กายหายไข้ ใจหายทุกข์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

Healthy Body – Happy Mind

P. A. Payutto
(Somdet Phra Buddhaghosacariya)

กายหายไข้ ใจหายทุกข์

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-974-401-703-1

Healthy Body – Happy Mind

by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)
translated by Robin Moore

© 2020 English edition – Robin Moore

ฉบับภาษาไทย **พิมพ์ครั้งแรก** ธันวาคม ๒๕๔๔

ฉบับไทย - อังกฤษ **พิมพ์ครั้งแรก** สิงหาคม ๒๕๖๓ ๒,๗๓๐ เล่ม

- คุณพีรนุช เกียรติสมมารถ และครอบครัว ๒,๐๐๐ เล่ม
- คุณพิสิษฐ์ - คุณบรรจง สงวนกุลชัย ๕๐๐ เล่ม
- คุณอรพินท์ - คุณศนิวาร เผดิมชิต และคุณพิชนาฎ ทองวิบูลย์ ๑๕๐ เล่ม
- คุณชวิศ - คุณดวงฤทัย - คุณภัทราพร มังคลา และคุณนัทธ์มนต์ นนท์นิมิตร ๘๐ เล่ม

This book is available for free download at: www.watnyanaves.net
Original Thai version first published: December 2001
Translated English version first published: August 2020
Typeset in: Crimson, Gentium, Open Sans and TF Uthong.
Cover & Layout design by: Phrakru Vinayadhorn (Chaiyos Buddhivaro)
Proofreading & editing: Siripañño Bhikkhu, Kovilo Bhikkhu

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์
ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
www.watnyanaves.net

ดำเนินการพิมพ์
สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด
๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘
เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒
Email: petandhome@gmail.com Website: www.petandhome.co.th

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 *Healthy Body – Happy Mind.*

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

อนุโมทนา ..... *(๑)*

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย: **รักษาใจยามป่วยไข้** **๑**

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย **๑๑**

รักษาใจยามรักษาคนไข้ **๒๐**

คนไข้ก็น่าเห็นใจ ๒๑

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ ๒๓

ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน ๒๕

๑. ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง **๒๖**

รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน ๒๖

รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย ๒๘

กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง ๓๑

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด ๓๕

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่ ๓๗

๒. ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ **๔๐**

งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี ๔๐

พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง ๔๒

จะรักษาโรคได้ ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย ๔๗

จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี ๕๑

จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้ ๕๓

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี
โลกนี้ก็เกษมศานติ์ร่มเย็น ๕๖

Contents

Anumodana – Appreciation

A Dhamma Discourse for the Sick: Protecting the Heart In Times of Illness **1**

Dhamma Discourse for Relatives of the Sick **11**

Protecting the Heart When Nursing the Sick **20**
The Sick Are Worthy of Sympathy 21
Healthcare Providers Are Worthy of Sympathy 23
Spiritual Resources for Holistic Care 25
A. Skilful Discernment of the Outside World 26
Protecting the Heart When Caring for the Sick 26
Benefits Obtained by Healthcare Providers 28
Self-Accomplishment and Caring for the Sick 31
Commitment to the Highest Goal 35
Personal Fulfilment – Wholehearted Assistance 37
B. Inner Stability 40
Fruitful Work – Virtuous Life 40
Spacious Mind – Clear Discernment 42
Sustaining Healthy Human Relationships 47
Safeguarding the Truth 51
Successful Parenting 53
A Balanced Relationship to Other People and to Truth 56

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ๖๐
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ๖๒
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ ๖๕
บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม ๘๒
ภาคผนวก ๙๐
เพิ่มพลังแห่งชีวิต ๙๓
เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล ๙๔
ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก ๙๖
หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน ๙๘
พอจับแกนอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด ๑๐๐
เมื่ออายุคืบหน้า เราก็เติมพลังอายุไปด้วย ๑๐๒
สร้างสรรค์ข้างใน ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก ๑๐๔
เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล ๑๐๘

The Seven Factors of Enlightenment: A Buddhist Way of Enhancing Health **60**
A Buddhist Way of Enhancing Health 62
The Enlightenment Factors & Perfect Health 65
Fostering Holistic Health 82
Bojjhaṅga Paritta 90

Increasing Life Force **93**
Standing Together in Goodness 94
Longevity Is Desirable 96
Source of Vitality 98
Heart of Vitality 100
Advanced Age – Increased Vitality 102
Internal & External Development in Balance 104
Generating Wholesome Mind States 108

รักษาใจยามป่วยไข้

Protecting the Heart
In Times of Illness

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย
รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

---

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยิ้น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

A Dhamma Discourse for the Sick: Protecting the Heart In Times of Illness[1]

As Buddhists, our supreme object of veneration is the Triple Gem: the Buddha, Dhamma and Sangha. By taking refuge in the Buddha, we acknowledge him as the one awakened to ultimate truth: the Dhamma. Having realized this truth, he taught it to others; those who follow in his footsteps and practise these teachings are collectively referred to as the Sangha.

The Buddha realized the true nature of the world and of human life. Before his awakening, he spent years thoroughly investigating human happiness and suffering in order to discover their source. He discovered the means by which human beings are able to free themselves from suffering. In a nutshell, the Buddha was a master in the art of living: an expert in the subject of human existence. One of the key reasons we revere him so highly is because he was able to solve the human dilemma.

As human beings, we possess a body and a mind. There are only these two components; together, they constitute a human organism. In order to be happy, we must maintain our bodies and minds in a healthy state. By doing so our lives will proceed smoothly.

---

[1] An audio recording for Khun Yin Candrasakul, recorded on 30 December 1988.

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย *กาย* กับ *ใจ* มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป

It is impossible, however, for things to always proceed as we want them to. Our bodies are prone to illness arising due to contagions, changes in weather, impact from harsh objects, and so forth. Even being pricked by a tiny thorn causes pain. Simply through the march of time, our bodies wear out and decline. It is thus natural for the body to fall ill. This is the nature of all conditioned phenomena,[2] which, by definition, do not exist in isolation, but are dependent on the convergence of numerous conditioning factors. The body is no exception.

Traditionally, the body has been described as a union of four elements: earth, water, air and fire. Each of these elements is unstable and subject to change; they all undergo transformation. It follows that with such change and transformation, the body—a unity of these elements—must also undergo change. These physical changes and disturbances give rise to various ailments and discomfort.

The body does not exist in isolation. For there to be life, the body must exist in conjunction with the mind. The mind, too, undergoes change and transformation; it has various thoughts and moods. Sometimes it falls under the sway of mental defilement, for instance greed, hatred, and delusion. When greedy, the mind hankers after coveted objects. When hateful, the mind gets caught up in anger, irritation, resentment, hostility, and so on. And when deluded, the mind falls prey to enchantment and infatuation.

---

[2] *Saṅkhāra.*

ต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี่ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ

ในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่นๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิดเพราะไม่ได้อย่างใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย

อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก

The mind can also be wholesome and meritorious, having positive thoughts and emotions. During these times the mind is pure and happy, endowed with such virtues as lovingkindness and compassion. Similarly, the mind may be filled with faith: in the Triple Gem, in Buddhism, in goodness, and so forth. The mind undergoes all sorts of change.

In terms of the relationship between the body and mind, when the body is sick, the mind frequently becomes disturbed. In many cases, if the body is in pain, then the mind suffers; physical discomfort is followed by mental discomfort. Similarly, when the body cannot be controlled, such as when it grows weak and decrepit, people are likely to feel frustrated. In such circumstances, physical illness can lead to mental illness. These examples reveal the interdependence between the body and mind.

Conversely, when the mind is ill-at-ease and unhappy—when there are such negative emotions as fear, anxiety, dissatisfaction, distrust, and despair—one often experiences a physical reaction: a gloomy appearance, pale complexion, grimaced facial expression, and so forth. Likewise, if the mind lacks energy and enthusiasm, one can lose one's appetite, or feel apathetic and sluggish. This too shows the interdependence of the body and mind.

ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้ากายไม่สบาย เจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า ***"ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย"*** การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า "เอาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ

What can be done during times of physical illness to prevent mental disturbance? Based on his extensive investigation into human nature, the Buddha discovered strategies for people to achieve true happiness. At one time, the Buddha met with a disciple who was suffering from illness; he advised this man to make the following resolve: 'Although my body is sick, may my mind not be sick!'[3]

Protecting the mind is vital. During times of physical illness, we can leave the treatment of the body to the doctors. Treatment of the mind, however, is up to us.[4] It is incumbent on us to protect our minds. We thus divide these responsibilities, determining: 'My body has fallen ill. I need not worry; the doctors can care for it. I give them my full backing. My main responsibility is to protect the mind.'

Making such a determination is equivalent to establishing mindfulness (*sati*). If one can establish and maintain mindfulness, the mind is protected; it will not be irritated or disturbed by adverse changes occurring in the body.

---

[3] Trans.: S. III. 1. Alternatively: 'Only the body is ill; the mind shall remain free from illness'; 'Although the body is diseased, the mind will not be diseased.'

[4] Trans.: the Thai word 'jy' (ใจ) has a broad definition, which covers the meaning of both 'heart' and 'mind'.

เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร่าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้"

รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อกี้ ให้ตั้งใจว่า *"ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย"*

ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออดแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้วความเจ็บปวดนั้นก็มีแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ***ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย*** ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอยเคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วง

Granted, it is quite normal for physical pain and debility to have some effect on the mind. But if we are skilled at protecting the mind, then pain will be kept to a minimum. The Buddha thus repeatedly underscored the importance of protecting the mind.

Mindfulness is the key factor for protecting the mind. Recollecting the Buddha's advice mentioned above ('Although my body is sick, may my mind not be sick') already helps to check and anchor the mind. The mind will be more at ease. We can even use this teaching as an object for meditation, by repeating the mantra: 'Sick body, healthy mind.' We can cultivate this meditation at all times, thus preventing the mind from getting distracted.

To apply mindfulness is to harness attention and establish it on a wholesome object of awareness. By doing so, the mind abstains from its cherished habit of mental proliferation. When the body is sick, the mind tends to elaborate on the pain and discomfort; this proliferation only ends up exacerbating the pain. Alternatively, the mind may begin to worry about external matters—children, relatives, material possessions, and so on—even though these things have nothing to do with our ailing bodies.

กังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็มีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่ารักษาแกนของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่าสตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้

In many cases, one's children and grandchildren are already settled in their own lives. Now that they have grown up, it is their responsibility to care for the elder members of the family, who may be ailing or sick. It is not the duty of the frail older generation to worry about those who are young and strong. These youngsters can look after themselves.

Moreover, if one is elderly and feeling unwell, there is no real need to worry about the body. If one simply protects the mind—protects the heart—one is already protecting what is most important in life. An ancient adage states: 'The mind is the lord; the body is the vassal.' What this means is that the body should serve the mind. The mind is what is essential in life. If one protects the mind, one protects the most precious asset of all.

In the scriptures, mindfulness is compared to a cord or rope. In order to keep the mind settled and focused, one uses this cord to tether it. The mind has the tendency to engage in proliferated, incoherent thinking. It squirms and wriggles like a restless monkey, continually jumping from one branch to another. The Buddha taught us to grab hold of this monkey—the monkey mind—and to bind it to a post.

จากต้นไม้นี้ไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือถ้าปรุงแต่ง ก็ให้เป็นการปรุงแต่งแต่ในทางที่ดี เช่น เรื่องหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องบุญกุศล เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งเหลวไหลแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ดีงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ว่าให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า *พุทโธ* มา

What here is the post? The post is any object that is wholesome and pure. If the object involves some conceptual thinking, then it should remain within positive bounds. For instance, one can reflect on the Buddha's teachings or on other wholesome themes. When the mind is well-harnessed in this way, it remains firmly established, stable, composed and coherent. And when the mind is no longer unrestrained and disordered, then there is no problem.

By sustaining this focused awareness, one protects the heart and prevents unhealthy mental proliferation. With an absence of mental proliferation, the mind is unimpeded and untroubled; it is peaceful, bright, and happy. It is not overwhelmed by any painful sensations that may arise in the body.

Another benefit to maintaining mindfulness on wholesome themes is that the mind will be free from anxiety. Attention does not drift off into reverie or become lost in worry; it is focused and centred.

There are other techniques for safeguarding the heart. Besides reflecting on the Buddha's teachings or reciting the verse: 'Sick body, healthy mind', one can meditate by using the mantra 'buddho'. 'Buddho' is an auspicious word; it is an epithet of the Buddha. It symbolizes understanding, wisdom, bliss, and awakening. The Buddha was the Pure One. If one uses this mantra as a meditation object—as an anchor and refuge—then the mind remains clear, attentive, bright and pure.

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดีงาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็นจิตใจที่ดีงามผ่องใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า “พุทโธ” นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้นก็ภาวนาคำว่า พุทโธ ว่า *พุท* แล้วก็ว่า *โธ*

ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า *พุท* เวลาหายใจออกก็ว่า *โธ* หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุท-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลัก

'Buddho' literally means 'knowing', 'awake', 'enlightened'. The Buddha penetrated the truth of all things. He understood the nature of conditioned phenomena—of all things in the world—as they truly are. He possessed the wisdom that leads out of suffering. His comprehensive knowledge brought about awakening: he awoke from all slumber and illusion; he was liberated from all delusion and attachment. All that remained was pure joy, happiness, and peace. The Buddha is an inspiration and reminder to us to similarly understand conditioned phenomena, to realize enlightenment, and to let go of all delusion, grasping, and attachment. In this way, we too can find peace and deliverance. To this end, we can use the meditation mantra of 'buddho', by reciting 'bud-' followed by '-dho'.

If one is able to focus on the breathing process, one can use this mantra in conjunction with the breath. On the in-breath, one recites 'bud-'; on the out-breath, '-dho'. Alternatively, one can use this mantra independently from breathing, by making a rhythmic mental notation.

When the mind is unified by the mantra 'buddho', it is one-pointed and free from mental proliferation. Free from mental proliferation, it is stable. A stable mind is tranquil, bright, pure, and happy.

มีความสงบมั่นคงแน่วแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี้ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธเป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา

อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจ ให้โยมมีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่วแน่ผูกรวมอยู่กับคำว่า ***ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย*** หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า ***พุทโธ*** แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใสตลอดกาล ทุกเวลา เทอญฯ

These are examples of meditation techniques for protecting the mind by way of mindfulness, which is the 'cord' binding attention to wholesome objects. These meditations are consistent with the Buddha's teachings on fostering mental health. By practising them, the mind will be anchored, composed, and peaceful.

Today, I offer you these teachings for you to discover this peace and serenity within yourself. I encourage you to focus on the teaching: 'Although my body is sick, may my mind not be sick', or to recite 'buddho'. As a consequence, may you experience clarity at all times.

I wish you success. May you realize constant joy and happiness.

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย

Dhamma Discourse for Relatives of the Sick

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึกถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านหายจากความเจ็บป่วยนี้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่

---

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยิ้น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

Dhamma Discourse for Relatives of the Sick[5]

On behalf of the monastic community, I wish to express my appreciation for being invited to this merit-making event dedicated to your sick father. This occasion shows that you are keeping him in your hearts with thoughts of love and affection, wishing him to recover from this illness.

As Buddhists, an essential support for us is to perform wholesome actions and to remain intimately connected to the Triple Gem: to rely on the power of the Buddha, Dhamma and Sangha—to rely on the power of goodness—as a healing and protective force.

In such times of sickness, our state of mind is critical. This includes both the mind of the patient, and the minds of concerned family members and friends.

The treatment of illness is twofold: we must treat both the body and the mind. The purely physical illness is just one part of the situation. When the body falls sick, the mind tends to also become unwell, growing unsteady and out of sorts.

---

[5] This talk was given to the relatives of Khun Yin Candrasakul at Siriraj Hospital (84th Anniversary Building) on 27 December 1988.

มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ

ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า *ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย* พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น

เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่

Because it is normal for the body to feel pain and to become frail, the Buddha exhorted us to the make the determination: 'Although my body is sick, may my mind not be sick.' In this way, we shall retain, at least in one aspect of our lives, strength and fortitude. Moreover, by sustaining such a reflection, the mind can help in curing the body.

If the mind falls ill alongside the body, the pain or disease becomes intensified and exacerbated. But if the illness remains only on the physical level, the mind can help fortify the body. Strength of mind promotes physical health.

The sicks are in great need of support. If they cannot muster inner comfort and resolve, they must rely on support from others, in particular from friends and relatives. For this reason, the Buddhist teachings urge those most closely associated with the sick to offer them encouragement and reassurance.

Friends and relatives feel a natural care and concern for their loved ones. As a consequence of such concern, they themselves may begin to suffer and feel distressed. In such cases, their ability to offer support is compromised. It is thus vital for them to discover means for maintaining ease and strength of mind.

สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงจะต้องมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย

เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติ เป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นภาระของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน แต่เราได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด

เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

Our own mental fortitude is crucial for nurturing the mental strength of those who are sick. Under such circumstances, our mental bearing is of great importance.

The primary responsibility of doctors is to provide medical treatment—to try to cure people's diseases. In contrast, the responsibility of friends and relatives is more emotional and spiritual. Besides providing general care and comfort to patients, we should also engage in protecting and strengthening the mind—both our own minds and those of our loved ones.

In respect to our own minds, we should remain calm and relaxed. At the very least, we can rest assured that we have not neglected our loved ones in their time of ill health; we have cared for them to the utmost. We can take comfort in the fact that we have fulfilled at least this one important responsibility to the best of our ability. Our inner ease generates mental steadfastness, which in itself provides patients with encouragement and strength, whether they are conscious of the process or not.

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้วในบางระดับก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาอย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน อะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี่แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั้นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี่แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรานี้ กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้วก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงามและความสุข ความรักนั้นก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปใน

In terms of illness, many aspects of the human mind remain mysterious. Sometimes, people's normal channels of perception may be impaired, but they still retain a level of recognition and understanding. This is true even for those in a coma: on some level, they still dream and have subtle modes of feeling and awareness, arising by way of the sense faculties and nervous system, or even through a form of psychic communication. They can therefore pick up on the joy and comfort from others and feel encouraged. At the very least, they experience less anxiety.

Peace of mind, joy, and inner ease are thus of great benefit, both to caregivers and to the sick.

These matters of the heart are vital. The fact that you have gathered today to look after your beloved relative—even taking time off from work—is due to your love and concern for him. Yet, occasionally, this very love and concern may cause agitation; it can thus happen that good qualities give rise to suffering. You may have heard monks say: 'Love causes suffering.' What this means is that love, when tied up with attachment, can easily lead to inner conflict.

The trick is to love without causing suffering. If we can nurture a pure kind of love, we will reap only positive fruits; we will remain happy. This pure love creates a healthy sense of care and connection between people. Our minds will be clear and tranquil, ready to provide others with assistance.

แง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กล่าวเมื่อกี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้วก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง

ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญหรือกำลังใจที่ดีและความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส

แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็งปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

We should engage in introspection and ask ourselves whether we have fulfilled our responsibilities towards others. If we have done so, then we already arrive at one level of peace of mind.

The next step is to acknowledge that getting caught up in worry and grief does nothing to assist our ailing loved ones. Only inner morale, strength of heart, and calm help in these cases.

Mental calm is also the foundation for clear and agile thinking. If we are agitated, either mentally or physically, our thoughts will be laboured and lack fluency. This will then adversely affect all our actions. To sum up, peace, fortitude, and joy are all required for reaching success in our endeavours.

A basic principle is that goodness should lead to greater goodness. The love you feel for your father is a form of goodness; it is a virtue. Allow this love to generate joy, and then apply these wholesome qualities to reflect on how best to manage this situation: how to look after him and how to nurture your own inner resources supporting his sense of wellbeing.

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าลูกหลานรักท่าน และท่านก็จะมีกำลังใจพร้อมกับมีความสุขขึ้นมาส่วนหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี้ นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอานุภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอานุภาพของบุญกุศลช่วยหล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้อานิสงส์อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อานุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและ

Imagine that your father is aware of your presence today and senses your love and concern. With this awareness, he will feel glad and encouraged. If you yourselves can maintain an inner sense of ease, his peace of mind will be increased and his worries alleviated, facilitating his physical healing.

Apart from applying wise reflection to bring about strength of mind, we can also be supported by the power of the Triple Gem. We should remember that we do not exist alone and in isolation: we are all nourished by goodness. All of you—family and friends—have come today with love and respect, making merit on behalf of the patient. May the blessings of these good deeds strengthen his morale. Let us keep him in our hearts and prayers. And may this collective goodness protect him.

In Buddhist merit-making ceremonies, we honour the Triple Gem: the most profound spiritual refuge. When we fully comprehend the meaning of the Triple Gem, and surrender to it, our hearts become resolute, peaceful, and composed. May all of you, including your father, be surrounded by an atmosphere of peace and tranquillity, and may this lead to his recovery and return to good health, both in body and in mind.

ทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อ ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความแช่มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งๆ ขึ้นไป

I wish to express my appreciation to all of you for organizing this auspicious event of making offerings to the sangha.[6] I am confident that your good deeds will generate wholesome states of mind: clarity, contentment, peace, and joy. May these wholesome states bring about blessings of rejuvenation, good health, and happiness.

To finish, we will chant a blessing. Compose your minds to foster a peaceful atmosphere and send thoughts of well-wishing to your father. May he acknowledge and rejoice in these good deeds.

---

[6] Trans.: when referring to the monastic community I have used the lowercase 'sangha'. An offering to the sangha (*saṅghadāna*), rather than to an individual monk, is considered especially auspicious.

รักษาใจยามรักษาคนไข้

Protecting the Heart When Nursing the Sick

รักษาใจยามรักษาคนไข้*

คราวนี้ก็มาคำนึงถึงว่า ท่านที่มากันนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล ทำงานเกี่ยวกับคนเจ็บไข้ และการรักษาพยาบาล เรียกง่ายๆ ว่า เป็นงานบริการสังคม แต่งานบริการสังคมนั้นมีหลายอย่าง บางอย่างก็เป็นเรื่องที่เพิ่มความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะมีกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ที่รื่นเริงบันเทิงใจ แต่งานของท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นมีลักษณะพิเศษ เป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่เรียกได้ว่ามีความทุกข์ คือเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นคนที่มีความแปรปรวนของสภาพร่างกาย คือร่างกายไม่ปกติ

คนไข้ก็น่าเห็นใจ

เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะพาให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่าความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น

---

* บรรยายแก่บุคลากร ร.พ.สุโขทัย ประมาณ ๖๐ คน ในโครงการพัฒนาตนและศึกษาดูงานโรงพยาบาลสุโขทัย ซึ่งไปฟังธรรมกถา ที่สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๓๗

Protecting the Heart When Nursing the Sick[7]

Those of you who have come here today work in the nursing profession. In other words, you work in the field of community service. Community service can take many forms. For instance, some community service workers focus on providing entertainment for the public.[8] Yet your work in the hospital is unique in that you assist people who are suffering: people who are physically sick and whose bodies are debilitated in some way.

The Sick Are Worthy of Sympathy

The body and mind are naturally interconnected. Imbalances in the body most often spell disturbances in the mind. This is evident in people who fall ill; their state of mind usually worsens. They may become increasingly irritable, or worse, they become despondent and fearful, wondering if their illness is life threatening.

---

[7] A Dhamma talk given to approximately sixty members of the nursing staff of Sukhothai Hospital as part of the Sukhothai Hospital Programme for Self-Inspection and Development, at Sai Chai Tham Sangha Residence, on 28 July 1994.

[8] Trans.: examples in Thailand include providing entertainment to orphanages, hospitals, and prisons.

เมื่อหวาดกลัวก็ยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่ไม่ดีทางจิตใจเข้ามาอีก อาจจะมีความเป็นห่วงเป็นใย จิตใจนึกไปถึงญาติพี่น้องและเงินทองทรัพย์สมบัติ โดยเฉพาะคนในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป เมื่อเกิดความห่วงใยขึ้นมา สภาพจิตใจก็ยิ่งไม่ดีใหญ่ นึกไปสารพัด

ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเสียกำลังใจ นึกถึงคนอื่นก็ห่วงใย นึกถึงตัวเองก็หวาดกลัวแล้วก็เศร้า บางคนก็ท้อแท้สิ้นหวัง ความหงุดหงิดก็ตาม ความหวาดกลัว ความห่วงใย หรือความท้อแท้หมดกำลังใจก็ตาม อะไรต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพจิตที่ไม่ดีทั้งนั้น แสดงว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เฉพาะทางกายเท่านั้น แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย

ทางกายนั้นเราเห็นชัด เพราะเขาป่วยมาก็ต้องมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาบอกโรคเขาก็บอกแต่เรื่องทางกาย ส่วนทางใจนั้นเขาไม่ได้บอก เมื่อเขาไม่ได้บอกเราก็ต้องสังเกตพิจารณาหรือคาดหมายเอาเอง แต่โดยทั่วไปก็พูดได้ว่าเขาจะมีสภาพจิตใจที่ไม่สบายด้วย รวมความว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ เขามีความทุกข์มา เราทำอย่างไรจะช่วยแก้ไขให้เขาได้ทั้งทางกายและทางใจ

เวลาเรารักษาพยาบาล ก็มักจะเน้นแต่เรื่องทางร่างกาย เพราะสิ่งที่ผู้ป่วยบอกก็คือเรื่องเจ็บป่วยทางกาย ว่าปวดหัว ตัวร้อน เป็นโรค ท้องเสีย ตลอดจนโรคของอวัยวะภายใน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ กระเพาะ ลำไส้ สารพัด แม้แต่โรคร้ายอย่างมะเร็ง ก็เป็นเรื่องทางกาย แต่ทางใจเขาก็ต้องการความช่วยเหลือ

Fear increases other negative states of mind. A sick person may begin to worry about their wealth and possessions, and about their family and relatives, especially about the future of their dependants. This worry leads to a further deterioration of their state of mind, breeding all sorts of doubts and concerns.

The more one frets, the more one becomes discouraged. Thinking of others, one worries; thinking of oneself, one fears and feels aggrieved. Some people end up in utter despair. Irritation, fear, anxiety, despondency, despair—all of these are negative, unhealthy states of mind. They indicate that one needs help—not only physical help, but also mental help.

Physical illnesses are usually quite straightforward and obvious. When sick people come to the hospital, they complain about some kind of bodily ailment: headaches, fevers, stomach upset, lung infection, heart disorder, liver disease, intestinal problems, and so on. Even a severe illness like cancer occurs on the physical level. Medical treatment thus tends to focus only on the body.

Because patients generally do not mention their state of mind, doctors and nurses should observe them carefully and make an assessment of their mental health. Most people coming to the hospital are also psychologically ill-at-ease: they are unwell both in body and mind. Besides physical treatment, they also require emotional assistance. Hospital personnel must therefore develop skills for providing both kinds of medical care.

ด้วย เพราะฉะนั้นท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ต้องเตรียมใจไว้เลยว่าจะรักษาคนป่วยคนไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ

ทีนี้ก็มีปัญหาว่า ถ้ามองในแง่ของเราที่มาทำงานด้านนี้ เมื่อมาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ที่เรียกเป็นภาษาพระว่า *อนิฏฐารมณ์* (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จะทำอย่างไร

ธรรมดาคนเราย่อมชอบอารมณ์ที่ดี อารมณ์ก็คือสิ่งที่เราได้พบปะเจอะเจอ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด เวลาใดเราได้ประสบอารมณ์ที่สบายหูสบายตาเราก็มีความสุข เราจึงปรารถนาอารมณ์อย่างนั้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ในสังคมเราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคนเจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น

พอเป็นอย่างนั้น ก็เป็นธรรมดาของคนทั่วไปว่า เมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้ว เราก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกขเวทนา พอเป็นทุกขเวทนาก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้

Healthcare Providers Are Worthy of Sympathy

Here we are faced with the question: 'How should healthcare professionals respond when they encounter unpleasant, disagreeable sense impressions?'[9]

It is normal for people to like pleasant sense objects. The Pali word *ārammaṇa* ('sense object') refers to the things with which we come into contact: sights, sounds, tastes, smells, tactile sensations, and mind objects: thoughts and feelings. When we encounter pleasant sense objects we feel happy, and as a consequence we desire them. This is the same for everyone. People such as yourselves, however, necessarily encounter numerous unpleasant and undesirable situations. Often, you are obliged to listen to reports of illness, see images of pain and suffering, and meet with gloomy and forlorn patients.

Generally speaking, people experience an emotional reaction when encountering unpleasant situations. Contact with undesirable sense objects induces mental 'discomfort',[10] leading to such responses as dislike, aversion, repulsion, and so on. People thus make an effort to avoid these situations. Yet in the inevitable circumstances when we encounter disagreeable objects, if we have failed to develop the proper skills and simply follow knee-jerk reactions, distress and annoyance are likely to be the outcome.

---

[9] In Pali, such disagreeable sense objects are referred to as *aniṭṭhārammaṇa*.

[10] *Dukkha-vedanā*.

เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้

ดังนั้น คนที่ทำงานในโรงพยาบาลจึงเป็นคนที่น่าเห็นใจอย่างยิ่ง และไม่ใช่เฉพาะพบอารมณ์ที่ไม่สบายตาไม่สบายหูเท่านั้น งานที่ทำก็อาจจะกดดันด้วย ตัวเองก็งานหนักอยู่แล้ว เรื่องเยอะแยะ อย่างเช่นเป็นพยาบาลนี่ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ให้การรักษาด้วยกันเช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างล่างกับบน ต้องถูกกระทบรอบด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแรงขึ้นในใจ

งานก็เร่งร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็จะเอาอย่างนี้ คนไข้นี้มาก็มีปัญหา คนไข้นั้นมาก็เรื่องรีบด่วน แต่ละรายก็เรียกร้องมากอยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอารมณ์ที่แทบสุดแสนจะทนทาน

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากรเช่นพยาบาลจะต้องมีหน้าตาไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นหน้าที่ซึ่งเราก็อยากจะทำให้ดีที่สุด เราจึงมาหาทางกันว่าเราจะทำงานอย่างไรให้ได้ผลดีที่สุด

ผลนั้นก็เกิดจากการรักษาพยาบาลซึ่งมีจุดเป้าหมายอยู่ที่คนไข้ คือทำอย่างไรจะให้คนไข้ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างได้ผลอย่างน้อยด้านแรกก็คือความเจ็บป่วยทางร่างกายของเขา แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีที่สุด ก็ต้องให้ได้ผลทางจิตใจด้วย

Hospital personnel are thus deserving of our sympathy. Not only must you encounter unpleasant sense impressions, but you have heavy workloads and are under a lot of pressure. You are caught in the middle between doctors and administrators who are in charge of medical care on the one hand, and patients seeking treatment on the other. You experience pressure from above and below, which can lead to even more stress and tension.

Nursing work is hectic and busy, and requests are made from all directions. One person wants things to be this way; another, that way. This patient has this affliction; that patient has that burning issue. Everyone wants to be satisfied. This kind of situation can feel almost unbearable.

It is thus understandable when we meet healthcare providers who appear stressed or unhappy. You are bombarded by demands from all directions. Yet we recognize the value of your work and together we should seek ways for you to fulfil your responsibilities most successfully and effectively.

To sum up, the purpose of the nursing profession is to help sick patients; we should thus consider how they can receive the best possible treatment. To begin with, we focus on their physical ailments, but to achieve optimal results, we must also care for their hearts and minds.[11]

---

[11] Trans.: the English terms 'heart' and 'mind' are both valid translations for the Pali *citta* (as well as the equivalent Thai rendering 'jit'—จิต), which encompasses both the emotional and cognitive dimensions of human experience.

ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

เป็นอันว่า ถ้าจะให้การทำงานทำหน้าที่ของเราได้ผลดี การรักษาพยาบาลจะต้องทำทั้งสองด้าน คือทั้งทางกายและทางใจ พอเรา *เตรียมใจ* ของเราไว้รับทั้งสองด้าน ใจเราจะมีความพร้อมดีขึ้น การทำงานของเราจะดีขึ้นทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจเท่านี้ยังไม่พอ จะต้องมีการ *ทำใจ* ด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล

ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามี *ทุนในใจ* ดีอยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิมก็คือ ความรักวิชาชีพ รักวิชาชีพก็ยังกว้างเกินไป ต้องรักงานของตน คือ รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษาคนไข้

ที่ว่ารักงานรักษาคนไข้ก็คือ รักงานช่วยคน อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามีความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มที่นั้นจะเป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็หวั่นไหวยากขึ้น

แต่การที่จะมีความรักงานช่วยคนรักษาคนอย่างนี้ บางทีก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะจะต้องเกิดมีมาแต่เดิม

เหมือนอย่างบางคนที่มาเข้าสู่อาชีพนี้ก็เพราะรักงานแบบนี้ เห็นคนแล้วอยากจะช่วย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่ยังไม่มาเรียนก็อยากทำงานนี้ อยากจะมาช่วยคนรักษาคนให้หายโรค เห็นคนไข้แล้วอยากจะเข้ามาแก้ไขและช่วยเหลือ ถ้าจิตใจแบบนี้มีอยู่ ก็เรียกว่ารักงานรักอาชีพนี้ด้วยสภาพจิตใจเดิมโดยตรง อันนี้เป็นทุนใจที่ดี ทางพระเรียกว่ามี *ฉันทะ*

Spiritual Resources for Holistic Care

To achieve optimal results when caring for others, we must attend to both the body and the mind. By recognizing the need for such dual treatment, we become more qualified and equipped to help, and our work is automatically more effective. Yet this recognition is still not enough. To be truly successful, we must also learn how to adjust to different situations and to establish a proper frame of mind. [12]

In order to establish a proper frame of mind, it helps a great deal to be endowed with a certain spiritual capital, namely, a love for your occupation: a love for the nursing profession, for treating the sick, for helping others. In Pali, such love—or wholesome desire—is called *chanda*. This heartfelt wish to help others acts as a protection and immunity: no matter how adverse the situations are that you may face, it becomes increasingly difficult to be shaken or disturbed.

Of course, it is a great advantage if one possesses this love for looking after others from early on in life. Some people develop this love even before beginning their higher education. They are endowed with favourable and virtuous spiritual resources, and it can be said that they have a natural, innate disposition for helping and caring for others.

---

[12] Trans.: the Thai word 'tam jy' (ทำใจ), literally 'make the mind', is not easy to translate and has many nuances of meaning. Here are just a few: 'cope with', ' adjust to', 'adjust one's attitude', 'find inner strength', 'compose the mind', 'develop self-restraint', 'deal with', 'accept', 'make peace with', 'engage in skilful reflection', 'establish a proper frame of mind', 'cognitive reframing', 'cultivate a mental quality', etc.

– ๗ –
ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง

รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน

จะมีทุนหรือไม่มีทุนก็ตาม คราวนี้ก็มาถึงการทำใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ ว่าทำอย่างไรจะทำงานนี้ให้ได้ผล นอกจากได้ผลต่อคนไข้ ทั้งทางกายทางใจ และผลต่อกิจการของโรงพยาบาลเป็นต้นแล้ว ก็คือจิตใจของตัวเองก็เป็นสุขด้วย อย่างที่พูดว่า *งานก็ได้ผล ตัวคนก็เป็นสุข* อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง

วิธีที่ ๑ จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเห็นเรื่องราวงานการอะไรๆ ที่มาในรูปแบบต่างๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้างอ ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้าง อะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลกๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด

อาตมานึกถึงเพื่อนคนหนึ่งเมื่อสมัย ๓๐ กว่าปีมาแล้ว เรียนอยู่ที่ตึกข้างท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นถิ่นที่คนเดินมาก ท่านผู้นี้เวลาว่างจากเรียนก็มองไปที่ท่าพระจันทร์ เห็นคนเดินผ่านไปผ่านมาก็นั่ง

A. Skilful Discernment of the Outside World

Protecting the Heart When Caring for the Sick

If you can meet certain criteria, your work as healthcare professionals will achieve optimum success; at the very least you will be able to keep suffering to a minimum. These criteria include:

- Attending to the physical and mental needs of patients.
- Fulfilling the duties and expectations of the hospital.
- Safeguarding your own joy and satisfaction in your work.

To realize these criteria, you must be able to establish a proper frame of mind. There are various methods that can be applied for generating a skilful frame of mind:

1. Maintaining a Sense of Humour

Some people see the funny side of life and are amused by their various observations and musings. When encountering odd situations and peculiar people— people they see who are tickled pink, in a blue funk, or whatever—they view all of these circumstances from a humorous standpoint.

I remember a friend of mine from more than thirty years ago—a gifted student, graduating with honours. We were studying in a building next to Tha Phra Chan Pier which is a very populated area. In his free time, he would sit looking out the window at the people walking by and laugh. I asked him why he was laughing. He told me that the people outside had different idiosyncrasies. For instance, they had unique manners of walking or they dressed oddly. He found this very amusing.

หัวเราะ อาตมาก็ถามว่าทำไมท่านนั่งหัวเราะ ท่านก็บอกว่าคนที่เดินไปมากันนี่มีอะไรต่างๆ แปลกๆ กันไป คนนั้นเดินอย่างนั้น คนนี้เดินอย่างนี้ คนนั้นแต่งตัวอย่างนี้ คนนี้แต่งตัวอย่างนั้น พอเห็นแล้วก็ขำ ท่านผู้นี้เรียนเก่งด้วย ได้เกียรตินิยม

คนบางคนเห็นอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็มองเป็นสนุกไปหมด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับไม่เก็บอารมณ์ หมายความว่าเอาเฉพาะอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง อะไรที่เข้ากับเรื่องเข้ากับงาน เข้ากับความมุ่งหมายของงานก็รับเอา แต่ถ้าไม่เข้ากับเรื่องของงาน ก็ไม่รับ ไม่เก็บ ปล่อยให้มันผ่านไป หรือมองเห็นเป็นสนุกไปหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนที่ร่วมงานจะมีอาการอย่างไร ก็มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจก็รู้เท่าทันว่า คนเราก็ต้องมีอย่างนี้เป็นธรรมดา มนุษย์หลากหลายนี้เราได้เห็นความจริงแล้วไง คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมมีอะไรต่างๆ กัน มีภูมิหลังไม่เหมือนกัน นานาจิตตัง และสารพัด คนไข้ คนมาเยี่ยมคนไข้ ญาติคนไข้ ล้วนแต่ต่างๆ กัน ไม่มีเหมือนกันเลย

ด้วยความเข้าใจนี้ เวลาเราเห็นใครๆ อะไรๆ เราจะไม่มองเจาะไปติดที่บุคคล ตามธรรมดาเวลาเราจะเกิดอารมณ์ไม่ดีมากระทบ เรามักจะมองไปที่จุดเฉพาะคือไปจ้องที่การกระทำอันนี้ของบุคคลนี้ แต่ถ้าเรามองกว้างๆ ว่า อันนี้เป็นเพียงการกระทำอัน

Such people view passing sense impressions—both pleasant and unpleasant—as a source of amusement. They do not brood over them. They only embrace those things that are relevant to their work. If they deem things as irrelevant, they let them pass by and maintain a sense of humour.

These kinds of people can even see the funny side to the behaviour of sick people and their relatives. They know that the manifestations of illness, the way people respond to them, and human conditioning, are manifold and varied. People are of different minds.[13] No-one is exactly the same.

If we possess this kind of discernment and understanding, we will not become fixated on individual people and their behaviour. Ordinarily, when we have a negative encounter with a person, we tend to become obsessed on one aspect of their personality or on a single action that they have performed. Yet if we can broaden our perspective, we will recognize that this specific action is just one amongst a great multitude of human actions, and this person is just one of many people whom we meet in the course of our lives.

---

[13] *Nānā-citta.*

หนึ่งในบรรดาการกระทำของคนมากมาย และคนนี้ก็เป็นคนหนึ่งในบรรดาคนเยอะแยะที่เราประสบประจำวัน ผ่านไปผ่านมา

แล้วเราก็มองอันนี้ในฐานะอะไรอย่างหนึ่งที่เราได้ประสบในแต่ละวัน เราจะเห็นว่า โอ..นี่คือความจริงที่เราได้พบแล้ว ว่าคนทั้งหลายนั้นต่างกันจริงๆ มีแปลกๆ มากมายอย่างนี้ อารมณ์ก็ผ่านไปเหมือนกับคลื่นที่ไหล ๆ ไปตามกระแสน้ำ เห็นอะไรๆ ที่มันผ่านเราเลยไป

ถ้ามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามาได้แต่มองเป็นสนุกไป นี่ก็เป็นวิธีมองหรือทำใจอย่างหนึ่ง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน

รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย

วิธีที่ ๒ คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่พวกที่มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่ เรามีหู มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ เมื่อเรามีตา หู เป็นต้นไว้เรียนรู้ ถ้าได้เห็นความเป็นไปอะไร เราก็เก็บในแง่ที่เป็นความรู้เท่านั้น

ผู้ที่มองในแง่เป็นการเรียนรู้นี้ต่างจากพวกที่หนึ่ง พวกที่หนึ่งไม่เก็บอะไรเลย ปล่อยผ่านหมด ส่วนพวกที่สองเก็บในแง่ที่จะเรียนรู้ หรือเก็บในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่เก็บในแง่ของสิ่งกระทบกระทั่งจิตใจ พูดง่ายๆ ว่า เก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์

We see this encounter simply as one experience in daily life. We can say: 'Oh, I have gained insight into a facet of truth. People really differ from one another. They behave in such varied and unusual ways.' Then the experience, along with other experiences, will pass just as ripples pass across the surface of water.

If we can look at things in this way, problems will cease, because we won't entertain and brood over negative encounters. Instead, we will see the humorous side of things. This is one effective method of reflecting on and coming to terms with work and with life.

Benefits Obtained by Healthcare Providers

2. Acquiring Knowledge

Some people love to learn. Whatever they experience they see as an opportunity to acquire knowledge. As human beings, we possess sense faculties through which we receive an abundance of data and information. We can increase our understanding by way of sense contact; we can use our sense experiences to benefit our lives. People with this sort of proclivity accumulate data from their daily events and use it to increase knowledge.

These people differ from those relying on the first method, who let things be as they are, allowing situations to pass by without holding on to them. These second kind of people, however, receive and store sense data as food for understanding and raw material for knowledge. Although they accumulate data, they don't allow it to be a source of mental disturbance or proliferation. They use sense experience as an opportunity to learn, examining for instance the diverse cast of characters found amongst the human race.

สำหรับให้เกิดการปรุงแต่ง คือไม่มีการคิดปรุงแต่งต่อ มีแต่การเรียนรู้อย่างเดียว เรียนรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ นี่คือการที่เราได้เรียนรู้อย่างหลากหลาย เป็นความรู้ทั้งนั้น

การที่เราได้พบเห็นรู้จักผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกันอย่างนี้ ต่อไปเราก็สังเกตได้ว่าคนที่มีพื้นเพมาอย่างนี้มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คนที่มีอาการอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น มักจะมีสภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นการได้เรียนรู้ ซึ่งต่างกับพวกแรกที่ผ่านเฉยๆ ไม่รับ ไม่เก็บอะไรเลย ยังไม่ได้ประโยชน์มากเท่าที่ควร แต่พวกที่สองนี่ได้ประโยชน์คือศึกษาไปด้วย หมายความว่า ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยได้สังเกต ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่งานของตนเอง มีการพัฒนา เรียกว่า มีสติปัฏฐานพอสมควร

สติปัฏฐาน คือรับรู้โดยมีสติ สตินี้ไม่ได้มาลอยๆ แต่จะมาพร้อมกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือความรู้ สติจะจับข้อมูลไว้แล้วก็ส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกว่าสัมปชัญญะ นอกจากรู้เข้าใจว่าเป็นอย่างไร เรายังเรียนรู้ว่าคนนี้เป็นอย่างนี้ มีพื้นเพมาอย่างนี้ มีอาการอย่างนี้ เขามีอาการอย่างไรๆ เราก็เรียนรู้หมด ท่านบอกว่า *ญาณมตฺตาย สติมตฺตาย* รับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับระลึกใช้ ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างนี้ก็ได้ประโยชน์ เราก็เรียนรู้ไป โดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้คือวิธีที่สอง

วิธีที่ ๓ คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง

Using this second method, we observe the various people we encounter in our lives, noting for example: Someone with this background and conditioning tends to have this kind of personality; someone with these characteristics tends to have this kind of temperament; and so on.

Although people using the first method remain relatively impassive, not grasping on to sense impressions, they sometimes miss out on potential benefits derived from engaging with the world. By using the second method, however, we learn by observing fellow human beings, and the knowledge we obtain is useful for our work. In Buddhism, we say that such a person is 'well-established in mindfulness' (*satipaṭṭhāna*):[14] they receive sense impressions with full awareness.

Mindfulness (*sati*) does not operate in isolation; it is accompanied by 'clear comprehension' (*sampajañña*), namely, wisdom: an understanding of the specific matter at hand. Mindfulness functions by grabbing hold of a sense impression and then passing it on to wisdom for inspection. In respect to other people, we closely examine their character disposition, behaviour, and so on.

The Buddha taught: 'Receive sense impressions simply to the extent necessary for bare knowledge and recollection'.[15] By following this advice, we do not get caught up in feelings of liking and disliking, in preference and aversion. We investigate the world around us objectively, without personal attachment.

3. Viewing all Life Experiences as a Test

Most people have firm beliefs about what is a good standard of behaviour, and when working in healthcare it is important to have such criteria. If we face difficult situations and allow them to become personal problems, however, then we fail to live up to our ideals.

---

[14] [Trans.: this term is most commonly known in the context of the Four Foundations of Mindfulness.]
[15] *Ñāṇamattāya satimattāya*. [Trans.: M. I. 56 – Satipaṭṭhāna Sutta. Note that *sati* can also be translated as 'recollection'. In this context, one draws upon accumulated sense data to benefit one's life.]

อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้ เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่เรายึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา

ดังนั้น สิ่งที่เข้ามานี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่สบอารมณ์ มันอาจจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราพลาดจากหลักการของเรา หรือจากอุดมการณ์หรืออุดมคติที่เรายึดถือไว้ เรามาลองดูซิว่าเมื่อมันเข้ามากระทบ เราจะพลาด ทำให้เราหล่นลงไปจากหลักการได้ไหม เราจะยืนหยัดอยู่ได้ไหม ถ้ามองอย่างนี้ก็เท่ากับว่าเป็นบททดสอบ ถ้าทำตามวิธีนี้เราก็มองสิ่งที่เข้ามาเป็นบททดสอบทั้งหมด

ถ้าเป็นผู้ที่เรียนธรรมก็ย่อมพยายามทำความดี เช่น มีขันติความอดทน มีเมตตา เป็นต้น คุณธรรมต่างๆ เหล่านี้เราเรียนแล้วก็ยึดถือปฏิบัติ สิ่งที่เข้ามากระทบเหล่านี้จึงเป็นบททดสอบทั้งนั้น คือทดสอบว่าเราจะผ่านไหม เราสอบได้ในคุณธรรมข้อนั้นๆ ไหม เจออย่างนี้เข้าแล้ว ขันติของเรายังอยู่ไหม เรายังมีเมตตาได้ไหม ฯลฯ ท่านที่ตั้งใจแบบนี้เรียกว่ามองเป็นบททดสอบ

เมื่อเป็นบททดสอบ เราก็ต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมไว้และมองอย่างนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและเราจะสู้ได้ พอเจออารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำไม่ดีก็ตาม คำพูดไม่ดีก็ตาม เราบอกว่าบททดสอบมาแล้ว ก็ตั้งสติ เรายั้งตัวได้เลย เราจะเริ่มมีท่าทีที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาด คนประเภทนี้

It is useful therefore to check whether we can remain steadfast when encountering unpleasant and challenging situations, or whether they cause us to wander off course and stray from our convictions. By applying this third method, we view all of life's experiences as a test and opportunity for self-inquiry.

Those of us who have studied the Buddha's teachings should make effort to cultivate virtues like patience, kindness, and so on. We should endeavour to turn theory into practice. One way to test ourselves is to see how we respond when faced with various sense impingements: irritations, inconveniences, and so on. As with any form of exam, we can ask whether we pass or fail. For instance, when in a trying situation, can we stay patient and maintain kindness?

Aspiring to pass whichever test life throws at us makes us strong and undaunted. When encountering negative mind states, harsh speech, or rude behaviour, we say to ourselves: 'Ah, here comes a challenge.' We establish mindfulness and curb our reactive impulses. We learn to act in a skilful and balanced manner. Meeting challenges in this way is also an effective method for composing the mind and dealing with life.

จะมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ยั่วเย้าเร้าให้พลาด ว่าเป็นบททดสอบทั้งหมด เป็นวิธีที่ได้ผลเหมือนกัน

กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือการได้พัฒนาตัวเราเอง

วิธีที่ ๔ ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอะเจอนั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน

มนุษย์เรานี้ต้องพัฒนาตน พระพุทธศาสนาถือว่า *มนุษย์เรานี้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก* แล้วก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เรามักจะพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ยอมรับอย่างนั้น ท่านว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก คือต้องมีเงื่อนไข ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็ประเสริฐ *ถ้าไม่ฝึกแล้วไม่ประเสริฐเลย*

การฝึกนี่แหละเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาได้ และการฝึกก็คือการศึกษาพัฒนานั่นเอง พัฒนาก็คือ ฝึกฝนปรับปรุงตน ให้ดีให้งามยิ่งขึ้น

มนุษย์เป็นสัตว์ที่แปลกจากสัตว์ทั้งหลายอย่างอื่น สัตว์ชนิดอื่นเกิดขึ้นมาแล้วก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ และในแง่สัญชาตญาณนั้นมันเก่งกว่ามนุษย์ พอเกิดมาสัตว์ทั้งหลายก็ช่วยตัวเองได้แทบจะทันที หลายอย่างพอออกจากท้องแม่ก็เดินได้ทันที เริ่มหาอาหารได้เลย ว่ายน้ำได้เลย ยกตัวอย่างง่ายๆ ห่านออกจากไข่ตอน

Self-Accomplishment and Caring for the Sick

4. Engaging in Training

This method is similar to the previous one of self-inquiry, but it is of a slightly more refined nature. Here, one uses life experiences as a platform for spiritual development.

We all must develop ourselves. Buddhism asserts that human beings are capable of training and require training. Moreover, we can achieve excellence through training. It is often claimed that human beings are inherently superior to other animals. But Buddhism does not subscribe to this premise. There is a condition: excellence can only be reached by way of training. Remaining idle is futile.

The word 'training' here refers to learning and self-improvement: to growing in wholesome qualities.

Other animals live chiefly by raw instinct. In terms of such inborn complex patterns of behaviour they are often more accomplished than human beings. Shortly after birth, many animals can fend entirely for themselves: walking, grazing, hunting, and so on. For example, shortly after hatching from their eggs, goslings run after their mother and can swim. As their mother searches for food, the goslings eat alongside. They are practically independent from day one.

เช้า อีกไม่กี่ชั่วโมงต่อมาแม่ห่านออกจากเล้ามาลงสระน้ำ ลูกห่านก็วิ่งตามลงสระน้ำ มันวิ่งได้ แม่ลงว่ายน้ำมันก็ว่ายตามได้เลย และแม่มันไปหากินอะไรมันก็จิกด้วยเลย แสดงว่าในวันที่มันเกิดนั้นเองมันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทั้งหลายอีกจำนวนมากก็เป็นอย่างนั้น

แต่มนุษย์ไม่มีความสามารถอย่างนี้ มนุษย์เกิดจากท้องแม่วันนั้น ถ้าไม่มีคนช่วยก็ตายแน่นอน อย่าว่าแต่วันนั้นเลย ให้อยู่ถึงปีก็ยังหากินไม่ได้ ทำอะไรช่วยตัวเองไม่ได้เลย โดยสัญชาตญาณมนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่แย่ที่สุด อะไรๆ ก็ต้องเรียนรู้ ต้องฝึก แทบไม่มีอะไรได้มาเปล่าๆ ด้วยสัญชาตญาณเลย วิธีการอะไรก็ตามที่มนุษย์ใช้ดำเนินชีวิต แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การกิน การขับถ่าย การพูด มนุษย์ต้องได้มาด้วยการเรียน ด้วยการฝึกทั้งสิ้น

แต่การต้องฝึกฝนเรียนรู้ที่เป็นจุดอ่อนของมนุษย์นี้แหละกลับเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบของมนุษย์ พูดได้ว่า *มนุษย์มีดีก็ตรงที่ฝึกได้นี่เอง*

นับแต่วันที่เกิดมาแล้วมนุษย์ก็สามารถเรียนรู้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ความคิดสิ่งที่สั่งสมอบรมมาเป็นพันปีหมื่นปีล้านปีได้ในเวลาไม่นาน ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นที่เก่งด้วยสัญชาตญาณ แต่สัญชาตญาณของตัวมีเท่าใดเมื่อเกิดมา ก็คงอยู่เท่านั้น เกิดมาด้วยสัญชาตญาณใด ก็ตายไปด้วยสัญชาตญาณนั้น เรียนรู้ได้น้อยอย่างยิ่ง

Human beings do not possess this ability. When a human baby is born, if the infant does not receive the support of others, a swift death is certain. Even after an entire year, human infants cannot find their own food. They are basically helpless. We could say that, from the perspective of raw instinct, human beings rank at the bottom tier of animals. Almost everything has to be discovered and learned. Most of our modes of behaviour, including sitting, standing, walking, eating, defecating, speaking, and so forth, are acquired through study and training.

Yet this human weakness ends up being to our advantage. Ironically, what makes human beings exceptional is that, although we are initially unfledged and untrained, we are capable of being trained.

From birth onwards, and in a relatively short period of time, human beings are able to acquire knowledge accumulated and transmitted by previous generations over millennia. This differs from other animals whose distinction lies in the domain of instinct. Their instinctual behaviour, however, is more or less fixed; it generally remains the same throughout their lifetime, and the amount of 'knowledge' they can acquire is minimal.

ดังนั้น มนุษย์ฝึกแล้วจึงประเสริฐเลิศกว่าสัตว์ทั้งหลายอื่น สัตว์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเก่งเท่ามนุษย์ในด้านการฝึก พอมีการฝึกขึ้นมาแล้วมนุษย์ก็เก่งที่สุด สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้แค่สัญชาตญาณ ส่วนมากฝึกตัวเองไม่ได้เลย บางชนิดฝึกได้บ้างคือมนุษย์จับมาฝึกให้ จึงเก่งขึ้นมาบ้าง เช่นช้างที่คนฝึกให้แล้วก็มาลากซุงได้ มาเล่นละครสัตว์ได้ ลิงที่คนฝึกให้แล้วก็ขึ้นต้นมะพร้าวได้ และแม้มนุษย์ฝึกให้ ก็มีขอบเขตของการฝึกอีก ฝึกเกินกว่านั้นก็ไปไม่ได้ ต่างจากมนุษย์

มนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องหาใครมาฝึก แล้วฝึกได้อย่างแทบจะไม่มีขีดจำกัดเลย เรียกว่าฝึกอย่างไรก็เป็นได้อย่างนั้น ฝึกให้เป็นมหาบุรุษหรือเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้

พระพุทธเจ้านั้นเราถือเป็นสรณะ เพราะเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกตน ให้เห็นว่ามนุษย์เรานี้สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ขนาดนี้เชียวนะ ฝึกจนกระทั่งไม่มีทุกข์ไม่มีกิเลส มีปัญญาค้นพบสัจธรรม ความดีเลิศอะไรๆ ก็ทำได้หมด

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า *วรมสฺสตรา ทนฺตา* สัตว์ทั้งหลาย เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า อะไรต่างๆ เหล่านี้ ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่เทียมเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้วประเสริฐไม่มีใครมาเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมา พัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพระพรหมก็น้อมนมัสการ กลับมาบูชามนุษย์

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ไว้มาก เพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา แต่รวมแล้ว

Some animals can be trained and develop skills. Elephants, for example, can be trained to haul logs or perform circus tricks, and monkeys can be trained to collect coconuts from treetops. But there are fairly strict limits to how much one can teach an animal.

Human beings, in contrast, can train themselves, even without guidance from others. And they can learn to an almost infinite degree. Their level of expertise corresponds to their level of training. Indeed, people can develop into a 'Great Being'[16] or a fully awakened Buddha.

One of the reasons as Buddhists we go to the Buddha for refuge is because he is the prime example of someone who has fully trained himself. We recognize that human beings are capable of developing to this level of perfection: to complete freedom from suffering and from all mental impurity. Through his wisdom, the Buddha discovered ultimate truth and achieved supreme excellence.

The Buddha gave a teaching, beginning with the verse: 'Excellent are trained mules....'[17] Trained oxen, buffalo, elephants, horses, and so on, are praised for their magnificence and achievements, yet they cannot be compared with human beings: a well-trained human being is peerless. Indeed, humans can develop themselves to the extent that celestial beings[18] venerate and pay homage to them.

The Buddha repeated this subject of training again and again so that we may realize our own spiritual potential.

---

[16] *Mahāpurisa*. [Trans.: this term is used to refer to the Buddha before his awakening when he was a Bodhisattva: one destined to become a Buddha.]

[17] *Varamassatarā dantā*.... [Trans.: Dh. verse 322. Narada Thera's translation: 'Excellent are trained mules, so are thoroughbred horses of Sindh and noble tusked elephants; but far better is he who has trained himself.']

[18] Devas & Brahmas.

มนุษย์ก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง พอฝึกแล้วก็พัฒนาได้อย่างไม่มีขีดขั้น

เมื่อเรามองตัวว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกตนเองได้ ก็จะเห็นว่าการอยู่ในสังคมและการทำงานอาชีพต่างๆ นั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนทั้งนั้น โดยเฉพาะการงานอาชีพนั้น เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา ถ้าเราจะฝึกตนให้ได้มาก เราก็ต้องฝึกกับงานของเรานี้ เพราะว่างานเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา จะฝึกจากเรื่องอื่นก็ไม่ค่อยได้เท่าไร เพราะโอกาสมีน้อย

ขอย้ำว่า การงานอาชีพครองชีวิตและเวลาส่วนใหญ่ของเรา ชีวิตส่วนใหญ่ของเราอยู่กับงานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะฝึกฝนพัฒนาตนให้มากๆ เราก็เอางานนี่แหละ เป็นเครื่องมือหรือเป็นเวทีในการฝึกตน แล้วเราก็*มองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมด*

ไม่ว่าจะมีอะไรเข้ามาในวงงาน ฉันถือเป็นเรื่องที่จะใช้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้น คือฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนิชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ฝึกความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น เป็นการมองในแง่แก้ไขปรับปรุง ที่จะได้พัฒนาตลอดเวลา

สถานการณ์ฝึกตนเกิดขึ้น คราวนี้เราแพ้ หรือเราบกพร่อง เราหย่อนตรงไหน สำรวจตัวเอง พบจุดแล้วก็แก้ไขปรับปรุงต่อไป

When we recognize our aptitude for learning, we will appreciate that all aspects of social life and earning a living provide opportunities for growth. People spend the majority of their time at work; only a relatively small amount of time is spent elsewhere. If we really want to develop skills, we must learn at the workplace. If we fail to do so, our chances for training are significantly reduced.

By thinking in this way, our work becomes a tool for training and the workplace becomes a stage for development. Whatever is presented to us in our line of work we welcome as an opportunity to learn.

In the healthcare profession, for instance, you exercise both physical and mental faculties; you become more dextrous at navigating various sense impingements; you hone nursing skills; you enhance relations with co-workers and patients' relatives; you seek out new understanding and problem-solving techniques; and you learn how to deal with challenging emotions and mental states. By maintaining such an attitude, you engage in constant adaptation and improvement.

In this process, we must take stock of ourselves, owning up to any faults or inadequacies, any reason why we may come up short. We can then make adjustments. Although it may not be enjoyable in the ordinary sense, such training can be fun—an enjoyment grounded in wisdom.

ก็เลยสนุกกับการพัฒนาตน เป็นการสนุกอีกแบบหนึ่ง แต่สนุกแบบนี้สนุกได้ผลได้ประโยชน์ สนุกอย่างมีปัญญา

สนุกแบบที่หนึ่งนั้น สนุกแบบไม่เก็บอารมณ์ ปล่อยผ่านมองเป็นสนุกไปหมด แต่ไม่ค่อยได้อะไร ส่วนแบบที่สี่นี้เป็นแบบสนุกด้วย และเราได้ความรู้สึกชื่นใจมีปีติอิ่มใจที่พัฒนาตัวเองได้ด้วย ไม่ว่าจะเจออะไรก็ได้แก้ปัญหาและได้ปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อยไป เมื่อมองในแง่นี้เราจะเพลิดเพลินมีปีติมีความสุขกับงาน

จึงขอเสนอให้ตั้งความรู้สึกอย่างนี้ คือมองว่าเราจะพัฒนาตน และถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดดีที่สุด ในการพัฒนาชีวิตของเรา นี้เป็นวิธีที่สี่

ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด

ต่อไป ***วิธีที่ ๕*** เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดลึกไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น

พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานนั้นแล้ว จะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้จะต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น

The enjoyment mentioned earlier in the first method comes from not getting caught up in sense impressions, seeing their humorous side and allowing them to simply pass one by. Yet not much is gained by acting in this way. In this fourth method, however, one delights in solving problems and in self-improvement.

Commitment to the Highest Goal

5. The Bodhisattva Path

The distinctive attribute of bodhisattvas is that they strive for 'knowledge of awakening'. Here in this context, we needn't refer to something so profound as becoming a Perfectly Enlightened Buddha. It suffices to aim for the highest goal that we can realistically reach. We should make a determination to succeed and to fulfil our highest aspiration, even if it means putting our lives on the line.

When bodhisattvas vow to realize the knowledge of awakening, they proceed by performing good deeds to the utmost. Even if they are spited and abused they do not forsake their virtue, and they are willing to sacrifice their own lives to assist other living creatures.

---

[19] *Bodhiñāṇa*. [Trans.: they aspire to the knowledge of a Perfectly Enlightened Buddha: a Sammāsambuddha. In English, the Sanskrit spelling 'bodhisattva' is more common than the Pali 'bodhisatta'. From his birth as Prince Siddhartha up to the moment of his enlightenment, the Buddha is referred to as the Bodhisatta (this also includes his previous lives). The author here uses the term 'Bodhisatta' in the singular. I have pluralized the term above, since every Perfectly Enlightened Buddha can be referred to as a Bodhisatta preceding their awakening.]

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลยนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเรา ให้เพียรพยายามพัฒนาตน ฝึกตน ทำความดีให้ได้อย่างท่านโดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย

ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางทีถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูกแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอยในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็แกล้วกล้าในการทำความดีต่อไป

การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจเข้มแข็งแกล้วกล้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์

หนึ่ง นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่าท่านลำบากกว่าเรา ถูกแกล้งมากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไปได้ ทำไมเราจะมายอมแพ้แค่นี้

สอง ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุด แน่วแน่ว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจจะตั้งแบบเป้าใหญ่ก็ได้ หรืออาจจะตั้งเป้าแบบเฉพาะการในแต่ละปีก็ได้ อาจจะตั้งเป็นจุดๆ เป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้

ปีนี้เราพิจารณากับตัวเราแล้วว่า ความดีอันนี้เราน่าจะทำเป็นพิเศษ จึงตั้งเป็นปณิธานว่า ปีนี้เราจะทำความดีอันนี้ให้ได้

As Buddhists we venerate bodhisattvas.[20] We study their exemplary behaviour as a reminder to persevere in spiritual training, emulating their good deeds with undaunted resolve.

Ordinarily, when people perform good deeds, yet they do not witness immediate results, are not appreciated by others, or are occasionally even slandered, they lose heart, thinking: 'I've done good but to no avail.' If we recollect the Bodhisattva's unflinching virtue—even when hectored and bullied—we can gain inspiration. We will feel empowered. With the Bodhisattva as a role model, we will no longer feel discouraged and can continue our wholesome deeds with confidence.

Walking the bodhisattva path makes us resolute and fearless, enabling us to do good to the best of our ability. Here, we should make the following determinations:

• We consider how the Bodhisattva had to endure much greater hardship than we do. Although he was reviled and disparaged, he persevered. Why should I give up? 'I shall not be discouraged.'

• We aspire to bring goodness to completion and to realize the supreme goal. We may, for instance, set down general, long-term goals or strive for annual targets. Similarly, we may choose to focus on refining specific virtues, determining to bring them to perfection.[21]

---

[20] Trans.: note that the Theravada view of bodhisattvas differs somewhat from that of most Mahayana Buddhist schools, in which the bodhisattva vow plays a central role. In these latter schools, a practitioner determines out of compassion to forego enlightenment in order to be repeatedly reborn and assist other sentient beings.

[21] Trans.: the Bodhisattva developed ten virtues (*pāramī/pāramitā*; 'spiritual perfection') in order to become a Perfectly Enlightened Buddha.

สมบูรณ์เต็มที่ที่สุด พอตั้งปณิธานอย่างนี้แล้ว ใจจะเกิดกำลัง เหมือนกับคนที่เริ่มเดินเครื่อง พอเริ่มต้นที่เรียกว่าสตาร์ต ถ้ากำลังส่งแรงแล้วจะไปได้ดี แต่ถ้าเริ่มต้นก็อ่อนล้าเสียแล้ว ก็หมดแรงตั้งแต่ต้น

ถ้าเริ่มต้นดี ก็เหมือนกับสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอตั้งปณิธานแล้วเราจะมีกำลังเข้มแข็ง เราจะไม่ย่อท้อ ไม่ว่าจะเจออารมณ์อะไรมากระทบกระทั่ง มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะพลังของเรามากมายมหาศาลที่อยู่ในตัว จะพาตัวเราผ่านพ้นอุปสรรคที่มากระทบกระทั่งกีดขวางไปได้หมด

ถ้าใครตั้งปณิธานได้ถึงขั้นพระโพธิสัตว์ ก็ทำสำเร็จ ชนะหมด เพราะพระโพธิสัตว์ไม่เคยแพ้เลยในเรื่องการทำความดี ไม่ว่าจะถูกกลั่นถูกแกล้ง หรือทำความดีแล้วไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างที่หวัง ไม่มีปัญหาทั้งนั้น

ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่

วิธีสุดท้าย มีอีกแบบหนึ่ง คือแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือพระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่า เราจะไปให้ถึงจุดหมายที่ดีงามสูงสุดอันนั้น ซึ่งถ้ามองให้ละเอียดก็ยังมีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

Making such determinations is galvanizing, similar to starting an engine, which, after being put into gear and gathering momentum, runs smoothly. If one starts out with weariness and fatigue, on the other hand, burnout may quickly set in.

If we get off on the right foot, it is as if we have already reached the halfway point to our destination. Making wholesome aspirations brings about great mental fortitude and resolve, enabling us to brush aside otherwise disturbing sense input and to overcome all obstacles.

Those who skilfully walk the bodhisattva path inevitably gain success and victory; they are never defeated when it comes to doing good deeds. Even if they are vilified or receive no reward, they remain at peace.

Personal Fulfilment – Wholehearted Assistance

6. Way of the Arahants

Arahants, including the Buddha himself, are flawless and pure.[22] Having arrived at the supreme goal there remains nothing for them achieve for themselves. With nothing left to do for themselves—with no lingering personal concerns—they have reached spiritual perfection. Arahants are thus superior to bodhisattvas, who still rely on vows and seek to attain complete liberation. On a subtle level there is still something for them to do for their own benefit.

[22] Trans.: arahant: a fully enlightened being; one who has attained the highest stage of awakening.

ส่วนพระอรหันต์นั้นตรงข้าม พระพุทธเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้นำของพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายมีลักษณะที่พิเศษ คือเป็นผู้บรรลุจุดหมายแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ตรงข้ามกับพระโพธิสัตว์ซึ่งต่อไปเมื่อบรรลุจุดหมายแล้วจึงจะเป็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงจะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก

เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองแล้ว จึงจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เช่นมีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลา

พระโพธิสัตว์เป็นยอดของคนที่ยังอยู่ด้วยความหวัง แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ เป็นบุคคลเยี่ยมยอดที่ไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ต้องหวังแล้ว และไม่อยู่ด้วยความหวังอีกต่อไป เพราะมีทุกสิ่งสมบูรณ์อยู่ในตัวแล้ว เช่นมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีความสุขที่สมบูรณ์ซึ่งอยู่กับตัวเองตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะมากระทบกระเทือน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเองอีก ก็ไม่มีตัวที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น

สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำไปตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้องเป็นประโยชน์ และทำด้วยกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราทำเพื่อเขา ไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นเราจะไปคำนึงอะไรให้เกิดอารมณ์กระทบกระแทก เราไม่ได้ทำเพื่อเรา เราทำเพื่อเขา ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ต้องมารับกระทบ คือหมดเรื่องตัวตนแล้ว

Bodhisattvas are foremost amongst those who still live with hope.[23] The Buddha and the arahants, however, have transcended hope. They are intrinsically complete and abide in constant happiness. Nothing can disturb them. They harbour no fixed sense of self which by definition implies vulnerability and a potential for conflict.

Arahants act with wisdom and compassion. They do what is skilful and appropriate, and they help others in need. Their actions are purely altruistic. They understand that other people's negative mind states, harsh speech, and unskilful behaviour results from their shortcomings and distress. Although external factors may play a role, the cause for such behaviour lies within people themselves.

[23] Trans.: hope implies an expectation or yearning for something to happen.

พระอรหันต์ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น ดังนั้น เรื่องอะไรต่ออะไรก็ไม่มีมากระทบตัว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา นี้เป็นส่วนที่เขาบกพร่อง เขาอาจจะมีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้ สิ่งที่เขาแสดงออกไม่ดีนั้น มันเป็นปัญหาของเขาทั้งนั้น

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พูดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยิ่งเห็นปัจจัยละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มีความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยิ่งต้องช่วยแก้ไขปัญหาให้เขาได้มากยิ่งขึ้น

เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยิ่งช่วยคนไข้ได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เข้ามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาได้ และสบายใจด้วย

พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนนี้เราทำงานของเราเพื่อผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

We can follow in the footsteps of the arahants when caring for the sick. With wisdom we don't complicate matters; we don't allow selfishness to get in the way. We see more clearly into the various factors at play, recognizing the patients' troubled emotions: fear, anxiety, frustration, and so on. We then feel even more motivated to lend them a helping hand.

By stepping out of the way, we gain insight into the natural flow of causes and conditions; we see that everything that arises is part of a causal process. The result is that we are more effective at assisting others and maintaining peace of mind.

Following the example of the arahants we can help others wholeheartedly. By carefully observing phenomena we experience no sense of conflict. We see things as they really are as a dynamic of mutual conditionality.

- ๒ -

ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ

งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี

ได้พูดมาถึงระดับของการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบ ทีนี้ลองมามองดูเครื่องช่วยบ้าง สิ่งที่จะมาช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติการเหล่านี้ อย่างแรกก็คือ *ความรักงาน* ได้แก่ *ฉันทะ* ความพอใจในงาน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์

เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า ฉันทะ เป็นฉันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้ เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

นอกจากฉันทะแล้ว สิ่งที่จะช่วย ก็คือ *จิตสำนึกในการศึกษา* อันนี้เป็นเพียงการอ้างถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เป็นการโยงถึงตัวคุณสมบัติในใจ ที่จะทำให้เกิดท่าทีการปฏิบัติที่ต้องการ และชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งขึ้นไปอีก คุณสมบัติในใจข้อนี้คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

เมื่อกี้บอกแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก เมื่อรู้อย่างนี้เราก็สร้างจิตสำนึก

B. Inner Stability

Fruitful Work – Virtuous Life

So far we have talked about various methods for generating a skilful frame of mind and for dealing with life's circumstances. At this point, we shall examine some qualities supporting the practical application of these methods.

The first quality is wholesome desire (*chanda*: love, enthusiasm). This quality encompasses both enthusiasm for one's work (for instance by recognizing its value and benefit) and love for other people: the desire for them to be happy, healthy, and endowed with long-life, and the wish to lend them a helping hand.[24]

The next quality is a sense of urgency, or a conscientious attitude, towards training. As mentioned earlier, human beings achieve excellence by way of training. Recognizing this fact, we aspire to learn and to develop ourselves, and we see all of life's encounters as an opportunity to hone skills.

[24] Trans.: in Pali this wholesome desire for other people to exist in a state of wellbeing is called *mettā* ('lovingkindness').

ในการศึกษา หรือในการพัฒนาตนขึ้นมา ซึ่งทำให้เราต้องการพัฒนาตนเอง เมื่อเราเกิดมีจิตสำนึกในการฝึกตน เราก็มองอะไรๆ เป็นบทฝึกตน เป็นแบบฝึกหัด หรือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหรือพัฒนาตัวเราไปหมด

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้จะมีข้อดีเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง คือ ธรรมดาคนเราชอบทำสิ่งที่สบายๆ ง่ายๆ ถ้าเจอสิ่งที่ยากก็ไม่สบายใจ และทำด้วยฝืนใจ แล้วก็ท้อแท้ใจ ผลเสียที่ตามมา *หนึ่ง* ก็คือ ไม่สบาย เรียกว่าทุกข์ *สอง* ก็คือ ไม่มีกำลังใจจะทำ ทั้งไม่สบายทั้งท้อแท้ หรือทั้งเป็นทุกข์และทำไม่ได้ผล

แต่ถ้าเกิดจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมาแล้ว ผลจะกลับเป็นตรงข้าม คนที่มีจิตสำนึกในการฝึกตนนี้ อยากจะฝึกตัวอยู่ตลอดเวลา จึงชอบหาสิ่งที่จะเอามาช่วยฝึกตัว เพราะฉะนั้นเขาจะชอบสิ่งที่ยาก คือถ้าเจออะไรยากจะพุ่งเข้าหา เพราะสิ่งที่ยากทำให้เราได้ฝึกตนมาก ยิ่งเจอสิ่งที่ยากก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก พูดสั้นๆ ว่า *ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก* เพราะฉะนั้นเขาพบปัญหาหรือสิ่งที่ยุ่งยากก็ยิ่งชอบใจ

คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่ายกับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตนทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้ เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้นคนพวกนี้จะได้สองอย่าง

Ordinarily, people prefer to do what is comfortable and easy. If they meet with a difficult situation, they tend to feel disgruntled and drag their feet. The result is that they suffer and lack motivation; they are slack-spined and easily discouraged.

Equipped with a sense of urgency for training, on the other hand, one is constantly eager to learn. One seeks out opportunities for growth and improvement. One actually enjoys difficult situations because one realizes that the harder the better, the greater the challenge the greater the benefits. One thrives on adversity.

Such diligent individuals are undaunted by arduous work. If they have a choice between easy and difficult work, they choose the latter because they are looking for opportunities to train themselves. When they accomplish a difficult task they experience a great sense of achievement.

หนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนนี้ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจ

สอง ทำให้มีกำลัง เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดี

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า *ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี* คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเรานี้ถ้าทำจิตให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง

พอมองอะไร ๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือท่าทีการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย *สัมมาทิฏฐิ* ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฏฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า *จะมองตามเหตุปัจจัย* เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย

คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัย จะมองตามชอบชัง คือมองตามที่ว่า มันชอบใจเรา หรือไม่ชอบใจเรา ถ้ามันถูกใจเรา เราก็เอา ไม่

To sum up:

• They are happy to face challenges; they perform their work enthusiastically.

• They derive energy from their eagerness and determination; their work is thus most often successful.

In the same spirit, we can learn from unpleasant or negative emotions. We can hold to the motto: 'Adversity breeds excellence.' If we can establish this conscientious attitude and make the best of each situation, then we will be able to overcome any problem.

Spacious Mind – Clear Discernment

A third supportive quality is right view (*sammā-diṭṭhi*). The Buddhist teachings begin with right view: the understanding that all things exist according to causes and conditions; all things follow the law of causality. When we are established in right view, all other factors in our mind will be in balance.

An absence of right view implies that one looks at things according to likes and dislikes, to preferences and aversions. If we find an object agreeable we welcome it; if we find it disagreeable we reject it or are repelled by it. Most people are caught up in this form of reactivity.

ถูกใจเรา เราก็ไม่เอา หรือโกรธเกลียดไปเลย คนทั่วไปจะมีลักษณะอย่างนี้

พอมาเรียนพุทธศาสนา เริ่มฝึกตน บทฝึกเบื้องต้น คือ สัมมาทิฏฐิ อย่างน้อยตั้งท่าทีของใจให้เป็นไปตามหลักการเบื้องต้นไว้ว่า *มองตามเหตุปัจจัย* พอตั้งท่าทีนี้ไว้แล้ว เจอสถานการณ์หรือประสบการณ์อะไร ก็บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านี้แหละชนะเลย อย่างน้อยความรู้สึกที่ไม่ดีก็สะดุดชะงัก

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่วยวนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจหรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่างๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาด ขาดสติ

แต่พอเราบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจจะสะดุด ถูกตัดลงทันที นี่คือสติมา โดยทำหน้าที่นำเอาตัวหลักการที่ยึดไว้เป็นคติว่ามองตามเหตุปัจจัยมาใช้

คติที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อให้ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัย ก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร พอใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่มองนั้นก็ไม่เข้ามากระทบตัวเรา เพราะฉะนั้นมันจึงสะดุด เพราะปัญญามา ปัญหาก็ไม่เกิด

As Buddhists our first lesson is therefore to establish right view. At the very least we begin to see things according to the law of causality. In all of our daily encounters we remind ourselves to examine the relevant causes and conditions. This is already a kind of victory. Negative mind states, for instance, will be cut short.

It is part of life to come into contact with pleasant and unpleasant sense impressions, giving rise to likes and dislikes. If we lack mindfulness (*sati*), we get swept away by these feelings of liking and disliking, resulting in mental proliferation and both personal and interpersonal conflict. It is mindfulness that draws upon right view and applies the principle of conditionality, thus preventing reactivity based on preference and aversion.[25]

Mindfulness then passes the baton on to wisdom which is required for the accurate observation of phenomena in line with causes and conditions. Wisdom investigates the source and functioning of things. By wisely investigating in this way, sense impressions are no longer able to trouble us. One can say that they are 'stilled'.

[25] Trans.: generally speaking the terms 'causality' and 'conditionality' can be used interchangeably. The combination of *hetu* & *paccaya* ('causes & conditions') is useful to combat the 'theory of a single cause'—the belief that a single outcome or result is generated by a single cause—which is a form of wrong view. A common example is that of planting a tree: a multitude of conditions (e.g. water, sunlight, fertilizer, oxygen, proper temperature, etc.) play a role in the growth and health of the tree.

ปัญญาไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เพราะฉะนั้น ปัญญาเกิดปัญหาหยุด ปัญหาเกิดเพราะปัญญาหยุด

ด้วยเหตุนี้ ถ้าปัญหามา ต้องรีบให้ปัญญาเกิด แล้วปัญญาจะแก้ปัญหาได้ และปัญญาเองก็จะคมกล้ายิ่งขึ้นด้วย กลายเป็นว่า ถ้ารู้จักใช้ปัญญา ถึงปัญหามา ปัญญายิ่งเพิ่ม

แต่ตัวที่จะเป็นต้นทางนำปัญญามาก็คือ *สติ* พอสติมาก็ส่งงานต่อให้ปัญญารับ ปัญญารับช่วงเอาคติที่สติส่งให้แล้ว ก็สืบสาวหาเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่มองหาข้อเท็จจริงตามแบบท่าทีแห่งจิตใจของพระอรหันต์

เวลาเกิดสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเจอคนไข้หน้าตาไม่ดี ก็ถามตัวเราเองว่า มีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรในใจของเขา หรือมีเรื่องอะไรเป็นปัญหาแก่เขา ไม่มองเข้ามากระทบตัวเราว่าเราชอบหรือไม่ชอบ แต่มองตามเหตุปัจจัย โดยสิ่งที่เราพบไม่เข้าถึงตัวเราได้ ปัญญาเป็นตัวตัดกันไม่ให้ภัยอันตรายเข้าถึงตัวเรา และเป็นตัวที่สกัดดับปัญหาทันที ต่อจากนั้นการคิดก็จะเป็นไปในทางที่จะหาทางช่วยเหลือเขา

พอเราเกิดปัญญามองตามเหตุปัจจัยขึ้นมา เราจะสืบสาวเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ตอนนี้มันไม่มีปัญหากับตัวเรา แต่จะมีความคิดช่วยเขาเท่านั้นว่า เอ..เขาเกิดอะไรขึ้น เขามีปัญหาอะไร เหตุปัจจัยอะไรทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ต้องหาดูซิ มันเป็นอย่างไร แทนที่จะเกิดปัญหากับตัวเราทำให้เป็นทุกข์ ก็เกิดกรุณาคิดจะช่วยเหลือเขา นี่เป็นวิธีการมองตามเหตุปัจจัย

Wisdom (*paññā*) prevents problems (*pañhā*).[26] Rather than breed problems, wisdom quells them; when wisdom arises, problems cease. And conversely, problems arise when wisdom falters.

When faced with problems, we should therefore hasten to generate wisdom. Furthermore, attending to problems sharpens wisdom. In this way, with proper skill, wisdom is enhanced by the very act of solving problems.

The precursor and impetus for wisdom is mindfulness. Mindfulness submits the task of investigating causes and conditions on to wisdom. This wise investigation is the same process discussed earlier in the sixth method for generating a skilful frame of mind, namely the 'Way of the Arahants', whereby one gains insight into the dynamic of mutual conditionality.

As healthcare workers, for instance, you may encounter an unhappy looking patient. Ask yourselves the questions: 'What happened?' 'What is on her mind?' 'What is the cause of her distress?' Don't be concerned with whether you like the person or not. Look at the situation objectively rather than letting it affect you personally. Wisdom shields us from danger and clears up problems. Our thoughts are then focused on how we can help others.

[26] Trans.: this is wordplay as these two terms sound very similar, pronounced 'panyah' & 'panhah', respectively.

เพราะฉะนั้นหลักการของพระพุทธศาสนาเบื้องแรกจึงให้มีสัมมาทิฏฐิ พอเอาตัวนี้มาใช้ก็เรียกว่าพึ่งธรรมแล้ว เราบอกว่า พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ แต่เราพึ่งบ้างหรือเปล่า เราพูดแต่บางทีเราก็ไม่ได้พึ่งธรรมะ คือความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ ถ้าเราพึ่งธรรมะ เราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตประจำวันเลยใช่ไหม ถ้าเราเอาหลักการนี้มาใช้ เราก็เริ่มพึ่งธรรมแล้ว คือธรรมะมาเป็นหลักชีวิตของเราแล้ว

เพราะฉะนั้น เพียงแค่ใช้หลักการนี้ก็ช่วยได้มากแล้ว เป็นอันว่า ในการปฏิบัติงาน ตั้งหลักการไว้เลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะมีสถานการณ์อะไร หรือประสบอะไร บอกตัวเองทันทีว่า *มองตามเหตุปัจจัย* ต่อจากนั้นจิตของเราก็เดินไปตามกระแสปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงสืบสาวเหตุปัจจัยและคิดแก้ปัญหา ทำให้ปัญหาไม่เกิดแต่ปัญญาเกิด นี่ก็อีกวิธีหนึ่ง

รวมแล้ว หลักการทั่วไปก็คือว่า คนเรานี้มองสิ่งทั้งหลายในแง่ชอบชัง ยินดียินร้าย จึงเกิดตัวตนขึ้นมารับ ว่าถูกใจเรา ไม่ถูกใจเรา มันกระทบเรา แต่โดยวิธีปฏิบัติแบบนี้ พอเราใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย จะไม่เกิดตัวตนขึ้นมารับกระทบอะไรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ตามระบบที่ว่ามาทั้งหมด สรุปก็คือไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ พอไม่มีตัวตนเข้ามารับกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไปตามกระแสของปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ อย่างน้อยก็ไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัวเอง ก็ไม่มีปัญหา

Right view is thus a fundamental Buddhist principle. If we embrace this single principle, it is fair to say that we have taken refuge in the Dhamma. We recite the words: 'I go to the Buddha for refuge, I go to the Dhamma for refuge,[27] I go to the Sangha for refuge.' But have we truly gone for refuge? If we genuinely go to the Dhamma for refuge, then we apply the teaching: 'All things are subject to causes and conditions' in our daily lives. The Dhamma becomes our pillar.

Because people tend to relate to things primarily in terms of preference and aversion, they give rise to a sense of self invested in liking and disliking. If we see into the conditional nature of phenomena, however, no such fixed self-identity that could be personally impinged upon and affected is concocted. We live wisely, free from conflict.

[27] *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

ยังมีตัวช่วยอีกอย่างหนึ่งคือ บางทีเรายังอาจจะไม่เข้มแข็งพอ หรือยังไม่ชำนาญในการใช้หลักการและวิธีการเหล่านี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ตัวช่วยเบื้องแรกที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามี *กัลยาณมิตร* กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือหนังหา เป็นต้น ที่จะเป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ

พูดง่ายๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่น ที่มาในรูปของตัวคนจริงๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรอื่นบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิต เป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้การส่งเสริมกำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจจะเกิดความระอาเหนื่อยอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทาง ก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มีกัลยาณมิตรไว้ช่วย

นี้เป็นหลักและวิธีการต่างๆ คิดว่าคงจะใช้ได้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานพอสมควร หลักการต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถใช้ได้หลายระดับ ตั้งแต่วิธีเบื้องต้น แบบที่ว่า มองเป็นสนุก แต่ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา จนกระทั่งถึงวิธีของพระอรหันต์ ทุกอย่างที่เราเอามาทำทั้งหมดนั้นก็คือวิธีปฏิบัติต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนไข้ เป็นวิธีปฏิบัติของตัวเราเอง

คราวนี้ก็มาดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนไข้ ตลอดจนผู้ร่วมงานและคนที่เกี่ยวข้องในกิจการทั้งหมดอีกทีหนึ่ง

A fourth supportive quality is good friendship. Occasionally, we may feel tentative or we lack experience in how to deal with life. The Buddha therefore presented the basic principle of a 'virtuous friend' (*kalyāṇamitta*): someone who provides guidance and encouragement. Although this is normally an actual person, it may take the shape of a book or alternative learning aid.

A *kalyāṇamitta* is a trusted friend and companion whom we can consult in times of difficulty and who provides us with support. At times we may feel weary and disheartened. We can then help each other, especially if we are compatible and of similar disposition. If one person is in despair, another may be able to offer comfort and reassurance.

In sum, Buddhism contains many different methods for generating a skilful frame of mind and for dealing with life situations, beginning with the simple technique of maintaining a sense of humour and allowing things to simply pass, up to the advanced practice of following in the footsteps of the arahants. I am confident that they can be beneficial in your work as healthcare providers.

จะรักษาโรคได้
ต้องรักษาความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย

ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้ มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ *เมตตากรุณา*

ในการปฏิบัติต่อคนไข้ ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลังคือกรุณาเป็นหลัก

แต่คุณธรรมในหมวดนี้มีหลายอย่าง วันนี้ขอถือโอกาสเอามาพูดให้เห็นความสัมพันธ์เป็นชุดกัน

เรามักจะได้ยินคุณธรรมเหล่านี้พ่วงกันมา โดยเฉพาะเราจะได้ยินความกรุณานี้มาคู่กันบ่อยกับคำว่าเมตตา จนกระทั่งเราพูดควบกันไปเป็นคำคู่ว่า เมตตากรุณา และเราก็พูดกันว่าอาชีพของแพทย์ ของพยาบาล และของบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลนั้นเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจ

แต่ถ้าเราจะปลูกฝังให้ถูกต้อง ก็ต้องแยกได้ก่อนว่าข้อไหนเป็นอย่างไร บางทีเราแยกไม่ออกแม้แต่ความแตกต่างระหว่าง *เมตตา* กับ *กรุณา* แล้วก็พูดปนกันไปหมด ไม่รู้ว่าอันไหนเป็นเมตตา อันไหนเป็นกรุณา

ขอถือโอกาสนี้ มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้น หลักธรรมชุดนี้ที่จริงมี ๔ ข้อ ไม่ใช่มีแค่เมตตา กรุณา แต่ยังมี มุทิตา และอุเบกขาด้วย ทั้งชุดมี ๔ ข้อ เรียกว่า **พรหมวิหาร ๔**

Sustaining Healthy Human Relationships

At this point let's take a closer look at the social dynamics of the healthcare profession, involving doctors, nurses, patients, co-workers, relatives, and so on.

In respect to patients there is an often-mentioned pair of virtues, namely lovingkindness and compassion (*mettā* & *karuṇā*). Compassion is particularly valuable when attending to the sick. In Thailand, these two virtues are considered an integral part of the medical and nursing profession and they are often used together as a compound: *mettā-karuṇā*.[28] Much emphasis is given to nurturing these qualities.

It is important to note, however, that these two virtues are part of a larger group referred to as the four sublime states of mind (*brahmavihāra*).[29] The additional two virtues are empathetic joy (*muditā*) and equanimity (*upekkhā*). To develop these four virtues correctly it is necessary to be able to distinguish them from one another. It happens that some people get muddled and cannot even tell the difference between *mettā* from *karuṇā*.

---

[28] เมตตากรุณา.

[29] Trans.: alternatively: 'divine abiding'.

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจ หรือเป็นที่อยู่ของใจของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมนั้นในทางพุทธศาสนาแปลว่าผู้ประเสริฐ ถ้ามองในแง่เป็นรูปธรรม เป็นบุคลาธิษฐาน ก็เหมือนกับพระพรหมที่เป็นเทพเจ้าซึ่งมี ๔ หน้า มองเห็นได้ทุกทิศ หมายความว่า มีหน้าที่มองดูสรรพสัตว์ได้ทั่วทั้งหมด ไม่ได้มองเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ไม่มองเพียงจุดใดจุดหนึ่ง แต่มองทั่วไปครบทุกด้าน

ในแง่ที่หนึ่งคือความประเสริฐ หรือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ที่ว่าเป็นพรหม ก็คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่า ที่อยู่ที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐจะอยู่ในหลักธรรม ๔ ประการนี้ คือ

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่ายๆ ก็ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกต่อเขา คือดูที่สถานการณ์ที่เขาประสบแล้วก็จะรู้ว่าเราควรจะใช้ธรรมข้อไหนกับเขา

ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติ ไม่ได้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่จะใช้ก็คือ ***เมตตา*** อันได้แก่ความรัก ความเป็นมิตร

Brahmavihāra literally means 'mental abiding of one akin to a Brahma'.[30] The Buddha gave a new definition to the term 'Brahma' meaning an excellent person. As a personification of the divine, we can say that such a person resembles the traditional four-faced Brahma god who sees all beings and beholds every direction. They are not blinkered; their view is comprehensive.

Brahma here refers to nobility and majesty of heart; *vihāra* means abiding. It is for this reason that the term *brahmavihāra* is translated as 'divine abidings' or 'sublime states of mind' of which there are four:

1. Lovingkindness (*mettā*).

2. Compassion (*karuṇā*).

3. Empathetic joy (*muditā*).[31]

4. Equanimity (*upekkhā*).

To understand the distinction between lovingkindness and compassion, we can observe the different circumstances that people normally encounter. We will then know how to respond to these people.

[30] Trans.: Brahma is the creator god in Brahmanism. In Buddhist cosmology there are twenty different Brahma realms—the highest of the celestial realms. The root of 'Brahma' (*bṛih*) denotes 'greatness'.

[31] 'Appreciative joy'; 'sympathetic joy'.

เมตตานั้นมาจากศัพท์เดียวกับมิตร ทั้งมิตร เมตตา และไมตรี มาจากรากศัพท์เดียวกัน เมตตากับไมตรี ก็อันเดียวกัน ไมตรีเป็นคำสันสกฤต เมตตาหรือเมตติ เป็นคำบาลี แปลว่าความเป็นมิตร หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

ตอนนี้ก็เลยขอพูดถึงความรัก ๒ แบบ

ความรักแบบที่ ๑ คือ ความต้องการเอาผู้อื่นมาทำให้เรามีความสุข ต้องการครอบครอง ต้องการได้เขามาทำให้เราเป็นสุข พูดง่ายๆ ว่าอยากได้เขามาบำเรอความสุขให้เรา ความรักประเภทนี้ ไม่แท้ ไม่จริง ไม่ยั่ง ไม่ยืน เป็นความรักแบบเห็นแก่ตัว ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเราเมื่อไร เราก็หมดรักทันที อาจจะเปลี่ยนเป็นเบื่อหน่าย หรือถึงกับเกลียดชังไปเลย

ความรักประเภทที่ ๒ เรียกว่า รักแท้ มีลักษณะที่อยากให้คนอื่นเป็นสุข เช่นพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ความอยากให้เขาเป็นสุขนั้น เป็นความรักอย่างเป็นมิตร เป็นความเห็นแก่ผู้อื่น คือความรักแท้ที่เรียกว่า เมตตา ความรักนี้เกิดขึ้นแล้วปลอดภัย

เพราะฉะนั้นแม้แต่ในชีวิตครอบครัว ถ้าเราเริ่มด้วยความรักประเภทที่ ๑ ก็ต้องให้ความรักประเภทที่ ๒ ตามมา ถ้าความรักประเภทที่ ๒ ไม่เกิดตามมาหรือเกิดไม่ได้ ก็อันตราย ในที่สุดจะอยู่กันไม่ยั่งยืน ความรักแบบที่ ๒ คือ เมตตาจะต้องเข้ามา อย่างน้อยพอให้ได้ดุลยภาพ มีความสมดุลกัน

ความรักที่เราต้องการไว้หล่อเลี้ยงสังคมและอภิบาลโลกก็คือ ความรักประเภทที่ ๒ ได้แก่ ธรรมที่เรียกว่า เมตตา ที่อยากให้

When people live in normal everyday circumstances, free from suffering and hardship, we should relate to them with *mettā*—with love and goodwill. *Mettā* stems from the root mitra meaning 'friend' and thus implies love, affection, and the desire for someone else's happiness.[32] *Mettā* is essential for sustaining society and protecting the planet.

In this context it is useful to examine two kinds of love:

1. Selfish love: possessive love. The wish for others to lavish attention on us and to provide us with pleasure. This kind of love is neither genuine nor enduring. Whenever the other person fails to gratify our desire the feeling of love dies. Sometimes, it may morph into dislike or even into loathing.

2. Altruistic love: true love; selfless love. The wish for others to be happy. For instance, parents love their children and want to make them happy, and vice versa. This is the love inherent in friendship. It is reliable, secure and faithful. This kind of love is referred to as *mettā*.

A marriage, for instance, may start off with an emphasis on the first kind of love, yet if it is to be stable and harmonious the second kind must be introduced.

[32] Related Pali words are *metti* and *mitta*; related Sanskrit words are *maitrī* and *mitra*. *Metti* and *maitrī* mean 'friendship'.

เขาเป็นสุข พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข ลูกอยากให้พ่อแม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่า เมตตา

อย่างไรก็ตาม เมตตานั้นเราใช้ในภาวะที่อยู่กันเป็นปกติ แต่ถ้าคนนั้นเขาเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ ตกหล่นลงไปจากสภาพปกติ ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ ***กรุณา*** ซึ่งหมายถึงการพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนอื่นเดือดร้อนมีความทุกข์ ต้องการจะปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากความทุกข์

ต่อไปนี้จะได้ไม่ต้องคิดให้ลำบากว่า เมตตากับกรุณา ต่างกันอย่างไร ดูที่คนที่เราจะมีคุณธรรมเหล่านี้ต่อเขา ถ้าเขาอยู่เป็นปกติ เราอยากให้เขามีความสุขสบายอยู่ต่อไป มีไมตรีจิต ก็เรียกว่า เมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนตกต่ำเป็นทุกข์ลงไป เราอยากให้เขาพ้นจากทุกข์นั้น ก็เรียกว่า กรุณา

เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณามาก เมตตา ก็มีความเป็นมิตรยืนพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อคนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตานี่ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์เดือดร้อน

อย่างไรก็ตาม แค่นี้ไม่พอ ถ้ามีแค่ ๒ ข้อก็ไม่ครบ ยังมีสถานการณ์ที่ ๓ คือ ยามเขาดีขึ้น เขาขึ้นสูงคือเขาประสบความสำเร็จ เขามีความสุข เขาทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้า หรือหาย

Mettā is applied under ordinary circumstances. If, however, we witness someone in distress or thrown into upheaval, we should respond with the second virtue of compassion (*karuṇā*): an empathy for others who are suffering and a wish to help them be free from affliction.[33]

The distinction between *mettā* and *karuṇā* is clear: the former is a wish for others to continue dwelling in a state of wellbeing; the latter is a wish for others to escape from misery and misfortune.

Although kindness is the prevailing quality required by healthcare professionals, compassion also plays a pivotal role. When patients arrive, often with friends or relatives, even before diagnosing their illness, it is natural for you to express warmth and goodwill. Yet once you are aware of any distress, you respond with compassion.

Now we move on to the next virtue. There are times when people are successful, enjoy happiness, perform wholesome deeds, regain their health, and so forth. In such times of good fortune we should be supportive and respond with empathetic joy—*muditā*.

[33] Trans.: in a similar vein, the English word compassion literally means: 'to suffer with'. Do not confuse 'empathy' here with 'empathetic joy' (the definition for *muditā*).

จากโรคมีสุขภาพดีแข็งแรง เราก็ต้องมีข้อที่ ๓ คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริม เรียกว่า ***มุทิตา***

ข้อที่ ๓ นี่คนไทยไม่ค่อยพูดถึง เรามักจะอยู่แค่ เมตตา และกรุณา ข้อที่ ๓ เลยไม่ค่อยจะมี ความจริงข้อ ๓ ก็สำคัญเหมือนกัน ทำให้มีการส่งเสริมคนดี และช่วยกันทำความดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจหน้าที่และพัฒนาการงาน ต้องใช้กับเพื่อนร่วมงาน และบุคลากรในกิจการให้ถูกต้อง

แม้ในการรักษาพยาบาลก็ต้องใช้ เพราะยามคนไข้สบายหายโรค เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น

จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมไว้ให้ดี

ตอนนี้ ๓ แล้ว ดูเหมือนจะครบ โดยทั่วไปคนก็อยู่ในภาวะ ๓ อย่างนี้ คือ ๑ อยู่เป็นปกติ ๒ ตกต่ำลงไป ๓ ดีขึ้น ทีนี้ยังมีอะไรอีก ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสข้อ ๔ ไว้

ข้อ ๔ มีความสำคัญมาก ข้อ ๑ ถึง ๓ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา หรือเรากับเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์กัน คือ

๑. เขาอยู่เป็นปกติ เรามีเมตตา ไมตรี

๒. เขาตกต่ำลง เป็นทุกข์ เกิดปัญหา เรามีกรุณา

๓. เขาดีขึ้น สุข สำเร็จ ทำดีทำชอบ เรามีมุทิตา

ต่อจากนี้ก็มีตัวที่ ๔ เข้ามา คือกรณีที่จะรักษาความถูกต้องชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ ซึ่งเรียกง่ายๆ สั้นๆ คำเดียวว่า **ธรรม**

Thai people often overlook the quality of *muditā* and remain content with the first two virtues. Empathetic joy is thus in short supply. This virtue is vital, however, as it supports honest people and promotes wholesome actions. It is of particular value in the workplace and should be cultivated in relation to one's associates and colleagues. It is an essential quality in the nursing profession. When patients recover from an illness and regain their strength, you should rejoice and help them to maintain good health.

Safeguarding the Truth

It may seem that these three virtues make for a consolidated whole, as most of the time people live under three sets of circumstances, that is: ordinary conditions, times of difficulty, and times of good fortune. So why did the Buddha add a fourth virtue?

The first three virtues pertain primarily to our relationships to other people. Equanimity (*upekkhā*), however, is relevant to situations when it is incumbent on us to protect and uphold righteous principles, just laws, and so on. In short, there are times when we must safeguard the truth—the Dhamma.

ธรรมนี้แยกเป็นตัวความจริงความถูกต้องชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ โดยเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมดาของความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบ เป็นกฎหมายอย่างหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ของเรากับเขา ในข้อ ๑ ถึง ๓ ไปกระทบตัวที่ ๔ นี้เข้า คือไปละเมิดหรือทำความเสียหายต่อตัวธรรม ตัวความถูกต้อง หลักการ กฎเกณฑ์ อะไรต่างๆนี่เข้า เราจะต้องเอาตัวที่ ๔ นี้ไว้ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในข้อ ๑ - ๒ - ๓ จะต้องถูกยับยั้ง เพราะถ้าเราไปช่วยเขาหรือส่งเสริมเขา สังคมมนุษย์จะเสียหลัก

ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งไปลักขโมยของเขา ประสบความสำเร็จในการลักขโมย ได้เงินมา เราจะมุทิตา เข้าไปส่งเสริม ย่อมไม่ถูกต้อง เพราะการที่เขาประสบความสำเร็จอย่างนี้ก็คือไปเข้าสถานการณ์ที่ ๔ เป็นการกระทบทำความเสียหายต่อตัวหลักการหรือตัวธรรม ในกรณีนี้เราต้องหยุด มุทิตาไม่ได้ กรุณาก็เหมือนกัน อย่างผู้พิพากษารู้ว่า นายคนนี้ไปฆ่าเขามา จะไปสงสาร ช่วยให้พ้นจากโทษก็ไม่ถูก

เพราะฉะนั้น ตัวธรรม คือ หลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความชอบธรรม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม อันนี้คือหลักของข้อที่ ๔ ถ้าตัวนี้เข้ามา ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องรักษาไว้ให้ได้

The word 'Dhamma' here has a twofold meaning: first, it refers to truth inherent in nature; and second, it refers to this very same truth formulated and embodied as social prescriptions, regulations, laws, and so forth.

If our interpersonal relationships guided by the first three virtues undermine the Dhamma, in either sense of the word, we must desist from acting and turn to equanimity. Otherwise, society as a whole will lose its way and be impaired.

For example, if a thief successfully pulls off a heist, it would be inappropriate for us to congratulate and condone them, because the act of stealing undermines the truth. Responding with empathetic joy would be unsuitable. Similarly, it would be wrong, based merely on compassion, for a judge to let a murderer walk away scot-free.

This fourth virtue centres around the truth—the Dhamma—in all its manifestations, both concrete and quintessential: both in terms of human laws and natural laws. The Dhamma here encompasses a broad spectrum of concepts, for instance: universal virtue, justice, goodness, and integrity, as well as social principles, guidelines, mandates, regulations, and so on. If a particular matter has a direct bearing on the truth, equanimity takes precedence over the other three virtues. Safeguarding the truth is considered paramount.

จึงทำให้ต้องยั้งข้อ ๑ - ๒ - ๓ มาเข้าข้อที่ ๔ โดยต้อง ***อุเบกขา*** คือวางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงให้เสียธรรม เพื่อจะให้คนนั้นรับผิดชอบต่อตัวธรรม ตัวหลักการ กฎเกณฑ์ ความถูกต้องชอบธรรมนั้น โดยตัวเราก็คอยดูแลเพื่อให้เกิดความเที่ยงธรรม หรือให้ธรรมคงอยู่ แต่ส่วนใดที่จะเอาเมตตากรุณาช่วยได้โดยไม่ผิดธรรม ก็จึงทำให้ อันนี้คือข้ออุเบกขา

อุเบกขานี่ยากที่สุด ต้องมีปัญญา ต่างจากข้อ ๑, ๒, ๓ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เพราะเป็นเพียงท่าทีระหว่างบุคคล ทำไปได้ง่าย โดยใช้ความรู้สึกที่ดีงามตามสถานการณ์ แต่ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี่ ถ้าไม่มีปัญญา ทำไม่ได้

อุเบกขา มักจะแปลกันว่า เฉย ถ้าเฉยโดยไม่ใช้ปัญญา ท่านเรียกว่า เฉยโง่ ตามคำพระว่า *อัญญาณุเบกขา* เฉยโง่เป็นอกุศล เป็นบาป ได้แก่ เฉยไม่รู้เรื่อง แล้วก็เฉยไม่เอาเรื่อง ก็เลยเฉยไม่ได้เรื่อง

ถ้าเป็นคนมีอุเบกขาถูกต้อง ก็จะ *เฉยรู้เรื่อง* คือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอย่างไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ให้ทุกสิ่งเป็นไปด้วยดีตามธรรม ก็จึงเฉยเอาเรื่อง และเฉยได้เรื่อง

จะเลี้ยงลูกได้ผลดี ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้

แม้แต่พ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงลูกไม่เป็น ลูกจะไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนที่มีแต่เมตตากรุณา หรือบางคนมีแต่เมตตากรุณามุทิตา ๓ ข้อ ขาดอุเบกขา ก็โอ๋ลูก เอาใจลูก กลัวลูกจะ

Under such circumstances we set aside the first three virtues and establish ourselves in equanimity, because by getting involved or intervening we would compromise the truth. We allow others to take responsibility and be held accountable. We step back and observe with impartiality in order for the truth to prevail. Of course, if the time is right, we are prepared to step in and help others with kindness and compassion.

Of the four virtues, equanimity is the most difficult to implement as it relies on wisdom. The other three are wholesome emotional responses to other people and do not require much keen judgement. Maintaining genuine equanimity, however, is impossible without wisdom.

Although *upekkhā* is sometimes translated as 'detachment', if this quality lacks wisdom it can be described as 'stupid indifference':[34] an unwholesome and impure state of mind leading to apathy and cluelessness.

Genuine equanimity is accompanied by wisdom. One knows how to respond properly to different situations so that truth is protected. As a result, one maintains a keen and capable objectivity.

Successful Parenting

Equanimity can be explained well in the context of parenting. Some parents are endowed with the first three *brahmavihāras* but lack equanimity. Afraid that their children may experience hardship or discomfort, they coddle them. As a consequence, the children often end up immature, both intellectually and emotionally. In order to become more skilled at childrearing, the parents must strengthen equanimity. They should give their children room to grow and have them take responsibility for their own actions.

---

[34] *Aññāṇupekkhā.*

ลำบาก กลัวลูกจะเจ็บจะเหนื่อยจะเมื่อย ก็เลยทำแทนหมด หรือทำให้ทุกอย่าง ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น นี่คือต้องวางอุเบกขาบ้าง ซึ่งเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตัวเอง โดยให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ถ้าเราดูการวางอุเบกขาต่อลูก จะแยกได้เป็น ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำอะไรเป็น คือเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำบ้าง ยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตัวเอง ก็ต้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น จะพัฒนา

ไม่ใช่ว่าลูกได้รับการบ้านมาวันนี้ กลัวว่าลูกจะต้องคิดสมองเมื่อย พ่อแม่ก็เลยไปทำการบ้านแทน อย่างนี้ก็แย่ ในที่สุดเมื่อกลัวลูกลำบาก มีเมตตากรุณามาก ลูกเลยทำอะไรไม่เป็น

ส่วนพ่อแม่ที่เก่ง เขารู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ได้สัดส่วนมีดุลยภาพกับอุเบกขา การทำอย่างนี้ไม่ใช่เราไม่รัก แต่เป็นการรักเป็น หรือรักระยะยาว

อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุป + อิกฺข อิกฺข แปลว่า ดู อุป แปลว่า ใกล้ๆ หรือคอย รวมกันแปลว่าคอยดูอยู่ใกล้ๆ (แปลอีกอย่างหนึ่งว่า มองดูตามเรื่องที่เกิด) หมายความว่า พร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง

เพราะฉะนั้น เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง อยู่กับความเป็นจริง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่จะต้องวางอุเบกขา ปล่อย

There are three principal cases in which parents should remain impartial and equanimous:

1. When children must cultivate self-reliance: It is healthy for children to hone various skills and face a certain degree of challenges on their own. Parents should provide them with such opportunities so that they become more capable, proficient, and mature.

An excess of parental concern can lead to a child's incompetence in the long run. Fearing that their child's brain may be overtaxed, some parents complete their homework on their behalf. This is regrettable.

Skilled parents understand how these four virtues exist in healthy proportion; they know how to balance the first three with equanimity. This does not imply that they do not love their children; on the contrary, their love is genuine and enduring.

The term *upekkhā* literally means 'looking closely at', 'observing'. It is derived from the prefix *upa-* ('towards', 'close by') and the stem *ikkha* ('to watch', 'to look'). The word implies a discernment of events as they arise. Although we are ready to attend to and rectify situations as necessary, at first we desist from interference or intrusion.

When children are developing self-reliance and learning how to live in harmony with things as they are, parents should maintain equanimity. They give children room to experiment on their own, while still accessible to offer advice. Such healthy detachment enables children to become mature.

ให้เขาทำเองโดยคอยดูอยู่ และเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญารู้จักวางเฉย ในกรณีที่ ๑ นี้ ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

๒. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนต่อกฎเกณฑ์กติกา ข้อนี้ก็เป็นการฝึกหัดเหมือนกัน ครอบครัวเป็นสังคมย่อย ต่อไปลูกเราก็ต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เราก็ให้เขารับผิดชอบการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่วตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์กติกา กฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิด อันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรม และรักษาธรรมไว้เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบการกระทำของตน

๓. เมื่อเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ท่านยกตัวอย่าง เช่น เมื่อลูกโตแล้ว จบการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำแล้ว เขามีครอบครัวของเขาเอง รับผิดชอบตัวเองได้ พ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขา

พ่อแม่บางคนรักลูกมาก อยากให้ลูกมีความสุข เข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขา เข้าไปเจ้ากี้เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนี้จึงจะดี ลูกจัดของอย่างนั้นจึงจะดี เข้าไปยุ่งในครอบครัวเขาวุ่นไปหมด จนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

จะเห็นว่าอุเบกขาใช้ปัญญาทั้งนั้น และอุเบกขานี่สำคัญที่สุด ทำให้ดำรงสังคมไว้ได้ รักษาความชอบธรรม และความเป็น

2. When children should be held accountable for their actions: Family units are small-scale communities. Eventually children must venture out into the wider society; before that time, they should be acquainted with such principles as justice, fairness, and honesty. To help with this preparation, families adopt rules, guidelines, regulations, and so on. Parents teach children to take responsibility for their actions—both good and bad—according to the family's distinct code of discipline and based on principles of what is wholesome and unwholesome. Equanimity here ensures that children are treated fairly and learn moral accountability.

3. When children have grown up: When children have completed an education, found work, and established families of their own—when they are able to look after themselves—parents should step back; they should not meddle or interfere in their children's family lives.

It is normal for parents to love their children and want them to be happy. But some parents become highly intrusive, butting in with nit-picking comments such as: 'Do this with your lives!' or 'Organize your homes this way!' until they cause all sorts of trouble. In the end, their children become miserable. This uncalled-for imposition indicates a lack of equanimity.

These simple examples show how equanimity relies on wisdom. Equanimity is vital, fostering individual maturity and preserving social justice and integrity.

ธรรมของสังคม แล้วก็ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนาด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขา ลูกจะไม่โต ทั้งทางจิตใจ และทางปัญญา

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานติ์ร่มเย็น

จะสังเกตเห็นว่า การใช้คุณธรรม ๓ ข้อต้น กับอุเบกขา เหมือนกับแยกต่างกันเป็น ๒ ชุด คือ เมื่อรวมหมวดใหญ่ มันมี ๔ ข้อ แต่พอมองเป็นฝ่าย จัดได้เป็น ๒ ฝ่าย

สามข้อแรกเป็นฝ่ายหนึ่ง คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน และข้อสี่เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง คือ เป็นเรื่องความสัมพันธ์ของคนที่ไปเกี่ยวข้องกับธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ฝ่ายแรก มุ่งคุ้มครองรักษาคน ฝ่ายหลังมุ่งคุ้มครองรักษาธรรม

สองฝ่ายนี้จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี ให้มีดุลยภาพ สังคมมนุษย์จึงจะเจริญมั่นคงอยู่ด้วยดี ถ้าปฏิบัติผิด สังคมก็จะเสียดุลและวิปริตแปรปรวน

เรื่องนี้มองได้แม้แต่ในระดับระหว่างสังคม สังคมที่คนเอาแต่เมตตากรุณากัน ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาทางสังคม ในสังคมแบบนี้คนจะช่วยกันเป็นส่วนตัวไปหมด มีความเอื้ออารีกันดี อยู่กันด้วยน้ำใจ มีเรื่องอะไรก็ช่วยกันเป็นส่วนตัว แต่หลักการ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมไม่เอา ไม่รักษา อย่างนี้

A Balanced Relationship to Other People and to Truth

Although the four *brahmavihāras* make up a unified teaching, from one perspective the first three virtues and the fourth virtue can be separated into two distinct groups. Lovingkindness, compassion, and empathetic joy pertain primarily to interpersonal relationships; equanimity, on the other hand, introduces an added element, namely a connection to and application of truth. In other words, the first three virtues focus on protecting people, whereas the fourth focuses on safeguarding the truth.

We must cultivate the four sublime states of mind correctly in order for society to prosper. This includes maintaining a proper balance between these two groups of virtues. For if we engage with these virtues incorrectly, society will falter.

This dynamic of balance (or imbalance) is also evident on a societal level. In some societies a priority is given to kindness and compassion, rather than to holding fast to laws, rules, regulations, and so on. People in these societies tend to offer each other mutual assistance more or less spontaneously; they are naturally considerate and generous. The downside is that social rules and mandates often get dismissed or neglected. Through their neglect, truth is undermined, and eventually the moral standards of society are eroded. Moreover, people grow idle and weak in character because they become dependent on the welfare of others.

ก็เสียธรรม และหลักการจะถูกทำลาย และคนจะอ่อนแอ เพราะไม่ดิ้นรนขวนขวาย คอยหวังพึ่งคนอื่น ไม่พึ่งตนเอง

ส่วนในบางสังคม คนไม่มีความเอื้อเฟื้อส่วนตัว ไม่ค่อยมีเมตตากรุณากัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์ และกติกาของสังคมให้ทุกคนทำให้ตรงตามนั้น ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์กฎหมายมีอยู่ เธอทำให้ตรงตามนั้น ถ้าไม่ทำตามฉันไม่เอาด้วย ตัวใครตัวมัน สังคมแบบนี้ก็รักษาหลักการ และรักษาธรรมไว้ได้ แต่ขาดความชุ่มชื่น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ บางทีรักษาสังคมได้ อยู่ในหลักการ และกฎเกณฑ์ แต่จิตใจคนเครียด มีปัญหาจิตใจมาก มีทุกข์ เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในพระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นชุด เพราะเป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม หมายความว่า ต้องทำให้ครบชุด มีดุลยภาพ ทั้ง ๔ ด้านอย่างนี้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ยุ่งไม่จบ

สังคมที่มีดุลยภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้หายาก อย่างสังคมไทยนี่น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วยเหลือในระหว่างบุคคลมาก จนกระทั่งบางทีไม่รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา ส่วนบางสังคม อย่างสังคมฝรั่งก็จะเอาแต่อุเบกขา ตัวใครตัวมัน คือทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมาย หรือกฎเกณฑ์กติกาเป็นหลักตายตัว เธออย่าพลาด ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่างบุคคล แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียด

In other societies, people may not possess this spontaneous and deep-rooted kindness and generosity. The emphasis is more on laws, rules and regulations, which people are expected to obey. Non-compliance with these laws is considered socially unacceptable. Every man for himself. Although such societies uphold laws and safeguard righteous principles, the drawback is that they are often bereft of goodwill, joy, and warmth. Furthermore, it can happen that people diligently obey the rules yet are prone to anxiety, mental problems, and psychological illness.

We must learn how to relate to various situations in a balanced and coordinated way. Many of the Buddha's teachings are presented as a series of virtues that are part of holistic system. In respect to the four sublime states of mind, for instance, what this means is that we must complete the set, bringing the four qualities into equilibrium. If even one of the four is lacking, all sorts of complications ensue.

It is difficult to find a society in equilibrium. Thai society, for example, veers in the direction of ample kindness, yet is often found wanting when it comes to observing rules and regulations. It lacks the quality of *upekkhā*. Other societies, for instance in the West, prioritize *upekkhā*: keeping socially prescribed rules is taken as a strict standard and everyone is held accountable for complying with them. The general attitude is: 'Don't transgress the laws, for if you do, you will be taken to task.' But the flip side of these societies is that they are frequently short on kind-spiritedness: they can be sterile and stressful.

เป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร ๔ นี้ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้อง พอดีตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ ๔ คือ อุเบกขานี่เพื่อรักษาธรรม เพื่อรักษากฎเกณฑ์กติกาให้คงอยู่ เรียกง่ายๆ ว่า รักษาธรรมนั่นเอง

สามข้อแรกเพื่อรักษาคน ส่วนข้อ ๔ เพื่อรักษาธรรม เมื่อคนไปกระทบธรรม ต้องรักษาธรรม ให้คนหยุด สังคมมนุษย์เราก็อยู่ได้อย่างนี้

ท่านที่อยู่ในโรงพยาบาล ก็ต้องใช้พรหมวิหาร ๔ ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้น คือเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก

To sum up, we must possess all four sublime states of mind and be able to apply each one appropriately, according to circumstances. This holds especially true in regard to equanimity, which defends just principles and safeguards the truth.

The first three virtues protect people; the fourth protects the Dhamma. If others undermine the truth we must stick up for it and urge these people to desist. In this way, society will be sustainable.

Those of you who work in hospitals must also be equipped with the four sublime states of mind, discerning which situations require a matching virtue: lovingkindness, compassion, empathetic joy, or equanimity. Remember, however, that these qualities are integrated, with equanimity supervising the process and ensuring that human relationships are guided by a 'sovereignty of truth'.[35] If we are able to strike this balance, we will be able to draw upon an abundant reserve of the other three virtues.

[35] Trans.: *dhammādhipateyya*: a state whereby truth is given utmost priority.

โพชฌงค์
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

The Seven Factors of Enlightenment
A Buddhist Way of Enhancing Health

โพชฌงค์
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า*โพชฌงคปริตร* และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

---

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

The Seven Factors of Enlightenment
A Buddhist Way of Enhancing Health[36]

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 Tipiṭaka. 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.[37] 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.

---

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

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

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่าบทโพชฌงค์นั้น 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 ผิวพรรณซูบซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

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

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ดีงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า *โพชฺฌ* กับ *องฺค* หรือ*โพธิ* กับ*องค์* จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พูดตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ 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*.[38] *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'.[39] These definitions reveal the vital importance of this teaching as these seven factors help to bring about enlightenment.

[38] Trans.: *aṅga*: 'factor', 'part', 'constituent'.

[39] *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 คือมัวเพลิน มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พูดสั้นๆ 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.[40] 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.

[40] 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 ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า *ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย*

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า *โพชฌงค์* ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่างที่บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า *โพชฌังโค สะติสังขาโต . . .*

Even those individuals at preliminary stages of enlightenment are overflowing with happiness.[41] 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.'*[42]

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:

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

[42] S. III. 1.

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ ***สติ***

องค์ที่ ๒ คือ ***ธัมมวิจยะ***

องค์ที่ ๓ คือ ***วิริยะ***

องค์ที่ ๔ คือ ***ปีติ***

องค์ที่ ๕ คือ ***ปัสสัทธิ***

องค์ที่ ๖ คือ ***สมาธิ***

องค์ที่ ๗ คือ ***อุเบกขา***

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า *โพชฌงค์ ๗* ประการด้วยกัน ทีนี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า “โพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่าอุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ *“สติ”* สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “อารมณ์” ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์

1. Mindfulness (*sati*)

2. Investigation of Dhamma (*dhamma-vicaya*)

3. Effort (*viriya*)

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.[43]

[43] Trans.: alternatively: 'everything cognized', 'everything perceived'.

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์” ไม่ใช่อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่งแทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเรานี้เปรียบเทียบได้กับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูกไว้นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียงแต่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ กุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหายไปไหน 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

แต่ทีนี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อกี้ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี้คือหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ *“ธัมมวิจยะ”* หรือ “ธรรมวิจัย” แปลว่า การวิจัยธรรม วิจัย นั้นแปลว่า การเฟ้นหรือเลือกเฟ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม 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 เราก็เฟ้น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเฟ้นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวาย เดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจัยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

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

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล 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.[44] 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 nun[45]at the time of the Buddha whose duty it was to prepare the site of the Observance day ceremony.[46] After lighting a candle, she observed the flame and discerned its arising, sustaining, and passing away. Reflecting in this way she was enlightened.

---

[44] Trans.: one of the most common definitions for Dhamma is 'nature'.
[45] Trans.: *therī*: female elder; a bhikkhuni who has been ordained for more than ten years.
[46] 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

ทีนี้ประการต่อไป ธรรมวิจัยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติดึงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติดึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเฟ้นหาความหมาย เฟ้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเฟ้นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจัยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เฟ้นให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า “ธรรมวิจัย”

องค์ประกอบที่ ๓ *“วิริยะ”* วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความแกล้วกล้า วิริยะหรือวีริยะก็มาจาก 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 หรือความดื่มด่ำ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิ่มไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปีติภักขา แปลว่า ผู้มีปีติเป็นภักษา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิ่ม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

3. Effort (*viriya*):[47]this Pali term literally means 'courage' or 'bravery'. It stems from the word *vīra*: 'mighty', 'heroic'.[48] *Viriya* 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.[49] Bliss is a vital form of nourishment for the heart.

Despite eating only small amounts of food, individuals well-developed in the Dhamma[50] and imbued with bliss are able to maintain a state of constant contentment, refreshed in body and mind: they are 'nourished by bliss'.[51] Cultivating such inner delight is thus an important part of the spiritual journey.

---

[47] Trans.: often translated as 'energy'.

[48] 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.).]

[49] Trans.: note that I use the terms 'heart' and 'mind' interchangeably.

[50] Trans.: the Buddha's teachings; the path to liberation.

[51] *Pīti-bhakkha.*

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซูบซีดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ *"ปัสสัทธิ"* ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ 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.[52] 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.

[52] 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 กลั้นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

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

องค์ประกอบที่ ๖ *“สมาธิ”* สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง ตรึงหรือกำกับไว้ 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

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

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ์

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

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.[53] 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.

[53] Trans.: note that 'contact' (*phassa*; 'cognition') consists of three factors: a sense object (*ārammaṇa*), a sense base (*indriya*), and consciousness (*viññāṇa*).

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่วงแล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

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

ถ้าจะให้มั่นใจหรือแน่ใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแนบสนิท หรือนิ่งสนิทไปเลย 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.

ผูกรั้งดึงไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดู และทำอะไรๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีที่งาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั้น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งตรึงไว้ แล้วถึงจะสั่นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดูก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสันและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกดึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั่นไหวส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยดึง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้จำเป็นจะต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่าเราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก 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.

แม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้นเปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

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

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาขึงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิ้วไปพลิ้วมา อยู่ที่นั่น 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 มีทั้งการดึงของเชือกและการอยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียวๆ ความเด่นไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัวหรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิดๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ดึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูกดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้การทำงานของสติ คือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือส่ายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่องหยาบๆ 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—analogous 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 ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่วแน่มากๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็หมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดี๋ยวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยดึงอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างที่กล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดึงไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยดึงฉุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่วแน่อยู่ตัวสนิทดีแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยฉุด พ้นจากการที่จะต้องคอยดึงกันที 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.[54]

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.

[54] 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.

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

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พูดง่ายๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ *“อุเบกขา”* อุเบกขา แปลกันง่ายๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ 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*, *maraṇassati*, and so on.[55] 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.*

[55] Trans.: 'meditation on in- and out-breathing', 'meditation on the Buddha's virtues', and 'meditation on death', respectively.

จึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกสิ่งเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

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

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร 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 บางทีก็เข้าใจไม่ง่ายนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงใหลฟั่นเฟือน หรือมีปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาได้ก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน 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 minds 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 (*viriya*), 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'. [56]

[56] Trans.: epithets for enlightened beings.

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะดึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดึงสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติดึงเอาไว้ ดึงเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจัย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

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

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ดึงจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจน

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 เพราะบางทีเราไม่สามารถทำใจได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกนึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจัย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะท้อถอยหดหู่ บางทีก็ว้าเหว่ เหงา เซ็ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว้าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว้าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำ

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 (*viriya*); 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 ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเฟ้นธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แง่รู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หดหู่ ไม่ให้ท้อแท้หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปีติ ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปีติ มีความอิ่มใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และท้อถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้เขียวขจีอยู่ไกลๆ 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 viriya 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.[57] A natural offshoot of this delight is:

[57] 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 ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื่นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิ่มใจด้วยปีติ

พอเกิดความอิ่มใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลายสบายใจ สงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้นี้ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคว้งคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิ่มใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความเคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่ 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 น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง เฝ้าดูเฉยวางทีเป็นกลางอยู่ จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้นี้ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ ก็จะบรรลุโพธิคือการตรัสรู้

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 สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการที่สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั่นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้างๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ 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

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่อยากให้มีมากๆ ก็คือ ปีติ ความอิ่มใจจะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปีติเป็นภักษาด้วย คือ มีปีติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง 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

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา
มุนินา สัมมะทักขาตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสฺมิง สะมะเย นาโถ
คิลาเน ทุกขิเต ทิสฺวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา ธัมมะราชาปิ
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา
มัคคาหะตะกิเลสาวะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุลีกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เคลัญเญนาภิปีฬิโต
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

Bojjhaṅga Paritta

Bojjhaṅgo satisaṅkhāto
Viriyampītipassaddhi
Samādhupekkhabojjhaṅgā
Muninā sammadakkhātā
Saṁvattanti abhiññāya
Etena saccavajjena

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

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

Moggallānañca kassapaṃ
Bojjhaṅge satta desayi
Rogā mucciṁsu taṅkhaṇe
Sotthi te hotu sabbadā

Ekadā dhammarājāpi
Cundattherena taññeva
Sammoditvā ca ābādhā
Etena saccavajjena

Gelaññenābhipīḷito
Bhaṇāpetvāna sādaraṃ
Tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso
Sotthi te hotu sabbadā

Pahīnā te ca ābādhā
Maggāhatakilesāva
Etena saccavajjena

Tiṇṇannampi mahesinaṃ
Pattānuppattidhammataṃ
Sotthi te hotu sabbadā

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ชื่นชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี 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.

เพิ่มพลังแห่งชีวิต

Increasing Life Force

เพิ่มพลังแห่งชีวิต*

คณะโยมญาติมิตรได้มีศรัทธามาทำบุญในวันนี้ โดยปรารภโอกาสมงคลครบรอบวันเกิด ของคุณหมอ พลโท ดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ และอาจารย์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร กับทั้งรวมไปถึง ดร. อรพิน ภูมิภมร ด้วย

แม้ว่าวาระคล้ายวันเกิดของอาจารย์ ดร.อรพิน จะผ่านไปแล้วตั้งแต่เดือนที่แล้ว เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ก็ถือว่าทั้งสี่ท่านมาร่วมทำบุญด้วยกัน โดยตรงกับวันเกิดบ้าง เนื่องในวันเกิดบ้าง นับว่าเป็นความพร้อมเพรียงกัน ซึ่งทางพระเรียกว่า “สามัคคี”

เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล

ความพร้อมเพรียงกันในวันนี้ มีหลายแง่

๑. พร้อมเพรียงในแง่ที่มีวันเกิดใกล้ๆกัน เรียกว่า ร่วมกันในแง่วันเกิด

---

* สัมโมทนียกถาของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในการถวายสังฆทานเนื่องในมงคลวารคล้ายวันเกิดของ พลโท นพ.ดำรง ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร และในโอกาสแห่งปีครบ ๕ รอบอายุของ ดร.อรพิน ภูมิภมร ที่วัดญาณเวศกวัน ๑๙ ธ.ค. ๒๕๔๖

Increasing Life Force[58]

Today, a group of faithful lay-supporters have come to make offerings to the monastic community, in celebration of the birthdays of Dr. Lieutenant General Dumronk Thanachanant, Khun Nongyao Thanachanant, Dr. Suree Bhumiphamon, and Dr. Orapin Bhumiphamon. The birthdays of Khun Nongyao and Dr. Suree both coincide precisely with today—December 19th; Dr. Dumronk's birthday is coming up on December 31st; and Dr. Orapin's birthday has just passed on November 13th.

In any case, your gathering today to perform good deeds together is an act of cooperation which in Pali we call *sāmaggī*.[59]

Standing Together in Goodness

Your cooperation today has several aspects: First, you have come together to celebrate birthdays; second, you are of one mind, that is, the primary focus of your attention is to make merit: to perform virtuous actions; and third, all of you are lay-supporters of this monastery; you are part of the monastery's greater community. Dr. Dumronk has even been ordained as a monk here.

---

[58] A Dhamma talk by Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto) on the auspicious occasion of offering a saṅghadāna to mark the birthdays of Lieutenant General Dumronk Thanachanant, M.D., Khun Nongyao Thanachanant, and Dr. Suree Bhumiphamon, and to celebrate the completion of the fifth 12-year cycle of Dr. Orapin Bhumiphamon, at Wat Nyanavesakavan, on 19 December 2003.

[59] Trans.: most often translated as 'harmony' or 'concord'.

๒. พร้อมเพรียงในแง่ของจิตใจ คือ ทุกท่านมีจิตใจที่จะทำบุญทำกุศล โดยมีบุญกุศลเป็นศูนย์กลาง เป็นที่รวมใจ

๓. พร้อมเพรียงในแง่ว่า ทุกท่านเป็นญาติโยมที่ได้อุปถัมภ์บำรุงวัดนี้มา แม้กระทั่งบวชที่นี่ คือ คุณหมอดำรงค์ ได้อุปสมบทที่วัดนี้ แต่พูดง่ายๆ ก็เป็นโยมวัดนั่นเอง

รวมแล้ว ก็มีความหมายว่า ทุกท่านได้ร่วมกัน ในความสามัคคีพร้อมเพรียงทุกด้านที่ว่ามานั้น

ความพร้อมเพรียงสามัคคีนี้เป็นธรรมสำคัญ ทั้งทำให้เกิดกำลัง และทำให้มีบรรยากาศแห่งความสุข เมื่อคนเรามีใจพร้อมเพรียงกันดี ก็คือมีมิตรไมตรี มีเมตตา จิตใจก็มีความสุข และบรรยากาศก็ดีไปตาม

นอกจากตัวเจ้าของวันเกิดเองแล้ว ยังมีญาติมิตรหลายท่านมาร่วมทำบุญด้วย ก็ถือว่ามีความสามัคคีพร้อมเพรียงกันทั้งสิ้น

นอกจากพร้อมเพรียงกันทางใจแล้ว ยังมาพร้อมเพรียงกันทางกายด้วย ใจนั้นพร้อมเพรียงกันด้วยบุญกุศล ส่วนกายก็พร้อมเพรียงด้วยการมาร่วมพิธี มาประชุมนั่งอยู่ด้วยกัน

เมื่อบรรยากาศและกิจกรรมเป็นบุญเป็นกุศล เป็นการเริ่มต้นที่ดีอย่างนี้ ก็เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิต โดยเป็นเครื่องปรุงแต่งที่ดีหรือเป็นปัจจัยอันดีที่จะส่งเสริมให้ชีวิตเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

ในการทำบุญวันเกิดปีนี้ ถ้าว่าไปแล้ว บางท่านก็ไม่ตรงวันแท้ของคุณหมอดำรงค์เอง ก็ยังอยู่ข้างหน้า คือวันที่ ๓๑ ธันวาคม ส่วนสองท่านที่ตรงก็คือ คุณนงเยาว์ และอาจารย์ ดร. สุรีย์ ตรงกับ

To sum up, you are united in both body and mind: you physically participate in this ceremony in a shared spirit of goodness.

This cooperation and unity is of vital significance as it generates strength of heart and builds an atmosphere of joy. When we live in harmony and concord—endowed with mutual kindness and solidarity—we experience happiness and wellbeing. Friends and relatives participating in today's merit-making event only strengthen this sense of cooperation.

Building a harmonious social environment based on meritorious action is an auspicious foundation and support for fostering growth and prosperity in all dimensions of our lives.

วันนี้ ๑๙ ธันวาคม และที่ไม่ตรงอีกท่านหนึ่ง ในแง่ล่วงหรือผ่านไปแล้ว คืออาจารย์ ดร. อรพิน

ทีนี้สำหรับอาจารย์ ดร.อรพิน ต้องถือว่าวันเกิดปีนี้เป็นวาระพิเศษ เพราะเหตุว่าครบห้ารอบ มีอายุ ๖๐ ปี

อายุ ๖๐ ปีนี้ถือว่าเป็นปีที่สำคัญ และนิยมกันว่าเป็นกาละพิเศษ คือพิเศษทั้งในแง่ของการครบรอบใหญ่ถึงห้ารอบ และในแง่ของผู้ทำงานราชการก็เป็นวาระเกษียณอายุราชการ

สำหรับอาจารย์ ดร. อรพินนี้พอดีว่า เกิดเดือนพฤศจิกายน การเกษียณก็เลยยืดต่อไปอีกหนึ่งปี เท่ากับว่ากาลเวลาอันสำคัญของ ดร. อรพิน ศกนี้ มีทั้งหัวปีและท้ายปี หัวปีก็นับเริ่มที่วันเกิด เป็นต้นปีของรอบอายุ แล้วไปถึงท้ายปีก็คือตอนเกษียณ

เมื่อเป็นวาระสำคัญเช่นนี้ ก็ถือเป็นโอกาสที่จะอนุโมทนาพิเศษ แถมจากวันเกิดที่เป็นวันมีอายุครบห้ารอบด้วย

วันเกิดครบห้ารอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับอายุที่สำคัญ และว่าที่จริง ทุกท่านที่เป็นเจ้าของวันเกิดมาทำบุญวันนี้ ก็มีอายุใกล้ๆ กัน คือมีอายุอยู่ในช่วงหกสิบปี

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก

อายุในช่วงหกสิบปีเป็นกาลเวลาสำคัญที่ชีวิตก้าวเดินหน้ามา เราพูดกันว่าชักจะมีอายุมากแล้ว

ที่จริงนั้น คำว่า “อายุมาก” ในภาษาพระนี้ดี แต่ในภาษาไทยเราอยากจะให้อายุน้อย ในภาษาพระกลับกัน ถ้าอายุน้อยไม่ดี อายุมากจึงจะดี ทำไมจึงว่าอย่างนั้น

This year, Dr. Orapin's birthday is of particular significance, since she has completed her fifth 12-year cycle, turning sixty years old.[60] Reaching the age of sixty also means that as a civil servant she will retire next year. Her birthday thus deserves extra acknowledgement. Having said this, all of you are approximately the same age, that is, you are in your early sixties.

Longevity Is Desirable

Reaching the age of sixty is an important milestone, and we refer to sexagenarians as 'senior citizens'.

Whereas most people prefer the idea of youth and are averse to old age, in Buddhism the position is reversed: having long life—being advanced or matured in years—is seen as positive, whereas being 'young' is seen as less fortunate.

[60] Trans.: the Thais follow the traditional Chinese zodiac comprising 12-year cycles. Each completion of a cycle (i.e. one's 12th, 24th, 36th birthday, and so on) is considered especially auspicious.

ขอให้ดูในคำให้พรว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ซึ่งเริ่มที่อายุ บอกว่าให้มีทุกอย่างมากๆ มีสุขมากๆ มีกำลังมากๆ มีวรรณะก็มาก แล้วก็ต้องมีอายุมากด้วย

ที่ว่าให้พร อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ก็คือบอกว่าให้มีอายุมากๆ มีวรรณะมากๆ คือสวยงามมาก มีสุขมาก และมีพละกำลังมาก แล้วทำไมเราไม่ชอบล่ะ อายุมากๆ เราน่าจะชอบ

ทำไมว่าอายุมากดี ก็ต้องมาดูคำแปลก่อนว่าอายุแปลว่าอะไร อายุในภาษาพระนั้น มีความหมายที่ดีมาก ญาติโยมต้องเข้าใจ

“อายุ” นี้ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ ก็แปลว่า ***พลังหล่อเลี้ยงชีวิต*** หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็งและดำรงอยู่ได้ดีอย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นอายุยิ่งมากก็ยิ่งดี ไม่ได้หมายความว่าเป็นช่วงเวลาของการเป็นอยู่ว่าอยู่มานาน แต่หมายถึงขณะนี้แหละ ถ้าเรามีอายุมากก็คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าเราต้องแข็งแรง เราจึงมีอายุมาก

เพราะฉะนั้น ทุกคนในแต่ละขณะนี้แหละ สามารถจะมีอายุน้อย หรืออายุมากได้ทุกคน

คนที่เรียกในภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะมีอายุของชีวิตน้อย คือมีพลังชีวิตน้อยนั่นเอง แต่เด็กที่เราเรียกว่าอายุน้อยก็อาจจะมีอายุมาก หมายความว่าแกมีพลังชีวิตเข้มแข็ง หรือมีปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างดี

เพราะฉะนั้น ในภาษาพระ ความหมายของการมีอายุน้อยและอายุมาก จึงไม่เหมือนในภาษาไทย

This may seem counterintuitive. To help explain this matter, let's examine the common Pali blessing: *Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ*, which begins with the word 'life' (*āyu*). Here, the expressed wish is that people have a prodigious amount of these four qualities, namely: longevity, beauty, happiness, and strength.

The term *āyu* can be translated as 'vitality' or 'life force'. It does not mean being old or long in the tooth; it does not refer to some future state of decrepitude, but rather to strength and robustness in the present. To have much āyu is to have much vitality, much life force—the more the better.

For this reason, everyone, despite their age, may possess either much or little '*āyu*'. Those people we call 'old', those of ample years, may be deficient in life-force; and those we call 'young', those of meagre years, may be brimming with vitality.[61]

[61] Trans.: the opposite may also be true: some elderly people may be filled with vitality, while some young folks may be listless and dull.

เป็นอันว่า ในที่นี้เราพูดตามภาษาพระว่าอายุมากดี แสดงว่าชีวิตเข้มแข็ง เมื่ออายุมีความหมายอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามส่งเสริมอายุ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนวิธีปฏิบัติ คือธรรมะ ที่จะทำให้เรามีอายุมาก หรือมีพลังชีวิตเข้มแข็ง

ถ้าพูดเป็นภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะรู้สึกขัดหู ก็เปลี่ยนเสียใหม่ว่า มีพลังอายุหรือพลังชีวิตเข้มแข็ง

หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน

การที่จะมีพลังอายุเข้มแข็ง ทำได้อย่างไร ก็ต้องมีวิธีปฏิบัติและวิธีทำก็มีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งทางพระบอกไว้ว่าจะทำให้มีอายุยืน การที่จะมีอายุยืนก็เพราะมีพลังชีวิตเข้มแข็ง เริ่มด้วย

๑. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม คนเรานั้น ชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง

ถ้าเรามีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม หรือคิดว่าสิ่งนี้ดีงามเราจะต้องทำ ฉันจะต้องอยู่ทำสิ่งนี้ให้ได้ ความใฝ่ปรารถนานี้จะทำให้ชีวิตเข้มแข็งขึ้นมาทันที พลังชีวิตจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ในสมัยโบราณ เขาจึงมีวิธีการคล้ายๆเป็นอุบายให้คนแก่หรือท่านผู้เฒ่าชรามีอะไรสักอย่างที่มุ่งหมายไว้ในใจว่า ฉันอยากจะทำนั่นทำนี่ และมักจะไปเอาที่บุญกุศล อย่างเช่นในสมัยก่อนยังไม่มีพระพุทธรูปมากเหมือนในสมัยนี้ ท่านมักจะบอกว่าต้องสร้างพระ แล้วใจก็ไปคิดอยู่กับความปรารถนาที่จะสร้างพระนั้น

The Pali term *āyu* thus has a very positive connotation. Instead of interpreting it as 'old-age', which may sound more like a curse, we should recognize this quality for what it is and make an effort to strengthen it.

Source of Vitality

The Buddha described various methods for increasing life force. One of the methods he recommended—connected to longevity—is cultivating the following four spiritual qualities, namely:

1. Wholesome desire (*chanda*): the desire to engage in virtuous deeds. By developing a love and enthusiasm for a wholesome activity, we are immediately filled with vim and vigour. Indeed, increasing life force is not possible without such wholesome desire.

For centuries, in Thailand, skilful means have been devised for elderly people to engage in meaningful activities, usually centring around doing good. In the olden days, there wasn't the abundance of Buddha images[62] that we see today, and people were encouraged to organize casting ceremonies. Those who participated then had the opportunity to focus on their wholesome aspirations.

Similarly, those of you who have children or grandchildren can think of ways to assist them in their progress and development. This is another example of being grounded in wholesome desire.

---

[62] *Buddha-rūpa.*

หรือว่าญาติโยมคิดจะทำอะไรที่ดีๆงามๆ แม้แต่เกี่ยวกับลูกหลานว่าจะทำให้เขามีความเจริญก้าวหน้า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้

ใจที่ใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้น จะทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นมาทันที นี้เป็นตัวที่หนึ่ง เรียกว่า “ฉันทะ” คือความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ซึ่งควรจะให้เข้มแข็งหนักแน่น จนกระทั่งว่าถ้านึกว่าสิ่งนั้นดีงามควรจะทำแท้ๆ อาจจะบอกกับใจของตัวเองว่า ***ถ้างานนี้ยังไม่เสร็จ ฉันตายไม่ได้*** ต้องให้แรงอย่างนั้น

ถ้ามีใจใฝ่ปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้า แล้วมันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นที่หนึ่ง เป็นตัวปรุงแต่งชีวิต เรียกว่า**อายุสังขาร**

เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า แม้จะทรงพระชรา เมื่อยังทรงมีอะไรที่จะกระทำ เช่นว่าทรงมีพระประสงค์จะบำเพ็ญพุทธกิจ ก็จะดำรงพระชนม์อยู่ต่อไป ตอนที่ปลงอายุสังขาร ก็คือทรงวางแล้ว ไม่ปรุงแต่งอายุต่อแล้ว

“อายุสังขาร” แปลว่า เครื่องปรุงแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไป ว่าฉันจะต้องทำโน่นต้องทำนี่อยู่ ถ้าอย่างนี้ละก็อยู่ได้ต่อไป

ข้อที่ ๑ นี้สำคัญแค่ไหน ขอให้ดูเถิด พระพุทธเจ้าพอตกลงว่าพระพุทธศาสนามั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัท ๔ เข้มแข็งพอแล้ว เขารับมอบภาระได้แล้ว พระองค์ก็ทรงปลงอายุสังขาร บอกว่าพอแล้ว พระองค์ก็เลยประกาศว่า จะปรินิพพานเมื่อนั้นเมื่อนี้

หลักข้อนี้ใช้ได้กับทุกคน ข้อที่ ๑ คือ ต้องมีใจใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม แล้วตั้งมั่นไว้ แต่มองให้ชัดว่า อันนี้ดีแน่ และคิดจะทำจริงๆ

We can even translate *chanda* as 'zeal'. If we are convinced that an action is truly worth doing then we might tell ourselves: 'I won't die until I have completed this task.' We should cultivate wholesome desire to this level of intensity. Such ardent desire is a tremendous power that determines the trajectory of one's life—it becomes a 'life-sustaining force' which in Pali is called *āyu-saṅkhāra*.[63]

The Buddha himself, although he had reached old age, decided to continue living because he was still intent on fulfilling certain responsibilities. Later, he acknowledged that Buddhism[64] was sufficiently well-established, that is, the fourfold assembly[65] was steadfast, capable of holding its own and transmitting the teachings; he therefore relinquished his life-sustaining processes. He had done enough. He then announced to his disciples the time of his final passing away.[66]

To sum up, wholesome desire provides us with strength and vitality; it helps to sustain our lives. We should all cultivate this quality by considering which actions are truly virtuous, and aspiring to follow through with them.

---

[63] Trans.: the term *āyu* on its own can be translated as 'vitality' or 'life force'; it can also refer simply to 'life faculty' (*jīvitindriya*) or to 'lifespan'. *Āyu-saṅkhāra*, on the other hand, can be translated as 'life-sustaining force', 'life-sustaining process', or 'constituent of life'; it is usually found in the phrase *āyu-saṅkhāra vossajjana*: 'relinquishment of life-sustaining processes', referring primarily to the Buddha's decision to attain final Nibbāna.

[64] Trans.: *brahmacariya* ('the holy life'): among other meanings, this term is used to denote 'Buddhism'.

[65] Trans.: *buddha-parisā*: the assembly of bhikkhus, bhikkhunis, laymen and laywomen.

[66] Trans.: three months hence.

พอจับแกนอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด

๒. พอมีใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไปคือมุ่งที่จุดเดียวนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยิ่งมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดรับกับข้อที่ ๓

๓. ใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อ จนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่าอุทิศตัวอุทิศใจให้

คนแก่ หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ

๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า

๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูถูกตาบ้าง ขัดหูขัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ทีนี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง

แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามาเดี๋ยวเดียวก็ผ่านหมด ทีนี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือความดีที่จะทำ นี้คือได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแน่ว ตัดอารมณ์กระทบออกไปหมดเลย

คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้ คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้ามาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั่นแหละ แต่ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด

๔. ใช้ปัญญา เมื่อมีอะไรที่จะต้องทำแล้วและใจก็อยู่ที่นั่น คราวนี้ก็คิดว่าจะทำอย่างไร มันบกพร่องตรงไหน จะแก้ไขอย่างไร ก็วางแผนคิดด้วยปัญญา ตอนนี้คิดเชิงปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์แล้ว เรียกว่าไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุหาผล คิด

Heart of Vitality

2. **Effort** (*viriya*): Spurred on by a desire to do good, we put our whole heart into accomplishing our chosen task; we are determined to fulfil this goal. Such determined effort increases our energy and vitality, and links up with the next quality:

3. Focused attention (*citta*): The mind is concentrated on the task at hand, to the extent of sincere devotion and commitment.[67]

Returning to the theme of senior citizens, if they don't have something constructive to do, they will tend to behave in the following ways:

- They are nostalgic, yearning for the past.
- They are overly sensitive to their environment and easily irritated by other's actions. As a consequence, they become critical, moody, or depressed.

If they are occupied in a wholesome activity, however, their focus will be on that. Now, whatever happens, even if they encounter a disturbance, they won't be bothered—they will pay it no heed. Their minds will be composed and at ease.

4. Wise investigation (*vimaṁsā*); wise reflection. Once we have chosen an activity and begun to focus on it, we then consider how it can be brought to completion, asking such questions as: 'What is still missing?' and 'What needs improvement?' We set down a plan of action and look for solutions to problems. At this stage, our thinking is guided by reason rather than driven by emotion. We are not caught up in abstraction, but instead think methodically and with ingenuity. Moreover, our brains don't atrophy because they are kept constantly active.

---

[67] Trans.: note that this is a specific definition of the term citta, which in a broader sense refers to the mind as a whole.

วางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณา สมองก็ไม่ฝ่อ เพราะความคิดเดินอยู่เรื่อย

สี่ข้อนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว บางทีเราก็ไม่ได้คิดว่า ธรรม ๔ ข้อนี้จะทำให้อายุยืน เพราะไม่รู้จักว่ามันเป็นเครื่องปรุงแต่งชีวิตหรือปรุงแต่งอายุ ที่เรียกว่าอายุสังขาร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ถ้ามีธรรม ๔ ประการนี้แล้ว อยู่ไปได้จนอายุขัยเลย หมายความว่า อายุขัยของคนเราในช่วงแต่ละยุคๆ นั้น สั้นยาวไม่เท่ากัน ยุคนี้ถือว่าอายุขัย ๑๐๐ ปี เราก็อยู่ไปให้ได้ ๑๐๐ ปี ถ้าวางใจจัดการชีวิตได้ถูกต้องแล้วและวางไว้ให้ดี ก็อยู่ได้

ธรรม ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **อิทธิบาท ๔** ทีนี้ก็บอกภาษาพระให้ คือ

๑) *ฉันทะ* ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือความอยากจะทำนั่นเอง เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ดีงามและชัดเจน

๒) *วิริยะ* ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป

๓) *จิตตะ* ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น

๔) *วิมังสา* การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไขทำให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์

สี่ข้อนี้เป็นหลักความจริงตามธรรมดาของธรรมชาติ ถ้าญาติโยมที่สูงอายุนำไปใช้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก และรับรองผลได้มาก วันนี้จึงยกหลักธรรมนี้ขึ้นมา

แม้แต่ลูกหลาน หรือท่านที่อายุยังไม่สูง ก็ใช้ประโยชน์ได้ และควรเอาไปช่วยท่านผู้ใหญ่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายด้วย

These qualities are called the four 'paths to success' (*iddhipāda*):[68]

1. Chanda: wholesome desire; the desire to act. To begin with, we all require a virtuous and clearly defined aspiration in life.

2. Viriya: effort; determination; perseverance.

3. Citta: focused attention; concentration; devotion to an activity.

4. Vimaṁsā: wise investigation; reflecting wisely on how to develop and improve an activity or undertaking, until we reach completion.

The Buddha proclaimed that these four qualities bring about long life: they are life-sustaining forces (*āyu-saṅkhāra*). He said that if one is endowed with these qualities, one can live for a full lifespan. According to the Buddhist teachings, the lifespan of human beings varies from era to era. In the present era, the human lifespan is reckoned to be about one hundred years. If we cultivate these qualities skilfully, we can expect to live to be a hundred.

If well-developed, these four spiritual qualities—qualities inherent in nature—are guaranteed to provide you with great benefit, regardless of your age. Those of you of the younger generation should introduce these virtues to your parents and grandparents if they are not already familiar with them.

[68] Trans.: also translated as: 'means of accomplishment', 'roads to power', 'bases for success'.

แม้เพียงแค่ข้อที่ให้ใจแน่วอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นบุญกุศล เช่นระลึกนึกถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว ว่าท่านได้ทำบุญทำกุศลทำความดีอะไรไว้ ลูกหลานก็คอยยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ทำให้ใจของปู่ย่าตายายอยู่กับสิ่งนั้นที่ดีงาม ไม่ให้ใจท่านไปอยู่กับเรื่องที่วุ่นวาย เดือดร้อน ขุ่นมัวเศร้าหมอง ส่วนอะไรที่ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมอง พอมันจะเกิดขึ้น เราก็ใช้สติกันออกไปหมดเลย แล้วก็หยุด

สติเป็นตัวจับ เหมือนเป็นนายประตู พอมีอะไรที่ไม่ถูกต้องไม่ดีไม่งาม เราจะให้ตัวไหนเข้าตัวไหนไม่เข้า เราก็ใช้สตินั้นแหละจัดการ พอตัวไหนจะเข้ามา สติก็เจอก่อนเพราะเป็นนายประตู ตัวนี้ไม่ดีก็กันออกไปเลย ไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วนอันไหนที่ดี ทำให้จิตใจดีงาม เบิกบานผ่องใส ก็เอาเข้ามา สติก็เปิดรับ อย่างนี้ก็สบาย ชีวิตก็มีความสุขความเจริญงอกงาม

เมื่ออายุคืบหน้า เราก็เติมพลังอายุไปด้วย

วันเกิดเป็นวันที่เราเริ่มต้น วันเกิดคือวันเริ่มต้นของชีวิต และในแต่ละปีถือว่าเป็นการเริ่มต้นในรอบอายุของปีนั้นๆ ที่สำคัญก็คือ ให้นำคติและความหมายของการเกิดนี้มาใช้ประโยชน์ ว่าการเกิดของชีวิต ที่เราเรียกกันว่าเกิดเมื่อวันนั้นปีนั้น อย่างนี้เป็นการเกิดครั้งเดียวของชีวิต

แต่ที่จริงนั้น ถ้าว่าทางธรรมแล้ว การเกิดมีอยู่ทุกเวลา และเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกายของเรา และจิตใจของเรา หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมหมดทั้งชีวิตนี้ เกิดอยู่ทุกขณะ

You can, for instance, remind your parents of the virtuous deeds they have performed in the past. Through such recollection, they will focus on this goodness rather than getting caught up in matters causing confusion, worry, unhappiness, and so on.[69]

Even if they do become temporarily despondent or depressed, you can encourage them to apply mindfulness (*sati*) to help dispel these negative mind states. Mindfulness is used to hold on to sense objects for inspection. It functions similarly to a gatekeeper who inspects items arriving at the city gates and determines whether any of them are dangerous and should be barred entry.[70] If, on the other hand, objects are deemed favourable—brightening and uplifting the mind—mindfulness welcomes them and grants them entry. Applying mindfulness in this way leads to peace and happiness.

Advanced Age – Increased Vitality

Birthdays mark a beginning. The day we are born is the day our lives begin. And each time we celebrate a birthday, we commence a new year in our lives. What is of key importance is that we benefit from what we call 'birth'.

Conventionally speaking, we are only born once, on a particular day and year which we mark as our birthday. In truth, however, we are constantly being born: for both the mind and body,[71] birth occurs in each and every moment.

---

[69] They maintain focused attention (*citta*).

[70] Trans.: note that 'mind objects' (*dhammārammaṇa*)—e.g. thoughts—are also sense objects. From one perspective, they have already 'entered the mind'. Here, mindfulness holds them in attention and if they are considered unwholesome, wisdom (*paññā*; 'understanding') is applied to bring them to cessation (that is, to deprive them of 'fuel').

[71] *Nāma-dhamma* & *rūpa-dhamma.*

ในทางร่างกาย เราก็มีเซลล์เก่าและเซลล์ใหม่ มันเกิดต่อกันแทนกันอยู่ตลอดเวลา

ทางจิตใจนี่ ทุกขณะก็มีความเกิด ทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดี เมื่อโกรธขึ้นมา ที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดี ถ้าเกิดความอิ่มใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา เกิดเยอะแยะไปหมด ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกง่ายๆว่า เกิดกุศล และเกิดอกุศล

ในเมื่อการเกิดโดยทั่วไปมี ๒ แบบอย่างนี้ เราจะเลือกเกิดแบบไหน เราก็ต้องเลือกเกิดกุศล คือต้องทำใจให้มีการเกิดที่ดีตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น วันเกิดจึงมีความหมายที่โยงมาใช้ปฏิบัติได้ คือทำให้มีการเกิดของกุศล

ถ้าทำใจของเราให้เกิดกุศลได้ทุกเวลาแล้ว ชีวิตก็เจริญงอกงาม เพราะการที่ชีวิตของเราเจริญเติบโตมานี้ ไม่ใช่ว่าเกิดครั้งเดียวในวันเกิดที่เริ่มต้นชีวิตเท่านั้น แต่มันต้องมีการเกิดทุกขณะต่อจากนั้น ชีวิตจึงเจริญงอกงาม เติบโตขึ้นมาได้

กุศลคือความดีงามต่างๆ เริ่มต้นขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เข้าสู่ความคิด และออกมาสู่การพูดการทำ แล้วก็เจริญงอกงามต่อไป

การที่มันเจริญงอกงาม ก็คือเกิดบ่อยๆ เช่นให้ศรัทธาเกิดบ่อยๆ หรือเมตตาเกิดบ่อยๆ ต่อมาศรัทธา หรือเมตตานั้นก็เจริญขยายงอกงามยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อทำให้เกิดบ่อยๆ ก็เจริญงอกงาม

In our bodies, cells are dying and being replaced all the time; this is birth within the body. Similarly, birth occurs continually in the mind. Such mental 'births' can be positive or negative, wholesome or unwholesome. When anger arises in the mind, for instance, a negative birth occurs: anger is born. Conversely, with the arising of contentment, kindness, goodwill, faith, and so on, positive mental births occur.

Which of these two kinds of mental births should we choose? It goes without saying that a wholesome birth is preferable. What is required of us is to generate the necessary causes bringing about wholesome states of mind.

It is precisely this task that lies at the heart of celebrating a birthday. And, since birth occurs in every moment, we are encouraged to generate wholesome states of mind during all our waking hours. Maturity and growth are not the result of merely being born into the world; more importantly, they result from repeated wholesome mental 'births' from that time onward. In this way, our lives will truly flourish.

Goodness begins with wholesome intention. It shapes one's thoughts and is then expressed outwardly by physical and verbal actions—by body and speech. Through repeated volitional action through body, speech and mind, goodness continues to blossom. For instance, if we regularly cultivate faith or kindness, these virtues will grow increasingly stronger. Moreover, they will naturally give rise to other virtues—they are mutually supportive (mental vices follow the same dynamic). Developing faith, for example, is likely to generate a wish to perform meritorious deeds.

พอเจริญงอกงามแล้ว ความเกิดของกุศลตัวนั้นก็จะมีการส่งต่อไปให้ตัวอื่นรับช่วงอีก เช่นเมื่อเราเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็อาจจะนึกอยากจะทำบุญทำกุศลอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก เรียกว่ามันเป็นปัจจัยแก่กัน ก็หนุนเนื่องกัน

ฉะนั้น กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้มันเป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ตามมา แล้วก็หนุนกันไปๆ คนที่ฉลาดในกระบวนเหตุปัจจัย จึงสามารถทำสิ่งที่ดีงามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็อยู่ในคำว่าเจริญงอกงาม

เมื่อวันเกิดเป็นนิมิตในคติว่า เราจะต้องทำให้เกิดกุศลในใจอย่างนี้ เราจึงควรพยายามทำให้เกิดธรรมะเหล่านี้ เริ่มด้วยเกิด *ฉันทะ* คือความใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงาม แล้วก็เกิด*วิริยะ* คือมีความเพียรมุ่งหน้าจะไปทำสิ่งนั้น และ*จิตตะ* คือความมีใจแน่วจ้องจะทำสิ่งนั้น พร้อมทั้ง*วิมังสา* ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องที่ทำนั้น

สร้างสรรค์ข้างใน ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก

พร้อมกันนั้น ควรจะมีอีก ๕ ตัว เพราะว่าอาจารย์ ดร.อรพิน มีอายุครบ ๕ รอบ ก็ให้เป็นเครื่องหมายของธรรม ๕ อย่าง ธรรม ๕ อย่างที่คู่กับอายุ ๕ รอบ เป็นตัวอย่างของการทำให้เกิดกุศลขึ้นในใจตลอดไปทุกขณะ ถ้าใครทำได้ ก็เอามารวมกับ**อิทธิบาท ๔** เมื่อกี้คราวนี้จะดีใหญ่เลย

For this reason, people well-versed in the law of causality[72] can greatly amplify and boost wholesome qualities. This is essentially what is meant by the term 'cultivation'.[73]

As a birthday celebration reminds us of the importance of generating wholesome mind states, we should use this opportunity today to cultivate the four paths to success: desire to perform virtuous deeds (*chanda*), determined effort (*viriya*), focused attention (*citta*), and wise investigation (*vimaṁsā*).

Internal & External Development in Balance

Corresponding with Dr. Orapin's 60th birthday and completion of a fifth 12-year cycle, I would like to introduce five more spiritual qualities representing the birth of goodness in every moment. Combining these with the four paths to success is highly propitious.

---

[72] Alternatively, the 'law of conditionality'.

[73] Trans.: a key Pali term for 'cultivation' is *bhāvanā.*

ธรรม ๕ ตัวนี้พระพุทธเจ้าตรัสเสมอ ถือว่าเป็นธรรมะคู่ชีวิตของทุกท่าน เหมือนอยู่ในใจตั้งแต่ท่านเกิดขึ้นมา ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม มีความสุขทุกเวลา และอายุก็จะยืนด้วย ๕ อย่างอะไรบ้าง

๑. ท่านให้มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลา เรียกว่า ***ปราโมทย์*** เป็นธรรมที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นธรรมพื้นจิต ถ้าใครอยากเป็นชาวพุทธที่ดี ต้องพยายามสร้างปราโมทย์ไว้ประจำใจให้ได้

พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสไว้ในธรรมบทว่า *“ปาโมชฺชพหุโล ภิกฺขุ ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสติ”* ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ จักกระทำความสิ้นทุกข์ได้ ใครที่ใจมีปราโมทย์อยู่เสมอ จะหมดความทุกข์ บรรลุนิพพานได้

ชาวพุทธบางทีก็ไม่ได้นึกถึง มัวไปคิดอะไร จะทำโน่นทำนี่ที่ยากเย็น แต่ไม่ได้ทำของง่ายๆ คือปราโมทย์ในใจของเรานี้

ใจที่จะไปนิพพานได้ต้องมีปราโมทย์ ถ้าไม่มีปราโมทย์ก็จะไม่ได้ไป เพราะฉะนั้น ต้องทำกับใจของตัวให้ได้ก่อน

ใจมีปราโมทย์ คือใจที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส จิตใจที่ไปนิพพาน เป็นใจที่โล่งโปร่งเบา ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราโมทย์ทำให้ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะฉะนั้น ญาติโยมต้องทำใจให้ได้ปราโมทย์ทุกเวลา คือร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นพื้นจิตประจำใจ

๒. ***ปีติ*** ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม ข้อนี้เจาะลงไปในแต่ละเรื่องแต่ละกิจ เวลาทำอะไร เช่นอย่างโยมทำครัว เรารู้อยู่แล้วว่ากำลังทำบุญทำกุศล เดี๋ยวอาหารเสร็จก็จะได้ถวายพระ เลี้ยงพระ พระท่านก็จะได้ฉัน ฉันแล้วท่านก็จะได้มีกำลังไปทำหน้าที่การงาน ทำศาสนกิจ

These five qualities, which the Buddha mentioned frequently, can be seen as 'companion virtues': as if they are an inherent part of being human. If you are able to bring them about, they will lead to happiness, prosperity and long life. They are as follows:

1. Joy (*pāmojja*); gladness. If one wishes to be an exemplary Buddhist, one should establish joy as a constant abiding: a fundamental disposition of the mind.

A Dhammapada verse by the Buddha attests to the importance of this quality: 'A monk filled with joy will make an end of suffering.'[74] Anyone whose mind is suffused with joy can be confident in bringing suffering to cessation and realizing Nibbāna.

Buddhists often overlook this quality; they get caught up in all sorts of difficult practices, forgetting this simple exercise of cultivating joy.

Without joy, realizing Nibbāna is impossible. To realize Nibbāna the mind must be uplifted, clear, and bright—all attributes brought about through joy. You should therefore try and gladden the mind at all times.

2. Bliss (*pīti*); delight; rapture. This quality has a bearing on all of our activities. For instance, as laypeople when you prepare and offer food to the monastic community, you should appreciate that you are performing a good deed. As a result of eating this food, the monks receive proper nourishment and gain the strength to fulfil their religious duties: to study and practise the Dhamma. You are thus contributing to the prosperity of Buddhism.

[74] Dh. verse 376. *Tato pāmojjabahulo dukkhassantaṃ karissati.*

ได้เล่าเรียนศึกษาปฏิบัติ แหม เราได้มีส่วนช่วยอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา เสริมกำลังพระ ให้พระศาสนาเจริญรุ่งเรือง มองเห็นโล่งไปหมด การที่เราทำทุกอย่างนี่ ก็จะเป็นไปเพื่อผลดีอย่างนั้น นึกขึ้นมา ก็อิ่มใจ ปลื้มใจ

ตอนนี้ปัญญาก็มาด้วย คือเวลาทำอะไรเราก็มองเห็นว่า ผลดีๆ จะเกิดอย่างนั้นๆ แม้แต่กวาดบ้าน ทำครัว หรือล้างจาน หรือหุงข้าว ทุกขณะโยมนึกอย่างนี้แล้วก็อิ่มใจ ปลื้มใจ เรียกว่ามีปีติ

เมื่อมีปราโมทย์เป็นพื้นใจแล้ว ก็ให้มีปีติ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง แม้แต่ทำงานทำการ

อย่างคุณหมอรักษาคนเป็นโรค ทำให้คนเจ็บไข้หายป่วยแข็งแรง พอนึกถึงภาพของเขาที่จะแข็งแรง เขาหายป่วยสบายแล้ว ก็นึกไปถึงสังคมที่ดีเข้มแข็ง นึกไปอย่างนี้

อาจารย์ ดร. สุรีย์ ไปปลูกต้นไม้ ก็มองเห็นว่าจะได้ช่วยประเทศชาติ หรือมาช่วยวัดให้เป็นที่รื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เชิดชูจิตใจคน ให้เขามีความสุข

เวลาทำงานใจของเราอาจจะเครียดได้ ใจไม่สบาย แต่ถ้าเรานึกไปไกลโดยมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางที่ดี ปีติจะเกิด พอปีติอิ่มใจมาแล้ว ก็ได้เครื่องบำรุงตัวที่ ๒

๓. ***ปัสสัทธิ*** แปลว่าความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมาก มันตรงข้ามกับความเครียด คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวายอะไรต่างๆ มาก

Reflecting in this way you will be delighted; you will rejoice. You will recognize the beneficial effects of all your actions: sweeping, cooking, washing dishes—whatever.

In your lives, including your work, inspire delight based on a foundation of joy. Those of you who are doctors, for instance, can think of patients whom you have treated and restored to good health, and then appreciate how you have assisted in promoting a healthy society.

Dr. Suree has long been involved in planting trees. He can reflect on how he has helped the country and transformed many monasteries into shady and rejuvenating oases, bringing great joy to many.

Although our work may be stressful at times, looking at the broader picture and recognising the positive fruits of our labour will help to inspire delight.

3. Tranquillity (*passaddhi*); relaxation; serenity. This quality is sorely needed at present. It is the opposite of stress. These days, people experience a lot of stress, especially in their work situations, due to anxiety, restlessness, greed, annoyance, and so forth.

แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสสัทธิ พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย

กายกับใจนี่มีจุดบรรจบกันที่ปัสสัทธิ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด ทีนี้พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย เรียกว่ามีปัสสัทธิ

๔. ***สุข*** พอมีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิแล้ว ก็มีความสุข ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความฉ่ำชื่นรื่นใจ คือใจมันรื่นสบาย ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น มันโล่ง มันโปร่ง มันคล่อง มันสะดวก ตรงข้ามกับทุกข์ที่มันติดขัด บีบคั้น ขัดข้อง

๕. ถึงตอนนี้ใจก็อยู่ตัว และตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ที่ว่าอยู่ตัว คือใจกำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น การที่ไม่มีอะไรมารบกวนได้เลย ใจอยู่ตัวตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่า***สมาธิ***

พอใจเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของสิ่งที่ดีงาม ธรรมที่เป็นบุญกุศลก็มาบรรจบรวมกันที่นี่หมด

เป็นอันว่าธรรม ๕ ตัวนี้ เข้ากับอายุ ๕ รอบ อาจารย์ก็เอารอบละตัว แล้วก็มาบรรจบตอนนี้ให้ครบ ๕

ขอทวนอีกครั้งหนึ่งว่า

๑) *ปราโมทย์* ความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจ

๒) *ปีติ* ความเอิบอิ่มใจปลื้มใจ

๓) *ปัสสัทธิ* ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ

๔) *สุข* ความฉ่ำชื่นรื่นใจ

If people can consider the benefits resulting from their work, their stress will be reduced and they will feel more at ease. They will be able to work with a relaxed and tranquil state of mind. And when their minds are relaxed, their bodies likewise relax.

This quality highlights the interrelationship between the mind and body. If the mind is tense, the body is tense; if the body is tense, the mind is tense. The reverse is also true: if the mind is relaxed, the body too is relaxed.

4. Happiness (*sukha*): When we are grounded in joy, delight, and tranquillity, happiness naturally arises. Whereas formerly we may have been troubled and afflicted by suffering (*dukkha*), now the mind is relieved and at ease—clear, bright and agile.

5. Mental composure (*samādhi*).[75] When the mind is composed, it is free from disturbance—stable, steady and calm. One is firmly focused on whatever activity one is engaged in. A well-composed mind is the convergence point of all goodness and virtue.

In keeping with Dr. Orapin's 60th birthday, we can match each one of these qualities with a corresponding 12-year cycle:

1) Joy (*pāmojja*).

2) Bliss (*pīti*); delight.

3) Tranquillity (*passaddhi*).

4) Happiness (*sukha*).

5) Concentration (*samādhi*).

---

[75] Trans.: *samādhi* is normally translated as 'concentration'. Here, however, it is one of five 'virtues making for steadfastness in the Dhamma' (*dhamma-samādhi*), which in turn lead to *citta-samādhi* (see below). For this reason I have chosen here to translate the term as 'mental composure'.

๕) *สมาธิ* ความอยู่ตัวของจิตใจ ที่ตั้งมั่นสงบแน่วแน่

พอได้ ๕ ตัวนี้แล้ว ก็สบายแน่เลย ห้าตัวนี้ ท่านเรียกว่า**ธรรมสมาธิ** คือความที่ธรรมะซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญมาแน่วรวมกัน เรียกว่าประชุมพร้อม

ต่อจากนี้ก็เกิด*จิตตสมาธิ* พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ชวนเชิญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใส ก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นฐานของปัญญาต่อไป หรือแม้จะทำงานทำการอะไร ใจเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ผลดี

ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะเป็นการสร้างสรรค์อย่างครบวงจร ทั้งสร้างสรรค์ชีวิตจิตใจ และสร้างสรรค์สังคมไปด้วยกัน พร้อมกันสร้างสรรค์ข้างในสอดคล้องกันไปกับการสร้างสรรค์ข้างนอก

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล

วันนี้แค่โยมได้ธรรมะ ๕ ตัวนี้ก็สบายแล้ว ยังไงๆก็ให้ ๕ ตัวนี้เกิดในใจเป็นประจำ ที่ว่าวันเกิด ก็ขอให้เป็นนิมิตหมายว่า ต่อไปนี้ให้เราเกิดกุศลทุกเวลา และกุศลสำคัญที่เกิดง่ายเพราะมันอยู่ในใจแน่นอนก็คือ ๕ ตัวนี้ ได้แก่ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ให้มันไปประสานกับอิทธิบาท ๔ คราวนี้ก็เป็นช่วงยาวเลย ว่ากันนาน

อิทธิบาท ๔ ก็อย่างที่ว่าแล้ว เริ่มด้วยใจปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงาม คิดขึ้นมาให้ชัด แล้วมีความเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน มีใจอยู่กับมัน และใช้ปัญญา ที่เรียกว่าวิมังสา คิดการ พิจารณาเหตุปัจจัย ไม่มี

As a group these five qualities are referred to as 'virtues making for steadfastness in the Dhamma' (*dhamma-samādhi*). When functioning in unison, they instil confidence in Dhamma practice, help to dispel doubt, and lead to 'mental concentration' (*citta-samādhi*), which opens the door to wisdom (*paññā*). A bright and steadfast mind facilitates clear and effective thinking. The Buddha thus taught to use concentration as a foundation for wisdom. In regard to all of our endeavours, if we can establish the mind in concentration we are most likely to meet with success.

If you can cultivate these five virtues making for steadfastness in the Dhamma, your development will be complete: you will have accomplished inner, spiritual development while also fostering a healthy society.

Generating Wholesome Mind States

Reflect on a birthday as a reminder to generate wholesome states of mind at all times. As these five virtues of joy, delight, tranquillity, happiness, and composure are 'companion virtues'—they are, in a sense, innate human qualities—they are an excellent place to begin. By cultivating them you will have a happy birthday.

อารมณ์วุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวและเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี ทั้งแก่ใจของเรา และแก่งานที่ทำ

นี่คือธรรมะประจำวันเกิด โดยเฉพาะวันเกิดที่อายุครบ ๕ รอบ ก็ขออนุโมทนาเจ้าของวันเกิดทุกท่านที่ได้มาทำบุญทำกุศล โดยถือว่า พอทำบุญนี้กุศลก็เริ่มเกิดแล้ว เข้าหลักที่บอกไว้แล้ว คือใจที่มีความคิดผุดขึ้นมาว่าจะทำบุญ นี้ก็คือ เกิดกุศลแล้ว

พอเกิดกุศลว่าจะทำบุญ ก็ต้องมีศรัทธา ต้องมีใจเมตตา เช่น ปรารถนาดีต่อพระ ต่อพระศาสนา มีใจเมตตาต่อญาติมิตร ฯลฯ

ทั้งนี้ รวมทั้งญาติโยมที่มาร่วมอนุโมทนา ทำบุญ ก็มีไมตรีจิตเกิดขึ้นในใจ ล้วนแต่เกิดดีๆทั้งนั้น เมื่อเกิดดีแล้วก็รักษาคุณสมบัติที่ดีที่เกิดนี้ไว้ และพยายามให้มันส่งต่อหนุนกันไปเรื่อยๆ กุศลต่างๆ ก็จะเจริญงอกงาม

เมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่นก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข

ฉะนั้น การเกิดกุศลจึงเป็นมงคลที่แท้ ซึ่งมีคุณมหาศาล ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่เพื่อนมนุษย์ผู้อื่นที่ร่วมสังคม ทำให้อยู่ด้วยความมีสันติสุขกันต่อไป

วันนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ในการที่ คุณหมอพลโทดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ อาจารย์ ดร. สุรีย์ ภูมิภมร และอาจารย์ ดร. อรพิน ภูมิภมร ได้มาทำบุญเนื่องใน

In addition, combine these virtues with the four paths to success: wholesome desire, effort, focused attention, and wise investigation. Together, they will lead to inner peace and purity.

Accept these 'birthday virtues', in particular on the occasion of completing a fifth 12-year cycle. I wish to express my appreciation to all of you celebrating a birthday today and performing meritorious actions. Making merit marks the beginning of wholesome states of mind, following the motto: 'The intention to make merit is already the birth of wholesomeness.'[76]

Your wholesome intention on this occasion is accompanied by faith and kindness: a well-wishing towards friends and relatives, towards the monks, and towards Buddhism as a whole.

Everyone else who has come in the spirit of friendship and participated in today's ceremony only add to the auspiciousness of the event. With the arising of wholesome states, make sure that you protect and reinforce them. In this way, they will increase and flourish.

When your minds are refined by wholesome qualities, your entire lives will be enriched. Moreover, the goodness extends outwards as mutual kindness and support, giving rise to social peace and harmony. The birth of wholesome mind states is thus an immense blessing, both for individuals and society.

Once more, I express my appreciation to Dr. Dumronk Thanachanant, Khun Nongyao Thanachanant, Dr. Suree Bhumiphamon and Dr. Orapin Bhumiphamon. And I extend my gratitude to all the gathered friends and relatives who have participated in this event in a spirit of concord.

[76] Trans.: 'merit' (*puñña*); 'wholesomeness' (*kusala*).

โอกาสวันเกิด และอนุโมทนาญาติมิตรทุกท่านพร้อมกันด้วย ที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลด้วยการมีจิตใจเป็นสามัคคีดังที่กล่าวมา

เป็นอันว่า ได้ทั้งกุศลส่วนตนของแต่ละท่านแต่ละบุคคล เช่น ศรัทธา ฉันทะ เมตตาไมตรี เป็นต้น และกุศลร่วมกัน มีสามัคคี เป็นต้น ก็ขอให้บุญกุศลนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จงเจริญงอกงาม เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป

ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย เป็นปัจจัยอภิบาลรักษา พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธาและเมตตาเป็นต้น ที่ญาติมิตรทั้งหลายได้ตั้งขึ้นในจิตใจแล้ว จงเจริญงอกงามขึ้นมา มีกำลังอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เริ่มตั้งแต่เจ้าของวันเกิดเป็นต้นไป พร้อมทั้งครอบครัวญาติมิตรทุกคน เจริญงอกงามด้วยจตุรพิธพรชัย

ขอจงได้มีพลังแห่งชีวิต โดยเฉพาะปัจจัยเครื่องปรุงแต่ง เสริมกำลังชีวิตที่เรียกว่าอายุนั้น อันเข้มแข็ง เพื่อจะได้ดำรงชีวิตที่ดีงาม มีความสุข และสามารถทำประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ตั้งแต่ครอบครัวของทุกคนเป็นต้นไป ให้อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความเจริญสถาพร ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

To sum up, you have generated wholesome states within yourselves, by cultivating faith, healthy desire, kindness, and so on, and you have generated shared goodness by strengthening communal harmony. May this goodness on all levels blossom and grow.

I call upon the power of the Triple Gem as a protective force:

"Buddhānubhāvena Dhammānubhāvena Saṅghānubhāvena."

May the power of the Buddha, Dhamma and Sangha, and the power of virtue established in your hearts, shine forth and watch over all of you assembled here.

May you all develop in the fourfold blessings.[77] In particular, may you be blessed with vitality (*āyu*) boosted by life-sustaining forces,[78] so that you can lead happy lives and assist your fellow human beings, beginning with immediate family members, and thus enjoy long-lasting peace and prosperity.

---

[77] Trans.: *catubbidha-vara*: vitality (*āyu*), beauty (*vaṇṇa*), happiness (*sukha*), and strength (*bala*).

[78] *Āyu-saṅkhāra*.

บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่าและมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยสละเรี่ยวแรงสละเวลามิใช่น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้น ๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบคำแปลของตน 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 เฉพาะในกรณีที่เป็นการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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 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.