

ช่วยตัวเรา เพื่อช่วยผู้อื่น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

ช่วยตัวเรา เพื่อช่วยผู้อื่น

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

แปลถอดความกลับเป็นภาษาไทย

จากหนังสือ: *Helping Yourself to Help Others*

ซึ่งเป็นคำแปลภาษาอังกฤษ โดย นุริโศภิกขุ, ก.ย. ๒๕๓๓, มูลนิธิพุทธธรรม: กรุงเทพฯ

แปลจากพระธรรมเทศนา (ภาษาไทย) ของ พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต)

(ต้นฉบับเทศนา สูญหายไป)

ผู้แปลถอดความกลับเป็นภาษาไทย: หม่อมราชวงศ์พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิวัตน์

มีนาคม ๒๕๖๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – เมษายน ๒๕๖๖

๕,๐๐๐ เล่ม

- คุณพงษ์ศักดิ์ ศรีเฟื่องฟู

๑,๐๐๐ เล่ม

- หม่อมราชวงศ์พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิวัตน์

๑,๐๐๐ เล่ม

- มูลนิธิหนังสือธรรมทานวัดญาณเวศกวัน

๑,๐๐๐ เล่ม

- คุณพัชรร กิตินุกุลศิลป์ คุณวิเชียร แซ่จั่ว และครอบครัว

๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

ภาพปก: An acrobat climbing a pole held by another man while a musician drums out a beat. Gouache painting by an Indian painter, between 1800 -1899. Public Domain Mark

พิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ

๑๒๑ บรรณาราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา

กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐๘๑ ๘๓๐ ๗๗๕๐

อนุโมทนา

หม่อมราชวงศ์พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิวัตน์ มีศรัทธาพร้อมด้วยฉันทะ และกำลังความเพียรพยายามความเสียสละอย่างสูง ได้แปลหนังสือภาษาอังกฤษเรื่อง *Helping Yourself to Help Others* ซึ่งหาต้นฉบับเสียงภาษาไทยไม่พบ กลับมาเป็นภาษาไทย ได้สำเร็จผลเป็นอย่างดี และจะได้จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล พร้อมกับต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยถวายลิขสิทธิ์ในการแปลทั้งสิ้น แก่อาตมาและวัดญาณเวศกวัน

ในการเตรียมต้นฉบับให้มั่นใจ ได้มีการติดต่อกับอาจารย์ Bruce Evans (อดีตพระบุรีโส) ซึ่งเป็นผู้แปลที่ให้กำเนิดหนังสือ *Helping Yourself to Help Others* เพื่อถามหาความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของหนังสือนั้น และอาจารย์ Bruce Evans ซึ่งได้ฟังคำเทศนาต้นเดิม นอกจากให้คำแปลภาษาอังกฤษที่พิมพ์ครั้งที่ ๒ แล้ว ยังช่วยตรวจสอบจำนวนคำแปลภาษาไทยให้มั่นใจมากขึ้นด้วย

ขออนุโมทนาหม่อมราชวงศ์พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิวัตน์อย่างยิ่ง ที่ได้มีน้ำใจปรารถนาดี ทำงานบุญทางการศึกษา ให้สำเร็จเป็นธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขทางธรรมทางปัญญาของมหาชน ยินนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๕ มีนาคม ๒๕๖๖

คำปรารภ ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

หนังสือเล่มนี้เป็นการถอดความจากเทพธรรมบรรยาย เนื่องในโอกาสที่ พลตำรวจเอกชวลิต ยอคมณี และ คุณเต็มพวรรณ ยอคมณี พร้อมด้วยญาติมิตร ได้ทำบุญเลี้ยงพระอุทิศส่วนกุศลให้ ท่านอาจารย์จิตร ทั้งสุบุตร ผู้ล่วงลับ

เทพที่บันทึกเสียงการบรรยายนี้ได้ถูกส่งต่อให้แก่พระอธิการบุรีใส^๑ ภิกษุชาวออสเตรเลีย เจ้าอาวาสวัดเขื่อน^๒ จังหวัดอุบลราชธานี โดยผ่านพระภิกษุที่พำนักในวัดนั้น เมื่อท่านบุรีใสได้ฟังเทปแล้ว ได้เกิดความสนใจ และเห็นว่าเป็นคำอธิบายที่แจ่มแจ้งชัดเจนและตรงประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติชาวตะวันตกเป็นอย่างมาก ท่านจึงได้แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้วให้พิมพ์ต้นฉบับด้วยพิมพ์ดีดส่งมาให้อาตมภาพตรวจ ความวิริยะอุตสาหะของท่านบุรีใสในการทำงานนี้จนสำเร็จ สมควรได้รับการอนุโมทนาและความขอบคุณ

หนังสือเล่มนี้ได้รับการสนับสนุนทุนทรัพย์ในการจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่จาก คุณปาฬิ ฌ ป้อมเพชร ขอการให้ธรรมทานอันเลิศนี้จึงได้รับพรอันประเสริฐ

ขออนุโมทนาขอบคุณ พระมหาอินศร ดวงคิด ในการจัดเตรียมต้นฉบับ คุณพนิตา อังจันทร์เพ็ญ ในการจัดพิมพ์ทุกชั้นตอน และคุณปัญญา วิจิณธนสาร ในการออกแบบปก

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

เมษายน ๒๕๓๓

^๑ ปัจจุบันลาสิกขาแล้ว คุณบรูซ อีแวนส์ (Bruce Evans)

^๒ วัดเขื่อน หรือ วัดป่าวนโพนธญาณ วัดป่าสายวิปัสสนากรรมฐานสาขาที่ ๔ ของวัดหนองป่าพง ตั้งอยู่ที่อ่างเก็บน้ำเขื่อนสิรินธร ม.๖ บ้านอ่างศิลา ต.ช่องเม็ก อ.สิรินธร จ. อุบลราชธานี

ถ้อยแถลง ของผู้แปลถอดความเป็นภาษาไทย

เมื่อต้นปี ๒๕๖๔ ผมได้รับการติดต่อจากท่านพระครูประคุณสรกิจ (การุณย์ กุศลนฺโท) ให้ช่วยแปลหนังสือภาษาอังกฤษเรื่อง *Helping Yourself to Help Others* โดย บุรีโสภิกขุ ซึ่งท่านบุรีโสได้ถอดความจากเทปบันทึกเสียงที่หาต้นฉบับเสียงภาษาไทยไม่พบแล้วของท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เมื่อครั้งยังดำรงสมณศักดิ์ที่พระเทพเวที หนังสือนี้ได้จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ เมื่อ กันยายน ๒๕๓๓ โดยมูลนิธิพุทธธรรม กรุงเทพฯ ISBN 974 8358 607 และปัจจุบันหนังสือภาษาอังกฤษเล่มนี้ ถ้ามีผู้ต้องการอ่านจะหาได้ยากแล้ว แต่คงมีอยู่จำนวนหนึ่งที่หอสมุดเวศกัธธรรมสมุจย์ วัดญาณเวศกวัน และฉบับที่เป็นไฟล์ PDF โดยต้องสืบค้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต เท่านั้น

การแปลภาษาอังกฤษซึ่งถอดความมาจากเทปคำบรรยายภาษาไทยของท่านเจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จฯ กลับมาเป็นภาษาไทยอีกครั้งให้เหมือนที่ท่านพูดไว้แบบร้อยทั้งร้อยนั้นคงเป็นไปได้ ดังนั้นผู้แปลจึงได้พยายามเรียบเรียงถ้อยคำให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง โดยใช้ *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* ของท่านเจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จฯ ซึ่งมีคำแปลไทย-อังกฤษ เป็นหลักในการแปลและสอบถาม รวมทั้งได้พยายามใช้ถ้อยคำที่สอดคล้องตรงกันกับหนังสือที่ท่านได้เคยเขียนไว้ในหัวข้อเดียวกันจากหนังสือเล่มอื่น เช่นเรื่อง *สัมมาสติในพุทธธรรม* เพื่อให้ได้ลักษณะคำบรรยายใกล้เคียงกับงานที่ท่านได้เขียนไว้ นอกจากนี้ผู้แปลยังได้จัดให้มีเชิงอรรถภาษาไทยจาก *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* ของท่านเจ้าประคุณหลวงพ่อสมเด็จฯ นำมาอ้างอิงเพิ่มเติม

หนังสือเล่มนี้ ผู้แปลถอดความได้นำต้นฉบับภาษาอังกฤษ *Helping Yourself to Help Others* ซึ่งได้รับการปรับแก้ยคำแล้วโดย คุณบรูซ อีแวนส์^๓ นำมาพิมพ์เผยแพร่ต่อท้ายไว้ด้วย

ผู้แปลขออนุโมทนาขอบคุณ คุณอุดมพร สิริสุทธิ และคุณบรูซ อีแวนส์ ที่ได้กรุณาช่วยปรับปรุงขัดเกลาสำนวนให้เหมาะสม ข้อบกพร่อง ผิดพลาดอันใดก็ตามในการแปลถอดความหนังสือเล่มนี้กลับมาเป็น ภาษาไทย ผู้แปลขออภัยไว้ทั้งหมดแต่ผู้เดียว และยินดีที่จะนำไป ปรับปรุง-ชำระ-เพิ่มเติม ในโอกาสที่จะมีขึ้นต่อไปภายหน้า

หม่อมราชวงศ์พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิวัตน์

พฤศจิกายน ๒๕๖๕

^๓ ปุริโสภิกขุ เมื่อลาสิกขาแล้ว

สารบัญ

คำปรารภในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

ถ้อยแถลงของผู้แปลถอดความเป็นภาษาไทย

ช่วยตัวเรา เพื่อช่วยผู้อื่น

การทำบุญอุทิศให้ผู้วายชนม์

๑

๑

ช่วยผู้อื่นด้วยการช่วยตนเอง

๒

ยาบำบัดอาการป่วยของชีวิต

๓

ปฐมโรค

๖

กำหนดรู้ผัสสะ

๘

อินทริยสังวร

๑๑

การพัฒนาจิตใจ

๑๕

คุณสมบัติของสมาธิ

๑๖

สัมมาสมาธิ

๑๘

คุณค่าที่แท้จริงของสมาธิ

๑๙

สติปัฏฐาน ๔

๒๑

สติและสมาธิ

๒๑

สติและวิปัสสนา

๒๓

กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน

๒๓

การปฏิบัติธรรม: รับ หรือ รุก

๒๖

สรุป

๒๘

หนังสืออ้างอิง

๒๙

ช่วยตัวเรา เพื่อช่วยผู้อื่น



การทำบุญอุทิศให้ผู้วายชนม์

พิธีทำบุญอุทิศให้ผู้วายชนม์เป็นวิธีหนึ่งที่จะแสดงถึงความกตัญญูที่มีต่อผู้มีพระคุณของเราทั้งหลาย ถึงแม้ว่าผู้มีพระคุณเหล่านั้นได้เสียชีวิตไปหลายปีแล้ว บุตรหลานและญาติพี่น้องก็ยังคงมีจิตระลึกถึงคุณความดีของท่าน และแสดงความกตัญญูนั้นด้วยการทำบุญเลี้ยงพระเป็นประจำทุกปีเพื่ออุทิศบุญกุศลแก่ท่าน นี่เป็นวิธีหนึ่ง que แสดงถึงการรับรู้ในคุณความดีของท่านผู้มีพระคุณ ช่วยทำให้ความทรงจำและคุณความดีของท่านยังดำรงอยู่ในจิตใจของลูกหลานและญาติพี่น้องต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสให้คณะเจ้าภาพได้สร้างบุญกุศลอีกด้วย

ในพุทธศาสนา มีคำสอนว่า เมื่อจะทำบุญอุทิศให้ผู้วายชนม์ ผู้ที่ทำบุญจะต้องทำจิตให้สงบ ปลอดโปร่ง เมื่อจิตปลอดโปร่งและสงบแล้ว การทำบุญอุทิศส่วนกุศลนั้นจึงจะนับว่ามีประสิทธิผลสูงสุด

เรื่องนี้ถ้ามองในแง่หนึ่ง จะดูเหมือนว่า การทำบุญนั้นก็เพื่อผู้ล่วงลับไปเท่านั้น แต่ถ้าเรามองให้ลึกลงไปกว่านั้น เราจะเห็นว่า ผลบุญนั้นอุบัติขึ้นในตัวเราเอง เมื่อเราทำบุญเพื่ออุทิศให้ผู้อื่น เราจะต้องทำจิตให้สงบปลอดโปร่งเป็นลำดับแรก แล้วจึงตั้งใจอุทิศผลบุญที่ตนได้กระทำนั้น เมื่อจิตตั้งมั่นอย่างนี้แล้วเราจึงสามารถกล่าวได้ว่า การอุทิศส่วนบุญนั้นมีผลครบถ้วนแล้ว ดังนั้น บุญหรือความดีจะต้องเริ่มขึ้นในจิตของเราก่อน แล้วจึงจะสามารถอุทิศให้ผู้อื่นได้

ช่วยผู้อื่นด้วยการช่วยตนเอง

ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรม แม้ว่าเราจะปฏิบัติด้วยความใสใจ ประโยชน์ของผู้อื่น แต่ผลที่ได้รับอย่างแน่นอนที่สุด คือ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในตัวเราเอง ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ด้วยการช่วยเหลือตัวเราเอง เราก็ช่วยเหลือผู้อื่น และด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น เราก็ช่วยเหลือตัวเราเอง

ในเรื่องนี้ มีอุปมาที่พระพุทธองค์ทรงเล่าไว้ ในเรื่องของนักกายกรรมสองคน กายกรรมชนิดหนึ่งที่เล่นกันในสมัยพุทธกาลนั้น มีการใช้ไม้ไผ่ยาวๆ ซึ่งตั้งอยู่บนหัวและไหล่ของผู้หนึ่ง แล้วอีกคนหนึ่งจะทรงตัวข้างบนไม้ไผ่นั้น เขาจะแสดงท่าและการทรงตัวต่างๆ อย่างนั้น นักกายกรรมสองคน ศิษย์และอาจารย์ ก็ไปแสดงศิลปะตามเมืองต่างๆ ทั่วประเทศ

ครั้งหนึ่ง อาจารย์ได้พูดกับศิษย์ว่า “ตอนนี้อะจกดูฉันนะ และฉันก็จะดูเธอ และระวังไม่ให้เธอตกลงมา”

ศิษย์ตอบว่า “ไม่ใช่ครับท่านอาจารย์ ท่านอาจารย์จงรักษาตนเองไว้ ผมก็จะรักษาตัวผมเอง โดยวิธีนี้เราจะสามารถแสดงท่ากายกรรมของเราได้ และหาเงินเลี้ยงชีวิตได้อย่างปลอดภัย”

เรื่องนี้เป็นอุปมาให้เห็นว่า เมื่อเราดูแลรักษาตัวเราเอง ก็เท่ากับเราดูแลรักษาผู้อื่นด้วย และเมื่อเราดูแลรักษาผู้อื่น ก็เท่ากับเราดูแลรักษาตัวเราเองด้วย ในการปฏิบัติธรรมเราบ่มเพาะคุณธรรม ซึ่งต้องเกิดขึ้นในตัวของเราก่อน หลังจากนั้น คุณธรรมนั้นจึงจะสามารถขยายผลไปยังผู้อื่นได้ ถึงแม้เราจะไม่รู้ตัว คือเมื่อเราปฏิบัติธรรมเราได้บ่มเพาะ ศีล สมาธิ และปัญญา

เมื่อเรามีศีล เราจะไม่ทำร้ายผู้อื่น นี่เป็นหนึ่งในผลของการปฏิบัติธรรม ถึงแม้ว่าเราได้พัฒนาศีลให้เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว ผลดีของศีลยังได้ส่งต่อไปยังผู้อื่นในรูปของความปลอดภัยต่อคนเหล่านั้นด้วย หนึ่งเมื่อเราช่วยผู้อื่นเช่นเมื่อเราใช้ขันติ คือความอดทนอดกลั้น ไม่ทำร้ายผู้อื่นด้วยความโกรธ แต่ใช้เมตตา ความปรารถนาดี และกรุณาช่วยเหลือผู้อื่น นั่นคือเรากำลังปฏิบัติธรรม ผลของการปฏิบัติธรรมนั้นเกิดขึ้นภายในตัวเราเองด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า “เมื่อเราดูแลตัวเอง เราก็ดูแลผู้อื่น และเมื่อเราดูแลผู้อื่น เราก็ดูแลตัวเองด้วย” การปฏิบัติธรรมนั้นก่อให้เกิดผลดีร่วมกัน เพราะว่าผลได้แผ่ขยายไปถึงสิ่งมีชีวิตทั้งปวง

ยาบำบัดอาการป่วยของชีวิต

เมื่อมีการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ธรรมะก็เปรียบเสมือนยาที่ใช้ในการบำบัดอาการป่วยของชีวิต ช่วยให้เรามีชีวิตที่ดี พระพุทธเจ้าในฐานะผู้ประกาศธรรม เปรียบเสมือนแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ที่ได้ให้ยาสำหรับบำบัดอาการป่วยชนิดต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ถ้าแพทย์ไม่เชี่ยวชาญ ต่อให้มียาดี ก็อาจให้ยาผิดได้ การรักษาก็จะไม่มีประสิทธิภาพเท่าไร ส่วนการรักษาของแพทย์ที่เป็นผู้มีวิชาเชี่ยวชาญ มีไหวพริบ ก็จะมีประสิทธิภาพดี เพราะเขาเข้าใจในสรรพคุณของยาต่างๆ อย่างละเอียดชัดแจ้ง

ในบางครั้งเราเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “พระพุทธศาสนานี้อยู่กับเรามาเป็นหลายพันปีแล้ว แต่เราก็มองเห็นผู้คนสู้รบและทำสงครามกัน สิ่งที่น่าเศร้ายังมีอยู่ทั่วไป ศาสนาดูเหมือนว่าจะไม่สามารถช่วยอะไรได้เลย ไม่เห็นมีประโยชน์อะไร เราไม่ต้องมีศาสนาก็ได้” บางคนอาจเห็นด้วยกับคำพูดนี้

คุณคิดว่าความคิดเช่นนี้ถูกหรือไม่ คนเหล่านั้นพูดว่า “แม้ว่าเรามีพุทธศตวรรษมายาวนานหลายปี คนก็ยังโง่ ยังทะเลาะวิวาท ขัดแย้งกัน ดูเหมือนว่าศาสนาไม่สามารถที่จะหยุดสิ่งเหล่านี้ ไม่เห็นมีผลลัพท์ที่ชัดเจนของศาสนาเลย อยู่อย่างไม่มีศาสนาดีกว่า”

สำหรับคนพวกนั้นว่าอาตมาตอบว่า “วิทยาศาสตร์การแพทย์มีอยู่ในโลกเรามาหลายพันปี ยานำบำบัดโรคก็มีมากมาย และแพทย์ที่รักษาโรคต่างๆ ก็มีมาตลอดระยะเวลายาวนานนับพันๆ ปี หรืออาจเป็นหมื่นๆ ปี แต่เรายังเห็นโรคและความเจ็บป่วยอยู่ทั่วไป ถ้าสิ่งที่คุณพูดเป็นความจริง เราต้องบอกว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็ไม่จำเป็น เราควรจะโยนวิทยาการเหล่านั้นทิ้งไปเสียด้วยเหมือนกัน”

เมื่อพูดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เราควรพิจารณาร่างกายของเรา อย่างนี้ว่า โดยธรรมชาติแล้วมันเป็นแหล่งเพาะเชื้อแห่งความเจ็บป่วยต่างๆ ต้องพบกับความเจ็บปวดและแก่ชรา จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องพยายามหายามาบำบัด และพยายามออกกำลังกาย เพื่อที่จะบำรุงรักษาความแข็งแรงของร่างกาย และมีชีวิตอยู่แบบไร้โรคภัยไข้เจ็บ ให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะสามารถทำได้

ดังนั้น วิทยาศาสตร์การแพทย์และอาชีพแพทย์จึงยังคงเป็นสิ่งมีคุณค่ามาก ตราบใดที่โลกยังมีคนอาศัยอยู่ บรรดาความเจ็บปวดและโรคทั้งหลายก็จะมีอยู่ตราบนั้น จึงต้องมีการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้

ฉันใด ในเรื่องของศาสนา ตราบเท่าที่ยังมีมนุษย์อยู่ในโลก ก็ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า “จิตใจ” อยู่ด้วย จิตใจก็เหมือนร่างกาย มันอาจอ่อนแอและอาจมีความเสียหาย มีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้เกิดความไม่พอใจ สิ่งที่มากระทบจิตใจนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรา

เรียกว่า “ทุกข์” ตราบใดที่ยังมีมนุษย์อยู่บนโลก ก็มีทุกข์อยู่ด้วยตราบนั้น ดังนั้น เราจึงต้องมีวิธีบำบัดทุกข์ เมื่อคนหนึ่งคนได้รับการรักษาให้หายทุกข์ แต่ก็ยังมีคนอื่นอีกมากมายที่จะต้องได้รับการรักษาต่อไป

ดังนั้น ศาสนาจึงเปรียบได้กับวิทยาศาสตร์การแพทย์ และพระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ พระพุทธองค์ได้ทรงรักษาคนมากมายในช่วงเวลาที่พระองค์มีพระชนม์ชีพอยู่ และยังได้ทรงมอบคำสอนให้เราไว้มากมาย เพื่อให้เราผู้ดำเนินรอยตามพระองค์สามารถบำบัดรักษาความเจ็บป่วยต่างๆ ของเราเองได้

ในชีวิตของเรา เรามีทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับร่างกายนั้น หมอสามารถรักษาความเจ็บป่วยของกายได้ แต่เราต้องใช้ธรรมะในการดูแลชีวิตของเราโดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของจิตใจ

โรคที่รบกวนจิตใจได้อย่างไม่หยุดหย่อน คืออะไร ก็คือโรค “กิเลส” เมื่อใดก็ตามที่ โภคะ โทสะ หรือ โมหะ เกิดขึ้นในจิตใจ มันจะรบกวนจิต ทำให้เกิดความไม่พอใจและเป็นทุกข์ จิตซึ่งถูกกิเลส ก่อกวน อาจเรียกได้ว่า เป็นจิตที่ป่วย หรือจิตที่เป็นโรค เมื่อโรคคือ ความโลภเกิดขึ้นในจิต ก็จะไปกดดันและบีบคั้นจิต ทำให้จิตหมกมุ่นกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็จะไม่เบิกบานปลอดโปร่ง เมื่อมีความโกรธเกลียดเกิดขึ้น มันทำให้จิตร้อนรุ่มรำคาญ นี่ก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่รบกวนจิตให้กระสับกระส่าย เช่นเดียวกับกิเลสชนิดอื่นๆ

จิตที่สุขภาพดีควรมีคุณลักษณะที่เบา สว่าง ผ่องใส และสงบ แต่เมื่อใดมีกิเลสเกิดขึ้น คุณลักษณะเหล่านั้นก็หายไป ที่ผ่องใสจะขุ่นมัว ที่สงบจะตื่นเต้นและกระสับกระส่าย ที่เบาสบายก็จะเปลี่ยนเป็นความบีบคั้นขัดแย้ง นี่คืออาการของโรคในจิตใจ ซึ่งล้วนแต่เกิดจากกิเลส ดังนั้น เราจึงพูดได้ว่า กิเลสคือโรคที่ต้องบำบัด

ในเรื่องนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนหนังสือคู่มือในการใช้ยา ยาแต่ละชนิดมีไว้เพื่อใช้บำบัดโรคเฉพาะอย่าง เช่น เมตตา ภาวนา ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข คือยาบำบัดโรคโกรธที่เราเรียกว่า “โทสะ” นอกจากเมตตาภาวนา ที่ทำหน้าที่เหมือนน้ำเย็นที่สดชื่น รดลงบนจิตใจยามที่ได้รับความกดดันหรือถูกรบกวนแล้ว ยังมียาที่เรียกว่า “ขันติ” คือความอดทนอดกลั้น ที่ช่วยขับไล่สิ่งรบกวนนำรำคาญจากจิตใจ หรือบางคนอาจใช้ “กรุณา” ความสงสารเห็นใจเพื่อต่อสู้กับความคิดทำลายล้าง หรือใช้ “ปัญญา” ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง เป็นแสงสว่างให้กับจิต ทำให้จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส

ธรรมโอสธมีหลายชนิด แต่ละชนิดต้องใช้ให้เหมาะสม คนที่ปรารถนาความเชี่ยวชาญในการใช้ยาเหล่านี้พึงปฏิบัติตามตัวอย่างของพระพุทธองค์ผู้ทรงได้รับการยกย่องเป็น “แพทย์ทางธรรมผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด” ได้ทรงให้ยาด้วยความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง ถ้าพระองค์ไม่สามารถใช้ยาเหล่านี้ด้วยความเชี่ยวชาญแล้ว คำสอนของพระองค์อาจเป็นเพียงคำอวดอ้างลอยๆ เท่านั้น ใครก็ตามที่ได้ฟังคำสอนของพระองค์ จะต้องใช้ปัญญาของตนเองในการเลือกใช้คำสอนที่เหมาะสมกับความต้องการของตน ถ้าผู้นั้นเป็นคนไม่ฉลาด เขาก็อาจไม่ได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระศาสดานั้นมากนัก

ปฐมโรค

ที่กล่าวมาข้างต้นหมายถึงธรรมะในฐานะที่เป็นยาบำบัดโรคเฉพาะอย่าง คือโรคกิเลส แต่ยังมีโรคอีกชนิดหนึ่งที่แพร่หลายกว่านั้น เมื่อกี้ได้พูดถึงจิตที่ถูกรบกวนจากกิเลส ที่นี้จิตใจนี้เอง พร้อมทั้งร่างกาย ซึ่งเราเรียกรวมกันว่า “ชีวิต” ซึ่งเป็นการรวมกันของ “ขันธิ

๕”^๔ ก็คือ “สังขาร” หมายถึงสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สังขารทั้งหมด มีลักษณะบางอย่าง คือเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คงอยู่ไม่ได้ เป็นทุกข์ ทนได้ยาก และไม่ใช้ตัวตน ไม่อยู่ในความควบคุมของผู้ใด นอกจาก กระบวนการของเหตุและผลตามธรรมชาติ สังขารทั้งหมด มีลักษณะเหมือนกัน ๓ ประการ เรียกเป็นภาษาบาลีว่า “ไตรลักษณ์”^๕ การที่ สังขารทั้งปวงมีลักษณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นของไม่ใช่ตนนี้เอง จึงถูกนับว่าเป็นโรคอีกชนิดหนึ่ง เป็นโรคที่มีประจำอยู่ในสังขารทั้งหมด ซึ่งก็คือขั้นที่ ๕ หรือ กายและจิตนั่นเอง เป็นโรคแห่งความไม่สมบูรณ์ เป็นโรคแห่งความบกพร่อง เพราะความไม่สมบูรณ์มันจึงผันแปรไปตามสภาพปัจจัยที่บีบคั้น ชัดแย้ง คงทนอยู่มิได้

ความไม่เที่ยงไม่สมบูรณ์นี้เป็นเหตุให้เกิดปัญหาขึ้นในจิต ผู้คนเป็นทุกข์ไม่ใช่เพราะผลจากกิเลสอย่างหยาบที่เราเห็นได้ชัดว่าเกิดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราวในจิตใจเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงกิเลสอย่างละเอียดที่เกิดจากอวิชชา^๖ ความไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต ทุกข์ก็เกิดขึ้นเพราะความบกพร่องไม่สมบูรณ์ของ “สังขาร” ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ นี่เป็นโรคที่มีความร้ายลึกมากกว่า เป็นโรคที่ต้องบำบัดเพื่อที่จะทำให้พ้นทุกข์อย่างแท้จริง เราไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยกายการพยายามไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นมาอยู่ในจิตใจของเราเท่านั้น แต่เราต้องรู้จักธรรมชาติของชีวิตซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์นั้นอย่างถ่องแท้ชัดเจนด้วย

^๔ ขั้นที่ ๕: กาย(รูปขั้นที่) ความรู้สึก (เวทนาขั้นที่) ความหมายรู้อารมณ์ (สัญญาขั้นที่) ความปรุงแต่ง (สังขารขั้นที่) ความรู้แจ้งอารมณ์ (วิญญานขั้นที่)

^๕ ลักษณะ ๓ อย่างของสังขาร คือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) อนัตตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตน)

^๖ อวิชชา (ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์)

ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงข้อนี้ เราจะยึดติดอยู่กับ “ซันท์ ๕”^๖ ว่าเป็นตัวเราของเรา อยากจะให้ซันท์ ๕ นั้นคงทนถาวรไม่เปลี่ยนแปลง แต่ไม่ว่าเราจะยึดติดอยู่กับมันเท่าไร มันก็ไม่ยอมเป็นไปตามความปรารถนาของเรา เพราะมันต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย การยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านั้นทำให้เราผิดหวังและเกิดทุกข์ขึ้นมาอีก

ฉะนั้น เมื่อมองให้ลึกกลงไปอีก เราอาจจะพูดได้ว่า ภายใต้นิเวศน์ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น ต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ความไม่รู้จริงในธรรมชาติที่บกพร่องไม่สมบูรณ์ของสังขาร ความไม่รู้จริงในธรรมชาติของสังขารนี้เป็นเหตุให้เกิดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เกิดขึ้นในจิตใจ

ดังนั้น เราจะต้องศึกษาโรคที่มีอยู่ในชีวิตเราเหล่านี้ โดยแบ่งเป็นสองระดับ คือ โรคที่เห็นได้ชัดซึ่งเป็นโรคของกิเลสทั้งหลาย^๗ มี โภคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อัสสา (ความอิจฉา) มัจฉริยะ เป็นต้นที่เราพบเห็นอยู่ทั่วไป แต่เมื่อเรามองลึกกลงไปอีก เราพบว่าโรคทั้งหมดนั้นเกิดมาจากธรรมชาติของสังขาร ซึ่งเป็นไปตามกฎของอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา

การกำหนดรู้ผัสสะ

เราต้องหาวิธีบำบัดโรคเหล่านี้โดยการไม่ยินยอมให้กิเลสเกิดขึ้น แต่เราจะป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร ขั้นต้นเราต้องมองภาพให้กว้างขึ้น ขณะนี้เรามองสิ่งรอบตัวในมุมมองของตัวเอง

^๖ กิเลส ๑๐ อย่าง คือ โภคะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย ความโกรธ) โมหะ (ความไม่รู้ตามจริง) มานะ (ความถือตัว) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ถีนะ (ความหดหู่ท้อแท้) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อความชั่ว) อนัตตปิปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว)

เรามองโรคว่าเป็นสิ่งที่อุบัติขึ้นในจิตของเรา ในชีวิตของเรา เราเห็นกิเลสเกิดขึ้นในใจเรา ในขณะที่เดียวกันเราก็มองสังขารซึ่งเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงทนสมบูรณ์ ว่าเป็นตัวตนของเรา

แต่ถ้าเรามองภาพในมุกกว้างเราจะเห็นชัดเจนว่า โรคเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากการสัมผัสกับโลก โรคทางจิตวิญญาณและโลกมีการเชื่อมต่อกัน เชื่อมต่อกันได้อย่างไร ทำไมความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงเกิดขึ้นได้ในตัวเรา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

พูดโดยทั่วไปแล้ว กิเลสเหล่านี้เกิดจากการสัมผัสกับโลก โลกนี้สัมผัสกับเราและเราก็สัมผัสกับโลก เราสัมผัสกับโลกได้อย่างไร เราสัมผัสกับโลกด้วยประสบการณ์ประจำวัน โดยการสัมผัส (ผัสสะ)^๘ จากการรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น ร่างกาย และจิตใจ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านตาเรียกว่า รูป ที่ผ่านเข้าทางหูเรียกว่า เสียง ที่ผ่านเข้าทางจมูกเรียกว่า กลิ่น ที่ผ่านเข้าทางลิ้นเรียกว่า รส ที่ผ่านเข้าทางร่างกายเรียกว่า การสัมผัสทางกาย ที่ผ่านเข้าทางใจและความคิดเรียกว่า ความคิดและความรู้สึก เรารับรู้ตัวเราผ่านสัมผัสเหล่านี้ เวลาที่เราไม่รับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ ก็คือเวลาที่เราไม่รู้สึกตัว เช่น ในตอนที่เราหลับสนิทหรือหมดสติ แต่เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกตัว เราก็จะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้โดยผ่านทางความรู้สึกสัมผัสเหล่านี้

ความรู้สึกเหล่านี้มาจากที่ใด มันมาจากโลกที่แวดล้อมอยู่รอบตัวเรานั้นเอง เรารับรู้สภาพแวดล้อมโดยทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งในทางศาสนาพุทธเรียกว่า อายตนะภายใน ประสบการณ์ใดๆ ที่ จะเกิดขึ้นกับเรา จะต้องเกิดขึ้นในลักษณะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย หรือความรู้สึกนึกคิดทางใจ

^๘ ผัสสะ หรือ สัมผัส คือ ความกระทบ การถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึก

ทีนี้ เมื่อมีอารมณ์ หรือประสบการณ์มาปรากฏแก่เรา ก็จะเกิดผัสสะ คือการรับรู้อารมณ์ขึ้น ตามมาด้วยปฏิกริยาตอบสนอง ดังนั้น ประสบการณ์ทั้งหมดเหล่านี้จึงจัดได้ว่าอาจเป็นพื้นฐานให้เกิดความโลภ ความโกรธ หรือความหลงขึ้นได้ ถ้าเราไม่มีธรรมโอสถเป็นเครื่องต้านทาน เราจะตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์และส่งผลให้มีปฏิกริยาตอบสนองเกิดขึ้น เมื่ออารมณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของความโลภเกิดขึ้น เราจะอยากได้ เมื่ออารมณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของความโกรธเกิดขึ้น แทนที่มันจะทำให้เราอยากได้ มันก็ทำให้เราอารมณ์เสียและยั่วให้เราโมโห กิเลสเหล่านี้จึงเกิดขึ้นมาตอบสนองต่ออารมณ์ที่มากกระทบ ด้วยอาการอย่างนี้

ในกรณีของปุถุชนคนธรรมดา เมื่อใดที่มีผัสสะ (การรับรู้ อารมณ์ที่มากกระทบ) เกิดขึ้น จะมีความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจเกิดตามมาเป็นอันดับแรก ซึ่งสุดแล้วแต่อารมณ์นั้นเป็นที่พอใจหรือไม่ ถ้าอารมณ์เป็นที่น่าพอใจ เราก็จะรู้สึกพอใจ และติดตามมาด้วยความชอบ หรือเห็นด้วย เมื่อเรามองเห็นภาพที่สวยงาม หรือได้ยินเสียงที่ไพเราะ เรารู้สึกยอมรับ ถ้าภาพที่เห็นนั้นไม่น่าดู หรือเสียงที่ได้ยินนั้นไม่รื่นหู หรือเป็นเสียงที่จำได้ว่าเป็นเสียงที่ตนไม่ชอบ ก็เกิดปฏิกริยาไม่ยอมรับ

จากปฏิกริยาแรกที่ยอมรับและไม่ยอมรับ ความคิดปรุงแต่งก็เกิดขึ้นตามมาในใจ ความปรุงแต่งเรื่องสิ่งต่างๆ ซึ่งกลายเป็นปัญหาในจิตเรา ทำให้จิตเปราะเป็อนุ่นมัว โรคก็เกิดขึ้น โรคนี้เกิดขึ้นในจิตใจก็จริงอยู่ แต่มันเป็นผลของการรับรู้ผัสสะ หรือรับรู้โลกที่ปรากฏแก่เราผ่านผัสสะเหล่านั้น

อินทรีย์สังวร เพื่อจะเห็นชัดขึ้น

ดังนั้น เราต้องรู้ว่า จะปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไรในโลกนี้ ถ้าเราไม่รู้วิธีการปฏิบัติอย่างเหมาะสม โรคก็จะไม่กำเริบขึ้นมา การปฏิบัติที่เหมาะสมต่อโลก คือการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบนั้น

ด้วยนัยนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธีปฏิบัติในเบื้องต้นคือการสำรวจอินทรีย์ ซึ่งเรียกตามศัพท์บาลีว่า อินทรีย์สังวร คือ การสำรวจตา หู จมูก ลิ้น ร่างกาย และจิตใจ เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะรับรู้อารมณ์ เข้ามาครอบงำจิต จนเป็นเหตุให้ความโลภและความเกลียดเกิดขึ้นได้

อินทรีย์สังวร^๙ หรือ การสำรวจอินทรีย์ หมายถึง การใช้ “สติ”^{๑๐} กำหนดรู้ความโลภ และความเกลียดในขณะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เมื่อไรก็ตามอารมณ์เกิดขึ้น จะมีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือรู้สึกวางเฉย หากมีความรู้สึกพอใจเกิดขึ้น คนที่ไม่เคยเจริญสติจะยินดีกับมัน เมื่อความรู้สึกไม่พอใจเกิดขึ้น จิตที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติก็จะไหลไปตามกระแสของการปรุงแต่ง ไปสู่ความไม่เห็นด้วย ความโกรธ ความไม่พอใจ ความเกลียด เป็นต้น

จิตของคนทั่วไป จะอยู่ในภาวะอย่างนี้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอดเวลาระหว่างความยินดีพอใจและความยินร้าย ในพระไตรปิฎก จึงมีคำว่า “ความยินดี” และ “ความยินร้าย” ปรากฏให้เห็นบ่อยๆ

^๙ สำรวจอินทรีย์ มีสติระงับรักษาใจ มิให้กิเลสคือความยินดียินร้ายเข้าครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ มีเห็นรูปด้วยตา เป็นต้น

^{๑๐} ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผอเรอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือ กุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง

เมื่อใดก็ตามที่เรารับรู้อารมณ์ที่มากกระทบ (ผัสสะ) จะมีปฏิกิริยาตอบสนองจากจิต อาตมภาพจึงกล่าวว่า เรารับรู้ชีวิตผ่านการรับรู้อารมณ์ ฉะนั้นการรับรู้อารมณ์นี้ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องในขณะที่รับรู้ผัสสะ กิเลสจะเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาตามมา

กิเลสแรกๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็น “ความยินดี” และ “ความยินร้าย” ดังนั้น ท่านจึงสอนว่า ให้ตัดกระแสกิเลสเสียตั้งแต่เริ่มต้นโดยใช้ “สติ” มาปกป้องรักษาอินทรีย์

ในตอนเริ่มต้น เราต้องมีสติรู้ตัวเมื่อมีการรับอารมณ์เกิดขึ้น หมายความว่าเราชอบมันหรือไม่ก็ตาม เราจะไม่ยอมให้อารมณ์นั้นครอบงำเรา นำให้เราคิดปรุงแต่งไปตามอำนาจของความยินดียินร้าย และจากนั้นก็แล่นไปสู่ความคิดที่เป็นอันตรายยิ่งขึ้นไปอีก

นี่คือวิธีการปฏิบัติอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการรับรู้ผัสสะ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เหมาะสมต่อโลกด้วย และเมื่อเราปฏิบัติเช่นนั้นโรคต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น

นี่เป็นเพียงแง่มุมหนึ่งของเรื่องโรคที่เกิดขึ้นในจิต ผ่านการรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบ อย่างไรก็ตามหากเรามองให้ลึกลงไป เราจะเห็นว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับโลกที่เราเรียกว่าชีวิตนั้น ทั้งหมดเป็นเรื่องของ “สังขาร” คือสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง โลกประกอบด้วย “สังขาร” ซึ่งล้วนอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์^{๑๑} คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โลกทั้งโลกก็เหมือนกันกับชีวิตของแต่ละคน มีการผันแปร

^{๑๑} ลักษณะ ๓, อากาโรที่เป็นเครื่องหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นเช่นนั้น ๓ ประการ ได้แก่ ๑.อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒.ทุกขตา ความเป็นทุกข์ หรือ ความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ ๓.อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

และไม่ยั่งยืน ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับควบคุมของเรา หากแต่เป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย มันเป็น “อนัตตา”

แม้ว่าโลกจะเป็น “อนัตตา” คนก็ยังยึดติดอยู่กับโลก คำว่า “โลก” ในที่นี้หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มาสัมผัส ไม่ใช่เฉพาะที่กายของเรา แต่หมายถึงทุกอย่างที่เป็นสมบัติของเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีตัวตนที่ตน เช่นเดียวกับชีวิตของเรา วิธีการปฏิบัติตนที่ผิด คือ ยึดติดในอารมณ์ที่มากระทบ เมื่อเห็นอารมณ์ว่าเป็นตัวเราของเรา เราต้องการให้มันเป็นไปตามความต้องการของเรา เมื่อเรายึดติดกับโลกในลักษณะนี้ คือ ต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะสิ่งที่เราครอบครองเป็นไปตามที่เราปรารถนา ให้เป็นของเราตลอดไป เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติของเหตุและผล จิตของเราก็มีอาการปั่นป่วน โศกเศร้า เป็นทุกข์

ดังนั้น จึงสรุปความได้ว่า โลกทำให้เกิดโรคต่างๆ ในตัวเรา เพราะโลกเป็นไปตามกฎของ “ไตรลักษณ์” อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยหลักที่เป็นเหตุของโรคคือความทุกข์มีอยู่ ๒ ประการ ประการแรก คือ กิเลส การมีปฏิสัมพันธ์กับโลกอย่างไม่ฉลาด ด้วยอำนาจของ ความยินดียินร้าย รวมถึงกิเลสชนิดอื่นๆ อีกต่างๆ นานา ประการที่ ๒ คือ ธรรมชาติของโลกที่มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีตัวตน ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจของผู้ที่ยึดติดในโลก

อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ว่าจะเราจะมองในระดับของชีวิตเราเอง หรือมองให้กว้างออกไปในระดับโลกก็ตาม ในท้ายที่สุดก็จะพบว่า ปัญหาทั้งหลายเริ่มต้นจากจุดเดียวกัน การเกิดขึ้นของปัญหาในชั้นพื้นฐานที่สุดนั้น เป็นไปอย่างต่อเนื่องจากขณะ

สู่ขณะ เมื่อจิตรับอารมณ์ที่มากกระทบแล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์เหล่านั้นจึงกลายเป็นจิตที่เสีย เตือนตัวเอง และถูกหลอกลวงโดยความโลภความโกรธความหลง

ถ้าเรามีสติและสามารถตัดกระแสของกิเลสได้ ไม่ปล่อยให้จิตเพเลิดเพลินในความยินดียินร้าย เมื่อนั้นเราก็จะสามารถรักษาจิตใจให้อยู่ในสถานะผ่องใสและสงบ โรคก็จะไม่กำเริบ อย่างไรก็ตามในระดับที่ลึกกลงไป เราจะต้องเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของโลกและชีวิตของเราทั้งหมดว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวมิใช่ตน ด้วยวิธีนี้ เราจะสามารถคลายความยึดมั่นลงได้ จิตใจของเราจะไม่ซัดส่ายไปมา หรือลุ่มหลงในโลกวิสัยต่อไปอีก ไม่ว่าสิ่งต่างๆ จะเป็นไปอย่างไร สิ่งเหล่านั้นจะไม่สามารถมีอำนาจเหนือจิตใจ ถ้าไม่หลงไปตามสิ่งเหล่านั้น จิตใจก็จะป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลายนั้นได้

นี่เป็นข้อสำคัญ คือ ในที่สุดเราต้องสามารถปลดปล่อยจิตใจของเราให้เป็นอิสระ ผ่องใสและสงบตลอดเวลา

สิ่งที่อาตมภาพได้พูดถึงในที่นี้คือการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ ประการแรกก็ได้อธิบายว่า มีวิธีปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นยารักษาเฉพาะโรค ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคหลากหลายในการตอบโต้กิเลสแต่ละชนิด เช่น ความเห็นแก่ตัวหรือความตระหนี่ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นเราต้องตอบโต้ด้วยการใช้วิธีการอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ถ้าความโกรธหรืออิจฉาริษยาเกิดขึ้น เราก็สามารถใช้วิธีการอื่นๆ ตอบโต้

แต่ในระดับที่ลึกกว่านั้น ในที่สุดเราต้องรู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของ “สังขาร” เพียงแค่รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของ “สังขาร” เราก็จะสามารถตัดกิเลสได้พร้อมกันทั้งหมดทุกรูปแบบได้ เพราะเราเห็นว่าสังขารทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีคุณค่าที่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราไม่

ยึดมั่นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันก็ไม่อาจทำให้เราเวียนกลับไปหามันได้ เพราะเราได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของมันแล้ว

การพัฒนาจิตใจ

การปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้นในพุทธศาสนา เราพูดถึงเรื่อง “จิตตภาวนา” การบ่มเพาะ การฝึกอบรมจิต การฝึกนี้มีหลายระดับ ผู้ปฏิบัติอาจเริ่มต้นด้วยการฝึกจิตอย่างง่ายๆ ให้สงบโดยการฝึก “สมาธิ” เป้าหมายของ “สมาธิ” คือการให้จิตตั้งมั่นที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยปกติจิตไม่เคยหยุดนิ่ง มันเหมือนลิงกระโดดไปมาตามอารมณ์ต่างๆ ประเดี๋ยวก็อยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน ประเดี๋ยวก็กระโดดไปที่โน่น แล้วก็กระโดดไปที่นี้ ยิ่งจิตกระโดดไปตามอารมณ์ต่างๆ มากเท่าไร ก็ยิ่งไม่เป็นตัวของตัว และก็จะยิ่งตกเป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ มากเท่านั้น และเข้าไปพัวพันกับความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น

หากเราสามารถนำจิตของเรามาพักไว้ที่อารมณ์เดียว ไม่กระโดดโลดแล่นไปในอารมณ์มากมาย จิตก็จะอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ ดังนั้น เราจึงต้องเลือกอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง อารมณ์อันไหนก็ได้ที่เป็นกุศลและไม่มีอันตราย มาใช้ในการฝึกสมาธิ เช่น อารมณ์อันหนึ่งที่เป็นกลางและไม่ทำให้จิตใจป่วนแต่งในทางที่เป็นอกุศลก็คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือ ระลึกถึงพระพุทธรูป เป็นต้น ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ดีสำหรับรักษาจิตไม่ให้ล่องลอยไป

เมื่อจิตมาหยุดอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานนั้น เราก็ไม่ต้องกังวลกับอารมณ์ใดๆ ที่มาจากโลกภายนอก ก็เลสที่เกิดจากการตัดสินอารมณ์ที่รับมาจากภายนอกก็ไม่เกิดขึ้น

นี่เป็นขั้นพื้นฐานที่สุดในการทำสมาธิ คือให้จิตมุ่งไปที่อารมณ์อันหนึ่งที่ไม่มีโทษ เมื่อจิตมาจดจ่ออยู่ที่อารมณ์นั้น ก็อาจพูดได้ว่าเราได้บรรลุเป้าหมายของเราแล้วในการทำให้จิตตั้งอยู่ใน “สมาธิ” คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อพูดถึง “สมาธิ” ท่านใช้คำว่า “เอกัคคตา” ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว หมายถึง จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว เมื่อจิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์นั้น จิตก็จะสงบปราศจากความฟุ้งซ่าน นี่คือ “สมาธิ”

ข้อกำหนดขั้นต้นของการทำสมาธิก็มีเพียงเท่านี้ คือฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์อันเดียว ก็เลสทั้งหลายจะถูกข่มไว้และไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และถ้าจิตสงบประณีตยิ่งขึ้นก็อาจเข้าสู่ระดับ “ฌาน” (อัปปนา) แต่ไม่ว่าจิตจะมีความละเอียดประณีตลึกซึ้งเพียงใด จิตก็ยังคงรักษาคุณลักษณะพื้นฐานเดียวกัน คือตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์อันเดียว

คุณสมบัติของสมาธิ

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว มันก็จะเป็นเหมือนแว่นขยายที่เราใช้รวมแสงอาทิตย์ เมื่อแสงอาทิตย์ส่องผ่านแว่นขยาย ก็จะเกิดการรวมตัวของพลังงาน ซึ่งสามารถทำให้สิ่งของที่อยู่ในเส้นทางของมันลุกเป็นไฟขึ้นได้ และอาจเปรียบได้กับน้ำที่ถูกล่อลงมาจากที่สูง เช่นภูเขา ถ้าไม่มีร่องน้ำให้มันไหลไป น้ำก็จะกระเซ็นหายไปหมด แต่ถ้ามีร่องน้ำหรือท่อให้น้ำไหล น้ำก็จะไหลรวมเป็นกระแสเดียว และกระแสน้ำอาจจะแรงจนสามารถพัดพาอุปสรรคทั้งหลาย เช่นกิ่งไม้ และต้นไม้ให้พ้นจากเส้นทางของมันได้

อีกอย่างหนึ่ง จิตที่สงบอาจจะเปรียบได้กับน้ำที่นิ่งและใส

สะอาด เรียบสนิท ปราศจากคลื่น ถ้าเรามองลงไปใต้น้ำนั้น ก็ จะเห็นเงาหน้าของตนเองได้อย่างชัดเจน จิตที่สงบก็เช่นเดียวกัน มัน จะสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่บิดเบือน

เราอาจเปรียบเทียบให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า เมื่อน้ำนิ่งและสงบ ฝูงฝูงหรือสิ่งสกปรกใต้น้ำก็มักจะจมลงเป็นตะกอนที่ก้นบ่อ ทิ้งใต้น้ำ ส่วนบนสะอาดใส มองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ เช่น ปลา หอย หิน เป็นต้น ได้อย่างสบาย เช่นเดียวกัน ในการทำจิตให้สงบด้วยการปฏิบัติ “สมาธิ” ยังมีผลพลอยได้อื่นๆ อีกด้วย เพราะนอกจากทำให้จิตไม่ถูก กิเลสรบกวนให้เดือดร้อนรำคาญแล้ว สมาธิยังเกื้อกูลต่อการเกิดขึ้น ของ “ปัญญา” อีกด้วย

ตามปกติ คนเราเมื่อจิตไม่สงบ จะดูสิ่งใดก็มักจะเห็นได้ ไม่ชัดเจน เหมือนพยายามมองสิ่งที่กำลังแกว่งไปมา ไม่ว่าเราจะ พยายามมองสักเพียงไร ก็ไม่สามารถเห็นได้ชัด ยิ่งเราพยายามขยับ เข้าไปมองให้ใกล้มากขึ้นเพียงไร สิ่งนั้นยิ่งจะเลือนรางมากขึ้นเพียง นั้น ถ้าเราต้องการมองเห็นให้ชัดเจนมากขึ้น เราต้องถือสิ่งนั้นให้ นิ่งมากที่สุดเท่าที่จะนิ่งได้

จิตของเราก็คือเช่นกัน เราต้องจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แต่โดยปกติ จิตของเรามักจะไม่สงบ เมื่อจิตไม่สงบ อารมณ์ก็เป็น เหมือนกับสิ่งที่ถูกลมแรงพัดไปมาอยู่ตรงหน้า ยิ่งถ้าสิ่งนั้นเป็นของ ละเอียดประณีต เช่นปัญหาที่เราอาจต้องการแก้ไข มันก็ยิ่งมองให้ ชัดได้ยากขึ้น ถ้าจิตไม่มี “สมาธิ”

ดังนั้น เราต้องทำจิตให้สงบ การทำจิตให้สงบก็เหมือนการ ถือสิ่งของนั้นให้มันคงและนิ่ง เพื่อให้เราสามารถที่จะพิจารณาได้ ใกล้ชิดเท่าที่เราต้องการ จิตที่มี “สมาธิ” นั้นเป็นปัจจัยของปัญญา

ดังพระพุทธพจน์ว่า “สมาหิตะ ยถาภูตัง ปชานาติ” ผู้มีใจตั้งมั่นย่อมรับรู้ตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม คนที่มีเพียงสมาธิไม่ได้หมายความว่าเราจะพัฒนาปัญญาได้โดยอัตโนมัติ ถ้าเราไม่รู้วิธีใช้สมาธิอย่างถูกต้อง เราอาจต้องการเพียงทำให้จิตสงบ หรือเราอาจคิดว่า “เมื่อฉันทำจิตให้สงบแล้ว ฉันจะสามารถฝึกอภิปัญญา”^{๑๒} บางคนอยากจะมีอภิปัญญา เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงผลพลอยได้ของจิตที่เป็นสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้ได้ “สมาธิ” เพียงอย่างเดียวก็เรียกว่า การปฏิบัติสมณะ สมณะเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ได้ “ฌาน” ที่ประณีตและอภิปัญญา ซึ่งล้วนแต่เป็นผลของพลังจิต

สัมมาสมาธิ

ผู้ที่ต้องการจะเข้าใจสมาธิให้ถูกต้องตามความหมายของพุทธศาสนา จะต้องเข้าใจตามที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎกว่า จิตที่มีความอ่อนโยน ก็คือจิตที่ควรแก่การงาน เพราะจิตนั้นตั้งมั่นและสงบนิ่ง ดังที่ได้อธิบายไปแล้วด้วยการเปรียบเทียบกับกรือสิ่งของใหนึ่งเพื่อให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน นั่นหมายความว่าเราใช้สมาธิเพื่อช่วยให้เกิดปัญญา

ปัญญามีหลายประเภทและเกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น ในชีวิตประจำวันของเรามีเรื่องที่ต้องคิดพิจารณามากมาย แต่ถ้าจิตของเรา

^{๑๒} อภิปัญญา ๖ ความรู้ยิ่ง ความรู้ชั้นสูง มี ๖ อย่าง คือ ๑. อิทธีวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ๒. ทิพพโสต หูทิพย์ ๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้ทายใจคนอื่นได้ ๔. ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕. ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ๖. อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป, ๕ อย่างแรกเป็นโลกีย์อภิปัญญา ข้อสุดท้ายเป็นโลกุตตรอภิปัญญา

ไม่สงบเราจะไม่เห็นเรื่องเหล่านั้นอย่างชัดเจน แต่ในภายหลังเมื่อจิตสงบแล้ว เรื่องเหล่านั้นอาจผุดขึ้นมาในห้วงความคิดให้เราทบทวนได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น นี่คือปัญญาชนิดหนึ่งซึ่งได้จาก “สมาธิ” คือปัญญาที่มองเหตุการณ์หรือประสบการณ์ย้อนหลังในชีวิตเราได้ชัดเจนขึ้น

นอกจากนี้ เรายังสามารถใช้ “สมาธิ” เป็นเครื่องมือในการพิจารณาเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น ผู้ปฏิบัติที่ทำสมาธิจนถึงระดับ “ฌาน” แล้วออกจากฌาน พิจารณาองค์ประกอบของ “ฌาน”^{๑๓} ที่เกิดขึ้น ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา^{๑๔} จนเห็นธรรมชาติที่แท้จริงขององค์ฌานเหล่านั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถน นี่คือหน้าที่ของปัญญา

ดังนั้น ปัญญาจึงสามารถใช้พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและประสบการณ์ปัจจุบัน ซึ่งไม่ว่าในกรณีใด ก็มีผลลัพธ์เหมือนกัน นั่นคือการเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

คุณค่าที่แท้จริงของสมาธิ

คุณค่าที่แท้จริงของ “สมาธิ” อยู่ที่ปัญญา ความแตกต่างระหว่าง “สมาธิ” กับ “ปัญญา” คือ “สมาธิ” ทำให้จิตใจสงบและไร้กิเลสในช่วงระยะอันจำกัด เมื่อจิตออกจากสมาธิ พ้นจากความสงบ ก็จะสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลเหนือจิตเหมือนเดิม อารมณ์ที่เป็นฐานของ โภคะ โทสะ และโมหะ ก็เกิดขึ้นได้อีก คือจิตยังเป็นเหมือนอย่างที่เคยเป็น เว้นแต่เมื่อจิตเข้าสู่ “สมาธิ” จิตพักอยู่กับ

^{๑๓} องค์ประกอบของปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และ เอกัคคตา

^{๑๔} เอกัคคตา (การมีอารมณ์เดียว)

อารมณ์ที่ไม่มีโทษ กิเลสจึงไม่เกิดขึ้น แต่ทันทีที่จิตได้พบกับอารมณ์ที่เป็นโทษอีก กิเลสก็เกิดขึ้นอย่างเดิม

ดังนั้น ผลของการปฏิบัติ “สมาธิ” เพียงอย่างเดียว ยังไม่ทำให้เราพ้นจากปัญหาต่างๆ ได้ ความทุกข์ก็ยังเกิดขึ้น โรคก็ยังอยู่กับเรา “สมาธิ” โดยตัวของมันเองไม่สามารถให้ผลที่จริงแท้ถาวรแก่เราได้ ผู้ที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสชั่วคราวด้วยการปฏิบัติ “สมาธิ” ท่านเรียกว่าได้ถึง “วิหัมภนวิมุตติ” คือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการข่มหรือกดไว้ อุปมาเหมือน การวางก้อนหินทับต้นหญ้าไว้ ทรายใดที่ก้อนหินทับต้นหญ้าอยู่ ต้นหญ้าก็ถูกกดทับไว้และงอกขึ้นมาไม่ได้ แต่เมื่อยกก้อนหินออกไป ต้นหญ้าก็งอกได้อย่างเดิมฉะนั้น

ทีนี้เราจะแก้ปัญหานี้อย่างถาวรเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาอีก แม้ในเวลาที่ยังรับรู้อารมณ์ทั้งหลายนั้นได้อย่างไร เราต้องจะลึกลงไปถึงปัญหา โดยการทำลายเมล็ดพันธุ์ของกิเลสในจิต เพื่อไม่ให้จิตตอบสนองด้วยกิเลสต่ออารมณ์ที่มากกระทบ

นี่เรียกว่าการละกิเลสด้วย “ปัญญา” ที่เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาในระดับนี้เรียกว่า “วิปัสสนา”

ดังนั้น เมื่อพูดถึงการปฏิบัติของศาสนาพุทธในระดับที่สูงขึ้นไป อาจกล่าวได้ว่ามีอยู่ ๒ สาขา สาขาหนึ่ง คือ “สมาธิ” ซึ่งเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบที่เราเรียกว่า “สมถะ” อีกสาขาหนึ่งคือการใช้ “ปัญญา” ให้เกิดการเห็นแจ้งธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ที่เรียกว่า “วิปัสสนา” ผู้ที่สามารถเจริญ “สมาธิ” ให้จิตสงบ แล้วใช้จิตที่สงบนั้นเพื่อเจริญปัญญา เขาก็จะสามารถบรรลุผลที่พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นความสำเร็จที่ครบถ้วนแล้ว

สติปัฏฐาน ๔

มีวิธีปฏิบัติธรรมอีกอย่างหนึ่งที่กล่าวถึงกันมาก นั่นก็คือ “สติ” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรม เราได้ยินบ่อยๆ ถึง “ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ” หรือ “สติปัฏฐาน ๔”^{๑๕} ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่เน้นการใช้ “สติ” เป็นหลักสำคัญ ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ไม่เน้นการฝึกจิตให้สงบ แต่เน้นการใช้ “สติ” เพื่อก่อให้เกิดปัญญา “สติ” เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถช่วยในการพัฒนาปัญญาได้เป็นอย่างดี

นอกจากนั้น ตามปกติแล้ว ถ้าไม่มี “สติ” “สมาธิ” ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ “สติ” จัดเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของ “สมาธิ” ในมรรคมีองค์ ๘^{๑๖} โดยได้จัดองค์มรรค ๓ อย่างหลัง คือ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) รวมไว้ด้วยกันในหมวดของ “สมาธิ”

สติ และ สมาธิ

ถามว่า “สติ” แตกต่างจาก “สมาธิ” อย่างไร ตอบว่า อุปมาเหมือนการใช้เชือกผูกสัตว์ที่เพิ่งจับมาจากป่า สัตว์นั้นก็วิ่งไปมา ถ้าไม่มีเชือกผูกดึงสัตว์นั้นไว้ มันก็จะหนีหลุดไปได้แน่ ดังนั้นเราจึง

^{๑๕} สติปัฏฐาน ๔ คือ กายะ (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ๑) เวทนาฯ (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ๑) จิตตฯ (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ๑) และ ธรรมฯ (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ๑)

^{๑๖} องค์ ๘ ของมรรค คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมาภิมมัตตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นอริยสัจจ์ ข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัยหายในที่สุด

ต้องผูกสัตว์นั้นไว้กับเสาเพื่อให้มันวิ่งไปรอบๆ เสา ไม่สามารถที่จะวิ่งหนีไปได้ เชือกนั้นเปรียบได้กับสติ (สัตว์ป่าเปรียบเหมือนจิต) สติ เป็นสิ่งที่ดึงจิตกลับมา หรือดึงอารมณ์มาไว้ที่จิต หรือดึงจิตไปไว้ที่อารมณ์ หรืออาจจะพูดว่า สติดึงจิตไว้ หรือบังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งที่ตั้งหรือบังคับจิต ป้องกันไม่ให้จิตท่องเที่ยวไปไกล นั่นคือ “สติ”

ถ้าเราห่วงเหนี่ยวจิตไว้จนกระทั่งจิตสงบลงและอยู่นิ่งๆ ได้ด้วยความยินยอมพร้อมใจ นั่นคือ “สมาธิ” สัตว์ป่านั้น เมื่อผูกไว้มันจะเดินไปไหนๆ ก็ไม่ได้เพราะมีเชือกดึงไว้ ซึ่งเปรียบได้กับ “สติ” ที่ดึงจิตกลับมา เมื่อเวลาผ่านไปประยะหนึ่งสัตว์ตัวนั้นก็เหนื่อยและนอนลงอย่างสงบ การที่สัตว์ตัวนั้นนอนลงอย่างสงบ คือจิตที่มี “สมาธิ” ซึ่งตั้งมั่นและสงบนิ่ง

ดังนั้น “สติ” และ “สมาธิ” จึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด “สติ” เป็นปัจจัยที่ช่วยในการพัฒนา “สมาธิ”

ที่นี้ นอกจากการเป็นปัจจัยช่วยในการพัฒนา “สมาธิ” แล้ว “สติ” ยังเป็นปัจจัยที่ช่วยในการเจริญ “ปัญญา” อีกด้วย อะไรก็ตามที่เราคิดคำนึงหรือไตร่ตรอง สิ่งนั้นเรียกว่า “อารมณ์” ถ้า “อารมณ์” ทั้งหมดหายไป เราจะไม่มีสิ่งใดที่จะไตร่ตรอง เพราะมันหายไปหมดแล้ว เพื่อให้อารมณ์นั้นอยู่กับเรา จะต้องมีส่วนอย่างตั้งมั่นไว้ “สติ” คือสิ่งที่ดึงอารมณ์สำหรับไตร่ตรองมาไว้กับจิตของเรา เพื่อให้ “ปัญญา” สามารถที่จะพิจารณาและทำความเข้าใจกับอารมณ์นั้น ดังนั้น “ปัญญา” จะไม่สามารถทำงานได้ถ้าไม่มี “สติ” จะต้องมีสติช่วยดึงอารมณ์มาเพื่อให้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ดังนั้น “สติ” จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราจึงต้องมีก่อนสิ่งอื่น

สติ และ วิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เน้นการใช้สติ ถ้าไม่มีสติ “ปัญญา” ก็ไม่สามารถทำงานได้ ตัวสติเองก็ทำหน้าที่หลายประการ ประการแรก สติให้เรารับรู้อารมณ์ที่มากกระทบได้ในขณะรับอารมณ์นั้น โดยปกติแล้วจิตของเราตกอยู่ในกับดักของ ความยินดียินร้าย เมื่ออารมณ์ที่มากกระทบทำให้เกิดความรู้สึกสบาย เราก็มีความสุขและเราชอบอารมณ์นั้น แต่ถ้าเป็นอารมณ์อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เราก็จะไม่ชอบอารมณ์นั้นและเกิดความโกรธเกลียด เมื่อใดก็ตามที่จิตของเรามีความยินดียินร้าย หรือชอบหรือไม่ชอบ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตจะติดข้องอยู่ในอารมณ์นั้น และฝังใจอยู่ในอารมณ์นั้น แม้ว่าอารมณ์นั้นเป็นสิ่งชั่วคราว ประเดี๋ยวก็ได้ผ่านไป กลายเป็นอดีตไปแล้ว มีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นตามมาในทันที แต่จิตยังติดอยู่ในอารมณ์เดิมที่ผ่านไปแล้ว ไม่ตามไปสู่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่ จึงอาจกล่าวได้ว่าจิตที่ฝังชานนั้นได้ตกอยู่ในอดีต

ถ้าจิตตกอยู่ในอดีต จิตนั้นก็อาจล่องลอยไปและเริ่มสร้างจินตนาการไปในอนาคตด้วย จิตที่ไม่รับรู้ปัจจุบันขณะ คือ จิตที่ยินดียินร้าย ไม่ว่าจะจิตจะยินดีหรือยินร้าย มันก็จะยึดติดอยู่กับอารมณ์นั้นๆ และในทันทีที่จิตยึดติดอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เมื่อใดที่จิตยึดติดอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ก็เป็นอันว่าจิตได้ตกอยู่ในอดีต แม้ว่าจะเป็นเพียงแควินาทีเดียวก็ตาม

กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน

ความยินดียินร้าย เกิดขึ้นตามอารมณ์กระทบ เช่น ถ้าเราเห็นสิ่งที่เราชอบ จิตก็จะคิดปรุงแต่งไปกับสิ่งที่ชอบนั้น ถ้าความยินดี

หรือความไม่ชอบเกิดขึ้น จิตจะปรุงแต่งไปในทางตรงข้าม พุดอีกแบบหนึ่งก็คือ จิตไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น เมื่อเราพูดว่า “จิตไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น” เราหมายความว่า “จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของความยินดียินร้าย” ซึ่งทำให้จิตตกไปในอดีต หรือไม่ก็ล่องลอยไปในอนาคต จะพูดว่า “จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของยินดียินร้าย” หรือจะพูดว่า “จิตไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น” ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ไม่ว่าจะพูดแบบใด ก็หมายความว่า จิตนั้นไม่ได้รับรู้อารมณ์ในขณะที่มันเกิดขึ้น

ทีนี้ ถ้าเรารับรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะที่มันเกิดขึ้น และไม่ยึดติดกับมันด้วยความยินดียินร้าย จิตก็จะเพียงแค่อึดติดตามและรับรู้อารมณ์แต่ละอารมณ์ด้วยสติ ความยินดียินร้ายไม่มีโอกาสที่จะเกิด เพราะมี “สติ” เป็นเครื่องควบคุมให้จิตรับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตไม่คิดปรุงแต่งไปตามอำนาจของความยินดียินร้าย เราจึงไม่เห็นสรรพสิ่งผ่าน “แว่นสีต่างๆ” แห่งความชอบและไม่ชอบของเรา เราจะเห็นสรรพสิ่งตรงต่อความเป็นจริง มีคำกล่าวว่า สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นเพียงสิ่งที่มันเป็นในตัวของมันเอง ไม่มีอะไรมากกว่านั้น แต่จิตที่แปดเปื้อนด้วยความยินดียินร้ายได้เข้าไปแต่งเติมสิ่งเหล่านั้นให้เป็นอะไรที่มากกว่าที่เป็นอยู่ เราไม่ได้มองดูสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอย่างที่เป็นมัน ดังนั้น ถ้าไม่มีการแต่งเติมด้วยความยินดียินร้ายเราก็จะมองเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็น

ดังนั้น “สติ” จึงช่วยให้เกิดปัญญา ช่วยให้เราไม่ตกลงไปในอดีตหรือล่องลอยไปในอนาคตด้วยความยินดียินร้าย แต่ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งอย่างที่เป็นจริง ซึ่งเป็นหน้าที่หนึ่งของ “ปัญญา”

การปฏิบัติ “สติปัฏฐาน”^{๑๗} เป็นการปฏิบัติที่กล่าวได้ว่า ช่วยกำจัดความยินดียินร้าย และให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อเรามีความชำนาญมากขึ้นในการรับรู้ปัจจุบันอารมณ์ตามที่มันเกิดขึ้น เราจะเห็นการเกิด ตั้งอยู่ และดับไปของมันได้ เมื่อเราเห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นและดับไปในปัจจุบันขณะ เราจะเห็นกระบวนการทำงานของมันว่า อารมณ์เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา อารมณ์เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เมื่อเห็นความไม่เที่ยง เราก็จะเห็นทุกข์ และอนัตตาดำวย ครบ “ไตรลักษณ์”

ดังนั้น การปฏิบัติ “สติปัฏฐาน” ในระดับที่ลึกลงไปช่วยทำให้เราเห็น “การเกิด” “การเปลี่ยนแปลง” และ “การสลายไป” ของสรรพสิ่ง นี่คือการมองเห็น “ไตรลักษณ์” ของชีวิตที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งเป็นการเกิดขึ้นของปัญญา จิตจะไม่ไขว่คว้า ยึดติด หรือตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ภายนอก จิตจะเป็นนายตัวเองและเป็นอิสระ จิตที่เป็นอิสระ คือ ผลของการเจริญปัญญา

ดังที่อาตมภาพได้กล่าวไว้ในตอนต้นของการบรรยาย ถ้าจิตรู้แจ้งความจริงของชีวิต โรคของ “อวิชชา”^{๑๘} จะไม่เกิดขึ้น โรคของจิตเกิดมาจาก “อวิชชา” ความไม่รู้จริง ซึ่งเป็นเหตุให้จิตคิดปรุงแต่ง

นี่คือการปฏิบัติในพุทธศาสนา เมื่อเราพิจารณาดู ก็จะสังเกตเห็นได้ว่าทั้งหมดเกี่ยวกับตัวเรา การปฏิบัติทั้งหมดที่อาตมภาพได้พูดมานี้ เกี่ยวกับร่างกายที่ยาววณาคือบกว้างศอกนี้ เราสามารถเห็นความจริงจากร่างกายนี้ การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เรารู้โลกที่อยู่รอบตัวเราด้วยการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ถ้าเราไม่ปฏิบัติอย่างเหมาะสมต่ออารมณ์เหล่านั้น เราจะประสบปัญหามากมาย

^{๑๗} สติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน)

^{๑๘} อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง)

การปฏิบัติธรรม: รับ หรือ รุก

ในมุมมองหนึ่ง มั่นคงเหมือนว่าเรา “นอนรอ” ให้อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น และ ปฏิบัติต่ออารมณ์เหล่านั้นด้วยวิถีทางที่ไม่ทำให้เกิดกิเลส เหมือนเป็นผู้รอรับอารมณ์ต่างๆ อยู่เฉยๆ ในกรณีนี้ เราอาจรู้สึกว่าการนอนรออยู่เฉยๆ ให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น และพยายามอย่างดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ นี้เป็นทรรคนะหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

อีกวิธีหนึ่งคือ ใช้การปฏิบัติของเราเพื่อที่จะทำโลกนี้ให้ดีขึ้น ด้วยการฝึกมองในทางที่เป็นกุศลให้มากขึ้น ดังนั้น การปฏิบัติเบื้องต้นจึงไม่ใช่เป็นผู้รอรับอารมณ์อยู่เฉยๆ เท่านั้น แต่ควรฝึกที่จะลุกขึ้นและออกไปพบโลกให้มากขึ้นด้วย นี่หมายถึง เป็นการปฏิบัติต่อโลกในทางที่เป็นกุศล

ผู้ที่ปฏิบัติอย่างนี้ก็จะปฏิบัติถูกต้องเกี่ยวกับตัวเอง และเมื่อได้รู้แจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ก็ปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวกับโลกด้วยวิธีให้การช่วยเหลือ ไม่ทำอันตรายต่อผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น และยังช่วยตัวเราให้พัฒนาคุณความดีในตนเอง จิตของเราจะโน้มไปในการปฏิบัติที่เป็นกุศลในการพบปะผู้คนในชีวิตประจำวัน

ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติจะมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติของตนเองและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับโลก เห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหมดล้วนเกี่ยวข้องเป็นญาติพี่น้องกัน และดูแลสรรพสัตว์ด้วย “เมตตา” ความปรารถนาดี และ “กรุณา” ความสงสารเห็นใจ ช่วยเหลือสิ่งมีชีวิตเหล่านั้นตามความจำเป็น ยิ่งไปกว่านั้น เราเข้าใจด้วย ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นเพื่อนทุกข์มีความเจ็บป่วยเช่น

เดียวกับเรา พวกเขาถูกผูกตึงไว้กับไตรลักษณ์เช่นเดียวกับเรา
ดังนั้น จึงสมควรที่เราจะเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในฐานะ
ที่เป็นสหายผู้ร่วมเดินทางบนเส้นทางสายปฏิบัตินี้

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเลือกเส้นทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับสิ่ง
ที่ตนเองประสบในชีวิตของตนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรต้อง
ช่วยผู้อื่นด้วย

การปฏิบัติเช่นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
ทุกระดับ แม้ว่าผู้หนึ่งจะได้บรรลุธรรมแล้วก็ตาม ครั้งหนึ่ง พระองค์ได้
ทรงเปรียบผู้บรรลุสุโตตากับแม่วัวไว้ว่า แม่วัวกินหญ้าเพื่อเลี้ยงตัว
เองและเลี้ยงลูกวัวที่คอยเดินตาม “การกินหญ้า” เปรียบได้กับคน
ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อตัวเอง ถึงแม้ว่าแม่วัวกินหญ้าอยู่ ก็ไม่ได้ละเลย
ลูกวัว แม่วัวคอยระวัง ดูแล และป้องกันลูกวัวจากอันตราย ในทำนอง
เดียวกัน ผู้ปฏิบัติตามคำสอนในพุทธศาสนา ได้ฝึกฝนในการปฏิบัติ
ที่ถูกต้องเพื่อตนเองเป็นหลัก แต่ก็ยังคำนึงถึงเพื่อนมนุษย์และ
สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อที่จะช่วยเขาเหล่านั้นด้วยเมตตาและความ
กรุณา

ดังนั้น การปฏิบัติเช่นนี้จึงสอดคล้องกับหลักธรรมที่อาตมภาพ
ได้กล่าวถึงในตอนเริ่มต้นของการบรรยายนี้ว่า “ในการช่วยตัวเรา
เราช่วยเหลือผู้อื่น ในการช่วยเหลือผู้อื่น เราช่วยตัวเอง” ทั้งหมด
ของการปฏิบัตินี้รวมลงเป็นการประพฤติชอบทั้งต่อตนเองและต่อ
ผู้อื่น ด้วยวิธีนี้ การปฏิบัติธรรมจึงนำไปสู่ความเจริญสำหรับตนเอง
และผู้อื่น

สรุป

วันนี้あたมาภาพได้พูดถึงหลักการทั่วไปของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นด้วยอุปมาว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นแพทย์ผู้ทรงเป็นทั้งหมอยาและหมอผ่าตัด “การผ่าตัด” หมายถึง “การนำหัวลูกศรออกไป” ในอดีตกาลนั้น การผ่าตัดที่สำคัญที่สุดกระทำในช่วงเวลาสงคราม เมื่อผู้คนถูกยิงด้วยลูกธนู บางครั้งลูกธนูอาบยาพิษเหยื่อผู้ถูกยิงจะประสบความเจ็บปวดแสนสาหัส และอาจถึงขั้นเสียชีวิตด้วยพิษบาดแผลนั้น

พระพุทธองค์ทรงใช้ลูกศร เป็นอุปมาเพื่อเปรียบกับความโศกเศร้าและความทุกข์ของมนุษย์ทั้งหมด พระพุทธองค์ ในฐานะ “หมอผ่าตัด” ทรงตัดหัวลูกศรออก เราเองก็ต้องรับผิดชอบในการนำ “หัวลูกศร” ที่มีอยู่ในตัวเราออกไปด้วยการปฏิบัติธรรม ถ้าเราปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง เราจะบรรลุถึงประโยชน์ที่แท้จริงของ “ยา” ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงมอบคำสอนที่อธิบายไว้เป็นอย่างดีเป็นมรดกให้แก่เรา ตอนนี้อยู่กับเราที่จะใช้ประโยชน์อย่างสูงสุดจากพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์ด้วยการนำคำสอนไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง ด้วยการปฏิบัตินี้ เราจะสามารถรักษาโรคของขั้นที่ ๕ ดึงลูกศรออก และพบกับความสุขสงบ ความรู้แจ้ง และความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา

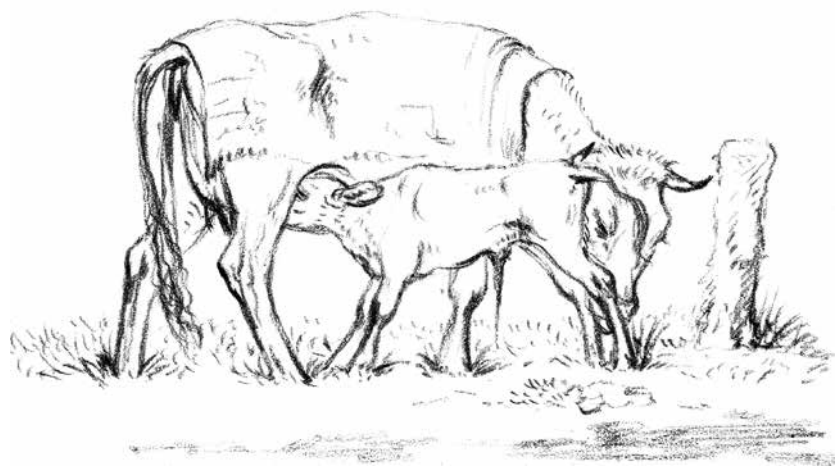
หนังสืออ้างอิง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๙). พจนานุกรม
พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ ๓๘).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๙). พจนานุกรม
พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ ๓๐).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๓) พุทธธรรม.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (๒๕๓๑). สัมมาสติในพุทธธรรม.
(พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: กองทุนมูลนิธิธรรม กลุ่มศึกษา
และปฏิบัติธรรม.



Memorandum on Translation Copyrights

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

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

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

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

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

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)
November 7, 2009

The Buddha has bequeathed to us this well-expounded teaching. It remains up to us to make the most of his kindness, by taking up that teaching and practicing accordingly. In this way we can cure the disease of the five khandhas, remove the arrow, and experience peace, clarity and purity, which is the goal of Buddhism.

The Buddha used the arrow as a simile for sorrow and all human suffering. The Buddha, as a 'surgeon,' cut out the arrowhead. We also must accept the responsibility of removing our own respective 'arrows,' by practicing the Dhamma. If we practice the Dhamma correctly we will realize the real benefit of the Buddha's 'medicine.'

Today I have spoken about the general principles of Buddhist practice, beginning by comparing the Buddha to a doctor, one who both administers medicine and also who operates. 'To operate' means to 'remove the dart.' In the past, one of the most important operations was performed during times of battle, when people were often shot by arrows, sometimes dipped in poison. The victims would experience great agony and even death as a result of their wounds.

In conclusion

helping others one helps oneself. All in all, the practice boils down to behaving in the right manner, both to oneself and to others. In this way Dhamma practice leads to progress both for oneself and for others.

In this way the practitioner sees the relationship between one's own personal practice and the practice of relating to the world. One sees that all beings are related, and so deals with them with goodwill and compassion, helping them in their need. Furthermore, we understand that all other beings are afflicted with the same illness as we are, they are bound by the Three Characteristics just as we are. Therefore it is proper that we learn to help each other as fellow travelers on the path of practice.

Dhamma practitioners should therefore not only consider the right way to relate to the various experiences they encounter in the course of their lives, but should also help others.

This type of practice was recommended by the Buddha, even up to the level of those who have experienced insight. At one time the Buddha compared the Stream Enterer (*sotāpanna*)⁵ to a cow that has a calf. The cow eats grass to feed itself, and also to feed the calf which follows her around. 'Eating the grass' can be compared to one's own personal practice of Dhamma. Even though she is eating grass, the mother cow doesn't neglect her calf; she is constantly looking after it and being watchful to keep it from falling into danger. Likewise, one who practices the teaching of Buddhism practices primarily to train oneself in the correct practice, but also gives consideration to one's fellow people and all other beings, so as to help them with goodwill and compassion.

So this fits in with the principle I mentioned at the beginning of this talk: In helping oneself one helps others, in

⁵ One who has experienced a first glimpse of transcendental insight, thus entering the 'stream' to Nibbāna

As I said in the beginning of this talk, if mind knows the truth of life, the disease of ignorance will not arise. The disease of the mind is caused by ignorance, which causes the mind to proliferate.

This is the practice of Buddhism. Notice that it all relates to us. The practice I've been talking about here is based on this fathom-long body. The truth can be seen right here. Living in this world we experience the environment as sensations. If we don't practice appropriately towards those sensations we experience problems.

Dhamma practice: passive or active?

In one sense, it's almost as if we 'lie in wait' for sensations to arise, and relate to them in such a way as to not give rise to defilement. It's as if we were a passive receiver of sensations. In this sense we may feel we should sit and wait for things to happen and do our best to avoid getting involved in anything. This is one way of looking at Dhamma practice.

Another way is to use our practice to improve the world, by training to see it in a more skillful way. So the initial practice is not only to be a passive experienter, but also learning to get up and go outside to meet the world. This means practicing toward the world in a good way.

One who practices like this practices correctly in relation to oneself and also, having seen the truth, practices in the world in such a way as to be helpful, not harmful to others. Helping others also helps us to develop good qualities in ourselves. The mind tends toward skillful reactions in its everyday contact.

ness, which causes the mind to stay with the present moment. When the mind doesn't proliferate under the influence of delight and aversion, then we do not see things through the 'colored glasses' of our likes and dislikes. We see things as they are. It is said that all things in this world are simply as they are in themselves, nothing more. But the mind defiled by delight and aversion proceeds to paint things into something more than what they are. We don't see things as they are. Without the staining effect of desire and aversion, we see things as they are.

Thus mindfulness facilitates the arising of wisdom, helping our mind not to fall into the past or float into the future with delight and aversion, but seeing things as they are, which is a function of wisdom.

The practice of the foundations of mindfulness is said to help eradicate desire and aversion and to see things as they are. Now when we are more adept at seeing things as they arise, we will notice their arising, existence and cessation. When we perceive the various sensations coming and going as they do, we will be seeing the process by which they function, seeing that they are constantly arising and ceasing. They are impermanent. Seeing impermanence (*anicca*) we will also see *dukkha* (suffering) and *anatta* (selflessness), the Three Characteristics. So the practice of the foundations of mindfulness on deeper levels enables us to see the arising, changing and dissolution of all things. This is seeing the Three Characteristics of conditioned existence, which is the arising of wisdom. The mind will then no longer clutch on to or be influenced by external sensations. The mind becomes its own master and breaks free, and that freedom is the fruition of wisdom development.

Now if we experience a sensation in the present moment, but do not attach to it with delight or aversion, then the mind will simply follow each sensation with awareness. Delight and aversion do not have a chance to arise, because of mindful-

ness with each sensation as it arises. To say one and the same thing, either way the mind does not or saying that the mind doesn't see things the way they are, is future. Saying that the mind falls into delight and aversion, make the mind either fall into the past or float off into the mind is under the influence of delight and aversion, which mind doesn't see things the way they are, we mean that the mind doesn't see things the way they are. When we say the mind proliferates in a different way. In other words, the proliferates around that liking. If aversion or dislike takes over, sensation. For instance, if we see something we like, the mind Delight and aversion arise dependent on some particular

Keeping awareness in the present

Just as the mind falls into the past, it can also float off and begin projecting fantasies about the future. The mind which is not aware in the present moment is the mind which delights and feels averse. The mind, either delighting or feeling averse, must clutch onto some particular sensation. As soon as it clutches onto any particular sensation it falls into the past, even if only for a second.

That which has just passed becomes the past, so it is said that the mind which proliferates has fallen into the past. Just passed, does not follow the new sensation that is arising. sensation, but the mind, being stuck on the sensation which

The practice of *vipassanā* meditation emphasizes the use of mindfulness. If there is no mindfulness, wisdom cannot function. Mindfulness itself has many different functions. First, mindfulness allows us to be aware of the sensations that enter our consciousness as they arise. Usually our minds are trapped by delight and aversion. When a sensation arises that produces pleasant feeling, we feel happy and we like that sensation. If another type of sensation arises, one that produces unpleasant feeling, we don't like it and give in to aversion. Whenever our mind delights or is averse, or likes or dislikes anything, it gets stuck on that sensation. The mind fixes itself onto the sensation, but, being temporary, in a moment the sensation has passed, becoming a past experience. Immediately there follows a new

Mindfulness and *vipassanā*

Now in addition to aiding in the development of *samādhi*, mindfulness is also a factor that can influence the mind to develop wisdom. All things that we can think of or reflect on are called sensations (*arāmmāṇā*). If all sensations disappeared we would no longer have anything to reflect on, because there would be nothing there. In order for a sensation to stay with us there must be something to hold it down. Mindfulness is what holds the theme of contemplation to our attention, so that wisdom can consider it and develop understanding. Thus wisdom (*paññā*), too, cannot function without mindfulness. There must be mindfulness to hold things to awareness so that we can see them and reflect on them. We must have, before anything else, mindfulness.

Thus mindfulness and *samādhi* are closely related. Mindfulness is a factor which helps to develop *samādhi*.

important factor of Dhamma practice. We often hear of the Four Foundations of Mindfulness. Mindfulness is the crucial factor of this practice. Here the development of a calm, still mind is not emphasized. What is emphasized is the use of mindfulness to bring about the arising of wisdom. Mindfulness is a factor that can greatly assist in the development of wisdom. Moreover, if there is no mindfulness, *samādhi* cannot arise. In the Eightfold Path, mindfulness is one of the last three factors, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration, which are placed together to form the section on *samādhi*.

Mindfulness and *samādhi*

Now how does mindfulness differ from *samādhi*? The analogy is given of tying up a wild animal, freshly caught from the jungle. The animal runs about wildly. Without the rope to hold it, it would surely escape. So we must tie the animal to a stake, so that instead of escaping, the animal can only run around the vicinity of the stake. The rope is comparable to mindfulness. Mindfulness is that which pulls the mind back, or pulls a particular sensation to the mind, or pulls the mind to a particular sensation. It may also be said to hold the mind to, or force it to stay with, a particular sensation. That which holds or forces the mind, preventing it from wandering too far, is mindfulness.

Now if we restrain the mind until it calms down and stays still of its own accord, this is *samādhi*. Like the wild animal, once it is tied it can't roam about because it is held by the rope, which we compared to mindfulness. After a time the animal tires and lies down calmly. The animal lying calmly is like the mind which has *samādhi*, which is firm and still.

Therefore the results of simply practicing *samādhi* still leave us prone to problems. Suffering still arises, the disease is still with us. *Samādhi* in itself does not give us a real, lasting result. One who transcends the influence of defilements temporarily, by using *samādhi*, is said to have experienced transcendence through suppression (*vikkhambhana vimutti*). The illustration is given of covering grass with a rock. As long as the rock is there, the grass is suppressed and cannot grow, but once the rock is removed, the grass grows as before.

How can we cure the problem once and for all, so that, even when the mind experiences various sensations, no harm or problems arise? One must delve deeper into the problem, by destroying the seed of defilement in the mind, so that the mind does not react with defilement to the various sensations. This is called abandoning the defilements through true knowledge and vision of the way things are, that is, by using wisdom. Wisdom on this level is called *vipassana* (insight).

Thus, when we talk of the higher levels of Buddhist practice, it is said to have two main branches. On one hand, *samādhi* in itself, which we call *samatha* (calm), and on the other hand, the use of wisdom, seeing the true nature of things, which is called *vipassana*. If one develops *samādhi* and then uses that calm mind in the development of wisdom, one will achieve what in Buddhism we would consider to be comprehensive results.

The Four Foundations of Mindfulness

Now there is another technique which is often stressed, and that is called mindfulness (*sati*). Mindfulness is a very

This is one type of wisdom which can be derived from *samādhi*: seeing the events or experiences of our lives more clearly in retrospect. Cases where wisdom was initially not apparent become clearer.

In addition to this one can also use *samādhi* as a tool for looking at experiences as they arise in the present moment. For example, a meditator practices *samādhi* to the level of *jhāna*, then proceeds to examine the various qualities of *jhāna* — *vitakka*, *vicāra*, *pitī*, *sukha* and *ekaggatā*⁴, bringing them up for scrutiny so as to see their true nature, as impermanent, stressful and not self. This is a function of wisdom.

Wisdom can thus be used to examine an event from the past or to examine experiences in the present. In either case, the result is the same, that of seeing things as they really are.

The real value of *samādhi*

The real value of *samādhi* lies with wisdom. The difference between *samādhi* and wisdom is that *samādhi* renders the mind calm and undisturbed for only a limited time. When the mind leaves that state of calm it experiences various sensations which proceed to influence the mind as before. Sensations which are the bases for greed, hatred and delusion arise once more. You see, the mind is still the same as before, except that when the mind enters *samādhi* it rests with a harmless sensation, so that defilements don't arise. As soon as the mind encounters harmful sensations once more, the defilements arise as before.

⁴ The five factors of *jhāna* are initial thought, sustained thought, rapture, happiness and one-pointedness.

as we wish. *Samādhi* is a pre-requisite for wisdom. It is said, *samāhito yathābhūtam pajānāti*: When the mind is firm and calm, wisdom functions clearly and we can see the truth.

However, simply having *samādhi* doesn't mean that one will automatically develop wisdom. If one doesn't know how to rightly use *samādhi*, one may simply settle for the calmed mind. Or one may think, "Oh, when I've calmed the mind maybe I'll be able to develop some psychic powers." One gets a desire for mental powers, such as divine sight, divine hearing and so on. These are all by-products of a concentrated mind. *Samādhi* which is practiced simply for its own sake is called *samātha* practice. It flies off in the direction of the refined absorption states (*jhāna*) and psychic powers. These are all fruits of mind-power.

Right *samādhi*

If you want to understand *samādhi* correctly in the Buddhist sense, you must see it as it is described in the scriptures, as the mind that is malleable, fit for work. The mind that is malleable is one that is ready for work, in that it is firm and still, as I've just explained with the comparison of holding an object still in order to see it clearly. This means we use *samādhi* to facilitate the arising of wisdom.

Wisdom is of many types and can arise in many ways. For instance, in our everyday lives there are countless things demanding our attention and consideration, but if our minds are not calm we don't see them clearly. At some later time, having calmed the mind, these things may arise once more into consciousness, so that we can review them more clearly.

such as a mountain. If the water has no channel it dissipates, but if a pipe is used to channel the water it flows down in a torrent, sometimes so strong as to sweep all obstacles, such as branches and trees, from its path. Yet again, the calm mind can be compared to still, limpid water, which is completely free of ripples, perfectly smooth. If one were to look in the water one would clearly see a true reflection of one's features. In the same way, the calm mind sees things without distortion. To put it even clearer, when water is still and calm, any dust or impurities in the water tend to sink into a sediment, leaving the water above clean and clear. Anything in the water, such as fish, snails, rocks and so on, is readily visible. Similarly, in calming the mind by practicing samādhi, there is a further benefit to be derived, apart from making the mind unperturbed and unmolested by defilements, and that is the arising of wisdom.

Usually, with a restless mind, we don't see things clearly. It is like trying to look at an object while it is swinging back and forth. No matter how hard we look, we won't be able to see it clearly. In fact, the more closely we try to inspect the object, the more blurred it becomes. If we want to see that object more clearly, we must hold it as still as possible.

Our minds are like this. We are always having to deal with arising sensations, but usually our minds are not calm. When the mind is not calm it is as if its object was being blown about by a strong wind. More refined things, such as particular problems we may want to resolve, are even harder to see clearly if the mind has no samādhi.

So we calm the mind. Calming the mind is like holding that object firmly and still, so that we can examine it as closely

to proliferate in unskillful ways is the in- and out- breathing. Another is the qualities of the Buddha, which is a very good theme for keeping the mind from wandering around.

When the mind rests with a meditation object we don't have to bother with sensations arising from the outside world. Defilements resulting from value judgments about externals do not arise.

This is the most elementary level of meditation practice: concentrating the mind on a harmless object. With the mind coming to rest on that object, we can be said to have accomplished our aim, the mind is in *samādhi*, being firmly fixed on one object. When talking of *samādhi* the word *ekaggatā* (one-pointedness) is used, meaning that the mind rests with one particular object. When it rests on that object it is calm and undistracted. This is *samādhi*.

Samādhi has just this much as its initial requirement: bringing the mind to a focus at one particular sensation. The defilements are subdued and unable to arise. If the mind goes on to more refined levels of concentration, it may enter the absorptions (*jhāna*), but no matter how refined the concentration becomes it still retains the same basic qualities — having one sensation for its object and fixing onto that.

Qualities of *samādhi*

When the mind is one-pointed, it is said to be like a magnifying glass which is used to concentrate the sun's rays. Using a magnifying glass, a concentration of energy occurs that can even ignite an object in its path. Again, the mind can be compared to water which is released from a great height,

the various techniques for counteracting such defilements as selfishness or stinginess. When this arises, we would use one particular technique. If anger or envy arise we may use other techniques. On the deeper level, eventually we must know the true nature of conditioned things. Just by knowing the true nature of conditioned things we can thereby simultaneously cut defilements in all their forms, because we see that they are not worthy of holding onto. When we don't cling to things, they no longer spin us around, because we've seen their ultimate nature.

The development of the mind

So on the higher levels of Buddhist practice we talk about the training or cultivation of the mind (*bhāvanā*). This training also has various levels. Initially one may train the mind simply to be calm by the practice of *samādhi* (concentration). The aim of *samādhi* is to focus the mind at one sensation, or object of awareness. The everyday mind is rarely at rest, it's like a monkey, jumping from one impression to another. One moment it has one object of awareness, then in an instant it flies off somewhere else, then somewhere else again. The more it jumps around following sensations, the less it is its own master, and the more it is enslaved by those sensations and caught up in greed, hatred, and delusion.

If we are able to bring our mind to rest on one object, not jumping around after countless sensations, the mind will become manageable. So we must take one particular impression, anything will do that is wholesome and not outright harmful, such as a meditation theme. For example, one object that is quite neutral and doesn't cause the mind

Summarizing, we can say that there are two distinct factors that cause the disease of suffering. First, *kilesa*, the unskillful interactions with the world through the influence of delight and aversion, as well as the many other kinds of defilements. The second way is by the very nature of the world itself, being impermanent, stressful and not self, which causes conflict to arise in the mind of anyone who clings to it.

However, the arising of problems, regardless of whether we look on the level of our own lives, or look outward to the world in general, must ultimately stem from one and the same source. The arising of problems in the most elementary sense occurs on a moment-to-moment basis, as the mind interacts with the various sensations and becomes, as a result, spoiled, agitated and tricked by greed, hatred and delusion.

If one has mindfulness and can cut the flow of defilements, by not allowing the mind to indulge in delight and aversion, then one can maintain the mind in a clear, calm state. The disease won't arise. However, on a deeper level, one must also understand the true nature of this world and our lives in their entirety, as impermanent, stressful and not self. One can thus relax the grip of attachment. Once the grip of attachment has been relaxed, one's mind is no longer swayed or overwhelmed by the world. No matter how things go, they can no longer rule over the mind. Not following those conditions, the mind detaches itself freely from them.

This is an important point. In the end, we must be able to free our mind, to make it liberated, clear and calm at all times. What I've been talking about here is the practice of Dhamma on various levels. Firstly, I explained the practice of Dhamma as a medicine for specific illnesses. This includes

Even though the world is *anatta*, people still attach to it. The word 'world' here refers to everything we come into contact with, not only our bodies but all our possessions, both living and non-living. They are all impermanent, stress-ful and not self, just as are our very lives. The wrong way to conduct oneself is to perceive sensations with clinging. Seeing sensations as ourselves or belonging to us, we expect them to obey our commands. When we cling to the world in this way, wanting everything, especially our possessions, to conform to our desires, to belong to us, then when those things change according to the natural laws of cause and effect, our minds manifest a state of turmoil and distress. Suffering arises. Thus, in the final analysis, the world causes disease to arise within us because it is subject to the Three Characteristics.

This is one aspect of the matter, the disease which arises within through sense contact. However, if we look more deeply, we see that this interaction between ourselves and the world, what we call life, is all conditioned phenomena (*sankhara*). The world consists of *sankhara*, which all come under the domain of the Three Characteristics: they are all impermanent, stressful and not self. The whole world is therefore just the same as our individual lives, all changing and ephemeral. It is not within our power to force it to be any other way than as conditioning factors direct it (it is *anatta*).

recollect whenever a sensation has arisen. Whether it is to our liking or not we should not allow that sensation to overwhelm us, leading us to proliferate under the influence of delight and aversion, and from there to further harmful thoughts. This is how to practice properly in relation to sense impressions, which is also the proper relationship toward the world. When we practice like this, the diseases won't arise.

Restraining the senses to see more clearly

We must know how to function correctly in this world. If we know how to function properly, the disease won't arise. To function properly in regard to the world is to function properly towards sense impressions. In this regard, the Buddha taught the initial practice of sense restraint, *indriyasamvara*: restraining the eyes, ears, nose, tongue, body and mind, so as to prevent sense impressions from overwhelming us and causing greed and hatred to arise. This entails using mindfulness (*sati*) — to know things as they are, as they arise. Whenever a sensation arises, *vedanā*, the feeling of pleasure, displeasure or indifference, is there. When a pleasant feeling arises, the unmindful person delights in it. When unpleasant feeling arises, the mind untrained in mindfulness flows down the stream of proliferations to disapproval, anger, displeasure, hatred and so on.

The mind of the average person will be in this state all the time, constantly flitting from delight to aversion, and in the *Tipitaka* these two words 'delight' and 'aversion' crop up frequently.

Whenever we experience a sense impression there is a resulting reaction from the mind. So I say we experience life through the awareness of sensations. Thus, the experience of sensation is a very important aspect of our everyday lives. If we don't practice correctly in relation to our experience of sense contact, defilements will arise, resulting in problems.

The first defilements to arise will be delight and aversion. Therefore it is said to cut the stream at its beginning by using mindfulness to guard the senses. In the beginning, we

which in Buddhism we call the six sense bases. Any experience that appears to us must appear to us through these avenues, as sights, sounds, smells, tastes, bodily feelings and thoughts. Now these sensations, or experiences, appear to us and there is contact, after which follows an immediate response. All these experiences can therefore be seen as bases for greed, for hatred, for hatred to arise or for delusion to arise. If we have no Dhamma medicine, we will fall under the power of sensations and the corresponding reactions will take place: when a sensation that is a base for greed arises, we want to possess it; if a sensation that is a base for hatred arises, instead of seducing us into desire, it upsets us and taunts us into anger. This is how defilements arise in response to sense impressions.

In the case of the ordinary, untrained person (*puthujjana*), whenever a sense impression arises there will initially follow a feeling of pleasure or displeasure, depending on whether the sensation is agreeable or not. If it is agreeable to us there is a feeling of pleasure and there follows a reaction of liking or approval. Seeing a pleasant sight, or hearing a pleasant sound, we feel approval. If it's a sight that offends our eyes or a sound that grates our ears, one that we perceive to be unpleasant, there is a reaction of disapproval.

From these initial reactions of approval and disapproval arise mental proliferations, thoughts about sense objects which become problems in our mind and cause it to become stained and dull. The disease arises. So this disease arises within the mind, it's true, but it comes as a result of experiencing sensations, or the world as it appears to us through our senses.

Becoming aware of sense contact

We must find a way to treat these diseases by not allowing the defilements to arise. But how do we prevent the defilements from arising? First, we must look on a broader scale, just now we looked at things in terms of ourselves, seeing the disease as something that arises in our own minds, in our own lives. We saw defilements arising in our own minds, while conditions, which are impermanent and imperfect, we saw as ourselves. But if we look on a broader scale we will see clearly that the disease (*roga*) is based on contact with the world (*loka*).

The spiritual disease and the world are connected. What is the connection? Why do greed, hatred and delusion arise within us, how do these things come about? Generally speaking, defilements arise from contact with the world. The world makes contact with us and we make contact with the world. How do we make contact with the world? We do so through our everyday experience, in sense contact, from receiving sense impressions through the eye, ear, nose, tongue, body and mind. Sensations that arise through the eye are called sights; those entering through the ear are called sounds; those entering through the nose are called smells; those entering through the tongue are called tastes; those entering through the body are called tactile sensations; those entering through the mind are called thoughts and feelings. We experience our selves through these sensations. Whenever we experience no sensations, such as when we are in deep sleep or unconscious, we are not aware. When we are aware, it is through these sensations.

From where do these sensations arise? They come from the world, our environment. Our environment manifests itself to us through the eyes, ears, nose, tongue, body and mind,

This imperfection also causes problems in the mind, so people suffer not only as a result of the workings of the grosser defilements, which we can clearly see arising from time to time in the mind, but also from the more subtle defilement of not knowing the true nature of life³. Suffering arises because of the very imperfection of conditions, of their being subject to the Three Characteristics. This is a more profound kind of disease, one which we must cure in order to really transcend suffering. It is not enough to simply try to cure the greed, hatred and delusion that are constantly arising in the mind: we must also clearly know the nature of life, that it is bounded by these Three Characteristics.

If we don't understand this, we will cling to the five *khandhas* as being a self or belonging to self, demanding of them not to change, but no matter how much we cling to them they won't conform to our wishes; they simply follow causal conditions. Clinging to them only causes disappointment and suffering.

Thus, on the deeper level, we could say that beneath the greed, hatred and delusion, the real cause of suffering is the imperfect nature of conditions, ignorance of which causes the defilements of greed, hatred and delusion to arise in the mind. We must therefore study the diseases of our lives on two levels. The disease which is most apparent is the disease of the various defilements: greed, aversion, delusion, conceit, stubbornness, jealousy, stinginess and so on, which we see all around us. However, looking more deeply, we find that all disease is caused by the nature of conditions, which are bound by impermanence, stressfulness and insubstantiality.

³ This unknowing is called *avijjā* (ignorance).

the Buddha, whom we revere as the greatest 'Dhamma Doctor,' in that he prescribed medicines with the greatest skill. If a teacher is unable to use these medicines skillfully, his teaching may become like so much hot air. Those listening to such teachings would have to rely on their own wisdom to choose the teachings appropriate to their needs, and if they weren't skillful they might not obtain much benefit from the teaching.

The primal disease

All of the above refers to Dhamma as a collection of specific medicines for use with specific illnesses, the diseases of the defilements. Now there is another kind of disease which is even more pervasive. Just now I spoke of the troubled and disturbed mind. Now this very mind, as well as the body, which together we call a 'life,' being compounded of the five *khandhas*¹, are all conditioned things (*sankhāra*). All conditioned things have certain characteristics. They are unstable, unenduring or suffering, and not self, they do not come under anybody's power other than the natural process of cause and effect. All conditioned things conform to these Three Characteristics, known in Pali as the *tilakkhanā*². That all conditions are unstable, suffering and not self is another kind of disease, one that is inherent in all *sankhāra*. It is the disease of their imperfection, of their deprivation. Being imperfect they are naturally hounded by conflict, struggle and change.

¹ The five *khandhas* (aggregates or groups) are the five groups of conditions that make up human life: body, feeling, perception, volitional activities and consciousness.
² The Three Characteristics: impermanence (*anicca*), suffering or stress (*dukkha*) and not-self (*anattā*)

however, that we must use for dealing with our lives as a whole, particularly the mind.

What is the disease that incessantly hounds the mind? It is the disease of defilements (*kilesa*). Whenever greed, hatred or delusion arise within the mind they cause discontent and suffering to arise. Such a mind can be called an ill or diseased mind. When diseases such as greed arise, they stifle and oppress the mind, causing it to become obsessed with some object or other. The mind is not spacious or clear. When hatred arises, it heats and agitates the mind. This is another disease that unsettles the mind, as do all other kinds of defilements.

The healthy mind should have the qualities of lightness, radiance, clarity and calm. Whenever defilements arise, these qualities disappear. Clarity becomes murkiness; calm changes to excitement and agitation; the quality of lightness gives way to oppression and conflict. These are the symptoms of the diseases of the mind, which are all caused by defilements. So we say that defilements are a disease which must be treated.

In this regard the Buddha's teaching is like a handbook of medicines. Some of the medicines are for specific illnesses. The cultivation of good will, for example, is for treating the disease of anger. Apart from goodwill, which acts like a refreshing, cool shower on the mind when it is oppressed and disturbed, there is also patient endurance to aid in driving annoyance and irritation from the mind, or compassion (*karuṇā*), for counteracting destructive thoughts, or wisdom (*paññā*), for brightening the mind and making it clear and light.

There are many different types of Dhamma medicine, and they must be used appropriately. One who aspires to skillfulness in using these medicines should follow the example of

To these people I say, "Well, the science of medicine has been with us for many thousands of years. Medicine is plentiful and there have been doctors curing illnesses throughout the ages, for thousands, even tens of thousands, of years. And yet we see disease and illness still abound. If what you say is true then we must also say that the science of medicine is redundant; we may as well throw that out, too."

This leads us to consider that this body of ours is by nature a breeding ground for illness, and is subject to pain and aging. We have to procure medicines and exercise the body in order to maintain our strength and live as free of illness and pain as we can.

Therefore the science of medicine, and the profession of doctor, are still very valuable things. As long as there are people in the world there will be pain and disease, so there must also be treatment for them.

Similarly, in regard to religion, as long as there are people in the world there is also 'mind'. Like the body, the mind can be weakened and damaged. Problems arise in the mind and cause discontent. The quality that disturbs the mind is what we call in Buddhism *dukkha* (suffering). As long as there are people living in this world there will be suffering, so we must also have a treatment for it. When one person is cured there are still countless others to follow.

So religion can be compared to the science of medicine, and the Buddha to a great doctor. Having cured many people in his own time, he also left us his teaching so that we who follow after him can treat our own illnesses.

In our lives we have both body and mind. As for the body, the doctors usually deal with its illnesses. It is the Dhamma,

in that we no longer present any danger to them. Again, if we help others, for example by exercising forbearance (*khamti*), not harming others through anger, but exercising good will (*metta*), and compassion (*karuṇā*), we are practicing Dhamma, the fruit of which also arises within ourselves. Thus it is said that looking after ourselves we look after others, and when looking after others we look after ourselves. The practice of Dhamma is co-productive in that its effects extend to all beings.

A medicine for treating the ills of life

Dhamma, when well practiced, is like a medicine for treating the ills of life, enabling us to live our lives well. The Buddha, as the proclaimer of the Dhamma, is like a skillful doctor who prescribed particular medicines for particular illnesses. If a doctor is not skillful, even though he may have good medicine, he may prescribe it wrongly. His treatment will then not be very effective. A skillful and wise doctor will be very effective in treating his patients, because he thoroughly understands the properties of the various medicines.

Sometimes we hear it said, "Buddhism has been with us for thousands of years, and yet we still see people fighting and in conflict. Evil still abounds. Buddhism seems incapable of dealing with it, it's useless. We may as well dispense with it." Some people see it like this.

Do you think this is true? They say that even though we've had this Buddhist religion for so many years, people are still corrupt, they still live in conflict. Religion seems powerless to stop these things. We can see no concrete results from religion at all. Better to do away with it.

By helping oneself one helps others

Therefore, in the practice of Dhamma, even if one specifically looks to the benefit of other beings, the results that are most assured are those that arise within oneself. Thus it is said that by helping oneself one helps others, and by helping others one helps oneself.

There is an analogy regarding this related by the Buddha in the story of the two acrobats. One form of acrobatics performed in the Buddha's time involved the use of a long bamboo pole, which was balanced on the head and shoulders of one acrobat, while another acrobat balanced himself on top of the pole. They would perform various tricks and balancing acts in this way. Two of these acrobats, master and apprentice, were traveling around the country performing their art.

One day the master said, "Now you keep your eye on me, and I'll keep my eye on you and so keep you from falling off." The apprentice replied, "Oh, no, master. You should look after yourself while I look after myself. In this way we can perform our act and earn a living in safety."

The meaning of the story is: in looking after yourself you also look after others, and by looking after others you also look after yourself. In practicing the Dhamma we are cultivating virtue, which first arises in ourselves. That virtue can then extend to others, even without our knowing about it. Specifically, when practicing Dhamma we are cultivating morality (*sīla*), concentration (*samādhi*) and wisdom (*paññā*). When our moral conduct is pure we don't harm others. This is one result of Dhamma practice. Although we have developed that virtue within ourselves, its good effects extend to others

Helping Yourself to Help Others

Making merit in the name of a deceased

The ceremony of making merit in the name of a deceased is one way of showing appreciation for our benefactors. Even many years after they have passed away, their children and relatives still take their goodness to heart and express their appreciation with an annual act of almsgiving, dedicating any merits arising from the occasion in their memory. This is one way of acknowledging their goodness, enabling their memory and worthiness to live on in the hearts of their children and relatives. It is also an opportunity for the sponsors to develop skillful qualities.

In the Buddhist religion it is said that when people perform meritorious actions in the name of a deceased, they should make their minds calm and clear. When the mind is so cleared and composed, that act of dedicating merit is said to be most efficacious.

Looking at it in one way, the act of merit-making seems to be done simply for the sake of the deceased, but if we look more closely we will see that really the results arise within ourselves. When we are performing an act of merit to be dedicated to another, we must first calm and clear our own minds, and then consciously dedicate the fruits of our good actions. When the mind is so established, our dedication of merit is most thorough and fruitful. So merit or goodness must first arise within our own heart before it can be dedicated to another.

Contents

1	Author's Note
1	Helping Yourself to Help Others
1	Making merit in the name of a deceased
2	By helping oneself one helps others
3	A medicine for treating the ill of life
5	The primal disease
8	Becoming aware of sense contact
10	Restraining the senses to see more clearly
13	The development of the mind
14	Qualities of <i>samādhī</i>
16	Right <i>samādhī</i>
17	The real value of <i>samādhī</i>
18	The Four Foundations of Mindfulness
19	Mindfulness and <i>samādhī</i>
20	Mindfulness and <i>vipassanā</i>
21	Keeping awareness in the present
23	Dhamma practice: passive or active?
25	In conclusion

Author's Note

Contained in this book is a transcript of a talk delivered to Police General Chavalit and Khun Tempun Yodmani, together with their friends and relatives, on an occasion of alms-giving in memory of the late Ajahn Chitra Dansuputra

The recorded cassette of the talk was passed on to Ven. Puriso, an Australian bhikkhu, abbot of Wat Kheuan in Ubon Ratchathani, by a Thai monk who resided there. After listening to the talk, he found it interesting and thought that its clear and relevant treatment of Dhamma practice would be especially helpful to Western practitioners. He therefore translated it into English, had it typewritten and then presented it to me for checking. His enthusiasm for having accomplished the task deserves appreciation and gratitude.

This book is printed for free distribution under the financial help of Khun Par na Pombeyra. May his kind generosity be blessed.

I would like to thank Phramaha Insoorn Duangkid for preparing the whole manuscript by the Desktop Publishing Process, Khun Panita Angchandrpen for taking care of the printing process through all its stages and Khun Panya Vijnthanasarn for the cover design.

Phra Devedhi (Prayudh Payutto)

April 1990

Helping Yourself to Help Others

by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

translated by Puriso Bhikkhu

© 1990 English edition – Bruce Evans

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

You are free to copy, distribute, transmit, or display this work under the following conditions: the work must be attributed to the author and the translator; you may not alter, transform, or build upon this work.

If you are interested in reprinting or publishing this work, or translating this work into another language, please contact:

Wat Nyanaavesakavan

Bangkrathuek, Sampuran, Nakhonpathom, 73210

Translated English version first published: September 1990,

*Typeset in: Crimson, Gentium, Open Sans and TF Uthong.
Cover & Layout design by: Phrakhru Vinayadhorn (Chaiyos Buddhivaro)*

Somdet Phra Buddhaghosacarīya
(P. A. Payutto)

Helping Yourself to Help Others