

# ความสุขที่สมบูรณ์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

## Perfect Happiness

P. A. Payutto

(Somdet Phra Buddhaghosacariya)

# ความสุขที่สมบูรณ์

## Perfect Happiness

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

P. A. Payutto (Somdet Phra Buddhaghosacariya)

แปลเป็นภาษาอังกฤษ โดย โรบิน มัวร์

© 2018 English edition – Robin Moore

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก — ต.ค. ๒๕๓๗ - มงคลวารคล้ายวันเกิดคุณนาม คุณเฉลิม พูลสวัสดิ์

ฉบับไทย - อังกฤษ

พิมพ์ครั้งแรก - พฤศจิกายน ๒๕๖๑

๓,๐๐๐ เล่ม

พินิจ เกียรติสมมาตร และครอบครัว พิมพ์เป็นธรรมทาน

*Typeset in:* Crimson, Gentium, Athiti, TF Chiangsaen and TF Pimpakarn.

*Layout design by:* Anantaporn Vangsiripaisal, Supapong Areeprasertkul

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

ดำเนินการพิมพ์

สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด

๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนหลวงแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗/๕๐ ๗๗๓๒

โทรสาร ๐ ๒๗/๕๐ ๗๖๓๒ Email: [petandhome@gmail.com](mailto:petandhome@gmail.com)

# อนุโมทนา

ย้อนหลังไปประมาณ ๕ ปีนี้เอง พุทธบริษัทวัดญาณเวศกวัน ทั้งฝ่ายพระสงฆ์ และฝ่ายโยมผู้อุปถัมภ์ ได้มีความคิดเห็นร่วมกันว่าถึงเวลาที่น่าจะมีการแปลหนังสือธรรมเป็นภาษาอังกฤษและพิมพ์เผยแพร่อย่างเป็นทางการเป็นการให้จริงจังต่อเนื่อง ครั้นนั้น Mr. Robin Moore ได้ตกลงรับหน้าที่เป็นผู้ทำงานแปล โดยคุณพีรณัฐ เกียรติสมมารถ มีศรัทธาและจาคธรรมรับภาระในการอุปถัมภ์ด้านทุนรอนทั้งหมด

เวลาผ่านมาไม่นาน ถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๙ หนังสือธรรมก็ได้สำเร็จเป็นงานแปลฉบับภาษาอังกฤษ ๒ เล่ม คือ *The Unheralded Value of the Vinaya* (วินัย: เรื่องใหญ่กว่าที่คิด) และ *True Education Begins with Wise Consumption* (การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น) ตามด้วยอีก ๒ เล่ม ในปีต่อมา ๒๕๖๐ คือ *Education Made Easy* (การศึกษาฉบับง่าย) และ *Honouring the Claim - We Love the King* (ทำอย่างไร จะพูดได้เต็มปากว่า “เรารักในหลวง”)

ในปีปัจจุบัน ๒๕๖๑ นี้ หนังสือธรรมฉบับแปลภาษาอังกฤษที่สำเร็จออกมา เริ่มด้วย *May the Days & Nights Not Pass in Vain* (คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า) และบัดนี้ได้เสร็จเพิ่มอีก ๓ เล่ม คือ

1. *Perfect Happiness*  
(ความสุขที่สมบูรณ์)
2. *Growing in Merit*  
(ก้าวไปในบุญ)

### 3. Prelude to Buddhadhamma

(บทนำสู่ พุทธธรรม)

การศึกษา-สั่งสอน-เผยแผ่ธรรม ให้มีการรู้ธรรม และปฏิบัติธรรม โดยทำให้ธรรมมีจริงเป็นจริงขึ้นมาในชีวิตในสังคมนี้แหละ คือเนื้อตัวของพระพุทธานุศาสน์ การแปลหนังสือธรรมและจัดพิมพ์เผยแพร่นี้ เป็นบุญกิริยาสำคัญอันจะช่วยให้การศึกษา-สั่งสอน-เผยแผ่ธรรม และการรู้ธรรม-ปฏิบัติธรรมที่กล่าวนั้น ก้าวสู่ความสัมฤทธิ์ผลที่มุ่งหมาย

ขออนุโมทนา Mr. Robin Moore ที่ได้เพียรบำเพ็ญกุศลกิจทางธรรมทางปัญญาที่กล่าวนั้นให้เป็นผลสำเร็จขึ้นมาอย่างต่อเนื่องโดยลำดับ

ทั้งนี้ งานกุศลที่กล่าวนั้นสำเร็จลุล่วงเป็นธรรมทานขึ้นได้ ด้วยกำลังแรงแห่งความอุปัถฐัมภ์และการจัดดำเนินการของคุณพรีนุช เกียรติสมมารท ที่ได้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีกุศลจิตในงานส่งเสริมการศึกษาและเผยแผ่ธรรม พร้อมทั้งมีน้ำใจปรารถนาดีต่อบรรดาผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมวินัย และต่อมวลประชาชน จึงขออนุโมทนา คุณพรีนุช เกียรติสมมารท ในกำลังศรัทธาความอุปัถฐัมภ์ที่บันดาลให้ธรรมทานนี้บรรลุผลสมความมุ่งหมาย อันจะเอื้ออวยธรรมอำนวยปัญญาเป็นประโยชน์ยั่งยืนนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

## Anumodana – Appreciation

About five 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*.<sup>1</sup> In the next two years, these were followed by another two books: *Honouring the Claim: ‘We Love the King’* and *Education Made Easy*.<sup>2</sup>

This year, 2018, four new books have been completed and are being prepared for publication, namely:

- *May the Days and Nights Not Pass in Vain*
- *Perfect Happiness*
- *Growing in Merit*
- *Prelude to Buddhaddhamma: Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature*<sup>3</sup>

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)

21 September 2018

<sup>1</sup> Original titles: วินัย เรื่องใหญ่กว่าที่คิด & การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น.

<sup>2</sup> Original titles: ทำอย่างไร จะพูดได้เต็มปากว่า “เรารักในหลวง” & การศึกษาฉบับง่าย.

<sup>3</sup> Original titles: สิ้นวันไม่ผ่านไปเปล่า, ความสุขที่สมบูรณ์, ก้าวไปในบุญ & บทนำสู่ พุทธธรรม, respectively.

## สารบัญ

อนุโมทนา .....	(๑)
<b>ความสุขที่สมบูรณ์ .....</b>	<b>๑</b>
เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล.....	๑
ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี .....	๓
ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม .....	๕
โศกมา ก็ใช้ทำความดี	
เคราะห์ही ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา .....	๗
แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน	
แบ่งความสุข ก็ะสุขทั่วกัน.....	๑๐
ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน .....	๑๓
แม้แต่สุขที่ชอบธรรม	
ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม .....	๑๕
ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์ .....	๑๘
สิ่งทั้งหลายก็ทุกข์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ	
แต่ใจเราเป็นอิสระมีสุขที่สมบูรณ์.....	๒๑
พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข .....	๒๓

# Table of Contents

<b>Perfect Happiness.....</b>	<b>1</b>
Birth of Wholesome Mind States Is the Supreme Birth.....	1
Skilful Behaviour Is Permeated by Happiness.....	3
Unskilful Behaviour Exacerbates Suffering.....	5
Good Fortune Is a Support for Virtue	
Misfortune Is an Opportunity for Growth.....	7
Vying for Happiness Leads to Shared Misery	
Sharing Happiness Leads to Shared Delight.....	10
Shared Happiness Leads to Global Peace	
and Contentment.....	13
Righteous Happiness Related to Incorrectly	
Becomes Impure.....	15
Perfect Happiness is Independent Happiness.....	18
Perfect Happiness Amongst the Constraints of the World.....	21
Cultivating Virtue – Cultivating Happiness.....	23

# ความสุขที่สมบูรณ์\*

## เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล

ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี้เอง เมื่อใดโดยมีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรม มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

โดยเฉพาะวันนี้เป็นวันเกิด ถ้านึกถึงวันเกิดที่เป็นวันเริ่มต้นของชีวิต ก็เป็นเรื่องในอดีต ที่เราเพียงระลึกถึง ซึ่งผ่านไปนานแล้ว ย้อนหลังไปทำอะไรไม่ได้

แต่ถ้ารู้หลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ วันเกิดจะมีความหมายที่ปฏิบัติได้ทันที คือ ทำใจให้เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดความร่าเริง เกิดความแจ่มใส เกิดความอímใจ เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่า

---

\* ธรรมกถา วันทำบุญอายุครบ ๘๔ ปี ของคุณโยมนาม พูนวัตถุ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๓๗ และเนื่องในการที่จะมีอายุครบ ๘๐ ปี ของคุณโยมเฉลิม พูนวัตถุ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗



# Perfect Happiness<sup>1</sup>

## Birth of Wholesome Mind States Is the Supreme Birth

Everyone is searching for happiness. Undeniably, happiness is a desirable thing. Although some people may not realize it, however, happiness is something we can generate on the spot, within our own hearts. Whenever we are endowed with such qualities as faith, love, a sense of friendship, joy, and clarity of mind, happiness arises spontaneously, in an instant.

Today we are celebrating a birthday. If we think of a birthday as marking the day when our lives began—when we came into the world—then we are thinking of the past. The past is no longer the present; as its name suggests, it has passed us by and can only be remembered. We cannot go back in time and relive any past events.

But if we are familiar with the Buddha's teachings, a birthday offers us an immediate and important opportunity to engage in spiritual practice, namely, to bring about and cultivate such qualities as trust, lovingkindness, gladness, serenity, and contentment. In short, we give birth to wholesome mind states. Generating wholesome mind states—the greatest of all births—gives accuracy to the term 'birthday.' This conforms to the Buddha's teachings.

---

<sup>1</sup> This Dhamma talk was given at the merit-making celebration in honour of Mr. Nam Phoonwathu's 84<sup>th</sup> birthday on 24 July 1994; it was also in honour of the upcoming 80<sup>th</sup> birthday of Mrs. Chalerm Phoonwathu on 1 October 1994.

ทำกุศลให้เกิดขึ้นมา ก็สมชื่อว่าเป็นวันเกิด คือได้ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเกิดที่ดีที่สุด สมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ การเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม

ที่จริงนั้น เราเกิดกันอยู่ทุกขณะ ทั้งทางกาย และทางใจ โดยเฉพาะทางใจ มีทั้งเกิดร้าย และเกิดดี

เกิดร้าย ก็เช่น เกิดความโกรธ เกิดความกลุ้ม เกิดความขุ่นมัว เกิดความทุกข์ เกิดความเศร้า อย่างนี้ไม่ดีแน่ อย่าให้เกิดเลย ควรเกิดแต่ที่ดีๆ

วันนี้เป็นวันเกิด เป็นวันมงคล เพราะฉะนั้นก็เอาเป็นวันเริ่มต้น ที่จะเกิดสิ่งที่ดีที่สุด นั่นก็คือเกิดกุศลอย่างที่ว่าแล้ว เช่น เกิดปิติ เกิดความสุข เกิดความสดชื่น เกิดความเบิกบานผ่องใส เกิดศรัทธา เกิดสติ เกิดเมตตา เกิดสมาธิ เกิดความขยัน เกิดปัญญา ฯลฯ ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้สมกับความเป็นวันดี ที่เรียกว่าวันเกิด

เป็นอันว่า วันเกิดเป็นวันมงคล ก็คือ เป็นวันที่เกิดขึ้นของกุศลธรรม พอกุศลธรรมเกิดขึ้น ก็กลายเป็นการฉลองวันเกิดที่สมควรอย่างยิ่ง อย่างที่พระบอกไว้ว่า เราควรทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เพราะว่ากุศลธรรมนำมาซึ่งความสุข

In truth, we are born in every moment, both physiologically and mentally. In terms of the mind, we can say there are both positive and negative births.

Examples of negative births include the birth of anger, depression, delusion, misery, sorrow, etc. These are obviously unwholesome states that should be prevented from arising. Instead, we should strive to give birth to wholesome states.

Today we are celebrating a birthday—an auspicious day. We can use this day as a new dawn, an opportunity to generate the most excellent qualities in the mind. These are the wholesome mind states referred to above, e.g. delight, joy, ease, inner clarity, faith, mindfulness, love, concentration, diligence, wisdom, etc. When these qualities come into existence, they fulfil and garland this auspicious occasion we refer to as a birthday.

The auspiciousness of a birthday is marked by the arising of wholesome states. With the arising of such wholesomeness, our birthday celebrations are genuinely warranted. We should bring about such wholesome states. This accords with the Dhamma teaching recited by the monks: ‘Wholesome states lead to happiness.’<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Note that this is not a literal quote from the scriptures, but rather a general principle. This teaching accords with such Pali verses as *dharmo cīṇṇo sukhāvaho* (‘virtue accomplished leads to happiness’; J. V. 123) and *puññāni kayirātha sukhāvahāni* (‘perform good deeds leading to happiness’; A. I. 155). At SA. I. 328, it explains: *dharmoti dasakusaladhammo dānasīlādīdhammo* (‘the term “dhamma” refers to the ten wholesome qualities or to those virtues beginning with generosity and moral conduct’). Sometimes, the phrase: “dhamma” is equivalent to the ten wholesome courses of action (*kusala-kammāpatha*)’ is used, instead of the phrase: ‘... ten wholesome qualities.’

## ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี

คนเราเกิดมามีอารมณ์ปรารถนาความสุข แต่บางทีเราไปนึกถึง พุทธภาษิตแห่งหนึ่ง มีข้อความเป็นการท้วงติงหรือคำสอน เบื้องต้นว่า “ชาติปิ ทุกฺขา” การเกิดเป็นทุกข์ โยมก็คงนึกว่า อ้าว ในเมื่อการเกิดเป็นทุกข์ แล้วนี่จะมาทำอย่างไรให้การเกิดเป็นสุข ก็ จะขัดกับพุทธพจน์ไปสิ

ขอให้เข้าใจว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การเกิดเป็นทุกข์ นั้น พระองค์ตรัสตามธรรมชาติ เรียกว่าตามสภาวะ คือตาม สภาวะของสังขาร หมายความว่า การเกิดนี้ก็ตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ

กฎธรรมชาติ ก็คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่ง สอนให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มีการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องกฎของธรรมชาติ ซึ่งเป็นธรรมดาของมันอย่างนั่นเอง

แต่ทุกข์ในธรรมชาติ ที่เป็นสภาวะนั้น ยังไม่ใช่ทุกข์ในใจ ของเรา มันจะเป็นทุกข์แก่เราหรือไม่ ก็อยู่ที่เราปฏิบัติต่อมันถูกหรือ ผิด ท่านเพียงแต่บอกให้รู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ มันเป็น ความจริงอยู่อย่างนั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติ

สังขารทั้งหลายมันก็เป็นไปตามพระไตรลักษณ์ มีความ เปลี่ยนแปลงเป็นต้น อันนี้ไม่มีใครจะไปเถียงได้ แต่ที่นี้ ถ้าเรา

## Skilful Behaviour Is Permeated by Happiness

Human beings naturally desire happiness. As Buddhists, however, we may be confused when we hear the Buddha's basic teaching summed up by the words 'birth is suffering.'<sup>3</sup> This may lead to the following doubt: 'The Buddha says that birth is suffering. Doesn't the effort to generate happiness thus conflict with the Buddha's words? How then can we be happy?'

When the Buddha said 'birth is suffering,' he was referring to an aspect of nature, to the reality of conditioned phenomena. What this means is that birth is subject to laws of nature.

The natural laws referred to here are the laws of impermanence, *dukkha*, and nonself.<sup>4</sup> All things arise, are sustained, and then pass away. Everything is subject to change, unable to maintain its original state of existence. Everything exists according to causes and conditions. These are all attributes of nature, following a natural order.

The *dukkha* inherent in nature, however, is not identical to the *dukkha* ('suffering') in the hearts of human beings. *Dukkha* as suffering arises, or does not arise, based on whether we relate to the *dukkha* inherent in nature wisely or unwisely. In the context mentioned above, the Buddha was simply describing a phenomenon inherent in nature, a truth of nature.

Conditioned phenomena<sup>5</sup> invariably conform to this teaching on the Three Characteristics, e.g. they are subject to impermanence. No one can validly dispute this. But if we conduct ourselves unwisely, the *dukkha* inherent in nature turns into suffering in our hearts. Suffering arises because people relate to nature imprudently.

---

<sup>3</sup> *Jātipi dukkhā*.

<sup>4</sup> See endnote A.

<sup>5</sup> *Sanikhāra*.

ปฏิบัติไม่ถูก ความทุกข์ในธรรมชาตินั้น ก็กลายมาเป็นทุกข์ในตัวเรา คนคือเราก็กลายเป็นทุกข์ไป เพราะว่าปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อธรรมชาติ

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราก็ทำให้ทุกข์ที่อยู่ในธรรมชาตินั้นเป็นของธรรมชาติไปตามเรื่องของมัน เราไม่พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย นอกจากไม่พลอยเป็นทุกข์แล้ว ยังสามารถปฏิบัติให้เกิดความสุขได้ด้วย ถ้าปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราจะเป็นสุข

“ทุกข์ ปริณฺเวยฺย” ทุกข์นั้นพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นปริณฺเวยฺย คือเป็นสิ่งที่สำหรับรู้ รู้ทุกข์ คือรู้เท่าทันทุกข์ เรารู้เท่าทันทุกข์ แล้วเราก็ไม่เป็นทุกข์

การรู้จักทุกข์ กับการเป็นทุกข์ นี่คนละอย่าง พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสให้เราเป็นทุกข์ มีแต่ทรงสอนให้เราเป็นสุข พระองค์ตรัสบอกว่าทุกข์นั้นสำหรับกำหนดรู้ คือให้เรารู้เท่าทันทุกข์ เพื่อเราจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ถ้าเราปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็เป็นสุข แล้วยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุขด้วย ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้อง สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุข

พระอรหันต์ท่านปฏิบัติต่อทุกข์อย่างถูกต้อง จนกระทั่งท่านหลุดพ้นจากทุกข์ กลายเป็นบุคคลที่มีสุขโดยสมบูรณ์ทีเดียว เพราะฉะนั้น เรื่องทุกข์นี้จึงมีเคล็ดลับอยู่ในตัว คือว่า พระ

If we conduct ourselves skilfully, we leave the *dukkha* inherent in nature to its own devices—we leave it be as it naturally is. We do not allow it to create suffering in our hearts. Besides preventing suffering from arising, we are also able to act in ways that generate happiness. The Buddha said that, if we relate to *dukkha* correctly, we will realize true happiness.

The Buddha stated that suffering is something to be understood.<sup>6</sup> We should understand and gain insight into suffering. Gaining such insight, we become free of suffering.

Understanding suffering and being beset by suffering are two different things. The Buddha never said that we should suffer. On the contrary, he said that we should realize happiness. Suffering is only to be understood. He urged us to gain a thorough understanding of suffering in order to be free from suffering.

If we relate to suffering skilfully, we will be happy. Moreover, it is possible to use suffering as a supportive condition<sup>7</sup> for happiness.

Take the example of arahants,<sup>8</sup> who have related to suffering wisely, until they have realized complete freedom from suffering. These individuals realize perfect happiness.

There is thus a special technique to be applied vis-à-vis suffering. The Buddha said we should both understand and relate to suffering correctly. By living our lives discerningly, we gradually experience more genuine and reliable forms of happiness and our suffering diminishes, to the extent of it being dispelled all together: all that remains is happiness.

---

<sup>6</sup> *Dukkham pariññeyyam.*

<sup>7</sup> *Paccaya.*

<sup>8</sup> Trans.: fully awakened beings.

พุทธเจ้าตรัสให้เรารู้ทัน แล้วก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง คือปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็เป็นสุข และเราก็มีทุกข์น้อยลงทุกที จนทุกข์หมดไป จะเหลืออะไร ก็เหลือแต่สุข

## ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม

พระพุทธเจ้าตรัสประมวลหลักวิธีปฏิบัติในเรื่องความสุขและความทุกข์ไว้ ในที่แห่งหนึ่ง มีเป็นชุด ๓ ข้อ ซึ่งยืดออกไปตามคำอธิบายเป็น ๔ ข้อ น่าสนใจมาก ขอนำมาแสดงไว้ พระองค์สรุปไว้ง่ายๆ

วิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข ที่พระองค์ตรัสไว้มีดังนี้

๑. ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์
๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
๓. แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา
๔. เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

นี่เป็นหลักสำคัญ ถ้าเราปฏิบัติได้ตามหลักการนี้ เราก็ชื่อว่าปฏิบัติถูกต้องในเรื่องความสุขความทุกข์ ที่นี้ลองมาดู

ข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์” หมายความว่า เราอยู่ในโลก เรามีชีวิตอยู่ตามธรรมดา สังขาร สังขารมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามธรรมดาของ



## Unskilful Behaviour Exacerbates Suffering

The Buddha described practical guidelines for how to relate to suffering and happiness. In one passage, he mentions three factors, which when expanded upon according to the scriptural explanations, result in four factors.<sup>9</sup> Here, the Buddha summarizes the criteria for relating to suffering and happiness, as follows:

1. To refrain from creating extra, unnecessary suffering for oneself.
2. To not forsake righteous forms of happiness.
3. To not indulge in any sort of happiness, even righteous happiness.
4. To strive in order to realize higher forms of happiness.

This is a vital teaching. If we are able to accord with these principles, it can be said that we are practising correctly in relation to suffering and happiness.

1. **Refraining from unnecessary suffering.** We live in the world; our lives proceed in line with the nature of conditioned phenomena. Conditioned things are impermanent, subject to stress, and nonself, according to their own nature. We can strive to live a wholesome life. The *dukkha* inherent in nature is what it is. We have no conflict with this. We do not add to it. We do not exacerbate or pile on unnecessary suffering. By refraining in this way, we reach one level of ease and wellbeing.

---

<sup>9</sup> Trans.: see: M. II. 226-28.

มัน เราดำเนินชีวิตให้สิ่งงามถูกต้อง แล้วทุกข์ตามธรรมชาติก็มีของมันไป อันนั้นเราไม่ไปเถียงมัน แต่เราไม่เพิ่ม เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตัวเรา เราก็สบายไปขั้นหนึ่งแล้ว

ในทางตรงข้ามถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทุกข์ที่มันมีอยู่ในธรรมชาตินั้น มันก็เกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา เราก็เอาทุกข์มาทับถมตัวเอง ดังจะเห็นว่าบางคนปฏิบัติไม่ถูกต้อง เพียวหาทุกข์มาใส่ตนมากมาย

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกาที่ทรงโต้ตอบกับลัทธินิครนถ์ คือเรื่องมันเกิดจากลัทธินิครนถ์ ก็เลยจะขอยกมาเป็นตัวอย่าง แต่เป็นตัวอย่างที่หายาๆ ของการเอาทุกข์มาทับถมตน คือ

ลัทธินิครนถ์นี้เขาถือการบำเพ็ญตบะ ตบะก็คือการทำ ความเพียรทรมานตนเอง ซึ่งมีวิธีการต่างๆ มากมาย เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเป็นการหาทุกข์มาใส่ตน เช่น เวลาจะโกนศีรษะ เขาไม่ใช่มีดโกน แต่นักบวชนิครนถ์เขาใช้วิธีถอนผมทีละเส้นจนกระทั่งหมดศีรษะ อย่างนี้เป็นต้น

ตบะในสมัยโบราณนั้นมีมากมายหลายแบบ เช่น ถึงหน้าร้อนก็ไปนอนอยู่กลางแจ้ง แต่ถึงหน้าหนาวกลับไปแช่ตัวอยู่ในน้ำ เวลานอน แทนที่จะนอนบนพื้นสบายๆ ก็นอนบนเตียงหนาม อะไรอย่างนี้เป็นต้น หมายความว่าทรมานร่างกาย ทำตัวให้ทุกข์

ทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น เขาบอกว่า เพราะว่าเราตามใจมัน

If we conduct ourselves unwisely, the *dukkha* of nature spills over as suffering in our hearts. We intensify and aggravate suffering. There are many people in the world who misguidedly go off in search of unnecessary suffering, heaping it up in their hearts.

The scriptural passage referred to above occurs in the context of a debate the Buddha was having with members of the Nigaṇṭhā order.<sup>10</sup> In this sutta, we see a clear example of an extreme expression of intensifying or exacerbating suffering.

The Nigaṇṭhā doctrine espoused the undertaking of extreme ascetic practices. The Nigaṇṭhas practised many kinds of ascetic practices and self-mortification.<sup>11</sup> For instance, instead of using a razor to shave their heads, Nigaṇṭhā renunciants would pluck out each hair by the root until they were bald.

In ancient times, there were myriad forms of ascetic practices. For example, in the hot season, ascetics would lie out in the baking sun. And in the cold season, they would immerse themselves in icy waters. When resting, instead of lying on a comfortable, flat surface, they would lie on a bed of nails. These are all means of self-mortification, of intensifying physical suffering.

Why did Nigaṇṭhas practise in this way? They claimed that the source of suffering was in following the whims of the body, which they said was the same as indulging mental defilements. In order to resist this self-indulgence, people must frustrate, torment, and chastise the body. Only by doing so do mental defilements wither away and come to an end.

The Buddha used this behaviour by the Nigaṇṭhas as an example of adding and increasing unnecessary suffering.

---

<sup>10</sup> Trans.: the Jains.

<sup>11</sup> Trans.: also known as 'mortification of the flesh.'

คือตามใจกิเลสนี้แหละ มันจึงทำให้เกิดทุกข์ขึ้น เพราะฉะนั้นเราจะไม่ตามใจมันละ เราทรมานมัน มันจะได้หมดกิเลส กิเลสจะได้แห้งไป

นี่เป็นวิธีปฏิบัติของพวกนิครนถ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิธีนี้เป็นการเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ นี่เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง

## โซคมา ก็ใช้ทำความดี เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา

คนเราอยู่ในโลก แต่มักปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายในโลก จึงดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง สิ่งที่เราเกี่ยวข้องต่างๆ นี่ มันก็อยู่ของมันไปตามปกติ ตามธรรมชาติ แต่เราปฏิบัติต่อมันไม่ถูก วางใจไม่ถูก แม้แต่มองก็ไม่ถูก เราจึงเกิดทุกข์

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมตามันก็เป็นไป ถ้าเรารู้ทัน ก็เห็นมันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน เรามองไม่เป็น ก็เกิดทุกข์ทันที

แม้แต่เหตุการณ์ความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา ที่เรียกกันว่า โชคบ้าง เคราะห์บ้าง ศัพท์พระเรียกว่า **โลกธรรม** ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้คนดีใจเสียใจ เป็นสุขและเป็นทุกข์

## **Good Fortune Is a Support for Virtue Misfortune Is an Opportunity for Growth**

Very frequently, people conduct themselves unwisely in relation to the world around them. Everything in the world exists according to its own natural dynamic. But because people relate to these things unskillfully, harbouring misguided attitudes and views, they unwittingly give rise to suffering.

With clear discernment, we see how these worldly phenomena exist and proceed. But lacking such discernment—lacking a skill in proper insight and examination—suffering arises without delay.

This rule applies also to the vicissitudes of life—turns of good fortune and misfortune. In Pali, these are referred to as ‘worldly conditions.’<sup>12</sup> They are primary sources for people’s joys and sorrows, highs and lows.

---

<sup>12</sup> *Loka-dhamma*. [Trans.: also known as ‘worldly winds.’]

เวลามันเกิดขึ้น ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่สุขเราก็แปลงให้เป็นทุกข์ ที่มันเป็นทุกข์อยู่แล้ว เราก็เพิ่มทุกข์แก่ตัวเราให้มากขึ้น แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ที่ทุกข์เราก็ผันแปลงให้เป็นสุข ที่มันเป็นสุขอยู่แล้ว เราก็เพิ่มให้เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

**โลกธรรม** คืออะไร โลกธรรมแปลว่า ธรรมประจำโลก ได้แก่ สิ่งที่เกิดแก่นมนุษย์ทั้งหลายตามธรรมชาติของความเป็นอนิจจัง ก็คือ เรื่อง ลาม เสื่อมลาม ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มันมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเราอยู่ในโลก เราไม่พ้นมันหรอก เราต้องเจอมัน ที่นี้ถ้าเราเจอมันแล้ว เราวางใจไม่ถูก และปฏิบัติไม่ถูก เราจะเอาทุกข์มาใส่ตัวทันที

พอเรามีลาม เราก็ดีใจ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา แต่พอเสื่อมลามเราก็เศร้าโศก เพราะเราสูญเสีย

ที่นี้ ถ้าเราวางใจไม่ถูก ไปประหมัดตรมใจ แล้วไปทำอะไร ประชดประชันตัวเอง หรือประท้วงชีวิต เป็นต้น เราก็ซ้ำเติมตัวเอง ทำให้เกิดทุกข์มากขึ้น

อย่างง่าย ๆ กว่านั้น เช่น เสียงนินทา และสรรเสริญ คำสรรเสริญนั้นเป็นสิ่งที่เราชอบใจ พอได้ยินเราก็มีความสุข ใจก็ฟูขึ้นมา แต่พอได้ยินคำนินทาเราก็เกิดความทุกข์ ทุกข์นี้เกิด เพราะอะไร เพราะเราจับเอาเข้ามา คือรับกระทบมันนั่นเอง คือเอาเข้ามา ปีบใจของเรา

When we encounter these worldly winds, if we do not come to terms with them prudently, our happiness turns into sorrow, and any existing distress is exacerbated. Conversely, if we maintain clear discernment and skilful behaviour, our unhappiness turns into joy, and any existing delight is heightened.

These worldly conditions befall human beings in line with the law of impermanence. There are four pairs of such conditions, namely: gain & loss, fame & disrepute, praise & blame, and pleasure & pain.<sup>13</sup>

The Buddha said that these things are inherent in nature. By living in the world, they are inescapable. We all must face these conditions. If, when encountering these things, we maintain an incorrect bearing and behaviour, we instantly inflict suffering on ourselves.

When we obtain something good—some material reward—it is normal to feel delighted. Yet often, when people lose a possession, they grieve, because the object has vanished.

If one responds to this loss unskilfully, by feeling gloomy and depressed, engaging in self-punishment, railing against life, etc., one only aggravates the situation and increases one's misery.

So too with praise and blame. Everyone likes praise. Hearing words of praise, we feel happy and uplifted. But, when receiving blame, many people feel distress. What is the cause of this distress? It occurs because people allow these words of criticism entry into their hearts; having gained access, these words then cause torment and agitation.

---

<sup>13</sup> Trans.: *lābha & alābha, yasa & ayasa, pasaṃsā & nindā, sukha & dukkha*.

ทีนี้ ถ้าเราวางใจถูกต้อง อย่างน้อยเราก็รู้ว่า อ้อ นี่คือ ธรรมชาติของโลก เราได้เห็นแล้วไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า เรา อยู่ในโลก เราต้องเจอโลกธรรมนะ เราก็เจอจริงๆ แล้ว เราก็รู้ว่า อ้อ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้เอง เราได้เห็น ได้รู้แล้ว เราจะได้เรียนรู้ไว้

พอบอกว่าเรียนรู้เท่านั้นแหละ มันก็กลายเป็นประสบการณ์ สำหรับศึกษา เราก็เริ่มวางใจต่อมันได้ถูกต้อง

ต่อจากนั้น ก็นึกสนุกกับมันว่า อ้อ ก็อย่างนี้แหละ อยู่ใน โลกก็ได้เห็นความจริงแล้วว่ามันเป็นอย่างไร ทีนี้ก็ลองกับมันดู แล้ว เราก็ตั้งหลักได้ สบายใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่เอาทุกข์มาทับถมใจ ตัวเอง

อะไรต่างๆ นี่ โดยมากมันจะเกิดเป็นปัญหาเพราะเราไปรับ กระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้

บางทีเราทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือ คิดจะฝึกตนเอง พอ เราทำใจว่าจะฝึกตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่ แม้แต่สิ่ง ที่ไม่ดีไม่น่าชอบใจ เราก็จะมองเป็นบททดสอบ พอมองเป็นบท ทดสอบที่ไร เราก็ได้ทุกที ไม่ว่าดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็นบททดสอบ ใจและทดสอบสติปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้เราเข้มแข็ง ยิ่งขึ้น เพราะเราได้ฝึกฝน เราได้พัฒนาตัวเรา เลยกลายเป็นดีไป หมด

ถ้าโชค หรือโลกธรรมที่ดีมีมา เราก็สบาย เป็นสุข แล้วเราก็



If we can come to terms with these things we consider: 'This is the way of the world. I see! The Buddha declared that by living in the world there is no escape from these worldly conditions. I have met with these worldly winds. This is an aspect of truth. I will learn from these experiences!'

As soon as we can view these encounters as learning experiences, we have begun to adopt an appropriate attitude.

We can even begin to have fun. We can reflect: 'Ah, so things are this way. I'm beginning to see the truth of how things work in the world.' We thus gain a firm foothold and realize contentment. This is the way of not accumulating unnecessary suffering.

Generally speaking, when people are buffeted by adverse worldly winds, they make a problem out of the situation, because they feel personally affected. If they can alter their perspective, these encounters simply become learning experiences.

Besides coming to terms with these situations, we can also see them as an opportunity for spiritual training. Here, our entire attitudes and perspectives radically shift. We begin to see even those unpleasant and seemingly negative experiences as a test. With this shift in perspective, we gain from every experience. Both good and bad events are seen as a challenge of our character, a test of our skill and intelligence. As a consequence of this training and development, we become constantly stronger. In a sense, everything becomes positive.

ใช้โชคนั้น เช่น ลาก ยศ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้แผ่ขยายออกไป คือใช้มันทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้ความสุขขยายจากตัวเรา แผ่กว้างออกไป สู่ผู้คนมากมายในโลก

ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ตัวเราจะได้ฝึกฝนพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจึงถือคติว่า ให้มนสิการให้ถูกต้อง ถ้ามองสิ่งทั้งหลายให้เป็นแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์แก่เราหมด ไม่ว่าดีหรือร้าย

นี่เป็นตัวอย่างวิธีการเบื้องต้น แต่รวมความง่าย ๆ ก็คือ เราไม่เอาทุกข์มาทาบถมตนเอง เป็นหลักข้อที่ ๑

## แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน

### แบ่งความสุข ก็จะสุขทั่วกัน

ข้อที่ ๒ ท่านว่า “ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม” สุขที่ชอบธรรมคือสุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย มีหลายชั้นหลายระดับ เรามีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม เช่น ถ้าเป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้เป็นความสุขที่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่เผื่อแผ่ ซึ่งช่วยให้

If we experience good fortune or encounter advantageous worldly conditions, we feel happy and at ease. We can then use that good fortune, e.g. material gain, prestige, etc., to radiate this happiness outwards. We use it to perform good deeds and to assist others. This way our happiness extends outwards and reaches a large number of people.

If we experience misfortune or encounter adverse worldly conditions, we consider these situations as an opportunity for development. They become valuable life lessons—a means to hone mindfulness, problem solving, wise discernment, etc. This leads to self-improvement.

For this reason, disciples of the Buddha maintain the principle of reflecting on things skilfully. If we possess skilful reflection, everything we encounter—both good and bad—is seen as a valuable and beneficial experience.

Observing this principle is a fundamental spiritual practice. It is related to the first criterion mentioned above, of refraining from creating unnecessary suffering.

## **Vying for Happiness Leads to Shared Misery Sharing Happiness Leads to Shared Delight**

2. To not forsake righteous forms of happiness. ‘Righteous happiness’ refers to happiness that is suitable according to the natural causes and conditions in life. There are many levels and dimensions of righteous happiness. Although one can say that we are entitled to these forms of happiness, they should arise in a legitimate way. For instance, in respect to pleasure derived from material things, the pleasure should not be tied up with causing hardship or affliction for others. Instead, our happiness should be shared with others, bringing about increased joy in the world.

เกิดความสุขขยายกว้างขวางออกไป

ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น ก็ไม่ดี ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้น จึงต้องให้เป็นความสุขที่ชอบธรรม เราสุขผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ก็ให้เป็นสุขด้วยกัน

สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ

๑. สุขแบบแย่งกัน

๒. สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสานกัน

๓. สุขแบบอิสระ

สุขแบบแย่งกันก็คือ ถ้าเขาสุขเราก็ทุกข์ ถ้าเราสุขเขาก็ทุกข์ โดยมากจะเป็นความสุขประเภทที่เกี่ยวกับวัตถุ

ความสุขที่เกี่ยวกับวัตถุนั้น ต้องได้ต้องเอา พอเราได้มา เราสุข คนอื่นเสีย หรือไม่ได้ เขาก็เกิดความทุกข์ แต่พอเขาได้ เราเสีย เราไม่ได้ เขาสุข เราก็ทุกข์ ความสุขอย่างนี้ไม่เอื้อต่อกัน ยังก่อปัญหา

ยิ่งมองกว้างออกไปในสังคม เมื่อมนุษย์ทั้งหลายต่างก็หาความสุขจากการได้และการเอา ก็แย่งชิงเบียดเบียนกัน สังคมก็เดือนร้อนฉาววาย ในที่สุด ก็มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนแผ่ไปทั่วทุกคนแย่งกันสุข เลยต้องทุกข์กันทั่วไปหมด ไม่มีใครได้ความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องมีความสุขที่พัฒนาต่อไป

ความสุขขั้นที่สอง คือความสุขที่ประสานกัน ช่วยกันสุข ถ้า

If our happiness is founded on the suffering of others, it is unrighteous happiness. Instead of this, we should aim for righteous happiness, which causes others no grief. Even better, we can share our happiness.

There are many different stages of happiness. One way to describe the different kinds of happiness is by this threefold division:

1. Competitive happiness.
2. Compatible or collective happiness.
3. Independent happiness.

Competitive happiness implies that when others are happy, we are miserable; when we are happy, others are miserable. For the most part, this kind of happiness is linked to material things.

Pleasure connected to material things involves obtaining or possessing something. By obtaining something, one is happy; but this often implies that someone else goes without or fails to acquire something and is unhappy as a result. Similarly, when someone else obtains something, it means that we cannot have this thing and may be disappointed and unhappy as a result. This happiness is thus mutually incompatible; it leads to conflict and contention.

Such conduct also has wider repercussions in society. When people primarily seek happiness by acquiring material possessions, they often begin to exploit each other, creating unrest and disturbance in society. Suffering and affliction then spreads. Because everyone is vying for pleasure, everyone ends up in turmoil. No-one experiences true happiness. For this reason, there must be an evolution to higher forms of happiness.

The second stage is compatible happiness, whereby one promotes the happiness of others. When we are happy, others share in this happiness. This form of happiness is the fruit of mind development, in particular the development of true love.

เราสุข ก็ทำให้เขาสุขด้วย นี่ก็คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะก็คือ ความรักแท้

ความรักแท้คือ ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ต้องระวังแยกให้ดี เพราะความรักนี้เป็นศัพท์ที่คลุมเครือหน่อย

ความรักนั้นมี ๒ อย่าง คือ รักแท้ กับรักเทียม ความรักประเภทที่เราต้องการคือ ความรักแท้ ได้แก่ ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข อันนี้เป็นความหมายที่สำคัญของคำว่าความรัก และความรักประเภทนี้มีชื่อพิเศษเรียกว่า “เมตตา” *เมตตา* คือความรักที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข

ส่วนความรักอีกอย่างหนึ่งนั้นตรงข้าม คือ ความรักที่อยากเอาคนอื่นมาบ่าวเราความสุขของเรา ความรักที่ต้องการเอาคนอื่นมาทำให้เราเป็นสุข ความรักที่ต้องการครอบครอง อันนี้ก็จัดเข้าในจำพวกความสุขจากการที่ต้องได้ต้องเอา เป็นความสุขแบบแย่งกันเหมือนกับที่พูดมาแล้ว

ความรักแท้ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข จะเห็นได้ง่ายๆ เหมือนความรักของพ่อแม่

พ่อแม่รักลูก ก็คือ อยากให้ลูกเป็นสุข ถ้าเราอยากให้ลูกเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกเป็นสุข เพื่อจะได้เห็นลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย

จะเห็นว่า พ่อแม่อยากเห็นลูกเป็นสุข ก็เลยต้องพยายาม

True love is equivalent to the wish for others to be happy. One must beware here, however, because the word ‘love’ is somewhat ambiguous.

There is true love and there is false love. True love is a favourable kind of love. In Pali, this love is referred to specifically as *mettā*: the desire for others’ happiness.

The opposite kind of love—false love—is the desire for others to pander to our own personal pleasure. This kind of love, whereby one expects others to make one happy and one feels the need to control others, is classified as part of ‘competitive happiness,’ and is based on obtaining or possessing things, as described above.

A clear example of true love is the love parents have for their children. Out of love, parents want their children to be happy. They will do whatever they can to make their children happy. When they witness the happiness of their children, they too experience happiness.

ทำให้ลูกเป็นสุข ตอนแรกลูกก็ต้องการวัตถุสิ่งของ เช่น อาหาร หรือ สิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น พ่อแม่ก็หาวัตถุเหล่านั้นมาให้แก่ลูก

เมื่อให้แก่ลูก พ่อแม่ก็ต้องสละ การสละนั้น ตามปกติจะทำให้ไม่สบายเป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะว่าเราเสีย แต่พ่อแม่ให้แก่ลูกก็ไม่ทุกข์ พ่อแม่ไม่ทุกข์ แต่กลับสุขด้วย เพราะอะไร เพราะอยากให้ลูกเป็นสุข และอยากเห็นลูกเป็นสุข พอสละให้เงินให้ทอง ให้ของแก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย ก็เลยกลายเป็นว่า การให้ หรือการสละนี้ เป็นความสุขได้เหมือนกัน

ตามปกติคนเรานี้ จะต้องได้ต้องเอา จึงจะเป็นสุข ถ้าให้ ต้องเสียก็ทุกข์ แต่พอมีความรัก คือเมตตาขึ้นแล้ว การให้ก็กลายเป็นความสุขได้

ที่นี่ พอเราให้ เขาก็เป็นสุข เราเห็นเขาเป็นสุขสมใจเรา เราก็สุขด้วย แสดงว่าความสุขของบุคคลทั้งสองนี้ อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความสุขแบบประสาน คือ ร่วมกันสุข หรือสุขด้วยกัน ไม่ใช่ความสุขแบบแย่งกัน

## ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน

ถ้าเราพัฒนาจิตใจอย่างนี้ โดยขยายความรักความเมตตาออกไป เราก็สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่คนอื่นก็มีความสุขด้วย อย่างนี้ก็เป็นความสุขที่ประกอบด้วยธรรม



The desire for their children's happiness is linked to effort—the effort to bring about this happiness. At first, children require material things, e.g. food, toys, school supplies, etc. Parents thus endeavour to find these things for their children.

To provide for their children, a certain degree of relinquishment is required from the parents. Usually, relinquishment causes discomfort and distress for people, because they must lose something. But, when parents relinquish things for their children, they do not feel unhappy. On the contrary, they feel joy. Why? Because they want to help make their children happy. When they relinquish their money and give things to their children, and witness their children's happiness, they share in this happiness. Giving or relinquishing can thus be a form of happiness.

Usually, people feel they must acquire things to be happy. If they have to part with something or give it away, they feel unhappy. But when people are established in true love, in lovingkindness, giving things to others becomes a source of joy.

Through an act of generosity, we feel immediate happiness. Witnessing the happiness of others, we experience satisfaction and joy. The happiness of both parties is thus mutually dependent. This is why it is called compatible, collective, or shared happiness. It stands in direct contrast to competitive happiness.

### **Shared Happiness Leads to Global Peace and Contentment**

If we can cultivate our hearts in this way, radiating our love and kindness outwards, our happiness will increase and other people will partake in this happiness. This is a happiness that is grounded in righteousness and truth.

ถ้าความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นมาก ก็ทำให้โลกนี้มีสันติสุข เริ่มตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข สละให้แก่ลูก แล้วพ่อแม่ก็เป็นสุขด้วย

ที่นี่ ถ้าลูกรักพ่อแม่เหมือนอย่างที่ว่าพ่อแม่รักลูก ลูกก็จะทำแก่พ่อแม่อย่างเดียวกับที่พ่อแม่ทำกับตนเอง คือลูกจะพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข เมื่อลูกพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข ลูกก็ให้แก่พ่อแม่ ลูกก็พยายามรับใช้ ทำอะไรต่างๆ ให้พ่อแม่มีความสุข พอลูกเห็นพ่อแม่มีความสุข ลูกก็สุขด้วย ความสุขของลูกก็ประสานกับสุขของพ่อแม่ ถ้าอย่างนี้ก็มีความสุขสันต์ร่มเย็นยิ่งขึ้น ในครอบครัวก็เป็นสุข

ขยายออกไป ในหมู่เพื่อนฝูงญาติมิตรก็เหมือนกัน ถ้าญาติมิตรเพื่อนฝูงให้แก่กัน หรือทำอะไรให้กัน โดยอยากจะให้ญาติหรือเพื่อนเป็นสุข พอเห็นญาติหรือเพื่อนเป็นสุข ตัวเองก็เป็นสุขด้วย

เมื่อความสุขแบบประสานกันอย่างนี้กว้างออกไปๆ โลกนี้ก็ร่มเย็น และมีการช่วยเหลือกัน การอาศัยกันได้ วัตถุประสงค์ของต่างๆ ก็กลายเป็นเครื่องประกอบที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันนี้ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ชอบธรรม

รวมแล้ว ความสุขที่พัฒนายิ่งขึ้นไปมีอยู่มากมาย

อีกตัวอย่างหนึ่ง โยมมีศรัทธาในพระศาสนา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อในบุญกุศล พอไปทำบุญกุศลก็เกิดความสุข

If this kind of happiness becomes pervasive, it will lead to world peace. It begins in small communities and families. For instance, parents, wishing for the wellbeing of their children, relinquish things on their behalf and then share in their joy.

If children love their parents as much as the parents love them, they will reciprocate the love by acting in a similar way, i.e. they will try to make their parents happy. They will do whatever they can, e.g. by being of service around the house, to make their parents happy. When the children recognize their parents' happiness, they too experience joy. The children's happiness is linked to the parents' happiness. This sort of situation is imbued with peace and delight. Family life will be joyous.

Extending outwards, the same principle applies to the wider family and to groups of friends. If relatives or friends share things with one another or perform mutual deeds of assistance, with the wish for others to experience happiness, once this happiness is fulfilled, everyone partakes of it.

When this collective happiness is widespread, the world is peaceful. People live together with mutual assistance and cooperation. Material belongings simply become a means for supporting one another. This is a righteous form of happiness.

As mentioned earlier, there are many levels of happiness; moreover, happiness is something to be developed.

Another quality connected to generosity is faith. Many laypeople have faith in Buddhism, firm confidence in the Triple Gem, and a trust in goodness. When they perform meritorious deeds they feel a deep sense of satisfaction. For someone imbued with faith, making donations or renouncing things causes no distress. When one gives with faith, that giving becomes a source of joy.

อิมใจ แม้จะให้จะสละก็ไม่ทุกข์ เพราะใจมีศรัทธาเสียแล้ว เมื่อให้ด้วยศรัทธา การให้ก็กลายเป็นความสุขด้วย

เป็นอันว่า ในขั้นต้น มนุษย์เรามีความสุขจากการได้การเอา จึงแย่งความสุขกัน แต่เมื่อพัฒนาไปพอถึงขั้นที่ ๒ จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นความสุข ก็เกิดความสุขจากการให้ จึงเปลี่ยนเป็นความสุขที่ประสานส่งเสริมอุดหนุนซึ่งกันและกัน

มนุษย์เราก็พัฒนาต่อไปในเรื่องความสุข แล้วก็ทำให้ทั้งชีวิตและทั้งโลกนี้มีความสุขมากขึ้นด้วย แต่รวมความก็คือว่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีความสุขโดยถูกต้อง ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการมีความสุขโดยชอบธรรม

## แม้แต่สุขที่ชอบธรรม ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้วเรามีสิทธิ์เสีย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุดแค่นั้น เพราะถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจจะพลาด

จุดที่จะพลาดอยู่ตรงนี้ คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุขแล้ว แต่เราเกิดไปหลงเพลินเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมา ความสุขนั้นก็จะกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึงตอน

At the beginning stages of spiritual maturity, people obtain pleasure by obtaining and consuming things, giving rise to competitiveness and rivalry. But when they advance to this second stage, they are endowed with such virtues as lovingkindness, goodwill, and trust. Giving thus becomes a source of happiness, the happiness derived by sharing with others. People evolve from competitive happiness to a collective, mutually supportive happiness.

As human beings, we can mature the quality of our happiness. Not only can we increase in happiness ourselves, we can also create a happier world. The essential point is that we must try to generate happiness skilfully. The resulting happiness will thus be true and genuine.

### **Righteous Happiness Related to Incorrectly Becomes Impure**

3. To not indulge in any sort of happiness. The Buddha said that we are entitled to enjoy legitimate happiness. We do not have to forsake it. But he encouraged us not to stop here, for if we relate to this happiness incorrectly, we may be led astray.

Although people are entitled to this kind of happiness, they may get tripped up by revelling and indulging in it. With such indulgence and intoxication, the happiness can become a cause for suffering. If this happens, it is a form of degradation. For this reason, it is important to establish a clear understanding of all forms of happiness.

นี้ก็เสีย เพราะฉะนั้น ความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย

ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ตั้งอยู่และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้

ถ้าเรารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข เราก็เสวยสุขนั้นโดยชอบธรรม แต่เราไม่หลงใหลมัวเมาในความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทันไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

แต่ถ้าหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็ทำให้ติด แล้วก็เฟลิดเฟลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความประมาท

คนที่คิดว่า เราสุขแล้ว เราสำเร็จแล้ว เราเก่งแล้ว เราดีแล้วนี่ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่าจะจะเป็นเหตุให้เกิดความประมาท เพราะเกิดความพอใจ ก็ได้แต่มัวเสวยความสุขและความสำเร็จนั้น ไม่ทำอะไรที่ควรจะทำต่อไป หรือให้ยิ่งขึ้นไป มีกิจหน้าที่อะไรที่ควรทำก็ไม่ทำ อะไรเกิดขึ้น ควรตรวจตราแก้ไข หรือจัดดำเนินการ ก็ปล่อยก็ละเลย มัวแต่หลงในความสุข กลายเป็นทางของความประมาท แล้วก็มีความเสื่อมต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แม้แต่พระอริยะ อย่างพระโสดาบันก็ยังประมาทได้ ประมาทเพราะอะไร เพราะว่าไปเกิดความพอใจขึ้นมา อิมใจว่าเราได้บรรลุธรรมสูงถึงขั้นนี้แล้ว

พอพอใจขึ้น ความประมาทก็ตามมาทันที ก็ไม่เพียร

Happiness is a worldly condition.<sup>14</sup> It arises, is sustained, and then passes away. It is inconstant and impermanent.

If we discern this truth, then when happiness arises, we enjoy it appropriately. We do not become infatuated with it. With this understanding and heedfulness, it does not become a condition for suffering.

If people become enchanted by happiness, it gives rise to suffering. At the very least, they get hooked on it. They become captivated, leading to indulgence, idleness, and neglect.

The Buddha gave a warning to those people who think: 'I've achieved happiness! I've met with success! I am accomplished! I am great!' He warned that this way of thinking leads to heedlessness, based on complacency and self-satisfaction. These people tend to rest on their laurels and indulge in their delight. They neglect their duties and fail to pursue those endeavours which lead to higher accomplishments. They fail to attend to those things needing supervision and improvement. Instead, they revel in their happiness. This conduct leads to carelessness and decline.

The Buddha said that even some awakened beings (e.g. stream-enterers) can be subject to heedlessness. This happens because they harbour a sense of self-satisfaction; they feel gratified that they have attained this superior stage of realization.

With such satisfaction and complacency, neglect sets in. They do not strive to develop themselves and realize higher stages of realization. This is a form of decline.

---

<sup>14</sup> *Loka-dhamma*. [Trans.: the exception here is Nibbāna, which is described as the supreme happiness—*parama-sukha*. See the material on 'perfect happiness' below.]

พยายามเพื่อก้าวหน้าในคุณความดียิ่งขึ้นไป ก็กลายเป็นความเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เรื่องความเจริญงอกงามในกุศลธรรมนั้นหยุดไม่ได้ เราต้องพยายามยิ่งขึ้นไป

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า เราไม่สรรเสริญ แม้แต่ความตั้งอยู่ได้ในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ต้องพูดถึงความเสื่อมจากกุศลธรรม เราสรรเสริญแต่ความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปในกุศลธรรมเท่านั้น

ก็หมายความว่า เราจะต้องเพียรพยายามปฏิบัติเจริญกุศลธรรมให้ก้าวหน้าไป จนกระทั่งหมดกิเลส หมดความทุกข์ มีปัญญาสมบูรณ์ มีสติสมบูรณ์ที่สุด

ถ้าเราเกิดไปติดในความสุข ในความเพลิดเพลิน เราก็หยุด เราก็ไม่ขวนขวาย ไม่ปฏิบัติต่อไป ก็จะกลายเป็นทางของความเสื่อม เพราะฉะนั้น สุข ถ้าเราหลงติดมัวเมา ก็เป็นความผิดพลาด

เพราะฉะนั้น จึงต้องแสวงความสุขด้วยความรู้เท่าทัน แล้วความรู้เท่าทันที่เป็นตัวปัญญานี้ จะป้องกันไม่ให้สุขนั้นเกิดพิษเกิดภัย มันจะป้องกันเหตุร้าย ภัยพิบัติ และความเสื่อมได้ทั้งหมด

นี่ก็คือ การแสวงสุขโดยไม่ประมาทนั่นเอง



The Buddha taught that in respect to the deepening and development of wholesome qualities, we should not let up and falter. We should make continual effort to improve.

The Buddha said: ‘I do not praise standing still in wholesome qualities, not to mention falling away from them. I praise only growth and development in wholesome qualities.’<sup>15</sup>

This means that we should strive to develop and cultivate wholesome qualities, until we reach the cessation of suffering and the end of all mental impurity—the perfection of mindfulness and wisdom.

If people become attached to pleasure and delight, they stop making effort. They interrupt their spiritual endeavours. This is a pathway to decline. For this reason, if one indulges in it, happiness can become defective and blemished.

It therefore behooves us to experience happiness with clear understanding—with wisdom. This wisdom prevents happiness from causing any danger and harm; it prevents misfortune, calamity, and all forms of spiritual decline and degradation.

This is the way to enjoy happiness: with care and vigilance.

---

<sup>15</sup> A. V. 96.

## ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์

นอกจากนั้น การที่เราจะต้องไม่ประมาท ไม่หลงติดเพลิน ในความสุข ก็เพราะว่ายังมีความสุขอย่างอื่นที่ประณีตยิ่งขึ้นไปที่ เราควรจะได้ยิ่งกว่านี้ เพราะฉะนั้น เราจึงก้าวต่อไปสู่ข้อที่ ๔ คือ “เพียรพยายามที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป”

ความสุขมีหลายระดับ อย่างที่ยกมาพูดเมื่อกี้ เริ่มต้นเรามีความสุขจากการเสพวัตถุ คือสิ่งที่จะมาบำรุงตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ให้ได้ดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส ที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความสุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น

เมื่อพัฒนาต่อไป เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่ว่าเมื่อ กี้ คือความสุขจากคุณธรรม ตอนแรกเราเคยมีความสุขจากการได้ การเอาอย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยังแคบอยู่ พอเรามีคุณ ธรรมเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขจากการให้ด้วย

เมื่อมีศรัทธา เราก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อ ทำบุญทำกุศลไปแล้ว ระลึกขึ้นมาเมื่อไรก็มีความปีติอิ่มใจ มีความ สุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และ ได้ทำความดีงามต่างๆ

ถ้าเราไม่ประมาท คือไม่หยุดเสียแค่ความสุขขั้นต้น เราจะ สามารถพัฒนาในความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย

## Perfect Happiness is Independent Happiness

4. To strive in order to realize higher forms of happiness. Another reason to avoid heedlessly indulging in pleasure and happiness is that there are higher forms of happiness that we should experience and realize. This pertains to the fourth factor, namely to persevere in accessing more refined and sublime forms of happiness.

As mentioned earlier, there are many levels of happiness. To begin with, we derive pleasure from consuming material things, that is, the pleasure we obtain from pleasing sense objects (sights, sounds, smells, tastes, and tangibles) providing gratification to the eyes, ears, nose, tongue, and body. This is a fundamental form of happiness dependent on sense contact.

As we mature and develop spiritual virtues, we access new kinds of happiness. Whereas before, our pleasure may have been entirely dependent on acquiring material things, now we go beyond this rudimentary and limited form of happiness. As mentioned above, when we generate wholesome mind states, even giving things away can become a form of joy.

When people are endowed with faith, they derive happiness from performing good deeds. Whenever they remember the meritorious deeds they have done, they feel delight and fulfilment. They are happy that they have benefited other people and helped society.

If we are vigilant—not content with rudimentary forms of pleasure—we will be able to develop and generate many superior forms of happiness. We will pass beyond even the happiness derived from doing good deeds, and realize a happiness grounded in wisdom.

ต่อจากนี้ความสุขก็ขยายออกไปอีก เลยจากความสุขในการทำ  
ความดี ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา

ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลก  
และชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความสุขทั้งหลายนี้ ในที่สุด จะเป็นสุขจากการเสพวัตถุก็  
ตาม สุขในการอยู่กับธรรมชาติก็ตาม และแม้แต่สุขจากการทำ  
ความดีต่างๆ นี้ ล้วนแต่เป็นความสุขที่ยังต้องอิงอาศัย คือต้อง  
อาศัยวัตถุ หรือปัจจัยภายนอก ขึ้นต่อสิ่งหรือบุคคลอื่น

เมื่อความสุขของเราอาศัยวัตถุ เราก็ฝากความสุขไว้กับ  
วัตถุ ถ้าขาดวัตถุนั้นเราก็ขาดความสุข

ตอนแรกเราบอกว่าถ้าเรามีวัตถุนั้นเราจะมีความสุข ต่อมา  
เราเปลี่ยนไป ความสุขของเราก็ต้องอาศัยวัตถุนั้น ต้องขึ้นต่อมัน พอ  
ขาดวัตถุนั้นเราสุขไม่ได้ และกลายเป็นทุกข์ด้วย แย่ลงกว่าเก่า

อันนี้พระพุทธเจ้าตรัสให้ระวัง เพราะจะเป็นการสูญเสีย  
อิสรภาพ ทำอย่างไรเราจะรักษารูฐานเดิมไว้ได้ คือ เรามีวัตถุนั้น  
เราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่มีเราก็สุขได้ ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่า เรายัง  
ตั้งหลักอยู่ได้ และยังมีอิสรภาพอยู่

เมื่อเราทำความดี เราก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขจากการ  
ทำความดีนั้น เช่น ด้วยศรัทธา ด้วยเมตตา ด้วยจาคะ เราบำเพ็ญ  
ประโยชน์ทำบุญทำกุศลแล้ว เราก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขจากบุญ

Happiness born of wisdom refers to an insight into conditioned phenomena, a true understanding of human life and the world, and a realization of the three characteristics: impermanence, the state of *dukkha*, and the truth of nonself.<sup>16</sup>

The various forms of happiness referred to up till now, i.e. the pleasure from consuming material things, the delight in living close to nature, and even the happiness obtained by doing good deeds, are all still dependent on external conditions. These forms of happiness are all dependent on other people or things.

When people's happiness is dependent on external things, they are entrusting their happiness to these things. Whenever they are deprived of these things, they are deprived of that happiness.

Often people are persuaded that by possessing these things they will be happy. Yet they can get lost in this belief. Their happiness then truly becomes reliant on these things. If they cannot obtain them, they are deprived of happiness, or even worse, they suffer and grieve. They actually become less happy than before.

The Buddha encouraged people to be cautious in this regard, lest they lose their independence. What measures can we take to maintain a pristine state of mind whereby we can preserve a state of happiness irregardless of whether we acquire or encounter desirable external conditions? When we have these things, we are happy; when we do not have them, we are still happy. If we can accomplish this, it shows that we have a firm foothold and that we remain free.

When people endowed with faith, kindness, self-sacrifice, etc. perform good deeds or make merit, the ensuing happiness is legitimate. But this happiness is still conditional, i.e. it is still dependent on the memory of having performed such meritorious actions.

---

<sup>16</sup> *Anicca, dukkha & anattā*. [Trans.: in Thai, the grammatical form '*aniccam, dukkham & anattā*' is used.]

กุศลเหล่านั้น แต่มันก็ยังเป็นความสุขที่อิงอาศัย คือเราจะต้องอาศัยการระลึกถึงความดีหรือบุญถึงกุศลนั้นอยู่

ถ้าเป็นความสุขที่อิงอาศัย มันก็ยังเป็นสิ่งที่อยู่นอกตัว ไม่เป็นเนื้อเป็นตัวของเราเอง ทำอย่างไรเราจะมีความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น

ถ้าความสุขนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น มันก็ผันแปรได้ และตัวเราก็ไม่เป็นอิสระ เพราะสิ่งนั้นตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ เป็นไปตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสามารถกลับย้อนมาทำพิษแก่เราได้

สิ่งภายนอกที่เราอาศัยนั้นมันไม่ได้อยู่กับตัวข้างในเรา ไม่เป็นของเราแท้จริง เมื่อเราฝากความสุขไว้กับมัน ถ้ามันมีอันเป็นอะไรไป เราก็ทุกข์

ความดีก็เหมือนกัน เมื่อเรามีความสุขเพราะอาศัยมัน ถ้าความดีนั้นเราไปทำแล้วคนอื่นไม่เห็นหรือไม่ชื่นชม บางทีใจเราก็หม่นหมองไปด้วย จึงเรียกว่าเป็นความสุขที่ยังอิงอาศัยอยู่

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องก้าวต่อไป สู่การมีปัญญารู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้ว่าธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะอะไรที่เป็นสังขาร จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรม เป็นความชั่ว หรือความดี เป็นวัตถุ หรือเป็นเรื่องของจิตใจ มันก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

เมื่อรู้ความจริงแล้ว ก็จะเข้าถึงเท่าทันกระแสของธรรมชาติ

Conditional happiness is still a form of external happiness. It is not innate and deep-rooted. We are not yet free. How can we access a happiness that is independent of other things?

Happiness dependent on other things is changeable and unreliable, because these things are subject to laws of nature, namely, the laws of impermanence, *dukkha*, and nonself. If we are not careful, these things will turn around and bite us.

The external things upon which we are dependent are not indwelling, inherent parts of us; we do not really own these things. If we entrust our happiness to them and something happens whereby they are adversely affected, we suffer.

Goodness also falls into this category. If we are happy because we identify with our own goodness, when other people do not recognize or admire it, we are prone to getting sullen or upset. This kind of happiness is still a dependent happiness.

For this reason, we need to progress. We need to develop insight into the true nature of things. All conditioned things—material or immaterial, bodily or mental, good or bad, etc.—are without exception impermanent, subject to stress, and nonself.

เรียกว่า กระแสเหตุปัจจัย ปัญญาของเราก็เข้าไปรู้ทันกระแสเหตุปัจจัยนี้ พอปัญญารู้เท่าทันมันแล้ว เราก็วางใจได้ รู้สึกเบาสบาย เราก็รู้แต่เพียงตามเป็นจริงว่า เวลานี้สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อรู้ทันแล้ว สิ่งนั้นก็ไม่ต้องมาทำพิษแก่จิตใจของเรา จิตใจของเราก็เป็นอิสระ ตอนนี้จะมาถึงขั้นสุดท้ายที่ว่า สิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขาร มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นทุกซ์ไปตามธรรมชาติของมัน ตามสภาวะ เราได้เห็นความจริงของมัน แต่เราไม่พลอยเป็นทุกซ์ไปด้วย

## สิ่งทั้งหลายก็ทุกซ์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ แต่ใจเราเป็นอิสระ มีสุขที่สมบูรณ์

สิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเปลี่ยนแปลงเป็นไปต่างๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา เพราะมันอยู่ในกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครไปแก้ไขได้

แต่ที่มันเป็นปัญหา ก็เพราะว่า ในเวลาที่มันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาตินั้น มันพลอยมาเบียดเบียนจิตใจของเราด้วย เพราะอะไร เพราะเราเย็นหทัยใจของเราเข้าไปได้อิทธิพลความผันผวนปรวนแปรของธรรมชาตินั้นด้วย ดังนั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นปรวนแปรไปอย่างไร ใจของเราก็พลอยปรวนแปรไปอย่างไร



With an insight and penetration into this truth, we have a realization into the flow of nature—the flow of causality. With this realization, we gain acceptance and equanimity; we feel unburdened and at ease. We are simply aware of the truth that in this moment, things are this way: they exist and proceed in accord with their own causes and conditions.

This is the final stage of spiritual practice. Endowed with thorough understanding, conditioned phenomena can no longer harm us. Our minds are free. We understand that all conditioned things are *anicca*, *dukkha*, and *anattā*. According to their inherent nature, things are subject to stress (*dukkha*). We see things as they truly are. As a consequence, our hearts do not become entangled and no suffering (*dukkha*) arises.

### **Perfect Happiness Amongst the Constraints of the World**

Conditioned phenomena—things that are impermanent, subject to stress, and nonself—naturally undergo alteration and dissolution. They are subject to laws of nature. No-one can alter this reality.

Problems arise because, when these things undergo alteration, they afflict people's minds. This is due to the fact that people allow themselves to become deluded by the power and influence of this natural process of change. Whichever direction these things shift and veer, people's hearts follow. When things take a turn for the worse, people suffer accordingly.

นั้นด้วย เมื่อมันมีอันเป็นไป ใจของเราก็ถูกบีบคั้นไม่สบาย

แต่พอเรารู้เท่าทันถึงธรรมดาแล้ว กฎธรรมชาติก็เป็นกฎธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติ ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ทำไมเราจะต้องเอาใจของเราไปให้กฎธรรมชาติบีบคั้นด้วย เราก็วางใจของเราได้ ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติ ก็เป็นของธรรมชาติไป ใจของเราไม่ต้องเป็นทุกข์ไปด้วย

ตอนนี้แหละ ที่ท่านเรียกว่ามีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่า แม้แต่ทุกข์ที่มีในกฎของธรรมชาติ ก็ไม่สามารถมาเบียดเบียนบีบคั้นใจเราได้ เป็นอิสระภาพแท้จริง ที่ท่านเรียกว่า วิมุตติ

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ เราก็จะแยกได้ระหว่างการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายภายนอก กับการเป็นอยู่ของชีวิตจิตใจภายในของเรา กล่าวคือ

สำหรับสิ่งทั้งหลายภายนอก ก็ยกให้เป็นภาระของปัญญา ที่จะศึกษาและกระทำไปให้ทันกันถึงกันกับกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติให้ได้ผลดีที่สุด

ส่วนภายในจิตใจ ก็คงอยู่เป็นอิสระ พร้อมด้วยความสุข ความสุขจากความเป็นอิสระถึงวิมุตติ ที่มีปัญญารู้เท่าทัน พร้อมอยู่นี้ เป็นความสุขที่สำคัญ

พอถึงสุขขั้นนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องไปพึ่งอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มันจะกลายเป็นความสุขที่เต็ม

When we gain discernment into reality, we see that the laws of nature are absolute. Everything in nature follows natural laws. Why should we allow ourselves to be oppressed by these laws? We should come to terms with them and fully accept them. The stress and pressure inherent in nature is simply part of nature. We are not obliged to have it transform into suffering in our hearts and minds.

This is what is referred to as a liberated mind. Here, even the stress inherent in nature finds no access—it is unable to cause distress in our hearts. This is *vimutti*: true liberation.

When we have reached this stage of cultivation, we are able to see the distinction between our relationship to external conditions, on the one hand, and our inner, spiritual life on the other. In terms of external things, we rely on wisdom to engage with natural causal dynamics in an optimal way. In terms of our inner life, we simply abide in freedom, imbued with joy.

The happiness of liberation, accompanied by wisdom, is of vital significance to our lives. When we have reached this stage of happiness, we no longer need to depend on anyone or anything—either material or immaterial. This happiness is inherently fulfilling, and is constant—accessible in every moment.

อยู่ในใจของเราเลย และเป็นสุขที่มีประจำอยู่ตลอดทุกเวลา เป็นปัจจุบัน

ความสุขที่เรานึกถึงหรือใฝ่ฝันกันอยู่นี้ มักเป็นความสุขที่อยู่ในอนาคต คือเป็นความสุขที่หวังอยู่ข้างหน้า และอิงอาศัยสิ่งอื่น แต่พอมีปัญญารู้เท่าทันความจริงแล้ว จะเกิดความสุขที่อยู่ในตัวเป็นประจำ และมีอยู่ตลอดทุกเวลา เป็นปัจจุบันทุกขณะ กลายเป็นว่าความสุขเป็นเนื้อเป็นตัว เป็นชีวิตจิตใจของเราเอง

พอถึงตอนนี้ ก็ไม่ต้องหาความสุขอะไรอีก ถ้ามีอะไรมาเสริมให้ความสุขเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขที่เป็นส่วนแถม และเราก็มีสิทธิ์เลือกตามสบายว่าจะเอาความสุขนั้นหรือไม่ ไม่มีปัญหา และเมื่อสุขแถมนั้นไม่มี ก็ไม่เป็นไร เราก็สุขอยู่ตลอดเวลา

ตอนนี้ท่านเรียกว่า ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเองอีก พลังงานชีวิตที่เหลืออยู่ ก็ยกให้เป็นประโยชน์แก่โลกไป

นี่แหละเป็น สุขที่สมบูรณ์ และก็ เป็น ชีวิตที่สมบูรณ์ ด้วย

## พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข

อาตมภาพก็เลยนำเอาเนื้อความบางตอนในหนังสือที่ได้พิมพ์สำหรับงานในวันนี้ คือ “ชีวิตที่สมบูรณ์” มากล่าวให้โยมฟังด้วย แต่ไม่ใช่ว่าจะเหมือนกันหมด เพียงแต่มาบรรจบกัน

ตอนแรกพูดเรื่องอื่นก่อน แต่พอพูดไปพูดมา ก็มาจบลงที่

The happiness aspired to by most people is future happiness; it is a state of happiness wished for in the future. Moreover, it is dependent on other things. Yet when people develop a wise discernment into the truth, an innate and constant form of happiness arises—a happiness existing at all times, which is accessible in every moment. It lies at the heart of our being, pervading our entire life.

Here, one need not pursue any other kind of happiness. If other forms of happiness or pleasure present themselves, they are seen as a bonus, and one has the option to partake of them or not, without anxiety, in whatever way one pleases. There are no complications. And when these supplementary forms of happiness are absent, it has no effect on one's wellbeing. One already abides in a state of constant happiness.

At this stage, nothing remains to be done for oneself personally—one has fulfilled one's personal responsibilities. One then dedicates all one's remaining energy to benefit and improve the world.

This is perfect happiness and is equivalent to an ideal life.

### **Cultivating Virtue – Cultivating Happiness**

I have cited some passages here from the book titled 'An Ideal Life,'<sup>17</sup> which has been published for today's celebration. Although the subject matter of that book is not identical to today's Dhamma talk on happiness, there is an intimate connection.

Having discussed the present topic, the upshot is that these two topics merge, that is, perfect happiness corresponds to an ideal life.

---

<sup>17</sup> ชีวิตที่สมบูรณ์.

เรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตที่สมบูรณ์ หรือ ความสุขที่สมบูรณ์

ทั้งนี้ก็เพราะว่า ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะจับแง่ไหน ในที่สุดก็เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะธรรมเป็นความจริงตามธรรมชาติ เมื่อเป็นความจริงตามธรรมชาติแล้ว มันก็เป็นเรื่องเดียวกันทั้งหมด จะพูดจุดไหน ในที่สุดมันก็มาบรรจบเป็นอันเดียวกัน

วันนี้ ได้พูดถึงเรื่องความสุข เพื่อให้เห็นถึงหลักการของพระพุทธศาสนา ขอบทพจน์อีกครั้งหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ประมวลได้ ๔ อย่าง คือ

๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ที่ไม่มีทุกข์
  ๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
  ๓. ไม่มัวเมาหมกมุ่นในความสุขนั้น แม้แต่ที่ชอบธรรม
  ๔. ปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จนสมบูรณ์
- ถ้าโยมทำอย่างนี้ ก็มีแต่จะเจริญงอกงาม จนมีความสุขได้

ตลอดเวลา

ความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นโดยปกติก็อาศัยกุศลธรรมอยู่เรื่อย กุศลธรรมมีหลายอย่าง เช่นที่กล่าวมาแล้ว มีเมตตา และศรัทธา เป็นต้น ที่โยมมีอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ใจสบาย และทำให้ทำความดีต่างๆ และหลังจากทำแล้วระลึกขึ้นมาก็เกิดความอิมใจ มีปีติ ทำให้ใจสบายได้ตลอดทุกเวลา จนกระทั่งถึงปัญญาซึ่งเป็นตัวสำคัญที่สุด

No matter what aspect of the Buddha's teachings one focuses on, in the end, all the teachings merge into a unified whole. This is because the Dhamma mirrors the truth of nature.<sup>18</sup> All facets of this truth of nature are interconnected; they interact with one another. Hence, all the Buddha's teachings combine into an integrated unity.

To sum up, the Buddha mentioned four principles on how to relate to happiness:

1. To refrain from creating extra, unnecessary suffering for oneself.
2. To not forsake righteous forms of happiness.
3. To not indulge in any sort of happiness, even righteous happiness.
4. To strive in order to realize higher forms of happiness, thus bringing happiness to perfection.

If you can maintain and practise these principles, your life will flourish and you will realize secure, constant happiness, a happiness that is grounded on a steady basis of wholesome mental qualities, e.g. lovingkindness and faith. These qualities bring about a sense of inner wellbeing, and they spur people on to engage in wholesome deeds. By recollecting on the good they have done, people feel satisfied and delighted. This satisfaction enhances their sustained, secure sense of ease and wellbeing, and it goes hand in hand with the vital quality of wisdom.

---

<sup>18</sup> Trans.: the word 'Dhamma' can be used to represent both the Buddha's teachings and the truth of nature; in a sense, these are one and the same.

ปัญญาที่รักหาใจ ไม่ให้ตกอยู่ใต้กระแสภพธรรมชาติ ทำ  
ให้เราถึงวิมุตติ มีจิตใจเป็นอิสระ

เมื่อมีกุศลธรรม ไม่ว่าจะเป็นเมตตา เป็นศรัทธา หรืออะไร  
ก็ตาม จนกระทั่งมีปัญหา ก็จะทำให้เกิดความเป็นมงคลที่แท้จริง  
พอเกิดกุศลธรรมขึ้นมา นั่นก็คือการเกิดที่ดี

วันนี้เป็นวันเกิด ก็ถือนิมิตว่าให้เป็นการเกิดของกุศลธรรม  
พอโยมเกิดมีกุศลธรรม ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นทันที

อย่างวันนี้ เวลานี้ โยมทุกท่านก็ถือได้ว่าเกิดกุศลธรรมแล้ว  
คือตั้งแต่ก่อนมาที่นี่ ก็มีจิตใจที่ประกอบด้วยไมตรีธรรมต่อโยมผู้  
เป็นเจ้าภาพ

ความมีไมตรีด้วยเมตตาธรรมนี้ เป็นความหวังดี ประจักษ์  
ความสุขต่อกัน จิตใจที่มีกุศลธรรมข้อนี้ ก็เป็นจิตใจที่มีความสุข  
เป็นมงคล เพราะฉะนั้น โยมทุกท่านก็มีกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจก่อน  
มาแล้ว

พอมาถึงที่นี่ ก็พัฒนาเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นให้มากขึ้นไปอีก  
คือ นอกจากได้มาพบปะกันในหมู่ญาติมิตร มีไมตรีธรรมต่อกัน  
แล้ว ก็ได้แสดงไมตรีธรรมนั้นออกมาด้วยวาจา และด้วยการกระทำ  
ต่างๆ ที่เป็นการชวนช่วยช่วยเหลือ และร่วมกันทำบุญทำกุศลใน  
พระศาสนา มาช่วยถวายเป็นไทยธรรม เป็นการให้กำลังแก่พระสงฆ์ใน  
การปฏิบัติกิจพระศาสนา ช่วยให้พระสงฆ์ทำงานพระศาสนา ให้



Wisdom safeguards the heart, preventing it from being dominated and overwhelmed by the rough currents of nature, and it facilitates the realization of liberation—freedom of the heart.

The development of wholesome qualities, including kindness, confidence, wisdom, etc., leads to the arising of genuine auspiciousness.<sup>19</sup> The birth of wholesome mind states is thus an excellent birth.

Today we are celebrating a birthday. May this day symbolize the birth of wholesome qualities. By generating wholesome qualities, blessings arise immediately.

Everyone here has generated wholesome qualities by maintaining and expressing a feeling of love and goodwill towards the host of today's celebration.

Love and friendliness are forms of well-wishing—they represent the desire for someone's else's happiness. A heart filled with love is itself endowed with the blessing of happiness. For this reason, it can be said that all of you today have already been generating wholesome mind states.

Now you have the opportunity to increase these wholesome qualities. Besides meeting together in the spirit of friendship and goodwill, you express your love and kindness through speech and physical actions. You collectively provide active assistance and engage in meritorious deeds within the context of the Buddhist tradition, for instance by offering gifts to the monastic sangha. These offerings provide the monks with the strength to perform their religious duties, thus enabling Buddhism to flourish and grow. You have thus also helped to support and extend the life of the Buddhist religion.

---

<sup>19</sup> *Maṅgala*.

พระศาสนาเจริญงอกงามต่อไป จึงถือว่าโยมได้ร่วมบำรุงพระศาสนา หรือสืบต่ออายุพระศาสนาด้วย

เมื่อพระศาสนาเจริญงอกงาม ก็แผ่ประโยชน์สุขไปให้แก่ประชาชน เพราะธรรมแผ่ไป ทำให้คนประพฤติดีงาม สังคมก็มีความร่มเย็นเป็นสุข โยมก็เชื่อว่าได้ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขด้วย ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นการเกิดขึ้นของกุศลธรรมขยายกว้างออกไปๆ พอระลึกได้อย่างนี้ จิตใจก็เกิดปีติ มีความอิ่มใจ

เพราะฉะนั้น นอกจากการกระทำภายนอกแล้ว ก็ควรทำใจภายในด้วย ถ้าทำใจถูกต้อง อย่างที่ทางพระท่านเรียกว่ามี โยนิโสมนสิการ ก็ขยายให้กุศลธรรมยิ่งเพิ่มพูน

ยกตัวอย่างในการทำบุญวันนี้ ก็คือโยมถวายไทยธรรมแก่พระสงฆ์ เป็นการทำบุญทำทาน ก็เป็นกุศลธรรม พอทำใจถูกต้อง ก็มองเห็นว่า อ้อ ไทยธรรมที่ถวายนี้ จะเป็นเครื่องให้กำลังแก่พระสงฆ์ ช่วยของท่านไปทำงานพระศาสนา

แล้วก็มองไกลไปถึงงานของพระศาสนา ว่าพระสงฆ์จะได้เล่าเรียนปริยัติ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ไปปฏิบัติธรรมบำเพ็ญภาวนา ทั้งสมาธิ ทั้งวิปัสสนา แล้วก็ไปเผยแผ่สั่งสอนธรรมแก่ประชาชน ประชาชนก็就会有ความร่มเย็นเป็นสุข โอ บุญที่ทำวันนี้ นี้มีความหมายมากเหลือเกิน

ยิ่งเรามองได้กว้างไกลออกไปเท่าไร ก็ยิ่งทำให้จิตใจมี

When Buddhism prospers, wellbeing and happiness are shared amongst the people. When the Buddha's teachings are widely accessible, people grow in virtuous conduct and society is more firmly established in peace. So, we can say that today you have also generated more happiness for society as a whole. Here, your wholesome qualities extend in all directions. If you can reflect on this, it is possible that you will feel ever greater bliss and contentment.

Besides performing outward meritorious deeds, it is also essential that we cultivate wise and skilful reflection.<sup>20</sup> With wise reflection, our wholesome qualities are amplified.

This is evident today. You have come to make offerings to the monastic community, have been practising generosity, and are developing wholesome qualities. By reflecting wisely, you recognize: 'Oh yes, these offerings are requisites for the sangha, enabling the monks to fulfil their religious responsibilities.'

You can then expand your perspective, seeing the benefits accrued for Buddhism as a whole: 'The monks will be able to study the Buddha's formal teachings, and they will be able to practise these teachings and engage in both tranquillity and insight meditation. Afterwards, they will share the Buddha's teachings with the wider society. People will find peace and wellbeing. Wow! The meritorious actions performed today have such a broad and extensive significance.'

The broader our perspective, the greater our joy. This is the fruit of wise reflection.

---

<sup>20</sup> *Yoniso-manasikāra*.

ความเบิกบานผ่องใสมากขึ้นเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นการทำใจ  
ถูกต้อง

ยิ่งกว่านั้น กุศลนี้ ควรให้ได้ผลทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต  
อดีต คือเจตนาที่ก่อนมาที่ตั้งไว้ถูกต้องแล้ว ซึ่งประกอบด้วย  
ศรัทธาและเมตตา

ปัจจุบัน คือขณะทำ ก็ดี เพราะทำด้วยความตั้งใจเป็นบุญ  
เป็นกุศล

อนาคต คือต่อจากนี้ไป ระลึกรู้ขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้เกิด  
ความอิมใจ มีปิติหล่อเลี้ยงใจ ทำให้มีความสุข อย่างที่ท่านเรียกว่า  
มีปิติเป็นภักขา คือมีปิติเป็นอาหารใจ ทำให้อิมใจ อาหารใจนี้บาง  
ทีอิมจนไม่ต้องรับประทานอะไร เมื่อใจอิมก็มีความสุข

ฉะนั้น ถ้าโยมทำบุญถูกต้องแล้ว บุญก็จะเกิดต่อเนื่อง  
ตลอดไปเป็นเวลายาวนาน เป็นที่พึ่งที่อาศัยของชีวิต และทำให้  
เกิดความสุข

รวมความว่า วันนี้ อย่างน้อยโยมก็เกิดกุศลธรรมขึ้นมาแล้ว  
เป็นนิมิตที่ดีงามของวันเกิด

เพราะฉะนั้น ก็ขออนุโมทนา และขอให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้น  
แล้วนี้พัฒนายิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์ และเป็นมงคลอันนำมาซึ่งความ  
สุขความเจริญอกงาม จนสำเร็จเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ และความสุขที่  
สมบูรณ์ สมความมุ่งหมาย ดังที่ได้บรรยายมา

People's wholesome actions have benefits spanning three periods of time:

1. Past: before acting, people are established in skilful and virtuous intention, accompanied by faith and kindness.
2. Present: while acting, the mind is pure, accompanied by commitment and enthusiasm.
3. Future: after acting, whenever one recollects these deeds, one feels satisfaction. Joy and delight<sup>21</sup> nourish the heart, bringing about ease and contentment.<sup>22</sup> Delight is a 'food for the heart,'<sup>23</sup> leading to true fulfilment. Sometimes, one feels so content and satisfied that one feels no need to eat. Contentment is a profound form of happiness.

If people make merit correctly, goodness will arise continually in their lives, lasting long into the future. This goodness will be a refuge and a great source of happiness.

In sum, all of you today have generated wholesome qualities, which illustrate and embody the supreme meaning of a birthday.

May I express my appreciation for your efforts. May your virtuous qualities increase and develop. May they be a source of blessings leading to true wellbeing and prosperity, and culminating in an ideal life and perfect happiness.

---

<sup>21</sup> *Pīti*.

<sup>22</sup> *Sukha*.

<sup>23</sup> *Bhakkha*.

ในโอกาสนี้ ซึ่งถือว่าเป็นวันดีวันงาม พระสงฆ์ก็ได้มาเจริญ  
พระพุทธมนต์ อนุโมทนาอำนวยพร คุณโยมก็ได้ทำบุญทำกุศล  
พร้อมทั้งโยมญาติมิตรทุกท่านก็มาตั้งใจอวยชัยให้พรด้วยไมตรีจิต  
มิตรภาพ ทุกอย่างนี้เป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีงาม

จึงขอให้กุศลนี้ อันอิงอาศัยคุณานุภาพของพระรัตนตรัย  
จงนำมาซึ่งผลอันไพบูรณ์ คือจตุรพิธพรชัย แก่คุณโยมทั้งสองท่าน  
พร้อมทั้งลูกหลาน ญาติมิตรทั้งหลาย

พุทธานุภาวณะ ธัมมานุภาวณะ สังฆานุภาวณะ ด้วย  
อานุภาพคุณพระพุทธรูปเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ พร้อมทั้ง  
บุญกุศล มีศรัทธา และเมตตา เป็นต้น ที่คุณโยม และลูกหลาน  
ญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นปัจจัยนำมาซึ่งพรชัยทั้งสี่ประการ  
พร้อมทั้งความเจริญก้าวหน้าองงามรุ่งเรือง และสรรพสิริสวัสดิ-  
พิพัฒนามงคลทุกประการ

ขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัม-  
มาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาลนาน

On this auspicious day, the sangha has gathered to chant a blessing and to express its gratitude. The laypeople have performed meritorious acts and have given their best wishes out of a spirit of friendship and goodwill. All of these actions are wholesome and virtuous.

Based on the power of the Triple Gem, may this goodness bring about true fulfilment, i.e. may it generate the fourfold victorious blessing<sup>24</sup> to the two lay-supporters for whom we dedicate this celebration, along with all their family, relatives and friends.

*Buddhānubhāvena dhammānubhāvena saṅghānubhāvena*

May the power of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha, together with wholesome qualities—including faith and kindness—cultivated by the two honoured lay-supporters along with their family and friends, bring about the four blessings, along with success, prosperity, and good fortune.

May all of you live in peace and wellbeing, sheltered by the Dhamma of the Perfectly Enlightened Buddha, long into the future.

---

<sup>24</sup> Trans.: fourfold blessing (*catubbidha-vara*); long-life (*āyu*), radiance (*vaṇṇa*; bright complexion); happiness (*sukha*); and good health (*bala*; strength).

# Endnote

---

A *Anicca, dukkha & anattā.*

[Trans.: in Thai, the grammatical form ‘*aniccam, dukkham & anattā*’ is used. Collectively, these three qualities are referred to as the Three Characteristics (*tilakkhaṇa*).

The word *dukkha* is used in three main contexts:

1. On feeling/sensation (*vedanā*), i.e. painful feeling (*dukkha*).
2. In the Three Characteristics: impermanent (*anicca*), subject to stress (*dukkha*), and nonself (*anattā*). Note that these characteristics apply to all things: animate and inanimate.
3. In the Four Noble Truths: suffering (*dukkha*), origin of suffering (*samudaya*), cessation of suffering (*nirodha*) and the Path leading to the end of suffering (*magga*).

Here, the author is referring to *dukkha* in contexts 2 & 3. The Thai language has assimilated this Pali term (‘took’—ทน), so there is not the same debate on how to translate this term, e.g.: ‘suffering,’ ‘unsatisfactoriness,’ ‘stress,’ ‘subject to pressure’ etc. My own opinion is that there is no single English word that properly encompasses all nuances of this term. Note also that there is a considerable overlap between the *dukkha* in these three contexts. For instance, the injunction to thoroughly understand *dukkha* implies an understanding of it in all its facets.]





## บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานวรรณทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่าและมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยละเอียดเร่งรัด สละเวลามีใช้น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้นๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

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

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความข้อใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

## Memorandum on Translation Copyrights

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

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

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

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

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

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

*November 7, 2009*

