วารสาร โพธิยาลัย

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓๒ เดือน มกราคม ๒๕๖๑

ฉบับ วิกฤตสังคมปัจฉิมวัย

ข้อคิดสำหรับปัจฉิมวัย

ตาใหม่ (แต่) ใจเดิม

จงมี ‘ตาใหม่’
อย่าปล่อยไว้จน ‘ตาแก่’
แต่ จงมี ‘ใจเดิม’
อย่าปรุงเสริมจน ‘ใจแปร’

ปัญญา

เปิดเล่ม

วารสารโพธิยาลัย ประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ฉบับนี้ เป็นฉบับ **วิกฤติสังคมปัจฉิมวัย** ซึ่งจัดทำเป็นพิเศษสำหรับบุคคลปัจฉิมวัย หรือจะเรียก สูงวัย ก็คือความหมายเดียวกัน เพียงแต่คำว่า ปัจฉิมวัย เป็นภาษาบาลี และเป็นคำที่มีใช้ในพระไตรปิฎก ที่ใช้เรียกผู้ที่มีวัยอยู่ในระหว่างบั้นปลายของชีวิตนั่นเอง

ขณะนี้ทั่วโลกก็ว่าได้ ประสบปัญหาเดียวกัน คือ มีผู้สูงวัยมากกว่าวัยอื่น ทำให้แต่ละประเทศต้องแสวงหาหนทางแก้ไขว่าจะทำอย่างไร ในเมื่อมีผู้สูงวัยจำนวนมากเช่นนี้ จะไม่เป็นปัญหาต่อสังคม

ในความเป็นจริง การที่สังคมมีวัยหนึ่งวัยใดมากกว่าวัยอื่น จะไม่เป็นปัญหาเลย หากรู้จักหาวิธีจัดการ จัดสรรให้เหมาะสม ถูกควร ให้ได้เกิดประโยชน์มากที่สุด ทั้งแก่บุคคลในวัยนั้นๆ และแก่สังคมที่เขาเหล่านั้นอยู่อาศัย ซึ่งก็เป็นไปคล้ายกันทั่วโลก จึงมีหลายประเทศหาทางแก้ไขด้วยวิธีการต่างๆ ดังท่านผู้อ่านจะค้นพบได้ในบทความต่างๆ ของวารสารฉบับนี้ ซึ่งจะให้แง่คิดชวนพินิจพิจารณา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม

เรามีทั้งรายงานข้อมูลที่เชื่อถือได้จากทางภาครัฐและองค์กรต่างๆ ซึ่งสนใจปัญหานี้ที่กำลังเกิดขึ้นในโลก และในฐานะเราเป็นปัจเจกบุคคล ควรมีท่าทีในเรื่องนี้อย่างไร เพราะการสูงวัยเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติที่เกิดและเป็นไปอย่างนี้ ไม่มีวันสิ้นสุด เราต้องอยู่กับความจริงนี้ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ แต่เราจะทำอย่างไร จึงจะอยู่กับสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหาได้อย่างดีประนีประนอม และมีความสุขด้วยกันทุกฝ่าย

สังคมจะขับเคลื่อนไปได้ดีนั้น สมาชิกในสังคมเริ่มที่ครอบครัว ก็ต้องมีพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา หลากหลายช่วงอายุ เราจะทำอย่างไรให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างไม่มีช่องว่างระหว่างวัย ความอบอุ่นใจ มีกำลังใจ และความสมานฉันท์ในครอบครัว ต้องเริ่มจากผู้สูงอายุ ที่จะเป็นแบบอย่างที่ดี และให้ความรัก ความอบอุ่น แก่ลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ทำให้ลูกหลานมีความอบอุ่นใจ มีความมั่นคงทางใจ

โชคดีที่ประเทศไทยของเรานั้น มีค่านิยมประเพณี วัฒนธรรม ที่ไม่ทอดทิ้งผู้สูงอายุ ต่างกับต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมในซีกโลกตะวันตก ที่ลูกหลานจะแยกตัวออกมาจากครอบครัว เมื่อถึงวัยหนุ่มสาว ทิ้งให้พ่อแม่อยู่ตามลำพัง และเมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าจริงๆ ก็ส่งไปอยู่บ้านพักคนชรา มีเจ้าหน้าที่ดูแล ลูกหลานไปเยี่ยมบ้างบางครั้งบางคราวตามความสะดวก

ค่านิยมบ้านพักคนชราได้แพร่หลายเข้ามาในเมืองไทยนานนับหลายสิบปีแล้ว และดูเหมือนว่าจะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ลูกหลานเลี้ยงดูพ่อแม่ที่แก่เฒ่าไม่ไหว ก็ไปฝากไว้ตามบ้านพักคนชรา และคนชราหลายคนได้ตายที่บ้านพักคนชราเหล่านั้น ไม่ได้อยู่กับลูกหลานในวาระสุดท้ายอย่างในสมัยก่อน

ถ้าคิดว่าการมีผู้สูงวัยจำนวนมากเป็นปัญหา ก็ควรที่จะมาร่วมมือกันทำให้ไม่เป็นปัญหา ซึ่งก็มีหลากหลายวิธีการ แต่อย่างน้อยที่สุด ผู้สูงวัยควรมีความรู้ความเข้าใจว่า ควรเตรียมตัวอย่างไร ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ความทรุดโทรมที่จะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย จนกระทั่งถึงเวลาปิดฉากชีวิต ที่ควรเป็นไปอย่างมีคุณภาพที่สุด

ผู้สูงวัยทั้งหลาย หากเตรียมตัวพร้อม จะสามารถมีชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณภาพได้ไม่ยาก ดังมีผู้สูงวัยจำนวนมากแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ มีคนชราหลายคนสามารถวิ่งแข่งมาราธอนเป็นร้อยกิโลเมตรได้อย่างสบาย เช่น คุณปู่กฤษณะ พรหมสาขา ณ สกลนคร อายุ ๘๖ ปี สามารถวิ่งได้ร้อยกิโลเมตรอย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนี้ได้ เพราะท่านผ่านการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ จึงสามารถวิ่งทางไกลเช่นนี้ได้ ในต่างประเทศก็มีให้เห็น คุณย่า คุณยาย ที่อายุกว่า

แปดสิบ สามารถทำอะไรต่างๆ ได้ อย่างน่าอัศจรรย์ใจ เช่น ไปเรียนหนังสือต่อ จนจบดุษฎีบัณฑิต ไปวิ่งแข่งไปทำโน่นทำนี่ เป็นข่าวให้เห็นมากมาย

ความแก่ชรานั้นอยู่ที่ใจ หากทำใจไม่ให้แก่ ก็อาจมีชีวิตอยู่ได้นานๆ ด้วยการเจริญอิทธิบาท ๔ เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงเคยตรัสว่า การเจริญอิทธิบาท ๔* สามารถช่วยให้มีอายุยืนนานได้ เพราะฉะนั้น ผู้ใดประสงค์จะมีอายุยืนจึงควรทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัดจริงจัง นอกจากจะทำให้มีอายุยืนแล้ว ยังทำให้ชีวิตมีคุณภาพอีกด้วย

หวังว่าวารสารฉบับวิกฤติสังคมปัจฉิมวัย เล่มนี้คงเป็นคู่คิดให้กับสังคมที่กำลังคิดว่ามีปัญหา มีวิกฤติ หากร่วมมือร่วมใจกันอย่างดี ปัญหานี้ก็ถือว่าไม่เป็นปัญหาใหญ่โตอะไรนักหนา สามารถแก้ไขได้ด้วยปัญญา เพียงขอให้พวกเราทุกคนเจริญปัญญาศึกษาธรรมะ แล้วธรรมะจะเป็นที่พึ่งอันเกษมแก่มนุษย์ในทุกวัย ขอให้ทุกท่านมีความปีติสุขกับการได้เกิดมาในโลกได้ทำประโยชน์ และเจริญก้าวหน้าในพระธรรม อันจะนำชีวิตให้รุ่งโรจน์ต่อไป ทั้งในภพนี้ และภพหน้า

คณะผู้จัดทำ

*มหาปรินิพพานสูตร ที.มหา.เล่ม ๒ ภาค ๑

ประธานที่ปรึกษา
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์
ซ.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๑
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ปก
ยามปัจฉิมวัย
ออกแบบ : พระครูวินัยธร
ชัยยศ พุทฺธิวโร
เครดิตภาพ
ชาคิโนภิกขุ, เขมา เขมะ,
ต่อสวัสดิ์ สวัสดิ-ชูโต
และขอขอบคุณเจ้าของภาพ
จากทาง Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการสินค้าแบรนด์
'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ

❁ วิสัชนาธรรม : สังคมปัจฉิมวัย วิกฤติจริงหรือ
พอจ.มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร.....๓
❁ ปรารภธรรม : ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็น
ผู้สูงอายุ - สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์...๑๓
❁ ธรรมกถา : สุขใจในวัยชรา
พระไพศาล วิสาโล.....๑๙
❁ พระธรรมเทศนา : เสน่ห์เย็นๆ
พระอาจารย์ชยสาโร.....๒๔
❁ ปัญญาภิวัตน์ : ก่อนกายแตก
ธีรปัญโญ.....๓๑
❁ ปัญญารัตนะ : ความโกรธกับผู้สูงอายุ
วศิน อินทสระ.....๓๕
❁ ในกระแสข่าว : ประชุมเตรียมการสู่สังคมผู้สูงอายุ
กองบรรณาธิการ. ๓๘
❁ เรื่องชุดพุทธบริษัท : สังคมปัจฉิมวัย ใครว่า
เป็นปัญหา - พุทธสาวิกา.....๓๙
❁ มองเทศ - มองไทย : พระอุปคุตเถระ
จากพระธรรมกถึกถึงผู้ทรงอภิญญา (๒)
วิเทศทัยย์.....๔๓
❁ ใต้ฟ้าวัดจากแดง : รับสมัครบาฬีศึกษา.....๔๘

หากท่านผู้อ่านมีความประสงค์จะติดต่อกองบรรณาธิการวารสารโพธิยาลัย หรือต้องการแสดงความเห็น ติชม หรือคำแนะนำใดๆ กรุณาติดต่อได้ที่อีเมล pk.krun21@gmail.com (พระครูประคุณสรกิจ หรือพระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท) หรือเขียนจดหมายส่งถึง ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ หรืออีเมล acharak7153@gmail.com

วารสารโพธิยาลัยจัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา โดยเลือกใช้กระดาษถนอมสายตา เปี่ยมด้วยคุณค่าทางปัญญาเพื่อแจกเป็นธรรมทานและบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ หากท่านอ่านจบแล้ว ต้องการแบ่งปันธรรมทาน โปรดส่งต่อให้ท่านอื่นที่เห็นคุณค่า หรือมอบให้สถาบัน ห้องสมุด วัด หรือสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ผู้ใฝ่ธรรมต่อไป

วิสัชนาธรรม

พระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

สังคมปัจฉิมวัย วิกฤติจริงหรือ ?

กราบนมัสการท่านพระอาจารย์ที่เคารพ ฉบับนี้เราจะมาวิสัชนากันถึงปัญหาเรื่องวิกฤติของสังคมปัจฉิมวัยซึ่งเป็นปัญหาที่ทั่วโลกมีการตื่นตัว หาทางแก้ไขและจัดการกับการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุ โยมจึงมากราบเรียนถามท่านพระอาจารย์ เพื่อขอคำแนะนำเจ้าค่ะ

ปุจฉา : ในพระไตรปิฎก มีคำศัพท์ไหนบ้างที่มีความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุเจ้าคะ

วิสัชนา : ในพระไตรปิฎก จะได้ยินคำว่า **ชิณโณ** แปลว่า แก่ชรา, **วุฑฺโฒ** แปลว่า ผู้เฒ่า, **มะหัลละโก** แปลว่า เป็นผู้ใหญ่, **อัทธะคะโต** ล่วงกาล ผ่านกาลมาหลายกาล, **วะโยอะนุปปัตโต** ผ่านวัยมาแล้วโดยลำดับ ผ่านมา ๓ วัย, **รัตตัญญู** ผู้รู้ราตรีนาน คือมีประสบการณ์สูง, **อาตุระกาโย** มีร่างกายกระสับกระส่าย, **อะภิกขะณาตังโก** เจ็บป่วยเนืองๆ และ **เชฏฐโฐ** คือ ผู้เจริญ ผู้ใหญ่

คำศัพท์เหล่านี้ มีนัยหมายถึง ผู้สูงอายุ **อาตุระ** (อาดูร) แก่ชรา คือ เก่าคร่ำคร่าแล้ว, **มะหัลละกะ** คือ โตขึ้นๆ ใหญ่ขึ้นๆ ใหญ่สุดแล้ว, **อัทธะคะโต** คือ ผ่านกาลเวลามา ล่วงเลยเวลามาแล้ว, **วะโยอะนุปปัตตะ** คือ ผ่านวัยมา ตามลำดับ, **วุฑฺฒะ วุฑโฒ** คือ แก่เฒ่าแล้ว

ที่กล่าวมานี้คือคำศัพท์ในพระไตรปิฎกที่หมายถึงผู้สูงอายุ สมัยก่อนเมื่อเราเห็นใครเรียกท่านใดด้วยศัพท์เหล่านี้ คนที่อายุน้อยกว่า ก็จะกราบไหว้ ลุกขึ้นต้อนรับ เชื้อเชิญด้วยอาสนะเชิญนั่ง อะไรต่างๆ เป็นธรรมเนียม ถ้าใครไม่ทำถือว่าผิดธรรมเนียม ทั้งพุทธ ทั้งพราหมณ์ก็สอนว่า *อภิวาทนสีลิสฺส นิจฺจ วุฑฺฒาปจายิโน จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขं พลं* แปลว่า

การมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ทำให้ตัวเองมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ ถ้าตายไปแล้ว ก็ไปเกิดเป็นเทวดา ทางโลก เรียกผู้มีอายุมากกว่าว่า อาวุโส ทางธรรม เรียกผู้มีอายุน้อยกว่าว่า **อาวุโส** เรียกผู้มีอายุมากกว่าว่า **ภันเต**

ปุจฉา : ตามหลักพุทธศาสนา นับช่วงอายุอย่างไร ที่จะบอกว่าใครเป็นคนแก่ เอาเกณฑ์อะไรมาเป็นตัววัดเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าจะนับแบบ **พระอภิธรรม** ทุกคนเกิดปุ๊บแก่ปั๊บเลย หลังปฏิสนธิเลย แรกเกิดก็เริ่มแก่แล้ว ชรามาตามกาล เรื่อยๆ มา จนถึงชราสุดท้าย ถ้านับแบบ **พระวินัย** คือ พระบวชได้ ๑ - ๕ พรรษา เรียกว่า *นวกะ*, บวชได้ ๕ - ๑๐ พรรษา เรียกว่า *มัชฌิมะ*, บวชได้ ๑๐ - ๒๐ พรรษา เรียกว่า *เถระ (แก่, มั่นคง)* พอบวชได้ถึง ๒๐ พรรษาขึ้นไป เรียกว่า *มหาเถระ (แก่มาก, มั่นคงมาก)* นี่คือนับแบบพระวินัย

ปุจฉา : แล้วถ้านับแบบพระสูตรล่ะเจ้าคะ

วิสัชนา : นับอายุแบบ **พระสูตร** จะแบ่งเป็น ๓ วัย คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และ ปัจฉิมวัย อายุขัยก็แล้วแต่ เช่น ถ้าอายุขัย ๑๐๐ ปี ก็เอา ๑๐๐ มาแบ่ง ๓ ส่วน แบ่งช่วงแรกเป็นปฐมวัย ช่วงที่สองเป็นมัชฌิมวัย ช่วงที่สามเป็นปัจฉิมวัย นี่คือการนับอายุแบบพระสูตร

ปุจฉา : อย่างนี้ โยมก็ยังไม่ใช่คนแก่ ใช่ไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าหากนับแบบพระสูตร ก็ยังไม่แก่ แต่ถ้านับแบบพระอภิธรรมก็แก่แล้ว

ปุจฉา : มีหลักธรรมอะไรบ้าง ที่ผู้สูงอายุควรจะนำมาปฏิบัติเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีเจ้าค่ะ

วิสัชนา : หลักธรรมสำคัญที่ผู้สูงอายุควรนำมาปฏิบัติ คือ (๑) พรหมวิหาร ๔ (๒) อิทธิบาท ๔ และ (๓) อภิณหปัจจเวกขณ์ ๕ และ (๔) เรื่อง ทาน ศีล ภาวนา

ปุจฉา : สำหรับหลัก **พรหมวิหาร ๔** โยมพอจะเข้าใจว่าผู้สูงอายุควรจะมี แต่หลัก **อิทธิบาท ๔** เกี่ยวข้องและสำคัญอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : ถ้าผู้สูงอายุมี**อิทธิบาท ๔** คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ความรู้สึกแก่จะไม่เกิดขึ้น คือแก่แบบ active ไม่ได้แก่แบบ passive แก่แล้วยังทำงานได้ดี ร่างกายแข็งแรง มีพลังใจดี เรียกว่า **"ยังมีไฟอยู่"** คือ มี *ฉันทะ* ที่จะทำงาน, มี *วิริยะ* ความเพียรพยายาม, มี *จิตตะ* เอาใจใส่การงาน และ มี *วิมังสา* คือปัญญาวิจัย คิดค้น คนแก่ประเภทนี้ไม่ต้องรอขอความช่วยเหลือจากใคร เขาจะตื่นตัว กระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา และเขาจะดูแลตัวเองได้ แม้เกษียณแล้ว ก็จะไม่ปล่อยชีวิตให้จมกับความเหงา หาอะไรที่มีประโยชน์มาทำ ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้น ซึ่งหลักอิทธิบาท ๔ จะเป็นตัวช่วยได้

ปุจฉา : เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ โยมสงสัยอยู่ว่า ทำไมผู้สูงวัยบางท่านจึงดูไม่เหมือนคนแก่ แต่มีความกระตือรือร้นที่จะทำอะไรดีๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะท่านมีอิทธิบาท ๔ นี่เอง พระอาจารย์โปรดกรุณาอธิบายต่อด้วยเจ้าค่ะ

วิสัชนา : เจริญพร คุณธรรมสำคัญข้อแรก ต้องมี **พรหมวิหาร ๔** *พรหม* แปลว่า ประเสริฐ หรือ ปู่ สำหรับพ่อแม่ ก็คือผู้มีคุณธรรมเหมือนพระพรหม หรือเป็นผู้มีคุณธรรมเหมือนปู่ เป็นผู้มีคุณธรรมที่ประเสริฐ นี้คือ *พรหม* หรือ *พรหมวิหาร* พระพรหมต้องมีธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ประการแรก ต้องมี**เมตตา** ปรารถนาดีกับทุกคน, ใครมีทุกข์ก็สงสาร มี**กรุณา** คิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์, **มุทิตา** ใครมีสุข เราก็ยินดี พอใจอนุโมทนาด้วย สุดท้าย ต้องมี **อุเบกขา** วางใจว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน ตัวอย่าง เช่น พ่อแม่ต้องเมตตาต่อลูกทุกคน ลูกที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก พ่อแม่ต้องกรุณา ลูกที่ประสบความสำเร็จ พ่อแม่ต้องมีมุทิตา สุดท้าย เมื่อลูกมีครอบครัว พึ่งตนเองได้แล้ว พ่อแม่ก็ต้องวางอุเบกขา คือ วางใจเป็นกลาง ปล่อยวางได้

อุเบกขา ไม่ใช่หมายถึงการวางเฉย แต่คือการวางใจเป็นกลางว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมใดก็ได้รับกรรมนั้น นี่คือลักษณะของอุเบกขา จะทำให้พ่อแม่วางใจเรื่องลูกๆ ได้ บางที ลูกดื้อมาก สอนไม่เชื่อ ลูกไม่ได้ดั่งใจ พ่อแม่หลายคนก็จะเครียดเรื่องลูก แต่ถ้าหากเราทำหน้าที่ของเราครบแล้ว ก็ต้องยอมรับ ต้องปล่อยให้เขาไปตามเหตุปัจจัยของเขา เราควรมีอุเบกขา คือ เรามีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตาแล้ว ต้องมีให้ครบถึงอุเบกขา จึงจะเป็นพ่อแม่ที่มีความสุขได้

ปุจฉา : แล้ว **อภิณหปัจจเวกขณ์** สำคัญอย่างไรเจ้าคะ

วิสัชนา : หลักอภิณหปัจจเวกขณ์สำคัญมาก คือหลักการฝึกใจอยู่เนืองๆ ต้องพิจารณาเนืองๆ ถึงจะเป็นคนแก่แบบ active แต่หากไปเจอของจริง ในวันที่ต้องทิ้งทุกอย่างเพื่อข้ามภพชาติ ก็เศร้าซึมจนทรุดไปเลยก็มี ฉะนั้น ต้องพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ว่า ๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไปได้ ๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ ๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นสิ่งเหล่านี้ไปได้ และสุดท้าย ๕. เรามีกรรมเป็นของของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น แล้ววันคืนล่วงไปๆ บัดนี้ เรากำลังทำอะไรอยู่

๕ ข้อนี้ ผู้สูงอายุต้องนำมาพิจารณาบ่อยๆ จะทำให้จิตไม่โลดโผนเกินไป บางคนกำลังกระชุ่มกระชวย แต่หากไม่เคยพิจารณาหลักตรงนี้ พอมาเจอชีวิตที่ต้องพลัดพราก ก็ทรุดไปเลยก็มี ต้องพิจารณาเป็นขณะๆ *อะภิณหะ* แปลว่า เนืองๆ, *ปัจจะเวกขณะ* คือ หลักการพิจารณา ต้องกรอกหูบอกตัวเองบ่อยๆ สุดท้ายอย่าลืมว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้ เราทำอะไรอยู่ เราให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาหรือยัง

ปุจฉา : แล้วมีหลักธรรมสำคัญอื่นๆ สำหรับผู้สูงอายุอีกไหมเจ้าคะ นอกจากหมวดธรรมที่ท่านพระอาจารย์กล่าวมาแล้วนี้

วิสัชนา : ก็ต้องคอยหมั่นพิจารณาเรื่องของ **ไตรลักษณ์** คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, *อนิจจัง* ไม่เที่ยง คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป *ทุกขัง* เป็นทุกข์ *ชาติปิทุกขา* การเกิดเป็นทุกข์ *ชราปิทุกขา* ความแก่เป็นทุกข์ *มรณัมปิทุกขัง* ความตายก็เป็นทุกข์ *พยาธิปิทุกโข* ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ สุดท้ายรวมๆ คือ **ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์** ในเมื่อขันธ์ ๕ เป็นกองแห่งทุกข์แล้ว เราต้องยอมรับว่าขันธ์ ๕ ของเรา ตั้งแต่เกิดก็เป็นทุกข์แล้ว แก่ก็ทุกข์ เจ็บก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ เป็นสัจธรรมที่เราต้องฝึกทำใจ พอเจอทุกข์ เราจะทำอย่างไร หนึ่ง ต้องยอมรับ (คือกำหนดรู้) สอง ต้องบำบัดทุกข์ บำรุงสุข

ถ้าใจยอมรับได้ ทุกข์ใจก็ไม่เกิดแล้ว เหลือทุกข์ทางกายภาพ เราก็แค่บำบัดทุกข์ ส่วนทุกข์ใจ เรายอมรับว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ยอมรับเฉยๆ แต่ยอมรับว่า ทุกข์อื่นยิ่งกว่าขันธ์ ๕ ไม่มี ขันธ์ ๕ เป็นกองทุกข์ ถ้าเราไม่มีขันธ์ ๕ เราก็ไม่มีทุกข์ จะเห็นโทษของการเกิด เห็นโทษของความแก่ เห็นโทษของความเจ็บ เห็นโทษของความตาย ว่าเป็นภัยที่น่ากลัว เราก็จะเบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ ว่ามันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น และเราก็จะปล่อยวาง (สังขารุเบกขาญาณเกิดขึ้น)

เรื่องของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราพิจารณาบ่อยๆ มีข้อดี คือ ๑. ทำใจได้ ๒. ทุกข์ลดลง ๓. เอาความเปลี่ยนแปลงของขันธ์ ๕ เป็นอาจารย์ใหญ่ ตอนที่ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ตอนเจ็บไข้ เจอทุกขเวทนา ก็สามารถใช้สิ่งนี้มาเป็นอาจารย์ใหญ่ของเราได้ ตอนเราแก่ก็เป็นอาจารย์ใหญ่ได้ แม้แต่ความตายก็เป็นอาจารย์ใหญ่ได้ ถ้าเราหมั่นพิจารณาบ่อยๆ พอนึกถึงความตายก็เบาสบาย ตัดรัก ตัดหลง ตัดความมืดมัวเมาได้ นั่นคือความไม่ประมาทในชีวิตนั่นเอง ไตรลักษณ์จึงเป็นหมวดธรรมสำคัญอีกหมวดหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ

หลักธรรมที่สำคัญหมวดสุดท้ายคือ **อริยสัจ ๔** คนที่รู้จักว่าตัวเราเป็นขันธ์ ๕ รู้ว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ สาเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา หากจะดับตัณหา ต้องไปนิพพาน หากจะไปนิพพาน ต้องมีศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งหมดนี้คือหลักธรรมสำคัญสำหรับผู้สูงวัย ที่สำคัญคือต้องลงมือทำเอง

ปุจฉา : ทางราชการและวงการงานสมัยนี้ เขาวางกฎเกณฑ์ไว้ว่า คนอายุ ๖๐ ปีแล้ว เป็นวัยเกษียณ ไม่ให้ทำงานแล้ว ในความเห็นของท่านพระอาจารย์ คนอายุ ๖๐ เป็นวัยที่สมควรจะหยุดทำงานแล้วหรือยัง หรือควรจะเอาเวลาไปทำอะไร กำหนดอายุเท่านี้ เหมาะสมหรือไม่อย่างไรเจ้าคะ ?

วิสัชนา : จริงๆ แล้ว แต่ละคน มีเหตุปัจจัยพิจารณาแตกต่างกันไป คือคนไหน ถ้าดูทาง

กายภาพแล้ว ร่างกายยังแข็งแรง สติปัญญาไม่เชื่องช้า ก็สมควรให้ทำงานต่อ บางที่เขามีต่ออายุราชการให้นะ คนที่ทำงานดีๆ สุขภาพดีๆ แต่ทั่วๆ ไป คนอายุ ๖๐ แล้ว อาจจะไม่จ่ายเป็นเงินเดือน แต่จ่ายเป็นเบี้ยเลี้ยง หรือให้เป็นจิตอาสา ข้อดีส่วนหนึ่ง ถ้าอายุมากแล้ว การทุจริตคอร์รัปชั่นก็เกิดน้อย อีกส่วนหนึ่ง เขาทำงาน

ด้วยจิตอาสา พวกมีจิตอาสาจะมาทำงานด้วยใจที่พลังเต็มเปี่ยม เขายังมีความสามารถ เพราะฉะนั้น ไม่ควรให้คนอายุ ๖๐ แล้วหยุดทำงานหรอกนะ วันไหนทำไม่ไหว หยุดบ้างก็ได้ แต่ถ้าถึง ๖๐ แล้วให้เกษียณ ก็มีเหตุผล ให้เขาได้พักได้แสวงหาสัจธรรมของชีวิต เพื่อเตรียมตัวข้ามภพชาติ แต่ไม่ควรให้หยุดงานเลย อย่างน้อยควรให้มาทำงานแบบจิตอาสา

ปุจฉา : ในปัจจุบัน สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก พ่อแม่กับลูกห่างเหินกัน ยิ่งยายกับหลานโอกาสเจอกัน ใกล้ชิดกัน ยิ่งมีน้อยมาก กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า เราจะช่วยกันปรับปรุงสัมพันธภาพในครอบครัวของสังคมไทย ให้กลับมาอบอุ่น ใกล้ชิด เหมือนสมัยก่อน ได้อย่างไรบ้าง

วิสัชนา : ปรับปรุงได้ อย่างเช่นถือเอาวันสงกรานต์เป็นจุดเริ่มต้น เป็น**วันผู้สูงอายุ** ต้องให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น ไปกราบขอขมาไปรดน้ำดำหัว ระลึกถึงบุญคุณ อีกส่วนหนึ่งคือมีการจัด **กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ** สละเวลาพาท่านมาวัด มาสวดมนต์เย็น หรือพามาวันเสาร์วันอาทิตย์ เมื่อพาท่านมาวัด ลูกหลานก็ได้มาด้วย หรือถ้าไม่ว่าง ก็ฝากคนอื่นพามา แล้วตอนขากลับ เรามารับท่านเองก็ได้ ถ้าอย่างนี้ก็จะมีความผูกพัน ให้กลับมาอบอุ่นขึ้นได้ เท่าที่อาตมาทราบคือ ผู้สูงอายุร้อยละ ๘๐ อยากมาวัด มาสวดมนต์ มาฟังเทศน์

อาตมามีโอกาสไปเยี่ยมศูนย์ผู้สูงอายุ ทั้งของรัฐและของเอกชน ไปพูดคุย ไปสวดมนต์ไปให้กำลังใจผู้สูงอายุ พบปัญหาว่าส่วนใหญ่คือผู้สูงอายุขาดลูกหลานดูแล อาตมาจึงพาญาติโยมไปเยี่ยม เอามะกรูด หอม ขิง ข่า ตะไคร้ เกลือ และน้ำอุ่น น้ำร้อน ไปแช่เท้านวดเท้าให้ให้มีเวลาคุยกัน เสร็จกิจกรรมแล้ว อาตมาก็สวดมนต์ให้ และเทศน์โปรด ให้ลูกหลานได้มีเวลาอยู่กับผู้สูงอายุ ในช่วงสงกรานต์ วันพ่อ วันแม่ ที่วัดก็จะจัดกิจกรรมเหล่านี้ ทุกเย็นจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมาสวดมนต์ ทำวัตรเย็น แต่ถ้าเป็นวันอาทิตย์ ผู้สูงอายุกับเด็กๆ ก็จะมากันพร้อมหน้าพร้อมตา ถ้าเป็นไปได้ อยากให้ทุกวัดเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมาสวดมนต์ทำวัตรเย็น

นอกจากนี้ ที่วัดจากแดงก็กำลังทำโรงอบสมุนไพรให้กับผู้สูงอายุ และอาตมายกให้ผู้สูงอายุเป็น **“คลังสมอง”** คือเอาความรู้ เอาประสบการณ์จากผู้สูงอายุมาใช้งาน แล้วก็ดูแลท่านด้วย เช่น สมุนไพร แช่เท้า อบยา หรือนวดเป็นต้น หลังจากนั้นก็สวดมนต์ให้ ให้กำลังใจช่วยทางกายภาพและจิตใจ ให้กรรมฐานเล็กๆ น้อยๆ ที่ผู้สูงอายุทำได้ ที่วัดเรา มีผู้สูงอายุที่พระประแดง ที่จอมทอง มากันทุกเดือน ถ้ามา

ไม่สะดวก อาตมาก็ไปเยี่ยม และมีศูนย์ผู้สูงอายุหลายที่ ถ้าเขามาวัดไม่สะดวก อาตมาก็ไปเยี่ยมเอง บางทีก็มีผู้สูงอายุมาที่วัด มาช่วยโน้นช่วยนี้ อาตมาก็บอกไว้เลยว่า ใครมีประสบการณ์ด้านไหนขอให้ลงชื่อเอาไว้ เช่น มีประสบการณ์ด้านเกษตร ด้านบัญชี ด้านสอนหนังสือ ลงชื่อไว้ พอมีโอกาส อาตมาก็ไปเชิญผู้สูงอายุเหล่านี้มาสอน ไม่ได้สอนแบบในห้องเรียน แต่สอนแบบสอนลูกสอนหลาน เราจะได้ความรู้ ได้ประสบการณ์จากผู้สูงอายุที่เป็นคลังสมองมากมาย

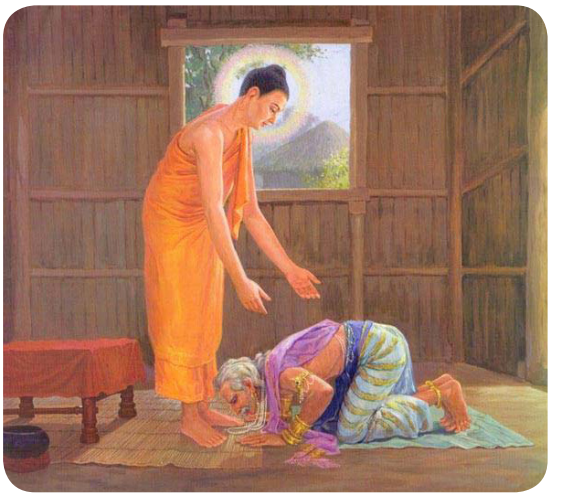
เรื่องนี้อาตมานำเสนอมาหลายครั้งแล้ว เพราะเห็นแล้วว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความรู้ มีประสบการณ์ ความชำนาญ ควรจะเก็บข้อมูลความรู้แล้วมาถ่ายทอด และทำเป็นคลังสมอง ใครเก่งด้านไหน เก็บไว้ บันทึกไว้ เรามีปัญหาเรื่องนี้ปุ๊บ โทรไปหาท่านได้เลย หรือไปคุยถึงบ้านท่านเลย ถ้าไม่ละเลย มีการจัดการดีๆ สังคมเราจะได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุอีกมาก และเราก็ให้ประโยชน์ท่านด้วย คือได้เกื้อกูลกันเต็มที่ ไม่มีช่องว่างระหว่างวัย หากท่านได้ใช้ความรู้ ให้ความรู้ เป็นประโยชน์แก่สังคม ท่านก็ไม่เหงา ได้พูดคุย ได้ให้คำปรึกษา เพราะนิสัยของผู้สูงอายุจะชอบพูดคุย แต่ดีที่สุดคือต้องคุยในเรื่องที่ท่านชำนาญ ที่ท่านถนัด ท่านจะมีความสุข และอายุยืนด้วย ท่านถนัดเรื่องอะไร เราเก็บข้อมูลไว้ก่อน เมื่อเราต้องการได้ข้อมูลส่วนนี้ เราก็ไปหา ไปขอข้อมูลจากท่าน สังคมเราจึงทั้งให้ผู้สูงอายุ ทั้งได้จากผู้สูงอายุ ทั้งให้ คือให้ความอบอุ่น ทั้งได้ คือได้ประสบการณ์ ได้องค์ความรู้ ได้เรียนรู้หลายๆ อย่างจากท่าน

ปุจฉา : ได้ฟังพระอาจารย์อธิบายแล้วก็เห็นข้อดีของคนแก่คือมีประสบการณ์มากใช่ไหมเจ้าคะ

ขอความกรุณาพระอาจารย์ยกตัวอย่างคนแก่ในอุดมคติ ที่พระอาจารย์ประทับใจ ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงไว้ มีท่านใดบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : เจริญพร คนแก่มีข้อได้เปรียบคือมีประสบการณ์ดี สำหรับตัวอย่างคนแก่ในอุดมคติในพระพุทธศาสนา เช่น แก่แบบ **พระโกณฑัญญะ** ดีมากเลย พระพุทธองค์ยกย่อง รัตตัญญู-สถิตพระโกณฑัญญะ *รัตตัญญูสถิต* คือ มีอายุยืน มีประสบการณ์สูง แก่แบบมีอิทธิบาท ๔ จะทำอะไรก็ตาม ท่านจะบอกเลย ***อะหัง ปะฐะมัง*** ข้าพเจ้าจะทำเป็นคนที่หนึ่ง จะทำอะไรก็ตามจะทำก่อน คือแก่ขนาดไหน อายุมากขนาดไหน ท่านก็ ***อะหัง ปะฐะมัง*** ข้าพเจ้าจะทำคุณงามความดีเป็นคนที่หนึ่ง คือท่านมีอิทธิบาท ๔ โดยตลอด แก่แบบไม่หงอยเหงา แก่แบบมีชีวิตชีวา และได้รับการยกย่องว่า **รัตตัญญูสถิต** เป็นผู้รู้ราตรีนาน มีประสบการณ์สูง และที่สำคัญคือแก่แบบช่วยเหลือตัวเองได้

คนแก่ในอุดมคติอีกแบบคือ แบบว่านอนสอนง่าย คือ **พระราธะ** บวชเข้ามาเมื่อแก่ ท่านอยากจะบวช ไม่มีใครบวชให้ พระพุทธเจ้าถามสงฆ์ว่า ใครระลึกถึงบุญคุณราธพราหมณ์ได้บ้าง พระสารีบุตรนึกถึงบุญคุณที่ท่านเคยใส่



บาตรข้าวแค่ทัพพีเดียว พระสารีบุตรก็เลยรับบวชให้ พอบวชแล้ว พระสารีบุตรพาไปโน่นไปนี่ สอนอะไร พระราธะก็ทำตามได้หมด สุดท้ายท่านได้บรรลุอรหันต์ เป็นเอตทัคคะคือผู้เลิศทางปฏิภาณไหวพริบ แก่แบบมีปฏิภาณไหวพริบ ว่านอนสอนง่าย และมีญาณปัญญารู้แจ่มแจ้งธรรมทั้งหลายอย่างรวดเร็ว คือแก่แบบมีประสบการณ์ แล้วเอาประสบการณ์ความรู้ทางโลกมาใช้ บางรูปแก่แบบพระหลวงตาคือแก่อย่างไม่มีคุณภาพ แก่แล้วดื้อ อายุยิ่งมาก ทิฏฐิมานะก็มากขึ้น ดื้อกว่าเก่า อันนี้คือแก่แบบไม่มีคุณภาพ ถ้าแก่แบบมีคุณภาพ คือว่านอนสอนง่าย มีปฏิภาณ ญาณปัญญา และไม่มีปัญหากับสังคมโดยรอบ

ปุจฉา : พระราธะท่านน่าชื่นชมและเป็นแบบอย่างที่ดีมาก ไม่ทราบว่า มีท่านอื่นอีกไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : ก็มีอีก เช่น **พระมหากัสสปะ** และ **พระสารีบุตร** อย่างพระสารีบุตร ท่านก็เป็นผู้สูงอายุตัวอย่าง ท่านอายุมากกว่าพระปุณณมันตานีบุตร ท่านไปขอความรู้จากพระปุณณมันตานีบุตร ซึ่งอธิบายธรรมะอุปมาอุปไมยเก่ง พระสารีบุตรท่านฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว เดินตามหลังพระปุณณมันตานีบุตร เพื่อที่จะได้ขอเรียนรู้เทคนิคการถ่ายทอดวิสุทธิ ๗ ก็ไปนั่งรอหน้ากุฏิ เดินตามหลังไป แต่ท่านพระปุณณมันตานีบุตรไม่ได้หันหลังกลับมา ก็เดินเข้ากุฏิพักผ่อนเลย บ่ายๆ ออกจากกุฏิ มาเจอพระสารีบุตรก็ถามว่า มาตั้งแต่เมื่อไหร่ขอรับ ท่านตอบว่า ก็เดินตามหลังท่านมา พระปุณณมันตานีเรียนว่า ทำไมไม่บอก เดินตามหลังมามีธุระอะไรหรือครับ อ๋อ กระผมอยากจะมาขอเรียนรู้การถ่ายทอดวิสุทธิ ๗ ทั้งที่พระสารีบุตรอายุพรรษามากกว่า พระปุณณมันตานีบุตรพรรษาน้อยกว่า แต่ท่านทำตัวน่ารัก คือไม่มารบกวนเลย มีมารยาท รู้จักเกรงใจ

อีกตอนหนึ่ง ตอนที่พระสารีบุตรมีอายุพรรษามากๆ ได้เดินบิณฑบาต ห่มจีวรไม่เรียบร้อย สามเณรลูกศิษย์ ๗ ขวบ เดินตามหลัง เห็นพระสารีบุตรห่มจีวรไม่เรียบร้อย เณรก็กระตุกชายจีวร พระสารีบุตรก็หันหลังมาถามว่า มีอะไรหรือเณร สามเณรบอกว่าพระอุปัชฌาย์ห่มจีวรไม่เรียบร้อย ท่านก็บอกว่า เอ้า รับบาตรไป สามเณรรับบาตรไป ท่านก็ว่า เอ้อจริง เราห่มไม่เรียบร้อย ท่านก็ห่มจีวรใหม่ให้เรียบร้อย เป็นปริมณฑล พอห่มเสร็จ ท่านก็รับบาตรคืน และก็กล่าวขอบคุณครับ ท่านขอบคุณเณรน้อย ๗ ขวบ นี่เป็นตัวอย่างผู้ใหญ่ที่น่ารัก ทั้งที่พระสารีบุตรอายุมาก เป็นพระอัครมหาสาวก แต่ปฏิบัติกับเณรอายุ ๗ ขวบ เหมือนกับลูกจริงๆ เลย

พระสารีบุตรท่านน่ารัก คืออายุมาก แต่ท่านปฏิบัติกับลูกเณร ท่านจะทำตัวเหมือนกับเป็นพ่อเป็นแม่จริงๆ นี้คือลักษณะของพระอรหันต์ แม้แต่กับคนยากคนจน ท่านก็ไม่ถือเนื้อถือตัวเลย

ส่วน **พระมหากัสสปะ** ท่านก็เป็นพระเถระที่มีอายุพรรษามาก แล้วก็อายุยืน ปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว อายุยืนถึง ๑๒๐ ปี พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องธุดงควัตร *ธุตังคะ* คือ *ธุดงค์* แปลว่า *ขัดเกลา องค์แห่งการขัดเกลา* ก็มีพระมาถามท่านว่า ธุดงค์นี้สำหรับปุถุชนต้องการขัดเกลาเพื่อที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ท่านบรรลุแล้ว ท่านจะขัดเกลาไปทำไม ท่านบอกว่าธุดงค์เพื่อให้เป็นแบบอย่างให้อนุชนรุ่นหลัง เขาจะได้เห็นว่าแม้แต่พระอรหันต์ยังปฏิบัติธุดงค์ พระรุ่นหลังจะได้มีกำลังใจ ลงมือฝึกหัดปฏิบัติธุดงค์

ดังนั้น การขัดเกลาของท่านก็เพื่อเป็นแบบอย่างให้อนุชนรุ่นหลัง ท่านคิดถึงพวกเราที่อยู่ข้างหลัง ท่านพ้นแล้ว เรียกว่าเป็นพระอรหันต์แล้ว อายุก็มากแล้ว ทำไมต้องมาปฏิบัติธุดงค์เพื่อทรมานขันธ์ ๕ (ธุดงค์ก็คือ องค์แห่งการขัดเกลา เช่น ฉันมื้อเดียว อยู่ป่าเป็นวัตร อยู่ป่าช้าเป็นวัตร ฉันเฉพาะในบาตร ฉันในที่นั่งอาสนะเดียว เป็นต้น) สรุปคือ ต้องปฏิบัติยากลำบาก ท่านก็เป็นผู้สูงอายุแล้ว ก็ยังยอมลำบากเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่อนุชนรุ่นหลัง ท่านเมตตานึกถึงประโยชน์ของพวกเรา ลำพังตัวท่านไม่ต้องทำอะไรแล้ว ดังนั้นขอให้เราสำนึกว่าท่านทำเป็นตัวอย่างขนาดนี้ ดีขนาดนี้ เป็นแบบอย่างได้ดีขนาดนี้ เราจะไม่เดินตามท่านเลยเชียวหรือ

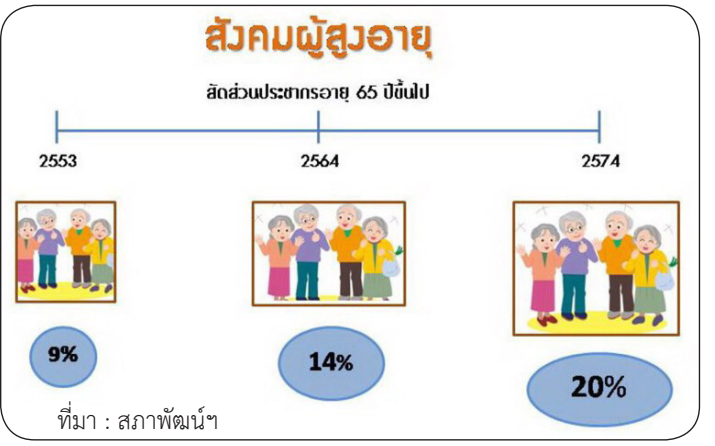
ปุจฉา : ถ้าในครอบครัวหนึ่ง มีคุณตาคุณยาย มีคุณพ่อคุณแม่ แล้วก็มีลูกยังเล็ก หากอยากให้ลูกที่ยังเล็กรู้สึกผูกพัน ใกล้ชิดคุณตาคุณยาย คุณพ่อคุณแม่จะมีส่วนช่วยอย่างไรบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : คุณพ่อคุณแม่ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคุณตาคุณยายให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง โดยการให้ความสำคัญกับพ่อแม่ ให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง มีความเคารพเป็นอันดับแรกเลย และดูแลเอาใจใส่อย่างดี ลูกๆ เห็น ก็จะทำตาม ถ้าพ่อแม่ไม่ทำเลย แต่รำคาญคนแก่ พอถึงตอนที่ตัวเองแก่ เด็กๆ ก็ทำกับเราแบบนั้นแหละ เราเคยปฏิบัติกับพ่อกับแม่ของเราอย่างไร ลูกๆ ก็ปฏิบัติกับเราอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น พ่อแม่เป็นตัวอย่าง คือต้องมีความเคารพอ่อนน้อมต่อคุณตาคุณยาย อันนี้สำคัญมากๆ เข้าไปนวด ไปคุย ไปอ่านธรรมะให้ฟัง หรือเปิดซีดีธรรมะให้ท่านฟัง เป็นต้น ถ้าทำได้อย่างนี้ พ่อแม่ก็เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกๆ เด็กๆ ก็จะวิ่งไปเล่น อยู่ใกล้ชิดปู่ตายายย ครอบครัวก็จะมีความสุข มีความอบอุ่น

ปุจฉา : ถ้าพูดถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุแบบไหน ไม่ว่าจะเป็นญาติผู้ใหญ่หรืออาจเป็นใครบางท่านที่พระอาจารย์นึกถึงแล้ว รู้สึกประทับใจ อยากให้พระอาจารย์ยกตัวอย่างให้ฟังเจ้าค่ะ

วิสัชนา : ผู้สูงอายุที่อาตมาประทับใจ ก็คือผู้สูงอายุที่มีพรหมวิหาร ๔ ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม ที่สำคัญคือท่านขยันสอน ขยันบอก ไม่เบื่อที่จะสอน ถ้าลูกหลานไม่รู้ก็จะสอนให้จนรู้ เรียกว่าเป็น **บูรพาจารย์** ตั้งแต่นาทีแรกจนถึงนาทีสุดท้าย ท่านสอนจนถึงวันที่สอนไม่ไหว ท่านไม่ได้สอนเพื่อเอาเงินเดือน สอนเพราะเมตตา ได้บุญกุศล อยากให้ลูกหลานเป็นคนดี เราได้ประโยชน์จากท่านเช่นนี้ ก็ควรเคารพท่านในฐานะปูชนียบุคคลที่ควรบูชา ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์มากๆ และมีพรหมวิหาร ๔ ด้วย จะไม่มีอคติ เราก็วางใจท่านได้ หากได้เข้าไปหา ไปใกล้ชิดท่านแล้ว เราก็ได้ทั้งกำลังใจ ได้ทั้งความรู้ ได้สารพัดได้นั่นแหละ ถ้าเราเข้าไปหาผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม



ที่มา : สภาพัฒน์ฯ

ปุจฉา : ประเด็นสำคัญที่พูดกันว่า “สังคมปัจจุบันนี้กำลังมีวิกฤตเรื่องผู้สูงอายุกันทั่วโลก” เขาตื่นตัว พยายามหาทางแก้ไขปัญหาเรื่องผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้น พระอาจารย์เห็นว่า เรื่องนี้ วิกฤติ จริงไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : อาตมามองว่าไม่วิกฤตเลย แต่เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์คุณค่าประโยชน์ให้แก่กันได้มาก อาตมาได้อ่านบทความของสวิต-เซอร์แลนด์ เขามี **“ธนาคารเวลา”** คนที่ร่างกายยังแข็งแรง ก็ไปเป็นจิตอาสาเพื่อไปช่วยดูแลผู้สูงอายุ พอทำแล้วก็มาลงฝากเวลาไว้ใน “ธนาคารเวลา” พอถึงวัยที่ตนเองแก่หรือเดินเหินไม่ไหว ก็ไปเบิกธนาคารเวลา ก็จะมีจิตอาสามาดูแลตัวเอง คือไปทำงานจิตอาสา ไม่ต้องรับเงิน ตอนที่ร่างกายยังแข็งแรง สมมติทำไว้สัก ๒ ชั่วโมง เช่น มาดูแลพระสงฆ์ ก็ฝากธนาคารเวลา เวลาเราช่วยตัวเองไม่ไหว โทรกริ๊งไปที่ธนาคารเวลา จิตอาสาที่มาสมัครใหม่ มาฝากธนาคารรุ่นใหม่ก็จะมาดูแลเรา เป็นการสร้างจิตอาสา ให้ทุกคนในสังคมช่วยกันรับผิดชอบซึ่งกันและกัน งบประมาณรัฐก็ไม่ต้องเสีย เรื่อง “ธนาคารเวลา” นี้ อาตมาเห็นด้วย ถ้าใครอยากจะทำ อาตมาก็ยินดีเป็นที่ปรึกษา และก็อยากจะช่วยเสริมให้

ตอนนี้ประเทศไทยมีการทำวิจัยเรื่องผู้สูงอายุว่า “จะสูงอายุอย่างไรให้มีความสุข” ก็คำนวณเรื่องงบประมาณค่าใช้จ่าย เช่น เราเคยใช้จ่ายเดือนละหมื่น ทำอย่างไร ถ้าถึงวันเกษียณจนถึงวันสิ้นชีวิต เราจะอยู่อีกกี่ปี แล้วเราจะอยู่อย่างไร ใช้เงินเดือนละเท่าไหร่ ถ้าเคยใช้เดือนละสองหมื่น ต้องเก็บเงินไว้เท่าไหร่ จนถึงวันสิ้นอายุ คือเขาวางแผนการเงิน หลังจากเกษียณแล้วไม่ต้องทำงานอีกเลย ความจริงแล้วคือไม่ต้องทำงานในตำแหน่งเงินเดือน แต่ควรทำงานในตำแหน่งที่เป็นจิตอาสา เพื่อไม่ให้แก่เร็วและไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย

ในองค์กร มูลนิธิต่างๆ ทำวิจัยว่า ตอนนี้คนร้อยละ ๘.๕ สามารถวางแผนชีวิตจากวันเกษียณจนถึงวันจากโลกนี้ไป สามารถมีเงินใช้จ่ายพอเพียง คือเกษียณแล้วไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องหาเงิน แต่จริงๆ ถ้ายังทำไหว ทำงานไปเถอะ ให้วางแผนดีๆ ทำงานโดยไม่ต้องไปเน้นเรื่องหาเงิน มาเน้นเรื่องจิตอาสา ให้มีชีวิตชีวา ให้รู้สึกมีคุณค่าขึ้นมา หากสังคมให้ความสนใจ ช่วยกันเอาใจใส่ เรื่องนี้ก็ไม่ใช่วิกฤติของสังคมแน่นอน

อาตมาเคยไปเยี่ยมคนแก่ที่เป็นโรคชรานอนติดเตียง ไม่ได้ป่วยอะไรหรอก แต่ไม่มีเรี่ยวแรง อาตมาไปแบบจู่โจมเลย ไปเยี่ยมแล้วก็ให้ศีล สวดมนต์ แล้วคุยกรรมฐาน คนแก่ที่นอนติดเตียงมา ๔ ปี ลุกขึ้นได้หลายคน แต่หลังจากนั้น อาตมามีโครงการงานเยอะ ไม่ได้ไปเยี่ยมอีก แต่รู้ว่าคนแก่นอนติดเตียง พระไปให้ศีลให้พร สวดมนต์ ให้กรรมฐาน ท่านดีอกดีใจ ตรงนี้ถ้าจัดเป็นทีมขึ้นมา อาตมาพร้อมที่จะช่วยตั้งทีมดูแลผู้สูงอายุให้ได้ อาตมาก็ไปทำให้หลายที่หลายแห่ง ทั้งที่โคราช ที่กรุงเทพฯ ตอนนี้ก็แถวพระประแดง ขอให้อาตมาช่วยส่งเสริมในวัด ก็มีผู้สูงอายุกลุ่มโน้นกลุ่มนี้มาใช้บริการ ทั้งเทศน์ ทั้งสวด ทั้งให้กำลังใจ หายาสมุนไพรมาให้ อาตมาก็พร้อมจะช่วยในส่วนนี้

ปุจฉา : กราบขอบพระคุณพระอาจารย์แทน ผู้สูงอายุและญาติโยมทุกคนเจ้าค่ะ อยากขอคำแนะนำว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีจุดอ่อนอะไรที่เรียกว่า “นิสัยคนแก่” ที่เราควรระมัดระวังในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับท่าน

วิสัชนา : อย่าพูดให้น้อยใจ คนแก่ขี้น้อยใจ พูดอะไรกระทบหน่อย มักจะน้อยใจ จะผิดจะถูกอะไร ก็ให้โอเคไว้ก่อน อย่าไปทำให้คนแก่น้อยใจเท่านั้นแหละ

ปุจฉา : สุดท้ายนี้ พระอาจารย์จะฝากอะไรถึงผู้อ่านสักนิดไหมเจ้าคะ

วิสัชนา : โบราณบอกว่า คนจะงาม งามที่ใจ ใช่ใบหน้า คนจะสวย สวยจรรยา ใช่ตาหวาน **คนจะแก่ แก่ความรู้ ใช่อยู่นาน** คนจะรวย รวยศีลทาน ใช่บ้านโต แก่ความรู้ คือแก่ที่ดี คือสะสมประสบการณ์เหมือนพระอัญญาโกณฑัญญะ บันทึกประสบการณ์ให้ลูกหลานได้อ่าน ซึ่งตรงนี้ก็จะเป็นประโยชน์กับสังคมได้อย่างดียิ่ง เพราะคนแก่ทุกคนมีวิชา ที่จะจากไปพร้อมกับการสิ้นชีวิตของท่าน ถ้าท่านไม่ได้เขียนเอาไว้ มันจะหายไปพร้อมกับชีวิตของท่าน ก็อยากจะฝากว่า ท่านมีความรู้ความสามารถอะไร เขียนลงไปในบันทึก แล้วก็ฝากให้ลูกหลาน เพราะองค์ความรู้ของผู้สูงอายุ เป็นองค์ความรู้ที่ไม่มีในท้องตลาด หาซื้อไม่ได้

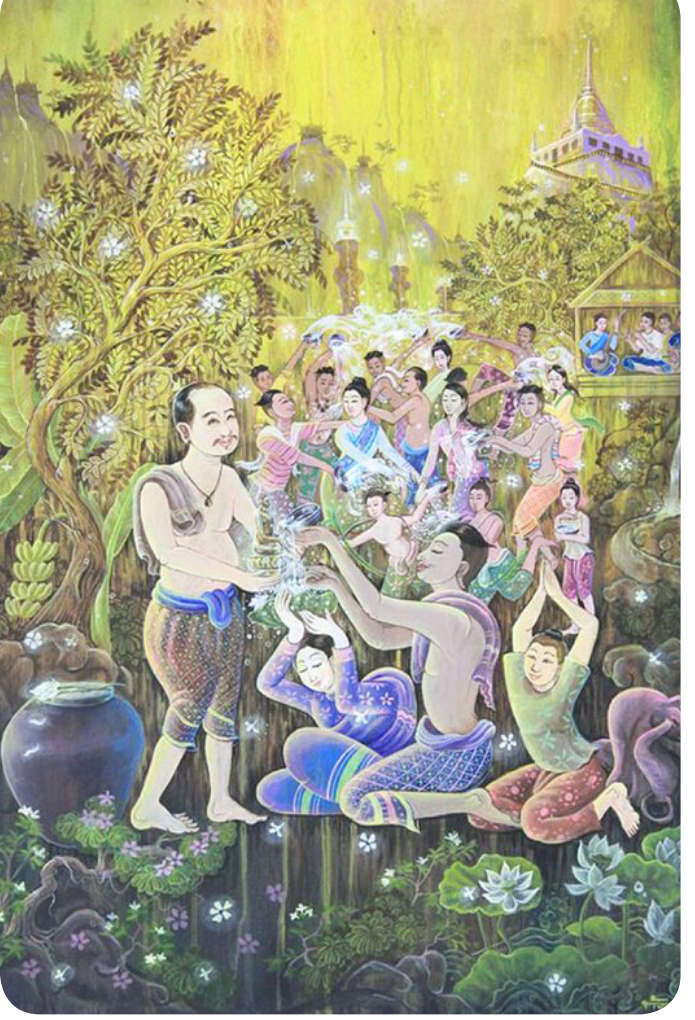
ปุจฉา : สาธุเจ้าค่ะ แล้วพระอาจารย์มีอะไรจะฝากลูกหลานให้เขาดูแลคนแก่ให้ดีขึ้นบ้างเจ้าคะ

วิสัชนา : ฝากลูกหลานว่า **อย่าประมาท** จะได้ไม่ต้องเสียใจภายหลัง ขอให้ตั้งสติในการดูแลผู้สูงอายุ แนะนำท่านว่า ลุกจากเตียงนอนควรระวังไม่ให้ล้ม พอตื่นจากที่นอน อย่าเพิ่งลุก หายใจก่อน หายใจซัก ๑๐ ครั้ง ผู้สูงอายุถ้าจะลุก ถนัดขวาให้เอาขวายัน ถนัดซ้ายให้เอาซ้ายยัน แล้วพอลุกได้ ไม่ใช่ลุกจากเตียงเลยนะ ลุกขึ้นนั่งก่อน ลุกจะไปห้องน้ำ มองก่อนว่าห้องน้ำเปียกไหม ลื่นไหม แล้วค่อยลุก ลุกเร็วจะวูบแล้วจะหกล้มได้ง่าย หนึ่ง ต้องลืมตาดูให้ดี สอง ต้องหายใจเข้าออก ๑๐ ครั้งยาวๆ และหลังจากนั้น ถนัดขวาก็ตะแคงขวา ถนัดซ้ายก็ตะแคงซ้าย จึงค่อยลุก แล้วหลังจากนั้นก็มองไปที่ห้องน้ำ ค่อยๆ เดินไป คนแก่จะปลอดภัย ไม่มีอันตราย จุดอ่อนคือคนแก่จะหกล้มง่าย ถ้าล้มแล้วมักจะทรุดเลย เพราะฉะนั้น ต้องตั้งสติ ๕ ขั้น หนึ่ง ตั้งสติก่อนสตาร์ท ก่อนเริ่มชีวิตประจำวัน สอง สติไม่ลืมที่จะให้ทาน ถ้าลืมให้ทาน เกิดมาไม่มีจะทาน สาม สติไม่ลืมรักษาศีล สี่ สติไม่ลืมพระพุทธเจ้า ห้า สติไม่ลืมตัวเราเอง คือให้คนแก่พิจารณาตามนี้บ่อยๆ คอยเตือนให้ท่านทำทุกวันๆ ท่านก็อาจจะลืม เอ้า คุณพ่อคุณแม่ ทำอย่างนี้หรือยัง หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ให้คนแก่ทำ ร่างกายก็จะแข็งแรง ไม่เป็นปัญหากับคนในบ้าน ไม่เป็นปัญหากับสังคม เจริญพร

ท่านสามารถติดตามอ่านวารสารโพธิยาลัยทุกฉบับย้อนหลังได้ทาง เว็บไซต์วัดจากแดง www.watchakdaeng.com, เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม www.kanlayanatam.com, Line Official id : @kanlayanatam และ Facebook Page : Kanlayanatam

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. คุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์
๕. คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์ และครอบครัว



ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

ปรารภธรรม
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

กองบรรณาธิการเรียบเรียง
จากบางตอนของหนังสือชื่อดังกล่าว

สูงอายุ ไม่ใช่ง่อนแง่นงอแง แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง

ในสังคมทั้งหลายทั่วไป มีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ ที่จะบอกจะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน และจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้น ยิ่งมีชีวิตอยู่นานไป คนสูงอายุขึ้น ก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีจิตใจและปัญญาที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่าชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลัง อ่อนแอลง แต่จิตใจและปัญญาก็เข้มแข็งอยู่ได้ จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั่นแหละคือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ดังนั้น **ผู้สูงอายุที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคม** ที่คนจะเคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำประโยชน์มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

ที่ว่า ให้สูงอายุ มากับสูงธรรมสูงปัญญานั้น ที่จริง สูง**ธรรม** คำเดียวก็คลุมหมด คือรวมทั้งปัญญาด้วย แต่เป็นธรรมดาในทางพระ ท่านถือปัญญาเป็นยอดธรรม จึงนิยมพูดแยกออกมาให้เด่นชัด ส่วนธรรมก็คลุมคุณธรรมความดีงามอื่นทั้งหมด ตั้งแต่ทาน ศีล ตั้งแต่วินัย ความประพฤติดีงาม ชีวิตที่สะอาดสุจริต การอยู่ร่วมสังคมอย่างเกื้อกูลก่อประโยชน์ และคุณธรรมความดีงาม ตั้งแต่เมตตา กรุณา ตลอดจน วิริยะ สติ สมาธิ ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุขสดชื่นผ่องใสของจิตใจ

ธรรม เป็นหลักของชีวิต และเป็นหลักของสังคม มีปัญญา จึงรู้หลัก บอกหลักได้ และใช้หลักเป็น ทำให้มีความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา จึงเป็น**ผู้หลัก**ให้แก่สังคม และเป็น**ผู้ใหญ่** ที่จะบอกจะสอนจะชี้แนะจะนำทางแก่สังคม เป็นผู้นำได้ สมกับที่เรียกว่าเป็น**ผู้หลักผู้ใหญ่**

(สนใจเนื้อหาโดยละเอียดของหนังสือ “ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ” ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ วัดญาณเวศกวัน ที่ http://book.watnyanaves.net

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้แน่นอน คำพระเรียกว่าเป็น “เถระ” แต่ชาวบ้านคงรู้สึกว่าไม่ถนัด ก็อาจจะเรียกว่า “วุทธชน” หรือจะเรียกให้ยิ่งใหญ่เป็น “เชษฐบุรุษ” ก็ได้

จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ให้มีความสูงธรรมสูงปัญญาไว้ดังที่ว่า มิฉะนั้นจะถูกคำเตือน หรือถูกท่านตำหนิได้ว่าเป็น “โมฆชิณณ์” แปลว่า คนแก่เปล่า นี่ว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า *“บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นเถระ/ผู้หลักผู้ใหญ่ ด้วยการที่ศีรษะมีผมหงอก บุคคลนั้นมีวัยแก่หง่อม ก็เรียกได้แค่ว่า เป็นคนแก่เปล่า”* *(ขุ.ธ. ๒๕/๒๙/๔๙)*

ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำกำไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย

บางที บางท่านคิดว่า เราเป็นผู้สูงอายุ ก็คือมีอายุเหลือน้อยแล้ว พอคิดอย่างนี้ ก็เลยทำให้จิตใจสลดหดหู่ ไม่สบายใจ ยิ่งบางคนนึกรำพึงความหลังว่า ชีวิตเราที่ผ่านมา ไม่ได้อะไรเป็นแก่นสารเลย อีกไม่นาน อีกประเดี๋ยว เราก็จะไปจากโลกนี้แล้ว หมดกัน ไม่มีโอกาสเหลือให้แล้ว ชีวิตของเรานี่ล้มเหลว เกิดมาเสียเปล่า อะไรทำนองนี้ แต่ทางพระ ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น ในธรรมอันเป็นความจริงแท้นั้น เมื่อยังเป็นคน ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีใครหมดโอกาส ไม่ว่าจะมองที่เวลาในระยะสั้น หรือระยะยาว พูดถึงระยะสั้น ถ้าจับเอาที่วันหนึ่งๆ ก็มีธรรมภาษิตสอนไว้ ให้รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ว่า *“เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง”* (อโมฆ ทิวสำ กยิรา อปฺเปน พหุเกน วา,

ขุ.เถร.๒๖/๓๕๙/๓๓๕)

ที่ว่า “ได้” นั้น อาจจะคิดต่างกันไปหลายอย่าง หลายคนคิดถึงได้เงินทอง บางคนว่าได้งาน บางคนได้เล่าเรียน ได้อ่านหนังสือ ได้ปัญญา บางคนว่าได้ช่วยงานคุณพ่อ ได้รับใช้คุณแม่ บางคนว่าได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้ทำประโยชน์ ฯลฯ เอาละ เป็นอันว่าได้ทั้งนั้น และก็ดีทั้งนั้น แล้วก็ **อย่าลืมการได้ทางจิตใจด้วย** เช่นว่า ได้ความสดชื่นผ่องใส ได้ความอิ่มใจ ใจได้เบิกบาน ได้ความสงบ ได้ความสุข ได้คิดดีๆ ได้คิดทำความดี ได้คิดช่วยเหลือคนอื่น ได้มีใจเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีฉันทะที่จะทำประโยชน์หรือทำการสร้างสรรค์โน่นนี่ ฯลฯ ถึงเวลากลางคืน ตอนลงนอน คิดว่านี่คือจะหมดวันแล้ว ก็มานึกทบทวนว่า วันนี้ได้อะไรบ้าง ถ้าได้ก็ดีไป ดีใจได้

แต่บางทีบางคนบางคืน นึกทบทวนแล้ว วันนี้ทั้งวัน ไม่ได้อะไรเลย ชักจะรู้สึกเสียใจ แล้วใจก็ขุ่นมัวหม่นหมอง ถ้าอย่างนี้ก็จะหมดวัน หลับไปโดยไม่ได้อะไรเลย เป็นวันที่เสียเปล่า แถมยังซ้ำเติมตัวเองด้วยการมีจิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัว เป็นทุกข์ ในขณะสิ้นวัน ติดไปกับใจที่หลับอีกด้วย เลยเป็นวันที่สูญเสียจริงๆ

ที่จริง ไม่ควรต้องสูญเสียอย่างนั้น เอาละเมื่อหมดวัน ในเวลาที่ลงนอนกลางคืน ก่อนหลับถ้านึกดูแล้ว ทั้งวันนั้นไม่ได้อะไรเลย นั่นก็คิดแก้ไข ทำวันพรุ่งนี้ให้ดี ว่ากันใหม่ แต่วันนี้เอง ก็มิใช่หมดโอกาส

แท้จริงนั้น โอกาสยังเป็นของเรา จนถึงขณะสุดท้ายที่จะหลับ เราก็จะทำเวลา จนถึงสุดท้ายที่จะหลับนั่นแหละ ให้เป็นเวลาแห่งการได้ และเป็นการได้อย่างประเสริฐ อาจจะดีกว่าที่ได้ หรือเกินคุ้มกับที่เสียไปในวันนั้นทั้งหมดด้วย นั่นคือสลัดละความคิดไม่ดี หยุดความไม่สบายใจ ตัดความหวนละห้อยทิ้งไป ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใส มีความสุข

ถ้าทำใจเองไม่ได้ ก็นึกถึงอะไรที่ดีๆ อาจเป็นพุทธวจนะ คติธรรม คำสวดมนต์ แม้กระทั่งสติที่อยู่กับลมหายใจของตัวเอง จนหลับไปกับใจที่ยิ้มด้วยความสุขผ่องใส

นี้เป็นการได้อย่างประเสริฐที่ดีเลิศ ซึ่งเราสามารถจะได้ และควรทำให้ได้ทุกวัน ควรตั้งเป็นหลักของใจไว้ทีเดียวว่าจะให้ได้อย่างนี้ โดยใช้คำอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนท่านนกุลผู้เฒ่าว่า เราศึกษาคือฝึกทำให้ใจหลับไปพร้อมด้วยจิตที่ผ่องใส เป็นสุข ทำอย่างนี้ทุกคืน ก็คือได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างเป็นประจำ ซึ่งทำได้ในห้องนอนและทุกที่ เป็นการศึกษาชั้นสูง เป็นการฝึกสติ เจริญสมาธิ ต่อไปจิตก็จะชินเป็นลักษณะอาการของมันอย่างนั้น เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดี ถึงจะเป็นผู้เฒ่าชรา ก็ยังมีเวลาทำกำไรอย่างนี้ได้อีกมากมาย

สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ

อย่างที่ได้รับรู้กันว่า สังคมทั่วหล้ากำลังก้าวหน้าพากันไปเป็นสังคมผู้สูงอายุ ว่าเฉพาะประเทศไทยก็ได้เจริญพัฒนามาเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว

เมื่อสังคมมีผู้สูงอายุเป็นคนจำนวนใหญ่ ผู้สูงอายุก็มีความสำคัญต่อความเป็นไป ทั้งในทางเจริญและในทางเสื่อมของสังคมประเทศชาติมากขึ้น และสังคมก็ควรต้องเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่เป็นไปของผู้สูงอายุมากขึ้นด้วย ดังที่ได้พูดมาไม่น้อยในที่นี้ ซึ่งอาจถือว่าเป็นการมองในแง่ดี แต่ที่จริง น่าจะเป็นการพูดในแง่ของการที่จะทำให้ดี

ถึงจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ สังคมก็มิใช่เป็นสังคมของคนสูงอายุ สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัยอยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ โดยอาจจำแนกเป็น ผู้สูงอายุ ผู้เจริญวัย และผู้อ่อนวัย หรือ คนวัยต้น คนวัยกลาง และคนสูงอายุ ทุกคนทุกรุ่นมารวมกันเป็นสังคมนี้ ก็จึงต้องเอาใจใส่คำนึงถึงทุกคน

ตรงนี้ ขอแทรกเรื่องนอกนิดหน่อย เป็นข้อน่าแปลกใจ จะว่าน่าขำก็ได้ คือเรื่องความเพี้ยนของภาษา เมื่อกี้พูดถึงคำว่า “อายุ” ได้บอกว่าในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม “อายุ” หมายถึง พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต (บางคัมภีร์บอกสั้นๆ แค่

ว่า อายุ แปลว่า ชีวิต) อายุจึงเป็นพรอย่างหนึ่งที่สำคัญ อยู่ในจตุรพิธพร เราจึงขอให้คนนั้นคนนี้ มีอายุ มีวรรณะ มีสุขะ มีพละ

ดังนั้น “**สูงอายุ**” ที่เราแปลว่า มีอายุมาก จึงควรหมายความว่า มีพลังชีวิตมาก แต่ในภาษาไทยกลับตรงข้าม ที่ว่าสูงอายุ มีอายุมาก กลายเป็นว่าแก่ เฒ่า จะหมดแรง ชีวิตหมดกำลัง

คราวนี้มีเพิ่มอีกคำหนึ่ง คือ “**วัย**” เมื่อพูดว่า เจริญวัย ในภาษาไทยหมายความว่า เจริญเติบโตขึ้น แต่ในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม วัย คือ “**วย**” หมายถึง ความเสื่อม ความโทรมที่จะไปสู่ความสิ้นสลาย ดังนั้น เจริญวัย เจริญโดยวัย จึงแปลว่า เป็นผู้ใหญ่ แก่ เฒ่า บางครั้งที่ว่า “ผู้สูงอายุ” ก็มีบางคนพูดว่า “สูงวัย”

ตามภาษาเดิม เจริญอายุ หมายถึงเพิ่มพลังสืบต่อชีวิตให้อยู่ได้ยืนยาว เวลานี้ จึงเกิดมีความนิยมเรียกการทำบุญวันเกิดว่า **อายุวัฒน**มงคล (= มงคลเจริญอายุ มงคลเพิ่มอายุ)

ส่วนเจริญวัย เจริญโดยวัย เป็น **วัยวุฒิ** (ภาษาบาลีว่า วโยวุฑฺฒิ) ได้แก่ ความเจริญโดยวัย ความเป็นผู้ใหญ่โดยความเสื่อมสลาย เสื่อมเพิ่มขึ้น คือเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่า

“วัย” มีการใช้ในความหมายที่ซ้อนลงไปอีกชั้นหนึ่งด้วย คือ เมื่อถือว่าอายุเป็นเวลาทั้งหมดที่มีชีวิตอยู่ได้ ก็เอาเวลาทั้งหมดของชีวิตที่มีความเจริญเติบโตแล้วเสื่อมลงไป ตั้งแต่เกิดไปจนสิ้นสลายคือตาย มาจัดแบ่งเป็นช่วงๆ หรือเป็นระยะๆ คือเป็นขั้นตอนของการคืบเคลื่อนสู่ความดับสลาย และเรียกแต่ละช่วง แต่ละระยะว่า “วัย” เช่นเป็น ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยชรา จึงมีวัยที่ใช้ในความหมายดีๆ เช่น วัยงาม ถึงวัย ถึงพร้อมด้วยวัย

ทีนี้ นอกจากพลังชีวิตลงลึกเป็นแกนใจชุดใหญ่นั้นแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนอีกชุดหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นอยู่ หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะเรียกว่าข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพก็ได้ ชื่อเดิมว่า หลัก **อายุสส์** (การปฏิบัติที่เกื้อหนุนอายุ, อายุวัฒนวิธี *องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๑๒๕/๑๖๓*) มี ๕ ข้อ คือ

๑. ทำอะไรๆ ตั้งแต่กินอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน ก็ให้เป็น *สัปปายะ* คือให้สบาย เกื้อกูลหนุนเอื้อแก่ชีวิต ดีต่อสุขภาพ ให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด *(สัปปายการี)*

๒. ในสัปปายะ ก็รู้จักประมาณ *(สัปปาเยมัตตัญญู)*

๓. กินของที่ย่อยได้สลายแปรหมดไป เช่น กินของที่ย่อยง่าย หรือเคี้ยวให้แหลกละเอียด *(ปริณตโภชี)*

๔. รู้จักจัด รู้จักใช้เวลาให้เหมาะ ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำให้พอหรือควรแก่เวลา เช่น นอนเป็นเวลา พอเวลา *(กาลจารี)*

๕. รู้จักถือพรหมจรรย์ มีการควบคุมกามารมณ์ เว้นเมถุนตามควร เช่น ถึงวันพระก็รักษาอุโบสถ *(พรหมจารี)*

(อายุวัฒนวิธี มีอีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนข้อ ๔ เป็น ถือศีลรักษาวินัย (สีลวา) และข้อ ๕ มีกัลยาณมิตร)

เมื่อเจริญอายุแล้ว วรรณะ สุขะ พละ ก็ตามต่อมาได้ ทุกรุ่น ทุกวัย แต่ละชีวิตต่างศึกษา และทุกคนมาร่วมกันพัฒนาสร้างสังคม ดังว่าแล้ว สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย มาอยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ ทุกคนทุกรุ่นที่มารวมกันเป็นสังคมนี้ จะต้องร่วมด้วยช่วยกัน สร้างสรรค์อภิบาลสังคม คนจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีธรรมประจำใจของพระพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทั้งนี้ถือว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ทำตัวอย่างในการมีหรือตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ นั้น โดยแสดงออกในทางปฏิบัติ ด้วยการใช้สังคหวัตถุ ๔ ดังที่ว่าข้างต้น ทุกคนร่วมด้วยในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคม แต่ในทุกคนนั้นไม่มีใครเท่ากันเลย ไม่ว่าโดยเรี่ยวแรงกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามารถ เริ่มด้วยความแตกต่างด้านวัตถุ เครื่องอาศัยเป็นอยู่ ดังนั้น สังคหวัตถุจึงเริ่มที่ “**ทาน**” ให้ปัน จัดสรร เอื้ออำนวย อย่างน้อย ให้ทุกคนมีกินมีใช้ เป็นอยู่ได้พอเพียงทั่วกัน

หันมาดูที่ผู้สูงอายุ คนกลุ่มนี้ที่กลายเป็นจำนวนใหญ่ ที่จริงเป็นส่วนร่วมที่เกื้อหนุนสังคมได้มาก แต่ถ้าไม่จัดระบบความสัมพันธ์ และการเป็นส่วนร่วมให้ดี เมื่อมีจำนวนมาก ก็จะเป็นจุดอ่อนแอใหญ่ของสังคม เพราะมีร่างกายเสื่อมถอย กำลังน้อยไม่พอแก่งาน แต่เมื่อจัดระบบสัมพันธ์ให้เหมาะ ก็จะเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมได้เป็นอย่างดี

นี่คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถให้ส่วนร่วมด้านแรงกายได้เพียงพอ ก็ให้สังคมตระหนักรู้โดยคนรุ่นรองลงมาและรุ่นเยาว์เข้ามาผ่อนแทนด้านนี้ พร้อมกันนั้น บรรดาผู้สูงอายุนั้นเป็นคลังข้อมูล เป็นแหล่งประสบการณ์ เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญา ตลอดจนเป็นที่สืบปรีชาญาณ และเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงแหล่งใหญ่ เมื่อรับรู้หรือสืบความเข้าใจกันไว้อย่างนี้ คนรุ่นรองที่เป็นแกนกำลัง หรือเป็นแรงงานหลักของสังคม พึงมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และรู้จักใช้ รู้จักถือเอาประโยชน์จากขุมกำลังหรือแหล่งทรัพยากรนี้ให้คุ้มค่า โดยใฝ่ใจที่จะฝึกศึกษาเรียนรู้ อย่างน้อยให้การต่อทอดสืบสานวัฒนธรรมและอารยธรรมดำเนินไปได้

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ การเป็นส่วนร่วมและให้ส่วนร่วมแก่กันในสังคม ก็จะเป็นจริงขึ้นมา ว่าตามหลักสังคหวัตถุ ผู้สูงอายุมีบทบาทใหญ่ในข้อ **“ปิยวาจา”** บอกเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ แนะนำ สั่งสอนเป็นที่ปรึกษา ตลอดจนเผล็ดปรีชาญาณให้แก่อารยธรรม

ในขณะเดียวกัน คนรุ่นกลางรองลงมา เป็นกำลังแรงงานของสังคม เป็นเจ้าบทบาทในข้อ **“อัตถจริยา”** จัดการดำเนินงานแผ่ขยายให้สังคมเข้าถึงประโยชน์ทั่วทั้งหมด ในที่สุด ทุกคนมีความเสมอสมานกันตามหลักในข้อ **“สมานัตตตา”** (เสมอกัน เท่ากัน โดยมีนัยแง่เข้ากันร่วมกันด้วย)

ที่ว่าเสมอกันหรือเสมอภาค คือมีความเท่ากันเสมอกันต่อหน้าธรรม ทั้งธรรมที่เป็นกฎหมาย กฎเกณฑ์กติกาของสังคมมนุษย์ (นิติธรรม) และธรรมที่เป็นกฎธรรมดาแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ (ธรรมนิยาม) พร้อมกันนั้นก็เป็นความเสมอกัน เท่ากัน แบบเข้ากันร่วมกัน ซึ่งในแง่หนึ่งคล้ายกับหลักการมีส่วนร่วม

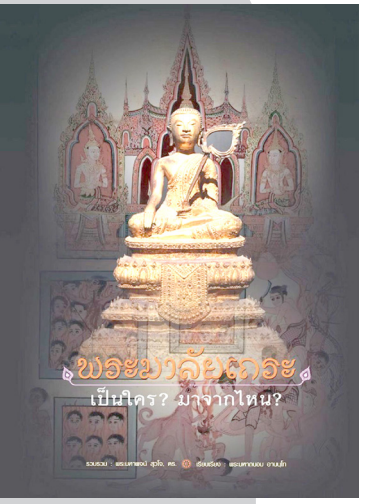
แต่น่าสังเกตว่า ในสังคมของเราที่เป็นมาคนส่วนมากหรือมากมาย ใช้หลักการมีส่วนร่วมนั้นในความหมายที่มุ่งเอาความมีส่วนร่วมในการได้ ทำให้ความเสมอภาค และการมีส่วนร่วมมักเป็นเหตุให้เกิดความแก่งแย่งและแตกแยก โดยที่ว่าคนเหล่านั้น ทั้งรอการที่จะได้ และเพ่งจ้องการที่จะได้เท่ากันกับเขาอยู่กันแค่นั้น ไม่ก้าวไปให้ถึงการร่วมกันสร้างสรรค์ ดังนั้นจึงควรเน้นไปว่า **ถ้าถือตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมองการมีส่วนร่วมในแง่ของการมีส่วนร่วมในการให้ด้วย**

แทนที่จะพูดว่า การ **“มีส่วนร่วม”** อาจเปลี่ยนพูดใหม่ว่า การ **“ให้ส่วนร่วม”** ที่ว่านี้พูดอย่างรวบรัด ความเสมอภาคตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมีทั้ง เสมอภาคกัน เท่ากัน และเข้าร่วมกัน (สมานอัตตา) ทำการทำงานอย่างสมเสมอเข้ากัน (สมานกิจจ์) และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน (สมานสุขทุกข์)

เป็นอันว่าได้พูดมาพอสมควรแล้ว ในเรื่องของการที่ทุกคนจะต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

แจกหนังสือ

พระมาลัยเถระ เป็นใคร ? มาจากไหน ?



หนังสือเล่มดังกล่าวข้างต้น เป็นการรวบรวมบทความชื่อเดียวกันของท่านวิเทศทัยย์ ซึ่งตีพิมพ์เป็นตอนๆ ในวารสารโพธิยาลัย ครั้นเมื่อจบเรื่องแล้ว ได้มีเจ้าภาพจัดพิมพ์เป็นเล่มพ็อคเก็ตบุ๊คปกสี่สีสวยงาม และได้แบ่งปันมาที่วารสารโพธิยาลัยจำนวนหนึ่ง เพื่อแจกแก่ผู้สนใจ **โดยมีกติกาง่ายๆ ดังนี้ ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นที่มีต่อวารสารโพธิยาลัย สั้นยาวไม่จำกัด** คณะผู้จัดทำจะได้นำความคิดเหล่านั้น มาปรับปรุงคุณภาพของวารสารต่อไป ส่งความคิดเห็นของท่าน มาที่ ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ email address ที่ acharak7153@gmail.com หรือ เขียนเป็นจดหมายส่งไปรษณีย์มาที่ ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ วงเล็บมุมซองว่า (วารสารโพธิยาลัย) หนังสือมีจำนวนจำกัด กรุณาส่งด่วน ก่อนหนังสือจะหมด โปรดแจ้งชื่อและที่อยู่ให้ชัดเจน สำหรับส่งหนังสือมาด้วย

สุขใจในวัยชรา

ธรรมกถา

พระไพศาล วิสาโล

เดี๋ยวนี้เมืองไทยมีผู้สูงวัยหรือว่าคนแก่ เป็นสัดส่วนที่สูงมาก เขาว่ากันประมาณ ๑๔% เป็นคนแก่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สมัยนี้เราไม่ชอบคำว่าแก่ ทั้งที่สมัยก่อน คำว่าแก่เป็นเรื่องธรรมดา สังคมสมัยนี้เป็นสังคมที่เชิดชูความหนุ่มสาว พอเรียกใครว่าเป็นคนแก่ก็จะไม่พอใจ อันนี้เป็นการปฏิเสธความจริง เพราะว่าถ้าเราไม่กลัว ไม่รังเกียจความแก่ เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับความแก่ หรือกับคำเรียก เดี๋ยวนี้ก็ไปเลี่ยงใช้คำว่า สูงวัย ผู้สูงอายุ

ถึงแม้หลายคนยังหนุ่มยังสาว แต่ก็มักจะมีคนแก่อยู่ในบ้าน แล้วต่อไปตัวเองก็ต้องแก่ด้วย พูดถึงคนแก่ที่เป็นชาวพุทธ นับว่าโชคดีที่มีอายุยืนถึงขนาดนี้ เพราะว่าคนส่วนใหญ่ก็ตายไปก่อนที่จะอายุจะเจ็ดสิบแปดสิบเสียอีก ส่วนใหญ่บางคน อายุแค่ไม่กี่ขวบก็ตาย บางคนตายตอนหนุ่มสาว ใครที่มีอายุยืนถึง ๗๐ - ๘๐ ปี ก็ถือว่ามีโชค ถ้าไม่ได้ทำบุญทำกุศลไว้ก่อน ก็คงจะไม่มีอายุยืนมาถึงป่านนี้ นอกจากมีโชคเพราะความที่มีอายุยืนแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่มีค่ามาก ก็คือ

ประสบการณ์ชีวิต

ประสบการณ์ชีวิต ที่เกิดจากการผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านโลกมามาก ถือเป็นประสบการณ์ที่มีค่ามาก แม้ว่าหลายคนจะเจอความทุกข์ความยาก ความลำบาก อาจจะเจอความยากจนมาตั้งแต่เล็ก ต้องปากกัดตีนถีบ ต้องเจอกับความพลัดพรากสูญเสีย ก็ล้วนแล้วแต่เป็นความขรุขระ ยากลำบากของชีวิต แต่ทั้งหมดนี้ก็ถือว่าเป็นประโยชน์ เพราะประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ ช่วยทำให้เราสามารถอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

ประสบการณ์หลายอย่างของคนแก่ เช่น ความรู้ความสามารถในการทำนา ในการทอผ้า หรือในการเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เป็นต้น เดี๋ยวนี้

ไม่มีประโยชน์แล้ว เดี๋ยวนี้ความรู้ที่มีอยู่ในหัวของคนแก่ มันล้าสมัยไปเยอะแล้ว คนแก่ต้องไปเรียนจากเด็กๆ เช่น ไปเรียนเรื่องคอมพิวเตอร์ เรื่องการใช้แท็บเล็ต เรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือใช้ไลน์ จากลูกจากหลาน แต่ก่อนนี้มีแต่หลานไปเรียนจากปู่ย่าตายาย **แต่มีอย่างหนึ่งที่ไม่ล้าสมัย ก็คือประสบการณ์ชีวิต ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิต** ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสุขทุกข์และความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งเราเรียกว่า **วิชาชีวิต** ก็ได้ ไม่มีคำว่าล้าสมัย ประสบการณ์ชีวิตที่ว่านี้ ทำให้คนแก่จำนวนมากยังมีความสุขอยู่ได้ ทั้งที่กำลังวังชาถดถอย

ฝรั่งเขาทำการศึกษาวิจัยหลายชิ้น แต่ว่าเขาไม่ได้ทำเฉพาะคนฝรั่ง เขาก็ไปสอบถามความเห็น ความรู้สึกของคนทั้งโลก มีรายงานวิจัยที่ทำกับคน ๗๒ ประเทศ ก็ทำหลายเรื่อง เช่น เรื่องความสุข ก็ศึกษาว่า ในบรรดาคนแต่ละวัย วัยไหนที่มีความสุขมากกว่ากัน ก็พบว่าความสุขของคน ตั้งแต่อายุ ๑๘ ถึง ๘๐ มันจะมีลักษณะคล้ายๆ กับตัวยูหรือว่าตัววี ก็คือว่าอายุสิบแปดจะมีความสุขมากที่สุด แล้วหลังจากนั้น พออายุมากขึ้น ความสุขก็ค่อยลดลงๆ ลดลงมาเป็นลำดับจนต่ำสุด ก็คือตอนที่เป็นวัยกลางคน ๔๐ กว่า มีงานชิ้นหนึ่ง ระบุไว้ชัดเลยว่า อายุ ๔๖ โดยเฉลี่ยแล้วเป็นช่วงอายุที่มีความทุกข์มากที่สุด มีความสุขน้อยที่สุด หลังจากนั้นความสุขค่อยๆ เพิ่มขึ้น พออายุ ๗๐ ก็สุขมากกว่าอายุ ๖๐ นะ พอถึง ๘๐ นี่ สุขที่สุด สุขกว่าตอนอายุ ๑๘ อีก

ทั้งๆ ที่อายุ ๑๘ เป็นช่วงขาขึ้น และ ๘๐ เป็นช่วงขาลง แต่แปลกว่าคนที่อายุช่วงขาลงกลับมีความสุขมากกว่า ทั้งๆ ที่กำลังวังชาก็น้อยลง สุขภาพก็อาจจะไม่ดีนัก เงินทองก็น้อยลง ยศศักดิ์ก็หมดไป ขณะที่คนอยู่ในวัยกลางคน ๔๐ กว่า ชอบพูดถึงอาชีพ พูดถึงตำแหน่ง เป็นช่วงที่ประสบความสำเร็จสูงสุด เรียกว่า พีค (peak แปลว่ายอดเขา) ถ้าไม่นับบุคคลในวงการราชการ ถ้าเป็นวงธุรกิจและวงการเมือง ถ้าช่วง ๔๐ กว่าปลายๆ จะ ๕๐ ถือเป็นช่วงที่จะประสบความสำเร็จได้สูงมาก โอบาม่าก็อายุ ๔๐ กว่า บิล คลินตัน ก็ ๔๐ กว่า ทักษิณ หรือว่าอภิสิทธิ์ ก็ ๔๐ กว่า ตอนเป็นนายกรัฐมนตรี แต่ว่าโดยรวมแล้ว มีความเครียดมากกว่า มีความทุกข์มากกว่าคนในวัย ๗๐ – ๘๐ ปี

เอ๊ะ ทำไมคนแก่จึงมีความสุขมากกว่าคนอายุ ๑๘ และมีความสุขมากกว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ในวัย ๔๐ กว่าหรือ ๕๐ ก็พบว่า สิ่งสำคัญนั้นคือ ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ชีวิตของคนแก่ ทำให้เขาทำใจได้ในเรื่องการใช้ชีวิต ทำใจได้ง่าย เมื่อมีอะไรมากระทบ ก็โกรธยาก มีความอดกลั้นได้ดี ไม่เหมือนคนหนุ่มคนสาว นิดๆ หน่อยๆ ก็หงุดหงิดเสียใจ ทุกข์ เป็นสิว ผิวแห้ง ผมแตกปลายก็ทุกข์แล้ว บางทีนอนไม่หลับ แต่เรื่องแบบนี้สำหรับคนแก่ ถือเป็นเรื่องจิ๊บจ๊อยมาก รถติด คนหนุ่มคนสาวก็หงุดหงิดรำคาญ เสียงดังก็รำคาญ แต่คน

แก่เฉย เพราะเจอมาเยอะแล้วจนอาจจะรู้สึกว่าเรื่องพวกนี้มันจิ๊บจ๊อยมาก

พูดง่ายๆ คือคนแก่**ทำใจได้ง่าย** อดกลั้นได้ดี ปล่อยวางได้เก่ง อันนี้เป็นเรื่องของ**วุฒิภาวะ** เป็นเรื่องของประสบการณ์ชีวิต เพราะรู้ว่า เออ มันก็ธรรมดา ก็เป็นอย่างนั้นแหละ หรือว่าเวลามีคนล้มหายตายจากไป คนแก่ก็ไม่ได้ฟูมฟาย โศกเศร้า คร่ำครวญมาก เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เจอความสูญเสียพลัดพรากมาเจ็ดสิบแปดสิบปีแล้ว ก็เลยเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่โศกเศร้า ไม่คร่ำครวญ

ขณะเดียวกัน คนแก่ก็มี**ความทะเยอทะยานน้อยลง** ความเครียดของคนเราส่วนหนึ่งก็เกิดจากการที่เรามีความทะเยอทะยาน ต้องทำให้ได้ แต่คนที่มีอายุแล้ว เขาทำได้เท่าไหร่เขาก็พอใจแค่นั้น ยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง ยอมรับว่าเราทำได้แค่นี้ ไม่เสียใจ ไม่ทุกข์

ขณะที่คนยังหนุ่มยังสาว พอทำงานอะไรล้มเหลวหน่อย ก็ตีอกชกหัว โมโห กลุ้มอกกลุ้มใจ มีเพื่อนญี่ปุ่นคนหนึ่งนะ ไปทำปริญญาเอก ทำวิจัยวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับเรื่องตำรวจไทย ทำมาหลายปีไม่เสร็จ แกเป็นคนเก่งมาก แต่ไปเจอฤทธิ์เดชตำรวจไทย เขียนไม่ออก ผ่านมาหลายปี วิทยานิพนธ์ก็ไม่เสร็จ สุดท้ายวันหนึ่งแกก็ผูกคอตายในสวนใกล้บ้าน แต่ถ้าเป็นคนแก่นะ เรื่องพวกนี้ถือเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ เราทำได้แค่นี้ ปล่อยวางได้

ในสหรัฐอเมริกา พวกหมอจบใหม่ เขาเครียดมาก หมอจบใหม่ เรียกว่าพวก resident ที่ใกล้จะจบก็เรียก intern พวกนี้จะเครียดมาก ฆ่าตัวตายปีหนึ่ง ๔๐๐ คน สูงมากเลยนะ โดยเฉพาะในอเมริกา เป็นอาชีพที่มีความทุกข์มาก พวกนี้ยังหนุ่ม ความรู้ดี แต่ว่าพอเจอความผิดหวัง ทำใจยาก ๔๐๐ คนนี่ เท่ากับนักเรียนแพทย์ ๓ ห้องหรือ ๔ ห้องรวมกัน แต่ว่าคนที่สูงวัยหรือคนแก่ เขาก็ทำใจได้ เพราะเขาก็รู้ว่า เออ เราทำได้แค่นี้

อีกอย่างหนึ่งก็คือ คนแก่ไม่รอความสุขจากอนาคต แต่สามารถเห็นความสำคัญของการหาความสุขจากปัจจุบัน ความสุขจากปัจจุบันมีอะไรบ้าง ก็คือครอบครัว อยู่กับลูกกับหลาน หรือว่าไปเที่ยว ไปสนทนากับเพื่อนที่ร้านกาแฟ เป็นความสุขง่ายๆ ไม่ต้องสะสมเงินทองเพื่อจะไปรอเสพสุขในวันข้างหน้า เพราะว่าเขาหาความสุขได้ทุกวัน เรียกว่า มี**ความสุขจากปัจจุบัน** ไม่ไปรออนาคต จึงทำให้คนแก่มีความสุขง่าย ยิ่งรู้ว่ามีเวลาเหลืออยู่ไม่นาน เพราะความตายใกล้เข้ามาแล้ว เขาก็หาความสุขจากปัจจุบันนี่แหละ และเขาก็รู้ว่าความสุขที่ดีที่สุดคือ **ความสุขที่ใจ** ไม่ใช่ทรัพย์สมบัติ ความสุขที่ใจที่เกิดจากการทำบุญทำกุศล การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การมีเวลาอยู่กับลูกหลานและอยู่กับครอบครัว

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของประสบการณ์ชีวิตที่สอนให้คนแก่ส่วนใหญ่โดยเฉลี่ยมีความสุข ถึงแม้คนเหล่านี้ไม่ได้เข้าวัดเข้าวาก็ตาม โดยส่วนใหญ่ คนที่อายุมาก ๗๐ - ๘๐ มีความสุขมากกว่าตอนอายุ ๔๐ - ๕๐ ให้ถามตัวเองว่า เราเป็นคนแก่ที่มีความสุขมากกว่าจริงหรือเปล่า หรือว่า

เรามีความสุขน้อยกว่าตอนที่เรายังหนุ่มยังสาว ตอนที่เรายังอยู่ในวัย ๔๐ - ๕๐ ถ้ามีความสุขน้อยกว่า แสดงว่าเราไม่ปรกติแล้วนะ แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่เรามี เราไม่ได้เอามาใช้

อะไรที่ทำให้คนแก่ไม่มีความสุข ข้อแรกคือ **ความห่วงความวิตกกังวล** ไม่ได้วิตกกังวลเรื่องสถานะการเงินของตัวเองนะ เพราะหลายคนก็มีฐานะดี แต่จะห่วงกังวลลูกหลาน บางทีลูกอายุ ๔๐ แล้วก็ยังห่วง คอยถาม คอยโทรศัพท์ไปถาม หรือให้ลูกโทรศัพท์มารายงาน

อีกเรื่องหนึ่งคือ **ความโกรธ** เดี๋ยวนี้มีคนแก่จำนวนมาก ยิ่งแก่ตัวก็ยิ่งมีความหงุดหงิด อารมณ์เสียอารมณ์ร้าย ทั้งที่พูดถึงวัยแล้วน่าจะเย็นลง แล้วพูดถึงประสบการณ์ชีวิตก็น่าจะปล่อยวางได้มากขึ้น ถ้าไม่ใช่ แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้สอนเลยว่าอะไรๆ มันก็ไม่แน่ ไม่ได้สอนให้รู้จักการปล่อยวาง ไม่ได้สอนให้เห็นว่า ความผิดหวัง ไม่สมหวัง ไม่ถูกใจ ล้วนเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามีอายุมากขึ้นแต่ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้สอนให้เห็นอะไรต่ออะไรเป็นเรื่องธรรมดา แสดงว่าประสบการณ์ที่ผ่านมา มันสูญเปล่านะ สูญเปล่าทั้งๆ ที่มันมีค่ามาก

เมื่อเรามีอายุมาก เราต้องรู้จักการปล่อยวาง เห็นว่าอะไรๆ มันก็ธรรมดา ความไม่สมหวัง ความไม่ถูกใจ มันเป็นธรรมดา จะโกรธไปทำไม ความโกรธเกิดจากการเจอสิ่งที่ไม่ได้ดั่งหวัง เจอความผิดหวัง ไม่ถูกใจ ประสบการณ์น่าจะสอนนะว่า เออ จะให้คนอื่นทำถูกใจเราทุกอย่างได้ยังไง ขนาดเราเองยังทำไม่ค่อยถูกใจตัวเอง ใจเราเองเรายังสั่งไม่ได้เลย นอนไม่หลับ สั่งให้มันหลับมันก็ไม่ยอม อยากให้คนอื่นรู้ใจเรา แต่เราไม่รู้ใจตัวเอง แล้วจะไปคาดหวังให้คนอื่นมารู้ใจเราได้อย่างไร

ที่จริงประสบการณ์ชีวิตมันน่าจะสอนนะว่า เออ จะไปคาดหวังจากคนอื่นทำไม เขาก็มีวิถีทางของเขา ถ้าไม่รู้จักระงับความโกรธ หรือว่าไม่รู้จักปล่อยวางบ้าง มันก็ทำร้ายตัวเอง โรคประสาท หรือว่าโรคเครียด โรคความดัน บางทีเส้นเลือดในสมองแตก เดี๋ยวนี้ก็เกิดขึ้นกับคนสูงวัยมากขึ้น ไม่ใช่เพราะไขมันเยอะเท่านั้นนะ แต่เป็นเพราะความเครียดด้วย

ผ่านโลกมามากแล้ว ก็ควรจะใช้ประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์ ในการปล่อยวาง ในการคลายความโกรธ รวมทั้งรู้จักให้อภัยด้วย เพราะประสบการณ์ชีวิตจะสอนว่าคนเราย่อมผิดพลาดได้ สมัยที่ยังหนุ่มยังสาว มันก็ลุ่มหลงในเนื้อหนังในความสุขชั่วครู่ชั่วยาม แต่พอแก่ตัว ก็รู้สึกว่า

เออ มันเป็นของธรรมดาที่คนเรามันอาจจะหลงใหลไป แต่พออายุมากขึ้น มันก็ปล่อยวางได้ ให้อภัยได้

นอกจากนั้นคือ **ความหวงแหน** หวงแหนทรัพย์ แล้วก็โลภด้วย บางคนก็ทุ่มเททำงานมาทั้งชีวิต สะสมเงินทอง มีเงินมาก แต่เสียดายที่จะใช้มัน เงินมีไว้ใช้ ไม่ใช่มีไว้เก็บ ใครที่มีเงินแล้วเก็บเอาไว้ พระพุทธเจ้าตำหนิว่าเป็นคนโง่ ตำหนิว่าเป็นคนที่ไม่รู้จักใช้ทรัพย์ แสดงว่าทรัพย์เป็นนายเรา ที่จริงเราต้องเป็นนายของทรัพย์ ก็คือใช้มันให้ถูก ถ้ามันเป็นนายเรา ก็หมายความว่า เราจะไม่ยอมใช้มัน เรายอมลำบากเพื่อมัน หรือว่ายอมตายเพื่อมัน พระพุทธเจ้าสอนให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม แต่ถ้าสละชีวิตเพื่อรักษาทรัพย์สินแสดงว่าโง่

คนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่ละคนก็เป็นอย่างนั้น ใช้จ่ายเงินทองไปแต่ละที ก็กลุ้มอกกลุ้มใจ บางทีก็ใช้จ่ายเพื่อตัวเอง เช่น ลูกก็จ้างคนงานมาดูแลแม่ พอแม่รู้ว่าจ้างเดือนละหมื่นกว่า แม่กลุ้มใจมาก บ่นแล้วบ่นอีกว่าเสียดายเงินเป็นหมื่น ก็เงินมีไว้เพื่อใช้ ทำให้เกิดความสะดวกสบาย เมื่อลูกจะใช้เงินเพื่อดูแลแม่ แม่ก็น่าจะยินดีนะ กลับบ่นว่าลูกเพราะเสียดายเงิน แล้วก็เรียกร้องไม่ให้ลูกไปจ้างคนดูแล แต่ให้ลูกมาดูแลแม่เอง เกิดความเครียดทั้งบ้านเลย ถ้าหวงแบบนี้ แล้วไม่ปล่อยไม่วาง ก็อาจจะตายไม่ดีนะ

คนที่เป็นผู้สูงวัย ประสบการณ์น่าจะสอนว่าของพวกนี้เป็นของชั่วคราว ทรัพย์สมบัติมันไม่เป็นของเราเลยแม้แต่น้อย ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ไปงานศพไม่รู้กี่งานแล้ว กี่ศพแล้วเห็นเขาเอาเหรียญใส่ปากศพ เหรียญมันก็ไม่ไปไหน พอเผาศพเหลือแต่กระดูก เงินก็ยังอยู่ตรงนั้น บาทหนึ่งก็เอาไปไม่ได้ แล้วจะหวงแหนมันไปทำไม มีก็ใช้ แต่ว่าไม่ได้ใช้แบบฟุ่มเฟือย เก็บหอมรอมริบไว้บ้างเพื่อใช้ในโอกาสต่อไป แต่ไม่ใช่เพื่อเก็บเอาไว้อย่างเดียว

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้คนแก่มีความกังวล นั้นคือ **ความกลัวตาย** ที่จริงแล้วประสบการณ์ชีวิตน่าจะสอน เออ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย แล้วคนที่ผ่านโลกมามากแล้ว ก็จะเห็นว่า คนที่ตายดีก็มี คนที่ตายสงบก็มี เขาตายสงบได้เพราะว่าอะไร ก็เพราะว่าเขาทำบุญทำทาน เขาสร้างบุญสร้างกุศล ก็ปล่อยวาง และยอมรับความจริงของชีวิต หมั่นพิจารณาความตายอยู่เสมอ ถ้าคนกลัวตายแสดงว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมานั้น ไม่ได้สอนเลย จึงยอมรับความตายไม่ได้ แต่ถ้าเรากลัวตาย ต้องเร่งทำความดี เร่งสร้างบุญสร้างกุศล เร่งทำหน้าที่ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วก็เจริญสติ ทำสมาธิภาวนา ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ที่เรียกว่า **มรณสติ**

ที่พูดมานี้ คิดว่าน่าจะมีประโยชน์ ทั้งแก่คนที่เป็นผู้สูงวัย หรือคนแก่ คนชราเอง และก็รวมทั้งคนที่ยังมีคนแก่คนชราอยู่ในบ้าน ก็จะได้รู้วิธีที่จะแนะนำคนแก่ให้มีความสุข เหมือนอย่างที่คนแก่ส่วนใหญ่เขามีความสุขกัน

พระธรรมเทศนา

เสน่ห์เย็น ๆ

พระอาจารย์ชยสาโร

วันนี้เป็นงานประจำปี ที่พวกเรามาร่วมกันมาอวยพรวันเกิด **คุณแม่นงนาถ เพ็ญชาติ** เจ้าของบ้านบุญ เจ้าของบ้านพอ เป็นผู้มีบุญคุณอย่างมากต่อตัวอาตมาเองและต่อพวกเรา ที่ได้มีโอกาสเข้าไปปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญและบ้านพอ ในการฉลองวันเกิด ก็เป็นโอกาสที่เราจะได้ปฏิบัติธรรม ด้วยการทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรม กิจกรรมเหล่านี้ มุ่งที่การชำระจิตใจ หัวใจของการภาวนาก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่เรามุ่งมั่นในการฝึกจิต เรียนรู้วิธีบริหารจิตใจของตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **กรรม คือ การกระทำ โดย กาย วาจา ใจ ซึ่งประกอบด้วยเจตนา** พระพุทธองค์ทรงย้ำจุดนี้ว่า กรรมอยู่ที่เจตนา การกระทำอันใด เราไม่ตั้งใจทำ ไม่ตั้งใจพูด ก็ไม่จัดว่าเป็นกรรม กรรมดีและกรรมชั่วอยู่ที่เจตนา เพราะฉะนั้น ผู้ที่ต้องการชีวิตที่ดีงาม ก็จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้เจตนาของตน ไม่ใช่เรียนรู้แค่ทฤษฎี แต่เรียนรู้ในปัจจุบัน อาตมาเคยพูดบ่อยๆ ว่า **การอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม แต่เป็นเงื่อนไขของการปฏิบัติธรรม** เพราะการปฏิบัติธรรมต้องอยู่ในปัจจุบัน การอยู่ในปัจจุบันเป็นเงื่อนไข เพราะเราสามารถดูเจตนาที่เกิดขึ้น ที่ดับไป เจตนาจะทำ เจตนาจะพูด เจตนาจะปรุงแต่ง จะยินดียินร้าย กับความคิดที่ผุดขึ้นมาในสมอง พอมีสติ พอรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน เราก็เห็นธรรม

เห็นธรรม หมายถึงว่า เห็นกุศลธรรม เห็นอกุศลธรรม สามารถแยกแยะ ท่านใช้คำว่าเลือกเฟ้น ว่าธรรมข้อไหนควรจะปล่อยวาง ธรรมข้อไหนควรจะปรารภ ควรจะทำตามด้วยสติด้วยปัญญา ฉะนั้น เราจะรู้ความหมายของคำว่า บุญ หรือ บาป กุศล หรือ อกุศล จะรู้ว่า**คำว่า เจตนา หมายถึงอะไร ก็ด้วยการปฏิบัติธรรม โดยการฝึกน้อมจิตเข้ามาอยู่ในปัจจุบัน ต้องช่างสังเกต**

วัดหนองป่าพงสมัยก่อน ตอนอาตมามาอยู่ใหม่ๆ นั้น ไม่มีพระพี่เลี้ยงเลย ถูกทอดทิ้ง อยู่ในวัดหนองป่าพงไม่มีใครสนใจ หลายคนไปอยู่วัด ๒ - ๓ วัน หรือไม่กี่วันก็กลับบ้านเลย เพราะไม่มีใครมาคอยบอกว่าต้องฝึกอย่างไร ไม่มีการสอนอะไรเลย ไม่มีใครสนใจ รู้สึกน้อยใจ เสียใจ แต่ที่จริง ก็เป็นนโยบายของหลวงพ่อชา ไม่ใช่ว่าท่านจะไม่สนใจ ท่านก็คอยดูเราตลอด ท่านอยากจะดูว่า เราอดทนไหม เรามีความศรัทธาจริงไหม เราฉลาดพอไหม ที่จะสังเกตว่าคนมาอยู่ใหม่ต้องทำอะไรบ้าง ท่านจะดูเราอยู่ตลอด พอเวลาผ่านไป ๓ - ๔ วัน ท่านก็เริ่มจะสั่งสอน แต่ฝึกให้เราลำบากก่อน ท่านบอกว่า อยากจะรู้จักนิสัยใจคอของคนมาใหม่ วิธีที่เร็วที่สุด ง่ายที่สุดก็คือ ให้เขาลำบาก จะได้ดูความตั้งใจ ความเข้มแข็ง ความอดทน ได้ง่ายๆ ดังนั้น **เราก็จะเห็นความสำคัญของ ‘การรอบรู้’ ในการคอยสังเกตคนรอบข้าง** ถึงจะมาอยู่ใหม่ๆ เราก็สามารถที่จะเห็นได้ว่า องค์นั้นเรียบร้อย องค์นั้นน่าเป็นตัวอย่างแก่เราได้ องค์นี้ไม่เรียบร้อยเลย แสดงว่าเราไม่ควรจะทำอย่างนั้นเลย **เรียนรู้โดยการใช้วิธีสังเกตสิ่งรอบตัว**

ในการปฏิบัติด้วยจิตใจก็เหมือนกัน ทั้งๆ ที่เราคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็เป็นข้อมูล เป็นความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราดูนอกตัวเรา ที่คนนั้นคนนี้ ทำนั่นทำนี่ ร่ำรวยได้ เขายังมีอำนาจในบ้านเมืองได้ เป็นโน่นเป็นนี่ได้ ทำให้เกิดความสับสน และมีความสนใจในกฎแห่งกรรมลดลง แต่เมื่อเราดูข้างใน ดูว่าเมื่อมีเจตนาประกอบด้วยคุณงามความดี เจตนาที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จิตใจของเราสูงขึ้นทันที เมื่อเรามีเจตนาจะทำ จะพูด ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็รู้สึกเลยว่า จิตใจเศร้าหมองทันที คุณภาพของจิตใจลดน้อยลง นี่แหละ คือการเบียดเบียนตน

เมื่อก่อนเวลาพูดว่าเบียดเบียนผู้อื่น ก็พอเข้าใจ แต่การเบียดเบียนตนเองเป็นยังไง ไม่ใช่ว่าเบียดเบียนตนคือว่า อดนอน งดข้าวเย็น แต่ **เบียดเบียนตนเองก็คือ การปล่อยให้กิเลสครอบงำจิตใจ** เมื่อเราสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะเห็นได้ชัดเลยว่า เวลาเราไม่ระวังในการแสดงออก ในการพูดคุย มีอารมณ์อยู่แล้ว จิตใจก็เศร้าหมอง แต่สิ่งที่อันตรายที่สุด สำหรับคนผู้มีอารมณ์ เช่น โกรธ แค้น เป็นต้น ก็คือการเจอเพื่อนที่มีอารมณ์เดียวกัน ต่างคนต่างก็เติมอารมณ์ซึ่งกันและกัน คนที่เคยเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ก็อาจจะกลายเป็นบาปมิตรต่อกันในเวลานั้น

ไม่ใช่ว่า เราสามารถจะชี้ได้ว่าคนนั้นเป็นกัลยาณมิตร คนนี้เป็นบาปมิตร คนเราเป็นได้ทั้งสองอย่าง เป็นทั้งกัลยาณมิตร และบาปมิตร ถ้าหากว่าเราโกรธใครสักคน เราก็อยากระบายไประบายกับเพื่อน แล้วเพื่อนก็โกรธตามเราด้วย ในเวลานั้น ในกรณีนั้น เราก็เป็นบาปมิตร ที่พูดอะไร ทำอะไร ให้จิตใจของเพื่อนหยาบลง

เมื่อจิตใจของเราเป็นบาป แล้วเราแผ่บาปออกไปสู่คนรอบข้าง เรียกว่าเราเป็นบาปมิตร ในขณะเดียวกัน ถ้า**จิตใจของเรางดงาม มีคุณงามความดีเกิดขึ้น เราก็อยากแบ่งปันให้กับคนอื่น อย่างนี้เรียกว่าเราเป็นกัลยาณมิตร** เมื่อจิตใจของเราผ่องใส คนเข้าใกล้ได้สัมผัสก็รู้สึกทันทีว่า จิตใจเขาเย็นลง อยากอยู่นานๆ มีความสุข เพราะอยู่ใกล้คนประเภทนี้แล้ว ความรู้สึกฟุ้งซ่าน วุ่นวายต่างๆ จะลดลง จิตใจจะเย็นลง เราจึงได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำ การแสดงออกและการพูดของเรา กับอารมณ์ เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำ การแสดงออกและการพูดของเรา กับบรรยากาศรอบข้าง แต่ถ้าเราเป็นคนร้อน และมีการแสดงออกร้อนๆ ก็จะดึงดูดคนร้อนๆ เข้ามาใกล้ชิด

ถ้าหากว่าเราเป็นคนเย็น ก็จะมีแรงดึงดูด เรียกว่าเสน่ห์เย็น ไม่ใช่เสน่ห์ร้อน เสน่ห์เย็นๆ ทำให้คนอยากเข้าใกล้ อยากใกล้ชิด คนที่ชอบคุณงามความดี อยากคบหา นี่คือการศึกษาง่ายๆ ในกฎแห่งกรรม เราสร้างชีวิตตัวเอง เราสร้างโลกที่เราอยู่อาศัย ด้วยการกระทำ ด้วยการพูด ด้วยการคิด **โลก** ไม่ได้หมายถึง โลกที่ปรากฏอยู่ในหนังสือหรือในแผนที่ **โลกในที่นี้ คือ โลกแห่งประสบการณ์** โลกส่วนตัวของเราในแต่ละวัน เรามีสิ่งแวดล้อมที่เราคุ้นเคย คนรอบข้างที่เราคุ้นเคย นั่นก็คือโลกของเรา ครอบครัว เพื่อน ที่ทำงานด้วยกัน ที่พบทุกวัน นั่นคือโลก **โลกนี้จะเป็นโลกที่ดี โลกที่งาม ส่วนสำคัญนั้นอยู่ที่ตัวเรา การกระทำของตัวเอง** เมื่อเราไม่ระวังในสิ่งที่ทำ ในคำที่พูด จิตใจของเรามีมลทิน ก็จะเกิดความรู้สึกเดือดร้อนใจ เพราะการกระทำดังกล่าวถึงจะไม่ถึงขั้นว่ากินไม่ได้ นอนไม่หลับ แต่มันจะเป็นอะไรสักอย่างที่รู้สึกไม่ปลอดโปร่งในจิตใจ

โทษของการละเมิดศีลที่เห็นได้ชัดคือความไม่ยินดีในธรรม คนที่ผิดศีลบ่อยๆ จะไม่กระตือรือร้นที่จะอ่านหนังสือธรรมะ ที่จะฟังธรรมะ ที่จะปฏิบัติธรรม ซึ่งก็เป็นการปิดโอกาสในอนาคตที่จะยกจิตใจและชีวิตให้สูงขึ้นได้ พระพุทธองค์เคยตรัสว่า **อานิสงส์ของการรักษาศีล ก็คือความไม่เดือดร้อน** ลักษณะของภาษาบาลีส่วนมาก จะใช้สำนวนในทางลบ แต่ก็มีความหมายในทางบวกแฝงอยู่ในนั้น การไม่เดือดร้อน จะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ มีความเคารพนับถือตัวเอง มีความเป็นเพื่อนกับตัวเอง อานิสงส์ของความไม่เดือดร้อน ก็คือความปราโมทย์ ความปราโมทย์ คือความรู้สึกที่ดี ถ้าเทียบกับศัพท์ภาษาอังกฤษ น่าจะตรงกับคำว่า Sense of well-being

อานิสงส์ของ**ปราโมทย์** คือ **ปีติ** ปีติอาจจะเกิดขึ้นง่ายในชีวิตประจำวันทั่วไป มีความรู้สึกปราโมทย์อยู่ อานิสงส์ของปีติ คือ **ปัสสัทธิ** ปัสสัทธิ คือ ไม่เครียด กายก็ไม่เครียด จิตใจก็ไม่เครียด ไม่มีความวิตกกังวล ไม่วุ่นวาย ผ่อนคลายทั้งกายทั้งใจ อานิสงส์ของปัสสัทธิ คือ **สุข**

อานิสงส์ของสุข สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในจิตใจ ที่มีความสุขตามกระบวนการนี้ ก็คือ **สมาธิ** ข้อนี้ก็น่าสังเกตน่าจำไว้ เพราะนักปฏิบัติหลายท่านมักจะกลัวความสุข กลัวติดความสุข ตรงนี้ต้องเข้าใจว่า **ความสุขเป็นทางผ่าน มันไม่ใช่เป้า**

หมายของการปฏิบัติ แต่ถ้าปฏิบัติถูกทาง ต้องเจอความสุขแน่นอน ความสุขไม่ใช่จุดจบของการปฏิบัติ ความสุขเป็นเงื่อนไข เป็นบาทฐานของสมาธิ

สมาธิมีอานิสงส์คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ตรงนี้มีข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง ถ้า**ญาณทัสสนะ** (การรู้เห็นตามความเป็นจริง) ย่อมเกิดขึ้นจากสมาธิ แสดงว่า ผู้ขาดสมาธิย่อมไม่เห็นตามความเป็นจริง มันเกี่ยวกัน เพราะว่า **ผู้ไม่มีสมาธิย่อมอยู่ด้วยความยินดีกับยินร้าย ซึ่งจะปรากฏในรูปแบบของอคติต่างๆ** ซึ่งจิตพร้อมที่จะเห็นข้อดีในสิ่งที่ชอบหรือบุคคลที่ชอบ พร้อมที่จะเห็นข้อเสียในสิ่งและบุคคลที่ไม่ชอบ จิตใจไม่เป็นกลาง ความยุติธรรมมีได้ยาก หรือแทบจะไม่มีในจิตใจที่ขาดสมาธิ เพราะจิตที่มีสมาธิ คือจิตใจที่ปราศจากอคติ จิตใจที่ไม่ยินดีไม่ยินร้าย แต่ความไม่ยินดีไม่ยินร้ายนั้น ไม่ใช่ว่าจะทำให้ไม่มีความรู้สึกอันใดเลย แต่เขามีความเป็นกลาง มีความเป็นอุเบกขา

อุเบกขา จะต่างจากความเฉยเมย ตรงที่มีความตื่นรู้อยู่ ถ้าเฉยเมย ไม่ยินดียินร้าย เพราะไม่ยอมรับ ไม่ยอมคิด ไม่อยากยุ่ง อันนี้ก็เป็นอาการของโมหะ อาการของจิตที่เจริญในธรรม คือ รู้เห็น เห็นชัด แต่จิตใจไม่หวั่นไหว เราอยากจะรู้เห็นอะไรตามความเป็นจริง จิตจะต้องตั้งมั่นโดยสมาธิ อาการของสมาธิคือรู้อยู่ในปัจจุบัน อยากจะทราบว่าการปฏิบัติธรรมถูกทางหรือไม่ ก็ดูตรงจุดนี้ ถ้าขาดตัวรู้ก็ไม่ใช่แล้ว เป็นมิจฉาสมาธิแล้ว

สัมมาสมาธิ ตัวรู้ ตื่นรู้ ตัวพุทธะ ต้องปรากฏชัด อานิสงส์ของสมาธิ คือรู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง อานิสงส์ก็คือ **นิพพิทา** เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ใช่เบื่อหน่ายในสิ่งนั้น สิ่งนี้ บุคคลนั้น บุคคลนี้ แต่เบื่อหน่ายในความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ

ไม่นานมานี้ อาตมาได้พูดคุยกับเด็กวัยรุ่นที่มีความทุกข์ใจ ที่บอกว่าไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ แต่อาตมาก็บอกว่า ที่หนูบอกว่า ไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้นั้น หมายถึงว่า ไม่อยากจะอยู่ในโลกแห่งความคิดของหนูมากกว่า คือที่ว่าเบื่อโลกไม่อยากจะอยู่ในโลก หมายถึง **โลกที่หนูสร้างขึ้นมาด้วยความคิด** ถ้าหนูเปลี่ยนความคิดไปอยู่อีกโลกหนึ่ง กายไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ ไม่ใช่ว่าฆ่าตัวตายคือการแก้ปัญหา ตรงกันข้าม กลับจะทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น ไม่อยากอยู่ในโลกนี้ได้ไหม ได้ หนูก็ต้องรู้จักปล่อยวางความคิด ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโลกที่ไม่น่าอยู่นี้

เราสร้างโลกด้วยความคิด ฉะนั้น เมื่อเราเห็นชัด สมาธิเกิดขึ้นแล้ว เราก็สามารถเห็นอะไรต่ออะไรตามความเป็นจริง เราก็จะเห็นตัวสมุทัยชัดเลยว่า **เมื่อเรามีความอยากเมื่อไร อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น โลกที่เป็นทุกข์ก็เกิดขึ้น ชีวิตเป็นทุกข์ทันที** แต่ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตัวเราเอง คือคนที่เป็นทุกข์ ส่วนมากจะเป็นอย่างนี้ เหมือนกับอยู่ในคุก อยู่ในที่อึดอัด คับข้อง เอาแต่ร้องไห้พร่ำบ่น ดิ้นรนกับความเป็นอยู่ในห้องนั้น แต่ว่ากุญแจอยู่ที่ประตู ถ้าเราได้อ่านปรัชญาหรือวรรณกรรมฝรั่ง ส่วนมากจะเป็นเรื่องนี้ เรียกว่าเป็นปัญหาของการอยู่ในโลก ที่เป็นเช่นนี้ แต่ถ้าตามสายตาของเรา ไม่อยากอยู่ในโลกนี้เลย ก็ไม่มีใครบังคับเราหรอก กุญแจก็อยู่ตรงนั้น ออกจากห้องนี้ไปอยู่อีกห้องหนึ่งได้เลย ไม่ต้องเป็นฮีโร่ ทนกับโลกที่ไร้ความหมายอะไรเช่นนั้น มันไร้ความหมายเพราะเราเอง ไม่อยากจะอยู่แล้วก็ต้องหัดเปิดประตูออกไปสิ มันไม่ได้เป็นของบังคับ เราก็บังคับตัวเอง แต่เรามองไม่เห็นเพราะเราไม่มีสมาธิ ไม่ฝึกให้เห็นว่าอะไรเป็นอะไรอยู่ในจิตใจ อยู่ในโลกมายา ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติธรรม

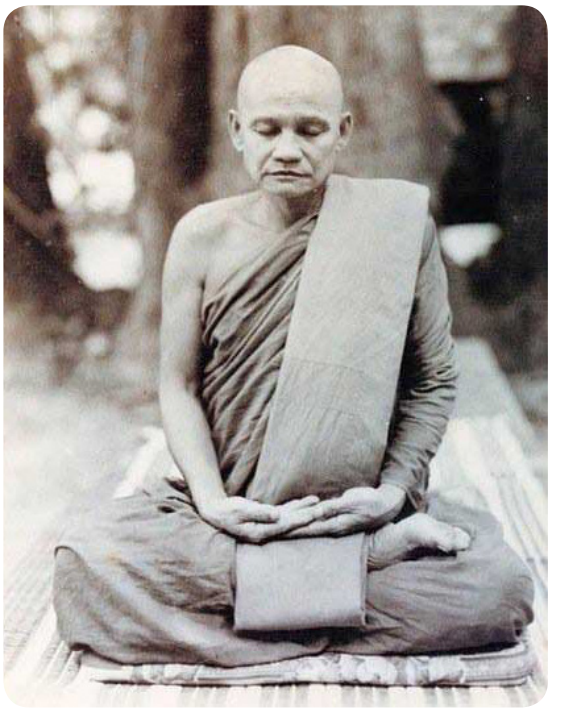
ธรรมะทุกอย่างจะน้อมเข้ามาสู่จิตใจ ในบทสวดมนต์ก็มักแปลคำว่า **‘โอปนยิโก’** กันว่า ‘เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาใส่ตัว’ ที่จริงสามารถแปลได้หลายสำนวน **‘ธรรมะเป็นสิ่งที่นำเราสู่ข้างใน’** ก็ได้ คือไม่ใช่ว่าเราต้องน้อมธรรมะเข้ามา โดยธรรมชาติของธรรมะ มันจะน้อมเราเข้าไป เราก็ตามมาดู ตามมารู้ **ไม่ใช่ให้เชื่อ แต่ให้ดูว่าใช่หรือไม่ใช่** ฉะนั้น ให้ดูความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ หรือระหว่างเจตนากับจิตใจกับชีวิต เจตนาดีมีผลต่อจิตใจอย่างไร เจตนาร้ายมีผลต่อชีวิตอย่างไร ดูง่ายๆ คือ จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป ใช่หรือเปล่า ให้ดูตรงนี้

เมื่อจิตใจของเราไม่หมกมุ่นกับสิ่งไร้สาระจนไม่มีเวลาดูความจริง เราก็ฝึกให้อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น จะเห็นด้วยตนเองว่า **เกิดมีตัณหาเมื่อไหร่ ก็ทุกข์ทันที ปล่อยวางตัณหาเมื่อไหร่ ความทุกข์ก็ดับทันที** ตรงนี้แหละ ที่เราจะได้หลัก เราก็จะเกิดนิพพิทา **เบื่อหน่ายที่จะเบียดเบียนตัวเองด้วยตัณหา** เบื่อหน่ายในการทำลายคุณภาพชีวิต ทำลายความสุขในชีวิต โดยใช่เหตุ โดยไม่จำเป็น ความเป็นอิสระจากอารมณ์ก็จะเกิดขึ้นในเวลานั้น

มีพระอาจารย์ท่านหนึ่งมาจากอังกฤษ ท่านพระอาจารย์การุณิโก ท่านก็เล่าว่า ตอนท่านเป็นโยมก็มีโอกาสกราบหลวงพ่อชาที่อังกฤษ แล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสหลวงพ่อชามาก หลวงพ่อชาเห็นอาการ ก็ถามท่านว่า “ถ้านั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง โดยไม่คิดอะไรเลย จะเรียกว่าอะไรไหม” ท่านก็ตอบว่า “น่าจะเรียกว่าพระอรหันต์ครับ” หลวงพ่อชาท่านหัวเราะ แล้วบอกว่า “ไม่ใช่ๆ ต้องเรียกว่าก้อนหิน” (หัวเราะ) คือท่านอยากให้เราเห็นว่า **การภาวนานี้ ไม่ใช่ว่าไม่คิดอะไรเลย แต่ต้องรู้จักบริหารความคิดให้ดี**

ถ้ามนุษย์เราคิดไม่ได้ คิดไม่เป็น โลกเราก็จะไม่เจริญถึงขนาดนี้ ไม่ได้นั่งสบายๆ มีไฟฟ้า มีเครื่องขยายเสียง มีเครื่องปรับอากาศ นี่เพราะความคิดของมนุษย์ แต่คนเราปล่อยให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตผ่านไป เรื่อยเปื่อยไปกับสิ่งที่ครอบงำชีวิตจิตใจ ท่านจึงให้เรารู้จักกาลเทศะ เวลาไหนควรจะคิด เราสามารถทำเป็นระเบียบ ให้ความคิดอยู่ในโอวาท แต่เวลาที่ไม่จำเป็นต้องคิด เราก็ไม่ต้องคิด ให้จิตใจปล่อยวางความคิด **แม้หลายสิ่งหลายอย่าง จะรู้ได้ด้วยความคิด แต่ก็มีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่จะรู้ได้เพราะไม่คิด** อย่างเช่นในการค้นคว้าอะไรต่างๆ ก็จะมีวาระหนึ่งที่เก็บข้อมูล แล้วก็คิดข้อดีข้อเสีย แต่พอเสร็จแล้วก็วาง ให้จิตเราสงบ เรื่องเหตุผลอะไรต่างๆ มันก็ทำงานของมันเองโดยที่เราไม่ต้องรับรู้ หลายคนก็คงเคยเจอเรื่องที่เราคิดไม่ตก คิดไม่ได้ มันยาก พอวางไว้ไปทำอย่างอื่นสักพัก อยู่ดีๆ คำตอบก็ผุดขึ้นมาเอง แสดงว่าถ้าเราจุดประกายของความคิดให้ดี เราไม่ต้องไปคิด มันก็ทำงานของมัน เป็นกลไกของมันเอง **รู้แต่ว่าผลของมันจะเกิดขึ้น แต่มันจะมีช่วงหนึ่งที่จะต้องให้มันสุกงอมของมันเอง**

ถ้าเราคิดไม่หยุด เราเหนื่อย เราเครียด เราวิตกกังวล ยิ่งคิดก็ยิ่งคิดไม่ออก วกไปเวียนมาไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย ฉะนั้น **การทำสมาธิก็ไม่ใช่ว่า เพื่อให้เป็นคนที่ไม่มีความคิดในสมอง ตรงกันข้าม ก็เพื่อจะได้ฉลาดในความคิด** แต่พอเรามีสมาธิแล้ว ก็สามารถจับประเด็นได้ว่า เวลานี้เรากำลังคิดโดยมีอคติ หรือมีกิเลส ก็สามารถละความคิดนั้นออกไปได้ ความคิดที่เหลืออยู่ก็จะมีประสิทธิภาพสูง เพราะแม้แต่คนที่คิดเก่ง หรือว่าเป็นคนที่มีการศึกษา บางทีก็ยังผิดพลาด ยังพลั้งพลาดได้บ่อยเหมือนกัน



เพราะอัตตาตัวตน เพราะความอยากมีอยากเป็น เป็นต้น ถ้าเราตัดตัวนี้ออกไป ก็มีแต่ดี มีแต่ความเจริญ

ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรม ท่านจึงให้เรารักษาศีล เพื่อจะได้อานิสงส์ คือความไม่เดือดร้อน ความไม่เดือดร้อนก็เพื่อความปราโมทย์ ความปราโมทย์ก็เพื่อความปีติ เป็นความปีติในธรรม ปีติก็เพื่อปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่เครียด ปัสสัทธิก็เพื่อความสุข สุขเพื่อสมาธิ สมาธิเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็คือปัญญานั่นเอง **รู้เห็นตามความเป็นจริง เพื่อเราจะได้เบื่อหน่ายในการสร้างโลกที่เป็นทุกข์ด้วยความยึดมั่นถือมั่น** เบื่อหน่ายเพื่อจะได้มีวิราคะ คือการคลายกำหนัด การปล่อยวางกิเลสทั้งหลาย เป็นอิสระจากอารมณ์ อารมณ์ยังมี แต่เราไม่ไปยุ่งกับมัน จิตใจไม่เศร้าหมอง เพราะอารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ เหมือนเมฆก็สักแต่ว่าเมฆ ไม่ใช่ว่าท้องฟ้าจะอยู่อย่างไม่มีเมฆได้ทั้งวันทั้งคืน เมฆเขาก็ลอยไปลอยมาตามธรรมชาติของเขา

แต่ไม่ไปยุ่งกับตัวท้องฟ้า ท้องฟ้าก็เป็นท้องฟ้าเหมือนเดิม

ทีนี้ **ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่ท่านให้เรารู้บ่อยๆ ว่ามันไม่แน่นอน** เราก็ทราบอยู่แล้ว แต่ว่าต้องตั้งใจคิด ตั้งใจระลึกอยู่ในความไม่แน่นอน แต่มนุษย์เราชอบสะสมทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่อายุก็จะบวกเพิ่มอีก ๑ ปี สะสมอายุ แต่ถ้าเรามองกลับกัน ก็คือมีเวลาเหลืออยู่ในโลกน้อยลงอีก ๑ ปี เวลาผ่านไป เราก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ แต่อย่าให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ อย่างการเจริญมรณสติ ไม่ใช่แค่ระลึกว่าเราต้องตายแน่ แต่ให้ระลึกว่าเพราะเราต้องตายแน่ **เพราะเวลาตายไม่แน่ไม่นอน เวลาจึงมีค่ามาก และเราควรจะใช้เวลาอันมีค่านั้นให้ดีที่สุด แล้วสิ่งที่ดีที่สุดคือสิ่งที่มีผลทั้งชาตินี้ ชาติหน้า ซึ่งไม่พ้นจากบุญ**

บุญเกิดได้อย่างไร บุญเกิดจากการให้ **ทาน** ด้วยการชนะ ด้วยการปล่อยวางความตระหนี่ ความยึดติดในทรัพย์สมบัติ **ศีล** เป็นบุญ เพราะเป็นการชำระจิตใจ ชำระเจตนาที่จะเบียดเบียน โดยกาย โดยวาจา และ **สมาธิภาวนา** เป็นบุญ เพื่อจะได้ปล่อยวางนิวรณ์ เพื่อจะได้เจริญโพชฌงค์ที่เป็นบุญ เป็นองค์ประกอบของจิตที่จะพ้นทุกข์ ถ้าเรามองด้วยจิตที่ปราศจากอคติ โดยจิตที่ไม่เข้าข้างตัวเอง ด้วยการยอมรับข้อมูลอย่างครบถ้วนว่า เราเป็นผู้มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ชีวิตเรามีจำกัด จำกัดเท่าไหร่ เราไม่ทราบ ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นสิ่งที่เป็นของจริง ถึงจะเป็นนามธรรมก็ตาม **สิ่งที่จะเป็นที่พึ่งของเราโดยแท้ ก็คือบุญที่เราเคยสั่งสมไว้** สิ่งนี้จะเป็นเสบียงในการเดินทางต่อไปในวัฏสงสาร ตราบใดที่เรายังไม่บรรลุอริยมรรค อริยผล สิ่งที่เราต้องพึ่งมากที่สุด สิ่งที่ขาดไม่ได้ นั่นก็คือ บุญ

ฉะนั้น ในวันนี้อาตมาจึงขออนุโมทนากับทุกคนที่มีสัมมาทิฐิ ที่เห็นว่า **การสร้างสมสิ่งที่เป็นบุญกุศล เป็นหัวใจของชีวิตของผู้มีปัญญา** บางคนเห็นประโยชน์ซาบซึ้งในคำว่าบุญ จนกระทั่งสร้างบ้าน และตั้งชื่อบ้านว่า **บ้านบุญ** และยังเข้าใจความลึกซึ้งของคำว่า พอ ด้วย จึงสร้างบ้านอีกหลังหนึ่งใช้ชื่อว่า **บ้านพอ** แสดงถึงความเป็นผู้มีปัญญาพอสมควร

ในวันนี้ก็ขออวยพรให้คุณนงนาถ เพ็ญชาติ มีแต่ความสุข ความเจริญในบุญ มีความซาบซึ้ง มีความรู้จักพอในระดับที่ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ มีแต่ความสุขกาย สุขใจ มีแต่ความเจริญในสิ่งดีงามยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน

ที่มา : แสดงธรรมเทศนาเนื่องในวันคล้ายวันเกิดของคุณนงนาถ เพ็ญชาติ เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม พศ. ๒๕๕๗

ปัญญาปริทัศน์

ธีรปัญโญ

ก่อนกายแตก

ก่อนที่กายเราจะแตกตายทำลายไปนั้น เรามีอะไรไหม ที่อยากจะทำให้ได้ก่อนตาย ?

เชื่อว่าสำหรับผู้อ่านวารสารโพธิยาลัยนี้หลายคนคงอยากที่จะได้บรรลุธรรม อย่างน้อยถ้าบรรลุธรรมขั้นแรกเป็นพระโสดาบัน ก็จะปิดทางไปอบายได้ และลดการว่ายเวียนตายเกิดในกามภพ ให้เหลือไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วก็จะได้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ในพระไตรปิฎกนั้น มี ๔ พระสูตร ที่เทวดาบรรลุธรรมจำนวนมาก ท่านกล่าวไว้ว่า เทวดาแสนโกฏิบรรลุอรหัตตผล ส่วนมรรคผลเบื้องต่ำสาม (คือโสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี) มีประมาณนับไม่ถ้วน สี่สูตรก็คือ มงคลสูตร มหาสมัยสูตร จูฬราหุโลวาทสูตร และ สมจิตตสูตร

หลายท่านก็คงจะรู้จักมักคุ้นกับมงคลสูตรกันดีอยู่แล้ว เพราะเป็นส่วนหนึ่งของพระปริตรที่นิยมใช้สวดในงานมงคลต่างๆ และหนังสือมังคลัตถทีปนีก็ใช้เป็นแบบเรียนเปรียญธรรมของนักศึกษาภาษาบาลีในเมืองไทยด้วย ส่วนมหาสมัยสูตรนั้น ก็นิยมนำไปสวดในงานต่างๆ อยู่บ้าง ตัวมหาสมัยสูตรเอง ประกอบด้วยชื่อเทวดาที่มาประชุมกันมากมายก็จริง แต่ในมหาสมัยสูตรนั้น ยังประกอบด้วยสูตรย่อยๆ อีก ๖ สูตร ซึ่ง ๖ พระสูตรนี้มาจากสุตตนิบาต ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๕ (สัมมาปริพพาชนียสูตรนั้นมาจากจูฬวรรค ส่วนสูตรที่เหลืออีก ๕ สูตร มาจากอัฏฐกนิบาต) พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระสูตรเหล่านี้ โดยจำแนกตามจริตของผู้ฟังได้ดังนี้คือ :

สัมมาปริพพาชนียสูตร เหมาะสำหรับราคจริต, ปุราเภทสูตร เหมาะสำหรับ พุทธิจริต, กลหวิวาทสูตร เหมาะสำหรับ โทสจริต, จูฬหพยูหสูตร เหมาะสำหรับ วิตกจริต, มหาพยูหสูตร เหมาะสำหรับ โมหจริต และ ตุวัฏกสูตร เหมาะสำหรับ สัทธาจริต

สำหรับ จูฬหพยูหสูตร นั้นเคยนำมาแสดงแล้วในวารสารโพธิยาลัยฉบับก่อนๆ ส่วนในวารสารฉบับนี้เป็นฉบับที่เกี่ยวกับสังคมปัจฉิมวัย **ปุราเภทสูตร** จึงน่าจะเหมาะที่สุดที่จะนำมาแสดงในฉบับนี้ ชื่อพระสูตรมาจากศัพท์ **ปุรา** = ก่อน + **เภทะ** = แตก หมายถึงว่าควรจะทำอะไรให้ได้ ก่อนที่กายจะแตกนั่นเอง

เมื่อพวกเราทุกคนเกิดมา เวลาของแต่ละคนก็เริ่มนับถอยหลังกันแล้ว ไม่มีใครทราบได้ว่า ชีวิตยังมีเวลาเหลืออยู่อีกเท่าไร ก่อนที่กายจะแตกทำลายลงนี้ เราควรจะทำอะไรบ้าง มาดูเช็คลิสต์ (check list) ของพระพุทธเจ้ากันดูซิว่า เราได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง และยังเหลืออะไรอีกบ้างที่ต้องทำ ถ้าท่านเป็นคนหนึ่งในประเภทพุทธิจริต ที่ชอบคิดค้นคว้าหาเหตุผล เนื้อหาในพระสูตรนี้ก็อาจจะเหมาะกับท่าน

ปุราเภทสุตฺตํ

ปุราเภทสูตร

ว่าด้วยสิ่งที่ควรทำก่อนกายแตก

(พระพุทธเนรมิตทูลถามดังนี้)

๑. “กะถังทัสสี กะถังสีโล
อุปะสันโตติ วุจจะติ.
ตัง เม โคตะมะ ปะพ์รูหิ
ปุจฉิโต อุตตะมัง นะรัง”.

[๑] บุคคล**มีทัสสนะอย่างไร มีศีลอย่างไร** จึงเรียกว่า
เป็น**ผู้สงบ** ข้าแต่พระโคตมะ ข้าพระองค์ทูลถามแล้ว
ขอพระองค์โปรดตรัสบอกนรชนผู้สูงสุดนั้น
แก่ข้าพระองค์เถิด (พระผู้มีพระภาคตรัสตอบดังนี้)

๒. “วีตะตัณโห ปุรา เภทา (อิติ ภควา)
ปุพพะมันตะมะนิสสิโต.
เวมัชเฌ นุปะสังเขยโย
ตัสสะ นัตถิ ปุรักขะตัง.

[๒] ก่อนดับขันธปรินิพพาน พระอรหันต์เป็นผู้คลายตัณหา
ไม่ติดอยู่กับความเพลิดเพลินที่มีอยู่ในส่วนเบื้องต้น
ใครๆ กำหนดไม่ได้ในส่วนท่ามกลางพระอรหันต์นั้น
มิได้มุ่งหวังถึงตัณหาและทิฏฐิ (ในส่วนเบื้องปลาย)

๓. “อักโกธะโน อะสันตาสี
อะวิกัตถี อะกุกกุโจ.
มันตะภาณี อะนุทธะโต
สะ เว วาจายะโต มุนิ.

[๓] บุคคลผู้ไม่โกรธ ไม่สะดุ้ง
ไม่โอ้อวด ไม่คะนอง
พูดด้วยปัญญา ไม่ฟุ้งซ่าน
เป็นผู้สำรวมวาจานั้นแล ชื่อว่า เป็นมุนี

๔. “นิราสัตติ อะนาคะเต
อะตีตัง นานุโสจะติ.
วิเวกะทัสสี ผัสเสสุ
ทิฏฐีสุ จะ นะ นียะติ.

[๔] บุคคลผู้ไม่มีตัณหาเครื่องเหนี่ยวรั้งในอนาคต
ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ผู้เห็นวิเวกในผัสสะทั้งหลาย
ย่อมไม่ถูกนำไปในทิฏฐิทั้งหลาย

๕. “ปะติลีโน อะกุหะโก
อะปิหาลุ อะมัจฉะรี.
อัปปะคัพโภ อะเชคุจโฉ
เปสุเณยเย จะ โน ยุโต.

[๕] บุคคลนั้นเป็นผู้หลีกเร้น
ไม่หลอกลวง ไม่ทะเยอทะยาน
ไม่ตระหนี่ ไม่คะนอง ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ
และไม่ประกอบในความเป็นผู้มีวาจาส่อเสียด

๖. “สาติเยสุ อะนัสสาวี
อะติมาเน จะ โน ยุโต.
สัณโห จะ ปะฏิภานะวา
นะ สัทโธ นะ วิรัชชะติ.

[๖] บุคคลผู้ไม่ยินดีในสิ่งที่น่ายินดี
ไม่ประกอบในความดูหมิ่น
ละเอียดอ่อน มีปฏิภาณ
ไม่ต้องเชื่อใคร และไม่ต้องคลายกำหนัด

๗. “ลาภะกัม์ยา นะ สิกขะติ
อะลาเภ จะ นะ กุปปะติ.
อะวิรุทโธ จะ ตัณฺหายะ
ระเสสุ นานุคิชฌะติ.

[๗] บุคคลไม่ศึกษาเพราะอยากได้ลาภ
ไม่โกรธเพราะไม่ได้ลาภ
ไม่เดือดดาล
และไม่ยินดีในรสเพราะตัณหา

๘. “อุเปกขะโก สะทา สะโต
นะ โลเก มัญญะเต สะมัง.
นะ วิเสสี นะ นีเจยโย
ตัสสะ โน สันติ อุสสะทา.

[๘] บุคคลเป็นผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ
ไม่สำคัญว่าเสมอเขา ไม่สำคัญว่าเลิศกว่าเขา
ไม่สำคัญว่าด้อยกว่าเขา ในโลก
กิเลสหนาย่อมไม่มีแก่บุคคลนั้น

๙. “ยัสสะ นิสสะยะนา นัตถิ
ญัต์วา ธัมมัง อะนิสสิโต.
ภะวายะ วิภะวายะ วา
ตัณฺหา ยัสสะ นะ วิชชะติ.

[๙] บุคคลใดไม่มีที่อาศัย
ไม่มีตัณหาในภพหรือในวิภพ
บุคคลนั้น
รู้ธรรมแล้วไม่ต้องอาศัย

๑๐. “ตัง พ์รูมิ อุปะสันโตติ
กาเมสุ อะนะเปกขินัง.
คันถา ตัสสะ นะ วิชชันติ
อะตะรี โส วิสัตติกัง.

[๑๐] เราเรียกบุคคลนั้นผู้ไม่มุ่งหวังในกาม
ทั้งหลายว่าเป็นผู้เข้าไปสงบ
บุคคลนั้นไม่มีกิเลสเครื่องร้อยรัด
ข้ามตัณหาที่ชื่อว่า วิสัตติกา ได้แล้ว

๑๑. “นะ ตัสสะ ปุตตา ปะสะโว
เขตตัง วัตถุญจะ วิชชะติ.
อัตตา วาปิ นิรัตตา วา
นะ ตัส์มิง อุปะลัพภะติ.

[๑๑] บุคคลนั้นไม่มีบุตร สัตว์เลี้ยง
นา ไร่ และที่ดิน
ทิฏฐิว่า มีอัตตา หรือทิฏฐิว่า
ไม่มีอัตตา หาไม่ได้ในบุคคลนั้น

๑๒. “เยนะ นัง วัชชุง ปุถุชชะนา
อะโถ สะมะณะพ์ราห์มะณา.
ตัง ตัสสะ อะปุรักขะตัง
ตัส์มา วาเทสุ เนชะติ.

[๑๒] เหล่าปุถุชน หรือสมณพราหมณ์
พึงกล่าวหาบุคคลนั้นด้วยโทษใด
โทษนั้น ไม่เชิดชูบุคคลนั้นเลย เพราะฉะนั้น
บุคคลนั้นจึงไม่หวั่นไหวในเพราะวาทะทั้งหลาย

๑๓. “วีตะเคโธ อะมัจฉะรี
นะ อุสเสสุ วะทะเต มุนิ.
นะ สะเมสุ นะ โอเมสุ
กัปปัง เนติ อะกัปปิโย.

[๑๓] บุคคลผู้เป็นมุนี เป็นผู้คลายความยินดี
ไม่ตระหนี่ ย่อมไม่กล่าวในเรื่องเลิศกว่าเขา
ไม่กล่าวในเรื่องเสมอเขา ไม่กล่าวในเรื่องด้อยกว่าเขา
เป็นผู้ไม่มีความกำหนด ย่อมไม่ถึงความกำหนด

๑๔. “ยัสสะ โลเก สะกัง นัตถิ
อะสะตา จะ นะ โสจะติ.
ธัมเมสุ จะ นะ คัจฉะติ
สะ เว สันโตติ วุจจะตี”ติ.

[๑๔] บุคคลใดไม่มีความถือว่าเป็นของตนในโลก
เมื่อไม่มีความถือว่าเป็นของตน ย่อมไม่เศร้าโศก
ไม่ถึงความลำเอียงในธรรมทั้งหลาย
บุคคลนั้นแล เรียกว่า ผู้สงบ ฯ

ปุราเภทสูตร

ว่าด้วยสิ่งที่ควรทำก่อนกายแตก

(มีผู้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าดังนี้)

๑. เห็นอย่างไร[๑] ทำอย่างไร[๒] ให้สงบ
จอมไตรภพ โปรดตอบ ข้าขอถาม
[[๑]อธิปัญญา [๒]อธิศีล [๓]อธิจิต]

(พระผู้มีพระภาคตรัสตอบดังนี้)

๒, ๓. ปลอดตัณหา ก่อนกาย จะตายตาม
อดีตข้าม ท่ามกลาง ไม่ถือเอา
ไม่ปักใจ หมายข้างหน้า อนาคต
สิ่งปรากฏ ไม่สะดุ้ง ให้ปรุงเผา
ไม่โอ้อวด ไม่คะนอง พูดทำเนา
ไม่ฟุ้งเหงา คนนั้นเรา เรียกมุนี

๔. ไม่โหยหา สิ่งที่ยัง มาไม่ถึง
ไม่อาลัย ห่วงคำนึง อดีตผี
เห็นวิเวก ในผัสสะ ให้ดีดี
ไม่ถูกชี้ นำไปใน ทิฏฐิแดน

๕. ชอบปลีกเร้น ไม่เป็น คนลวงหลอก
ไม่ต่อ - งอก อยากร่าน ทะยานแหงน
ไม่ตระหนี่ ไม่ส่อเสียด ให้เกลียดแทน
ไม่เป็นคน ก่อความแค้น ให้ใครใคร

๖. ไม่ยึดติด อยู่กับสิ่ง ที่สวยงาม
ไม่เหยียบข้าม หมิ่นใคร ที่ไหนไหน
ละเอียดอ่อน ปฏิภาณ ไม่เชื่อใคร
แต่ก็ไม่ เย็นร้าง กระด้างชา

๗. ไม่ศึกษา เพราะปรารถนาลาภ
ไม่เกรี้ยวกราด ติดสยบ รสตัณหา
หากแม้ลาภ ได้น้อย กว่าเคยมา
ไม่โกรธา ทุกข์เทวษ สมเพชเรา

๘. มีสติ เป็นกลาง ทุกย่างเมื่อ
ไม่สำคัญว่า เหนือหรือด้อยเขา
แม้เสมอ ก็ไม่เผลอ เทียบเปรียบเอา
สำหรับเขา ไร้สิ่งเด่น เป็นเช่นเดิม

๙. ไม่อาศัย ใครอื่น ให้ชื่นจิต
รู้ชีวิต อิสระ จากสิ่งเสริม
จะอุบัติ ไม่อุบัติ ก็เดิมๆ
ตัณหาเติม ในสิ่งใหม่ จึงไม่มี

๑๐. คนนั้นเขา เราเรียก ผู้สงบ
ไม่หวังพบ กามหลาก ให้มากสี
ห่วงผูกมัด ของเขา ย่อมไม่มี
พ้นฝั่งนี้ เพราะหมดอยาก ที่หลากลาย

๑๑. สำหรับเขา ‘ลูกเรา ทรัพย์สมบัติ
นา สวน’ รัดผูก กด ก็หดหาย
‘เป็นเจ้าของ’ ‘ต้องจากลา’ มายากลาย
หาไม่ได้ ในเขา เพราะเข้าใจ

๑๒. ชนชาวบ้าน แม้นักปราชญ์ ราชบัณฑิต
อาจมีจิต ตำหนิเขา ด้วยเหตุไหน
เหตุนั้นเขา ไม่เก็บเอา ไปเผาใจ
ด้วยเขาไม่ หวาดหวั่น เพราะคำคน

๑๓. ไม่โลภลาภ ย่อมไม่ขลาด เมื่อสูญเสีย
ใครต่ำเตี้ย - สูง - เสมอ ย่อมไม่สน
ไม่กำหนด ด้วยตัณหา ทิฏฐิตน
ย่อมล่วงพ้น เขตกำหนด ปลดบ่วงใจ

๑๔. เมื่อโลกนี้ ไม่มีใคร เป็นเจ้าของ
พลัดพราก - ร้อง - โศกเศร้า เข้าตรงไหน ?
และเมื่อเขา ไม่อ้างเอา ทิฏฐิใด
ผู้นั้นไซร้ ใจจึงพบ สงบจริงฯ

หมายเหตุ: สำหรับท่านที่สนใจ สามารถศึกษาค้นคว้ารายละเอียดของพระสูตรนี้ เพิ่มเติมได้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๙ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส จาก ปุราเภทสุตตนิทเทส ซึ่งพระสารีบุตรเถระจะได้กล่าวอธิบายขยายความเพิ่มเติมโดยพิสดารไว้ให้ และสามารถหาอ่านพระสูตรดังกล่าวได้ตามลิ้งค์นี้ http://www.kanlayanatam.com/book/สุตตนิทเทส.pdf

ปัญญารัตนะ

วศิน อินทสระ

ความโกรธกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไม่ควรโกรธบ่อย การโกรธบ่อยเป็นการสะสมอกุศล คือความโกรธไว้ในใจ ถ้าไม่พยายามละ จะยิ่งโกรธบ่อยขึ้น ยิ่งมีเงินมีอำนาจดูเหมือนจะตามใจตัวเองในเรื่องความโกรธได้มาก ควรพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธแล้วไม่ตกอยู่ในอำนาจของมัน แต่อยู่เหนือมันได้

คราวใดโกรธเพราะขาดสติ ควบคุมไม่ทัน ก็อย่าโกรธให้มาก พอรู้สึกตัวก็รีบระงับเสีย เพราะมันเป็นโทษแก่ตัวเราเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ต้องแจงรายละเอียดก็พอรู้ๆ กันอยู่ สำคัญที่ต้องพยายามทำให้ได้ ให้เรามาชวนกันเป็นมุนีในเพศฆราวาส ที่เรียกว่า **ฆราวาสมุนี** คือ เป็นผู้รู้ พูดน้อย แต่มีความสงบอยู่ภายใน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า สันติสุขภายในสำคัญกว่าศีลธรรมอันเป็นรูปแบบภายนอก เพราะคนที่แสดงตนว่ามีศีลธรรมมาก อันเป็นรูปแบบภายนอกนั้น บางคนบางพวก อาจไม่มีสันติสุขภายในเลย เพราะไม่ได้ละสิ่งอันเป็นมลทินใจ เช่น ความโกรธ ความพยาบาท เป็นต้น

มีพระพุทธพจน์อันน่าใส่ใจเป็นอันมากที่เกี่ยวกับความโกรธ เช่น ไม่มีกาลีใดเสมอด้วยโทสะ (นัตถิ โทสะสะโม กะลิ) กาลีคือโทษร้าย ในภาษาไทยใช้คำ “กาลีบ้าน กาลีเมือง” ดังนี้ ก็มี หมายถึง สิ่งชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแก่บ้านเมือง เกิดขึ้นแก่คนก็เป็นโทษร้ายแก่คน

“นัตถิ โทสะสะโม คะโห ไม่มีเคราะห์ใดเสมอด้วยโทสะ” พระพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้ ทรงเห็นความจริงทั้งปวงตรัสไว้ดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อใดเกิดโทสะหรือความโกรธขึ้น ขอให้พยายามหักห้ามใจ และระลึกให้ทันว่า “**เคราะห์ร้าย**

มาแล้ว สิ่งชั่วร้ายมาแล้ว” ถือเป็นคาถาประจำตัว เป็นคาถาป้องกันภัยก็ได้ เป็นการรีบสะเดาะเคราะห์เสีย ก่อนที่เคราะห์จะมาถึง ดีกว่าปล่อยให้มีเคราะห์แล้วไปทำพิธีสะเดาะกันภายหลัง

เราจะเห็นความจริงอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันว่า คนที่นำเคราะห์เข้าตัวเพราะความโกรธหรือการบันดาลโทสะนั้นมีไม่น้อยเลย พยายามพิจารณาให้เห็นโทษของมันแล้วละเสีย อย่าทำอะไรลงไปเพราะโทสะ หรือความโกรธ มันจะทำให้เกิดเหตุเสมอ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้ว สิ่งที่ทำยากก็เหมือนทำง่าย (ยัง กุทฺโธ อุปะโรเธติ สุกะรัง วิยะ ทุกกะรัง) เคยทำไม่ได้ก็ทำได้เพราะความโกรธผลักดันให้ทำ บางคนถึงกับฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฆ่าพี่น้อง หรือคนที่เคยรักเหลือเกิน ถ้าเขาฉลาดสักหน่อย เขาควรจะจัดการฆ่าความโกรธในใจของเขาเสีย แทนการฆ่าคนอื่นแต่นั่นแหละ ความโกรธนั่นเอง ทำให้เขากลายเป็นคนโง่ไปเสียแล้ว ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า **“โกโธ ทุมเมธะ โคจะโร ความโกรธเป็นโคจร คือ ทางดำเนินของคนด้อยปัญญา**” กลับกันความไม่โกรธเป็นทางดำเนินของผู้มากด้วยปัญญา

ถามว่า เพราะเขาไม่โกรธจึงมีปัญญา หรือว่าเพราะเขามีปัญญาจึงไม่โกรธ ? **ตอบว่า** อาศัยกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน เพราะเขามีปัญญาเห็นโทษของความโกรธ จึงไม่โกรธ เพราะไม่โกรธ จึงรักษาปัญญาไว้ได้ และเพิ่มพูนปัญญาขึ้นไปเรื่อยๆ และต้องพยายามพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้น จนสามารถตัดความโกรธได้ในที่สุด (โกธัง ปัญญายะ อุจฉินเท) พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา

ธรรมเครื่องกำจัดความโกรธ

๑. **วิธีสร้างแนวคิดเพื่อไม่ให้โกรธ** ท่านผู้รู้แนะนำไว้มาก เช่น (๑) ระลึกบ่อยๆ ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับโทษของความโกรธและคุณของเมตตา (๒) ระลึกถึงจริยาของพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายผู้มีความอดทนและมีเมตตา (๓) ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตา แล้วแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ (๔) การแยกธาตุคือพิจารณาตัวเราและผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม (หรือธาตุ ๖ เพิ่มอากาศธาตุและวิญญาณธาตุเข้ามาอีก ๒) เราโกรธอะไร ? เขาก็เป็นเพียงธาตุ ? เราก็เป็นเพียงธาตุเหมือนกัน ฯลฯ

๒. **การนำธรรมะบางข้อมาดับความโกรธ** เช่น (๑) **ขันติ** อดทน อดทนไว้ก่อน อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรในขณะโกรธ ความอดทนต่ออารมณ์ที่มายั่วให้โกรธได้นั้น เป็นตบะ (ขันตี ปรมัง ตะโป ตีติกขา) เรากำลังบำเพ็ญตบะโดยการไม่โกรธ (๒) **ทมะ** การฝึกตน เหตุการณ์นี้เป็นสนามฝึก เป็นบทเรียนให้เราฝึกตน ฝึกกำลัง กำลังความสามารถในการอดกลั้น คนที่ฝึกตนแล้วเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์ (ทันโต เสฏฐโฐ มะนุสเสสุ) (๓) **สัจจะ** ตั้งสัจจาธิษฐานไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำ เพราะคนที่ความโกรธครอบงำแล้ว ย่อมละกุศล คือความดีความฉลาดเสีย

(โกธาภิภูโต กุสะลัง ชะหาติ) บางคราวเผลอโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ก็ต้องตั้งสัจจะใหม่ ถือคติแบบนักวิทยาศาสตร์คือ ทดลอง ๑๐๐ ครั้ง ล้มเหลว ๙๙ ครั้ง สำเร็จ ๑ ครั้ง นั่นคือความสำเร็จ เด็กๆ หัดเดิน กว่าจะเดินได้ต้องล้มมาเท่าไร ? แต่เมื่อพยายามต่อไป ในที่สุดก็เดินได้ วิ่งได้สำเร็จ (๔) **จาคะ** ความสละ คือสละความชั่ว ได้แก่ ความโกรธนั่นแหละเสีย เพราะความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่าหวงมันไว้เลย อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อนเลย มันเป็นมิตรเทียม ไม่ใช่มิตรแท้ ให้ความพอใจ (อัสสาทะ) ในเบื้องต้น ให้ทุกข์โทมนัส นำเคราะห์ร้ายมาให้ในปั้นปลาย สละมันไปเถิด (๕) **หิริโอตตัปปะ** ความละอาย ความเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอายเมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายลูกหลานหรือคนใช้ ซึ่งบางคนเขาเยือกเย็นกว่า สงบได้มากกว่าตามความจริงแล้ว เราซึ่งสูงกว่าเขา ทั้งโดยวัยวุฒิ คุณวุฒิ ตำแหน่งฐานะ ควรจะเย็นและสงบได้มากกว่าเขา เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเองและสอนเขาได้ด้วย **ยิ่งเป็นภิกษุสามเณร ซึ่งชื่อได้ว่าเป็นสมณะ (ผู้สงบ) ยิ่งควรละอายให้มากที่จะแสดงความโกรธให้ชาวบ้านเห็น อย่าพูดถึงว่าจะไปชวนตีชวนต่อยกับใครเลย**

ภิกษุ นั้น แปลว่า **ผู้ขอ** ก็ได้ แปลว่า **ผู้ทุบหรือทำลายก็ได้** โดยรูปแบบแห่งการครองชีวิตก็เป็นผู้ขอ ขอปัจจัย ๔ จากชาวบ้าน เพียงเพื่อครองชีวิตอยู่ได้ เพื่อไปสู่ความหมายที่ ๒ คือ **ทุบหรือทำลายกิเลสอันเป็นสาระของชีวิตสมณะ**

โดยนัยนี้ ภิกษุจึงต้องไม่รวย และต้องมีอุดมคติในการลดละกิเลส จะได้เพียงใดก็ช่างเถิด แต่ต้องมุ่งไปทางนั้น จึงให้รู้สึกละอายที่จะโกรธและเกรงกลัวต่อผลความโกรธ (๖) **สติ** ความระลึกได้ ความระวัง ความไม่ขาดสติ พอระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วนะ ความโกรธเกิดแล้วนะ รีบควบคุมตัวให้ได้ (ทมะ) แล้วรีบส่งต่อให้ปัญญา (๗) **ปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ** ความสว่าง แจ่มแจ้งในเหตุผล ในเหตุปัจจัย รีบดับเหตุปัจจัย หรือสิ่งอันเป็นเชื้อแห่งความโกรธเสีย ความโกรธก็ดับไปเอง

อารมณ์อื่นๆ ที่ควรระวัง

นอกจากความโกรธแล้ว ยังมีอารมณ์อื่นๆ ที่ผู้สูงอายุควรระวังเหมือนกัน เช่น

๑. *อารมณ์เศร้า* ซึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกายทั้งหมด

๒. *ความกลัว* ความวิตกกังวล ถึงอดีตบ้าง อนาคตบ้าง

๓. *การร่าเริงเกินไป* ความร่าเริงแต่พอเหมาะเป็นเรื่องดี แต่ความร่าเริงเกินไป ไม่ดีทั้งแก่ร่างกายและจิตใจ ในพรหมวิหารข้อมุทิตา ความพลอยยินดีต่อผู้อื่นนั้น เป็นคุณธรรมที่ดี ป้องกันความริษยาเขา แต่ความร่าเริงเกินไป ท่านถือเป็นข้าศึกใกล้ของมุทิตาหรือจะเรียกว่าข้าศึกโดยอ้อมก็ได้ เพราะทำให้ตื่นเต้นเกินไป และประมาท ส่วนข้าศึกโดยตรงก็คืออิริษยา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ข้าศึกไกลของมุทิตา

ผู้สูงอายุ ต้องระวังใจให้ราบเรียบสม่ำเสมอ เดินตามรอยของพระอริยเจ้า ไม่ดีใจเกินไป และไม่เสียใจเกินไป ในเรื่องลาภยศ สรรเสริญ สุข หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นมลทินใจทั้งสิ้น

ในกระแสข่าว

กองบรรณาธิการ

การประชุมเตรียมการสู่สังคมผู้สูงอายุ

Attaining Universal Health Coverage (UHC)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการร่วมประชุมเกี่ยวกับระบบสุขภาพ เพื่อรองรับเตรียมการสู่สังคมผู้สูงอายุ

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ประเทศไทย ได้รับเชิญเข้าร่วมการประชุม “Attaining Universal Health Coverage (UHC) focusing on Healthy and Active Ageing” ในระหว่างการประชุม G7 ณ เมืองโคเบะ ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในฐานะประเทศที่มีความเข้มแข็งของระบบสุขภาพ และมีนโยบายที่ชัดเจนในการเตรียมการสู่สังคมสูงอายุ ทั้งด้านมุมมองเชิงนโยบาย และประสบการณ์ในการเตรียมการก้าวสู่สังคมสูงอายุ ร่วมกับผู้นำด้านสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญในระดับโลก

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล กล่าวต่อว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นอยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากสังคมผู้สูงอายุสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งมีระยะเวลาสั้นที่สุดในการเปลี่ยนผ่านคือ ๑๖ ปี **รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในการเตรียมการเรื่องนี้เป็นลำดับต้น มีนโยบายและหลักแนวคิดสำคัญคือ “ผู้สูงวัยมีคุณค่า สังคมไทยร่วมดูแล มีสุขจนวาระสุดท้าย”** เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสง่างาม โดยทุกภาคส่วนต้องเข้ามาร่วมดำเนินงาน รวมถึงภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และภาคประชาชน มีการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน ตั้งแต่ด้านนโยบายเศรษฐกิจ มหภาค ที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุการสนับสนุนเบี้ยยังชีพ การยืดระยะเวลาเกษียณอายุ การลดค่าบริการรถโดยสารสาธารณะแก่ผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสะดวก

เรื่องชุดพุทธบริษัท

พุทธสาวิกา

สังคมปัจฉิมวัย ใครว่าเป็นปัญหา

สถานการณ์โลกปัจจุบันที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ นับตั้งแต่ประเทศมหาอำนาจ อย่างสหรัฐอเมริกา จีน ญี่ปุ่น ลามไปถึงประเทศเล็กๆ อย่างสิงคโปร์ ไทย รวมถึงหลายประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย และอาจจะพบสถานการณ์นี้ในอีกหลายประเทศที่ไม่ได้ประกาศตนเองว่าเจอกับปัญหานี้เช่นกัน

ปัญหาที่ว่านั้นก็คือ การที่มีประชากรสูงวัยมากกว่าปกติ และมีคนหนุ่มสาวน้อยลง หลายประเทศวิตกกับปัญหาที่ว่านี้ ถึงขนาดประกาศเป็นวาระแห่งชาติที่ต้องนำมาพิจารณาแก้ไข ว่าจะทำอย่างไร

จากการวิจัยพบว่า สาเหตุที่เกิดปัญหานี้มีหลายประการ เช่น **ปัญหาเศรษฐกิจ** เมื่อเศรษฐกิจไม่ดี ประชากรก็ไม่นิยมที่จะมีลูก หรือถ้าจำเป็นต้องมีก็มีน้อยคน ไม่ยอมมีหลายคนเหมือนสมัยก่อน เพราะการมีลูกหลายคนต้องมีค่าใช้จ่ายมาก จนประสบภาวะเดือดร้อน ต้องกู้หนี้ยืมสินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูก เช่น ค่าคลอด ค่านม ค่าเทอม ค่าเรียนพิเศษ จิปาถะล้วนเป็นเงินก้อนโต ซึ่งบางทีก็หารายได้ไม่พอจ่าย ยิ่งถ้ามีลูกหลายคนก็จะเป็นปัญหามากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ คนสมัยนี้จึงไม่ยอมมีลูก หรือมีลูกน้อยลง

อีกปัญหาหนึ่งก็คือ **ปัญหาเรื่องคนเลี้ยงลูก** สมัยนี้หาพี่เลี้ยงดูแลลูกยากมาก จะให้พ่อแก่แม่เฒ่าปู่ย่าตายายเลี้ยง บางทีท่านก็เลี้ยงได้ บางทีก็ไม่ไหว สภาพร่างกายและสุขภาพไม่เอื้ออำนวย ถ้าต้องจ้างพี่เลี้ยง สมัยนี้พี่เลี้ยงเด็กคุณภาพดีๆ หายากมาก จะใช้แรงงานต่างด้าว บางคนก็ไม่น่าไว้ใจว่าจะเลี้ยงได้ดีพอ ถ้าต้องจ้างจากศูนย์พี่เลี้ยงเด็ก ราคาก็แพงหูฉี่ ต้องมีเงินจริงจึงพอจะจ้างได้ และก็ไม่แน่ว่าพี่เลี้ยงนั้นจะดีจริงหรือไม่ อาจมีโรคจิตแอบแฝง แอบทำร้ายเด็ก ก็มีให้เห็นบ่อยไป หรือจะเอาไปฝากเลี้ยงตามสถานเลี้ยงเด็กก็น่าสะพรึงกลัวไม่แพ้กัน มีหลายกรณีที่เด็กตายขณะไปฝากเลี้ยงตามสถานเลี้ยงเด็ก ปัญหาเหล่านี้ก็ทำให้คู่สมรสหลายคู่ชะลอการมีลูก ชะลอนานไป อาจเกิดปัญหามีลูกยากไปในที่สุด พลอยไม่ได้ลูกไปเลย

ในบางคู่สมรส **ไม่ต้องการมีลูก** ด้วยเห็นปัญหาอย่างที่กล่าวมาข้างต้น ที่แต่งงานเพียงต้องการเพื่อนชีวิตมาอยู่ดูแลกันเท่านั้น ไม่สนใจที่จะมีลูก บางคู่ตกลงกันก่อนแต่งงานด้วยซ้ำว่าจะไม่มีลูก

เหตุสุดท้ายที่ทำให้ประชากรน้อยลง คือ มีคนจำนวนหนึ่ง **ไม่นิยมแต่งงานหรือมีคู่** เพราะเห็นปัญหาชีวิตคู่ว่า ไม่ได้นำความสงบสันติมาสู่ชีวิต การมีคู่เหมือนซื้อลอตเตอรี่ ยากที่จะถูกรางวัล คือ คู่ที่สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่กัน ในชีวิตจริง คนผิดหวังมีมากกว่าคนสมหวัง ต้องประสบปัญหาหย่าร้าง บางครั้งผ่านมรสุมรุมเร้าถึงขนาดทำร้ายร่างกายกัน จนต้องหย่าร้างกันไปในที่สุด

คนที่ไม่แต่งงาน ส่วนหนึ่งเพราะ**ไม่ศรัทธาในชีวิตทางโลก** การสืบต่อเผ่าพันธุ์ **มีศรัทธาในการประพฤติพรหมจรรย์** ใช้ชีวิตอย่างนักบวช ไม่ว่าหญิงหรือชาย ปัจจุบันพบว่าคนกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยสาเหตุข้างต้น ทำให้ช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา การเพิ่มจำนวนของประชากรไม่เทียบเท่ากับที่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ปัจจุบันจำนวนผู้สูงวัยจึงมีมากขึ้น จนเป็นที่ผิดสังเกตและคาดว่าน่าจะเป็นปัญหาในระดับโลก

ในหลายประเทศ ได้ค้นคิดวิธีที่จัดการกับปัญหาผู้สูงวัยล้นสังคมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้จัดทำ**ธนาคารเวลา** สำหรับประชากรวัยเกษียณ โดยให้ประชากรวัยเกษียณที่สมัครใจ มาเป็นสมาชิกกับทางธนาคาร สิ่งที่จะฝากกับธนาคารคือเวลาในการให้บริการผู้สูงอายุคนอื่นที่อายุมากกว่า ตัวอย่างเช่น สุภาพสตรีท่านหนึ่ง เป็นครูที่เกษียณอายุแล้ว วัย ๖๗ ปี เธอเป็นสมาชิกกับธนาคารเวลา ทางธนาคารส่งเธอไปดูแลสุภาพสตรีชราอีกท่านหนึ่ง อายุ ๘๗ ปี โดยเธอลงเวลาไว้กับธนาคารเวลาว่าทำงานวันละกี่ชั่วโมง สะสมไปเรื่อยๆ เพื่อวันใดวันหนึ่งที่เธอป่วยและต้องการคนดูแล ทางธนาคารเวลาก็จะจัดส่งสมาชิกมาดูแลเธอให้ตามเวลาที่เธอเคยสะสมไว้ วิธีนี้ก็จะทำให้คนแก่คนนั้นไม่ต้องเจอปัญหาไร้คนดูแล เธอจะมีคนดูแลเธอ เท่าที่เธอเคยดูแลคนอื่น

ในบางประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ไม่ได้เกษียณอายุในวัย ๖๐ ปี ที่น่าประหลาดใจมาก คือ อาชีพแอร์โฮสเตส ตัวอย่างเช่น สายการบิน United Airlines แอร์โฮสเตสสามารถทำงานได้นานเท่าที่ตนเองคิดว่าทำไหว บางรายอายุใกล้เจ็ดสิบแล้วก็ยังบินอยู่ เพียงแต่ว่าบินน้อยกว่าพวกแอร์สาวๆ เท่านั้น อาจจะบินเดือนละ ๒ - ๓ ไฟลท์ หรือตามที่อยากจะบิน มิน่าล่ะคนใช้บริการสายการบินนี้ จึงต้องตกตะลึงที่ได้เห็นคุณยายมาให้บริการ Tea or Coffee อยู่ในเครื่องบิน

เมื่อเกิดปัญหาคนสูงวัยมีมากในสังคม วิธีหนึ่งที่น่าจะเป็นไปได้ดี ดังกรณี แอร์โฮสเตสสายการบิน United Airlines ก็คือ เลิกการ

เกษียณอายุที่วัย ๖๐ ปี เพื่อนผู้เขียนคนหนึ่งเป็นอาจารย์สอนวิชาวรรณคดีในมหาวิทยาลัยชื่อดัง เธอจบปริญญาเอกจาก University of Indiana at Bloomington ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในสหรัฐฯ ทางด้านวรรณคดี เธอรักวรรณคดี และชอบที่จะถ่ายทอดวิชาความรู้ที่เธอเรียนมาจนถึงปริญญาเอกให้กับนักศึกษา เธอเกษียณอายุเมื่อ ๒ ปีก่อน เธอบอกว่า ที่จริงเธอรู้สึกว่า ยังสอนได้อีก และเสียดายความรู้ที่ตนเองมี แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ ตำแหน่งอาจารย์เต็มไม่มีที่ให้เธอสอน เธอมีชีวิตที่เคว้งคว้าง เพราะไม่ได้ทำงานประจำอีกแล้ว วันๆ นั่งอ่านหนังสือดูภาพยนตร์ เพื่อการวิจารณ์ ในอดีตเธอเคยเขียนวิจารณ์ภาพยนตร์ลงในหนังสือพิมพ์เป็นตอนๆ ภายหลังหนังสือพิมพ์ทยอยล้มหายตายจากไปทีละเล่มสองเล่ม เธอไม่มีสนามที่จะลงเรื่องของเธออีกเลย ทั้งๆ ที่มันเป็นงานที่ดีมาก เต็มไปด้วยสาระความรู้ และแง่มุมมองลึกซึ้งอย่างคนที่ศึกษาเล่าเรียนมาโดยเฉพาะทางสาขานี้

อาชีพบางอาชีพไม่ได้อาศัยเรี่ยวแรงในการทำงาน ใช้แต่สมอง และความสุขุมคัมภีรภาพประสบการณ์ที่โชกโชนในสังเวียนชีวิต สิ่งเหล่านี้เราจะปฏิเสธได้อย่างไรว่ามันไม่มีค่า หากเป็นสิ่งมีค่าที่หาได้เฉพาะในผู้สูงวัยเท่านั้น

มีตัวอย่างอีกมากมาย ที่คนสูงอายุ แต่ยังคงมีประสิทธิภาพในทางสมองเป็นอย่างดี ยังไม่ได้บกพร่องเสียหาย ถูกละเลยและมองข้ามไปอย่างน่าเสียดาย ทำไมประเทศไทยไม่ทำธนาคารเวลาสำหรับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมและแพร่หลายกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคนี้ ที่กล่าวกันว่า มีวิกฤติการณ์ปัญหาสังคมผู้สูงวัย

ผู้เขียนเคยได้ยินว่า เคยมีผู้ริเริ่มทำมาบ้างแล้ว แต่ทว่าดูจะแผ่วและอ่อนแรง จนไม่สามารถยึดถือเป็นที่พึ่งได้ ทำไมไม่มีใครลุกขึ้นมาทำให้เกิดแรงกระเพื่อมสั่นไหวจนสังคมได้หันกลับมาเห็นความสำคัญของผู้สูงวัย ผู้ทรงวิชาความรู้และประสบการณ์ทั้งหลาย

วิธีการก็ไม่มีอะไรซับซ้อน คือให้ผู้สูงอายุทั้งหลายที่เห็นว่าตนเองยังทำงานไหว ยังมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ตามสมควร และมีความสนใจที่จะทำงานต่อหลังจากที่เกษียณอายุแล้ว ไม่ว่าจะเป็นที่ปรึกษา สอน หรือลงมือปฏิบัติการด้วยตนเอง หากทำไหว หรือยังสนุกที่จะทำ โดยวิธีการนี้ เราสามารถจะแก้ไขปัญหาคนสูงวัยไปได้ส่วนหนึ่งอย่างแน่นอน

คนสูงวัยนั้น หากไม่ระวังตัวดีพอ อาจเป็นเหยื่อของ**โรคซึมเศร้า** คิดถึงแต่ความหลังอันรุ่งเรืองเปรียบเทียบกับปัจจุบันที่อ้างว้างหงอยเหงา ดูไร้ค่า ยิ่งซึมเศร้ายิ่งเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ที่พบได้มากทั่วโลกว่า คนสูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ดังเป็นข่าวให้เห็นบ่อยๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์ รวมถึงข่าวล่าสุดที่นายพลตำรวจเอกท่านหนึ่งเป็นโรคซึมเศร้ากระโดดตึกที่ศูนย์การค้าเพื่อฆ่าตัวตาย และก็ทำได้สำเร็จ คือตายสนิท

สำหรับคนหนุ่มสาว ควรที่จะนึกอยู่เสมอว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย วันนี้เป็นหนุ่มเป็นสาว อีกไม่ช้าไม่นานก็จะแก่ เจ็บไข้ และตาย เหมือนกัน ด้วยกันหมดทั้งสิ้น ควรอย่างยิ่งที่จะมีความเมตตาให้กับคนสูงวัย ปฏิบัติต่อท่านด้วยความเมตตาและอ่อนโยน พึงตระหนักรู้ว่า คนสูงอายุนั้น ฮอร์โมนแห่งความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้พร่องหรือหมดไปแล้ว หากผู้สูงอายุเหล่านั้น ไม่ได้มีความรู้

ในเรื่องนี้ ก็อาจมีอาการของผู้สูงวัยคือ ขี้เหงา ใจน้อย ใครพูดอะไรผิดหูเพียงเล็กน้อยก็นำไปคิดปรุงแต่ง เสียอกเสียใจ กลายเป็นเรื่องใหญ่โตถึงขนาดไปฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องเศร้าที่เกิดขึ้นซ้ำซากในสังคม

เนื่องจากโพธิยาลัยเป็นวารสารเกี่ยวกับธรรมะ จึงอยากเล่าถึงพระมหาเถระรูปหนึ่งซึ่งได้รับคำยกย่องว่าเป็นห้องสมุดเคลื่อนที่ของประเทศศรีลังกา เป็นหนึ่งในนักปราชญ์เอกทางพระพุทธศาสนาของโลก ท่านคือ **หลวงปู่อานันทไมตรี มหานายกเถร** อดีตสังฆราชนิกายอมรปุระ แห่งประเทศศรีลังกา ตอนที่พบหลวงปู่ท่านอายุ ๙๗ ปี ในวันที่อากาศหนาวเย็นที่วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ ในช่วงที่ท่านรับนิมนต์ไปสอนพระไตรปิฎก วันนั้นท่านนั่งพิมพ์ดีดต้นฉบับหนังสือของท่าน สวมถุงมือหนามีนิ้วลอดออกมาเพื่อใช้ในการพิมพ์ดีด หลังจากได้รู้จักท่านแล้ว ได้พบว่า ท่านเป็นมหาเถระชราที่มีประสิทธิภาพสูงเหลือเชื่อ ท่านสามารถสอนหนังสือ เขียนหนังสือ แสดงธรรมได้อย่างคล่องแคล่ว ความจำดีเป็นเลิศ สามารถจำข้อความในพระไตรปิฎกได้ บอกได้ว่าข้อความนั้นมาจากพระไตรปิฎกเล่มไหน ไม่ว่าจะสอบถามปัญหาใดๆ บางทีคำถามก็ฟังดูไม่น่าถาม แต่ท่านจะตอบออกมาดีเหลือเชื่อ เป็นคำตอบที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังจากที่อื่นมาก่อน ท่านแสดงธรรมเผยแผ่ธรรมตลอดชีวิต แม้จนวาระสุดท้ายที่ท่านมีอายุ ๑๐๓ ปี ท่านได้ใช้วันเวลาในชีวิตอย่างมีคุณค่าเต็มเปี่ยม ไม่มีอาการหลงลืม ซึม-เศร้า หมดเรี่ยวหมดแรง ท่านดูแจ่มใสสดชื่นอยู่เสมอ การปฏิบัติธรรมของท่าน เน้นเมตตาภาวนาเป็นพิเศษ ท่านแผ่เมตตาทุกวัน จนรัศมีแห่งความเมตตาสว่างรอบองค์ท่าน นั่งที่ใดยุงและสัตว์ร้ายไม่มารบกวน และยังทำให้คนที่นั่งอยู่ใกล้ท่าน พวกลูกศิษย์ลูกหารู้สึกสบายและไม่อยากลุกไปไหนที่ห่างไปจากท่าน

หลวงปู่อานันทไมตรี มหานายกเถร

เท่าที่ได้พบท่าน เห็นได้ชัดเจนว่า ท่านเป็นแบบอย่างของผู้สูงวัยที่มีคุณภาพ ผู้เขียนเชื่อว่าที่ท่านสามารถเป็นเช่นนี้ได้เพราะธรรมะนั่นเอง ผู้เข้าถึงธรรมย่อมใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเสมอไป

การเป็นผู้สูงวัยเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างแท้จริง บุคคลผู้ฉลาดย่อมเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติ และสามารถจัดสรรธรรมชาตินั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ คนสูงวัยมิใช่ผู้รอวันตายอย่างเดียว ท่านอาจเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าเป็นปูชนียบุคคลของลูกหลาน และคนทั่วไปได้อีกนาน ตราบจนถึงวันที่ท่านลาจากไป

ในเมื่อการสูงวัยเป็นเรื่องที่คนทุกคนต้องเผชิญ เราจึงควรร่วมมือร่วมใจกัน คิดหาทางออกที่สวยงามที่สุดสำหรับผู้สูงวัย ที่จะมีชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณภาพ มีความสุข ไม่เป็นภาระสังคม หากเป็นที่พึ่งของสังคม เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ให้ความร่มเย็นแก่บุตรหลาน และแล้ววิกฤติสังคมปัจฉิมวัย ก็จะไม่เป็นวิกฤติ หากเป็นโอกาสที่เราจะได้ร่วมมือกันทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด

มองเทศ - มองไทย

วิเทศทัยย์

พระอุปคุตเถระ

จากพระธรรมกถึกถึงผู้ทรงอภิญญา (๒)

บทที่ผ่านมา ได้เกริ่นให้ทราบแล้วว่า เรื่องราวของพระอุปคุตเถระ เป็นคติของมหายานและคนไทยน่าจะได้คติเช่นนี้ ผ่านมาทางพม่าเป็นแน่แท้ พอพูดเช่นนี้ บางคนคงทำหน้างงเหมือนนั่งแท็กซี่ไปสยามพารากอน แต่กลับวนมาบ้านพักคนชราบางแค ผู้เขียนจึงพิจารณาเห็นว่า สมควรสาธยายคำว่า “มหายาน” เสียหน่อย เพื่อปูพื้นก่อนที่จะวนเข้าสู่เรื่องราวของพระอุปคุตเถระต่อไป

บอกกันก่อนว่า มหายานคือสาวกของพระพุทธเจ้านั่นแหละ แต่มีความเห็นต่างจากคำสอนของพระพุทธองค์ จึงพากันตีความตามความคิดของตน มองอีกด้าน ถือว่าเป็นเรื่องปกติของสังคมมนุษย์ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเชื้อชาติศาสนา บ้านเราเองปัจจุบัน ก็มีให้เห็นออกดาษดื่น ญาติโยมก็รู้เห็นกันเป็นอย่างดี เพียงแต่ทำหูหนวกตาบอด โดยคิดเสียว่าธุระไม่ใช่

หากเราอ่านประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาจะเห็นว่า ครั้นพุทธปรินิพพานล่วงแล้วสามเดือน พระอรหันต์เถระนำโดยพระมหากัสสปเถระ ได้ชักชวนพระอรหันต์หลายร้อยรูปรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเรียบเรียงให้เป็นหมวดหมู่ จนมีมติเป็นเอกฉันท์ว่าถูกต้องทุกประการแล้ว จึงพากันทรงจำ รักษาด้วยการท่องด้วยปาก เรียกว่า **มุขปาฐะ** นัยว่าเพื่อป้องกันสาวกบางกลุ่ม ตีความคำสอนตามความคิดเห็นแห่งตน

ครั้นล่วงเลยอีกหนึ่งศตวรรษ ก็มีเรื่องราวเกิดขึ้นอีก พระอรหันต์จึงชักชวนกันทำสังคายนาร้อยกรองคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกครั้ง เพื่อชี้ให้เห็นว่า คำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร และพวกประพฤตินอกธรรมนอกวินัยเป็นเช่นไร การสังคายนาคราวนี้แม้จะดูเหมือนว่าเรียบร้อยดี แต่คณะสงฆ์กลุ่ม

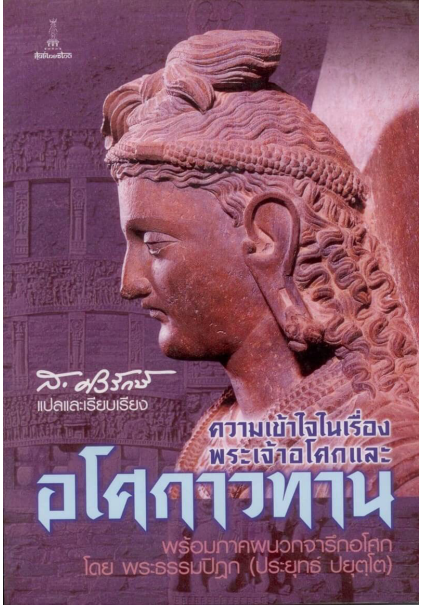
หนึ่งพากันคัดค้าน แล้วแยกตัวพากันไปจัดตั้งกลุ่มใหม่ขึ้น พร้อมประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นของกลุ่มตน เรียกว่า **มหาสังฆิกะ**

ตรงนี้ชี้ให้เห็นว่า พระสงฆ์พร้อมที่จะแยกตนเองเป็นเอกเทศจากหมู่คณะ ประการแรกเพราะไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นหลักเสียแล้ว ส่วนประการสำคัญคือความเห็นไม่ตรงกัน ภาษาพระท่านเรียกว่า **ทิฏฐิสามัญญตา** แล้วอวดอ้างว่าพวกตนประพฤติถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ฝ่ายอื่นเหลวไหล ผิดทั้งนั้น แล้วตามมาด้วยการประณามหยามเหยียดกันและกัน บางครั้งถึงกับยกนรกสวรรค์มาเป็นตัวตัดสิน ว่าใครถูกใครผิดกันเลยทีเดียว ภาษาบ้านเราเรียกว่าการสาบานด้วยการยกพระรัตนตรัยมาเป็นพยาน แต่คนไทยนั้นไม่สาบานเปล่า ผสมการสาปแช่งเข้าไปด้วย นัยว่าต้องการให้เกิดความขลังเข้าไปอีก

คณะสงฆ์กลุ่มมหาสังฆิกะนี้เอง เป็นต้นกำเนิดของคติมหายาน ซึ่งต่อมารู้จักกันในชื่อว่า **ยานใหญ่** ส่วนกลุ่มเดิมที่รักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด เรียกชื่อว่า **ยานเล็ก**

นับจากนั้นเป็นต้นมา สงคราม (แต่งคัมภีร์) แย่งชิงศาสนิกระหว่างยานใหญ่กับยานเล็กก็เริ่มขึ้น

สิ่งหนึ่งซึ่งทั้งสองฝ่ายปะทะขัดแย้งกันบ่อยคือคำสอน ไม่ได้เน้นต่อกรด้วยกำลัง แต่แข่งขันด้วยการแต่งคัมภีร์ เรียกว่าใช้ตัวหนังสือเป็นวาทะเชือดเฉือนกัน สำหรับเรื่องเดิมที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้แล้ว ก็รักษาเค้าโครงเดิมเอาไว้ แต่เสริมเรื่องให้ถูกใจของผู้คนตามยุคสมัย บางเรื่องแต่งขึ้นใหม่ทั้งหมด แต่ก็ยึดโยงเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า พูดภาษานักการตลาดคือ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ จึงแต่งเรื่องเชื่อมโยงกับพระพุทธเจ้า ยิ่งใกล้ชิดติดตัวพระพุทธเจ้าได้ยิ่งดี บ้านเราเองก็มีเห็นออกบ่อย ยกตัวอย่างเช่น วัดบางแห่งอ้างว่า พระพุทธเจ้าเคยเสด็จไปวัดตนแล้วทรงพระบังคน ต่อมารู้จักกันในชื่อว่า ส้วมพระพุทธเจ้า โด่งดัง มีนักท่องเที่ยวไปชมกันหนาตา เห็นไหมว่า เรื่องการตลาด พระคุณเจ้าไม่แพ้ฆราวาสกันเชียว



ยุทธวิธีแบบนี้เขาเรียกว่า รีแบรนด์ หรือปรับภาพลักษณ์ใหม่

เรื่องราวของพระอุปคุตก็เช่นเดียวกัน เป็นผลผลิตจากการปะทะกัน ระหว่างยานเล็กกับยานใหญ่ โดยมีมิติของการเมืองและการศาสนาซ่อนเร้นอยู่ข้างใน น่าแปลกคือ แม้คณะสงฆ์ยานเล็กจะทราบว่า พระอุปคุตเถระเป็นผลงานการแต่งของคณะสงฆ์ยานใหญ่ แต่ยุคหลังพากันดึงพระอุปคุตเถระมาเป็นคติความเชื่อของตนหน้าตาเฉย โดยไม่เกิดความตะขิดตะขวงใจแต่อย่างใด เข้ากับสุภาษิตไทยว่า เกลียดตัวกินไข่ กินปลาไหลกินเสือดำ อ้าวผิดไป เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง (เรื่องของพระอุปคุตเถระปรากฏอยู่ในคัมภีร์ประเภทอวทาน)

ถึงตอนนี้ผู้อ่านงงหนักเข้าไปอีก เจอยานเล็กยานใหญ่ ก็แสดงอาการกวน จนมึนไปแล้ว มาเจอคัมภีร์อวทานอีก จึงเข้าสู่อาการมึนจนเมา

จุดขายของคณะสงฆ์ยานเล็กนั้นมีมากมายหลายอย่าง และท่านก็จดลิขสิทธิ์ไว้แล้วในนาม**การสังคายนา** นอกจากคำสอนหลักของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังมีนิทานสำหรับคนมีการศึกษาน้อยเรียกว่า **ชาดก** แม้เดิมแท้จะเป็นพระพุทธพจน์ปรากฏเป็นคาถา แต่ภายหลังพระเถราจารย์ก็พากันแต่งเรื่องราวประกอบจนฮิตติดตลาด มีการนำมาเทศนาสั่งสอนชาวบ้านจนทุกคนรู้จักกันดี ตั้งแต่พระราชวังหรูหราจนถึงกระท่อมน้อยปลายนา นัยว่าเรื่องราวเหล่านั้นล้วนง่ายต่อการเข้าใจและประพฤติตาม

คณะสงฆ์ยานใหญ่คงเห็นว่าคัมภีร์ประเภทชาดกเป็นที่นิยมแพร่หลาย จึงพากันแต่งคัมภีร์เลียนแบบ ชื่อว่า **อวทาน** โดยมีเนื้อหาสาระต่างกัน กล่าวคือ คัมภีร์ชาดกนั้น ว่าด้วยเรื่องราวการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในอดีตชาติ ก่อนที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลาย ส่วนเนื้อหาของคัมภีร์อวทานนั้น ว่าด้วยเรื่องราวการประพฤติธรรมกรรมดีของสามัญชนผู้ปรารถนาเป็นชาวพุทธที่ดี และหาโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่งในชีวิต เพื่อยืนยันว่าสามัญชนคนธรรมดาก็สามารถประพฤติธรรมได้ และสามารถเข้าถึงธรรมได้เสมือนพระพุทธเจ้า โดยไม่ต้องบำเพ็ญบารมีหลายกัปหลายกัลป์เหมือนพระพุทธเจ้า

รูปปูนปั้นแนต เมืองพุกาม ประเทศพม่า

รูปปูนปั้นแนต เมืองพุกาม ประเทศพม่า

คัมภีร์ชาดกนั้น จุดขายคือพระโพธิสัตว์ ส่วนคัมภีร์อวทาน เน้นยกย่องคนธรรมดา

ตรงนี้เหมือนคณะสงฆ์ยานใหญ่ต้องการบอกให้รู้ว่า เรื่องราวในคัมภีร์ชาดกนั้นเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าสมัยโพธิสัตว์เท่านั้น ไม่ได้เกี่ยวข้องกับชาวพุทธทั่วไป ส่วนเรื่องราวในคัมภีร์อวทานเป็นของชาวพุทธทุกคน และเพื่อให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ก็เสริมเข้าไปว่าเรื่องทั้งหมด เกิดขึ้นสมัยพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ และทั้งหมดนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอง เมื่อพูดเช่นนี้ ก็ไม่มีใครกล้าค้าน เพราะพระพุทธเจ้าย่อมเป็นที่รู้จักกันดีของชาวอินเดียสมัยนั้น

เห็นได้ว่าเพียงเปลี่ยนมุมนิดเดียวเท่านั้น สินค้าใหม่ของคณะสงฆ์ยานใหญ่ก็เป็นที่นิยมแพร่หลายอย่างรวดเร็ว จนสมัยต่อมา มีผู้แต่งคัมภีร์ประเภทอวทานอีกเป็นจำนวนมาก ดังเช่น อวทาน-ศตกะทิวยาวทาน ทวาทศธรรม-ประพนธ์ โพธิสัตตวาวทานมาลา วิจิตรกรณีกาวทาน กัลปตารุมาวทาน ภัทรกัลปาวทาน อโศกาวทาน รัตนาวทานมาลา ทวาตริงศัตยาวทานมาลา อวทานกัลปตา ฯลฯ

เห็นการตลาดของคณะสงฆ์ยานใหญ่หรือยัง รีแบรนด์นิดเดียวก็ขายได้แล้ว

เอาเป็นว่าพอเปิดตัวอวทานเพียงสองสามเรื่อง คนก็นิยมกันอย่างกว้างขวาง จึงต้องมีการแต่งอวทานเพิ่มเติมอีกหลายสิบเล่ม ตามยุคตามสมัย ส่วนใหญ่ก็เอาเรื่องเก่านั้นแหละมาปรับสำนวนใหม่ ว่ากันว่าคัมภีร์อวทานเล่มเก่าสุดชื่อว่า **อวทาน-ศตกะ** และ **ทิวยาวทาน** ส่วนนอกนั้น เป็นการนำเรื่องเก่ามาเล่าใหม่บ้าง แต่งเสริมเหตุการณ์สมัยนั้นเพิ่มขึ้นใหม่บ้าง และเห็นว่า น่าจะเป็นที่ชื่นชอบของชาวชมพูทวีป จนต้องมีการรีเมคหลายครั้งหลายครา

ปัญหาคือ แล้วเรื่องราวของพระอุปคุตเถระอยู่ในคัมภีร์อวทานเล่มใด ?

อันนี้ตอบได้ยากนัก เพราะปรากฏเห็นในเล่มนั้นนิดเล่มนี้หน่อย แต่ที่ชัดเจนมากสุดเห็นจะอยู่ใน**คัมภีร์อโศกาวทาน คัมภีร์ทิวยาวทาน** และ**คัมภีร์อวทาน - ศตกะ** หมายถึง เนื้อหาสาระเป็นหลักฐานมากกว่าเล่มอื่น อีกทั้งนักวิชาการต่างพากันอ้างถึงบ่อย ส่วนคัมภีร์นอกนั้น ก็อ้างอิงจากคัมภีร์สามเล่มนี้แหละ โดยนำไปเสริมเรื่องราวกล่าวอ้างให้สมบูรณ์ มีเหตุผลมากขึ้น

แต่กล่าวโดยเนื้อหาก็เหมือนกัน จะมีแปลกแตกต่างก็ตรงรายละเอียดเรื่องชื่อผู้เกี่ยวข้องกับพระอุปคุตเถระ แต่เนื้อหาสาระหลักนั้นเป็นอันเดียวกัน โดยเฉพาะบทบาทของพระอุปคุตเถระด้านเป็นพระธรรมกถึก และเป็นที่ปรึกษาพระเจ้าอโศกมหาราช ทั้งการสร้างเจดีย์ตลอดชมพูทวีป และการสังคายนาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ก่อนจะจบตอนนี้ เห็นสมควรตามค้นหาว่า **คติความเชื่อพระอุปคุตเถระ เข้ามายังประเทศไทยได้อย่างไร และเหตุใด จึงเป็นที่รู้จักแพร่หลายในดินแดนเถรวาทของไทย**

ประเด็นนี้ผู้เขียนเห็นว่า **ไทยเราน่าจะนำเข้ามาจากประเทศพม่า** เพราะมีคัมภีร์ภาษาบาลีเล่มหนึ่ง แต่งที่ประเทศพม่า ประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๙ ชื่อว่า **คัมภีร์โลกบัญญัติ** บางท่านบอกว่า เป็นผลงานการแต่งของพระศรีลังกา แต่บางคนแย้งว่า เป็นผลผลิตของพระพม่า **ผู้เขียนสันนิษฐานว่า น่าจะเป็นผลงานของพระพม่า เหตุเพราะคติความเชื่อพระอุปคุตเถระ ไม่ปรากฏเห็นในประเทศศรีลังกา** อีกนัยหนึ่ง หลักฐานระบุว่า ก่อนพุทธศาสนาเถรวาทจะเข้ามาเผยแผ่ยังประเทศพม่า ผู้คนดินแดนแห่งนี้ ต่างพากันประพฤติปฏิบัติตามคติความเชื่อมหายาน

จึงมิใช่เรื่องแปลก ที่เรื่องพระอุปคุตเถระจะเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนพม่า

รูปปูนปั้นครอบครัวพระเจ้าอโศกมหาราช สาญจิสถูป อินเดีย

อีกประการหนึ่ง ผู้เขียนสันนิษฐานเพิ่มเติมว่า คัมภีร์โลกบัญญัติเล่มนี้ น่าจะแต่งสมัยคติความเชื่อเกี่ยวกับพระอุปคุตเถระกำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายบนแผ่นดินพม่าเป็นแน่ พระเถราจารย์ชาวพม่าอาจเห็นว่า ผู้คนกำลังชื่นชอบพระอุปคุตเถระจึงแต่งคัมภีร์ขึ้น โดยอาศัยเรื่องเล่าสืบต่อกันมาเป็นแก่นแกนของเรื่อง สังเกตได้จากสารัตถะของเรื่องเป็นแบบเดียวกันกับคัมภีร์

ประเภทอวทานดั้งเดิม จะเพี้ยนบ้างก็เป็นบางเหตุการณ์และชื่อบุคคลเท่านั้น

เพียงเท่านี้ ก็ทำให้เรื่องของพระอุปคุตเถระโด่งดังเป็นที่นิยมแพร่หลาย

สิ่งหนึ่งซึ่งควรตั้งข้อสังเกตคือ เหตุที่เรื่องราวของพระอุปคุตเถระเป็นที่นิยมแพร่หลายของชาวพม่านั้น ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากกุศโลบายของพระเถราจารย์ เพื่อ**ต้องการลดความสำคัญของนัต** หรือ ผีประจำเมือง อันเป็นที่นับถือของชาวพม่า จึงนำเรื่องราวของพระอุปคุตเถระมาข่มพวกนัต เรียกว่าใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ และเห็นจะประสบความสำเร็จเป็นรูปธรรม สังเกตได้จากนัตเหล่านั้นเดิมอยู่บนภูเขาสูง ต่างพากันย้ายถิ่นฐานมาอยู่ตามอารามวิหาร และสถิตอยู่ในอาคาร ขนาดเล็กกว่าวิหารอันเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธเจ้า

แล้วพระอุปคุตเถระ มาปรากฏตัวที่ประเทศไทยตอนไหน ?

ตอบตามตรงแบบไม่อ้อมค้อมว่า ไม่รู้ เพราะไม่สามารถหาหลักฐานจากเล่มไหนมายืนยัน หากจะเอานิมิตมาอ้าง ก็จะหาว่าสัญญาวิปลาสกันอีก เอาเป็นว่าสันนิษฐานว่าน่าจะผ่านพม่าเข้ามาทางหัวเมืองเหนือก่อน เหตุเพราะบริเวณแถบนั้น เคยอยู่ภายใต้การปกครองของพม่าหลายศตวรรษ ย่อมได้รับอิทธิพลเป็นธรรมวิสัย ส่วนจะหยั่งรากฝังลึกเข้าสู่วิถีชีวิตมากน้อยเพียงไร ก็ต้องไปค้นหาคัมภีร์ใบลานกันอีกที ขอสันนิษฐานเบื้องต้นไว้เท่านี้ก่อน

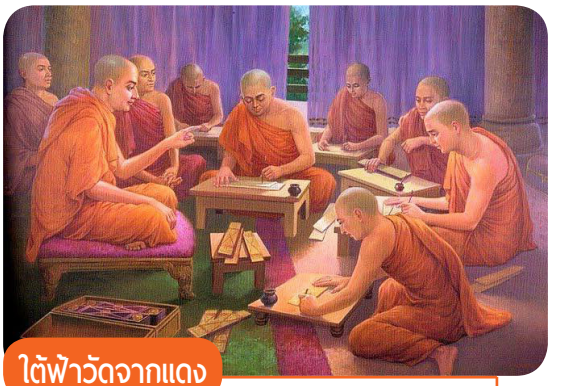
ส่วนคติพระอุปคุตเถระถ่ายเทลงใต้ น่าจะสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น เพราะมีหลักฐานระบุว่า รัชกาลที่ ๑ โปรดให้พระยาธรรมปรีชา (แก้ว) ชำระดัดแปลงเนื้อหาจากไตรภูมิ พ.ศ. ๒๓๔๕ มีเรื่องพระอุปคุตเถระแทรกเฉพาะตอนพระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ภายหลังพุทธปรินิพพาน จะมีพระสาวกนามว่าพระกีสนาคอุปคุตจะมาสั่งสอนพญามารและทรมานจนพญามารศรัทธาปรารถนาพุทธภูมิ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส
สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

ครั้นย่างเข้าสู่รัชกาลที่ ๓ แห่งรัตนโกสินทร์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส ได้แต่งคัมภีร์ **ปฐมสมโพธิกถา** เมื่อ พ.ศ. ๒๓๘๘ เรื่องพระอุปคุตเถระปรากฏเห็นในตอนมารพันธวรรต กล่าวถึงพระเจ้าอโศกมหาราชจะทำการฉลองเจดีย์ ๘๔,๐๐๐ องค์ แต่เกรงว่าพญามารจะมาขัดขวาง จึงอาราธนาพระกีสนาคอุปคุตเถระมาช่วยป้องกันพิธี โดยปราบมารด้วยวิธี เนรมิตซากสุนัขเน่าผูกคอพญามาร สุดท้ายพญามารยอมแพ้ ปรารถนาพุทธภูมิ

ความจริง สมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ พระองค์นี้ ได้รับคติพระอุปคุตเถระมาจากหัวเมืองเหนืออีกทอดหนึ่ง เพราะคัมภีร์ปฐมสมโพธิฉบับดั้งเดิม มีการคัดลอกหลายภาษา และเป็นที่นิยมแพร่หลายของผู้คนหัวเมืองเหนือจนถึงสิบสองปันนา จึงปรากฏเห็นพระอุปคุตเถระดังกล่าว

(ฉบับหน้ามาว่าเรื่องราวของพระอุปคุตเถระ)



ใต้ฟ้าวัดจากแดง

วัดจากแดง รับพระเณรเรียนบาฬีชั้นสูง

เคยทราบกันไหมว่า ประเทศไทย ผู้นำพระพุทธศาสนาของโลก ขาดแคลนบุคลากรผู้แตกฉานด้านคัมภีร์สัททาวิเสส (หลักบาฬีไวยากรณ์ชั้นสูง) และผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก ที่เป็นเช่นนี้เพราะการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย มิได้นำพระไตรปิฎกบาฬี อรรถกถา ฎีกา มาเป็นหลักในการเรียนการสอน เมื่ออ่านหรือศึกษาพระไตรปิฎกก็เน้นที่ฉบับภาษาไทย จึงทำให้เกิดปัญหาการตีความพระธรรมวินัยคลาดเคลื่อน ผิดเพี้ยนไป ส่งผลเสียต่อสังคมชาวพุทธ **ณ บัดนี้ วัดจากแดง โดย สถาบันโพธิยาลัย ได้อาสาแก้ปัญหานั้น ตามประกาศของวัด โดยย่อ ดังนี้**

สถาบันโพธิยาลัย วัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ นำโดยพระอาจารย์มหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร **เปิดรับพระภิกษุ-สามเณร เข้าศึกษาหลักสูตรบาฬีไวยากรณ์ชั้นสูง เพื่อพระไตรปิฎก ๓ ปี** โดยมุ่งหวังจะสามารถผลิตบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในพระไตรปิฎก และรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้คงอยู่สืบไป

โครงการเรียนตามหลักสูตรนี้ ใช้เวลาศึกษา ๓ ปี คือตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓ แต่ละปีการศึกษาแบ่งออกเป็น ๒ ภาค รวมเวลา ๓ ปี เท่ากับ ๖ ภาค

ในปีการศึกษาแรก พ.ศ. ๒๕๖๑ รับสมัครนักศึกษาตั้งแต่วันที่ ๑ มี.ค. ถึง ๒๐ เม.ย. ๒๕๖๑

เปิดเรียนภาคการศึกษาแรกในวันพฤหัสบดีที่ ๓ พ.ค. ๒๕๖๑ ปิดภาคการศึกษาแรก วันที่ ๒ ต.ค. ๒๕๖๑

เปิดภาคการศึกษาที่ ๒ วันที่ ๘ พ.ย. ๒๕๖๑ ปิดภาคการศึกษาที่ ๒ วันที่ ๓๐ มี.ค. ๒๕๖๒

ผู้สมัครเรียนต้องมารายงานตัวที่วัดจากแดง ก่อนวันที่ ๒๐ เม.ย. ๒๕๖๑ เพื่อรับทราบระเบียบปฏิบัติต่างๆ และเพื่อที่ทางสถาบันจะพิจารณาคัดเลือกผู้สมัครที่มีคุณสมบัติครบถ้วน เข้ามาเป็นนักศึกษาในหลักสูตรต่อไป

ทั้งนี้ คุณสมบัติของผู้สมัคร ได้แก่ พระภิกษุ-สามเณร ผู้มีความประพฤติเรียบร้อย ดีงามตามพระธรรมวินัย สามารถปฏิบัติตามกฎกติกาของสถาบันได้ เป็นผู้มีความตั้งใจ และหมั่นเพียรศึกษา จนจบหลักสูตร เพื่อเป็นศาสนทายาทผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ที่สำคัญ ปีการศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๑ จะรับจำนวนจำกัด เพียง ๔๐ รูปเท่านั้น

ที่มา : คอลัมน์แวดวงสงฆ์ โดย สมาน สุดโต หนังสือพิมพ์ โพสต์ทูเดย์

วิกฤติสังคมปัจฉิมวัย

ชีวิตหนึ่ง เมื่อเกิดแล้ว ไม่แคล้วแก่
สัจธรรม ความจริง สิ่งยืนยัน
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม ให้พร้อมพรัก
พัฒนา สานต่อ ไม่ย่อหย่อน
ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เช่นวีรชน
แล้วสังคม จะวิกฤติ กระไรได้
ลูกหลานได้ ชื่นชม สมฤดี
จะแก่เฒ่า อย่างใด ใช่ปัญหา
รักษากาย ใจมีธรรม นำทางไป
เป็นความแน่ นอนแท้ ไม่แปรผัน
เกิดดับนั้น ถูกกำหนด กฎไตรลักษณ์
เตือนย้ำว่า ต้องทำใจ ให้แน่นหนัก
และรู้จัก สิ่งดีดี มีในตน
เน้นคำสอน 'อิทธิบาท' ศาสตร์กุศล
เหล่าผู้คน เรียกขานว่า "ปูชนีย์"
หากผู้ใหญ่ เป็นแบบอย่าง ทางสุขี
คือวิถี สิริสวัสดิ์ ปัจฉิมวัย
หากรู้ว่า หน้าที่ อยู่ที่ไหน
จะพ้นภัย ไร้วิกฤติ จิตเบิกบาน

พุทธสาวิกา

- วิสัชนาธรรม : สังคมปัจฉิมวัย วิกฤติจริงหรือ
- ปรารภธรรม : ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ
- ธรรมกถา : สุขใจในวัยชรา
- พระธรรมเทศนา : เสน่ห์เย็นๆ
- ปัญญาภิวัฒน์ : ก่อนกายแตก
- ปัญญารัตนะ : ความโกรธกับผู้สูงอายุ
- ในกระแสข่าว : ประชุมเตรียมการสู่สังคมผู้สูงอายุ
- เรื่องชุดพุทธบริษัท : สังคมปัจฉิมวัย ใครว่าเป็นปัญหา
- มองเทศ - มองไทย : พระอุปคุตเถระ ตอน ๒
- ใต้ฟ้าวัดจากแดง : รับสมัครบาฬีศึกษา