

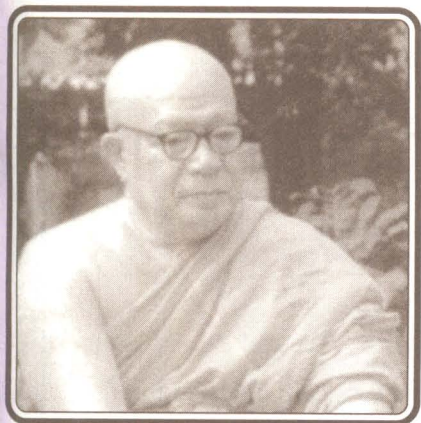
ถนนอมใจวัยชรา

ธรรมกถาของสองศรีพระคณา



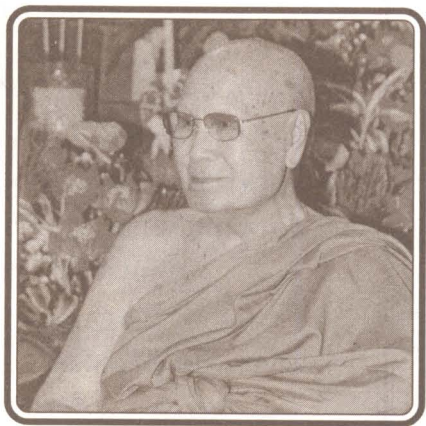
ถนนอมใจวัยชรา

ธรรมกถาของสองศรีพระศาสนา



ธรรมะ
สำหรับผู้สูงอายุ
พุทธศาสนิก

ธรรมะ
รักษาวัยชรา
ปัญญาอันภักท



ถนอมใจวัยชรา

ธรรมกถาของสองศรีพระศาสนา

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญานันทภิกขุ



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธรูปศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนห้องสมุดศาลาจำปรีดันธ์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์

กองทุนเสถียรธรรม เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้ ประสงค์จะช่วยเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ติดต่อโดยตรงได้ที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธรูปศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๐-๒๕๘๔-๑๘๕๕, ๐-๒๕๘๔-๓๐๗๔



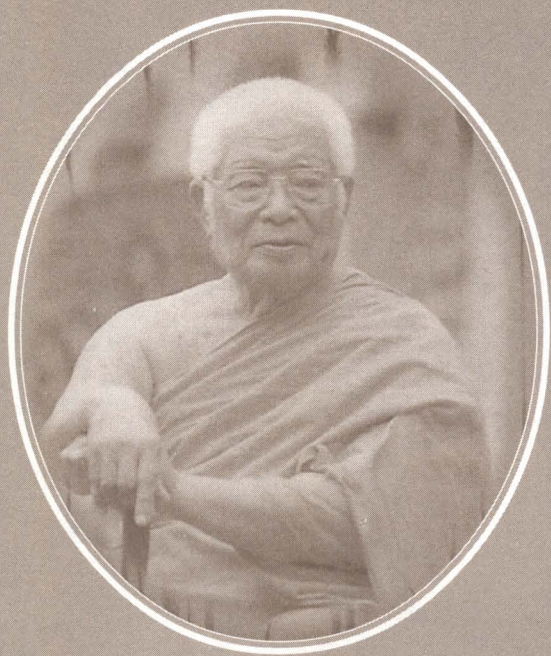
อาสาสมัครพิมพ์ต้นฉบับคอมพิวเตอร์:

ดร.ธนาธิ เสือวรรณศรี และคณะ, สามเณรอุทัย ศรชัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๔๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แม่พิมพ์ โดย สุเนตรฟิล์ม โทร.๐-๒๘๐๓-๒๒๔๔

พิมพ์ที่ : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด โทร.๐-๒๕๘๔-๒๒๔๑



รสนม:
สำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกชน



ธรรมบรรยายแก่ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง
ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๐



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุ ท ร ก า ส กั ก ุ

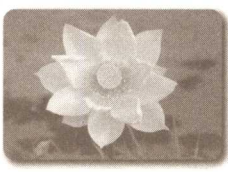


ท่านสาธุชนผู้สูงอายุทั้งหลาย

อาตมาจะแสดงธรรมในรูปของปาฐกถาธรรม แทน การเทศน์ ซึ่งมันสะดวกกว่าได้ผลกว่าอะไรกว่า ขอให้ตั้งใจ ฟัง ให้สำเร็จประโยชน์

ธรรมปฏิสันถาร

ข้อแรก ขอแสดงความยินดีในการที่ท่านทั้งหลาย มีเจตนาที่จะศึกษาธรรมะ จึงได้พากันมาสู่สถานที่นี้ เพื่อ วัตถุประสงค์อันนั้น ณ บัดนี้เราก็ได้มานั่งกันกลางดิน เรา ได้มานั่งกันกลางดิน ซึ่งเข้าใจว่าบางแห่งไม่ได้นั่งกันกลาง ดินหรอก บางแห่งก็นั่งกันบนตึกราคาแสนราคาล้าน แต่ เดียวนี้เรามา นั่งกันกลางดิน ขอให้ทำในใจให้ถูกต้อง มิ ฉะนั้นจะขาดทุน บางคนจะคิดว่า มันเสียเกียรติมานั่งกลาง ดิน แล้วก็โกรธ นี่มันคนโง่ มันลืมไปว่าพระพุทธเจ้านั้นท่าน ประสูติกลางดิน ท่านเป็นพระราชามหากษัตริย์แต่เวลา ประสูตินะ ประสูติกลางดินใต้โคนต้นไม้ แล้วเวลาท่านจะ ตรัสรู้ ก็ตรัสรู้กลางดินโคนต้นไม้อีก เมื่อท่านสอนก็สอน



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ตามกลางดิน เพราะประชุมกันกลางดิน พบกันกลางดิน เดินทางอยู่ก็พบก็สอนหยุดสอน แม้ว่าโรงธรรมก็พื้นดิน ที่นี้ที่อยู่ของท่านกุฏิของท่านก็พื้นดิน ไปดูได้แม้บัดนี้ แล้วในที่สุดท่านก็นิพพานกลางดิน ไม่ได้ไปนิพพานที่บนกุฏิวิหารหรือโรงพยาบาลอะไรที่ไหน นิพพานกลางดิน

คิดดูเถิด ดินนี้มันเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าในลักษณะอย่างไร แล้วมันยังเกี่ยวข้องกับพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้านี้เรียกได้ว่าเกิดกลางดิน เพราะสอนกันกลางดิน พระไตรปิฎกเกิดขึ้นกลางดิน พระสงฆ์ก็มีการเป็นอยู่อย่างเรียกว่าต่ำที่สุด กุฏิพื้นดิน วิหารพื้นดินทั้งนั้นเลย ถ้าเป็นอย่างครั้งพุทธกาล แผ่นดินจึงมีความหมายมาก เป็นที่เกิดแห่งสิ่งทั้งปวง และยังเป็นที่เกิดแห่งธรรมะ

เราได้มานั่งกลางดินอย่างนี้ เขามีอสุบดิน แล้วก็พอใจๆ เป็นพุทธานุสตรระลึกถึงพระพุทธเจ้า ประสูติกลางดิน ตรัสรู้กลางดิน สอนกลางดิน อยู่กลางดิน นิพพานกลางดิน ขอให้ถือเอาประโยชน์อย่างนี้ให้ได้ ให้เต็มที่ ให้มากเต็มที่เลย อยู่ที่บ้านก็คงจะหาโอกาสนั่งกลางดินยาก เพราะว่ามิศาลามีอะไรสวยงาม เต็มวันศาลาของเรา วัดนี้ ใช้กลางดินอย่างนี้ รับแขกผู้มีเกียรติที่สุดก็กลางดินอย่างนี้แหละ ตรงนี้แหละ นายกรัฐมนตรีมานั่งตรงนี้แหละ เอละ เป็นอันว่าทำพุทธานุสตร ระลึกถึงพระพุทธเจ้ากันเสียให้เต็มที่



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

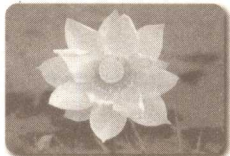
พุทธทาสภิกขุ

แล้วก็จำไป กลับไปบ้าน ว่ามาที่สวนโมกข์ได้นั่งกลางดิน
อย่างนี้ จำไปให้แม่นยำเลย

ทีนี้ ก็จะพูดเรื่องอะไรดี ก็เป็นที่ทราบกันอยู่ว่า จะ
พูดเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นสมาคมผู้สูงอายุ ข้อนี้ก็มีความ
สำคัญมากเหมือนกัน ถ้าสูงอายุจริง มันสูงทางจิตใจ
ไม่ได้สูงทางเนื้อหนัง เหมือนวัวแก่ควายแก่ สัตว์แก่ สูงอายุ
ทางเนื้อหนังไม่ได้มีความหมายอะไร ถ้าสูงอายุทางจิตใจก็
หมายความว่า มันรู้เรื่องต่างๆ สมกับที่ว่า มันเกิดมานาน
มันเกิดมานาน ข้อนี้เขาก็นิยมกันมาก เรียกว่า รัตตัญญู-ผู้รู้
ราตรีนาน เป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่เชื่อฟัง เป็นรัตตัญญู รู้
ราตรีนาน แต่นั่นมันหมายความว่า รู้อะไรมาก รู้อะไรมาก
สมกับที่มันเกิดมานาน อายุยาว

เดี๋ยวนี้กลัวว่ามันจะไม่มีอะไรมาก สมกับที่เกิดมา
นาน กลัวว่ามันจะโง่เท่าเดิม โง่เท่าเดิมไปจนตาย ถ้าอย่าง
นี้มันก็ไม่มีละ ไม่มีผู้สูงอายุ ถ้ามันโง่เท่าเดิมไปจนตาย มันจะ
ต้องรู้จักแก่ คือมาก มากด้วยสติปัญญา ความชำนาญ
ความเชี่ยวชาญในสิ่งที่เรียกว่า ชีวิต ชีวิต รู้อะไรมาก ฉลาด
มากกว่าเด็กๆ นั่นแหละจึงเรียกว่าผู้สูงอายุ

เดี๋ยวนี้เราผ่านมามากมานานแล้วรู้อะไรมากพอที่จะ
สั่งสอนเด็กๆ หรือเป็นตัวอย่างอันดีแก่เด็กๆ ได้หรือไม่ หรือ
จะเปรียบเทียบอีกทางหนึ่งว่า เมื่อมีอายุมากเข้า ชีวิตนี้มัน



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

เยือกเย็นเป็นสุข สงบลงมากหรือไม่ หรือว่ายังโง่งเหมือนกับเด็กๆ ยังวุ่นวายเหมือนกับเด็กๆ ยังทำอะไรไม่ถูกเรื่อง ถูกราวเหมือนกับเด็กๆ อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นที่น่าเสียดาย ขอให้พิจารณาดูดีๆ

เด็กๆ เกิดมาก็รู้แต่เรื่องกินกับเรื่องเล่นเป็นธรรมดา เด็กๆ เกิดมารู้แต่เรื่องกิน รู้แต่เรื่องเล่น จนกระทั่งเป็นเด็กวัยรุ่น ครั้นเป็นหนุ่มสาวเรื่องกามารมณ์ก็เข้ามา เรื่องเพศเรื่องกามารมณ์ก็เข้ามา เป็นสิ่งสูงสุดของคนหนุ่มคนสาว ต่อมาก็มีบ้านมีเรือนเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน มันก็เลื่อนขึ้นไป เรื่องทรัพย์สินสมบัติพิสดาร บ้านช่องเงินทองข้าวของอะไรต่างๆ เป็นสิ่งสูงสุด

ทีนี้จะไปไหน ถ้าว่ามันก้าวหน้าต่อไป มันก็ต้องไปมากกว่านั้น ก็ต้องไปเรื่องหาความสงบทางจิตทางใจ เรื่องบุญเรื่องกุศล เรื่องสมาธิเรื่องภาวนา แม้ไม่ถึงอย่างนั้นก็พอใจในความสงบ มอบทรัพย์สินสมบัติให้ลูกให้หลาน ตัวเองก็หาความสงบ

ทีนี้ถ้ายังไกลไปอีก ก็เข้าวัดเข้าวา ถ้ายังไกลไปอีกก็ ยังสอนผู้อื่น เป็นคนแก่ที่มีความรู้มาก สอนคนทั้งหลายได้ ใครมีปัญหาอะไรก็มาถามคนแก่คนนี้ได้ ก็จะตอบให้ได้เป็นอย่างดีว่าควรทำอย่างนั้นควรทำอย่างนี้เพราะว่าผ่านมาแล้ว

ดูให้ดีจะเห็นว่าถ้าเป็นไปอย่างถูกต้อง มันเลื่อนชั้นๆ



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

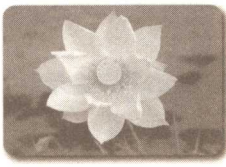
สูงขึ้นๆ มีความรู้ มีความฉลาดสามารถ มีประโยชน์มากขึ้น ก็เรียกว่าไถลนิพพานมากขึ้นนั่นเอง ถ้ามันเดินไปถูกต้อง ถ้ามันไม่ถูกต้อง มันเดินผิดทาง มันก็ถอยห่างไปได้เหมือนกัน ยิ่งแก่ยิ่งไถลนิพพาน มันไม่ถูกต้อง ยิ่งแก่มันต้องยิ่งไถลนิพพาน ไถลความสงบ มีความสงบมากขึ้น ขอให้สนใจดีๆ

ควรศึกษาภูมิ ๔ ของจิตใจ

เรื่องนี้ อาตมาอยากจะให้รู้จักพิจารณาโดยหลักธรรมะที่มีอยู่ เป็นหลักแต่โบราณติกดาบรรมมา ที่เขาเรียกว่าจิตใจนี้มันมีอยู่ ๔ ภูมิด้วยกัน ๔ ชั้นนะ ๔ ภูมิ คือ ๔ ชั้น

ชั้นแรก คือ **กามาวจร** มันก็ชอบของน่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ เอรีดอร่อย สนุกสนาน สวยงาม นี่เป็นภูมิกามาวจร ซึ่งก็เป็นกันมาแล้วตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นจนหนุ่มสาว ก็เรียกว่า**ภูมิกามาวจร** คือ**จิตพอใจในกาม** ในสิ่งที่เรียกว่ากาม

ถ้าสูงขึ้นมา มันเลื่อนชั้นขึ้นมา สูงกว่านั้นก็**พอใจในรูปาวจร** คือ **รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม** รูปธรรมที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือเรื่องกามเรื่องเพศนั้นซาไปแล้ว ก็มาเอาแต่เรื่องไม่เกี่ยวกับกาม เช่น จะเป็นวัตถุสิ่งของ แก้วแหวนเงินทอง อะไรก็ได้ ไม่ได้เกี่ยวกับกาม แต่เป็นรูปวัตถุ แต่ถ้าเรื่องทางจิตใจ เป็นเรื่องทางจิตใจก็**พอใจในรูปฌาน** คือความสุขเกิด



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

จากสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์ สมาธินั้นมีรูปธรรมล้วนๆ เป็น
อารมณ์ ได้ความสงบสุขจากรูปฌาน ก็พอใจ ในขั้นที่ ๒ นี้
เรียกว่า **รูปาวจร**

ขั้นต่อมา ก็เห็นว่า ใจรูปนี้มันก็ยังยุ่ง ยังเปลี่ยนแปลง
ยังกระด้าง ยังอะไรต่างๆ จึงเลื่อนขึ้นไปเป็นอรูปรูป เป็น**อรูปรูป**
าวจร อรูปไม่มีรูป ถ้าจะพูดอย่างคนธรรมดาสามัญก็ไปชอบ
บุญกุศล เกียรติยศ ชื่อเสียง อะไรไปทางโน้นแล้ว ไม่ได้
ชอบตัววัตถุข้าวของเงินทองอะไรแล้ว เลื่อนไปชอบใจที่ไม่มี
มีรูป ที่ไม่มีรูป เป็นบุญเป็นกุศล เป็นเกียรติยศเป็นชื่อเสียง
เป็นอะไรก็ตามแล้วแต่จะเรียก

แต่ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ก็ชอบความสุขที่เกิดมา
จากสมาธิที่มีอรูปรูปธรรมเป็นอารมณ์ ที่เขาเรียกว่า อรูป
ฌาน ความสุขนี้เกิดมาจากสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ เป็น
อากาศ เป็นวิญญาณ เป็นความไม่มีอะไร เป็นเนวสัญญานา
นาสัญญายตนะในที่สุด มันเลื่อนมาอย่างนี้

ภูมิที่สี่เป็น **โลกุตตรภูมิ**

เอามารวมกันแล้ว **สรุปความสั้นๆ** ก็ว่าเราเคยชอบ
ใจเรื่องวัตถุ ทางเอรีดอรร้อยสวยงามสนุกสนาน เป็น
กามารมณ์ จนกว่าจะหมดเขตของหนุ่มสาว เป็นพ่อบ้านแม่
เรือนก็ชอบเงินทองข้าวของ ทรัพย์สินสมบัติพิสดาน วัควาย
ไร่นา ถ้าว่ามันถึงนั้น เลขนั้นขึ้นไปอีก มันเบืออย่างนั้น ก็



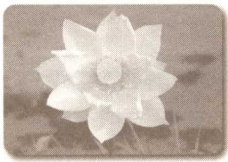
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ขึ้นไปหาบุญหากุศล หาสิ่งที่สูงขึ้นไป โดยมากก็เป็นเรื่องบุญ เรื่องกุศล นี่มันเลื่อนชั้นอย่างนี้ ถ้ามันไปได้ไกลกว่านั้นอีก มันก็เป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนคน ในเรื่องทำให้ถูกต้อง สำหรับจิตใจจะปกติ นี่เห็นไหมว่าจะเป็นผู้สูงอายุนั้นจะต้อง **มีจิตใจอย่างไร** จึงจะเรียกว่ามีความสูงที่ถูกต้อง ที่แท้จริง

จะพูดให้ลึกไปอีกหน่อยก็ว่า **ไม่รู้อะไร ก็ทำบาปกัน** โดยมาก และเป็นทุกข์ ต่อมาก็ค่อยๆ รู้อะไร ไม่ทำบาป ทำบุญแล้วก็เป็นสุข ทีนี้ถ้ายังมีสูงขึ้นไปอีกกว่านั้นจะอะไร **มันคือว่าง คือเป็นนิพพาน** เป็นว่าง ไม่มีความรบกวน ถ้าเป็นบาปหรือเป็นชั่วนี้ เป็นทุกข์ มันทนไม่ไหว ใครๆ ก็ทนไม่ไหว หลีกเสียดๆ พ้นมาได้มาถึงบุญ มาถึงดี มาถึงสุข มันก็ยุ่งไปตามแบบสุข จึงต้องเลื่อนชั้นไปอีกชั้นหนึ่งเป็นแบบว่าง ถึงว่าง คือเลื่อนชั้นพระนิพพานนั้น

นี่เข้าใจกันให้ชัดว่า มันหลักใหญ่ๆ ว่า จากชั่วมาถึงดี ดีมันก็ยุ่งตามแบบดี วุ่นวายตามแบบดี ก็เลื่อนชั้นไปจนถึงชั้นว่าง ว่าง ว่าง ไม่ชั่วไม่ดี เหนือชั่วเหนือดี ถ้ามีทุกข์ **มีทุกข์ก็ตื่นรณจนพ้นทุกข์ มามีสุข** ก็ยุ่งตามแบบสุข มีความวุ่นวายไปตามแบบคนมีความสุข แล้วก็เลื่อนขึ้นไปแบบว่าง คือ **นิพพาน** ไกล้นิพพาน คนมีบาปยุ่งแบบคนมีบาป คนมีบุญยุ่งไปตามแบบคนมีบุญ หากความสงบสุขไม่ได้ เลื่อนจากบุญก็ถึงว่างนี้ คำว่าว่าง ว่าง นี้ คือไม่มีอะไรรบกวน



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

บททวนอีกทีว่าจากชั่วถึงดี จากดีก็ถึงว่าง ว่างนั้นแหละที่สุดละ จากบาปไปถึงบุญ ชુંนักไม่เอาเลื่อนขึ้นไปเป็นแบบว่าง จากบาปมาเป็นบุญ จากบุญมาถึงว่าง มีทุกข์ไม่ไหว เลื่อนจากทุกข์มาถึงสุข สุขก็ยังไม่ไปตามแบบสุข ต้องเหนื่อยกระหืดกระหอบไปตามแบบสุข เลื่อนอีกทีก็ถึงว่าง

กำหนดดูให้ดี จากชั่วถึงดี จากดีถึงว่าง จากบาปถึงบุญ จากบุญถึงว่าง จากทุกข์ถึงสุข จากสุขถึงว่าง คนโง่ไม่ชอบความว่าง แล้วไม่รู้ด้วย ไม่รู้จักด้วย ไม่เข้าใจด้วย ชอบวุ่นวาย ชอบเอเรียดอ่อย ชอบสนุกสนาน แก่หงๆ แล้วยังเต็มรำ ไม่รู้ว่าสิ่งที่เป็นความสุขแท้จริง สงบสุขแท้จริง นั่นคือความว่าง เทวดาบนสวรรค์ก็วุ่นวายด้วยกามารมณ์ ว่าง ต้องเลื่อนขึ้นไปชั้นพรหม เลยชั้นพรหมขึ้นไปอีกจึงจะว่าง สุดชั้นพรหมขึ้นไปอีกมันจึงจะว่าง คือนิพพาน

นี่ผู้สูงอายุทั้งหลายจะต้องรู้จักความว่าง ว่าไม่มีอะไรบกวนไม่มีอะไรเบียดเบียน ไม่ตีใจไม่เสียใจ เสียใจนะมันก็ธรรมดา ตีใจมันก็เหนื่อยตามแบบตีใจ ตีใจนะกินข้าวไม่ค่อยลงนะ ถูกลอตเตอรีรางวัลที่หนึ่งแล้วกินข้าวไม่ลงนะ เพราะความตีใจมันสั้นระรัวๆ ความตีใจนั้นไม่ใช่ความสงบสุข มันต้องหยุดอีกทีหนึ่ง ไม่ตีใจไม่เสียใจจึงจะว่าง ว่างนี้เรียกว่าวิเวกก็ได้ วิเวกคือไม่มีอะไรบกวน เต็มด้วยแท้จริง



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

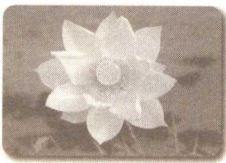
พุทธทาสภิกขุ

ไม่มีอะไรรบกวน ของภายนอกก็ไม่รบกวน ของภายในก็ไม่รบกวน ของภายนอกเช่นลูกเล็กเด็กแดงอะไรต่างๆ ที่อยู่ภายนอกเป็นคณๆ นี่ก็ไม่รบกวน ของภายในก็ไม่เกิดกิเลสใดๆ ขึ้นมารบกวน ว่าง นี้ วิเวก วิเวก นั้นแหละคือสิ่งที่จะ **ดักอยู่ข้างหน้า พระนิพพานดักอยู่ข้างหน้า** จากชั่วถึงดี จากดีถึงว่างคือนิพพาน จากทุกข์ถึงสุข จากสุขถึงว่างคือนิพพาน

อยากจะให้เข้าใจคำว่า“ว่าง”กันเสียให้ดีๆ ถ้าไม่ว่าง **นะมันถูกปรุงแต่ง ๆ ๆ** กันนั่งไม่ติดนะก็ต้องปรุงแต่ง จะทำนั่นทำนี่ คิดนั่นคิดนี่ ปรารณานั่นปรารณานี้ ไม่มีเวลาสงบแห่งจิต ถ้าว่างก็ไม่มีอะไรปรุงแต่งยั่วยุ จะหาความสงบได้ลึกซึ้งถึงจิตใจ

เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง แล้วจะพบความสงบ

ขอให้ท่านเปรียบเทียบดูด้วยการมาเที่ยวนี้ การมาเที่ยวนี้ อยู่ลำปางมาเที่ยวภาคใต้นี้ เพื่อประโยชน์อะไร ถ้า **เพื่อประโยชน์แก่สนุกสนาน** มันก็เหมือนลูกเด็กๆ นั้นแหละ ไม่ใช่คนสูงอายุหรอก ถ้ามาเที่ยวเพื่อดูเพื่อเล่นเพื่อกินเพื่อเอร็ดอร่อยสนุกสนานมันไม่ใช่คนสูงอายุหรอก เป็นลูกเด็กๆ อยู่นั่นแหละ ถ้าเป็นคนสูงอายุมันต้องมาให้เห็นสิ่งที่ลึกกว่านั้น อะไรเป็นอย่างไร อะไรเป็นอย่างไรแล้วก็เห็นว่า **โอ้! มันเช่นนั้นเอง** ไม่ต้องมาก็ได้ อย่างมาเที่ยวนี้ถ้ามาทำๆ ไปแล้ว



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

เห็น โอ้!..นี่มันก็เช่นนี้เอง..แค่นี้เอง..เท่านั้นเอง..ไม่ต้องมากก็ได้ ถ้าอย่างนี้ละจะเป็นคนสูงอายุละไม่ใช่ลูกเด็กๆ ถ้ายังมาชอบสนุกสนานชอบแปลกประหลาดตื่นเต้นอะไรอยู่ ยังเป็นลูกเด็กๆ อยู่นั้นแหละ

ขอบอกกันตรงๆ อย่างนี้ ไม่เกรงใจ อยากจะโกรธก็โกรธ จะบอกอย่างนี้ว่าถ้าไปแล้วไม่เห็นเช่นนั้นเองแล้วก็ไม่ใช่ที่สุด ไปกินไปเล่นไปสนุกสนาน ไปอะไรอย่างที่เขาไปเที่ยว หมู่สาวเขาไปเที่ยวกันโดยมากนะ มันไม่ใช่ทางสงบเลย แล้วก็รีบเห็นเสียสิ ไปเที่ยวที่ไหน ประหลาดสวยงามอย่างไร อ้อ..มันก็เช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง ตามธรรมชาติเช่นนั้นเอง ไม่ต้องมากก็ได้ ไม่ต้องมากก็ได้

ความเป็นเช่นนั้นเองนี้สำคัญมาก ใครเห็นเช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง คนนั้นบรรลุธรรมะสูงสุด ถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นตถาคตเลย ตถา แปลว่า เช่นนั้น หรือ เช่นนั้นเอง คต แปลว่า ถึง ตถาคตแปลว่า ถึงเช่นนั้นเอง เป็นพระอรหันต์ เห็นเช่นนั้นเองๆ ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่วิตกกังวล ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่หึงไม่หวง ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่กล่าวคำขัดแย้ง ไม่เห็นอะไรว่าเป็นของแปลก ถ้ามันยังไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็ต้องรัก มันเห็นแปลกเห็นไม่ใช่ธรรมดา มันก็รัก หรือมันก็โกรธ หรือมันก็เกลียด หรือมันก็กลัว หรือมันก็ตื่นเต้น



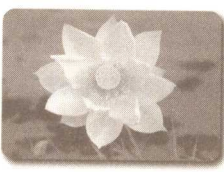
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกศุ

เอาอย่างนี้กันก่อนก็ได้ เพราะไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง มันก็หลงรักในทางหนึ่ง อีกทางหนึ่งเมื่อไม่ได้ตั้งใจมันก็โกรธก็ขัดใจ อีกทางหนึ่งก็เกลียด มันโง่ให้เหนียว แล้วก็กลัวๆ ให้ลำบาก แล้วก็ตื่นเต็นๆ เห็นอะไรแปลกก็ตื่นเต็นๆ ไปที่นั่นก็ตื่นเต็น ไปถึงที่นี่ก็ตื่นเต็น นี่คือคนโง่ ไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็มีผลไปถึงวิตกกังวลอาลัยอาวรณ์นอนหลับยากนอนหลับยาก ถ้าคนไม่เห็นเช่นนั้นเอง ก็เป็นห่วงอยู่เสมอ มันก็หวง มันก็หึง หวงมากนักมันก็คือหึง เพราะมันไม่เห็นเช่นนั้นเอง มันก็รักมากก็หวงมากถึงขนาดหึง แล้วมันก็ยกตนข่มท่านว่ากูมีอะไรดีกว่ามึง แล้วมันก็จะไม่ยอม แล้วมันก็จะขัดแย้งเสมอไป แล้วมันก็ไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง

เห็นเช่นนั้นเอง คือเห็นสูงสุด

นี่ขอให้รู้ว่า นี่คือเครื่องทดสอบ ว่างว่าสูงแล้วหรือยังหรือยังต่ำอยู่ ถ้าเห็นเช่นนั้นเองแล้วก็เรียกว่าสูง จนจิตไม่หวั่นไหว ที่เป็นกันอยู่มากๆ ก็ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เอ้อ..ความเกิดก็เช่นนั้นเองแหละ เดียวนี้เห็นความเกิดก็เช่นนั้นเอง ความแก่ก็เช่นนั้นเอง ความเจ็บก็เช่นนั้นเอง ความตายก็เช่นนั้นเอง ไม่รักไม่โกรธไม่เกลียดไม่กลัวอะไรกับมัน เพราะเห็นเช่นนั้นเอง อย่างนี้ก็เก่งมาก เก่งไปถึงจนที่สุด จนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ที่นี้ ยังโง่งอยู่ ก็เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของแปลก เป็นของเหลือวิสัย เป็นของอะไรต่างๆ นานา แล้วก็กลัว แล้วก็เป็นผู้ขี้ อย่างนี้มันยังไม่เห็น เช่นนั่นเอง ยังเห็นโลกน้อย ยังรู้จักชีวิตน้อย ยังเหมือนกับเด็กๆ

ถ้าเป็นคนแก่จริงมันก็ต้องเห็นสูงกว่านั้น เห็น เช่นนั่นเอง นั่นเอง ความเจ็บไข้ก็เช่นนั่นเอง ความแก่ก็เช่นนั่นเอง ความตายก็เช่นนั่นเอง กินยารักษาหายก็เช่นนั่นเอง ยาก็เช่นนั่นเองเหมือนกัน มันทำหน้าที่เช่นนั่นเอง เห็นเช่นนั้นเองนั่นแหละเห็นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัจธรรมตามเถอะ มันรวมไปที่เห็นเช่นนั้นเอง เห็นอนิจจังว่าไม่เที่ยงๆ มันก็ เช่นนั่นเอง มันไม่เที่ยงทุกขังๆ ทยาก ลำบาก ถูกบีบคั้นอยู่ด้วยความไม่เที่ยงนั้น มันก็เช่นนั่นเอง แล้วอนัตตา-มันไม่มีตัวตนที่จะทนได้ มันก็เช่นนั่นเอง นี่มันก็ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตน มันก็เช่นนั่นเอง เป็นสัจธรรม เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ ว่า อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตาก็เช่นนั่นเอง รวมความแล้วเห็น เช่นนั่นเอง คือเห็นสิ่งสูงสุดกว่าสิ่งใดหมด เห็นแล้วเป็น พระอรหันต์ เป็นพระตถาคต

ขอให้คำนวณดูว่าเราได้เลื่อนมาในลักษณะอย่างนี้ หรือเปล่า ถ้าเป็นผู้สูงอายุแท้จริงตามความหมายในพุทธ



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

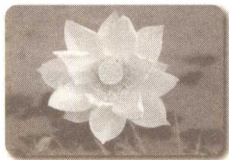
พุทธทาสภิกขุ

ศาสนา ก็จะต้องเห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถาตามากขึ้น มากขึ้นจนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความรู้สึกชนิดที่ยินดียินร้าย

ชอบใจก็ยินดี ไม่ชอบใจก็ยินร้าย อย่างนี้ยังโง่มาก มันไม่ได้คิดไม่ได้สังเกต ไม่ได้ศึกษาตลอดเวลาที่ผ่านมาแล้ว ถ้าศึกษากันอย่างดีก็จะเห็นว่ามันก็เช่นนั้นเอง ที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจก็เช่นนั้นเอง ที่น่ารักน่าพอใจก็เช่นนั้นเอง อย่างหนึ่งก็ทำให้อยากได้อยากเอาอยากเป็น อีกอย่างหนึ่งก็ไม่อยากได้ไม่อยากเอาไม่อยากเป็น อยากจะฆ่าอยากจะทำลายเสีย นี่มันเรื่องยุ่ง มันเรื่องปรุงแต่ง มันไม่ใช่ความสงบ

ทดสอบตนเองบ้างว่าสูงอายุหรือยัง

เดี๋ยวนี้ก็เกิดมาอายุหลายสิบปีแล้ว ก็ควรจะใคร่ครวญดู อะไรเป็นอย่างไร อะไรเป็นอย่างไรมาตั้งแต่อ่อนแต่ออก ตั้งแต่เป็นเด็ก เป็นเด็กวัยรุ่น เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน เป็นคนสูงอายุเป็นคนแก่ห่อคนเฒ่า มันมีอะไรเป็นอย่างไร ทำไมจะไปหลงรัก หลงเกลียด หลงโกรธ หลงกลัว หลงตื่นเต้นทำไม นี่เป็นเครื่องวัดที่แน่นอน ขอให้เอาสิ่งเหล่านี้ไปเป็นเครื่องวัดว่าสูงอายุแล้วหรือยัง หรือ



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกฯ

ว่ายังขึ้นๆ ลงๆ พูๆ แพนๆ เหี่ยวๆ แห้งๆ บวมๆ อะไรรออยู่ เหมือนกับเด็กๆ

นี่อาตมาพูดอย่างนี้ก็เพื่อว่าจะให้สำเร็จประโยชน์ในการที่จะเป็นผู้สูงอายุ ในการที่จะตั้งชุมชนสมาคมของผู้สูงอายุ คือ**ชนะเลิศ** **ชนะเลิศ** ไม่เหมือนกับเด็กๆ อีกต่อไป เด็กๆ นะยกให้เขาเถิด เขายังต้องรัก ต้องโกรธ ต้องเกลียด ต้องกลัว ต้องตื่นเต้น ต้องวิตกกังวล เพราะเขายังไม่รู้อะไร เด็กๆ เขาไม่มีความรู้มาแต่ในท้องเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ยกอภัยให้ที่เด็กๆ จะต้องหลงใหลอย่างนั้นอย่างนี้ หลงใหลในของสวยของงาม ของไพเราะ ของหอม ของอร่อย ของนิ่มนวล ของอะไรก็ตามใจ เป็นเรื่องของเด็กๆ

แต่เมื่อผู้ใหญ่ผ่านมาพอสมควรแล้วมันก็เห็นเป็นของเขานั้นเอง เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเองยิ่งขึ้นไป ยิ่งขึ้นไป นั่นแหละก็คือสูงอายุยิ่งขึ้นไป ถ้ายังมีความรู้สึกเหมือนกับเด็กๆ เตียวหัวเราะเตียวร้องไห้ เตียวหัวเราะเตียวร้องไห้ เตียวหัวเราะเตียวร้องไห้อย่างนี้ **ไม่ใช่สูงอายุ**

ถ้าเป็นผู้สูงอายุต้องอยู่เหนือ เหนือการหัวเราะ และเหนือการร้องไห้ ไม่ต้องมีการร้องไห้หรือหัวเราะ มันเฉยได้ เห็นว่า **ไอ้..มันเท่านั้นเอง** เช่นนี้เอง แค่นี้เอง จะไม่ไปให้ความสำคัญอะไรมากไปกว่านั้น นี่คนแก่ๆ กวีเวก คือสงบ สงบไม่มีอะไรกวน หรือกวนไม่ได้ ไม่มีอะไรปรุงแต่ง



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

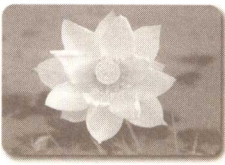
พุทธทาสภิกขุ

หรืออะไรปรุงแต่งไม่ได้ นี่เรียกว่าใกล้ต่อพระนิพพาน ใกล้ต่อพระนิพพาน จนกระทั่งในที่สุดก็ปรุงแต่งไม่ได้ ปรุงแต่งไม่ได้โดยประการทั้งปวง เป็นวิสังขาร เป็นอสังขตะ หมดรอดไป พ้นไปฝั่งโน้น ไม่อยู่ฝั่งนี้ที่เต็มไปด้วยการปรุงแต่งด้วยความทุกข์ ด้วยหิวเราะและร้องไห้

ขอให้ศึกษาเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ในสิ่งที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง เต็มๆ ชอบของเล่นของอร่อย ก็รู้ว่าเช่นนั้นเอง กามารมณ์ของคนหนุ่มสาวก็เช่นนั้นเอง เงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติของพ่อบ้านแม่เรือนก็เช่นนั้นเอง ชอบความสงบ ความไม่กระโดดโลดเต้น ความไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ฟูไม่แฟบไปตามอารมณ์นั้นๆ

นี่อาตมาก็บอกตรงๆ อย่างนี้แหละไม่เกรงใจละว่า ถ้าจะเป็นผู้สูงอายุก็ต้องเป็นอย่างนี้ และก็เป็นหลักที่อาตมาเองก็ถืออยู่อย่างนี้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ เพื่อความเป็นผู้สูงอายุ จึงขอให้ใช้คำว่าสูง ๆ ๆ นี้ให้ถูกต้อง

ถ้าสูงมันก็อยู่เหนือ เหมือนกับว่าภูเขาสูงอะไรสูงนี้ น้ำก็ไม่ท่วม มันอยู่เหนือเพราะมันสูง ขอให้สูงจนไม่มีอะไรท่วม ความทุกข์ก็ไม่ท่วม กิเลสก็ไม่ท่วม อะไรก็ไม่ท่วม ไม่มีอะไรท่วมจิตใจ เพราะว่าจิตใจมันสูงเสียแล้ว สูงเพราะเหตุอะไร สูงเพราะ รู้ ๆ ๆ อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอย่างไร อะไรเป็นอย่างไร อะไรเป็นอย่างไร มันก็ไม่



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ตื่นตื่นไม้อะไรหมด ไม่รักอะไร ไม่โกรธอะไรไม่เกลียดอะไร ไม่กลัวอะไร ไม่ตื่นตื่นอะไร ยิ่งไปชอบดูของเล่น บางทีคนแก่ๆ ยังไปชอบดูมวย ไปดูกายกรรม ไปดูอะไรที่เป็นของน่าตื่นตื่น เพราะยังไม่เห็นว่าเช่นนั้นเอง เขาพูดว่าไปโลกพระจันทร์ได้ ก็ตื่นตื่น ที่จริงมันก็เช่นนั้นเอง ถ้าทำถูกต้องตามเรื่องก็ไปโลกพระจันทร์ได้ ไม่น่าตื่นตื่นอะไร เป็นเรื่องธรรมดาๆ

นี่ความที่ว่าสูง ๆ ณะ สูงจนอะไรท่วมไม่ได้ กิเลสท่วมไม่ได้ ความโลภท่วมไม่ได้ ความโกรธท่วมไม่ได้ ความหลงท่วมไม่ได้ ความทุกข์เกิดไม่ได้ เพราะมันไม่ไปหลงรัก หลงโกรธหลงเกลียดแล้วมันไม่เกิดกิเลส แล้วมันไม่เกิดความทุกข์

ความทุกข์เกิดได้เพราะมีกิเลส กิเลสเกิดเพราะไม่รู้ตามที่เป็นจริงว่ามันเช่นนั้นเอง จึงโง่ไป น่ารัก น่าเกลียด ว่าได้กำไร ว่าขาดทุน ว่าแพ้ ว่าชนะ ว่าสวย ว่าไม่สวย เป็นคู่ๆ คู่ๆ ไปทุกคู่ ไม่รู้ก็สับสนก็ร้อยคู่ มันโง่เป็นคู่ๆ ที่จริงมันเช่นนั้นเอง เรื่องเหล่านี้มันเช่นนั้นเองเพราะมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นไปตามวิสัยโลก เป็นตามธรรมดาโลก

เพราะไม่เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง มันจึงเห็นเป็นดีเป็นชั่วเป็นได้เป็นเสีย เป็นบุญเป็นบาป เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นแพ้เป็นชนะ เป็นมั่งมีเป็นยากจน เป็นอะไรต่างๆ ที่จริงมันก็



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

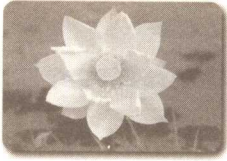
พุทธทาสภิกขุ

คือเช่นนั้นเอง คือเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เช่น
นั่นเอง เมื่อเราต้องการจะไม่ยากจนก็ทำให้ถูกต้องตาม
เรื่องเช่นนั้นเองของความไม่ยากจน มันก็ไม่ยากจน อยาก
จะดีก็ทำให้ถูกต้องตามเรื่องของดี มันก็ดี แต่ว่าถ้าไปยึด
มันแล้วมันกัดเอาทั้งนั้นแหละ บุญก็ดี ความสุขก็ดี อะไรก็
ดีถ้าไปยึดมันถือมันว่าเป็นตัวเราเป็นของเราแล้ว มันหนักอก
หนักใจ นอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ

มีหรือเป็นไม่ถูกต้อง เพราะความยึดมั่น

ขอให้ไปดูในเรื่องนี้ว่า ถ้าไปยึดมั่นเป็นตัวเราหรือเป็น
ของเราขึ้นมาแล้วมันก็หนักอกหนักใจ นอนไม่หลับทั้งนั้น
แหละ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเอามาเป็นเราเป็นของเราเลย ให้
มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเช่นนั้นเอง ถ้าเราไปเอามากิน
มาใช้มาเกี่ยวข้อง ก็ให้รู้จักเช่นนั้นเอง ใช้อย่างเช่นนั้นเอง
อย่าเอามาเป็น“ตัวกู” เอามาเป็น“ของกู” ให้มันเป็นเช่น
นั่นเองตามธรรมชาติ

เงินทองข้าวของวัวควายไร่นา ก็มีอย่างเช่นนั้นเอง
จะกินจะใช้ก็ทำไปอย่างเช่นนั้นเอง อย่าเอามายึดมั่นถือมั่น
ว่าเป็นตัวกูเป็นของกู เป็นตัวเราเป็นของเรา ให้มันเป็นเช่น
นั่นเองไปตามธรรมชาติ วัวควายไร่นาก็ให้มันอยู่ในทุ่งนา
อย่ามาอยู่บนหัวของเจ้าของ นอนไม่หลับ เงินเราก็ฝากไว้



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกศ

ในธนาคาร ก็อยู่ในธนาคาร อย่ามาสูมอยู่บนหัวของเจ้าของ
จนนอนไม่หลับ ลูกหลานเหลนก็เหมือนกันนะให้มันเป็นเช่น
นั่นเอง ให้มันถูกต้องอย่ามาสูมอยู่ในอกในใจจนคนแก่ๆ
นอนไม่หลับ นี่เพราะยึดมันถือมันแล้วมันเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น
มันจะทำให้เป็นทุกข์ทรมานเรียกว่า **มันกัดเอา**

ถ้าปล่อยให้อยู่ตามธรรมชาติ มันก็ไม่ทำอันตราย มัน
เป็นเช่นนั้นเอง แต่พอเอามายึดถือว่าของกู ตัวกู-ของกู มัน
ก็กัดเอาทันที เพราะยึดมันถือมันมันจึงกัดเอา เหมือนกับ
ว่าถ้าเราไม่ยกขึ้นมาหัวไว้มือมันก็ไม่หนัก มันก็ไม่หนักมือ ถ้า
เราปล่อยวางเสียมันก็ไม่หนักมือ พอเรามาหัวมาถือไว้มัน
ก็หนักมือ นั่นแหละคือมันกัดเอา ถ้าจะมีก็มีโดยที่ไม่ต้อง
ยึดมันถือมัน มีอย่างถูกต้องตามเช่นนั้นเอง ก็มีได้ มีเงินมี
ทองมีอะไรก็มีได้โดยไม่ต้องหนักอกหนักใจ ถ้ามีไม่เป็นแล้ว
มันก็กัดเอา มันหนักอกหนักใจ นอนไม่หลับ เป็นบ้าก็มี ฆ่า
ตัวเองตายก็มี เพราะว่ามีเป็นตัวกูเป็นของกู นี่มันเกิดความ
เข้าใจผิดเป็นตัวเป็นตนของตัวขึ้นมามันก็เห็นแก่ตัว

เมื่อยึดมันก็เกิดความเห็นแก่ตัว

เมื่อเห็นแก่ตัวมันก็เกิดกิเลส เกิดความโลภ ความ
โกรธ ความหลง เมื่อเกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความ
หลงมันก็ต้องเป็นทุกข์ แล้วมันก็ไม่รักผู้อื่น มันก็ไม่ช่วยใคร



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

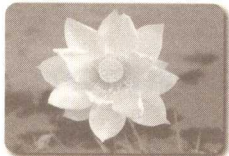
พุทธทาสภิกขุ

ถ้ามันเห็นแก่ตัวมันก็ไม่เห็นแก่ผู้อื่น มันก็ไม่เห็นแก่ธรรมะ ไม่เห็นแก่ความถูกต้อง ก็เห็นแก่ตัวเรื่อยไป เต็มวันในโลกนี้มีแต่คนเห็นแก่ตัว จึงเบียดเบียนกัน ดุสึเบียดเบียนกันเท่าไร ทีไหนก็ตามเถอะ เพราะเห็นแก่ตัวมันจึงเบียดเบียนกัน เกิดเป็นคนมั่งมีกับคนยากจนเห็นแก่ตัว ต่อสู้กัน คนมั่งมีก็เป็นนายทุนก็เห็นแก่ตัว คนยากจนกรรมกรก็เห็นแก่ตัวเป็นคอมมิวนิสต์ นายทุนก็เห็นแก่ตัว คอมมิวนิสต์ก็เห็นแก่ตัว ก็เลยกัดกันไม่มีที่สิ้นสุด นี่เป็นเรื่องกิเลส เพราะไปยึดมันถือมันเป็นตัวเป็นของตัว ทีนี้ก็มีของสวยของงาม ของหอม ของเอร็ดอร่อยเพิ่มขึ้นๆ ส่งเสริมความเห็นแก่ตัว

เต็มนี่ในโลกนี้มันยังเห็นแก่ตัวก็เพราะว่ามีการส่งเสริม มีเครื่องส่งเสริม มีของสวยของงามของเอร็ดอร่อย มาส่งเสริม มันก็ยังเห็นแก่ตัว มันก็ยังทำไปอย่างเห็นแก่ตัว มีอำนาจวาสนาก็กอบโกยขูดรีด ทีไม่มีอำนาจวาสนาก็ต่อสู้แย่งชิงทำลาย สิ่งที่ส่งเสริมให้กิเลสพอใจ นั่นนะมันทำให้เห็นแก่ตัว เรื่องสวย เรื่องไพเราะ เรื่องงดงาม เรื่องเอร็ดอร่อย เรื่องบำรุงบำเรอเน้มน้ำทำให้เห็นแก่ตัว

ปัจจุบันการส่งเสริมกิเลสมีมากขึ้น

จะพูดเปรียบเทียบให้เห็นว่าสมัยก่อนเน้มน้ำไม่มีเรื่องส่งเสริมกิเลสอย่างนี้ คนก็ไม่ค่อยเห็นแก่ตัว กินข้าวกับอะไร



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ก็ได้ อยู่เรือนพอสันทฐานประมาณอะไรก็ได้ แล้วก็ไม่ต้องมีอะไรมาก **เดี๋ยวนี้ ไม่ได้ ต้องมี** เรือนสวยงามหลายหลัง มีรถยนต์หลายคัน มีเครื่องใช้ไม้สอยในบ้านในเรือนราคาเป็นแสนเป็นล้าน และกำลังต้องการอย่างนั้น คนโง่จนตายต้องการอย่างนั้น **ตายไปกับความเป็นอย่างนั้น** คนนี้มันไม่เคยสูงอายุเลย มันยังเป็นเด็กบ้าง บอๆ จนเข้าโลง จนเข้าโลง หลงไหลในสิ่งที่ปรุงแต่งเหล่านี้ เช่นอาหารก็ต้องดีที่สุด **เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มก็ต้องดีที่สุด** **เรื่องเครื่องใช้ไม้สอย บ้านเรือนก็ต้องดีที่สุด** เรื่องหยูกเรื่องยาเรื่องอะไรก็ต้องดีที่สุด ต้องเอร็ดอ่อย ไม่ไซ้ขม กินยาขมไม่ได้ ต้องกินยาหวาน

เมื่อเขาไม่มีไฟฟ้าใช้กันนะเขาสว่างกว่านี้ ฟังให้ดีๆ ว่าเมื่อมนุษย์ยังไม่มีไฟฟ้าใช้นะจิตใจสว่างกว่าคนเดี๋ยวนี้ที่มีไฟฟ้าใช้ เมื่อมนุษย์ยังทำน้ำแข็งไม่เป็น ยังไม่มีน้ำแข็งจะกิน ยังไม่รู้จักน้ำแข็ง **จิตใจเขาเยือกเย็นกว่าคนเดี๋ยวนี้** นะ เชื่อหรือไม่เชื่อ เมื่อยังไม่มีไฟฟ้าใช้นะหัวใจของเขาสว่างกว่านี้ ไม่บ้าไม่ยึดถือมากเหมือนเดี๋ยวนี้ เมื่อไม่มีน้ำแข็งกิน กินน้ำธรรมดา หัวใจเขาเย็นกว่าสมัยนี้ที่มีน้ำแข็งกินเหลือเพื่อเพราะมันส่งเสริมกิเลส มันส่งเสริมกิเลส มีไฟฟ้าใช้ก็ใช้เพื่ออะไรคิดดูเถอะ เพื่อส่งเสริมความสนุกสนานสวยงามเอร็ดอ่อย อุปกรณ์ต่างๆ นานาสารพัดอย่าง **ส่งเสริมกิเลสทั้งนั้นที่ใช้เครื่องไฟฟ้า** จะกินน้ำแข็งนี้มันก็กินเพื่อส่งเสริม



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

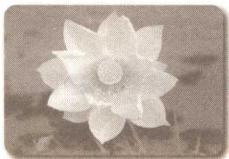
พุทธทาสภิกขุ

ความอ่ร่อย มันก็เป็นทาสของความอ่ร่อย จนเด็ยวนี้ะไร ก็ต้องใส่น้ำแข็ง ต้องแช่น้ำแข็ง มันก็ไม่มีควมพักผ่อน แล้ว มันก็ไม่เ็ยนเหมือนกัสมัยโน้่น คนปาสมัยโน้่นไม่มีน้ำแข็งกิน หัวใจเ็ยนกว่าคนสมัยนี้ที่มีน้ำแข็งกิน ลองไปคิติดูไปใคร่ ครวญดู ต้องคิดสักหน่อยข้อนี้ ถ้าไม่คิดก็ไม่เห็น

นี่มันไม่รู้ควมถูกต้อง ไม่รู้ควมพอดิ ไม่รู้ควมสงบ รู้แต่ปรุงแต่่งๆ สงเสริมปรุงแต่่งให้ยั้งๆ ขึ้นไป ไม่มีความถูกต้องในการกระทำ เลยไม่มีพอใจะไร มีแต่หิวๆๆ ต้อไป ได้มาเท่านี้ก็หิวให้มากกว่านี้ แล้วก็หิวต้อไป ได้มาเท่านั้นก็อยากมากกว่านั้น ก็หิวต้อไป หิวเร่ยไปไม่มีวันหยุดหิว แล้วจะเรียกว่าผู้สูงอายุด้อย่างไร มันก็เท่าเดิมนั้นแหละ ถ้ารู้จักลดกิเลส ลดควมหิว ลดควมต้องการ เห็นว่า อี้ย.. มันเช่นนั้นเอง มันก็เช่นนั้นเอง นั้นแหละเรียกว่ามีปัญญามาก สมกักับเป็นผู้มีอายุ รู้จักควมถูกต้อง รู้ว่าต้องทำจิตใจอย่างไร คิदनิกอย่างไร พุดจาอย่างไรให้มันถูกต้อง ก็คือธรรมะ ธรรมะคือควมถูกต้อง

ธรรมะคือหน้าที่ ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง

หน้าที่ทุกหน้าที่ทำให้ถูกต้องแล้วก็จะมีความสุข หน้าที่ๆ นั้นแหละคือสิ่งที่พระพุทเจ้าเคารพ คนเหล่านี้ปาก พุดว่าเคารพพระพุทเจ้า แต่มันไม่เคารพสิ่งที่พระพุทเจ้า



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

เคารพ พระพุทธเจ้าเคารพอะไรรู้ไหม พระพุทธเจ้าทรง
เคารพธรรมะ ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือหน้าที่

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วใหม่ๆ ท่านถามตัวเองว่า
นี่จะเคารพอะไรต่อไปนี้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ใครควรจะไป
โอ...เคารพธรรมะ เคารพธรรมะ จึงประกาศออกมาว่าพระ
พุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตในอนาคตในปัจจุบัน ล้วนแต่
เคารพธรรมะ เคารพธรรมะคือ หน้าที่ ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
เป็นพระพุทธเจ้าก็ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็เป็นพระ
พุทธเจ้า ถ้าไม่ทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าก็ไม่เป็นพระพุทธเจ้า

เราทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำหน้าที่ของ
คนมันก็ไม่เป็นคน ถ้าทำหน้าที่ของเด็กก็เป็นเด็ก ทำหน้าที่
ของวัยรุ่นก็เป็นวัยรุ่น ทำหน้าที่ของหนุ่มสาวก็เป็นหนุ่มสาว
ทำหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็เป็นพ่อบ้านแม่เรือน ทำหน้าที่
ของคนแก่ก็เป็นคนแก่ ใครทำหน้าที่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น
ฉะนั้นหน้าที่เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องทำให้ถูกต้อง อยากรจะ
เป็นผู้พันทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ ก็ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง

ความสุขหาได้เมื่อทำหน้าที่ถูกต้อง

หน้าที่ของผู้ที่สูงอายุ เกิดมานานล่วงกาลผ่านวัยมา
นานทำให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้องในหน้าที่นั้นๆ แล้วก็พอใจ
แล้วก็มีความสุข ไม่ต้องมาเที่ยวภาคใต้ให้เสียสตางค์ ล้างถ้วย

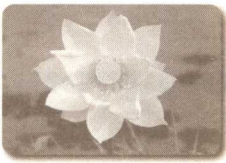


ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ล้างจาน กวาดบ้านถูเรือนอยู่ที่บ้านนั่นแหละ มีสติ
สัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ให้อารมณ์ดีที่สุด แล้วก็พอใจ
ที่สุด แล้วก็มีความสุขที่แท้จริงอยู่เมื่อล้างถ้วยล้างจาน
กวาดบ้านถูเรือน คนทั้งหลายคงไม่เชื่อ ไม่เชื่อก็ตามใจ แต่
ขอให้เอาไปคิดเถิด ความสุขที่แท้จริงมันเกิดโดยไม่ต้องเสีย
เงินสักสตางค์หนึ่ง อะไรเป็นหน้าที่ทำให้ถูกต้อง ทำให้ถูก
ต้องที่สุดแล้วก็พอใจๆ แล้วก็มีความสุข ส่วนที่เอาเงินไปซื้อ
ไปใช้เพื่อความเพลิดเพลินที่หลอกลวงทั้งนั้น ยิ่งใช้เงินมาก
เท่าไรยิ่งหลอกลวงมากเท่านั้น ยิ่งใช้เงินมากเท่าไรยิ่งไม่ใช่
ความสุขเท่านั้น ยิ่งไม่ต้องใช้เงินเลยแต่จะทำให้มันถูกต้อง
และพอใจๆ นี่แหละเป็นความสุขที่แท้จริง

ตื่นนอนขึ้นมา ล้างหน้าให้ดี ถูฟันให้ดี มีสติ
สัมปชัญญะให้ดี มีแปรงสีฟันและฟันเป็นอารมณ์ของสมาธิ
ทำด้วยใจที่เป็นสมาธิถูกต้อง ถูฟันล้างหน้า พอใจ ถูกต้อง
พอใจ ถูกต้องพอใจ เป็นสุขตลอดเวลาที่ล้างหน้า ได้ความ
สุขที่แท้จริงตลอดเวลาที่ล้างหน้า แต่ว่าคนโง่มันทำไม่ได้ คน
โง่มันทำไม่เป็น บางทีมันไม่อยากจะล้างหน้าด้วยซ้ำไป มัน
ล้างหน้าแต่จิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มันโกรธใครรักใครอยู่ที่
ไหนก็ไม่รู้ มันไม่มีสติสัมปชัญญะสมาธิในการล้างหน้าและ
ถูฟัน ก็ไม่ได้รับความถูกต้องและพอใจและเป็นสุขกับการ
ล้างหน้าและถูฟัน



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกฯ

ถ้าไปอาบน้ำ เข้าไปในห้องน้ำไปอาบน้ำ มีสติสัมปชัญญะรู้ว่าเป็นหน้าที่ ทำให้ถูกต้องที่สุด ทำให้ดีที่สุด จะเปิดก๊อกน้ำ จะตักน้ำอาบ จะถูขี้โคล มีสมาธิอยู่ที่ขี้โคล ขี้โคลหลุดออกไปเท่าไรก็รู้สึกว่าเป็นความถูกต้อง และพอใจ เป็นสุข..พอใจ เป็นสุขแท้จริงตลอดเวลาที่อาบน้ำ แต่คนโง่มันทำไม่ได้ จิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มันไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะอาบน้ำให้ดีที่สุด ไม่มีสมาธิในการอาบน้ำให้ดีที่สุด ไม่ทำปัญญาในการอาบน้ำให้ดีที่สุด มันก็ไม่มีความรู้สึกว่าถูกต้องและพอใจ ก็ไม่ได้รับความสุขเมื่ออาบน้ำ ก็คิดว่าจะเอาเงินไปซื้อหากามารมณ์ ไปเล่นหัวสนุกสนานที่ไหน ไปหากันที่โน้น นั่นมันความเพลิดเพลินที่หลอกลวง ขอให้อยู่ที่หน้าที่ที่ต้องทำแต่ละวันๆ ทำให้ถูกต้องและพอใจ

ที่นี้ จะยกตัวอย่างเช่นเมื่อไปถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เข้าในห้องน้ำถ่ายอุจจาระปัสสาวะที่ไหนก็ตาม ขอให้มีความสติสัมปชัญญะทำหน้าที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะให้ถูกต้องที่สุดให้ดีที่สุด ให้รู้สึกว่าจะพอใจๆ ก็เลยมีความสุขตลอดเวลาที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ แต่ที่คนโง่ทำไม่ได้ เพราะจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มันไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะทำหน้าที่นี้ให้ดีให้ถูกต้อง ไม่พิจารณาด้วยสมาธิเลย

ที่นี้ จะไปกินข้าว เข้าไปในห้องอาหาร ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ตักข้าวใส่จาน ตักข้าวใส่ปาก เคี้ยว

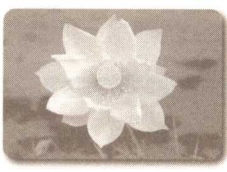


ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ข้าว กลิ่น มีสติสัมปชัญญะทำให้ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด พอใจที่สุด ก็มีความสุขตลอดเวลาที่กินอาหาร แต่นี่คำนี้ถูกปาก มันก็บ้าไปเลย คำนี้ไม่ถูกปาก มันก็ด่าเลย มันมัวแต่อรร้อย ไม่อรร้อย อรร้อย-ไม่อรร้อย ทะเลาะกับความอรร้อย ทะเลาะกับความไม่อรร้อย ถ้ามีแม่ครัวเป็นลูกจ้างละก็ด่าแม่ครัวเลย มันไม่เคยคิดเลยว่านี่มันเช่นนี้เอง ที่มันไม่มีรสอรร้อยมันก็เช่นนั้นเอง ที่มันมีรสอรร้อยมันก็เช่นนั้นเอง ถ้าผลไม้ลูกนี้มันเปรี้ยวไปก็คิดว่ามันก็เช่นนี้เอง เราก็ได้กินของเปรี้ยวแล้วทำไมจะต้องโกรธ ถ้าแตงโมนี้มันจืดไป ทำไมจะต้องโกรธก็มันเป็นแตงโมชนิดนี้เราก็กินได้ มันเป็นชนิดนี้เองมันไม่ต้องโกรธ แล้วเราก็ได้รับประโยชน์ที่ว้าปกติ ๆ ๆ กินอาหารด้วยสติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา มีความสุขว่าถูกต้องแล้วพอใจแล้วตลอดเวลาที่กินอาหาร ได้รับความสุขที่แท้จริงไม่ต้องเสียสตาบคส์สักสตางค์เดียว เพราะว่าทำอย่างถูกต้อง

ที่นี้ก็จะมีมาถึงว่าล้างถ้วยล้างจาน กวาดบ้านถูเรือน จะต้องล้างถ้วยล้างจานก็ได้ กวาดบ้านก็ได้ ถูเรือนก็ได้ จงมีสติสัมปชัญญะทำ ล้างถ้วยล้างจานกวาดบ้านถูเรือน ล้างจานก็มีสติอยู่ที่ถ้วยที่จานที่ล้าง ที่เป็นของสกปรกที่ติดอยู่ที่จาน หลุดออกไป หลุดออกไป รู้สึกว่าถูกต้องพอใจ พอใจ เพราะเป็นสุขในการกระทำอย่างนั้น แต่คนโง่ทำไม่ได้ มัน



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ทนทำไม่ได้ เพราะว่าจิตใจมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มันไม่มีสติสัมปชัญญะจะล้างถ้วยล้างจานให้เป็นสมาธิ ให้เป็นปัญญาให้รู้ว่าถูกต้องๆ แล้วก็พอใจ

เมื่อกวาดบ้านขอให้จิตอยู่ที่ปลายไม้กวาด สมาธิอยู่ที่ปลายไม้กวาด ขี้ฝุ่นก็อยู่ที่ปลายไม้กวาด เป็นอารมณ์ของสมาธิ แล้วก็กวาดไป กวาดไปด้วยสติและสมาธิ ถูกต้องๆ พอใจๆ เลยมีความสุขแท้จริงตลอดเวลาที่กวาดบ้าน หรือถูเรือนก็เหมือนกัน เอาผ้าชุบน้ำติดอยู่ที่ช่องสกปรก เป็นอารมณ์ของสมาธิ ทำไปๆ เจริญสมาธิอยู่ที่นั่น จนเสร็จจนถูกต้อง พอใจๆ แต่แล้วคนโง่ไม่ทำ ทำไม่ได้ ไม่รู้จักทำต้องเอาเงินไปซื้อหาอะไรที่สวองามหอมหวานสนุกสนาน เอิร์ดออร์อยโน่นจึงจะว่าได้ความสุข เป็นความโง่ คือสิ่งที่ได้มานั้นไม่ใช่ความสุข มันเป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง

ถ้ามันเป็นความสุขจริงมันต้องให้เกิดความรู้สึกว่าถูกต้อง ถูกต้อง ถูกต้องตามทางธรรมะ เป็นหน้าที่ เป็นหน้าที่ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าก็เคารพ พระพุทธเจ้าเคารพหน้าที่ เดียวนี้เราก็เคารพหน้าที่ ทำหน้าที่นี้อย่างดีที่สุด ตรงกับพระพุทธเจ้า เราก็ยินดีพอใจเป็นสุข เป็นสุขแท้จริง เรียกได้ว่าเป็นความสุขแท้จริง ไม่ใช่ความเพลิดเพลินที่หลอกลวงที่เอาเงินไปซื้อไปหามามากมายเต็มบ้านเต็มช่องหรือนอกบ้านนอกช่อง ต้องไปกินไปเล่นนอกบ้านนอกช่อง มันเป็น



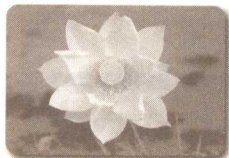
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ความเพลิดเพลिनที่หลอกลวง เพราะฉะนั้นอย่าให้ความเพลิดเพลिनที่หลอกลวงนี้หลอกลวงอีกต่อไป อย่าให้อั้วความหลอกลวงนี้มันหลอกลวงว่ามาทัศนัจร มาเที่ยวหาความเพลิดเพลिनอย่างนี้ ซึ่งมันก็จะไม่คุ้มค่าเงินก็ได้ มันไม่ฉลาดขึ้น ถ้าฉลาดขึ้นมันต้องเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง เช่นนั่นเอง ไปบ้านไหนเมืองไหน ไปเที่ยวที่ไหนทัศนัจรที่ไหนก็เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง

ในที่สุดมันก็บอก โอ..นี่ไม่ต้องมากก็ได้เว้ย นี่ไม่ต้องมากก็ได้ มันเป็นเช่นนั้นเอง หาได้ทั่วไป ที่บ้านเราก็มี หาพบความเป็นเช่นนั้นเอง แล้วก็หยุดทันที จิตมันหยุดทันที จิตไม่ปรุงแต่ง จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็มีความสุข มีวิเวกมีความสุขสงบที่นั่น ที่ตรงนั้น ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่สตางค์เดียว อย่างนี้มันเก่งเท่าไร มันถูกต้องเท่าไร มันมีเหตุผลเท่าไร ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณากันดู

หน้าที่ที่ถูกต้องพอใจนั้นแหละ คือความสุขที่แท้จริง ชาวเขาก็ทำนาให้ถูกต้องที่สุด พอใจที่สุด ชาวสวนก็ทำสวนให้ถูกต้องที่สุด พอใจที่สุด คนค้าขายก็ค้าขายให้ถูกต้องที่สุด พอใจที่สุด ทำราชการก็ทำราชการให้ถูกต้องที่สุด พอใจที่สุด เป็นกรรมกรแบกหามแรงงานก็ทำให้ถูกต้อง พอใจที่สุด ยิ่งเหงื่อออกมายิ่งรู้ว่ายิ่งถูกต้อง ถึงแม้ว่ามันจะอาภัพ อับโชคมันต้องนั่งขอทาน ก็ขอทานให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้ดี



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ที่สุด หาเลี้ยงชีพให้ถูกต้องให้ดีที่สุด แล้วพอใจที่สุด แล้วก็บริหารร่างกายอย่างว่าจะกินข้าวจะอาบน้ำ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะบริหารอย่างนี้**ก็ทำดีที่สุด** จะคบหาสมาคมกับเพื่อนญาติมิตรสหายทั้งหลาย ก็**ทำดีที่สุด** ถูกต้องที่สุด มีความพอใจที่สุด พอใจเพราะความถูกต้อง ๆ นึกขึ้นมา ก็พบแต่ความถูกต้อง ค่ำลงใคร่ครวญดูว่าวันนี้ทำอะไรบ้าง ก็พบแต่ความถูกต้องๆๆ ทุกอิริยาบถ **ยกมือไหว้ตัวเองได้** เข้าใจว่าเป็นคำพูดที่ท่านทั้งหลายไม่เคยได้ยิน **“ยกมือไหว้ตัวเองได้เมื่อไร เป็นสวรรค์เมื่อนั้น เกลียดน้ำหน้าตัวเองเมื่อไรเป็นนรกเมื่อนั้น”** ไม่ต้องไปหาที่ไหน ถ้าทำจนยกมือไหว้ตัวเองได้ที่ไหน ก็เป็นสวรรค์แท้จริงเมื่อนั้น ทำไม่ถูกต้อง เกลียดตัวเองรังเกียจตัวเองอยู่เสมอ ก็เป็นนรกเมื่อนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสสวรรค์-นรกที่นี้เดี๋ยวนี้

สวรรค์ต่อตายแล้วอยู่ข้างบนฟ้า นรกต่อตายแล้วอยู่ใต้ดินนั้นยังไม่มีปัญหาอยู่ไกล แล้วควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ทำไม่ได้ เดี่ยวนี้เราทำได้ควบคุมได้ ให้เป็นสวรรค์ขึ้นมาได้เมื่อมีความถูกต้อง ในหน้าที่ที่กระทำ **นี่พระพุทธเจ้าท่านตรัส** คนก่อนพระพุทธเจ้านะเขาถือว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้า ทำบุญช้ายัญ ทำอะไรแล้วก็ไป พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาเขาเชื่อกันอย่างนี้อยู่แล้วนะ เมื่อพระพุทธเจ้าเกิด

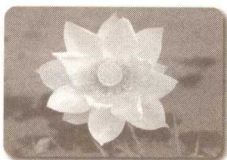


ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

ขึ้นมาประชาชนเชื่ออย่างนี้อยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ขัดคอ ไม่ขัดแย้ง ไม่ขัดขวาง เออ..ถ้าเชื่ออย่างนี้ก็ทำ ๆ ถ้าอยากไปสวรรค์ก็ทำอย่างนี้ ๆ รักษากรรมบถ กุศลกรรมบถ อยากไปนรกก็ทำอกุศลกรรมบถ แต่ว่าฉันเห็นแล้วนรกอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อทำผิดพลาดไม่ถูกต้อง สวรรค์ก็อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อกระทำอย่างถูกต้อง นี่คำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ที่ท่านสอนไฉนรกใต้ดินสวรรค์บนฟ้านั้น เขาสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นเขาเชื่ออย่างนั้นอยู่แล้ว ท่านก็ไม่ยกเลิกของเขา ไม่ขัดคอเขา แต่บอกว่าต้องรักษาความถูกต้องถึงจะไปสวรรค์ ถ้าทำผิดพลาดก็ต้องไปนรก เดียวนี้ฉันจะบอกให้มันชัดเจนอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ว่า อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละ ทำให้ถูกต้องๆ เกิดเป็นสวรรค์ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่นี้เดี๋ยวนี้

ระวังให้ดีที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าทำอะไรที่มันผิดมันจะเป็นนรกขึ้นมาที่นี่และเดี๋ยวนี้ ฉะนั้นก็ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ๆ ๆ และพอใจเหมือนอย่างที่ว่ามาแล้ว ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ไปเสียหมด ในการหาเลี้ยงชีวิตก็ดี ในการบริหารชีวิตประจำวันก็ดี ในการคบหาสมาคมก็ดี มันถูกต้องไปหมด มันก็เป็นสวรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่มีนรกเลย นึกถึงที่ไรยกมือไหว้ตัวเองได้ที่นั้น



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

คำลงคิดบัญญัติดู ไ้...เติมไปด้วยความถูกต้อง ยกมือไหว้ตัวเองได้ อย่างนี้แหละคือไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง พระพุทธเจ้าท่านเคารพหน้าที่ ท่านค้นพบเรื่องหน้าที่ ท่านสอนเรื่องหน้าที่อันสูงสุด พระธรรมก็คือตัวหน้าที่ที่ท่านสอนนั่นแหละ พระสงฆ์ก็คือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จจนมีความสุขนั่นแหละ ทั้งพระพุทธ ทั้งพระธรรม ทั้งพระสงฆ์นี้มันเกี่ยวกันอยู่กับหน้าที่ทั้งนั้น ทำให้ถูกต้องในเรื่องหน้าที่ ถูกต้อง พอใจ ถูกต้อง พอใจ แล้วก็จะเคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์พร้อมกันไปในตัว จึงกล่าวได้ว่า ยกมือไหว้ตัวเองได้เมื่อไร ก็เป็นการยกมือไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์พร้อมกันไปเมื่อนั้น เพราะมันเป็นความถูกต้อง ถูกต้องในเรื่องทุกเรื่องที่มีมันเกี่ยวกับหน้าที่ คำว่าหน้าที่มันมีความสำคัญอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงเคารพ แล้วคนที่เคารพพระพุทธเจ้านี้มันยังไ้ ไม่เคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ

การทำหน้าที่ถูกต้องจะช่วยให้รอด

ฉะนั้น ขอให้เราทุกคนเคารพสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพ คือหน้าที่ ๆ หน้าที่นี้ถ้าเรียกเป็นไทยก็หน้าที่ ถ้าเรียกเป็นภาษาอินเดียโบราณก็คือ ธรรม ธรรมะ พระธรรม ธรรมะ ธรรมะนะคือหน้าที่ คำเดียวกับหน้าที่ในภาษาไทย



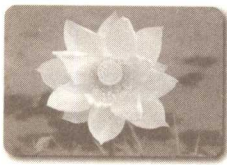
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธทาสภิกขุ

หน้าที่คือสิ่งที่จะช่วยให้รอด ธรรมะนั้นแหละคือสิ่งที่จะช่วยให้รอด เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นสิ่งเดียวกัน ลองไม่ทำหน้าที่ดูสิ ลองไม่ทำหน้าที่ดู มันตายทันทีนะ มันอยู่ได้เพราะทำหน้าที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นหน้าที่ที่ถูกต้องนั้นแหละคือ **ธรรมะ** ธรรมะคือหน้าที่ที่ถูกต้อง เพราะช่วยให้รอด พอไม่ทำหน้าที่มันก็คือตาย คนก็ตายลองไม่ทำหน้าที่ สัตว์เดรัจฉานก็ตาย ต้นไม้ต้นไม้ก็ตายถ้าไม่ทำหน้าที่ เดี่ยวนี้มันทำหน้าที่อยู่อย่างถูกต้องมันจึงรอดอยู่ได้

มีธรรมะนั้นแหละคือการทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ถ้าไม่ทำหน้าที่ให้ถูกต้องไม่มีธรรมะหรอก ต่อให้ในโบสถ์ โบสถ์ไหนก็ตามเถอะ มันไม่ทำหน้าที่ มันเอาแต่นั่งเสียดสีขมขื่นจุดธูปเทียนบูชาอันวอนขอร้อง มันไม่ทำหน้าที่อะไร อย่างนี้ในโบสถ์นั้นไม่มีธรรมะเลย ธรรมะไปอยู่กลางทุ่งนา โถนาอยู่โครมๆ กลับมีธรรมะ เพราะว่ามันทำหน้าที่ เพราะฉะนั้นในโบสถ์ก็ต้องทำหน้าที่ ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องทุกกระเบียดนิ้ว ในโบสถ์จึงจะมีธรรมะ ในวัดจึงจะมีธรรมะ แล้วมันก็รอดๆ ไม่มีหน้าที่ก็ไม่มีมารอด ไม่มีพระเจ้าไหนมาช่วยได้หรอก

ให้จุดธูปจุดเทียนบูชาอันวอนขอร้องสักเท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ทำหน้าที่มันไม่รอดหรอก มันตาย พระเจ้ามาสักผุ่หนึ่งก็ช่วยไม่ได้ ถ้าไม่ทำหน้าที่ ถ้ามันทำหน้าที่ ไอ้หน้าที่



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกชน

นี่แหละมันกลายเป็นพระเจ้าขึ้นมา แล้วมันก็ช่วยให้รอดพ้นที่คงจะเคยได้ยินได้ฟังคำที่เขาพูดกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้วว่า **“พระเจ้าไม่ช่วยคนไม่ทำหน้าที่”** นั่นคือความจริงที่สุด เมื่อคนไม่ทำหน้าที่พระเจ้ามาก็ช่วยไม่ได้ ตั้งใจจะช่วยก็ช่วยไม่ได้ ทำหน้าที่ หน้าที่ก็กลายเป็นพระเจ้า แล้วก็ช่วยๆ ก็ช่วยได้สิเพราะมันทำหน้าที่นี้ หน้าที่มันก็ช่วย ธรรมะนั้นแหละช่วย หน้าที่นั้นแหละช่วย

ฉะนั้น **อย่ามัวบบนบานศาลกล่าวอ้อนวอนให้เป็นไสยศาสตร์ เป็นคนหลับอยู่เลย** ไสยศาสตร์แปลว่าศาสตร์ของคนหลับ พุทธศาสตร์แปลว่าศาสตร์ของคนตื่น ไสยๆ นี่แปลว่าหลับ ไสยศาสตร์ก็ศาสตร์ของคนหลับ ไม่รู้ไม่มีปัญญา งามงายไปตามธรรมเนียมประเพณี บบบนบานศาลกล่าวอะไรไปตามธรรมเนียมตามประเพณี มันเป็นไสยศาสตร์อย่างนี้ช่วยไม่ได้หรอก ถ้าไม่ทำหน้าที่ มันต้องทำหน้าที่พระเจ้าจึงจะเกิดขึ้นและช่วยได้ พุทธศาสตร์มีสติปัญญา รู้เรื่องหน้าที่ ว่ากรณีนี้ควรทำอย่างไร กรณีนี้ควรทำอย่างไร ก็ทำถูกต้องหมด มันก็ช่วยในตัวเอง

เราเป็นพุทธบริษัทนะ จะต้องถือพุทธศาสตร์นะ **เป็นพุทธบริษัทต้องถือพุทธศาสตร์** เป็นพุทธบริษัทอย่าถือไสยศาสตร์เลย มันเป็นศาสตร์หลับ ไม่มีสติปัญญา มันยังหลับอยู่ ได้แต่บบนบานศาลกล่าว ขอร้องอ้อนวอนแล้วไม่ทำ



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

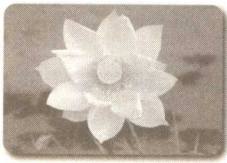
พุทธทาสภิกขุ

หน้าที่ ที่รอดอยู่ได้บ้าง เพราะมีการทำหน้าที่ ส่วนนั้นเป็น พุทธศาสตร์นั้น ส่วนที่บนบานศาลกล่าวขอร้องอ้อนวอนนั้น เป็นไสยศาสตร์ เป็นลมๆ แล้งๆ ที่แท้จริงคือหน้าที่ เมื่อทำ หน้าที่ถูกต้องก็ช่วยได้ นี่ก็เป็นพุทธศาสตร์

ผู้สูงอายุควรศึกษาปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง

ขอให้มีพุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง ให้ พุทธศาสตร์มากขึ้น ให้ไสยศาสตร์ลดลง นั่นแหละจึงจะ เรียกว่าผู้สูงอายุ มีไสยศาสตร์มาแต่เด็กๆ ก็ช่วยไม่ได้ เพราะ ไม่รู้ เดียวนี้มันอายุมากเข้าๆ เป็นผู้ใหญ่ผู้เฒ่า ไสยศาสตร์ ควรจะลดลง พุทธศาสตร์ควรจะเพิ่มขึ้น **รัฐธรรมนูญอย่างถูก ต้อง** ทำได้ถูกต้องไปหมด

- | | |
|---------------|-------------------|
| สัมมาทิฐิ | มีความเห็นถูกต้อง |
| สัมมาสังกัปป | ปรารถนาถูกต้อง |
| สัมมาวาจา | พูดจาถูกต้อง |
| สัมมากัมมันโต | ทำงานถูกต้อง |
| สัมมาอาชีโว | ดำรงชีวิตถูกต้อง |
| สัมมาวาโย | พากเพียรถูกต้อง |
| สัมมาสติ | กำหนดสติถูกต้อง |
| สัมมาสมาธิ | ตั้งใจมั่นถูกต้อง |
- ถูกต้อง ชอบ ถูกต้อง นั่นแหละรอดได้ นั่นแหละ



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

พุทธศาสนิกศ

ถูกต้อง ให้หน้าที่ของเราถูกต้องๆ ถูกต้องไปทุกหน้าที่ เมื่อทำหน้าที่อะไรขอให้รู้ว่าเป็นธรรมะคือหน้าที่

สมมติว่าฉัน ฉันที่หลัง จะเอ้อมมือไปเกา มีสติสัมปชัญญะเป็นหน้าที่เป็นธรรมะทำให้ถูกต้อง เกาให้ดีและพอใจว่าได้ปฏิบัติหน้าที่ถูกต้อง เพียงเท่านี้ก็มีธรรมะแล้ว มีความสุขแท้จริงแล้ว มีความพอใจ มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีปัญญา เพราะว่าเอ้อมมือไปเกาที่ฉัน นี่ยกตัวอย่างอย่างเล็กที่สุดแล้ว ว่าต้องทำให้ดีที่สุดไม่ว่าหน้าที่อะไร

ฉะนั้น จงปฏิบัติหน้าที่ในการทำมาหากินให้ถูกต้อง ในการบริหารร่างกายประจำวันให้ถูกต้อง ในการคบหาสมาคมให้ถูกต้อง เรื่องคบหาสมาคมก็ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน ให้ปฏิบัติหน้าที่ :-

เบื้องต้น บิดามารดา ทุกคนมีบิดามารดา แม้แก่เฒ่าแล้วก็มีบิดามารดา ปฏิบัติต่อบิดามารดาให้ถูกต้อง ปฏิบัติ **เบื้องหลัง** บุตรภรรยา ให้ถูกต้อง ปฏิบัติ**เบื้องซ้าย** มิตรสหาย ให้ถูกต้อง ปฏิบัติ **เบื้องขวา** ครูบาอาจารย์ ให้ถูกต้อง ปฏิบัติ **เบื้องบน** ผู้ที่อยู่เหนือ ทั้งหมด ให้ถูกต้อง ปฏิบัติ **เบื้องล่าง** คือ ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาทั้งหมดให้ถูกต้อง นี่เป็นหน้าที่เหมือนกัน หน้าที่ทางสังคมทางสมาคม อย่านำได้บกพร่องเลย ทำมาหากินถูกต้อง บริหารชีวิตถูกต้อง ทำการคบหาสมาคมถูกต้อง ก็เลยถูกต้องๆๆ เต็มไปหมด



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

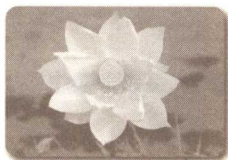
พุทธทาสภิกขุ

นี่ ผู้สูงอายุที่แท้จริง มีความถูกต้องเพิ่มขึ้น มีความผิดพลาดลดลง ถูกต้องมากขึ้น ถูกต้องมากขึ้น จนถูกต้องถึงที่สุด ยกมือไหว้ตัวเองได้ เรื่องก็จบ

อาตมาขออภัยที่กล่าวอะไรตรงๆ อาจจะทำให้กระทบกระเทือนบ้าง ก็ขอให้คิดว่ากล่าวด้วยความหวังดี ด้วยความหวังว่าจะเลื่อนขั้นกันขึ้นไปเร็วๆ เลื่อนขั้นเป็นผู้สูงอายุขึ้นไปๆ อย่างถูกต้อง แล้วก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้องอยู่ที่เนื้อที่ตัว ที่กายที่วาจาที่ใจ แล้วเป็นอยู่อย่างสงบสุข ชนิดที่เรียกว่าว่าง เหนือขั้วก็คือดี เหนือดีก็คือว่าง เหนือทุกข์ก็คือสุข เหนือสุขก็คือว่าง เหนือบาปก็คือบุญ เหนือบุญก็คือว่าง ว่างไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งรบกวนแต่ประการใด เพราะไม่มีตัวกูไม่มีชองกู ไม่มีดีมันอะไรเป็นตัวกู-ของกู ก็มีความว่างอยู่เหนือสิ่งที่ยั่วยวนล่อหลอกทั้งหลาย

ต่อไปนี้ อย่าได้มีความรัก อย่าได้มีความโกรธ อย่าได้มีความเกลียด อย่าได้มีความกลัว อย่าได้มีความตื่นเต้น อย่าได้มีความวิตกกังวลอลัชยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา หวงหึง อย่าได้มีการยกตนข่มท่าน อย่าได้มีการขัดแย้งใดๆ ในระหว่างกันและกัน แล้วก็เห็นสิ่งทั้งปวงว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เกิดความหวั่นไหวไปตามสิ่งใดๆ แล้วก็จึงมีความสุขเย็นหลุดพ้นจากกองทุกข์ อยู่ทุกทิพาราตริกกาล เทอญ





ความแก่

ความเฒ่า ความแก่

เป็นเพื่อนแท้ ของความตาย ไม่น่ายหืน
เมื่อความแก่ ล่วงกาล มานานปี
ก็มอบเวร หน้าที่ ให้ความตาย
ไม่ยกเว้น ใครๆ ไม่ลำเอียง
มิให้ใคร หลีกเลี่ยง หรือเถียงได้
เพราะฉะนั้น เราท่าน ทั้งหญิงชาย
รีบทำดี ก่อนตาย ให้มากเอ๋ย

สิริवास



ธรรมะ
รักษาใจวัยชรา

ปัญญา nibbhanakku



ปาฐกถาธรรมประจำวันอาทิตย์
ณ โรงเรียนพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษดิ์

๑๒ กันยายน ๒๕๒๕



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปิณฺณฺญา นันตภิกฺกนุ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดีเพื่อให้ได้รับประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

ควรสนใจคนสูงอายุ

เมื่อวานนี้เขานิมนต์ให้ไปพูดที่หอประชุมโรงพยาบาลสงฆ์ บรรยายเรื่องคนสูงอายุ เขาไม่เรียกว่าคนแก่ เรียกว่าคนสูงอายุ ความจริงคนสูงอายุก็คือคนแก่นั่นเอง แต่ว่าเขาไม่ใช่คำว่า คนแก่ ซึ่งเราใช้กันมานานมาแล้วว่า “คนแก่คนเฒ่า” แต่เวลานี้เขาพูดตามศัพท์ภาษาฝรั่ง

ฝรั่งเขาอยากจะสงเคราะห์ช่วยเหลือคนสูงอายุ เพราะว่า เมืองนอกคนสูงอายุอยู่ในสภาพลำบาก ไม่ค่อยมีคนเอาใจใส่ดูแล ลูกเต้าเหล่าหลานเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขาก็ไปทำมาหากินตามเรื่องของเขา เขาไม่ได้มาดูแลแม่เท่าใด นานๆ จะมาเยี่ยมสักทีหนึ่ง โดยมากก็วันปีใหม่อีก มาเยี่ยมเอาดอกไม้มาให้สักช่อหนึ่งแล้วก็หายหน้าไป ไม่ได้



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญา nibbatti

อยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่ก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ อยู่อย่างลำบาก

ทางฝ่ายราชการก็พยายามสร้างบ้านเพื่อให้คนแก่พัก เรียกว่าบ้านคนแก่ หรือบ้านผู้สูงอายุ แต่ว่าผู้สูงอายุนี้นักจะมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเราส่งเสริมอนามัยให้คนไม่เป็นโรค เมื่อคนไม่เป็นโรคอายุก็ยืน เมื่ออายุยืนก็เพิ่มปริมาณคนสูงอายุมากขึ้น รัฐบาลจะเอาไปเลี้ยงก็ไม่ไหว เลยคิดว่าต้องหาวิธีใหม่ คือให้เขาเลี้ยงกันเอง ให้ลูกหลานช่วยกันเลี้ยง คนเฒ่าคนแก่ ก็เลยจัดเรื่อง ปิคคนแก่ ขึ้น เรียกว่าปิคคนแก่ ปิคของเด็ก ปิคของคนนั้นของคนนี้ คนพิการนี้ก็มียี่เหมือนกัน ปิคคนพิการ ปิคเด็กสาหัส แล้วก็ปิคผู้เฒ่าผู้แก่

เขาจัดขึ้นอย่างนั้น ก็มีใช้เพื่ออะไร เพื่อจะให้ผู้ยังไม่แก่ทั้งหลาย ได้เอาใจใส่ผู้เฒ่าผู้แก่ เพื่อให้ท่านได้อยู่เย็นเป็นสุขบ้างตามสมควรแก่ฐานะ

ความจริงเรื่องอย่างนี้ในเอเชียเราหรือในประเทศไทยเรานั้นไม่ค่อยมีปัญหาอะไร เพราะว่า พ่อ แม่ ปู่ ตาย่า ยาย อยู่กับลูกกับหลาน อยู่ในบ้านโนเเรียน ได้มีหน้าที่เลี้ยงหลานไป พอมีหลานก็อยู่กับหลานสบายใจแล้ว คุณยาย คุณย่าได้เลี้ยงหลานนี้ก็สบายใจ อาบน้ำให้หลาน ป้อนข้าวหลาน ดูแลหลานน้อยๆ ก็มีความสุขใจ

แต่ที่อื่นในประเทศตะวันตกเขาไม่อย่างนั้น คนแก่



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาอันภักทฤ

จะไปยุ่งกับหลานนี้ไม่ค่อยจะได้ ไปจับไปตอ้งก็ไม่ได้ ไปอุ้มก็ไม่ได้ ไปทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้นแหละ คนแก่ก็นึกว่าเรานี่เป็นคนนอกทะเลเบียนไปเสียแล้ว ไม่มีใครเอาใจใส่ เป็นส่วนเกินของครอบครัวก็เลยมีความทุกข์ความเดือดเนื้อร้อนใจ จนกระทั่งสภาองค์การโลกเอางานเอาการขึ้นในเรื่องนี้

ธรรมเนียมประเพณีที่ควรรักษาไว้

คนแก่บ้านเรานั้นท่านไม่ได้เป็นทุกข้ออะไรหรอก ท่านอยู่กับลูกกับหลาน แต่ก็มีบ้างในสังคมพระนครซึ่งเป็นเมืองใหญ่ ได้รับเอาแบบประเพณีตะวันตกมาใช้ ก็ทำให้คนแก่จะต้องลำบากขึ้นบ้างเหมือนกัน แต่ว่าคนบ้านนอกนั้นเขาสบาย เขาอยู่ตามประสาคนแก่กับลูกกับหลาน แล้วก็อยู่ในสังคมที่มีการพบปะสังสรรค์กันอยู่ตลอดเวลา พบกันที่บ้าน พบกันที่วัด พบกันที่งานนั้นงานนี้ ก็มีความสุข...สบายใจ

แต่คิดวิตกกังวลอยู่เหมือนกันว่าต่อไปข้างหน้าจิตใจคนเปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกในด้านศีลธรรมลดน้อยลงไป ความกตัญญูกตเวทิต์ที่เรามีต่อผู้เฒ่าผู้แก่นั้นก็จะเบาบางไปแล้วคนเหล่านั้นก็จะมีปัญหาขึ้นในกาลต่อไปข้างหน้า ถ้าหากว่าศีลธรรมยังอยู่ในจิตใจ คนยังถือธรรมเนียมเก่าๆ ของโบราณแล้ว แม่เฒ่าทั้งหลาย พ่อเฒ่าทั้งหลายก็คงจะไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจ



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญา nibbattikaya

เมืองไทยเรานี้ทางราชการได้ตั้ง บ้านคนแก่ เรียกว่าบ้านคนชรา ที่บางแค เป็นต้น ก็มีคนแก่ไปอยู่บ้างส่วนมากก็เป็นคนที่ลำบากหน่อยแล้วก็ไปอยู่ที่นั่น แล้วก็สร้างขึ้นที่เชียงใหม่ ที่เชียงใหม่ั้นเจ้าหน้าที่รู้จักกันเมื่อไปตั้งใหม่ๆ บอกว่าสร้างบ้านเสร็จแล้วหาคนแก่มาอยู่ยากเหลือเกิน ไม่ค่อยมีคนแก่มาอยู่ แล้วก็ไปเที่ยวหาตามนอกเมือง เช่น ตามสันกำแพงสารภี สันป่าตอง ก็ได้มาบ้าง ได้มาแกมาอยู่ไม่กี่วันแกหนักกลับบ้านไปเสียแล้ว

เคยรู้จักคนแก่คนหนึ่งเป็นผู้ชาย ชาวบ้านสันกำแพงถามว่า“โยมนี้มาอยู่บ้านคนแก่ ม่วนดีก่า” หมายความว่าสบายดีหรือ แกบอกกว่า“มันบ่ม่วน ผมอยู่บ่ได้” แล้วแกก็เลยเดินออกจากบ้านคนแก่ แกกลับบ้านไปแล้ว คือว่าอยู่บ้านอยู่กับลูกกับ หลาน มันสบายใจกว่าที่มาอยู่กับเจ้าหน้าที่ ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นใครมันไม่สบายใจ เรื่องความไม่สบายใจ มันเกิดจากอะไรจากความไม่คุ้นเคยกัน ถ้าคุ้นเคยกันแล้วมันก็สบายใจ ถ้าไม่คุ้นกันแล้วมันก็ไม่สบายใจ ก็อยู่ไม่เป็นสุข ก็เลยลากลับบ่

ความคุ้นเคยเป็นสิ่งสำคัญมาก

เรื่องความคุ้นเคยนี้มันสำคัญ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเล่าเรื่อง พระฤาษีห้าร้อย โดยมากเขาใช้ห้าร้อยทั้ง



ธรรมะรักษาใจวัยปรา

ปัญญาบัณฑิตกฤ

นั่นไม่ว่าอะไร เกวียนห้ำร่อย...โจรห้ำร่อย...พระฤๅษีห้ำร่อย
ห้ำร่อยนี้ถนัดนัก...เลขตัวนี้ พระฤๅษีห้ำร่อยนี้ท่านอยู่ในป่า
อยู่ในป่า นานๆ ก็อยากจะเข้าเมืองบ้าง เพื่อจะได้ไปฉันของ
ที่เรียกว่า เบียร์ว หวาน มัน เค็ม ซึ่งแตกต่างไปจากผลหมากรากไม้ที่ฉันอยู่เป็นประจำ ก็พาบริวารเข้าไปในเมือง แล้วไป
พักอยู่ในอุทยานของพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินรู้ว่าพระ
ฤๅษีมาอยู่ก็ดีใจ ได้มาเยี่ยมเยียนสนทนาธรรมะ จัดอาหาร
อย่างประณีตมาถวายพระฤๅษีเหล่านั้นทุกวันๆ คนก็มา
หามากขึ้น มาหาท่านอาจารย์

ฤๅษีที่เป็นลูกศิษย์ก็ไม่สบายใจ ฉันอาหารก็ไม่ค่อย
ได้ แล้วก็รู้สึกว้าขูบซิดไป ทั้งๆ ที่อะไรๆ ก็สมบูรณ์ เพราะ
ว่าเปลี่ยนสภาพจากป่ามาอยู่ในเมือง เลยก็ไปหาอาจารย์
แล้วบอกว่า อาจารย์ครับ อยู่ที่นี่ไม่ไหวแล้ว พวกผมไม่สบาย
ท้องไส้ไม่ค่อยดี อยากจะกลับไปอยู่ป่าตามเดิม

อาจารย์บอกว่า พวกเธอจะไปได้อย่างไร ฉันสัญญา
ไว้กับพระราชาว่าจะอยู่ที่นี้เป็นเวลา ๓ เดือน ไปก็ผิดสัญญากัน
ลูกศิษย์ก็บอกว่า อาจารย์สัญญาว่า พวกผมไม่ได้สัญญา
อาจารย์สัญญา อาจารย์ก็อยู่ที่แล้วกัน ผมไม่ได้สัญญากับ
พระราชา ก็ขอลาอาจารย์ไปอยู่ป่าอย่างเดิม

อาจารย์ก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร ลูกศิษย์ก็เลยลาอาจารย์
ไปอยู่ป่าหมด เหลือแต่อาจารย์ผู้เดียวอยู่ที่นั่น พระราชา



ธรรมะรักษาใจวัยบรา ปัญญาเน้นภิกษุ

มาเยี่ยมเยียน นำอาหารมาถวายอยู่เป็นประจำ

พระอาจารย์อยู่ผู้เดียว เกิดเป็นโรคคิดถึงลูกศิษย์
ขึ้นมาอีกแล้ว ไม่สบายอีกแหละ ฉันทอาหารไม่ได้ มีจิตใจไม่
ปกติ ร่างกายก็ซูบผอมลงไป พระราชาสังเกตเห็นว่าพระ
ฤาษีมีสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป เลยถามว่า เป็นเพราะอะไร
พระคุณเจ้าจึงมีสุขภาพไม่ค่อยสมบูรณ์ ทั้งๆ ที่อาหารที่เอา
มาถวายก็มีคุณภาพ ไม่ขาดอาหาร

พระฤาษีก็บอกว่า มันขาดความคุ้นเคย อาตมาเคย
อยู่ในหมู่ศิษย์ เวลานี้อยู่โดดเดี่ยวจิตใจมันไม่สบาย อยาก
จะขออนุญาตให้ไว้ จะไปอยู่กับหมู่ศิษย์ในป่าต่อไป
เพราะถ้าชินอยู่ที่นี้ สุขภาพมันจะทรุดโทรมหนักลงไปอีก
พระราชาก็เห็นใจ เลยอนุญาตให้พระฤาษีขออนุญาตที่ได้พูด
กันไว้ แล้วท่านก็ไปอยู่ในป่า ไปฉันลูกเต๋อยอะไรกันต่อไป

ครั้งหนึ่งพระราชาก็เสด็จไปเยี่ยมพระฤาษีที่ในป่า ทุก
รูปมีหน้าตาผ่องใส จิตใจเบิกบาน มีความสุข พระราชาก็
ถามว่าอยู่ในเมืองอาหารดีกว่าอยู่ในป่า แต่ว่าท่านอยู่ไม่ได้
เข้ามาอยู่ในป่านี้น่าทำไมถึงอยู่ได้ ท่านก็บอกว่า อยู่ในป่านี้แม้
กินข้าวฟ่าง ลูกเต๋อย ไม่มีรสชาติอะไร แต่ว่าความคุ้นเคย
กันนี้ มันเป็นรสอย่างยิ่ง เมื่อได้มาอยู่ร่วมกันกับลูกศิษย์ แล้ว
จิตใจมันก็สบาย ศิษย์ทุกคนก็สบาย ความสบายนี้เกิดจาก
รสชาติแห่งความคุ้นเคยกัน



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาอันมหกฤษฎ

ดังนั้นความคุ้นเคยกันนี้เป็นเรื่องสำคัญ คนเรานี้ก็เหมือนกัน ในสมัยปัจจุบัน ถ้าเราอยู่กับคนที่คุ้นเคยกัน รู้สึกว่าหัวใจเบิกบาน แต่ถ้าไปอยู่กับคนที่ไม่คุ้นกันนี้จิตใจมันเหี่ยวๆ แห้งๆ เพราะฉะนั้นคนชราที่ไปอยู่บ้านคนชรา แก็กก็อยู่ไปอย่างนั้นแหละ อยู่ไปตามเรื่อง เพราะไม่รู้จะไปไหน แต่ว่าเจ้าหน้าที่เขาหางานให้ทำ ให้นั่งตักอะไรเล่นไปบ้าง ทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ แล้วยังมีวิทยุให้สำหรับเปิดฟังอะไรๆ นานๆ ก็นิมนต์พระไปเทศน์ทีหนึ่ง อาตมาก็เคยไปเทศน์ แต่ว่าหลายปีเขานิมนต์สักทีหนึ่ง ไปครั้งแรกคนแก่ยังอยู่ ๕๐ สมมติอย่างนั้น พอนิมนต์อีกทีเหลือ ๔๕ มันค่อยลดลงไปเรื่อยๆ เพราะว่าแก่ลงไปทุกวันทุกเวลา ไม่เหมือนกับอยู่บ้าน แต่ว่าไม่มีบ้านก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงต้องอยู่ในสภาพอย่างนั้น

แก่ขนาดไหนเรียกว่าผู้สูงอายุ

อันนี้เป็นเรื่องที่ยากจะฝากคนยังไม่แก่ โดยเฉพาะผู้ยังไม่แก่ คนแก่เขาก็มีเกณฑ์อายุ ไม่ใช่เรื่องร่างกาย แต่ว่าพูดเรื่องเกณฑ์อายุที่ว่าแก่ขนาดไหนจึงเรียกว่าเป็นคนแก่ เขาอายุ ๖๐ ปี เรียกว่าเป็นคนสูงอายุ ต่ำกว่านั้นยังไม่เรียกว่าสูงอายุ ๖๐ ขึ้นไปเรียกว่าเป็นคนสูงอายุ

คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช มาอภิปรายด้วย แก่แล้ว



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาอันบกบัก

เรื่องขำให้ฟังว่า ประเทศอินโดนีเซียเขาจะช่วยเหลือคนแก่ก็เลยมีการประกวดคนแก่กัน เอาคนแก่มาประกวด คนแรกออกมาก็ร่างกายชรา ท่าทางแก่แล้ว แต่ว่าเมื่อมาถึง ถ้ามว่าอยู่อย่างไร **สูบบุหรี่หรือเปล่า...ไม่สูบ ต้มเหล้าหรือเปล่า...ไม่ต้ม** แล้วก็ดำรงชีวิตอย่างไรก็เล่าให้ฟังหมด ก็เลยถามอายุเท่าไร ท่านตอบว่า **อายุ ๘๐ กว่าแล้ว** เขาก็นึกว่าคนนี้ต้องได้ที่ ๑ แน่ๆ เพราะอายุมากกว่าเพื่อน ก็ตบมือกันเกรียว

เดี๋ยวกคนที่ ๒ ออกมาก็ถามว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร ก็เล่าให้ฟังคล้ายๆ กับคนแรก แต่ว่า **อายุ ๗๐** คืออ่อนกว่าเป็นเบอร์ ๒ ไป

เบอร์ ๓ ออกมานี้ร่างกายแก่ หน้าเหี่ยวแห้ง ฟันก็หลุดไปหมดแล้ว ผมก็ขาว แต่ถามว่าอยู่อย่างไร **สูบบุหรี่ไหม...สูบมาก ต้มเหล้าไหม...ต้มทุกวัน** แล้วก็**มีภรรยาที่คน...มีหลายคนแล้ว** ก็นึกว่าคนนี้สูบบุหรี่ ต้มเหล้า แต่ว่ายังมีชีวิตอยู่ น่าจะได้รางวัลที่ ๑ แน่ ก็ถามว่าแล้วอายุเท่าไร...๔๕ ปี ว่างั้น ๔๕ แก่กว่า ๘๐ แก่กว่าอายุ ๗๐ อีก

อายุ ๔๕ นี้ ดูรูปร่างหน้าตาแก่เหลือเกิน ทำไมถึงแก่มากอย่างนั้น ก็เพราะว่า**สูบบุหรี่จัด ต้มเหล้าจัด** แล้วก็**มีภรรยาหลายคน** เลยดูแก่หง่อมไปเลยทีเดียวก เลยคนนั้นไม่ติดรางวัล คนแรกได้รางวัลคนแก่



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญาอันตกกฤษฎ

เรามีประกวดคนแก่กัน บ้านเรานี้ยังไม่มีประกวดคนแก่ ประกวดแต่นางสาวกัน น่าจะประกวดคุณยายแก่ๆ บ้าง เพื่อจะได้รู้ว่าอยู่อย่างไร ชีวิตเป็นมาอย่างไร คุณตาแก่ๆ อยู่ได้อย่างไร ทำไมจึงมีอายุมันขวัญยืน

ทำอย่างไรจึงจะอายุมันขวัญยืน

คนอายุยืนโดยมากรักษาสุขภาพอนามัยดี จึงมีอายุมันขวัญยืน เราคนที่ยังไม่แก่ ถ้ามีคนแก่อยู่ในบ้าน ก็ต้องเอาใจใส่บ้างพอสมควร คือว่าได้ตามสารทุกข์สุกดิบ วันหนึ่งก็เข้าไปนั่งใกล้ๆ ท่าน แล้วก็ถามว่าคุณย่าเป็นยังไง คุณปู่เป็นอย่างไร ต้องการให้หนูรับใช้อะไรบ้างวันนี้ เเท่านี้ก็เอะอะแล้ว เรียกว่าสบายอกสบายใจ มีความสุขเพราะว่าเห็นเด็กๆ เอาใจใส่ แล้วได้อยู่กับเด็กๆ ก็มีมีความสุขสบายใจ อาหารการบริโภคก็ทำให้ท่านรับประทานพอสมควร คนแก่ที่ท่านไม่มากอาหารอะไรก็ได้ แต่ว่าให้ความสะดวก เป็นเวลาเวลาที่หลับที่นอนให้สบาย น้ำทำให้อาบสบายหน่อย

แล้วเวลาท่านเจ็บไข้ได้ป่วย เราอย่านึกว่าเอาไปส่งโรงพยาบาลแล้ว มีหมอมีนางพยาบาลดูแล ไม่พอหรอก เพราะท่านเหล่านั้นไม่ใช่คนที่ท่านคุ้นเคย ไม่ใช่ลูกหลานของท่าน ท่านก็ยังเหี่ยวแห้งใจ แต่ว่าพอลูกหลานไปเยี่ยมใจมันสบายรู้สึกว่าคุณสบายใจขึ้นเป็นกายเป็นกอง



ธรรมะรักษาใจวัยปรา ปัญญาเน้นทักท้วง

การได้เห็นหน้าเป็นยาขนานวิเศษ

เมื่อสมัยเป็นเด็กยังจำได้ ครั้งหนึ่งไม่สบายเป็นไข้ เป็นไข้แบบเด็กๆ แต่ว่านอนชมอยู่ แต่เพื่อนมาถึงบอกว่า คุณ ป้ามาแน่ะ คือหมายถึงคุณโยมหญิง พอรู้ว่าคุณโยมมาเท่านั้นแหละ ลุกขึ้นทันที ลุกขึ้นออกมา เข้าไปนั่งข้างโยม แล้วก็จิตใจมันก็สบาย โยมเอาขนมมาฝาก ก็กินมันหมดเลย แล้วรู้สึกว่ไข้มันหาย รุ่งเช้าก็ไปโรงเรียนได้ ก็นึกในใจว่า อ้อ.. นี่ยาขนานหนึ่ง

ยาคือดวงหน้าของผู้ที่เราพอใจนั่นเอง ดวงหน้าของคุณแม่คุณพ่อเป็นดวงหน้าที่ทำให้เราสบายใจ สองหน้าคือพ่อกับแม่ หน้าคุณแม่มีอิทธิพลมากกว่าหน้าคุณพ่อ เพราะอะไร เพราะเห็นมากกว่า เห็นมาตั้งแต่ตัวน้อยๆ นอนดูตนมก็ดูหน้าท่านอยู่ หน้าคุณพ่อวันหนึ่งเห็นสักหนเท่านั้นเอง ไม่ค่อยเห็นบ่อยๆ

ดวงหน้าของคุณพ่อไม่มีอิทธิพลเท่าใด แต่คุณแม่ท่านยิ้มเราก็สบายใจ ท่านหน้าบึ้งเราก็เป็นทุกข์ใจแล้ว เป็นดวงหน้าที่มีอิทธิพลต่อเรามาก เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ว่าคุณแม่มาใจมันสบาย ได้กำลังใจ หายเจ็บหายไข้ขึ้นมาก็ได้ เราอาจจะเคยเป็นอย่างนั้น เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย คนที่เราคิดถึงมากมาเยี่ยม มันก็สบายใจ เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาบัณฑิตกฤ

เวลาผู้หลักผู้ใหญ่เจ็บไข้ได้ป่วย เราต้องไปเอาใจใส่ถึงแม้จะไปทำงาน ก่อนไปทำงานก็แวะเยี่ยม ไปถามอาการอะไรต่ออะไร นั่งคุยกับท่านสัก ๔-๕ นาที แล้วก็บอกว่าขอโทษเถอะคุณยายหรือคุณย่าก็ว่าไป จะต้องไปทำงาน ท่านก็ว่าไปเถอะ ไม่ต้องเป็นห่วงข้าหรือว่าไปอย่างนั้นแหละความจริงนั้นอยากให้นานิ่งมากกว่า เราก็ไปทำงาน เลิกงานก็ต้องกลับมาเยี่ยมท่าน นั่งคุยกับท่านให้สบายใจ เอาข่าวในหนังสือพิมพ์มาเล่าให้ฟังว่า ใครเป็น ผบ.ทบ.แล้วอะไรไปตามเรื่อง คุณตาคุณยายก็จะได้ฟังสบายใจ ะไรอย่างนี้ เราเอามา นั่งพูดนั่งคุย ท่านก็สบายใจ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญอยู่เหมือนกัน คือว่า ลูกหลานจะต้องเอาใจใส่ดูแล ให้ท่านมีความสุขทางด้านจิตใจในรูปอย่างนี้ ก็เรียกว่า ให้กำลังใจผู้เฒ่าผู้แก่

การดูแลเอาใจใส่คนเฒ่าคนแก่

ตามธรรมเนียมคนไทยเราเช่นวันปีใหม่ วันตรุษ วันสงกรานต์ เขาไปรดน้ำผู้เฒ่าผู้แก่นั้นแหละ คือไปให้อายุ ให้ความสุข ให้ผิวพรรณ ให้กำลังใจ ให้พร ๔ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเกิดแก่คนที่เราไปให้ คือ ให้ท่านสบายใจ ปีหนึ่งไปพบท่านครั้งหนึ่ง ท่านคิดว่า เออ...มันยังคิดถึงข้าอยู่ แล้วเราก็ไม่ไปมือเปล่า ธรรมเนียมเขาเอาผ้าใส่พานไป



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาเน้นกตัญญู

ผืนหนึ่ง ผ้านุ่ง ผ้าขาวบ้าง ผ้าสีบ้าง สมัยนี้ก็เอาผ้าที่ท่านใช้ ท่านนุ่งอะไร ท่านห่มอะไร ใส่เสื้อชนิดใด เราก็เอาเสื้อ เอาผ้าที่ท่านใช้ไปชุดหนึ่งใส่พานไป กราบพร้อมด้วยดอกไม้ แล้วก็ขอให้คุณปู่อายุมันขวัญยืน คุณปู่ก็ยิ้มแป้นสบายใจ ไม่ใช่สบายใจว่าได้ของขวัญอะไรหรอก **สบายใจว่าลูกหลานมันยังคิดถึงอยู่** เรายังไม่เป็นคนสวนเกิน ยังมีคนเอาใจใส่มันสุขตรงนี้

คนเรามันสุขที่ตรงนี้ ตรงที่คนอื่นยังเอาใจใส่ ยังรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณมีค่าแก่พวกเขา แล้วก็สบายใจ ครูบาอาจารย์ที่เคยสอนเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความคุ้นเคยกัน เราก็ไปเยี่ยมไปเยียน ครูสบายใจ มีความสุขใจ

วันนั้นมีการทำบุญอายุที่บ้านฝั่งธนบุรี แล้วก็ลูกศิษย์ที่เคยเรียนในโรงเรียนนั้น ท่านเป็นเจ้าของโรงเรียน ออกไปมีครอบครัวเป็นฝั่งเป็นฝา เป็นหลักเป็นฐานด้วย มาเยี่ยมนำดอกไม้มาให้ บอกว่านี่ศิษย์เก่าของโรงเรียนนี้มาเยี่ยมมาเยียน มาทุกที พอถึงวันทำอะไรก็มา แสดงว่าศิษย์นั้นมีความสำนึกในคุณค่าทางจิตใจของผู้เฒ่าผู้แก่ ว่าการไปเยี่ยมนั้นเป็นการให้กำลังใจ ให้ความชื่นอกชื่นใจ

อย่าเมินเฉย อย่านึกว่าเรื่องเล็กน้อย เราเอาไปให้ท่านก็ไม่สนใจ ท่านมีใช้อยู่แล้ว มันไม่ใช่อย่างนั้น แม้ท่านจะมีอยู่แล้ว แต่ว่าของเล็กน้อยที่เราเอาไปให้ เป็นเครื่องทำ



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาอันนกกิกขุ

ให้ชื่นใจให้ท่านสบายใจ เราก็นำอะไรไปให้ท่านตามสมควร แก่ฐานะ ไม่ต้องเอาของมาก มากแล้วมันน่าสิ้นเปลือง แม้เล็กน้อยท่านก็สบายใจ ผู้เฒ่าผู้แก่ต้องการอย่างนั้น เราก็คงไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนถามสารทุกข์สุกดิบ

หมั่นเขียนจดหมายให้กำลังใจ

มาไม่ได้ก็เขียนจดหมาย สมมติว่าไปอยู่ต่างประเทศ ไปเรียนหนังสือหนึ่งหา ก็ต้องหมั่นเขียนจดหมายมาหา บอกว่า หลานสบายดี ลูกสบายดี ตั้งใจเรียนเต็มที่เพื่อให้สำเร็จ ใดๆ จะได้กลับมาให้คุณปู่ชื่นใจ จดหมายนั้นคุณปู่จะต้องอ่านหลายเที่ยว อ่านบ่อยๆ บางที่ว่างๆ หยิบมาอ่าน คิดถึงหลานก็หยิบจดหมายมาอ่าน คิดถึงลูกก็หยิบจดหมายมาอ่าน

บางคนไม่มีเวลาเขียนจดหมาย นี่มันไม่เข้าท่า มันจะเสียเวลาสักเท่าไรกัน เขียนจดหมาย ๕ นาทีก็เขียนเสร็จแล้ว ไม่ใช่เขียนยืดยาว ถ้าเขียนจดหมายอื่นมันยาว เขียนถึงคุณพ่อคุณแม่มันไม่ยาวหรอก ไม่มีเรื่องจะพรรณนาอะไร แต่ถ้าเขียนถึงแฟนแล้วมันยาวหน่อย เพราะว่าต้องใส่คำโกหกปกคลุมไปในจดหมายเยอะแยะ เรื่องมันก็ยาว

ถ้าพูดเรื่องจริง เรื่องมันก็น้อย มันสั้น ข้อความมันไม่ก็บรรทัด นอกจากนั้นถ้าเราจะมีอะไรพิเศษเล่าลงไป



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญาอันนกกักข

บ้าง เหตุการณ์บ้านเมือง ดินฟ้าอากาศเป็นอย่างไร เล่าให้
ท่านอยู่ทางบ้านฟังท่านก็สบายใจ

ที่เรา นั่งอยู่นี้ ลุกๆ คงไปเรียนอยู่เมืองนอกบ้าง แล้ว
ถ้าได้รับจดหมายของลูก รู้สึกอย่างไร รู้สึกสบายใจ หาย
เป็นห่วง ยังมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราก็เป็นห่วง เป็นอยู่
อย่างไรก็ไม่รู้ นี่ถ้าลูกคิดว่า...ไม่ได้ คุณพ่อจะเป็นห่วง ต้อง
เขียนจดหมายไปบอกหน่อย เขียนมาท่านก็สบายใจ อันนี้
เป็นเคล็ดลึกลับเล็กๆ น้อยๆ ที่เราจะทำให้ผู้เฒ่าผู้แก่สบายใจ

เตรียมตัวเพื่อเป็นคนแก่

ที่นี้คนที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่แล้ว เรียกว่าอยู่ในวัยสูงอายุ
หรือวัยชรา เราต้องคิดนึกอย่างไร อันนี้เราจะต้องเตรียม
กาย เตรียมใจเพื่อเป็นคนแก่ เตรียมเพื่อเป็นคนแก่ทางใจ

ร่างกายไม่ต้องเตรียมอะไร มันแก่ไปตามเรื่อง แก่
ไปทุกวินาทีของลมหายใจเข้า-ออก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ
ฟันเริ่มโยกคลอน ปวดฟัน ปวดเหงือก ความจริงฟันไม่ได้
ปวดอะไร ปวดเหงือก ต้องไปถอนฟัน แล้วก็หูไม่ค่อยจะดี
ตาไม่ค่อยจะดี ร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป ปวดตามข้อ ปวด
แข้งปวดขา นี่เรียกว่าเป็น“เทวทูต”มาเตือนมาบอกให้เรา
รู้ไว้ว่า สภาพร่างกายนั้นกำลังเปลี่ยนไปสู่วัยชรา ผู้ชายก็
เปลี่ยนไปตามแบบผู้ชาย ผู้หญิงก็เปลี่ยนไปตามแบบผู้หญิง



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญาเน้นทักท้วง

ผู้หญิงที่เข้าสู่วัยชราจะมีอารมณ์หงุดหงิดหดหู่เล็กน้อย เช่นว่า(ขออภัย) ตอนใกล้จะหมดระดูนี้ เข้าสู่วัยชราที่อารมณ์จะหงุดหงิด แล้วเป็นคนทีจู้จี้จิกจิก ใจน้อย อាកารหึงหวงจะบังเกิดขึ้นแก่สามี สามีที่ไม่รู้เท่าเรื่องนี้ก็บ่นว่าแก่แล้วยังจะมาอย่างนั้นอย่างนี้ จะหึงจะหวง นี้ไม่รู้เรื่อง ไม่ศึกษา จิตวิทยาให้เข้าใจ อាកารเช่นนี้ไม่ใช่เป็นนาน เป็นอยู่สักเดือน ๒ เดือนเท่านั้นแล้วก็หายไป ไม่ได้นานอะไรแต่เราไม่รู้ เพราะไม่เคยแก่ แล้วก็ยังมีแม่บ้านที่ยังไม่ได้แก่ ก็เลยไม่รู้เรื่องอะไร ความจริงมันเป็นอย่างนั้น คนเราเวลาใกล้เข้าสู่วัยชรา จิตใจไม่ค่อยจะดีร่างกายก็ผิดปกติ เกิดอารมณ์หงุดหงิด งุ่นง่าน ใจน้อย ใจเร็ว มีความคิดแบบเด็กๆ ขึ้นมา ชั่วขณะหนึ่ง อะไรอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของการเปลี่ยนแปลงจากระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คืออย่างเข้าสู่วัยชราทางร่างกาย

แก่แต่ร่างกาย จิตใจไม่แก่ด้วย

ใจคนนั้นไม่ยอมแก่ ไม่ยอมแก่ อาตมาเองนี้ใจมันยังไม่แก่ มันยังรู้สึกเหมือนกับเรามันอายุ ๓๐ หรือ ๒๐ อยู่ตลอดเวลา มันยังไม่แก่ละ คือยังคิดเรื่องงานเรื่องการรำเรียงสนุกสนานอยู่ตามสภาพของจิตใจ แต่ว่าร่างกายนี้มันบอกชรา โดยเฉพาะเข้านี้มันบอกกว่าชรา เวลาขึ้นบันได



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญาอันตกกฤษฎ

ขึ้นบันไดสูงๆ นี่มันบอกว่าเข้าแก่แล้ว คือมันรู้สึกขัดเวลาขึ้นที่สูง เวลาลงก็มีอาการเช่นนั้นคือหัวเข่ามันแก่ แล้วก็ตามันแก่ต้องใส่แว่นอ่านหนังสือ หูนี้ยังไม่แก่เท่าใด ยังได้ยินชัดเจนแจ่มแจ้ง เสียงมาไกลๆ ฟังชัด ยังไม่แก่ แล้วก็ส่วนอื่นของร่างกาย มือไม้มันก็ยังยั้งยั้งเรียกว่ายังไม่แก่ จิตใจมันก็ยังรู้สึกที่เรายังไม่แก่ ไม่ทรุดโทรมในทางจิตใจ แต่ว่าต้องเตรียมตัวไว้ ว่าวันหนึ่งร่างกายเราจะแก่หนักลงไป

เตรียมใจรับความเปลี่ยนแปลง

อันนี้ก็ต้องนึกถึงกฎ“อนิจจัง” ของพระพุทธเจ้าไว้ เป็นเครื่องเตือนใจว่าชีวิต ร่างกายมันไม่เที่ยง มันมีการเปลี่ยนแปลง อย่าเป็นทุกข์ เช่นว่าเกิดผมหงอก อย่าไปเที่ยวข้อมให้มันวุ่นวาย เปลืองสตางค์เปล่าๆ แล้วก็ลำบากในการที่ย่อม เราข้อมรับว่าผมแก่ก็แล้วกัน หงอกแล้วดีเหมือนกัน มันจะได้เป็นเครื่องเตือนใจ หรือว่าอะไรมันเปลี่ยนแปลงไป ก็ข้อมรับว่ามันเปลี่ยนไปตามสภาพ เราจะไปฝืนมันก็ไม่ได้ เราจะไปปกปิดมันก็ไม่ได้ มันต้องแสดงออกให้เราเห็น แม้คนอื่นไม่รู้เราก็รู้ว่าร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลง มันชราลงไป

เตรียมใจสำหรับความผิดหวัง

เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยชรา นั้น เราก็ต้องเตรียมตัวไว้ในเรื่องความผิดหวังบางสิ่งบางประการ เช่น



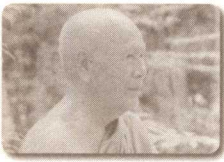
ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาบัณฑิตกฤ

เรามีลูก เราอย่าหวังอะไรจากลูกมากเกินไป ถ้าหวังมากเกินไปก็มีความทุกข์เหมือนกัน เช่นเราหวังว่าลูกคนนั้นจะเป็นอย่างนั้นลูกคนนั้นจะเป็นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการ วางแผนไปตามเรื่อง แล้วก็ส่งเสริมไปตามแผนที่วางไว้ แต่อย่านึกว่าจะได้ตั้งใจเสมอไป มันไม่ได้ตั้งใจเสมอไปหรอก เพราะอะไร...เพราะสังคมมันวุ่นวาย มันเปลี่ยนแปลง

ลูกของเราที่เราเลี้ยงได้แต่เพียงร่างกาย จิตใจเราก็อบรมสั่งสอนบ้างตามสมควรแก่ฐานะ แต่ว่าเขาอาจจะรับของเราก็ได้ เขาอาจจะไม่รับของเราก็ได้ เพราะว่าออกจากเราไปแล้ว เขาไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งไม่เหมือนกับความเป็นอยู่ในครอบครัว เช่นไปอยู่ในหมู่เพื่อนฝูงมิตรสหาย เพื่อนฝูงนั้นเขาคุยอะไร เขาเล่าอะไร ให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เด็กมันก็ต้องไหลไปกับเพื่อนฝูง เรียกว่าพวกมากลากไป อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่เขาอาจจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราผิดหวังก็ได้ หรือว่าเราส่งลูกเข้าเรียน แล้วเราหวังว่าจะสำเร็จ แล้วมันอาจจะไม่สำเร็จก็ได้ เรียนไม่สำเร็จเพราะความเหลวไหลของเขาก็ได้ เพราะร่างกายไม่อำนวยก็ได้ เพราะเหตุการณ์บางอย่างเปลี่ยนแปลงไป แล้วก็ทำให้การเรียนต้องชะงักงันไปก็ได้

สิ่งเหล่านี้มันอาจจะเกิดขึ้นได้ในครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งก็ได้ ถ้าเราไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจต้อนรับ



ธรรมะรักษาใจวัยปรา

ปัญญาเน้นทักทขุ

เหตุการณ์เหล่านั้น เกิดความรู้สึกว่าเราผิดหวังมาก เราก็เป็นทุกข์ไม่สบายใจ รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นอะไรต่ออะไรขึ้นมา อันนี้คือความผิดพลาดในชีวิตของเรา ที่เราไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น

เตรียมตัวตายก่อนตาย

แม้เรื่องเกี่ยวกับความตายเป็นนี้ก็เหมือนกัน เราไม่ค่อยจะได้คิดไว้ล่วงหน้าว่า คนในครอบครัวเรานี้อาจจะมีใครจากเราไปสักคนหนึ่งเมื่อใดก็ได้ อยู่กัน ๕ คนนี้ อาจจะเหลือ ๔ เมื่อใดก็ได้ แล้วก็ไม่ว่าใครจะไปก่อนไปหลัง อาจจะเป็นใครก็ได้ เป็นคุณพ่อก็ได้ เป็นคุณแม่ก็ได้ อาจจะเป็นลูกหลานคนใดคนหนึ่ง อาจจะเกิดเรื่องอะไรขึ้นมา แล้วทำให้ต้องจากกันไปสักคนหนึ่ง

ในหมู่เรา นี้ เราไม่เคยคิดอย่างนั้น เพราะว่า การคิดอย่างนั้น เรานึกไปว่าเป็นการไม่ดี หรือว่าเป็นการแข่งตัวเอง แข่งคนในครอบครัวไป ความจริงมันไม่เกี่ยวข้องกับเรื่อง แข่งชกหักกระดูกอะไรหรอก เพราะว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติที่มันอาจจะเกิดขึ้นแก่ใคร เมื่อใดก็ได้ เราไม่รู้ เราก็คิดเตรียมตัวเตรียมใจไว้ ถ้าสมมติว่า สิ่งนั้นเกิดขึ้น ใจเราจะเป็นอย่างไร เราควรจะคิดอย่างไร เราควรจะนึกในแง่ใดของธรรมะ เพื่อเอามาเป็นเครื่องประเล้าประโลมจิตใจ



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

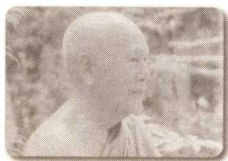
เพราะว่าบางครั้งบางคราวนั้น เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน มันเกิดขึ้นแก่เราได้ ไม่คาดฝันว่าจะเกิด มันเกิดขึ้นได้ มันมีอยู่ ถมไปตัวอย่างในสังคมมนุษย์เรานี่ ไม่นึกว่ามันจะเป็น แต่ มันเป็นขึ้นได้

อย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุ

คิดเป็นเครื่องเตือนใจไว้ แต่อย่ากลัว อย่าคิดวิตกกังวลจนไม่เป็นอันนอนเมื่อคิดปัญหาอย่างนั้น เพราะบางคนก็วิตกกังวลมากเกินไป ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนกลายเป็นนอนไม่หลับไปก็มีเหมือนกัน เรียกว่าคิดมาก การคิดมากอย่างนั้นมันไม่ถูก ไม่ใช่คิดเตือนใจ แต่คิดไปในทางที่เรียกว่า วิตกกังวล ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่ไม่จำเป็น แต่เราคิดแต่เพียงว่า สิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์อะไรอาจจะเกิดขึ้นกับครอบครัวเราเมื่อใดก็ได้ แล้วเราก็คอยเหตุการณ์นั้น ถ้ามันไม่เกิดก็แล้วไป แต่ถ้ามันเกิด เราก็พอจะนึกได้ว่า ฉันนึกแล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้สักวันหนึ่ง นี่เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจของเรา

สร้างฐานจิตใจเพื่อรับทุกสถานการณ์

คนอยู่ในวัยชราจึงต้องสร้างฐานทางจิตใจ เพื่อรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในกาลต่อไปข้างหน้า เช่นว่าลูกหลานไม่เอาใจใส่ เราก็อย่าไปวิตกกังวลอะไร ทำใจให้สบาย



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

ให้นึกว่าเราเลี้ยงเขาตามหน้าที่ เราเป็นพ่อแม่เป็นปู่ตา ยาย ยาย เราเลี้ยงเขาตามหน้าที่ เราทำหน้าที่เราให้สมบูรณ์ก็แล้วกัน อย่าให้ขาดตกบกพร่อง เป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ที่ดี ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ในการเลี้ยงดูในการอบรม ในการให้การศึกษ ในการที่ทำงานให้เขาทำ คอยเอาใจใส่แนะนำพร่ำเตือนในเรื่องที่เขาบกพร่อง

เมื่อเราได้ทำหน้าที่เราสมบูรณ์แล้ว ถึงบทเขาจะต้องทำหน้าที่ต่อเราบ้าง ถ้าเขาไม่ทำ เราก็อย่าไปทวงบุญ ทวงคุณอะไรกับเขา เป็นเรื่องของเขา เขาไม่ทำให้กับเราก็ไม่เป็นไรเราจะพอใจอยู่ของเราอย่างนี้ อยู่ให้สบายใจ อย่าไปหวังอะไรจากใครๆ เอาหลักของพระพุทธเจ้ามาถือว่าพึ่งตัวเอง ช่วยตัวเอง ทำอะไรของตัวเองได้

ได้พบคุณโยมแก่คนหนึ่ง อายุตั้ง ๙๐ กว่า ขาท่านไม่ค่อยจะดี แต่ว่าในห้องที่ท่านอยู่นั้นสะอาดเรียบร้อย เครื่องปรุงอาหารนี้มีครบ มีเตาไฟฟ้า หม้อหุงข้าว แล้วก็ มีขวดใส่วัสดุเคมีใส่ฟริก ใส่อะไรต่ออะไรเรียงเป็นแถว ลูกๆ เขาซื้อมาให้ ท่านปรุงอาหารของท่านเอง หุงข้าวรับประทานเองทุกวัน แล้วก็ทำอะไรของท่านเองทุกวัน

วันนั้นที่ไปพบเพราะว่ามีการทำบุญวันเกิด นิมนต์พระไปรับสังฆทาน ท่านทำของท่านเองทั้งนั้น อารามาศีลเอง อารามาศีลพระปริตร พระสวดมนต์ ท่านก็ทำของท่านเอง



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาหนักทักขุ

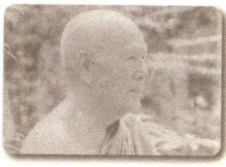
ทั้งนั้น ดูลักษณะแล้วเป็นคนเข้มแข็งจิตใจไม่มีความอ่อนแอ ทั้งที่เป็นคนแก่ออย่างนั้น ตามลูกๆ ดู ความจริงเอาใจใส่แต่ บอกว่าคุณแม่ท่านชอบอย่างนั้น คอยป้อนสิ่งที่ท่านต้องการ แต่ว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ท่านจัดของท่านเอง เราไม่ต้องไปยุ่งกับท่าน ท่านอยากจะช่วยตัวเอง

สนับสนุนให้ท่านทำสิ่งที่ชอบ

คนแก่ที่จะช่วยตัวเองนี่ก็เรียกว่าอยากจะแสดงความสามารถนั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร อยากจะแสดงให้ใครๆ เห็น ว่าฉันยังเก่ง ฉันยังไม่อ่อนแอ ฉันยังทำอะไรได้ ยังหุงข้าว ต้มแกงกินได้ ยังทำอะไรได้ฉันไม่แก่ ต้องการอย่างนั้น เราก็ให้ท่าน เป็นความสบายใจของท่านในรูปอย่างนั้น อย่าไปฝืนท่าน เพราะท่านสบายอย่างนั้น

คือเราต้องศึกษาเหมือนกันแหละ ศึกษาว่าคุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยายของเรา ท่านชอบอะไร เราก็ต้องตามใจท่าน ให้ท่านสบายใจ ท่านอยากจะทำของท่าน ก็ให้ท่านทำ ท่านอยากกวาดขยะก็ให้ท่านกวาดไป ถ้าเราไม่ไปบังคับท่านบางเรื่อง หรือว่าไปแย่งทำในบางเรื่อง ท่านอาจจะสบายใจ

เมื่อเด็กๆ นี่เคยเห็นคุณยายชอบกวาดขยะ กวาดบ้าน กวาดใต้ถุน กวาดทุกวัน เอาตะกร้าขยะมาวางไว้ พวก



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาอันบกบักขุ

เราทานกล้วย เด็กบางทีทานอะไรแล้วมักจะขว้าง “กินอะไร
อย่าให้ใครรู้ว่า เรากินอะไร” ท่านสอนอย่างนั้น กินอะไร
อย่าให้ใครรู้ว่าเรากินอะไร จะกินอะไร...จะกินกล้วย ถ้าเรา
ทิ้งเปลือกกล้วยไว้ เขาก็รู้ว่าเรากินกล้วย กินขนุนแล้วทิ้ง
เปลือกขนุนไว้ใต้ต้นขนุน เขาก็รู้ว่าเรากินขนุน ท่านบอกว่า
เรากินอะไรอย่าให้เขารู้ว่ากินอะไร

แล้วจะทำยังไงคุณยาย...ที่ไผ่มันมี หยิบเปลือกกล้วย
มาไว้ที่นี่ เปลือกขนุนมาไว้ที่นี่ ใบตองห่อขนมก็มาไว้ตรงนี้ แล้ว
เอาไปเทเสียที่อื่น คนเขาก็ไม่รู้ว่าเรากินอะไร... ท่านก็สอน
ว่าอย่างนั้น สอนเมื่อเด็กๆ จำได้ แต่เมื่อเด็กไม่ค่อยปฏิบัติ
ตามเท่าใด ตอนเด็กมันก็อย่างนั้น

คุณยายคอยเก็บคอยกวาดเรื่อยไป ไม่มีอยู่หนึ่ง เดี่ยว
กวาดขยะ เดี่ยวไปตักน้ำ เดี่ยวไปสับไม้พินเอามากองไว้ให้
เรียบร้อย วันยังค่ำ...ทำแต่งงานตลอดเวลา ถ้าใครไปบอกว่า
อย่าทำนี้ไม่ได้ เดี่ยวโกรธเอาเลย หาวว่าไม่ให้ทำอะไร อย่าง
นี้ท่านสบายใจในเรื่องทำงานนั่นเอง ก็ต้องให้ทำเพราะเป็น
ความสบายใจของท่าน

เคยพบคนแก่ที่เมืองสิงห์บุรีคนหนึ่ง แก่ก็ถือฮีโร่ไป
สับอะไรที่แม่น้ำ ถามว่าทำอะไรอยู่ บอกว่า ขุดดินปลูกอะไร
เล็กๆ น้อยๆ ปลูกถั่วบ้าง ปลูกมะเขือ ปลูกพริก ดินน้ำมันมี
ปุ๋ย น้ำรดก็ปลูกอะไรไปตามเรื่อง ไส้เสื่อชั้นใน นุ่งผ้าดำ ทำ



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

เรื่อยไป อยู่บ้านทรงไทยหลังพออยู่ได้ เรียกว่ามีฐานะพอสมควร ถ้ามว่าโยมอยู่กับใคร ..ก็อยู่กับเด็ก ๒ คน.. แล้วลูกไม่มีหรือโยม ..มี..ลูกเขาอยู่กรุงเทพฯ.. เป็นอะไร ..เขาเป็นใหญ่เป็นโต เป็นอาจารย์บ้าง เป็นข้าราชการบ้าง เขามีบ้านมีช่องอยู่กรุงเทพฯ.. แล้วคุณโยมทำไมไม่ไปอยู่กับลูก ..ลำบากเจ้าค่ะ ไปอยู่ที่ไหน ดิฉันจะขุดดินก็ไม่มี.. คือท่านไม่รู้จะทำอะไร เขาทำสนามหญ้าไปขุดของเขาก็ไม่ได้ มันไม่อิสระ ไม่ได้ขุดดิน

แล้วอยู่ไหนก็ต้องแต่งตัวเรียบร้อย แยกไปใครมาเขาว่า ไม่ได้..คุณแม่ต้องแต่งตัวดีๆ ..ดิฉันรำคาญค่ะ อยู่ที่นี่มันแต่งตัวตามชอบใจ.. นี่เรื่องเสรีภาพของคุณแม่ ท่านก็ชอบใจอย่างนั้น ถ้าลูกจะฝืนใจว่าคุณแม่มาอยู่กับฉัน มันก็ไม่ได้ อยู่ไม่ได้ ท่านไม่สบายใจ ก็ต้องปล่อยท่าน ว่างๆ ก็ต้องไปเยี่ยมท่านหน่อย เอาใจใส่ท่านดูแลท่าน

ทำให้ท่านสบายใจคือยาเจริญอาหาร

มีคนหนึ่งมาแล้ว คุณแม่อายุ ๙๕ แล้ว ก็บอก ..กูไม่กินข้าว ต่อไปนี่ไม่กิน.. ไม่ใช่เรื่องอะไร ศึกษาแล้ว ก็เรื่องไม่สบายใจที่ลูกไม่มาเยี่ยม ลูกมาทำงานอยู่กรุงเทพฯ ไม่มาเยี่ยม ไม่สบายใจ ทีนี้ลูกคนหนึ่งเขาทำงานที่กรุงเทพฯ วันนั้นไปเยี่ยมก็ผ่านมาทางวัด บอกว่าจะไปเยี่ยมคุณแม่ แล้ว



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

เอาหมอบไปด้วยคนหนึ่ง คือหมอนี้เอาไปพูดให้คุณแม่รับประทานอาหาร จะได้พูดให้ท่านรับประทาน แล้วก็ลูกไปด้วย แต่หมอก็ไปพูดว่าคุณป้านี้ยังแข็งแรง สุขภาพร่างกายทุกส่วนยังดี ยังอยู่ไปอีกนานถ้ารับประทานอาหาร แต่ถ้าไม่รับประทานอาหารคุณป้าอยู่ได้กี่วัน แล้วลูกๆ ก็ไม่สบายใจที่ไม่ได้เห็นคุณป้าอยู่ อยู่ให้ลูกสบายใจเถิด หมอบพูดอย่างนั้น บอกว่าอยู่ให้ลูกสบายใจ

แม่นี้รักลูก รู้ว่าลูกไม่สบาย แม่จะทำให้เขาไม่สบายไม่ได้ การที่ไม่กินข้าวนี้ลูกไม่สบาย ไม่ได้คิดเรื่องตัวแล้ว คิดว่าลูกไม่สบาย พอหมอบบอกว่าคุณป้าไม่กินข้าวนี้ ลูกๆ ไม่สบายใจ เขาไปหาผมมาให้รักษาคุณป้า เพื่อให้คุณป้ากินข้าว แล้วลูกจะได้สบายใจ วันนั้นเอาข้าวมาทานเลย ซามหนึ่งทานหมดเลย ทานด้วยความเอร็ดอร่อย แล้วลูกก็ไปนั่งดูอยู่ด้วย คอยพูดว่า..คุณแม่ทานให้หมด กับข้าวนี้อร่อยนะ เอาอีกหน่อย.. เอากับข้าวใส่จานให้ แล้วก็นั่งเอาใจอย่างนั้น ทานเพลินไปเลย ทานได้หมด

แต่วันหลังลูกจะต้องจัดเวรยามไปเยี่ยม คนนั้นไปเยี่ยมวันนั้น คนนี้ไปเยี่ยมวันนี้ ต้องขับรถไปถึงบางปลาหมอเมืองสุพรรณบุรีโน่น ไผ่ไร่ใกล้ ไปเยี่ยมคุณแม่ เรียกว่า **ต้องผลัดกันไปเยี่ยมให้คุณแม่สบายใจ** วันนั้นมา ก็เลยถาม ลูกบอกว่าเดี๋ยวนี้คุณแม่แข็งแรง ทานข้าวได้



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญาเน้นกักข

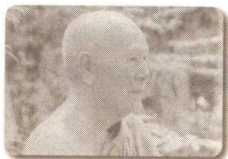
ที่ท่านไม่ได้เพราะอะไร เพราะลูกไม่ไปเยี่ยม คุณแม่นึกว่า เขาไม่ต้องการเราแล้ว เราจะอยู่ไปทำไม หยุดกินได้แล้ว เพราะว่าอายุไปก็ลูกไม่ต้องการแล้ว แต่พอรู้ว่าลูกยังต้องการอยู่ก็กินข้าวต่อไปก่อน เพราะว่าลูกยังต้องการ มันเป็นอย่างนี้ เรื่องคนแก่ก็ต้องอย่างนั้น

ฉะนั้น เวลาเราแก่ อย่าไปหวังอะไรกับลูกมากไป อยู่ไปตามเรื่อง ทานอาหารไป หลับนอนไป คนแก่นี้มักจะบ่นอยู่เรื่องหนึ่ง คือ นอนไม่หลับ

นอนไม่หลับก็เพราะนอนพอแล้ว

อาตมาพบคนแก่ที่ไร่ว่า แหม..ไม่ไหวเจ้าคะ นอนไม่หลับ บอกว่า ไม่ใช่โยมคนเดียวที่นอนไม่หลับ คนแก่ทั้งโลกนอนไม่หลับทั้งนั้น ฉะนั้นพบคนแก่มาเป็นร้อย แล้วก็ทุกคนนอนไม่หลับทั้งนั้นแหละ มันเรื่องธรรมชาติของชีวิตคน คือคนอายุมากนี้ต้องการนอนน้อย นอนเท่าที่ร่างกายต้องการ พอนอนลงไปแล้วมันก็หลับ หลับแล้วเมื่อพอกับความต้องการของร่างกาย มันก็ตื่น พอตื่นแล้วนอนไม่หลับ นี่แหละมาบ่นตรงนี้ ความจริงหลับแล้ว หลับตามที่มีมันต้องการแล้ว แต่ว่าพอตื่นแล้วมันไม่หลับ เลยก็ไม่ว่าจะทำอะไร

ถ้าเป็นคนรับประทานหมาก ก็กูก ๆ ๆ ๆ ตำหมากเรื่อยไป เขาว่าคุณยายแก่เฝ้าบ้าน คือว่าให้คนร้ายรู้ว่าคน



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญาบัณฑิตกฤต

ตื่นอยู่ เลยไม่เข้าบ้าน ผู้ร้ายสมัยก่อนนะ สมัยนี้ตื่นอยู่ยงดี
จะได้สะดวกรหน่อย แต่ว่าก๊ากๆ ของคุณยายช่วยอะไรไม่ได้
เวลานี้ ตำหมากเรื่อยไป ทำโน่น ทำนี่ไป ถ้าเป็นคนที่ชอบ
เจริญกรรมฐานก็ลุกขึ้นนั่งภาวนาไปตามเรื่องเพื่อไม่ให้ต้อง
ลำบากใจ

อันนี้เรื่องธรรมดา เรื่องนอนไม่หลับของคนแก่เป็น
เรื่องธรรมดา อย่าทุกข์ อย่าเป็นทุกข์ว่านอนไม่หลับ แต่
ให้สบายใจว่าเรานอนพอแล้ว แล้วร่างกายมันไม่ต้องการให้
นอน มันต้องการตื่น ก็ตื่นไปตามเรื่อง ตื่นหรือว่านอนหลับ
ตาไป แต่มันไม่หลับสนิทก็หลับไปเรื่อยๆ พักผ่อนไปตามเรื่อง
อย่าไปวิตกกังวล ถ้าวิตกกังวลแล้วจะเป็นทุกข์อีกเหมือนกัน

อย่าเบื่อโลกเพราะคนแก่ยังมีประโยชน์มาก

ที่นี้คนแก่บางคนนี่เบื่อโลก อยากตาย พบหลายคน
แล้วเหมือนกัน พอเจอหน้า ..เมื่อไรดิฉันจะตายสักทีเจ้าคะ..
บอกว่า แหม..โยมนี้อายุจะตายเสียจริงๆ ไม่ต้องอยาก
หรอก ตายนะ มันต้องถึงโยมสักวันหนึ่ง โยมถามว่า เมื่อ
ไรมันจะตาย อยากจะตายไวๆ บอกว่าเมื่อสมัยก่อนเขาให้
พรว่า ขอให้อายุมันขวัญยืน สาธุ! ยกมือท่วมหัว ขอบอก
ขอบใจ ทำไมเดี๋ยวนี้ไม่เอาแล้ว ..ไม่เอาแล้วจะ ให้พรแบบ
นั้น ไม่เอาแล้ว.. บอกว่ามันไม่รู้จะอยู่ไปทำไม



ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

นี่คิดผิดเสียแล้ว คือคนแก่นี้นึกว่าตัวไม่มีประโยชน์ แล้วอยู่ไปทำไม นี่ความคิดของท่านอย่างนั้น แต่ว่าความจริงคนแก่อยู่ในบ้านมันเป็นประโยชน์ คนจีนเขาบอกว่า “คนแก่เป็นเพชรน้ำหนึ่งที่บ้าน” บ้านไหนมีคนแก่อายุมากๆ เขาเรียกว่าเป็นมงคลแก่บ้านแก่เรือนของบ้านนั้น ใครไปมาหาสู่ได้พบคนอายุมากนี่เขาสบายใจ เพราะฉะนั้นคนแก่นี้เป็นประโยชน์

อย่านึกว่าแก่แล้วไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ทำอะไรก็ได้ แต่บอกว่าทำมามากแล้ว นี่สร้างบ้านตึกของโยมอยู่ก็เก่า เต็มทีแล้ว เรียกว่าเก่าหมด เตี้ยงก็เก่า มุงก็เก่า หมอนก็เก่า เคยไปเยี่ยมก่อนๆ มากี่ยังใหม่ หลากๆ ปีไปเยี่ยมทีก็ค่อยๆ เก่าลงไปเรื่อยๆ เพราะตัวคนมันก็เก่าไปตามวัย เก้าอื่ก็เก่า ที่นั่งรับแขกตัวเดิมไปนั่งตัวนั้นก็เก่า แก่ไปทั้งหมดแล้วในบ้านนี้

ท่านบอกไม่รู้จะทำอะไร อยู่ไปก็ไม่ได้ทำอะไร ถ้ามานี่บ้านหลังนั้นใครสร้าง...ดิฉัน หลังโน้นล่ะ...ดิฉัน หลังโน้นล่ะ...ดิฉัน สร้างเยอะแยะ สร้างบ้านให้ลูกอยู่ตั้ง ๓-๔ หลังในบริเวณเดียวกัน แล้วยังบ่นว่าไม่ได้ทำอะไร ก็ทำเยอะแยะแล้ว แล้วเงินทองที่ได้กินได้ใช้ ได้ทำบุญสุนทรทานอยู่ในปัจจุบันนี้ก็สร้างมาเมื่อก่อนทั้งนั้น **เดี๋ยวนี้เรามานั่งเก็บผล** เหมือนเราปลูกทุเรียน มันออกผลให้กินทุกปี ถ้าปลูก



ธรรมะรักษาใจวัยชรา

ปัญญา nibbatta

เงาะก็ออกผลให้ขายได้ทุกปี โยมไม่ต้องทำอะไร นั่งกินผลไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ พุดให้ฟังแล้วก็เลยสบายใจ ถ้าไปเจอวันหลังก็ถามอีกแหละ เรียกว่าเบื่อนั้นแหละไม่ใช่อะไร

มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

เพราะฉะนั้นเราอย่าอยู่ด้วยความเบื่อ แต่อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยการพิจารณาว่า อ้อ! ร่างกายมันก็เป็นอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรคงที่ ไม่มีอะไรถาวร มันเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ เราต้องยอมรับความจริงในสิ่งทั้งหลายที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คิดอย่างนี้จิตใจก็สบาย อย่าไปหวังอะไรจากใคร อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวาย พอใจในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า แล้วเราจะมีความสุขทางใจ ไม่เกิดความวุ่นวายความเดือดร้อนที่เป็นปัญหา ขอให้ญาติโยมผู้ที่มีอายุคิดอย่างนั้น

การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในครอบครัว

ส่วนคนที่ยังไม่เข้าสู่วัยชรา แล้วก็มีคนชราอยู่ในบ้านของเรา จะเป็นคนประเภทใดก็ตาม คนแก่ที่อยู่กับเรากับครอบครัวเรามาาน ก็เป็นคนชราแล้ว ต้องเอาใจใส่ นึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว อย่างนึกว่าเป็นส่วนเกินเป็นอันขาด ต้องเอาใจใส่ดูแลให้ท่านสบายใจ เหมือนกับว่าเป็น



ธรรมะรักษาใจวัยปรา ปัญญาเน้นทักท้วง

ผู้มีอาวุโสในครอบครัวของเรา บางทีเป็นคนใช้แต่ว่าเลี้ยงลูกในบ้านนั้น จนท่านแก่ แล้วก็ยังไม่ตาย ก็เรียกว่าเป็นผู้มีอุปการะแก่เราที่เป็นลูกในบ้าน

คุณป้าคนนี้ หรือว่าคุณยายคนนี้ได้เคยป้อนข้าว ให้อาบน้ำ เคยรีดเสื้อผ้าให้ เคยจัดหนังสือให้ ออกไปส่งหน้าบ้าน ทำอะไรทุกอย่าง เป็นผู้มีอุปการคุณแก่เรา เราก็ควรจะเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือให้ท่านสบายอกสบายใจ ตามสมควรแก่ฐานะ ก็นับว่าเป็นการปฏิบัติชอบต่อผู้เฒ่าผู้แก่ตามฐานะที่เราจะกระทำได้

ตั้งได้แสดงมาก็สมควรแก่เวลา
ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

.....

ต่อไปนี้ก็ขอเชิญญาติโยมนั่งสงบใจเป็นเวลา ๕ นาที
นั่งสงบใจคือนั่งตัวตรง หลับตาเสีย หายใจเข้ายาว-กำหนดรู้ หายใจออก-กำหนดรู้ ให้จิตกำหนดอยู่ที่ลมเข้า-ลมออกตลอดเวลา ๕ นาที อย่าไปคิดเรื่องอื่น ดึงกลับเข้ามาที่ลมเข้าลมออกตลอดเวลา เอ้า..เชิญทำได้

ต่อไป ขอเชิญญาติโยมยืน ส้ารวมจิตแผ่เมตตา ปรารณา
ความสุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

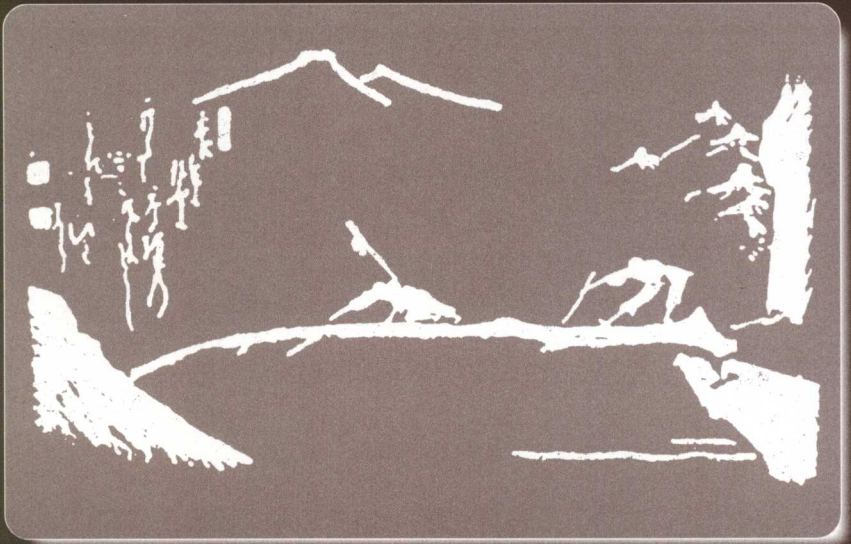


ธรรมะรักษาใจวัยบรา

ปัญญานันทภิกขุ

สัพเพ สัตตา, อะเวรา, อัปยาปชฌา,
อะนีฆา, สุขี อัตตานิัง, ปะริหะรันตฺ.
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,
จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,
จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,
จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.





ความแก่ หง่อม
ตั้งคนบอด
วิธีไต่
กิริยา

ย่อมตุล็ก
ข้ามฟาก
ไผ่ล่ำ
แสนตุล็ก

ทุเลมาก
ฝั่งคลอง, หา
คลานคลำมา
ทุเลแล ;

ถ้าไม่อยาก
ต้องข้ามฟาก
ก่อนตามืด
ตรองให้แน่

ให้ตุล็ก
ให้พัน
หูหนวก
แต่เนิ่นๆ

ทุเลมาก
ก่อนตนแก่
สะดวกแท้
รีบเดินเอย ฯ