

ถ้าสูงอายุเป็น  
ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

# ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-616-7053-41-7

พิมพ์ครั้งแรก - ๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

- วาระแห่งการประกาศสดุดี สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)  
เป็นผู้สูงอายุแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๐

พิมพ์ครั้งที่

เล่ม

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

อนุโมทนา



# สารบัญ

อุทิศนา.....ก

**ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ ..... ๓**

วัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ มาเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” ..... ๑

ผู้สูงอายุ ก็คือพ่อแม่แม่เฒ่า

จะเอาเรี่ยวแรงมาจากไหน ..... ๓

สูงอายุ ไม่ใช่งอนแง่นองแง

แต่เป็นหลักใหญ่ที่มั่นคง ..... ๔

มีทางทำไว้ให้ดู ที่เขาจะได้เลือกเดินตาม..... ๖

ไม่แก่เกินเรียน

แถมได้เรียนเรื่องยอดประโยชน์ ..... ๗

สูตรพระพรหม สร้างโลก ..... ๑๐

สูตรพระราชา สร้างรัฐ..... ๑๓

สูตรพระมหากษัตริย์ ครองแผ่นดิน..... ๑๕

ทำบุญทำทาน จะตักบาตร ก็ต้องศึกษา

จึงจะพัฒนาในบุญ ..... ๑๗

ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำกำไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย ..... ๒๑

ไม่ใช่วาระสุดท้าย แต่เป็นวาระที่ได้สูงสุด..... ๒๓

อย่างน้อยก็ได้จตุรพิธพร: อายุ วรรณะ สุขะ พละ..... ๒๖

สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ ..... ๒๙

สังคมอย่างไร คือรู้เข้าใจคุณค่าของผู้สูงอายุ ..... ๓๔

ทุกรุ่น...ต่างศึกษา ทุกคนมา...สร้างสรรค์สังคม ..... ๓๗

สงกรานต์...ผู้สูงอายุปฏิบัติการสมานสังคม ..... ๔๐



# ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

~๐~

## วัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ มาเป็น “สังคมผู้สูงอายุ”

ในสังคมนั้น เป็นธรรมดาสืบกันมาว่า คนที่เกิดก่อน มีอายุมากกว่า ก็ได้เรียนรู้มาก่อน คนที่เกิดทีหลัง ยังไม่รู้อะไร ก็ได้เรียนรู้จากคนรุ่นก่อนนั้น ลูกเรียนรู้จากพ่อแม่ น้องๆ ก็รับรู้จากพี่ๆ โดยทั่วไป คนรุ่นหลังจึงรับฟัง คอยฟัง หรือถึงกับเชื่อฟัง นับถือคนรุ่นก่อนกว่าตน ดังที่คนไทยเรียกคนรุ่นก่อนอย่างนับถือว่า ผู้อาวุโส

ยิ่งเป็นคนมีอายุมาก สูงอายุ เป็นคนรุ่นก่อนกว่าหลายรุ่น จนแก่ จนเฒ่า ก็ยิ่งได้รับความนับถือ เชื้อถือ หรือเคารพ จนเป็นวัฒนธรรมของชาติ ของสังคม

พร้อมกันนั้น ก็มีหลักมีคำสอนด้านคุณธรรมจริยธรรมเข้ามาหนุน เพื่อให้ผู้อาวุโส และผู้สูงอายุทั้งหลาย ประพฤติตัวดำรงตนให้สมควรแก่การที่จะได้รับความยอมรับหรือเคารพนับถือว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

ตามที่ว่ามานั้น ผู้สูงอายุได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีความสำคัญขึ้นมาโดยวิถีของการยอมรับทางวัฒนธรรม แต่เวลานี้ สังคมได้เจริญหรือเกิดมีความเปลี่ยนแปลงเป็นไปจนมีสภาพที่เรียกว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีอัตราส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นจนกลายเป็นประชากรกลุ่มก้อนใหญ่

เป็นธรรมดาว่า คนส่วนมากหรือคนจำนวนมากใหญ่มีลักษณะอาการอย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ปรุงแต่งสภาพของสังคม

เมื่อเป็นเช่นนั้น ความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีมาเดิมตามวัฒนธรรมประเพณี ก็จะกลายเป็นความสำคัญตามสภาพความเป็นจริง โดยที่ว่าความเป็นไปของสังคม เช่น ความเจริญหรือความเสื่อม ความดีงามหรือความโทรมทราม ตลอดจนความสุขใสมั่นคงหรือความอ่อนแออบบสลายของสังคม จะขึ้นต่อสภาพของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยอันใหญ่

เหมือนบอกไว้แต่เนิ่นๆ ผู้สูงอายุจะต้องเป็นหลักให้แก่สังคมด้วยความสำนึก โดยรู้ตัว และอย่างเต็มตัว มิใช่เป็นแค่ในตัวอย่างที่เป็นมา



## ผู้สูงอายุ ก็คือพ่อแม่เฒ่า จะเอาเรี่ยวแรงมาจากไหน

มองในแง่หนึ่ง เมื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็คือเป็นสังคมของ  
คนแก่ ผู้เฒ่าผู้ชรา ที่เสื่อมถอยกำลังวังชา จะหมดแรง ถึงตอนนั้น  
เหมือนกับว่าผู้สูงอายุจะต้องมาเจอเรื่องยาก มีภาระหนักเพิ่มขึ้น  
จะไปไหวหรือ?

ไม่ใช่อย่างนั้น ตรงข้าม เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เอื้ออยู่  
แล้ว จึงได้เป็นวัฒนธรรมสืบกันมา คือโดยธรรมชาตินั้น มนุษย์  
เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึกการเรียนรู้ศึกษา ยิ่งเกิดอยู่นาน  
มากยิ่งขึ้นชีวิตที่ได้พัฒนามากขึ้นๆ

ในแง่ที่สำคัญ ผู้สูงอายุคือผู้ได้พัฒนามาจนมีวุฒิภาวะ  
ซึ่งเป็นความเจริญแก่กล้าเติบโตใหญ่ มากด้วยกำลังจิตใจและ  
กำลังปัญญา ที่เป็นแกนกลางและเป็นตัวนำของการสร้างสรรค์  
พัฒนาอย่างแท้จริง

คราวนี้ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาชีวิตนำหน้ามาใน  
สังคม ก็จะทำให้วัฒนธรรมเป็นของจริงแท้เป็นเนื้อหาของสังคม  
ไปเสียเลย โดยผู้สูงอายุจะเป็นหลักเป็นแกนนำของสังคมในการ  
สร้างสรรค์ความถูกต้องดีงามความเจริญมั่นคงยั่งยืนอยู่ดีมี  
ความเกษมสันติสุขที่รอกันมานาน ให้เป็นจริงขึ้นมาอย่างมั่นใจ  
ดังที่ผู้สูงอายุหลายคน ได้เป็นผู้นำหรือเป็นผู้ทำให้แก่สังคมมาแล้ว  
มากมาย คราวนี้ก็ทำเพิ่มทำยัดขยายต่อไปได้อีก

เป็นอันว่า ในสังคมมนุษย์ที่ได้เจริญพัฒนา มาจนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุนี้ บัดนี้ถึงเวลาที่ผู้สูงอายุจะต้องเป็นส่วนร่วมนำ ที่จะทำสังคมให้มีความเจริญพัฒนาอย่างดีอย่างที่พึงหวังให้ได้ – นี่เป็นภาวะที่สมกับภาวะ ควรจะทำได้ ไม่เกินกำลัง

## สูงอายุ ไม่ใช่อ่อนแอแรงอแง แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง

ในสังคมทั้งหลายทั่วไป มีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่จะบอกจะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน และจากการเรียนรู้คือการศึกษานั้น ยังมีชีวิตอยู่นานไป คนสูงอายุขึ้น ก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีจิตใจและปัญญาที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่าชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลง แต่จิตใจและปัญญาก็เข้มแข็งอยู่ได้ จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั้นแหละ คือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคม ที่คนจะเคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำประโยชน์มาให้ อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

ที่ว่า ให้สูงอายุ มากับสูงธรรมสูงปัญญานั้น ที่จริง สูงธรรมคำเดียว ก็คลุมหมด คือรวมทั้งปัญญาด้วย

แต่เป็นธรรมดาในทางพระ ท่านถือปัญญาเป็นยอดธรรม จึงนิยมพูดแยกออกมาให้เด่นชัด ส่วนธรรมก็คลุมคุณธรรมความดีงามอื่นทั้งหมด ตั้งแต่ทาน ศีล ตั้งแต่วินัย ความประพฤติดีงาม ชีวิตที่สะอาดสุจริต การอยู่ร่วมสังคมอย่างเกื้อกูลก่อประโยชน์ และคุณธรรมความดีงาม ตั้งแต่เมตตา กรุณา ตลอดจน วิริยะ สติ สมาธิ ความเข้มแข็งมั่นคง และความขุสขที่ชื่นผ่องใสของจิตใจ

**ธรรม** เป็นหลักของชีวิต และเป็นหลักของสังคม มี **ปัญญา** จึงรู้หลัก บอกหลักได้ และใช้หลักเป็น ทำให้มีความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดังนั้น **ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา** จึงเป็น **ผู้หลัก** ให้แก่สังคม และเป็น **ผู้ใหญ่** ที่จะบอกจะสอนจะชี้แนะจะนำทางแก่สังคม เป็นผู้ผู้นำได้ สมกับที่เรียกว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

เป็นอันว่า **ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา** ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้แน่นอน คำพระเรียกว่าเป็น “เถระ” แต่ชาวบ้านคงรู้สึก ว่าไม่ถนัด ก็อาจจะเรียกว่า “วุทธชน” หรือจะเรียกให้ยิ่งใหญ่เป็น “เชษฐบุรุษ” ก็ได้

จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ให้มีความสูงธรรมสูงปัญญาไว้ดังที่ว่า มิฉะนั้นจะถูกคำเตือน หรือถูกท่านตำหนิได้ว่าเป็น “โมฆชนิณฺณ” แปลว่าคนแก่เปล่า นี้ว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า “บุคคลไม่ชื่อว่า เป็นเถระ/ผู้หลักผู้ใหญ่ ด้วยการที่ศีรษะมีผม หงอก บุคคลนั้นมีวัยแก่หง่อม ก็เรียกได้แค่ว่าเป็นคนแก่เปล่า” (ช.ธ.

## มีทางทำไว้ให้ดู ที่เขาจะได้เลือกเดินตาม

ผู้สูงอายุนั้น ดังที่ว่าแล้ว ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาหรือสะสมไว้ จึงเป็นประโยชน์อย่างง่าย ๆ แก่คนผู้ตามมา ที่เรียกว่าคนรุ่นหลัง หรือเรียกให้สั้นแค่ว่าอนุชน คนรุ่นหลังที่ฉลาด ก็รู้จักเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อน เป็นเหมือนการเรียนรู้ลัดอย่างหนึ่ง

อย่างน้อยคนรุ่นก่อน เฉพาะอย่างยิ่งที่สูงอายุ ซึ่งผ่านประสบการณ์มามากมายยาวนานนั้น ก็เป็นคลังข้อมูลสำเร็จให้แก่อนุชน แม้ว่าในปัจจุบันที่ไอทีก้าวไกล คลังข้อมูลจะหาและเข้าถึงได้ง่ายอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยตัวบุคคลมาก แต่คนที่ฉลาดก็ยังจะได้ประโยชน์พิเศษ ของข้อมูลเรื่องราวจำเพาะคนจำเพาะที่และเรื่องนามธรรมบางอย่างลึกลงไป จากตัวบุคคล

ยิ่งกว่านั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่โดยมิใช่มีเพียงข้อมูลและประสบการณ์หลากหลายเท่านั้น ยังมีความคิดนึก จินตนาการ กลวิธานในการใช้ปัญญา แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ต่างๆ และปรีชาญาณ แยกแยะแตกแง่มุมออกไป เรียกง่าย ๆ ว่า เป็นซุ่มทรัพย์แห่งปัญญา ซึ่งอนุชนที่ฉลาด จะนำมาใช้สืบทอดสร้างสรรค์จริยธรรมของชีวิต และอารยธรรมของสังคม ให้สัมฤทธิ์ผลแผ่ไพศาล และขยายไพบุลย์ยิ่งขึ้นไป

ที่สำคัญเป็นคุณประโยชน์เยี่ยมยอด ก็คือ ความสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ การค้นพบ และงานสร้างสรรค์ที่ผลิตประโยชน์เป็น ประจักษ์แล้ว ชีวิตที่ดั่งามประเสริฐล้ำเลิศ ตลอดจนการพัฒนา ชีวิตของบุคคลที่บรรลุดุจดหมายอันอุดม เขามีวิธีปฏิบัติ หรือทาง ดำเนินสู่ความสำเร็จ หรือให้ถึงจุดหมายนั้นๆ อย่างไร ก็มีไว้ให้ เห็น ซึ่งคนรุ่นหลังจะเลือกนำไปใช้เอาไปปฏิบัติได้ เรียกว่ามี “ทิวทัศน์าคติ” ที่จะเลือกดำเนิน เรียกกันง่ายๆ ว่า เป็นแบบอย่าง

## ไม่แก่เกินเรียน แถมได้เรียนเรื่องยอดประโยชน์

คนไทยมีคำชาวบ้านพูดได้ง่ายๆ สบายๆ ว่า “ไม่แก่เกิน เรียน” เป็นคำเตือนใจที่ดี เข้ากับหลักที่พระสอนไว้ว่า คนเรานี้ ต้องเรียนต้องศึกษา จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จึงเป็นอเสชชะ คือ มีคุณสมบัตินั้นๆ เป็นอย่างนั้น ทำได้อย่างนั้นเป็นปกติแล้ว จึงไม่ ต้องฝึกให้เป็นให้ทำได้อย่างนั้นอีก แต่ถ้ายังไม่เป็นอเสชชะ ถึงจะ บวชมานานเกิน ๑๐๐ พรรษา ก็ยังต้องเรียนต้องศึกษา

ชีวิตจึงคู่กับการศึกษา ทำชีวิตให้เป็นการศึกษา ที่ว่า ศึกษา คือเรียนรู้เรียนทำ ฝึกให้การเป็นการทำอย่างนั้นได้ กลายเป็นชีวิตของเราเอง ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องเรียน ต้องฝึกตัวเรื่อยไป และถ้ารู้จักฝึก รู้จักเรียน ฝึกเป็น เรียนเป็น ก็ จะมีความสุขจากการฝึกจากการเรียนนั้นแหละ

คบดีท่านหนึ่ง กับภรรยาคู่ชีวิตของท่าน ใกล้ชิด พระพุทธเจ้า และรักพระพุทธเจ้ามาก อยู่มา ท่านชรามากขึ้น วันหนึ่ง เมื่อมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้กราบทูลว่า ท่านแก่เฒ่าแล้ว ร่างกายก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เจ็บออกๆ แอดๆ ไม่มีโอกาสที่จะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและเหล่าพระภิกษุผู้เป็นที่เจริญใจได้อย่างสม่ำเสมอ จึงขอให้พระพุทธเจ้าตรัสสอนประทานพระโอวาทแก่ท่าน

ถ้าฟังความแก่เฒ่าก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดขัด มีความยากลำบากอยู่แล้ว จึงเรียกว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง คือโรคชรา แล้วที่นี้ พอโรคชรามา โรคต่างๆ อีกมากมายหลายอย่าง ก็มักเข้ามาซ้ำเติมหนักลงไปอีก

พระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทสั้นๆ มีความตอนสำคัญให้ท่านศึกษาว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจเราจะไม่ป่วยไปด้วย

ที่ท่านว่าให้ศึกษานั้น มิใช่แค่ให้คอยนึกไว้ หรือให้หมั่นเตือนสติบอกตัวเองว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” อะไรทำนองนี้เท่านั้น อันนั้นเป็นขั้นต้น หมั่นนึกหมั่นบอกตัวเองไว้ เอาสั้นๆ ว่า “กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย” นี้ขั้นต้น แต่ในขั้นเอาจริง ที่ว่าศึกษานั้น หมายถึงฝึกจิตพัฒนาใจของเรา จนกลายเป็นจิตใจที่สบายตลอดเวลา ไม่ป่วยเลย

ใจที่สบาย หรือจิตที่ไม่ป่วย ดูได้จากอาการหรือภาวะจิตที่เป็นผลของการพัฒนาจิตใจ เรียกว่า **ธรรมสร้างสมาธิ** ซึ่งเกิดตามกันมา ๕ อย่าง คือ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริง สดใส ชื่นใจ เบิกบาน

๒. **ปีติ** ความปลาบปลื้ม อิ่มใจ

๓. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลาย เรียบรื่น สงบเย็นกายใจ ไม่เครียด

ข้อปัสสัทธินี้ เป็นภาวะที่โยงระหว่างกายกับใจ คือ ถ้าเกิดความเครียด ก็จะเครียดทั้งกายและใจ เป็นการดำเนินชีวิต ผิด ถ้าเครียดบ่อย ก็มีหวังแก่เร็วแน่ๆ แต่ถ้าเกิดปัสสัทธิ ก็จะมี ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เหมือนได้พักผ่อนอยู่ตลอดเวลา

๔. **สุข** ความฉ่ำชื่นรื่นใจ เป็นภาวะที่ใจคล่องโล่ง โปร่งสบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น พอมีความสุข ใจไม่ต้องดิ้น ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ก็เปิดโอกาสให้ จิตเป็นสมาธิ

๕. **สมาธิ** ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว เข้าที่ ไม่มีอะไร รบกวนได้ จะคิด จะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ใจใส สงบ มีกำลัง อยู่กับสิ่งที่ ต้องการได้ตามต้องการ

๕ ข้อนี้ ตรวจทดสอบตัวเองได้ อย่างน้อยข้อแรกคือ **ปราโมทย์** สดชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ ขอให้มีส่วนเป็นพื้นใจไว้เลย จะ ได้เข้าหลักที่ตรัสว่า “ตโต ปาโมชฺชพฺหุโต ทุกฺขสฺสนต์ กริสฺสติ” (แต่นั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป, พุ.ท.๒๕/๓๕/๖๖)

## สูตรพระพรหม สร้างโลก

ในสังคมไทยถือกันมาว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่าพรหมวิหารนั้น เป็นธรรมของผู้ใหญ่

ที่จริง “ผู้ใหญ่” หรือ “ผู้เป็นใหญ่” ในที่นี้ คือพระพรหม ซึ่งหมายถึงคนนี่เอง ที่จะต้อง (พัฒนาตัวเองให้) มีจิตใจยิ่งใหญ่ ใจประเสริฐ เหมือนเป็นหรือแทนพระพรหม ที่เป็นผู้สร้างสรรค์ อภิบาลโลก

“พรหมวิหาร” จึงมีความหมายที่เป็นสาระว่า มนุษย์ทุกคนนี้แหละ ต้องมีธรรม ๔ ข้อนี้ เพื่อทำหน้าที่อย่างพระพรหม ที่รับผิดชอบในการสร้างสรรค์และดูแลดำรงรักษาโลกคือสังคมนี้ ไว้ให้ดี ทุกคนจึงต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยกัน ทั้งนั้น และให้ครบทุกข้อ

แต่เมื่อในสังคมไทย พวกเรานี้ถือกันมาว่า พรหมวิหาร เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งโดยทั่วไปก็คือผู้สูงอายุ เวลานี้ เรามาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็มองความหมายในเชิงความรับผิดชอบเสียเลย ว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีหรือประพฤติพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น อย่างเป็นผู้นำ ให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ ในการที่จะสร้างสรรค์โลกอภิบาลสังคม

เมื่อตกลงตามนี้ บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นั้น ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นเนื้อเป็นตัวแห่งชีวิตของตน



เมื่อก็ได้พูดไปแล้วถึง **ธรรมสร้างสมาธิ ๕** ข้อ (ปราโมทย์-ปีติ-ปีติ-ปีติ-ปีติ-สมาธิ) นั้นเป็นด้านของความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

แต่คราวนี้ **พรหมวิหาร ๔** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา) นี้เป็นคุณสมบัติที่สร้างความพร้อมในด้านของความรับผิดชอบต่อสังคม (สร้างความพร้อม ยังไม่ใช้ปฏิบัติการ)

ต้องย้ำไว้ก่อนว่า **พรหมวิหาร ๔** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา) นี้ เป็นธรรมในระบบของศีลธรรมและคุณภาพ ต้องใช้ให้ครบ และสมดุล มิฉะนั้นจะผิดพลาดเสียหาย

ผู้สูงอายุ ในฐานะที่น่าจะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ พึงศึกษาในเรื่องนี้อย่างน้อยแคง่ายๆ ว่า

**๓ ข้อแรก** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา) เป็นความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคม โดยมีความรู้สึกที่ดีงามต่อเขา ต่อทุกคน

**๑ ข้อท้าย** (อุเบกขา) เป็นความรับผิดชอบต่อธรรม (กฎ กติกาสังคม+กฎธรรมชาติ) ซึ่งควบคุมรักษาคนและสังคมอีกชั้นหนึ่ง โดยมีความตรงตามความรู้-ปัญญา

**ตุลา-สมดุล-เที่ยงธรรม:** ในกรณีถ้าใช้ ๓ ข้อแรก ไม่ว่าจะข้อใด จะขัด-ละเมิด-เสียหายต่อธรรม ต้องให้คนรับผิดชอบต่อธรรม ต้องรักษาธรรม โดย

- หยุด ๓ ข้อแรก (เมตตา-กรุณา-มุทิตา) และ
- เข้าอยู่ในข้อ ๔ สุดท้าย (อุเบกขา)

เมื่อรู้หลักการนี้แล้ว ก็ดูความหมายของ**พรหมวิหาร ๔** นั้น ดังนี้

๑. **เมตตา** ความรัก ไม่ตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดี มีความสุข

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาดีงามมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาอยู่เป็นปกติ)

๒. **กรุณา** ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขากลับมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาตกต่ำ เดือดร้อน)

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีในความสุขสำเร็จของเขา อยากให้เขาเจริญดียิ่งขึ้น

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาสุขดีงามสูงขึ้น, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาสุขดีงามเจริญขึ้น)

๔. **อุเบกขา** ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม

(เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาอยู่ในธรรมในความจริงความถูกต้องดีงาม ไม่ทำอะไรรู้ร้ายเสียหายผิดธรรม, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาพึงรับผิดชอบต่อธรรม)

เมื่อเรียนรู้เข้าใจหลักการนี้ชัดดีแล้ว ก็เอาจิตใจเข้าไปอยู่ใน **พรหมวิหาร ๔** เพื่อปฏิบัติให้ตรงตามสถานการณ์นั้นๆ

โดยเฉพาะ ถ้าเป็นพระพรหมประจำบ้าน คือเป็นพ่อแม่ผู้สร้างลูก ให้ไปสร้างสรรค์อภิบาลโลก ก็

- เลี้ยง ลูก โดยทำอะไรๆ ให้แก่ลูก ด้วย เมตตา-กรุณา-มุทิตา

- ดู ให้ลูกทำ ด้วยอุเบกขา (โดยเป็นที่ปรึกษา เป็นต้น) เพื่อฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบการกระทำของตน ให้เขาเจริญพัฒนาในเรื่องที่ปัญญาบอกว่าเขาจะต้องเผชิญเผชิญต่อๆ ไป ด้วยการให้เขาฝึกหัดจัดทำด้วยตัวเองอย่างเต็มศักยภาพ

เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว หรือแต่งงานมีครอบครัวของเขาเองแล้ว พ่อแม่ก็มีอุเบกขา ให้เขาดูแลตัวเอง ไม่เข้าไปวุ่นวายก้าวก่าแยงแทรกแซงในบ้านในครอบครัวของเขา โดยแลดูอยู่ พร้อมจะเป็นที่ปรึกษา หรือช่วยแก้ปัญหาในคราวที่ควร

## สูตรพระราชาสั่งสร้างรัฐ

เมื่อมีจิตใจของพระพรหมผู้สร้างสรรค์อภิบาลโลกพร้อมตัวอย่างที่ว่านี้ด้วย**พรหมวิหาร ๔** แล้ว ก็ออกสู่ปฏิบัติการในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมนั้น ด้วย **สังคหัตถุ ๔** ซึ่งเป็นหลักที่สวมรับต่อทอดคล้องจองกับพรหมวิหารนั้น โดยสมบูรณ์

**สังคหัตถุ** คือหลักการสงเคราะห์ชุมชน ยึดเหนี่ยวจิตใจรวมคนเข้าด้วยกันประสานสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว พรหมวิหารเป็นคุณธรรมและท่าทีของจิตใจ แล้วก็ออกสู่ปฏิบัติการทางกายและวาจา ด้วยสังคหัตถุ ๔ คือ

๑. **ทาน** การให้ แจกจ่ายแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จัดสรร ให้มีกินมีใช้ทั่วถึงกัน
๒. **ปิยวาจา** พูดจาน่ารัก ถ้อยคำที่พูดด้วยใจปรารถนาดี วาจาที่น่าชื่นใจชวนให้อยากทำอยากปฏิบัติกรณันั้นๆ หรือชวนใจให้มาพบปะพูดจาใช้ปัญญาร่วมกันคิด การแก้ปัญห และปรึกษาหารือที่จะทำการทั้งหลาย
๓. **อัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ ช่วย ด้วยแรงงานหรือกำลังความรู้ความสามารถ ดำเนิน กิจการเพื่อประโยชน์แก่คน แก่ชุมชน แก่มวลประชา

สามข้อแรกนี้ ทำด้วยใจที่มีเมตตา หรือมีกรุณา หรือมี มุทิตา เป็นหลัก

๔. **สมานัตตตา** มีตนเสมอสมาน เสมอกันในธรรม และ สมานกันโดยธรรม

- สมานัตตตา คือ มีตัวเสมอกัน เท่ากัน และเข้ากัน (เสมอภาค และสมานกัน)
- สมานกิจจ คือ ร่วมงานร่วมการ ทำเท่ากัน (ตามกำลัง) และ ทำเข้ากัน
- สมานสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

ข้อที่ ๔ นี้ ทำด้วยใจที่มีอุเบกขา ซึ่งถือธรรมเป็นหลัก โดยสามข้อแรกซึ่งมองที่คน เข้ามาประกอบ

ตามเรื่องราวที่บันทึกไว้ ซึ่งพ่วงมากับพระพุทธศาสนา **สังคหัตถุ ๔** นี้ เป็นหลักสำคัญในการปกครอง ตั้งแต่ครองบ้าน จนถึงครองเมือง ซึ่งใช้ปฏิบัติกันตลอดมา

แม้แต่คำว่า “ราชา” ท่านกวีเคราะหส์ศัพท์ไว้ จะเรียกว่า เป็นคำนิยามก็ได้ว่า “จตุหิ สงคหวัตถุหิ ชนํ รณเชตตี ราชา.” (ชื่อว่า ‘ราชา’ เพราะทำให้ประชาชนชื่นชมยินดีมีสุขเอบอ้อม ด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ, เช่น พง.อ.๒/๘๗)

เรื่องสังคหวัตถุ ๔ แสดงหลักไว้ และบรรยายพอเป็นเค้าเท่านั้นก่อน

## สูตรพระมหากษัตริย์ ครองแผ่นดิน

การปกครองมีไว้ก็เพื่อจัดการบ้านเมืองให้รุ่งเรืองร่มเย็น เจริญก้าวหน้าประชาสุขสันต์ ในสมัยก่อนโน้น พราหมณ์สอนให้ กษัตริย์ทำพิธีบูชาอัญชันใหญ่โต เช่น ชัศวะเมธ (คือ อัศสเมธ=ฆ่าม้า บูชาอัญชัน) เพื่อจะได้มีลาภฟูเฟื่องเรืองอำนาจยิ่งใหญ่ เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้เลิกบูชาอัญชัน และให้กษัตริย์หัน มาบำเพ็ญราชสังคหวัตถุ ๔ ประการ แทนการบูชาอัญชัน

**ราชสังคหวัตถุ ๔** นี้ เลียนชื่อเดิมของมหาอัญญ ๕ (อัศสเมธ-ฆ่าม้า ปุริสเมธ-ฆ่าคน ถัมมาปาธ-แท่นบูชาลอดบ่วง วาชเปยะ-ดื่มเพิ่มพลังชัย นิรัคคพีละ-ฆ่าทุกอย่างไม่เว้น) ของ พราหมณ์ แต่ในคำสอนใหม่ของพระพุทธศาสนา เปลี่ยน ความหมายเป็นการรวมใจประชาชนให้อยู่ดีมีสุขสามัคคีกัน ด้วยการจัดการส่งเสริมการเกษตรการพาณิชย์ให้มีเศรษฐกิจดี และ สื่อสารพูดจาอย่างมีน้ำใจให้เจริญปัญญาที่จะมาชวนกันช่วยกัน ทำการแก้ไขและสร้างสรรค์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความ เจริญก้าวหน้าองกงามมีความสุขพร้อมด้วยกัน

**ราชสังคหวัตถุ** หรือหลักราชสงเคราะห์ ที่พระมหากษัตริย์ หรือผู้ปกครอง จะพึงสงเคราะห์รวมใจประชาชน ๔ ประการ มีดังนี้

๑. **สัสสมะธัง** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงพืชพันธุ์ ัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร

๒. **ปฐิสมะธัง** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงข้าราชการ ทั้งทหารและพลเรือน ส่งเสริมคนดีมีความสามารถ ผู้ฉลาดขยันมั่นคงซื่อตรงในกิจหน้าที่ ให้ประชาชนมีความมั่นใจ

๓. **สัมมาปาสัง** ปรีชาสามารถฉลาดในการผูกผสานรวมใจประชาชน ด้วยการส่งเสริมสัมมาชีพ เช่น ให้อภัยเงินลงทุนไปสร้างตัวในพาณิชยกรรม และในการประกอบกรต่างๆ ช่วยให้คนจนตั้งตัว ให้คนล้มฟื้นตัวได้

๔. **วาชไปยัง** มีวาจาพูดดีมีใจ พูดจาปราศรัยเข้าถึงกันกับประชาชน ด้วยน้ำใจห่วงใยชาวประชา รักรู้ปัญหา รับฟังปัญหา ให้มีการสื่อสารอวยธรรมอำนวยความสะดวก เจ้าเดือนคนทุกหมู่เหล่าให้ใส่ใจปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างจริงจังสุจริต ให้สัมฤทธิ์ผลดี ที่จะให้สังคมประเทศชาติเจริญพัฒนาสุขสันต์ มั่นคง และให้ทุกตัวบุคคลมีการพัฒนาชีวิตของตนๆ

ส่วนข้ออัณฐิที่ ๕ “นิรัคคพะ” (“ไม่มีลิ้มกลอน” = ไม่มีขีดขั้นจำกัด, ทัวทั้งหมด) เปลี่ยนมาเรียกผลที่มุ่งหมายว่า เมื่อจัดการบ้านเมืองตามสี่ข้อแรกสำเร็จดีแล้ว บ้านเมืองมั่งคั่งมั่นคงจนประชาชนอยู่กันมีความสุขความมั่นใจถึงขั้นที่บ้านเรือนไม่ต้องลงลิ้มกลอน ครอบครัวสุขสันต์ พ่อแม่สรวลเสกกับลูก ให้บุตรน้อยโยลัดเต็นพอนบนอก ร่าเริงเบิกบานใจพร้อมๆกัน

ผู้สูงอายุ ในฐานะผู้หลักผู้ใหญ่รุ่นก่อน ควรมีความรู้เข้าใจ หลักธรรมหลักปัญญาที่สำคัญของสังคม อย่างเช่นสูตรใหญ่ ทั้งสามที่เล่ามานี้ เพื่อบอกเล่าแนะนำแก่ผู้หลักผู้ใหญ่ในรุ่นที่ ตามมา ให้ดำรงสืบสานภูมิธรรมภูมิปัญญาที่จะปฏิบัติธรรมใน การสร้างสรรค์พัฒนาสังคมกันสืบต่อไป

## ทำบุญทำทาน จะตัดบาตร ก็ต้องศึกษา จึงจะพัฒนาในบุญ

คนไทยนี้มีชื่อหนักในเรื่องความมีน้ำใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบทำบุญให้ทาน มีเรื่องอะไรจะให้ ก็บริจาคได้ทันทีเร็วไว นี่ก็ดี แต่ก็มีข้อที่ควรเตือนกันไว้บ้าง อาจจะไม่แค่บ้าง แต่มากทีเดียว

หลักธรรมทั้งหลายมักมาเป็นหมวดๆ เป็นชุดๆ ถ้าเป็น เรื่องนามธรรมหรือจิตใจ อาจจะมีเริ่มต้นด้วยศรัทธา แล้วก็ค่อยทำ ยด้วยปัญญา

แต่ถ้าเป็นเรื่องรูปธรรม ในภาคปฏิบัติหรือทำการ มักเริ่ม ด้วย**ทาน** คือการให้ อย่างในสังคหวัตถุ ๔ ที่พูดถึงเมื่อกี้ ก็เริ่มด้วย ทาน เพราะมนุษย์ต้องกินใช้อาศัยวัตถุจำพวกปัจจัยสี่ มีเรื่อง เศรษฐกิจเป็นฐาน เป็นปัจจัยที่ต้องอาศัยเพื่อให้สามารถก้าวขึ้นไป ในการมีสังคมที่มั่งคั่งมั่นคง ให้เป็นสภาพเอื้ออันพร้อมที่ชีวิต จะพัฒนาขึ้นไปในทางจิตใจและปัญญาจนถึงสันติอิสรภาพ ซึ่ง จะย้อนมาทำให้สังคมนั้นตั้งงามมีความสุขและยั่งยืนด้วย

ที่ว่า ในการทำบุญทำทาน มีข้อที่ต้องเตือนกันไว้บ้างนั้น มองง่าย ๆ ที่ว่าทำบุญทำทานนั้น คนไทยมักทำกันไปคู่ๆ หรือ เฮลโหลทำตามๆ กันไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรเลย

ขอบอกสั้นๆ เป็นการติงไว้ว่า สำหรับพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สนฺติเมว โส ลิกฺขะยุย” (ม.ญ.๑๔/๑๗๗๘/๔๓๖) แปลว่า “พึงศึกษาสันติ”

แล้วสำหรับญาติโยมคฤหัสถ์ชาวบ้าน พระองค์ตรัสอีกที่หนึ่งว่า “ปฺญญเมว โส ลิกฺขะยุย” (ขุ.ขิตติ.๒๕/๒๐๐/๒๔๑) แปลว่า “พึงศึกษาบุญ”

ที่ติงไว้ คือที่นี้มีโอกาสที่จะพลาดอะไรมาก เขาพอได้หลักที่จะไปขยาย

ท่านให้ชาวบ้านถือเป็นหลักว่าจะต้อง “ศึกษาบุญ” ที่ว่าศึกษา คือ

๑. เรียนให้รู้เข้าใจและทำให้ถูกต้อง
๒. ฝึกทำปฏิบัติให้เกิดผลที่มุ่งหมาย หรือตรงตามวัตถุประสงค์
๓. ทำให้เข้าเป็นเนื้อตัวของชีวิตพัฒนาไปจนเต็มสมบูรณ์

เรื่องศึกษาบุญ ก็พูดถึงหลักไว้แค่นี้ แต่ก็ควรย้ำว่าเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะถือว่าสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และก็เป็นที่ประโยชน์มากแก่ผู้สูงอายุด้วย เพราะการทำบุญทำทานเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนสูงอายุจำนวนมาก ท่านผู้เฒ่าชราามากที่เดี๋ยวมีชีวิตอยู่กับเรื่องการทำบุญให้ทานหรือถวายทาน ตั้งแต่ตักบาตร เป็นต้นไป



เรื่องศึกษาบุญนี้ ในทางปฏิบัติขอพูดหนึ่งว่า ในการทำบุญด้วยทาน หรือทำบุญด้วยการให้ทานถวายทาน ผู้สูงอายุจะต้องพัฒนาจากการให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลหะ ขึ้นมาสู่การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงฉันทะ (ออกมาทางเมตตา-กรุณา-มฤติตา ดังที่ว่าแล้ว) ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้แก่คนอื่นด้วย

การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลหะ คือ ทำบุญให้ทานโดยหวังหรือขอผลตอบแทนว่า จะได้อะไร จะได้อะไร ขอให้ได้มันได้นี่ อย่างนั้นนอกจากไม่พัฒนา ไม่เป็นการศึกษาแล้ว ก็เสี่ยงต่อบาปที่จะมีจิตใจเศร้าหมอง เช่น เกิดห่วงกังวลหรือกลัวขึ้นมาว่า ที่เราจ่ายไปมากมายนี้ จะได้ผลที่ปรารถนาหรือเปล่า นี่คือจิตตก ใจขุนมัว เศร้าหมอง เปิดช่องแก่ทุกข์ กลายเป็นเสียมถอยจากกุศล ได้ผลร้าย กลายเป็นตรงข้าม ดังนี้ เป็นต้น

การให้ทานหรือถวายทานที่เป็นการพัฒนาบุญ เป็นกุศลภาวนา ต้องเป็นการทำด้วยแรงฉันทะ ไม่ว่าจะออกมาทางเมตตา หรือทางกรุณา หรือทางมฤติตา เช่น ตักบาตรถวายภัตแก่สามเณรองค์หนึ่ง ก็มีจิตปรารถนาดี หรือมุ่งหมายให้เกิดผลดีมองไปว่า สามเณรได้มีภัตตาหารฉันแล้ว จะได้มีความสุขดี มีเรี่ยวแรงกำลังศึกษาเล่าเรียน จะได้รู้ธรรมวินัย ช่วยรักษาพระศาสนาไว้ และต่อไปสามเณรมีความรู้พระธรรมวินัยนั้นแตกฉานขึ้น ก็จะได้เทศนาสั่งสอนเผยแผ่ธรรม ให้ประชาชนรู้เข้าใจบาปบุญ พวกกันประพฤติดีงาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเขา และพาให้สังคมเจริญมั่นคงมีสันติสุข นี่ก็คิดขึ้นมาเมื่อไร ก็ขึ้นใจปลื้มใจ

แม้แต่มองในแง่ง่าย ๆ สั้น ๆ ก็ได้ว่า เณรนี้ พระนี้ มี ภัตตาหารฉันแล้ว มีเรี่ยวแรง จะได้ทำกิจวัตรต่างๆ ได้อย่าง เข้มแข็ง เป็นต้นว่ากวาดลานวัด ทำให้วัดสะอาดรื่นรมย์รื่น เป็นที่เจริญจิตเจริญใจ ช่วยให้ประชาชนเจริญในบุญกุศลและ ความสุขยิ่งขึ้นไป พอนึกได้คิดได้อย่างนี้ ก็สดีเสิบกิบาน อิ่มใจ

การทำบุญถวายทานด้วยแรงจันทะอย่างนี้ พ่วงมากับ ปัญญาด้วย ช่วยให้มองเห็นเหตุเห็นผลในระบบแห่งเหตุปัจจัย ขยายกว้างขวางยาวไกลออกไป เป็นการพัฒนาปัญญา และก็ยัง เพิ่มพูนปีติปราโมทย์จนถึงความสุข เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ พ่วงพร้อมไปด้วย

การทำบุญในวิถีแห่งการศึกษาและพัฒนาจิตพัฒนาปัญญา อย่างนี้ ไม่เปิดช่องให้จิตตก เพราะจากบุญกุศลที่มาพร้อมด้วย ปัญญา ย่อมไม่มีความเสื่อมถอยของจิตใจ และผลที่น่าปรารถนา อย่างเช่นสวรรค์นั้น ไม่ต้องไปหมกใจอยู่กับความหวังความ ออยากได้ผล ควรมีแต่ความปลื้มใจชื่นใจว่า บุญอกงาม ธรรม เจริญ แล้วสวรรค์ก็มาเองตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของมัน

ย้ำว่า ผู้สูงอายุ จะต้องทำบุญด้วยทานเป็นต้นนี้ ให้ถูก ทาง โดยเป็นการพัฒนา เป็นการเรียนรู้ ให้ทำบุญด้วยปัญญา มากขึ้น มีเมตตากรุณาเป็นต้นแรงเข้มขึ้น เป็นการศึกษาที่เป็นไป ตามหลักพระศาสนา ทั้งชีวิตของตนก็เจริญกุศลพัฒนามี ความสุขจริง และเป็นแบบอย่างแก่อนุชน โดยมีผลรวมเป็น ความดีงามความร่มเย็นเป็นสุขของสังคมทั้งหมด

## ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำอะไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย

บางที บางท่านคิดว่า เราเป็นผู้สูงอายุ ก็คือมีอายุเหลือ  
น้อยแล้ว พอคิดอย่างนี้ ก็เลยทำให้จิตใจสลดหดหู่ ไม่สบายใจ  
ยิ่งบางคนนึกรำพึงความหลังว่า ชีวิตเราที่ผ่านมา ไม่ได้อะไรเป็น  
แก่นสารเลย อีกไม่นาน อีกประเดี๋ยว เราก็จะไปจากโลกนี้แล้ว  
หมดกัน ไม่มีโอกาสเหลือให้แล้ว ชีวิตของเราเนี่ยล้มเหลว เกิดมา  
เสียเปล่า...อะไรทำนองนี้

แต่ทางพระ ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น ในธรรมอันเป็นความ  
จริงเท่านั้น เมื่อยังเป็นคน ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีใครหมดโอกาส ไม่ว่าจะ  
จะมองที่เวลาในระยะสั้น หรือระยะยาว

พูดถึงระยะสั้น ถ้าจับเอาที่วันหนึ่งๆ ก็มีธรรมภาชิตสอน  
ไว้ให้รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ว่า “เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่าน  
ไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง” (คโมขัม ทิวถัม กยิรา,  
คปฺเปเน พหุเกเน วา, *ฐ.เถร.๒๖/๓๕๘/๓๓๕*)

ที่ว่า “ได้” นั้น อาจจะคิดต่างกันไปหลายอย่าง หลายคน  
คิดถึงได้เงินทอง บางคนว่าได้งาน บางคนว่าได้เล่าเรียน ได้อ่าน  
หนังสือ ได้ปัญญา บางคนว่าได้ช่วยงานคุณพ่อ ได้รับใช้คุณแม่  
บางคนว่าได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้ทำประโยชน์ ฯลฯ เขาจะ  
เป็นอันว่าได้ทั้งนั้น และก็ดีทั้งนั้น

แล้วก็อย่าลืมการได้ทางจิตใจด้วย เช่นว่า ได้ความสดชื่น ผ่องใส ได้ความอิมใจ ใจได้เบิกบาน ได้ความสงบ ได้ความสุข ได้คิดดี ๆ ได้คิดทำความดี ได้คิดช่วยเหลือคนอื่น ได้มีใจเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีฉันทะที่จะทำประโยชน์หรือทำการสร้างสรรค์ โน่นนี่ ฯลฯ

ถึงเวลากลางคืน ตอนลงนอน คิดว่านี่คือจะหมดวันแล้ว ก็มานึกทบทวนว่า วันนี้ได้อะไรบ้าง ถ้าได้ ก็ดีไป ดีใจได้

แต่บางทีบางคนบางคืน นึกทบทวนแล้ว วันนี้ทั้งวัน ไม่ได้ อะไรเลย ชักจะรู้สึกเสียใจ แล้วใจก็ขุ่นมัวหม่นหมอง ถ้าอย่างนี้ ก็จะหมดวันกลับไปโดยไม่ได้อะไรเลย เป็นวันที่เสียเปล่า แถมยัง ซ้ำเติมตัวเองด้วยการมีจิตใจเศร้าหมองขุ่นมัวเป็นทุกขีในขณะ ลึนวันติดไปกับใจที่หลับอีกด้วย เลยเป็นวันที่สูญเสียจริงๆ

ที่จริง ไม่ควรต้องสูญเสียอย่างนั้น เอาละ เมื่อหมดวัน ใน เวลาที่ลงนอนกลางคืน ก่อนหลับ ถ้านึกดูแล้ว ทั้งวันนั้นไม่ได้ อะไรเลย นั่นก็คิดแก้ไขทำวันพรุ่งนี้ให้ดี ว่ากันใหม่ แต่วันนี้เอง ก็มีใช้หมดโอกาส

แท้จริงนั้น โอกาสยังเป็นของเราจนถึงขณะสุดท้ายที่จะ หลับ เราก็จะทำเวลาจนถึงสุดท้ายที่จะหลับนั้นแหละ ให้เป็น เวลาแห่งการได้ และเป็นการได้อย่างประเสริฐ อาจจะดีกว่าที่ได้ หรือเกินคุ้มกับที่เสียไปในวันนั้นทั้งหมดด้วย นั่นคือสลัด ละ ความคิดไม่ดี หยุดความไม่สบายใจ ตัดความหวนละห้อยทิ้งไป ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสมีความสุข

ถ้าทำใจเองไม่ได้ ก็นึกถึงอะไรที่ดีๆ อาจเป็นพุทธวจนะ คติธรรม คำสวดมนต์ แม้กระทั่งสติที่อยู่กับลมหายใจของตัวเอง จนหลับไปกับใจที่ยิ้มด้วยความสุขผ่องใส

นี่เป็นการได้อย่างประเสริฐ ที่ดีเลิศ ซึ่งเราสามารถจะทำได้ และควรทำให้ได้ทุกวัน ควรตั้งเป็นหลักของใจไว้ที่เดียวว่าจะให้ได้อย่างนี้ โดยใช้คำอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนท่านนกุลผู้เฒ่าว่า เราศึกษา คือฝึกทำใจให้หลับไปพร้อมด้วยจิตที่ผ่องใสเป็นสุข

ทำอย่างนี้ทุกคืน ก็คือได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นประจำ ซึ่งทำได้ในห้องนอนและทุกที่ เป็นการศึกษาชั้นสูง เป็นการฝึกสติ เจริญสมาธิ ต่อไปจิตก็จะชินเป็นลักษณะอาการของมันอย่างนั้น เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดี ถึงจะเป็นผู้เฒ่าชรา ก็ยังมีเวลาทำกำไรอย่างนี้ได้อีกมากมาย

## ไม่ใช่วาระสุดท้าย แต่เป็นวาระที่ได้สูงสุด

ว่าไปว่ามา กลายเป็นยืดยาว ชักจะเกินกว่าที่ควร ถึงทีที่ จะต้องลัดตัดให้สั้น

บอกแล้วว่า ในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะมองในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต หรือในช่วงสั้นของเวลาแต่ละวันๆ ไม่มีใครหมดโอกาส แม้กระทั่งถึงขณะสุดท้ายของวันนั้นๆ หรือของชีวิตนั้น สำหรับช่วงสั้นของแต่ละวัน ได้พูดไปแล้ว

ที่นี่ ในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต ทางธรรมบอกให้ว่า แม้แต่ในขณะสุดท้ายของชีวิตนั้น ทุกคนก็ไม่หมดโอกาสที่จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด หรือทำให้ชีวิตได้สิ่งที่ดีที่สุด

บางคนนึกเสียใจว่าตลอดเวลายาวนานที่ผ่านมาของชีวิตนี้ เรามีชีวิตที่ไร้ค่า ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์เลย หรือตลอดชีวิตนั้น มีแต่ความล้มเหลว เขาจะ การรู้สำนึกนั้นก็เป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อสำนึกแล้ว ก็สลัดมันออกไป กลับใจเป็นดี แล้วก็ สามารถพลิกผันเวลาส่วนท้าย หรือแม้แต่วาระสุดท้าย จนถึงขณะสุดท้ายของชีวิตให้มีการได้ดีที่สุด

ชีวิตนี้ ว่ากันถึงความจริงในที่สุด ก็เป็นเรื่องของเวลาแค่ช่วงหนึ่งๆ ที่จะสืบต่อไป หรือจะพลิกผันก็ได้ การศึกษาที่ถึงปัญญาซึ่งส่องสว่างทั่วโล่งตลอด สามารถเปลี่ยนพลิกจิตที่เป็นแกนของชีวิตจากดำเป็นใส จากทุกข์เป็นสุข ได้จับพลัน จึงได้บอกว่าไม่มีการหมดโอกาสของชีวิต แม้ถึงขณะสุดท้าย

แม้แต่พลิกผันความผิดพลาดในขณะทีหูดหวัดกัน ก็ยังได้ ดังที่ในพุทธกาล มีพระสาวกบางท่านเกิดความทุกข์มาก ถึงกับฆ่าตัวตาย เช่น องค์หนึ่งเป็นโรคร้าย เจ็บปวดมีทุกข์เวทนา มาก การพัฒนาทางจิตที่ได้ไว้สูงๆ ก็เสื่อมหายไปเพราะความเจ็บป่วยนั้น จึงท้อแท้ใจยิ่งนักจนลงมือฆ่าตัวตาย เขามีศอกขึ้นมา เชือดคอตัวเอง ซึ่งเป็นวาระที่จิตใจพินเพื่อนหมอมัวไป ไม่ดี คือพลาดไปเสียแล้ว

แต่ตอนจวนมรณะนั่นเอง เพราะได้ฝึกได้ศึกษาฝึกจิตเจริญปัญญามาก สถิติมี ปัญญา มา ถึงขั้นสว่างมองเห็นสังขารม พลิกสถานการณ์ทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระในวาระสุดท้ายนั้น

บางท่านเจ็บป่วยมาก และก็ไม่ได้ฆ่าตัวตาย แต่ในขณะที่จะมรณะ ปัญญาพัฒนาถึงภาวะที่พลิกผันจิตอย่างที่ว่า กลายเป็นสุขสว่างสดใสได้ลู่ถึงบรมธรรมในวาระสุดท้ายนั้น

ผู้ถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดในวาระสุดท้ายนี้ เมื่อพูดเชิงเทียบชั้น กลายเป็นว่าขึ้นไปเหนือกว่าคนที่เรียกว่าประสบความสำเร็จในชีวิต ที่ได้ร่ำรวยมีทรัพย์มหาศาล หรือมียศตำแหน่งมีอำนาจยิ่งใหญ่ อันนั้นในภาษาพระเรียกว่าเป็นระดับทิฏฐุสัมมิกัตถ์ (ประโยชน์ที่ตามองเห็น) และเหนือกว่าแม้แต่การได้ไปสวรรค์ เหนือกว่าสุขของเทวดา และแม้แต่พระพรหม ซึ่งเป็นระดับสัมปรายิกัตถ์ (ประโยชน์อย่างล้ำเลิศตาเห็น) ส่วนอันนี้เป็นประโยชน์สูงสุด ที่เรียกว่าปรมัตถ์

เป็นอันว่าไม่สิ้นโอกาส แม้จนขณะสุดท้ายของชีวิต

ที่นี่ สำหรับผู้สูงอายุนี้ ส่วนมากก็ยังห่างไกลขณะสุดท้ายที่ว่ำนั้น จึงยังมีโอกาสอีกมากมาย ก็น่าจะทำช่วงเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้เป็นเวลาที่ดีเลิศประเสริฐสุดของชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งเป็นเวลาของประโยชน์สุขในระดับของจิตใจและปัญญา ด้วยการฝึกจิตใจ และพัฒนาปัญญา

มองในแง่บวก พอมาเป็นผู้สูงอายุนี้ กลายเป็นว่าพ้นจากความวุ่นวายด้านบำเรอกาย หหมดเรื่องทางสังคม และวางภาระการงานอะไรต่างๆ แล้ว มีเวลามากขึ้น หรือมากทีเดียว ในการที่จะศึกษาพัฒนาด้านจิตและด้านปัญญา

ถ้าจัดเป็นทำเป็น คือจัดการกับจิตใจของตนนี้แหละให้ว่างโล่งขึ้น เอาเวลามาให้แก่ธรรมแก่ปัญญาหลายๆ ก็จะมีการพัฒนาในระดับของการเข้าถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดได้อย่างดี

## อย่างน้อยก็ได้จตุรพิธพร:

### อายุ วรรณะ สุขะ พละ

การศึกษาพัฒนาจิตใจพัฒนาปัญญา เพื่อได้เพื่อถึงประโยชน์สุขสูงสุดของชีวิต มีโอกาสพูดทิ้งไว้แค่นี้ คือได้แค่ฝากไว้ให้เป็นทางที่เลือกได้แล้วจะดีถึงที่สุดของชีวิต แต่อย่างน้อยก็พูดให้สบายใจได้ว่า ยังมีชีวิตอยู่ ก็ศึกษาเรื่อยไป ถ้าไม่หยุดพัฒนาธรรมพัฒนาปัญญา จะไม่เสียอะไร แต่จะได้อีกมาก

ที่ว่าจะได้อีกนั้น ขอบยกตัวอย่างที่ง่าย ๆ คือจะได้รับพรที่สร้างให้แก่ตัวเอง อย่างที่ชอบพูดกันนักกว่า **จตุรพิธพร** – พร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (อายุ วรรณ โณ สุข ิ พ ลั)

ข้อแรก คือ **อายุ** คราวนี้จะได้เป็นผู้ **“สูงอายุ”** ในความหมายเดิมแท้ ที่ถูกต้อง

ในความหมายที่แท้จริง **“สูงอายุ”** ที่ท่านให้ความหมายว่ามีอายุมากนั้น ไม่ใช่แปลว่าแก่เฒ่า หรือชราเลย เพราะอะไร เพราะว่า **“อายุ”** นี้ เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเป็นของดี ถ้าไม่ดี จะให้เป็นพรได้อย่างไร

เราบอกว่า พร ๔ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ก็ต้องเป็นของดีทั้งนั้น วรรณะ สุขะ พละนั้น รู้กันชัดว่าดีแน่ อายุอยู่ในชุดนี้ ก็ต้องดีเช่นกัน แต่คนไทย พบบอกว่า **“มีอายุ”** ก็นึกว่าเป็นแก่ ชรา จะหมดแรง แต่คำเดิมในภาษาบาลี **อายุ** คือพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต อย่างที่ว่าเมื่อกี้



ดังนั้น ที่ว่ามีอายุ คือมีพลังสืบต่อชีวิต จึงเป็นของดี และ  
จึงเป็นพรอย่างหนึ่ง ยิ่งบอกว่า “สูงอายุ” คือมีอายุมาก ก็  
หมายความว่า มีพลังที่วั้นนั้นมาก ก็ยิ่งดีใหญ่

ถึงตอนนี้ ต้องรีบรวบรัด เพราะยืดยาวนักแล้ว เพื่อให้  
เข้าใจไม่ยากนัก ขอเล่าเรื่องที่พอรู้กันว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
พระองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ตลอดกัป คือตลอดชั่วอายุของคน  
ยุคนี้ หมายความว่าเต็ม ๑๐๐ ปี ก็ได้ แต่เวลานั้น พุทธบริษัททั้ง  
๔ มีคุณสมบัติพร้อมดีพอที่จะดำรงพระศาสนาได้ พระองค์จึงทรง  
ปลงพระชนมายุสังขาร คือดำรงพระชนม์อยู่เพียง ๘๐ พรรษา

ที่นี่ ที่ตรัสว่าจะดำรงพระชนม์อยู่ให้ครบ ๑๐๐ ปี ก็ได้ นั้น  
ก็ได้ทรงอธิบายไว้ด้วยว่า จะทรงพระชนม์อยู่ได้ด้วยการเจริญ  
**อิทธิบาท ๔** คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ถ้าพูดอย่างชาวบ้าน ก็คือ มีใจไม่ปรารถนาจะทำงานดี  
งามสร้างสรรค์ที่คิดหมายให้สำเร็จเป็นประโยชน์ (**ฉันทะ**) เพียร  
พยายามทำงานนั้นให้ก้าวหน้าไป (**วิริยะ**) ใจอยู่กับงานนั้นมุ่งจด  
จ่อจริงจังในการที่จะทำให้สำเร็จ (**จิตตะ**) ใช้ปัญญาไตร่ตรอง  
ตรวจตราจัดวิธีดำเนินการให้ลุล่วงถึงจุดหมาย (**วิมังสา**)

ผู้สูงอายุที่ชอบทำงานที่ดีโดยมีใจรัก แม้แต่งานอดิเรก  
อย่างทำสวนดอกไม้ นี่ก็มีฉันทะ แล้วก็มีวิริยะ เพียรขยันหมั่น  
ทำ มีจิตตะ เอาใจใส่จริงจังคอยดูแลไม่ทิ้ง แล้วก็มีวิมังสา  
ติดตามตรวจสอบผลคิดค้นหาทางแก้ปัญหาตลอดจนทดลอง  
วิธีการต่างๆ ที่จะพัฒนาหรือทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น แค่นี้ก็มีหวังว่า  
จะได้ยืดอายุให้ยืนยาวอยู่ไปได้อีกนาน

ที่นี้ ยิ่งเป็นงานที่เป็นเรื่องเนื้อตัวของชีวิตเอง คือ การศึกษา เพื่อพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาที่ว่านั้น ก็ยิ่งตรง เป้าหมาย

ก็เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ดำเนินการศึกษาพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาที่ว่านี้ ก็จะมี “อายุ” คือมีพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต โดยมีพลังอายุนี้อย่างสูง (สูงอายุ) คือมีอายุมาก หมายความว่า มีพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิตนี้มาก

เป็นอันว่า ได้พรข้อที่ ๑ คือ อายุ

พอมีพลังอายุดี พร้อมด้วยจิตใจที่ผ่องใส สบาย อิมอก อิมใจ เป็นต้น ก็จะทำให้พลังนั้นออกมาให้ปรากฏเป็นความมี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีสง่าราศี ที่เรียกว่า **วรรณะ** เป็นพรข้อที่ ๒

เมื่อมีพรข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ คือ อายุ และวรรณะแล้ว ก็มองเห็นได้ไม่ยากว่า พรข้อที่ ๓ คือ **สุขะ** – ความสุข และข้อที่ ๔ คือ **พละ** – ความมีเรี่ยวแรงกำลัง มีสุขภาพดี ก็จะมีมาด้วย เป็นอันว่ามีพรครบ ๔ อย่าง เป็นจตุรพิธพร ดังที่ว่าข้างต้น

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุที่ว่านั้น มีชีวิตดีงาม พร้อมด้วย จตุรพิธพร ทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ และพละ

แค่นี้ก็น่าจะพอใจได้ไม่น้อย

## สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ

อย่างที่รับรู้กันว่า สังคมทั่วหล้ากำลังก้าวหน้าพากันไป เป็นสังคมผู้สูงอายุ ว่าเฉพาะประเทศไทยก็ได้เจริญพัฒนา มาเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว

เมื่อสังคมมีผู้สูงอายุเป็นคนจำนวนมาก ผู้สูงอายุก็มีความสำคัญต่อความเป็นไปทั้งในทางเจริญและในทางเสื่อมของสังคมประเทศชาติมากขึ้น และสังคมก็ต้องเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่เป็นไปของผู้สูงอายุมากขึ้นด้วย ดังที่ได้พูดมาไม่น้อยในที่นี้ ซึ่งอาจถือว่าเป็นการมองในแง่ดี แต่ที่จริงน่าจะเป็นการพูดในแง่ของการที่จะทำให้ดี

ถึงจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ สังคมก็มีไม่ใช่เป็นสังคมของคนสูงอายุ สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย อยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ โดยอาจจำแนกเป็น ผู้สูงอายุ ผู้เจริญวัย และผู้อ่อนวัย หรือ คนวัยต้น คนวัยกลาง และคนสูงอายุ ทุกคนทุกรุ่นมารวมกันเป็นสังคมนี้ ก็จึงต้องเอาใจใส่คำนึงถึงทุกคน

ตรงนี้ ขอแทรกเรื่องนอกนิตหน้อย เป็นข้อน่าแปลกใจ จะว่าน่าเข้าใจได้ คือเรื่องความเพี้ยนของภาษา

เมื่อกี้พูดถึงคำว่า “อายุ” ได้บอกว่าในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม “อายุ” หมายถึงพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต (บางคัมภีร์บอกสั้นๆ แค่ว่า อายุ แปลว่า ชีวิต) อายุจึงเป็นพรอย่างหนึ่งที่สำคัญ อยู่ในจตุรพิพิธ เราจึงขอให้คนนั้นคนนี้ มีอายุ มีวรรณะ มีสุขะ มีพละ

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

คราวนี้มีเพิ่มอีกคำหนึ่ง คือ “วัย” เมื่อพูดว่าเจริญวัย ในภาษาไทยหมายความว่าเจริญเติบโตขึ้น แต่ในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม วัย คือ “วย” หมายถึงความเสื่อม ความโหม่งที่จะไปสู่ความสิ้นสลาย ดังนั้น เจริญวัย เจริญโดยวัย จึงแปลว่าเป็นผู้ใหญ่ แก่ เฒ่า บางครั้ง ที่ว่า “สูงอายุ” ก็มีบางคนพูดว่า “สูงวัย”

ตามภาษาเดิม เจริญอายุ หมายถึงเพิ่มพลังชีวิตให้อยู่ได้ยืนยาว เวลานี้ จึงเกิดมีความนิยมเรียกการทำบุญวันเกิดว่า **อายุวัฒนมงคล** (=มงคลเจริญอายุ, มงคลเพิ่มอายุ)

ส่วน เจริญวัย เจริญโดยวัย เป็น **วัยวุฒิ** (ภาษาบาลีว่า วโยวุฒิ) ได้แก่ความเจริญโดยวัย ความเป็นผู้ใหญ่โดยความเสื่อมสลาย เสื่อมเพิ่มขึ้น คือเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่า

“วัย” มีการใช้ในความหมายที่ซ้อนลงไปอีกชั้นหนึ่งด้วย คือ เมื่อถือว่าอายุ เป็นเวลาทั้งหมดที่มีชีวิตอยู่ได้ ก็เอาเวลาทั้งหมดของชีวิต ที่มีความเจริญเติบโตแล้วเสื่อมลงไป ตั้งแต่เกิดไปจนสิ้นสลายคือตาย มาจัดแบ่งเป็นช่วงๆ หรือเป็นระยะๆ คือเป็นขั้นตอนของการคืบคลานสู่ความดับสลาย และเรียกแต่ละช่วง แต่ละระยะว่า “วัย” เช่นเป็น ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยชรา จึงมีวัยที่ใช้ในความหมายดีๆ เช่น วัยงาม ถึงวัย ถึงพร้อมด้วยวัย

เรื่องของถ้อยคำที่เพี้ยนเปลี่ยนแปลงความหมาย หรือใช้กัน ผิดพลาดสับสนนี้ เมื่อรู้ผิด เข้าใจผิดตามกันไปทั่ว จนกลายเป็น ความหมายสามัญลงตัว อยู่ตัวแล้ว แม้แต่ท่านผู้รู้ เช่นผู้ทำ พจนานุกรม แม้จะรู้ว่าไม่ถูกต้องแท้จริง บางครั้งก็ต้องยกให้ ยอมรับ เป็นการถือตามโลกนิรุตติ

เมื่อรู้ทันความเพี้ยนของภาษาแล้ว ก็ไม่ต้องไปหลงตาม ใคร ไม่ว่าจะในขณะนั้นๆ เขาจะใช้คำนั้นในความหมายเดิมหรือใน ความหมายที่เพี้ยน เราก็จับได้ไล่ทันทั้งนั้น

ที่นี่ เมื่อจะพูดเอาสาระ ก็มาพูดกันตามความหมายเดิมที่ เป็นหลัก คือแปล “อายุ” ว่า พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต หรือให้สั้น ว่า พลังชีวิต ใครมีอายุมาก คือมีพลังชีวิตมาก ก็จะมีชีวิตอยู่ได้ นาน อย่างที่คนไทยเรียกว่ามีอายุยืน

เมื่อก็ได้บอกไปแล้วถึงหลักใหญ่ที่จะใช้ยึดอายุ ทำให้ อายุยืน คืออิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นพลังชีวิตชั้นลึก คือเป็นพลังที่หล่อ เลี้ยงอยู่ในใจ เริ่มด้วยมีอะไรดีๆ ที่ใจใฝ่รักโดยมีฉันทะอยากจะทำ แค่นี้ใจก็ไม่แห้งไม่เหี่ยว แล้วยังมีวิริยะ จิตตะ วิมังสา มา รับมาเสริมเติมแรงเร่งให้เดินหน้าต่อๆ ไป พลังชีวิตจึงเข้ม แข็งแรงมาก นั่นคืออายุยืนยาวออกไป อย่างที่พูดไปแล้ว

ที่นี่ นอกจากพลังชีวิตลงลึกเป็นแกนใจชุดใหญ่ นั้นแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนอีกชุดหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของความ เป็นอยู่หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะเรียกว่าข้อปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพก็ได้ ชื่อเดิมว่า หลักอายุสสี่ (การปฏิบัติที่ เกื้อหนุนอายุ, อายุวัฒนวิธี, ขง.ปญจก.๒๒/๑๒๕/๑๖๓) มี ๕ ข้อ คือ

๑. ทำอะไรๆ ตั้งแต่กินอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน ก็ให้เป็น **สัปปายะ** คือให้สบายเกื้อกูลหนุนเอื้อแก่ชีวิต ดีต่อสุขภาพ ให้ผ่อนคลายเป็นไม่เครียด (สัปปายการี)

๒. ใน **สัปปายะ** ก็รู้จักประมาณ (สัปปายะ มัตตัตถุญญ)

๓. กินของที่ย่อยได้สลายแปรหมดไป เช่น กินของที่ย่อยง่าย หรือเคี้ยวให้แหลกละเอียด (ปริณตโกชิ)

๔. รู้จักจัดรู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำให้พอหรือควรแก่เวลา เช่น นอนเป็นเวลา พอเวลา (กาลจารี)

๕. รู้จักถือพรหมจรรย์ มีการควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนตามควร เช่น ถึงวันพระ ก็ถือหรือรักษาอุโบสถ (พรหมจารี)

(อายุวัฒนวิธิ มีอีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนข้อ ๔ เป็น ถือศีลรักษาวินัย (ศีลวา) และข้อ ๕ มีกัลยาณมิตร)

ที่ว่ามานี้คือผู้สูงอายุเพิ่มอายุให้แก่ตัวเอง ทีนี้ เมื่อกี้ได้พูดถึงคำว่า “วัยวุฒิ” ก็มีเรื่องที่ต้องพูด ในแง่ที่ผู้สูงอายุช่วยเพิ่มอายุให้แก่ผู้อ่อนอายุ

“วุฒ” (“วุทฺช” ก็ได้, บาลีคำเดิม=วุทฺฒ, วุทฺช) แปลว่า เจริญแล้ว แก่ ผู้ใหญ่ (นิยมใช้ใ้ในรูปภาวนามเป็น “วุฒิ”) คำนี้ก็สำคัญ เราได้ยินคำสวดให้พรของพระบ่อยมากหรือเป็นประจำทีเดียวว่า

อภิวัตนสถิตฺส                      นิจฺจํ วุทฺฐมาปจายีโน

จตตารโ ฆมฺมา วุทฺฐมนฺติ      ขายุ วณฺโณ สฺมุํ พลํ. (ฐ. ๓.๒๕/๑๘/๒๗)

แปลว่า: ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีการอภิวัตเป็นปกติ ผู้เคารพนับถือวุฒชน (ผู้เจริญ ผู้แก่ ผู้ใหญ่ ผู้มีวุฒิ) เป็นนิตย

ทีนี้ “วุฒ” คือ ผู้เจริญ ผู้แก่ ผู้ใหญ่ นั้น ตามที่รู้กันทั่วไปก็มี ๓ พวก คือ **ชาติวุฒ** – ผู้ใหญ่โดยชาติตระกูล **วัยวุฒ** – ผู้ใหญ่โดยวัย และ **คุณวุฒ** – ผู้ใหญ่โดยคุณความดี

แต่ในคัมภีร์สำคัญแห่งหนึ่ง (สุตต. ป. ๒/๑๔๗) ท่านแยก  
ละเอียดว่า “วุฒ” มี ๔ คือ ปัญญาวุฒ – แก่ใหญ่เจริญโดยปัญญา  
คุณวุฒ – แก่ใหญ่เจริญโดยคุณสมบัติ โดยคุณความดี ชาติวุฒ –  
แก่ใหญ่เจริญโดยชาติตระกูล และ วัยวุฒ – แก่ใหญ่เจริญโดยวัย  
ทั้งนี้ ถือ ปัญญาวุฒ เป็นอันดับ ๑

ที่ท่านแนะนำบอกว่า ผู้เคารพนับถือวุฒ จะเจริญด้วย  
อายุ วรรณะ สุขะ พละนั้น คัมภีร์ที่แยก ๔ วุฒ บอกว่าหมายถึง  
เคารพนับถือผู้วุฒโดยปัญญาและคุณความดี (แก่ใหญ่เจริญ  
ด้วยปัญญาและคุณความดี)

ส่วนอีก ๓ คัมภีร์ที่แยก ๓ วุฒ บอกว่าหมายถึงเคารพนับ  
ถือผู้วัยวุฒ ที่พร้อมด้วยคุณความดี คือผู้สูงอายุสูงวัยที่มีคุณ  
ความดีมาก (คุณสมบรูณ์ วิโยวุฒ)

ทำไมการเคารพนับถือวุฒหรืออุทฺทชน ผู้มีคุณความดีมี  
ปัญญา จึงทำให้มีพลังชีวิตดี มีอายุยืนได้ คำตรัสนี้เป็นการ  
แนะนำบอกกล่าวในวงกว้าง เป็นเชิงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรม

การเคารพนับถือนั้นมากับใจที่ยอมรับ หรือมองเห็นคุณค่า  
แล้วเลื่อมใส ทำให้อยากเข้าใกล้ ไปหา ยินดีรับฟัง พร้อมจะศึกษา  
เหมือนเชิญหรือเปิดโอกาสให้บอกเล่าแนะนำและใส่ใจกัน ทำให้  
ได้เรียนรู้ และรอดภัย แม้แต่คนไม่ฉลาด เรียนรู้ไม่เป็น แคได้  
เลียนแบบ ได้ตามอย่าง ก็ช่วยให้ดำเนินชีวิตถูกต้อง เป็นอยู่ดีได้  
พูดสั้นๆ ก็คือได้อยู่ในชุมชนในสังคมในวัฒนธรรมที่มีการเกาะกุม  
สังสรรค์เสวนาอันให้พากันพัฒนาในกุศล จึงทำให้ได้อายุ โดยมี  
ชีวิตเจริญมั่นคงสุขสวัสดิ์ และนี่ก็เป็นคุณค่าของผู้สูงอายุต่อสังคม

เมื่อเจริญอายุแล้ว วรรณะ สุขะ พละ ก็ตามต่อมาได้

## สังคมอย่างไร คือรู้เข้าใจคุณค่าของผู้สูงอายุ

ย้ำอีกทีว่า การแสดงความเคารพนับถือ มีความหมายที่แสดงถึงการเหลียวแล ใส่ใจ คำนึงถึงกัน โดยมองเห็นคุณค่า ความสำคัญ และคุณค่าความสำคัญนั้นก็ทั้งหมายถึงและมุ่งเพื่อประโยชน์แก่สังฆะหรือสังคม เช่น เพื่อเป็นแบบแผนหรือวัฒนธรรมประเพณี ที่จะรักษาสังฆะหรือสังคมให้ตั้งงามเจริญมั่นคง

เพราะมองที่และมุ่งเพื่อประโยชน์ของสังฆะหรือสังคม เป็นเรื่องของส่วนรวม การแสดงความเคารพนับถือจึงไม่ใช่เป็นการมาวัดเทียบกันระหว่างบุคคลว่าใครสูงใครต่ำ ใครดีใครเลว ฉันทควรจะให้หัวคนนั้นคนนี้ใหม่ แต่ให้มีหลักที่ยึดถือแล้วก็ตั้งกติกาขึ้นมา (อย่างที่พระกราบไหว้กันตามลำดับพรรษา หรือทหารแสดงความเคารพกันตามลำดับชั้นยศ เป็นต้น)

ถ้ามองในแง่บุคคลว่า คนผู้นั้น ผู้ใหญ่คนนี้ ไม่ดี ไม่น่านับถือ ฉันทไม่ไหว ไม่แสดงความเคารพ ก็มีไซ้ให้เป็นการวัดกันระหว่างบุคคล หรือเทียบเขาเทียบเราว่า คุณไม่ดีกว่าฉันท ท่านเลวกว่า ข้าไม่ไหว อะไรทำนองนี้ แต่ทำเพื่อเป็นการเตือนสติปลูกสำนึกให้เขาได้คิดที่จะแก้ไขปรับปรุงตัว แต่ถึงแม้จะทำอย่างมีเหตุผลเช่นนี้ ท่านก็ไม่สนับสนุนให้ทำการส่วนตัว แต่ให้เป็นปฏิบัติการทางสังคม (เช่น เคยมีภิกษุแสดงอาการหยาบโลนต่อภิกษุณี ท่านมิไซ้ให้ภิกษุณีรูปนั้นๆ แสดงปฏิภิกิริยาอะไร แต่พระพุทธเจ้าทรงให้ภิกษุณีสงฆ์ประชุมกัน ก็ลงมติไม่ให้ไหว้ภิกษุณี ให้ร่วมกันถือว่าภิกษุณีเป็นผู้ที่ไม่พึงไหว้, วินย.๗/๕๓๓-๕/๓๓๖, ในสังคมและในชุมชนทั้งหลาย ก็น่าจะถือหลักการและใช้ปฏิบัติการแบบนี้)



ในเมื่อความเคารพนับถือฉันนั้น ตั้งอยู่บนฐานของคุณค่า ความสำคัญต่อสังคม และว่าโดยรวม ผู้สูงอายุก็มีคุณค่าความสำคัญต่อสังคม ทั้งที่ได้ทำให้แล้ว และยังสามารถต่อไปด้วงว่าแล้ว คนที่ต้องการรักษาสังคมให้ดีงามเกษมศานต์มั่นคง นอกจาก ตระหนักรู้และแสดงออกถึงการมองเห็นคุณค่าความสำคัญนั้น แล้ว ก็พึงช่วยกันเกื้อกูลหนุนเสริมให้บรรดาผู้สูงอายุมีโอกาส รักษาคุณค่าความสำคัญนั้นและสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ แห่งศักยภาพของตนให้แก่เหล่าอนุชนของสังคมสืบต่อไป

เป็นธรรมดาอยู่แล้วว่า สังคมจะอยู่ดีมีความมั่นคงได้ ก็ ต่อเมื่อคนทั้งมวล อย่างน้อยส่วนใหญ่ มีชีวิตเป็นอยู่ดีมีความ มั่นคง และผู้สูงอายุทั้งหลายก็เป็นคนส่วนหนึ่งของสังคมนี้ ดังนั้น อย่างน้อยตามธรรมดา นี้ จึงจะต้องให้ผู้สูงอายุทั้งหลายมี ชีวิตเป็นอยู่ดีมีความมั่นคง ยิ่งเมื่อมาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมี ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ความมั่นคงอยู่ดีของสังคม ก็ยิ่งขึ้นต่อ ความมั่นคงอยู่ดีแห่งชีวิตของผู้สูงวัยมากขึ้น จึงจำเป็นอยู่เองที่ สังคมส่วนรวมจะต้องเอาใจใส่ดูแลค้ำชูเคารพต่อสวัสดิภาพ เป็นต้นของบรรดาผู้สูงอายุเหล่านั้นให้มากมายจริงจัง

ผู้สูงอายุ สูงวัย คือผู้แก่ ผู้เฒ่าฉันนั้น ถูกภัยแห่งชราคุกคาม และทำลายความมั่นคงของชีวิตอยู่แล้วตลอดเวลา พร้อมทั้ง โรคภัยนานาที่มักพ่วงพลอยมาซ้ำเติม อย่างที่ได้เล่าข้างต้นถึง เรื่องคหบดีชรา ที่มาเฝ้าและกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ท่านแก่ เฒ่าแล้ว ร่างกายก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เจ็บออดๆ แอดๆ ไม่มี โอกาสมาเฝ้าพระพุทธเจ้าได้สมน้ำเสมอ จึงขอให้ประทานพระ โอวาท และได้ตรัสสอนให้ฝึกใจว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย”

ความชรา โรคภัย ความอ่อนแอหมดเรี่ยวแรงหมดกำลังของร่างกาย จนถึงขั้นที่จะทำอะไรไม่ไหว ช่วยตัวเองไม่ได้ ที่เป็นธรรมชาติมาเองตามธรรมดา นี่ บั้นทอนทำลายความรู้สึกมั่นคงแห่งชีวิตของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงได้ยันท่านผู้สูงอายุ พุดเย็นยืนออกมาเองว่า เรื่องสำคัญอันใหญ่ที่สุด ที่ครอบงำครองใจคนชรา ก็คือความห่วงตัวเอง กังวล จนถึงกลัวว่า จะกิน จะอยู่ ได้อย่างไร ใครจะเลี้ยง ใครจะทำอันนั้นอันนี้ให้ ฯลฯ

พระพุทฺธเจ้า เมื่อทรงสอนให้ตัวผู้เฒ่าชราเองศึกษฝึกจิตของตนอย่างที่ว่านั้นแล้ว อีกด้านหนึ่ง นอกจากเจ้าตัวผู้สูงอายุเองจะพึงเป็นอยู่ดูแลชีวิตฝ่ายรูปธรรมโดยไม่ประมาท บริหารกายที่มักป่วย ด้วยใจที่ไม่ป่วยแล้ว ข้อที่ทรงสอนอย่างสำคัญ ก็คือการทำให้อ่อนนุชนหรือคนอื่นในสังคมพึงเคารพถือเป็นสำคัญที่จะใส่ใจดูแลจัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เกษมศานต์มั่นคง

ที่วานี้ก็เริ่มแต่ในครอบครัว มีคำสอนมากมายให้เลี้ยงดูพ่อแม่ (เช่นใน หลักทศ ๖, หลักการดูแลบำรุงมารดาบิดาเป็นอุดมมงคล) และให้คนรุ่นหลังเคารพนับถือผู้สูงวุฒิสูงวัย (วุฒตปาจาณนะ) ที่ว่าแล้ว ซึ่งก็รวมอยู่ในหลักใหญ่แห่ง *กตัญญู* – ยอมรับตระหนักรู้คุณค่า และ*กตเวทী* – ตอบสนองให้ปรากฏด้วยการกระทำขึ้นมา

รวบรัดรวมความว่า คนรุ่นหลัง หรือสังคมโดยรวม ต้องจัดสรรตั้งระบบการที่เป็นประกันให้มั่นใจว่าผู้สูงอายุจะเป็นอยู่ดีมีชีวิตที่มั่นคง

เมื่อบรรดาผู้สูงอายุเป็นอยู่ดีมีชีวิตที่มั่นคง ก็จะเอื้อคุณค่าที่ตนมีออกมาอวยประโยชน์แก่สังคมได้เต็มที่ ขณะที่มวลอนุชนเอง ซึ่งแน่แท้ว่าจะต้องเป็นผู้สูงอายุต่อไป ก็ได้พรข้ออายุให้มีชีวิตที่มั่นใจว่าจะมีความมั่นคงอย่างยืนยงไปจนตลอดได้ โดยที่ผลรวมสุดท้ายก็คือทำให้ทั้งสังคมเกษมศานต์มั่นคงยั่งยืนได้อย่างมั่นใจ

# ทุกรุ่น ทุกวัย แต่ละชีวิตต่างศึกษา

## และ ทุกคนมาร่วมกันพัฒนาสร้างสรรค์สังคม

ดั่งว่าแล้ว สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย มาอยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ ทุกคนทุกรุ่นที่มาร่วมกันเป็นสังคมนี้นี้ จะต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

ทุกคนจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีธรรมประจำใจของพระพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทั้งนี้ถือว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้นำทำตัวอย่างในการมีหรือตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ นั้น โดยแสดงออกในทางปฏิบัติด้วยการใช้สังคหวัตถุ ๔ ดังที่ว่าข้างต้น

ทุกคนร่วมด้วยในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคม แต่ในทุกคนนั้น ไม่มีใครเท่ากันเลย ไม่ว่าโดยเร็วแรงกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ กำลังปัญญา กำลังความสามารถ เริ่มด้วยความแตกต่างด้านวัตถุเครื่องอาศัยเป็นอยู่

ดังนั้น สังคหวัตถุจึงเริ่มที่ “ทาน” ให้ปันจัดสรรเอื้ออำนวย อย่างน้อยให้ทุกคนมีกินมีใช้เป็นอยู่ได้พอเพียงทั่วกัน

หันมาดูที่ผู้สูงอายุ คนกลุ่มนี้ที่กลายเป็นจำนวนใหญ่ที่จริงเป็นส่วนร่วมที่เกื้อหนุนสังคมได้มาก แต่ถ้าไม่จัดระบบความสัมพันธ์และการเป็นส่วนร่วมให้ดี เมื่อมีจำนวนมาก ก็จะเป็นจุดอ่อนแอใหญ่ของสังคม เพราะมีร่างกายเสื่อมถอย กำลังน้อย ไม่พอแรงงาน แต่เมื่อจัดระบบสัมพันธ์ให้เหมาะ ก็จะเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมได้เป็นอย่างดี

นี่คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถให้ส่วนร่วมด้านร่างกายได้เพียงพอ ก็ให้สังคมตระหนักรู้ โดยคนรุ่นรองลงมาและรุ่นเยาว์เข้ามาผ่อนแทนด้านนี้

พร้อมกันนั้น บรรดาผู้สูงอายุนั้น พุดอย่างกว้างๆ ดังที่กล่าวข้างต้นว่า เป็นคลังข้อมูล เป็นแหล่งประสบการณ์ เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา ตลอดจนเป็นที่สืบปรีชาญาณ และเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงแหล่งใหญ่

เมื่อรับรู้หรือสืบความเข้าใจกันไว้อย่างนี้ คนรุ่นรองที่เป็นแกนกำลังหรือเป็นแรงงานหลักของสังคม พึงมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และรู้จักใช้รู้จักถือเอาประโยชน์จากขุมกำลังหรือแหล่งทรัพยากรนี้ให้คุ้มค่า โดยใฝ่ใจที่จะฝึกศึกษาเรียนรู้ อย่างน้อยให้การต่อทอดสืบสานวัฒนธรรมและอารยธรรมดำเนินไปได้

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ การเป็นส่วนร่วมและให้ส่วนร่วมแก่กันในสังคม ก็จะเป็นจริงขึ้นมา

ว่าตามหลักสังคหวัตถุ ผู้สูงอายุมีบทบาทใหญ่ในข้อ “ปิยวาจา” บอกเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ แนะนำสั่งสอน เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนผลิตปรีชาญาณให้แก่อารยธรรม

ในขณะเดียวกัน คนรุ่นกลางรองลงมาที่เป็นกำลังแรงงานของสังคม เป็นเจ้าบทบาทในข้อ “อัตถจริยา” จัดการดำเนินงานแผ่ขยายให้สังคมเข้าถึงประโยชน์ทั่วทั้งหมด

ในที่สุด ทุกคนมีความเสมอสมานกันตามหลักในข้อ “สมานัตตตา” (“สมาน” ในภาษาบาลี แปลว่า เสมอกัน เท่ากัน โดยมีนัยแง่เข้ากันร่วมกันด้วย)

ที่ว่าเสมอกันหรือเสมอภาค คือมีความเท่ากันเสมอกัน ต่อหน้าธรรม ทั้งธรรมที่เป็นกฎหมายกฎเกณฑ์กติกาของสังคมมนุษย์ (นิติธรรม) และธรรมที่เป็นกฎธรรมดาแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ (ธรรมนิยาม)

พร้อมกันนั้น ก็เป็นความเสมอกันเท่ากันแบบเข้ากัน ร่วมกัน ซึ่งในแง่หนึ่งคล้ายกับหลักการมีส่วนร่วม

แต่น่าสังเกตว่า ในสังคมของเราที่เป็นมา คนส่วนมาก หรือมากมายใช้หลักการมีส่วนร่วมนั้น ในความหมายที่มุ่งเอาความมีส่วนร่วมในการได้ ทำให้ความเสมอภาคและการมีส่วนร่วม มักเป็นเหตุให้เกิดความแก่งแย่งและแตกแยก โดยที่ว่าคนเหล่านั้น ทั้งรอการที่จะได้ และพึงใจองการที่จะได้เท่ากันกับเขา อยู่กันแค่นั้น ไม่ก้าวไปให้ถึงการร่วมกันสร้างสรรค์

ดังนั้น จึงควรเน้นไว้ว่า ถ้าถือตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมองการมีส่วนร่วมในแง่ของการมีส่วนร่วมในการให้ด้วย

แทนที่จะพูดว่า การ “มีส่วนร่วม” อาจเปลี่ยนพูดใหม่ว่าการ “ให้มีส่วนร่วม”

ที่ว่านี้ พูดอย่างรวบรัด ความเสมอภาคตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมีทั้ง เสมอภาคกัน เท่ากัน และเข้าาร่วมกัน (สมานัตตตา) ทำการทำงานอย่างสมเสมอเข้ากัน (สมานกิจจ) และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน (สมานสุขทุกข์)

เป็นอันว่าได้พูดมาพอสมควรแล้ว ในเรื่องของการที่ทุกคนจะต้องร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

## สงกรานต์ เป็นมงคลวาร ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติการสมานสังคม

ดังได้พูดแต่ต้นว่า โดยทั่วไป สังคมทั้งหลายมีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมืองไทยนี้เป็นสังคมหนึ่ง ที่มีวัฒนธรรมในการเคารพนับถือผู้สูงอายุเด่นชัด โดยได้ปฏิบัติเป็นประเพณีสืบทอดกันมาอย่างหนักแน่นจริงจัง ดังมีการแสดงออกเป็นกิจกรรมหลักในประเพณีวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันสำคัญของทุกปี เป็นวันเริ่มต้นปีของสังคมนี้สืบมานาน ดังที่บัดนี้เรียกกันว่าปีใหม่ไทย มีความสำคัญมากถึงกับในปัจจุบัน ได้ยอมรับให้ถือเป็นทางการว่าวันที่ ๑๓ เมษายน ซึ่งเป็นวันมหาสงกรานต์ อันเป็นวันหลักวันแกนของเทศกาลสงกรานต์ เป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”\*

เมื่อถึงวันสำคัญ คนไทยถือกันมาว่าต้องทำบุญ ยิ่งในวันสงกรานต์ ก็เป็นการทำบุญใหญ่ เรียกว่า “ทำบุญรวมญาติ” คนทั้งหมู่บ้าน ทั้งถิ่น ทั้งชุมชน มาชุมนุมทำบุญร่วมกันที่วัด เพื่ออุทิศกุศลกรวดน้ำให้แก่ประดาญาติ มีบรรพบุรุษ คือผู้ใหญ่ผู้สูงวัยรุ่นก่อนที่สิ้นชีพจากไปแล้ว เป็นหลัก เป็นจุดรวมให้ชุมชนทั้งหมดมาสามัคคีทำบุญร่วมกัน เชื่อมคนที่ยังอยู่และผู้ที่ยืนแล้วให้ถึงกัน

เมื่อไปวัดทำบุญด้วยน้ำใจระลึกถึงให้มีความสุขแก่ผู้ใหญ่ผู้ญาติทั้งหลายในอดีตแล้ว เพื่อความสะอาดก็อาจจัดพิธีสงฆ์หน้าพระ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่โดยคุณธรรม (คุณวุฒิ) ให้เสร็จก่อนกลับบ้าน

\* มติ ค.ร.ม. ๑๔ ธ.ค. ๒๕๒๕ (ต่อมา มติ ค.ร.ม. ๓๑ ต.ค. ๒๕๓๒ ให้วันที่ ๑๔ เมษายน ของทุกปี เป็นวันครอบครัว) – ขอนุนโฆนาพระพงศธรณ์ เกตุภาโณ ที่ช่วยสืบค้นหลักฐานที่แสดงนี้

ต่อจากทำบุญให้แก่พ่อแม่ปู่ย่าตายายผู้ใหญ่รุ่นเก่า ตอนต้นวันเสร็จแล้ว ทีนี้ก็ถึงเวลาไปเคารพกราบไหว้ผู้ใหญ่รุ่นปัจจุบันที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ใหญโดยวัย (วัยวุฒิ) หรือทั้งโดยวัยและโดยคุณธรรม ซึ่งอาจจะสะดวกจะพร้อมในตอนบ่าย ด้วยวิธีปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่เรียกว่ารดน้ำขอพร หรือทางภาคเหนือเรียกว่ารดน้ำดำหัว (นำสิ่งของไปให้ด้วย อาจนำเสื้อผ้าใหม่ไปให้เพื่อเปลี่ยนเมื่อรดน้ำให้เปียกไปแล้ว)

ต่อจากรดน้ำผู้ใหญ่ ก็รดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำกันเองไปทั่วทั้งหมด ให้ชุ่มฉ่ำสดชื่นเป็นสุขกันทั่วทุกคน

“น้ำ” ที่เป็นเนื้อตัวของกิจกรรมในวันสงกรานต์นั้น ในชั้นมองเห็นรู้สึก มีความหมายเป็นสิ่งที่ให้ความชุ่มชื้นสดชื่นฉ่ำเย็น สุขสบาย หายร้อน และในชั้นลึก เป็นส่วนประกอบสำคัญยิ่งอันจำเป็นของชีวิต เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ดำรงอยู่และดำเนินไปได้ อำนวยให้เกิดมีความสุขเจริญเติบโตองงาม

ยิ่งเมื่อเทศกาลสงกรานต์นี้ เป็นช่วงเวลาของฤดูที่มีอากาศร้อนจัด ความหมายของน้ำดังว่านั้น ก็ยิ่งสำคัญ ยิ่งเด่นชัดในทางความรู้สึกที่ชอบใจชื่นใจ การรดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำให้ จึงสื่อความหมายว่าเป็นการให้ความสุขความสดชื่นเกิดกำลังมีชีวิตชีวา

แต่ความหมายดีงามที่ว่ามันจะเป็นจริงได้ ก็ต้องตั้งต้นจากในใจของคนที่รดอาบสาดน้ำให้ นั่นคือเขามีเจตนาดีงาม ทำอย่างนั้น รดอาบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาซึ่งมาจากน้ำใจที่ปรารถนาดี อยากให้คนที่ได้รับน้ำหรือถูกน้ำนั้น ได้มีชีวิตชีวาเป็นสุขสดชื่น

ถ้าคนที่รดอาบสาดน้ำให้ฉันไม่มีน้ำใจมุ่งหมายดีอย่างที่ว่า เขาอาจรดอาบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาแกล้ง คุกคาม ทำร้าย เย้ยหยัน หรือเอาแต่สนุกของตัว แล้วแทนที่ผู้ได้รับน้ำนั้นจะเป็น สุขสดชื่น ก็จะเป็นกลายเป็นบาดเจ็บ เดือดร้อน เจอภัย ได้ทุกข์

ดังนั้น สงกรานต์จึงไม่จบแค่น้ำที่เป็นวัตถุภายนอก แต่ สงกรานต์จะตรงและเต็มความหมายได้ ต่อเมื่อน้ำข้างนอก ที่รด อาบสาดให้กันนั้น สื่อความ เป็นคู่ และออกมาจากน้ำข้างใน คือ น้ำใจปรารถนาดี ที่อยากให้ผู้อื่นมีกำลังเป็นสุขสดชื่น และน้ำใจ ปรารถนาดีอันนี้ ก็คือที่เรียกสั้นๆ ว่า “เมตตา” หรือ “ไมตรี” นี้เอง

เมื่อรดอาบสาดน้ำให้กัน ในมือมีน้ำ ชันน้ำถึงน้ำท่อพร้อม จะใช้ ในใจก็ต้องมีน้ำใจแห่งไมตรีหรือเมตตาเป็นฐานส่งเจตนาที่ ดีอยู่พร้อมกันด้วย จึงจะเป็นสงกรานต์ที่มาในวัฒนธรรมไทย

การรดน้ำอาบน้ำให้กัน เริ่มด้วยโปรดน้ำผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ ก่อน เหมือนบอกว่โดยวัฒนธรรมประเพณี สังคมนี้มีผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุเป็นหลักเป็นประธาน คนที่ไปมีไชรรดน้ำท่านเท่านั้น แต่ ขอพรจากท่านด้วย แสดงความมีใจเคารพยอมรับคุณค่าและ น้อมรับน้ำคำน้ำวจี คือใจพร้อมที่จะฟังและรอที่จะรับจะถือเอา

สงกรานต์จึงเริ่มต้นเหมือนเปิดปีใหม่ด้วยกิจกรรม เริ่มแรก คือการที่อนุชนคนรุ่นที่ตามมาหรือรุ่นหลังแสดงความ เคารพรักนับถือและขอรับพรคือวรสารจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลัก ผู้ใหญ่ ผู้ทรงวิญญูฉิและคุณวุฉิ หมายความว่า สงกรานต์เริ่มปี ใหม่ด้วยกิจกรรมที่เป็นสัญลักษณ์แห่งการที่สังคมแสดงความ พร้อมใจรับคำสื่อสารอันดีงามประเสริฐจากบรรดาท่านผู้สูงอายุ



เมื่อคนรุ่นน้องรุ่นหลังเหล่าอนุชนมาเคารพบไหว้ นำน้ำขันน้ำทำน้ำวารีมาอาบมารดให้ แสดงน้ำใจปรารถนาดีมีไมตรีนอบนบนับถือ และรอขอรับน้ำค่าน้ำวารีที่จะอวยชัยให้พรอย่างนี้แล้ว ก็เป็นวาระที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ นั้น จะเริ่มสงกรานต์เปิดศักราชใหม่ ด้วยการให้น้ำค่า อวยน้ำวารีแห่งเมตตา ถ่ายทอดออกมาเป็นคำบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่แนะนำทาง และคำอวยพรส่งท้าย นี่คือสงกรานต์มาจ่ายาพจนให้คนต่างรุ่นต่างวัยได้สื่อสารสมานร่วมกันสืบประสานสังคมไว้ให้ดี

บทบาทและส่วนร่วมที่ผู้สูงอายุ ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้สูงธรรมสูงปัญญา ทั้งสูงวัยและสูงคุณความดี จะแสดงออกมา และมอบให้แก่สังคม เริ่มตั้งแต่วันมหาสงกรานต์นี้ ก็เป็นไปตามสูตรพระพรหม และสูตรพระราชา ที่ว่าแล้วข้างต้น

ตาม *สูตรพระพรหม* ในยามสงกรานต์ที่คนทั้งหลายอยู่ในสถานการณ์ที่สบายดีเป็นปกติ ผู้ใหญ่ในฐานะแห่งพรหม จึงทรงไว้ซึ่ง “เมตตา” คือในใจมีความรักความปรารถนาดีต่อทุกผู้ทุกคน อยากให้เขาเป็นอยู่ดี มีความสุขทั่วกัน

จากนั้น ตาม *สูตรพระราชา* ด้วยน้ำใจที่มีเมตตานั้น ก็แสดงออกมาโดยกล่าวถ้อยคำเป็นน้ำวารีที่เป็น “ปิยวาจา” คือ คำที่พูดด้วยใจรักปรารถนาดี ชวนใจผู้ฟังให้อุบายถืออยากทำ อยากเข้ามาพบปะสื่อสาร มาพูดจาด้วยช่วยกันชวนกันแก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์ทั้งหลาย ลงท้ายด้วยคำแสดงจุดหมายของเมตตา คือคำอวยพรให้ทุกคนเจริญพร้อมด้วยจตุรพิธพร และให้สังคมหมู่ชนเจริญอกงามสุขสันต์มั่นคงยั่งยืนตลอดจักรกาล

สงครามที่ฉลอง-รับ-เริ่มศักราชใหม่ได้เต็มความหมาย  
 อย่างนี้ จะไม่มีความหมายเป็นเพียงการก้าวไปของกาลเวลา ตาม  
 การก้าวย้าย (สงครามติ; สงกนติ = ส + กนติ) ของดวงสุริยา จาก  
 ราศีมีน ไปเข้าราศีเมษเท่านั้น แต่จะได้ความหมายดีงามสำหรับ  
 ชีวิตและสังคม ตามคำแปลที่ยกเยื้องไปได้ตามรูปศัพท์ของ  
 สงครามนี้ว่า จะได้มีชีวิตที่ก้าวไปดี ในสังคมที่ก้าวไปด้วยกัน  
 ให้เป็นการก้าวไปด้วยกันทั้งสังคม ของทุกชีวิตที่ก้าวไปด้วยดี

ลงท้าย การที่สังคมไทยได้ชื่อว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” นี้  
 ถือได้ว่าเป็นการบอกกล่าวนัดหมายให้เหล่าอนุชน คือบรรดาคนรุ่น  
 หลังที่ตามมาต่อจากผู้สูงอายุเหล่านั้น ได้ร่วมใจช่วยค้ำชูผู้สูงอายุไว้  
 ให้ดำรงอยู่ในฐานะเป็นบุคคลมีคุณค่า น่านับถือ อย่างที่เรียกว่า  
 เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เป็นอยู่ดี งาม มีความสุข ที่มวลอนุชนรู้สึก  
 อบอุ่น ร่มเย็น พวกเขามารวมกำลังร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาล  
 สังคมนี้ให้เจริญงอกงามอยู่ในความสุขสันต์มั่นคงอย่างยั่งยืน ตลอด  
 กาลยาวนานสืบไป