

สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้

อายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ที่ระลึก

ในมงคลวารอายุครบ ๗ รอบ ๘๔ ปี

นางสาวจิตติมา วิริยะวัฒน์

๔ มกราคม ๒๕๕๐

สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ ๒ - ธันวาคม ๒๕๔๙ ๑,๒๒๐ เล่ม

- ที่ระลึกในโอกาสอายุมงคลย่างปีที่ ๘๔
ของ นางสาวจิตติมา วิริยวัฒน์ ๔๐๐ เล่ม
- ทูนพิมพ์หนังสือ วัตถุมงคลแควศวัน ๖๐๐ เล่ม
- คุณนวนฉวี สินธุเขาว์ ๓,๐๐๐ บาท
- คุณธิตติมา พละเสวีพันธ์ ๑,๐๐๐ บาท

แบบปก พระชัยยศ พุทธิวิโร

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด
๕/๕ ถ.เทศบาลรังสฤษดิ์เหนือ แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐ ๒๕๕๓-๙๖๐๖

)

สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
वासนาสร้างเองได้.....	๑
วันเกิดเป็นวันดี เพราะเราทำให้ดี	๒
ทำบุญวันเกิดให้เป็นการเริ่มต้นที่ดี	๒
วันเกิด คือ วันที่เตือนใจให้เกิดขึ้นให้ดีขึ้น.....	๓
เราสร้างवासนา แล้วवासนาก็สร้างเรา.....	๕
ถ้าคิดเป็น ก็พลิกवासนาได้	๘
มาสร้างवासนาดีๆ ที่จะให้มีความสุข.....	๑๑
จิตใจที่ดี ต้องเกิดซ้ำอย่างนี้เป็นประจำ.....	๑๓
เกิด คือ เชื่อมต่อที่กำเนิด กับความมั่งคั่งต่อไป	๑๔
เชื่อมเรา กับคุณพ่อ-คุณแม่.....	๑๕
เชื่อมฐานวัฒนธรรมไทย กับความเจริญที่จะก้าวหน้าต่อไป.....	๑๖
นี่ถึงวันเกิด ช่วยให้เราไม่หลงเตลิดออกจากธรรมชาติ	๑๘

เชื่อมบุคคลในสังคม กับชีวิตในธรรมชาติ	๑๘
วันเกิด ทำให้ไม่ลืมที่จะหวนกลับมาพัฒนาชีวิต	
ที่เป็นตัวแท้ของเรา	๒๑
เกิดมาแล้ว ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก	๒๔
ถ้าเกิดแล้วพัฒนา ยิ่งเกิดมานาน ยิ่งสุขทุกสถาน	๒๖
อายุยืนอย่างมีคุณค่า.....	๒๕
๑. อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว	๓๑
๒. ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน	๓๓
๓. ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน.....	๓๗
๔. ความมีอายุยืน มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต.....	๔๓
๕. อุปมาพหุธรรม: ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่นๆ ในการมีอายุยืน.....	๔๗
๖. ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่องและการสังสม	
ประสบการณ์.....	๕๙
๗. วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม	๖๒

พุทธภานิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย.....๖๔

ที่ระลึกในโอกาสอายุมงคลปีที่ ๘๕

ของ

นางสาวจิตติมา วิริยวัฒน์

อาจารย์จิตติมา วิริยวัฒน์ เป็นธิดาของขุนวิริยวัฒน์
ศึกษากร (เจริญ วิริยวัฒน์) และนางชื่น วิริยวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่
ศุกร์ ที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๖ (ปีกุน) ที่จังหวัดสายบุรี
มณฑลปัตตานี (เดิม) มีพี่น้องรวม ๖ คน (ชาย ๔ หญิง ๒)
อาจารย์จิตติมาเป็นคนหัวปี ปัจจุบันเหลือเพียงน้องชายคน
สุดท้องที่ยังอยู่เป็นเพื่อนเธอ

ด้านการศึกษา ในวัยเยาว์ อาจารย์จิตติมาได้เข้าเรียน
ในโรงเรียนประจำอำเภอโคกโพธิ์ (นาเกตุดิม), ร.ร.เดชะ-
ปัตตะยานุกูล (ปัตตานี), ร.ร.วุฒศึกษา (ธนบุรีเดิม) และ
ร.ร.ศึกษานารี (ธนบุรีเดิม) ได้รับประกาศนียบัตรจากการ
สมัครสอบครูพิเศษประถม (พ.ป.) และครูพิเศษมัธยม

(พ.ม.) จบการศึกษาจากวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร (twilight รุ่นแรก) กศบ.(บริหาร), สอบชิงทุน Fulbright ไปศึกษาและดูงานบริหาร ร.ร.มัธยม ณ สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีขั้นตอนการคัดเลือกครูที่มีผลงานดีเด่นจากทั่วประเทศ จำนวน ๘๐๐ คน คัดให้เหลือเพียง ๑๐ คน ขั้นตอนของการคัดเลือก มีการสอบสัมภาษณ์โดยกรรมการชาวต่างประเทศ สอบข้อเขียน รวมทั้งการฟังจากเทปแล้วตอบ และการตรวจโรค

การเดินทางไปศึกษาและดูงาน ได้รับการอุปฐมนิเทศ และถูกส่งเข้า Georgetown U. เพื่อปรับฐานภาษาอังกฤษ โดยสอบแบ่งกลุ่มแล้วเรียนเต็มวัน ๓ เดือน ต่อมาได้ถูกแยกย้ายไปอยู่รัฐต่างๆ อาจารย์จิตติมาได้ย้ายไปอยู่รัฐ Wisconsin U., Madison เพื่อรับ Cert. In Ed. Admin.

ชีวิตการทำงาน อาจารย์จิตติมาเคยสอนที่โรงเรียน วุฑฒิสึกษาและสตรีวุฑฒิสึกษา ๒๑ ปีครึ่ง โรงเรียนสุนารี

(๒)

วิทยา นครราชสีมา ๗ ปีครึ่ง เป็นอาจารย์ใหญ่โรงเรียน
เบญจมราชูทิศ อุทัยธานี ๒ ปีครึ่ง ย้ายไปเป็นหัวหน้าฝ่าย
โรงเรียนสตรีวิทยา ๑๓ ปีครึ่ง รวมเวลารับราชการ ๒๓ ปีเศษ
ได้เวลาทวีคูณอีก ๕ ปี

ช่วงเวลาที่ เป็นหัวหน้าฝ่ายโรงเรียนสตรีวิทยา ได้เข้าไป
กราบพูลสมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ
ว่าจะขอนำนักเรียนใหม่ (ม.๑) ไปฝึกบริหารจิตเจริญปัญญา
ที่วัด วันละกลุ่ม (วันละ ๓๐๐ คน) ซึ่งพระองค์ท่านทรงมี
พระเมตตาจัดให้ฝึกอบรมที่ตึก ส.ว. แต่วันช่วงเข้าพรรษา
เพราะพระบวชใหม่จำนวนมากต้องใช้ตึก ส.ว.เป็นสถานที่
ฝึกอบรม เมื่อจบการฝึกอบรมนักเรียนแต่ละรุ่น ได้มีการ
แจกวุฒิบัตรแก่นักเรียนที่ผ่านการฝึกบริหารจิตครบทุกครั้ง
ทั้งนี้ โดยได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเจ้าคุณพระเทพดิลก
ซึ่งได้เสียสละเวลามาอบรมสั่งสอนนักเรียนตัวน้อยๆ ทุกวัน
ตลอดระยะเวลาที่ ๑๕ ปีๆ ละประมาณ ๖๐๐ คน

(๓)

กุศลกรรมอันเกิดจากพระกรุณาของสมเด็จพระสังฆราชก็ดี เกิดจากกุศลจิตของท่านเจ้าคุณพระเทพดิลกก็ดี เกิดจากความเสียสละของครูบาอาจารย์ทั้งหลายก็ดี เป็นพื้นฐานให้เด็กหญิงตัวน้อยๆ ทั้งหลายมีพื้นฐานทางจิตที่มีคุณธรรม มีสมาธิที่พร้อมเป็นฐานรองรับความรู้ ทั้งหลายที่ครูบาอาจารย์ประสิทธิ์ประสาทให้ มีความรับผิดชอบในชีวิตและหน้าที่การงานของตนเอง รู้จักเลือกคบคนและเลือกตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้องของคลองธรรมอันเป็นผลดีแก่ชีวิตตนเอง

คุณงามความดีที่ได้บำเพ็ญมา ส่งผลให้อาจารย์จิตติมาประสบแต่สิ่งที่ดีๆ คือ มีผู้เจตนาดีและนำเชิญชวนให้ไปพัฒนาวัดร้างแห่งหนึ่งในต่างจังหวัดซึ่งไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก ทั้งๆ ที่ไม่พร้อมในเรื่องทุนรอนจำนวนมากที่จะไปพัฒนาวัดร้าง อาจารย์จิตติมาได้ไปกราบทูลสมเด็จพระสังฆราชเพื่อจะขอรับคำแนะนำที่เหมาะสมที่สุดสำหรับ

(๔)

ผู้ที่เลี้ยงชีพด้วยเงินบำนาญ เพราะเป็นช่วงสุดท้ายที่ อาจารย์จิตติมากำลังเกษียณอายุราชการ ปรากฏว่าเมื่อท่าน ทรงแทบว่าวัดร้างนั้น คือวัดที่ท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาสวัด ใหญ่แห่งหนึ่งในพระนคร ซึ่งเป็นพระสหายของท่านได้ถูกดงค์ ไปสร้างไว้ และท่านมรณภาพไปหลายปีแล้ว เมื่อท่านทรง เล่าข้อมูลเกี่ยวกับวัดนั้นเรียบร้อยแล้ว คำสุดท้ายคือพระ บัญชาของพระองค์ท่านให้อาจารย์จิตติมาไปพัฒนาวัดนั้น เพื่อเป็นสมบัติของพระศาสนาต่อไป เมื่อตั้งสติได้อาจารย์ จิตติมาก็กราบทูลว่า “ถ้าจะพึงมีอุปสรรคจะทรงช่วยไหม เพคะ?” คำตอบที่พระองค์ท่านรับสั่งสั้นที่สุดคือ “ช่วย” จาก วันนั้นจนถึงวันนี้ อาจารย์จิตติมายังมีชีวิตอยู่ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี อยู่อย่าง “ตายก่อนตาย” ณ วัดแห่งนั้น ซึ่งอยู่ บนเขาที่สลับซับซ้อนกันหลายลูก ไก่ถนนมมิตรภาพ ไก่เขา ใหญ่ ซึ่งเป็นอุทยานแห่งชาติที่มีอากาศดีเป็นที่เจ็ดของโลก (ตามสถิติ)

อาจารย์จิตติมาได้แนะนำถึงอุปการคุณของท่าน
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของอาจารย์ ฝากไว้ในตอนท้าย
ดังมีใจความว่า หากบุญอันใดที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ทั้งใน
อดีตและปัจจุบัน ข้าพเจ้าขอขอบน้อมถวายแด่พระอริยสงฆ์
ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ แต่คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์
ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ญาติ มิตร ศิษย์หญิง-ชายทั้งหลาย
บริวารผู้คอยช่วยเหลือดูแลยามป่วยไข้ได้ทุกซีกซอกที่
ล่วงลับไปแล้ว ขอจงรับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าอุทิศให้โดยทั่วกัน
อนึ่ง ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ ญาติ มิตร ศิษย์หญิง-ชายที่
ยังมีชีวิตอยู่จงเจริญสุขและเจริญธรรมโดยทั่วกัน เทอญ

(๖)

อนุโมทนา

อาจารย์จิตติมา วิริยวัฒน์ จะมีอายุครบ ๗ รอบ ๘๔ ปี ในวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐ นับว่าเป็นมงคลสมัยอันสำคัญ ซึ่งมีความหมายอย่างยิ่ง ทั้งสำหรับชีวิตของท่านเจ้าของมงคลवार และสำหรับญาติมิตรศิษย์ทั้งหลาย

ท่านเจ้าของมงคลवार ปรรวมกาลเวลาอันสำคัญนั้นแล้ว ปรรณานจะทำบุญกุศลให้เป็นอายุมงคล ที่จะอำนวยผลส่งเสริมความดีงาม ทั้งความเจริญธรรมเจริญปัญญา และประโยชน์สุขที่แท้จริง แก่มหาชน ด้วยธรรมทานอันประเสริฐ จึงได้แจ้งบุญเจตนาขออนุญาตพิมพ์หนังสือ *สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ* ซึ่งเกิดจากการนำหนังสือย่อยสองเล่มมารวมกัน คือ *วาสนาสร้างเองได้* และ *อายุยืนอย่างมีคุณค่า* โดยจะแจกมอบแก่ญาติมิตรวิสาสิกชน และบุคคลทั่วไป อาตมภาพขออนุโมทนา

(๗)

ธรรมทานนั้นเป็นการบำเพ็ญบุญอย่างสูง ที่พระพุทธเจ้า
ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ ชะนะทานทั้งปวง จึงเป็นกุศลอัน
สมค่าที่จะบำเพ็ญในมงคลวารอันสำคัญ ซึ่งอายุเวียนมาครบรอบ
ใหญ่ในปีนี้นี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และธรรมทานบุญกิริยา ที่
ได้บำเพ็ญ จงอภิบาลช่วยย้ให้ อาจารย์จิตติมา วิริยวัฒน์ เจริญ
ด้วยจตุรพิธพร พรังพร้อมด้วยปีติสุขในธรรม มีความแข็งแรงเบิก
บานผ่องใส ทั้งกายและใจ และอำนวยผลให้ญาติมิตรศิษย์
ทั้งหลาย มีความสุขความเจริญงอกงามทั่วกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

(๘)

วาสนาสร้างเองได้*

ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรทุกท่านที่มาทำบุญวันนี้ โดย
ปรารถนาโอกาสมงคลในช่วงวันเกิด ที่จริงระยะนี้มีหลายท่านที่
เป็นเจ้าของวันเกิด แม้ท่านอื่นที่มีได้บอกหรือว่าตั้งใจจะมาแต่
มาไม่ได้ ก็ขออนุโมทนารวมไปพร้อมกัน ถือว่าได้ตั้งใจ
ปรารถนาดี และโดยเฉพาะก็ใกล้ปีใหม่ด้วย สำหรับปีใหม่นี้ได้
หมดทุกท่าน เพราะฉะนั้นในช่วงนี้ที่ใกล้จะขึ้นปีใหม่ ก็เลย
ขออวยชัยให้พรแก่ทุกท่านพร้อมกันไป ส่วนท่านที่เป็นเจ้าของ
วันเกิดก็ได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งปีใหม่และวันเกิดด้วย

* พรวันเกิด ของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ในการถวายสังฆทาน ในช่วงระยะ
วันเกิดของ พลโท นายแพทย์ดำรงค์ ชนะชานนท์ คุณหญิงเยาว์ ชนะชานนท์ คุณวาลิส
สิปิล (Valisa Sipila) ที่วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๔
(ปรารภวันเกิดของ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร ด้วย แต่ ดร.สุรีย์ ติดภารกิจอยู่ต่างจังหวัด
ดร.อรพินท์ ภูมิภมร ร่วมพิธีแทน)

วันเกิดเป็นวันดี เพราะเราทำให้ดี

ทั้งวันเกิด และวันขึ้นปีใหม่ เป็นอันว่าดีทั้งนั้น
ที่ว่าดีก็เพราะเราทำให้ดีนั่นเอง ที่ว่าทำให้ดี ทำอย่างไร ก็
เริ่มตั้งแต่ทำให้ใจดี

ทำให้ใจดี ให้รำเริงเบิกบานแจ่มใส และตั้งใจดีคิดดี
ท่านเรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นบุญกุศล ตอนนี
แหละมงคลเกิดขึ้นทันที

ที่นี้พอใจดี สบายใจผ่องใสเบิกบาน คิดในทางที่ดี
และตั้งใจดีว่าจะทำอะไร ที่เป็นเรื่องดี ๆ แล้วต่อไป ก็
พูดดี ต่อจากนั้นที่สำคัญก็ทำออกมาข้างนอกดี นี่แหละ
เป็นมงคลที่แท้จริง

ทำบุญวันเกิดให้เป็นการเริ่มต้นที่ดี

วันเกิดนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ทุกคนที่มี
ชีวิตยืนยาวมาจนบัดนี้ก็เริ่มจากการเกิดทั้งนั้น แต่
๒ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

สำหรับชาวพุทธเราไม่ว่าจะปรารถนาหรือนึกถึงอะไรก็ตาม ก็จะทำให้เป็นบุญเป็นกุศล คือทำให้เป็นเรื่องดีไปหมด

ในการทำให้ดีนั้น สำหรับวันเกิดเราก็มองหาความหมายก่อน โดยทั่วไปก็จะมองว่าการทำบุญวันเกิดนั้น เป็นการเริ่มต้นที่ดี เพราะวันเกิดก็คือวันเริ่มต้นของชีวิตในแต่ละรอบปี การทำบุญวันเกิดก็คือการเริ่มต้นอายุในรอบปีต่อไปด้วยการทำความดี โดยเริ่มต้นดีด้วยการทำบุญ ทำกุศล เรียกว่าเป็นนิมิตให้เกิดความสุข ความเจริญ นี่ก็อย่างหนึ่ง

วันเกิด คือ วันที่เตือนใจให้เกิดขึ้นให้ดี ๆ

ความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราพูดว่าวันเกิด ก็เกิดขึ้นมาตั้งนานแล้วนี่ จะเกิดอย่างไรอีก แต่ทางพระท่านบอกเราเกิดอยู่เรื่อยๆ เวลานี้เราก็กินอยู่

ตลอดเวลา ถ้าเราไม่เกิดอยู่เรื่อยๆ เราก็อยู่ไม่ได้ การเกิดนี้มีทั้งรูปธรรม และนามธรรม

ในกรณีนี้ การเกิดทางนามธรรมกลับเห็นง่าย คือ การเกิดทางจิตใจ ซึ่งเราก็พูดกันอยู่เสมอ เช่น เกิดความสุข เกิดความสดชื่น เกิดปีติ เกิดความเบิกบานใจ เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดทั้งนั้น

ที่เราเป็นอยู่นี้ เดี่ยวก็เกิดอันโน้น เดี่ยวก็เกิดอันนี้ คือเกิดกุศลหรืออกุศลในใจ ในทางไม่ดีก็เกิดความโกรธ เกิดความเกลียด เกิดความกลัว อย่างนี้ไม่ดี เรียกว่าเกิดอกุศล เมื่อถึงวันเกิดก็เลยเป็นเครื่องเตือนใจสำหรับชาวพุทธว่าให้เกิดดีๆ นะ คือเกิดกุศลในใจ เราก็มาตั้งใจทำใจให้เกิดความสุข เกิดปีติ เกิดศรัทธา เกิดเมตตา เกิดความสดชื่น เกิดความอิมใจ เกิดความแจ่มใส เกิดความเบิกบานใจ ถ้าเกิดอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไปก็จะมีความสุข และความเจริญอย่างแน่นอน

ฉะนั้นวิธีดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งก็คือ เกิดให้ดี โดย
ทำใจของเราให้เกิดกุศล และการเกิดที่ประเสริฐสุดก็คือ
การเกิดของกุศลนี้แหละ เมื่อใดใจเกิดกุศล จะเป็นด้าน
ความรู้สึกที่สบาย ผ่องใส เิบอ้ม เบิกบานใจก็ตาม เป็น
คุณธรรม เช่น เมตตา ไฉตริยก็ตาม หรือเป็นความคิดที่ดี
ว่าจะทำโน่นทำนี่ ที่เป็นการสร้างสรรค์ ช่วยเหลือกัน
ร่วมมือกัน เชื้อเพื่อนกันก็ตาม เกิดอย่างนี้แล้วมีแต่ดีทั้งนั้น

นี่แหละคือวันเกิดที่ว่ามีความหมายเป็นการ
เริ่มต้นที่ดี เมื่อเกิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็ออกสู่การกระทำ
มีการปฏิบัติที่ดีไปหมด

เราสร้างวาสนา แล้ววาสนาก็สร้างเรา

ถ้าใจของเราเกิดอย่างนี้บ่อยๆ จิตก็จะคุ้นเป็น
นิสัย คือคนเรานี้ อยู่ด้วยความเคยชินเป็นส่วนใหญ่ เรา
ไม่ค่อยรู้ตัวหรอกว่า ที่เราอยู่กันนี้เราทำอะไรๆ ไปตาม

ความเคยชิน ไม่ว่าจะพบกับใคร จะเดินอย่างไร เวลา มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะตอบสนองอย่างไร ฯลฯ เรามักจะทำตามความเคยชิน

ที่นี้ก่อนจะมีความเคยชินก็ต้องมีการสั่งสมขึ้นมา คือทำบ่อยๆ บ่อยจนทำได้โดยไม่รู้ตัว แต่ที่นี้ท่านเตือน ว่าถ้าเราปล่อยไปอย่างนี้ มันจะเคยชินแบบไม่แน่นอนว่าจะร้ายหรือจะดี และเราก็จะไม่เป็นตัวของตัวเอง ท่านก็เลยบอกว่ให้มีเจตนาตั้งใจสร้างความเคยชินที่ดี

ความเคยชินที่เกิดขึ้นนี้ท่านเรียกว่า “*วาสนา*” ซึ่งเป็นความหมายที่แท้และดั้งเดิม ไม่ใช่ความหมายในภาษาไทยที่เพี้ยนไป *วาสนา* ก็คือความเคยชิน ตั้งแต่ของจิตใจ ตลอดจนการแสดงออกที่กลายเป็นลักษณะประจำตัว ใครมีความเคยชินอย่างไร ก็เป็น*วาสนา*ของคนนั้นอย่างนั้น และเขาก็จะทำอะไรๆ ไปตาม*วาสนา*ของเขา หรือ*วาสนา*ก็จะพาเขาไปให้ทำอย่างนั้นๆ

๖ สร้าง*วาสนา* - เพิ่มค่าให้อายุ

เวลาพบเห็นอะไร ใครสิ่งสมจิตใจชอบมาทางไหน ก็ไปทางนั้น เช่น มีของเลือก ๒-๓ อย่าง คนไหนชอบสิ่งไหนก็จะหันเข้าหาแต่สิ่งนั้น แม้แต่ไปตลาดไปร้านค้า ไปที่นั่นมีร้านค้าหลายอย่าง อาจจะเป็นห้างสรรพสินค้า เดินไปด้วยกัน คนหนึ่งชอบหนังสือก็ไปเข้าร้านหนังสือ อีกคนไปเข้าร้านขายของเครื่องใช้ เครื่องครัว เป็นต้น แต่อีกคนหนึ่งไปเข้าร้านขายของฟุ่มเฟือย

อย่างนี้แหละเรียกว่าวาสนาพาให้ไป คือใครสิ่งสมมาอย่างไรก็ไปตามนั้น และวาสนานี้แหละจะเป็นตัวการที่ทำให้ชีวิตของเราผันแปรไปตามมัน พระท่านมองวาสนาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น วาสนาจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยไม่รู้ตัว ท่านก็เลยบอกว่าให้เรามาตั้งใจสร้างวาสนาให้ดี เพราะวาสนานั้นสร้างได้

คนไทยเราชอบพูดว่าวาทสนานี้แข่งกันไม่ได้ แต่พระบอกว่าให้แก้ไขวาทสนา ให้เราปรับปรุงวาทสนา เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา ที่สร้างมันขึ้นมา แต่การแก้ไขอาจจะยากสักหน่อย เพราะความเคยชินนี้แก้ยากมาก แต่แก้ไขปรับปรุงได้ ถ้าเราทำ ก็จะมีผลดีต่อชีวิตอย่างมากมาย

ขอให้จำไว้เป็นคติประจำใจเลยว่า “วาทสนามีไว้แก้ไข ไม่ใช่มีไว้แข่งขัน”

ถ้าคิดเป็น ก็พลิกวาทสนาได้

บางคนเกิดมาจน บอกว่าตนมีวาทสนาไม่ดี หรือบางทีบอกว่า เราไม่มีวาทสนา พูดอย่างนี้ยังไม่ถูก คนจนวาทสนาดีก็มี วาทสนาไม่ดีก็มี คนมีก็อับวาทสนาได้

ถ้าเกิดมาจนแล้ว มัวแต่หดหู่ ระยอ ท้อแท้ใจ ได้แต่ขุ่นมัว เศร้าหมอง คิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ก็แน่นอนล่ะว่า

๘ สร้างวาทสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

วาทสนาไม่ดี เพราะคิดเคยชินในทางไม่ดี จนความท้อแท้
อ่อนแอกลายเป็นลักษณะประจำตัว

แต่ถ้าเกิดมาจนแล้วคิดถูกทางว่า ก็ดีนี่ เราเกิดมา
จนนี่แหละเจอแบบฝึกหัดมาก พระท่านว่าคนนี้เป็นสัตว์
พิเศษ จะประเสริฐได้ด้วยการศึกษา เพราะเราจน เราจึงมี
เรื่องยากลำบากที่จะต้องทำ มีปัญหาให้ต้องคิดและ
เพียรพยายามแก้ไขมาก นี่แหละคือได้ทำแบบฝึกหัดมาก

เมื่อเราทำแบบฝึกหัดมาก เราก็จะยิ่งพัฒนามาก
ได้พัฒนาทักษะให้ทำอะไรได้ชำนาญ พัฒนาจิตใจ
ให้เข้มแข็งอดทน มีความเพียรพยายามใจสู้ จะฝึกสติ
ฝึกสมาธิก็ได้ทั้งนั้น และที่สำคัญยอดเยี่ยม คือ ได้ฝึก
ปัญญา ในการคิดหาทางแก้ไขปัญหา

คนที่เกิดมาจ่ำรวยมั่งมี ถ้าไม่รู้จักคิด ไม่หา
แบบฝึกหัดมาทำ มัวแต่หลงเพลิดเพลินในความสุข
สบาย นั่นแหละจะเป็นวาทสนาไม่ดี ต่อไปจะกลายเป็นคน

อ่อนแอ ทำอะไรไม่เป็น ปัญญาก็ไม่พัฒนา กลายเป็น
คนเสียเปรียบ

เพราะฉะนั้น ใครจะได้เปรียบหรือเสียเปรียบ จะดู
ที่ฐานะข้างนอก ว่ารวยว่าจนเป็นต้น ยังไม่แน่ คนที่รู้จัก
คิด คิดเป็น คิดถูกต้อง สามารถพลิกความเสียเปรียบ
เป็นความได้เปรียบ แต่คนที่คิดผิด กลับพลิกความ
ได้เปรียบเป็นความเสียเปรียบ และทำวาสนาให้ตกต่ำไป
เลย

จึงต้องจำไว้ให้แม่นว่า ไม่มีใครเสียเปรียบหรือ
ได้เปรียบอย่างสัมบูรณ์ ถ้าคิดเป็น ก็พลิกความ
เสียเปรียบให้เป็นความได้เปรียบได้ แต่อย่าเอาเปรียบ
กันเลย เรามาสร้างวาสนากันให้ดี จะดีกว่า

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่พ้นจาก
อำนาจของวาสนา พระพุทธเจ้าทรงละกิเลสพร้อมทั้ง

วาทสนาได้หมด หมายความว่า พระองค์ไม่อยู่ได้อำนาจ
ความเคยชิน แต่อยู่ด้วยสติปัญญา

มาสร้างวาทสนาดีๆ ที่จะทำให้มีความสุข

ที่นี้เรื่องของคนสามัญก็คือ พยายามแก้ไขวาทสนา
ที่ไม่ดี และปรับปรุงสร้างวาทสนาให้เป็นไปในทางที่ดี คือ
การที่เราตั้งใจทำจิตใจให้เกิดเป็นกุศลอยู่เสมอ

จิตใจของเราจะไปตามที่มีมันเคยชิน อย่างคนที่
เคยชินในการปรุงแต่งไม่ดี ไปนั่งไหนเดี๋ยวก็ไปเก็บเอา
อารมณ์ที่ผ่านมา ที่กระทบกระทั่งทางตา ทางหู ทาง
จมูก ทางลิ้น แล้วนำมาครุ่นคิด กระทบกระทั่งตัวเอง
ทำให้ไม่สบาย ที่นี้ถ้าเรารู้ตัวมีสติก็ยั้งได้ ถ้าคิดอะไรไม่
ดีขึ้นมาก็หยุด แล้วเอาสติไปจับ คือไปนี้กระดิกเอาสิ่ง
ดีขึ้นมา ระลึกขึ้นมาแล้วทำจิตใจให้สบาย ปรุงแต่ง

ในทางที่ดี ต่อไปจิตก็จะเคย พอไปนั่งไหนอยู่เฉยๆ จิตก็จะสบายนึกถึงเรื่องที่ดีๆ แล้วก็มีความสุข

คนเรานี้สร้างความสุขได้ สร้างวาสนาให้แก่ตัวเองได้ สร้างวิถีชีวิตได้ ด้วยการกระทำอย่างที่ว่ามานี้ คือให้มีการเกิดบ่อยๆ ของสิ่งที่ดีงาม เพราะฉะนั้น การเกิดจึงเป็นนิमित หมายความว่าให้ชาวพุทธได้คิดหรือได้ประโยชน์จากวันเกิด

ถ้าญาติโยมนำวิธีปฏิบัติทางพระไปใช้จริงๆ วันเกิดจะมีประโยชน์แน่นอน จะเป็นบุญเป็นกุศล ทำให้เกิดความเจริญอกงาม อย่างน้อยก็เตือนตนเองว่าเราจะให้เกิดแต่กุศลนะ เราจะไม่ยอมให้เกิดอกุศล เช่น ใจที่ขุ่นมัวเศร้าหมองเราไม่เอาทั้งนั้น

จิตใจที่ดี ต้องเกิดห้าอย่างนี้เป็นประจำ

เพราะฉะนั้นจึงมีหลักที่แสดงพัฒนาการของจิตใจว่า จิตใจของชาวพุทธ หรือจิตใจที่ดี ต้องมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ

๑. มีปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. มีปีติ ความอิมใจ
๓. มีปีสัสทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลาย สบายใจ
๔. มีสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้นหรือระคายเคือง
๕. มีสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ มารบกวน

ถ้าทำใจให้มีคุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ได้ ก็จะเป็นจิตใจที่เจริญงอกงามในธรรม สภาวะจิต ๕ ประการนี้โปรดจำไว้เลยว่าให้มีเป็นประจำ พระพุทธเจ้าตรัสบ่อยๆ ว่า เมื่อปฏิบัติธรรมถูกต้องแล้ว พิสูจน์ได้

หนึ่งคือเกิดสภาพจิต ๕ ประการนี้ ถ้าใครไม่เกิดแสดง
ว่าการปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า คือต้องมี ๑. ปราโมทย์ ๒.
ปีติ ๓. ปีสัสทธิ ๔. สุข ๕. สมาธิ

พอห้าตัวนี้มาแล้วปัญญาก็จะส่องใส แล้วจะคิด
จะทำอะไรก็จะเดินหน้าไป ตลอดจนการปฏิบัติธรรมก็
จะก้าวไปสู่โพธิญาณได้ด้วยดี

เพราะฉะนั้น ในวันเกิดก็ขอให้ได้อย่างน้อย ๒
ประการนี้ คือ เริ่มต้นดี และให้เกิดสิ่งที่ดี ก็คุ้มเลย ชีวิต
จะเจริญงอกงามมีความสุขแน่นอน

เกิด คือ เชื่อมต่อที่กำเนิด กับความงอกงาม

ต่อไป

เรื่องวันเกิดนี้พูดได้หลายอย่างหลายแง่ เพราะมี
ความหมายมากมาย ความหมายอีกอย่างหนึ่งของการ
เกิด ก็คือเป็นจุดเชื่อมต่อ ไม่ใช่ว่าเกิดมานี่คือการเริ่มต้น

๑๔ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ใหม่โดยไม่มีอะไรมาก่อน แต่การเกิดนี้เป็นจุดเชื่อมต่อ
และถ้าใช้เป็น จุดเชื่อมก็ทำให้เราได้ประโยชน์มากมาย
เชื่อมต่ออะไร

เชื่อมเรา กับคุณพ่อ-คุณแม่

๑. การเกิดเป็นตัวเชื่อมต่อตัวเราผู้เกิด กับท่าน
ผู้ให้กำเนิด เพราะฉะนั้น ทันทีที่ใครคนใดคนหนึ่งเกิด
นั้น อีกคนหนึ่งก็เกิดด้วย คือพอลูกเกิดก็เกิดพ่อแม่ด้วย
คนที่ยังไม่ได้เป็นพ่อแม่ พอมีลูกเกิดนั้น ตัวเองก็เกิดเป็น
พ่อเป็นแม่ทันที เพราะฉะนั้นวันเกิดของเรา จึงเป็นวัน
เกิดของคุณพ่อคุณแม่ด้วย

ด้วยเหตุนี้ วันเกิดนี้ในแง่หนึ่งจึงเป็นวันที่ระลึก
ถึงบิดามารดา และจะเป็นตัวเชื่อมให้เรามีความผูกพัน
กับท่านผู้ให้กำเนิด แล้วก็จะมีความสุขร่วมกัน

อย่างเช่นลูกเมื่อถึงวันเกิด ก็นึกถึงคุณพ่อ-คุณแม่ และทำอะไรๆ ที่จะทำให้ระลึกถึงกัน และมีความสุขร่วมกัน

จากคุณพ่อ-คุณแม่ ก็โยนไปหาคนอื่นอีก เช่น พี่น้อง ปู่ย่าตายาย คนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสัมพันธ์กันไปหมด นี่คือการเกิดเป็นตัวต่อและเชื่อม

เชื่อมฐานวัฒนธรรมไทย กับความเจริญที่จะก้าวหน้าต่อไป

๒. การเกิดนี้เชื่อมไปถึงพื้นฐานของเรา เช่น เมื่อเราเกิดเป็นคนไทย ชีวิตของเราที่เป็นพื้นเดิม ก็มีรากฐานคือวัฒนธรรมไทย เราเกิดมาท่ามกลางสิ่งแวดล้อมนี้ วัฒนธรรมไทยก็หล่อหลอมชีวิตของเรา เราจะต้องรู้จักเอาประโยชน์จากวัฒนธรรมไทย

ต่อจากพื้นฐานนี้เราก็ก้าวไปข้างหน้า และพบ
วัฒนธรรมภายนอก ตลอดจนพบความเจริญอะไรต่างๆ
ถ้าเราใช้เป็น เราก็จะได้ประโยชน์ทั้งสองด้าน คือ

ก) เราจะมีพื้นฐานของเราที่มั่นคง ให้การเกิดเป็น
ตัวที่ยึดพื้นฐานของเราไว้ได้ด้วย รากฐานทางวัฒน-
ธรรมที่เรามีเราก็ไม่ละทิ้ง แต่เราเอาส่วนที่ดีมาสร้างตัว
ให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคง

ข) สิ่งใหม่ๆ เราก็ก้าวไปรับ ไปทำ ก้าวไปสร้างสรรค์
ถ้าเราได้ทั้งสองด้านนี้ เราจะมีความเจริญออก
งาม คือ ทั้งมีพื้นฐานที่ดี และสามารถก้าวไปข้างหน้าได้
อย่างมั่นคง หมายความว่าไม่ให้ขาดทั้งสองด้าน ทั้ง
พื้นฐานเดิม ที่เป็นรากฐานเก่า และทั้งด้านใหม่ที่จะก้าว
ไปข้างหน้า คนที่จะเจริญออกงามต้องได้ทั้งสองด้านนี้
จึงจะมีการพัฒนาที่สมบูรณ์

นี้ถึงวันเกิด ช่วยให้ไม่หลงเตลิดออกจากธรรมชาติ

เชื่อมบุคคลในสังคม กับชีวิตในธรรมชาติ

๓. การเกิดเป็นตัวเชื่อมต่อคนและสังคม กับธรรมชาติ คนเราที่เกิดมานี้ ตัวแท้ๆ ยังไม่มีอะไรก็เป็นชีวิตเท่านั้น ชีวิตนี้เป็นธรรมชาติ ชีวิตนี้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เกิดจากธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ เนื้อตัวชีวิตของเรานี้เป็นธรรมชาติ

เมื่อเกิดมาแล้ว เราจึงเริ่มมีฐานะใหม่ คือสถานะในทางสังคม คือเป็นบุคคล เราก็จะเป็นบุคคลในสังคม เป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ เป็นพี่ของคนนั้น เป็นน้องของคนนี้ แล้วยังก้าวเข้าไปในสังคมโดยมีฐานะต่างๆ

บางที่เราก้าวเข้าไปในฐานะที่สอง คือเป็นบุคคลในสังคม จนลืมฐานะที่หนึ่ง คือ ความเป็นชีวิตที่อยู่ใน

ธรรมชาติ เรานึกถึงแต่ความเป็นบุคคลที่ไปเที่ยวมี
บทบาทนั้นๆ จนลืมตัวเอง

ทางพระท่านเตือนเสมอว่า อย่าลืมสถานะเดิมแท้
ที่เป็นพื้นฐานของเราว่าชีวิตเป็นธรรมชาติ คนใดที่ได้ทั้ง
สองด้าน คนนั้นจึงจะมีชีวิตที่เจริญอกงามสมบูรณ์

แต่คนเรานี้จำนวนมากมักจะลืมด้านชีวิต และได้
แค่ด้านบุคคล คือนึกถึงแต่ด้านการอยู่ร่วมสังคม นึกถึง
การที่จะมีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ จนลืมชีวิตที่เป็น
พื้นฐาน

แม้แต่การกินอาหาร ถ้าเราลืมพื้นฐานด้านชีวิต
เสียแล้วเราก็จะพลาด ถ้าเรามัวนึกถึงในแง่การเป็น
บุคคลในสังคม เวลารับประทานอาหารเราก็นึกไปในแง่
ว่า เรามีฐานะอะไร ควรจะกินอะไรให้สมฐานะ ดีไม่ดีก็
ไปตามค่านิยมให้โก้ให้เก๋ เป็นต้น

แต่ถ้าเรานึกถึงในแง่ของชีวิต ก็คิดเพียงว่า การกินอาหารนั้นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ให้ชีวิตดำเนินไปได้ ต้องกินให้สุขภาพดีนะ อย่ากินให้เป็นโทษต่อร่างกาย อาหารแค่ไหนพอดีแก่ความต้องการของร่างกาย อาหารประเภทไหนมีคุณภาพ เป็นประโยชน์ต่อชีวิต เราก็กินอย่างนั้นแค่นั้น

ถ้าเราไม่ลืมหินฐานของชีวิตในด้านธรรมชาติ เราจะรักษาตัวแท้ของชีวิตไว้ได้ ส่วนที่เหลือในด้านความเป็นบุคคล ก็เป็นเพียงตัวประกอบ แต่ปัจจุบันนี้เรามักจะเอาความเป็นบุคคลเป็นหลัก จนกระทั่งลืมหินฐานชีวิตไป ทำให้ด้านธรรมชาติสูญเสียนั่นจึงทำให้เรามีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์

วันเกิดนี่จึงเป็นเครื่องเตือนใจ โดยเป็นตัวเชื่อมว่าโดยเนื้อแท้ นั่น ฐานของเราเป็นธรรมชาตินะ อย่าลืมหินฐานที่เป็นธรรมชาติด้านนี้ ส่วนด้านที่เป็นบุคคลเราก็ทำ

ให้ดี ให้ได้ผล ให้สองด้านมาประสานกลมกลืนกัน ทั้งด้านชีวิตที่เป็นธรรมชาติ และด้านเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคม ถ้าอย่างนี้แล้วชีวิตก็จะสมบูรณ์ มีชีวิตอยู่ไปนานเท่าไรๆ ก็อย่าลืมหลักการข้อนี้

วันเกิด ทำให้ไม่ลืมที่จะหวนกลับมาพัฒนาชีวิต ที่เป็นตัวของเรา

อีกอย่างหนึ่ง การมองตัวเองให้ถึงธรรมชาติที่เป็นชีวิตนี้ เราจะได้ทำอะไร คือ หลักการของพระศาสนา จะมาเสริมให้เราพัฒนาตัวชีวิตที่แท้ ไม่ใช่พัฒนาแต่สิ่งภายนอกอย่างเดียว

บางที่เราลืมไป มัวแต่แสวงหาอะไรๆ ที่เป็นของภายนอก ที่พระท่านบอกว่าเป็นของนอกกาย จนพระรุ่งพระรัง เสร็จแล้วสิ่งเหล่านี้ก็กลับมาก่อทุกข์ให้แก่ตนเอง

ชีวิตในด้านที่แท้จริงนั้น เมื่อเราไม่ลืมมันแล้ว พระพุทธศาสนาก็เข้ามาได้ ท่านก็จะสอนให้พัฒนาชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราอยู่นอกจากด้านการแสดงออกสัมพันธ์กับโลกภายนอกแล้ว ลึกเข้าไปก็ยังมีด้านจิตใจ และอีกด้านหนึ่งคือ ปัญญา เราจะต้องมีความรู้เท่าทันชีวิตนี้ รู้เท่าทันโลก เป็นต้น ถึงตอนนี้ก็เข้ามาสู่ศีลสมาธิ ปัญญา

เราจะต้องพัฒนาชีวิตของเรา ให้ชีวิตที่เกิดขึ้นมาแล้วนี้ได้เข้าถึงสิ่งที่ดีที่ประเสริฐของมัน ไม่ใช่ดีแต่ภายนอกอย่างเดียว ความเจริญงอกงามของชีวิตที่แท้จริงกระทั่งเป็นพระอรหันต์ อะไรต่างๆ ได้ ก็อยู่ตรงนี้แหละ คือพัฒนาชีวิตของเราที่เป็นตัวของตัวเอง ที่เกิดมาแล้วชาติหนึ่งนี้ให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด ให้เจริญในศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นไป จนกระทั่งได้บรรลุ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และอิสรภาพที่แท้จริง จนถึงนิพพาน อันนี้เป็นเรื่องยึด

ยาว คงจะไม่บรรยาย แต่เป็นแง่หนึ่งของการที่จะได้คิด
จากวันเกิด

รวมแล้ว วันเกิดนี้ ถ้ามองให้ดีก็มีคติเตือนใจให้ได้
ความหมายมากมายหลายอย่าง แต่สาระสำคัญก็คือ
เป็นจุดเชื่อมต่อที่ว่า พอเชื่อมต่อแล้วเราจะต้องให้ได้ทั้ง
สองด้าน อย่าให้ขาดสักด้านหนึ่ง ไม่ใช่ว่าพอเชื่อมต่อ
แล้วก็ก้าวไปหาของใหม่ จนเลยไปลืมนะทีไรหลงทาง ไม่
เห็นฐานเก่า ถ้าได้ครบทั้งสองด้านอย่างนี้ ก็เป็นความ
สมบูรณ์ของชีวิตที่ครบถ้วนเต็มบริบูรณ์

โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ เรามีเรื่อง
ภายนอกที่กระทบกระทั่งมาก ถ้าใครตั้งหลัก ทำชีวิต
ของตนเอง โดยเฉพาะภายในด้านจิตใจ และปัญญา
ไม่ได้ดีแล้ว จะหวั่นไหวและกระทบกระทั่งนอนมาก
เพราะฉะนั้นตอนนี้เราจะยังต้องมีความไม่ประมาท

แล้วก็ต้องมาตั้งหลักทำตัวของเราเอง ทั้งทางจิตใจและ
ปัญญาที่รู้เท่าทัน ให้พร้อม ให้เข้มแข็ง

เกิดมาแล้ว ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก

ในโลกต่อไปนี้มีเรื่องราวอะไรต่างๆ เกิดขึ้นมาก
คนที่อยู่ได้จะต้องมีความเข้มแข็ง เด็กสมัยปัจจุบันนี้ ใน
สังคมไทยเรา ชักจะเลี้ยงดูไปในทางที่ทำให้อ่อนแอ

คนที่อ่อนแอก็จะมีความสุขตามแบบของคน
อ่อนแอ ความสุขของคนอ่อนแอ นั้นเปราะบาง แตก
สลายง่าย และความสุขอย่างนั้น ก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้
ง่าย ไม่ยั่งยืนมั่นคง

ส่วนคนที่เข้มแข็ง ก็จะมีความสุขที่เข้มแข็งด้วย
ความสุขที่เข้มแข็งก็มั่นคง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง
คือความสุขนั้นยากที่จะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ แถมยัง

เจอความทุกข์น้อยๆ ก็ไม่หวั่นไม่กลัว จึงเป็นคนที่ทุกข์
ได้ง่าย และเป็นคนที่สุขได้ง่าย

เพราะฉะนั้น คนที่อยู่ในโลกต่อไปนี้ ต้องพัฒนา
ให้ดี ต้องเป็นคนที่สุขได้ง่าย ทุกข์ได้ง่าย ถ้าพัฒนาไม่
เป็น หรือไม่พัฒนา ก็จะเป็นคนที่ทุกข์ได้ง่าย และทุกข์ได้
ง่าย

เวลานี้เด็กยุคปัจจุบัน เราพยายามจะให้เขามี
ความสุข แต่เราไม่เลี้ยงดูเขาให้ดี เขาไม่พัฒนา ก็เลย
กลายเป็นคนที่ทุกข์ได้ง่าย ทุกข์ได้ง่าย ปรากฏว่าเป็น
อย่างนี้กันมากแล้ว ทั้งๆ ที่มีอุปกรณ์บำรุงบำเรอให้
ความสุขมากมาย แต่เด็กยังเป็นคนที่ทุกข์ได้ง่าย สุขได้
ยาก

ถ้าอย่างนี้ ถึงจะมีอุปกรณ์บำรุงบำเรอ หรือ
เทคโนโลยีเจริญเท่าไร ก็ไม่ไหว แก่ทุกข์ไม่ได้ ฉะนั้น

จะต้องพัฒนาข้างใน ให้เป็นคนที่มีความสุขของคน
เข้มแข็ง เป็นคนที่สุขได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก

แม้แต่ทุกท่านทุกคนก็เช่นเดียวกัน บทพิสูจน์
ตัวเองอย่างหนึ่งก็คือ เราเกิดมานานแล้วนี้ เราสุขได้ง่าย
ขึ้นหรือไม่ ถ้าเรากลายเป็นคนที่สุขได้ยาก ทุกข์ง่ายขึ้น
ก็แสดงว่า เราเห็นจะเดินไม่ค่อยถูกทาง เพราะฉะนั้น
ต้องตรวจตราดูตัวเอง อยู่กันมานานๆ ต้องให้สุขได้ง่าย
ทุกข์ได้ยากขึ้น

ถ้าเกิดแล้วพัฒนา ยิ่งเกิดมานาน ยิ่งสุขทุกสถาน

ตอนเกิดใหม่ๆ ยังเป็นเด็กนี่สุขได้ง่าย เจออะไรนิด
หน่อยก็หัวเราะแล้ว แต่พอโตขึ้นชักสุขได้ยากขึ้น
เพราะฉะนั้น ต้องระวัง ท่านจึงให้ไม่ประมาท

ถ้านึกถึงวันเกิดให้ถูกต้อง จะต้องโยงมาสู่ความ
เจริญเติบโตหรือการพัฒนาที่ถูกต้อง คืออยู่นานไป ชีวิต

ยิ่งสมบูรณ์มากขึ้น โดยเฉพาะมีความสุขได้ง่าย จนมี
ความสุขประจำตัวประจำชีวิตไปเลย

รวมความว่า เมื่อพัฒนาตัวเราเองนี้ไป ก็เข้ามาสู่
หลักที่ว่า การเกิดนี้เป็นเครื่องเตือนใจเราให้ได้ทั้งสอง
ด้าน ก้าวไปข้างนอกแล้วอย่าลืมข้างในตัวเอง ต้อง
พัฒนาให้ทัน สร้างความเข้มแข็งที่จะอยู่ในภาวะ
ภายนอกได้อย่างดีที่สุด

เมื่อพัฒนาภายใน ทั้งพัฒนาจิตใจ และพัฒนา
ปัญญาให้เข้มแข็ง ในที่สุดข้างนอกมาเท่าไรก็มีแต่ได้
คือได้ส่วนดีที่เป็นประโยชน์ และยังมีความสุข

เป็นอันว่าวันเกิดนี้มีความหมายที่ดียิ่ง นำมา
เป็นคติแก่ตัวเรา โดยเฉพาะท่านเจ้าของวันเกิดจะได้
ประโยชน์มากมายหลายประการ

อาตมภาพขออนุโมทนา ท่านเจ้าของวันเกิด และ
โยมญาติมิตรทุกท่าน ที่จะเดินทางเข้าไปในปีใหม่ ๒๕๔๕

ร่วมกัน ขอให้ทุกท่านมีพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังสามัคคีที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะเดินหน้าก้าวไปให้ ประสบความสำเร็จ และความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ให้ปีใหม่นี้ เป็นมงคลที่แท้จริง มงคลสมกับความหมายที่ว่า สิ่ง ที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ ก็ขอให้ปีใหม่ที่เป็นมงคล นั้น นำความสุขความเจริญมาให้โยมญาติมิตรทุกท่าน

รัตนัตตะยานุภาเวนนะ รัตนัตตะยะเตชะสา ด้วย เตชานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลที่ได้ บำเพ็ญ ตั้งแต่จิตใจที่ดี เกิดมีศรัทธา เกิดเมตตาไมตรีจิต เป็นต้นนี้ จงนำมาซึ่งความเกิดแห่งกุศลยิ่งขึ้นไป เช่น เกิดความสุข เกิดความเอิบอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบาน ใจเป็นต้น ขอให้ทุกท่านจงพร้อมด้วยจตุรพิธพรชัย มีความสำเร็จ ในสิ่งที่มุ่งมาดปรารถนา บังเกิดประโยชน์ สุข มีความออกงาม ร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระ

สั้มาสั้พุทเจ้า โดยทัวกันทุกทาน ตลอดกาลทุกเมื่อ
ทั้งตลอดปีใหม่นี้ และตลอดไป เทอญ

อายุยืนอย่างมีคุณค่า*

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งในอังคุตตรนิกาย ตรัสไว้ว่า

“ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

“ธรรม ๕ ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการอ่อนน้อม หรือด้วยความปรารถนา ถ้าการได้ธรรม ๕ ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ่อนน้อมหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใดๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร”

* พิมพ์ครั้งแรกในหนังสือ ‘อายุวัฒนะ’ แจกเนื่องในวันคล้ายวันเกิด ส.ศิริรักษ์ ครบรอบ ๕๐ ปี ครั้งที่ ๒ รวมอยู่ในหนังสือ ‘ค่านิยมแบบพุทธ’ สำนักพิมพ์ เทียนวรรณ จัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลออก

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัว
เพลิดเพลिनกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะ
ข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะ
เป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นก็จะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะ
เป็นของทิพย์หรือของมนุษย์”

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่
ควรอ้อนวอนหรือมัวเพลิดเพลिनกับวรรณะ สุข ยศ สวรรค์
เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาวรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไป
เพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์...”*

* อภ.ปญจก. ๒๒/๔๓/๕๑๕๓

อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว

คำสำคัญที่พียงเน้นในโอกาสนี้ คือ ‘อายุ’ อายุนั้น ตามความหมายทั่วไป เช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิด หรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือ หมายถึงพลัง

ที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้
องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วย
เหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมี
ชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่
เรียกกันทั่วไปว่า ‘อายุยืน’ แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยก
มากล่าวข้างต้น ก็มีความหมายตามนัยอย่างหลังที่ได้เส
ดงมานี้

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับ
คุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยัง
ทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่นๆ เช่น
วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และ
จึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลัง
ขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรม
สำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา

ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่าง
สำนวนบาลีว่า ปฏิบัติอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น
แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายหรือฝ่ายรูปธรรม
กับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรม

ทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือ
มีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ประนเปรอ
การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การ
รู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้
ปัญญาอย่างที่เรียกว่ามี 'โยนิโสมนสิการ'

๓๔ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐุ-ธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

เรื่องมีว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมักเสวยกระยาหารมาก เมื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงประทับนั่งอึดอัด ทั้งพระวรกายก็อึดอัด พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัสแนะนำด้วยพุทธโอวาทคาถาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยได้ความว่า

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน”*

* ส.ส. ๑๕/๓๖๕/๑๑๙; ธ.อ. ๖/๑๑๙

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคาถา
นั้นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่อง
เตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาไม่
นานนักก็ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงสามารถ
วิ่งจับม้าจับควางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์
ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ทั้งด้วย
ประโยชน์ที่มองเห็นและด้วยประโยชน์ที่เลยสายตา

พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอ ก็คือ คำแนะนำให้
บริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณา
กินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้
พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่อง
ส่งเสริมชีวิตที่ดั่งาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่
สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่
ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้า
๓๖ สร้างवासना - เพิ่มค่าให้อายุ

เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาว ร้อนลมแดด คุ้มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่ เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียรติเมฆยศอวดข่มใครๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่าน เรียกว่ามีนิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำให้ชีวิตให้เป็น อิสระ หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญา สำหรับปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถ ปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่น ต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจาก สิ่งบีบคั้น ก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยืน นาน

ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

พุทธพจน์อีกแห่งหนึ่ง แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุสสละ หรืออายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี ๕* ประการ คือ

๑. สัปายการี สร้างสัปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
๒. สัปายเย มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
๓. ปริณตโมซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

* อัง.ปณจก. ๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓

๔. กาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่อง
เวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา
ทำพอเหมาะแก่เวลา

๕. พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

แม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็น
สิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้น
ประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิต
อยู่ได้ และกายกับจิตนั้นย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผล
ถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุง
กายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้อง
รู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุง
จิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา
ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มี
ผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือ ความรัก

ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูล ปราศจาก
พยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ
ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่ง
ทำลาย

ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลาย
ชีวิต วางทัณทะ วางศีลตรา มีความละเอียดอ่อนบาง
ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือ
ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”*

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริม
ความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง
เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ราบรื่นต่างๆ

* ม.ญ. ๑๔/๕๕๓/๓๗๗-๘ คล้าย ที.ปา. ๑๑/๑๓๖/๑๖๔

ในร่างกายก็ไม่ตั้งเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย
ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน
ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับ
ช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน

ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากรุณา หันมา
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อุดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความ
ความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็
ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่าง
อื่นๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับความอาหารและปัจจัย
ยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับ
ได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง เมื่อ
พระภิกษุผู้เว้นจากการประกอบศิลปวิทยาเพื่อหาเลี้ยง
ชีพ เพราะทำหน้าที่ดำรงและสืบทอดธรรมในหมู่มนุษย์
ได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็

เท่ากับได้รับการถวายอายุให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้
ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ได้ต่อไป

ส่วนทางฝ่ายผู้ให้หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็ชื่อว่า
ได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปีติยินดี และ
ความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ
สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่น
แล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

พุทธพจน์ที่แสดงอานิสงส์เช่นนี้มีหลายแห่ง เป็น
ต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้ เมื่อให้อาหาร ชื่อว่าให้ฐานะ ๕
ประการแก่ผู้รับ คือ ให้อายุ ให้วรรณะ สุข พละ และปฏิภาณ
ครั้นให้อายุแล้วก็เป็นผู้มีส่วนได้อายุด้วย”*

* อภ.ปณจก. ๒๒/๓๗/๔๔-๔๕; เทียบ อภ.จตุกก. ๒๑/๕๘/๘๓

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่
ปรารถนาดีต่อกัน กระแสจิตเมตตา ก็จะแผ่เอิบอาบซึม
ซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข
รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป จะไปไหน ทำอะไร ก็ไม่
ต้องคอยเสียวสะดุ้ง หวาดระแวง ในสภาพเช่นนี้ ชีวิต
ด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็น
สภาพอุดมคติของสังคมที่ทางพระพุทธศาสนาจะชี้แนะ
ให้คนนึกถึง เพื่อกระตุ้นเตือนให้พากันประพฤติธรรม ซึ่ง
หากเป็นไปได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่ว
กัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป* ได้ผลยิ่งกว่ายาอายุยืนหรือ
ยายืดขยายชีวิตอย่างที่เรียกว่า ยาอายุวัฒนะในฝ่ายวัตถุ

* เช่น ที.ปา. ๑๑/๔๗/๘๐

ความมีอายุยืน มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมีอายุยืนจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรม ท่านมิได้ถือว่าความมีอายุยืนนั้นเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น อยู่ที่ว่า ระหว่างที่อายุยังทรงอยู่ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้ชีวิตนั้นอย่างไร คือ ได้อาศัยชีวิตนั้นก่อกรรมชั่วร้ายเป็นโทษ หรือทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ พอกพูนอกุศลธรรม หรือเจริญกุศลธรรม ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามอำนาจของวิชาตถ์ถนาหรือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและกรุณา

๔๔ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ชีวิตที่ออกมาด้วยกุศลธรรมอันวยประโยชน์สุขแก่ตน
และผู้อื่น แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่
เป็นที่สั่งสมอธรรมและแผ่ขยายความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถาว่า

“ผู้ใดเกียจคร้าน หย่อนความเพียร ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้
ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้มีความเพียรมั่นคง แม้เพียงวัน
เดียวก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดทรมปัญญา ไม่มีสมาธิ ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี
ก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของคนมีปัญญา มีสมาธิ แม้เพียงวันเดียวก็ยัง
ประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดไม่เห็นอุดมธรรม ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ได้
อะไร ชีวิตของผู้เห็นอุดมธรรม แม้เพียงวันเดีวยังประเสริฐ
กว่า”*

ชีวิตที่ไร้ธรรมเป็นโทษ ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งมีโอกาส
พอกพูนอกุศลให้หนาแน่น และแผ่ขยายทุกข์ภัยให้
มากมายกว้างขวางยิ่งขึ้น

ส่วนชีวิตที่ชอบธรรมและบำเพ็ญคุณประโยชน์
แม้จะอยู่เพียงเวลาสั้นก็ยังมีคุณค่ามาก ดังที่เรียกว่าเป็น
ชีวิตอันประเสริฐ หากยิ่งอยู่ยาวนานมากขึ้น ก็ยิ่งเป็น
กำลังส่งเสริมธรรมให้เข้มแข็ง และสร้างสรรค์ประโยชน์
สุขให้พร้อมพร้อมยิ่งขึ้นแก่พหุชน

* พ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๙-๓๐

กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับท่านซึ่งเป็น
ผู้นำในการเชิดชูธรรมและในงานสร้างสรรค์ประโยชน์สุข
อายุของผู้ทรงธรรมก็เท่ากับหรือส่วนสำคัญแห่งอายุของ
ธรรมที่จะรุ่งเรืองอยู่ในสังคมด้วย อายุของผู้บำเพ็ญ
คุณประโยชน์ก็เท่ากับเป็นส่วนสำคัญแห่งอายุของ
ประโยชน์สุขในสังคมนั้นด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืน
เท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลกหรือใน
สังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรค์
ประโยชน์สุขมีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้
ประโยชน์สุขดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ได้ยืนนาน
มากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้อายุของผู้ทรงธรรมและบำเพ็ญ
ประโยชน์สุข จึงมีคุณค่ามาก เพราะมีความหมาย
สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรืออย่างน้อยก็เป็น

เครื่องเก็ทหนนแก่อายุของธรรมและอายุของประโยชน์
สุขที่จะมีผลต่อสังคมหรือต่อประชาชน

- ๕ -

อัปมาทธรรม:

ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่นๆ ในการมีอายุยืน

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ในเรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับ
อายุและการทำให้อายุยืนนี้ มีข้อสรุปอย่างหนึ่ง
กล่าวคือ ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือทอด
ชีวิตให้สั้น ก็ดี จะปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการ
ทำให้มีอายุยืน ก็ดี จะดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจ

๔๘ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

เพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ กิติ หรือจะทำให้อายุมีคุณค่า ตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์ คุณประโยชน์ กิติ ทุกอย่างนี้ล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อ หนึ่งเป็นแกน เป็นหลักหรือเป็นประธาน จึงจะสำเร็จได้ กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้ กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชาหนึ่งเฉย ออกมาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ

ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลือน ลอยไร้หลัก ไม่ปล่อยใจให้มัวหลงไหลเพลิดเพลिनสยบ หยุดเขวหรือเตลิดไป ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปเปล่า หรือคลาดจากประโยชน์ ไม่ละเลยโอกาสและกิจที่ควร ทำตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติ คอยกระตุ้น เตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้

ป้องกันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไข และพึงระวังให้ยิ่งหยุ่หรือละเลิกได้ในที่ควรยิ่งหยุ่หรือละเลิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอยชี้บอกเร้าเตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆ ทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่และจุดจังหวะของธรรมนั้นๆ ความไม่ประมาทมีหน้าที่สำคัญอย่างนี้ จึงเป็นแกนนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตประสบและอำนวยประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เลยสายตา* ตลอดจนทำให้ชีวิตเท่าที่ดำรงอยู่ตลอดอายุของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั่งทำให้ประสบอมตธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ

* ดู ส.ส. ๑๕/๓๗๙/๑๒๖; อง.ปญจก. ๒๒/๔๓/๕๓

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ
ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ”**

ในสมัยปัจจุบัน ได้มีประเพณีนิยมในการทำบุญ
อายุ การทำบุญอายุนั้น เกิดจากการปรารภริเริ่มของ
ท่านเจ้าของอายุเอง ก็มี เกิดจากญาติมิตรวิสาสิกชน
คนที่เคารพนับถือริเริ่มจัดให้ ก็มี

หากว่าเกิดจากท่านเจ้าของอายุริเริ่มจัดขึ้นเอง
การทำบุญอายุนั้นก็เป็นการแสดงความรู้ตระหนักถึง
ความสำคัญและให้ความสำคัญแก่ชีวิตของตนซึ่งเป็นสิ่ง
สำคัญ โดยสมควรแก่ความสำคัญและให้ความสำคัญ
แก่ชีวิตนั้น ตลอดจนเป็นการระลึกถึงและให้
ความสำคัญแก่บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของตน

**

พ.ศ. ๒๕/๑๒/๑๘

มีบิดามารดาเป็นต้น ตลอดถึงบรรพบุรุษที่เหนือขึ้นไป
และย้อนลงมาถึงบุตรภรรยาญาติมิตรบุคคลใกล้ชิดที่
เกี่ยวผูกแก่ชีวิตของตน เมื่อระลึกและยอมรับความสำคัญ
แล้ว ก็แสดงออกด้วยการอุทิศกุศล ให้การสงเคราะห์
แสดงไมตรีจิต และมีกิจกรรมสนุกสนานบันเทิงเป็นต้น
สุดแต่ประเพณีนิยม กำลัง ความดำริริเริ่มและความ
เห็นสมควร นอกจากนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะทำบุญมีทาน
เป็นต้นประกอบกุศลธรรม สร้างสมสิ่งที่ดีงามเพิ่มพูน
ให้แก่ชีวิต ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาให้เกิดความปีติ
ยินดี เอิบอิ่ม ผ่อนคลาย เบิกบานใจ อำนวยผลดีทางด้าน
จิตใจ เสริมกำลังอายุตามหลักอายุวัฒนธรรมให้
ยิ่งขึ้นไปอีก

หากว่า การทำบุญอายุนั้นเกิดจากบุคคลอื่นๆ
ริเริ่มร่วมกันจัดให้ ก็เป็นเครื่องแสดงยืนยันเพิ่มขึ้นอีก

๕๒ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

อย่างหนึ่งว่า ท่านเจ้าของวันเกิดนั้นได้มีชีวิตที่เป็น
คุณประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าแห่งอายุของ
ตน อย่างน้อยก็เป็นผู้มีอุปการะแก่หมู่ชนหรือกลุ่มบุคคล
ที่จัดงานให้ นั่น ซึ่งมักเป็นไปตามอัตราสัมพันธ์ระหว่าง
คุณธรรมของผู้จัดกับโลกธรรมที่ท่านเจ้าของวันเกิด
กำลังประสบเสวยอยู่ในเวลานั้นๆ

ไม่ว่าการทำบุญอายุนั้น จะจัดขึ้นด้วยการปรารภ
หรือริเริ่มอย่างไรก็ตาม ย่อมกลายเป็นโอกาสให้บุคคลผู้
รู้จักมนสิการได้ เจริญอุปมาธรรม คือ ความไม่ประมาท

เมื่อพิจารณาในด้านหนึ่งผู้ไม่ประมาทย่อม

มองเห็นว่า การที่ได้เจริญอายุมาจนบรรจบครบรอบปี
หนึ่งๆ หรือตลอดช่วงวัยหนึ่งๆ นั้น นับว่าได้ผ่านพ้น
มาแล้วด้วยดีจากภยันตรายต่างๆ มากมายที่เป็น
อุปสรรคและศัตรูต่ออายุ ตลอดจนได้ก้าวล่วงสิ่งล่อเร้า

ยั่วยวนต่างๆ ที่จะชักจูงให้เขวพลาดออกไปจากวิถีทาง
แห่งการตั้งตนไว้ชอบ สามารถประทับประคองตัวอยู่ได้
ในชีวิตที่ดั่งามตลอดมา จัดได้ว่าเป็นชัยชนะที่สำคัญ
อย่างหนึ่ง จึงเป็นข้อที่ควรปิติยินดี ทั้งแก่ตนเอง และแก่
เหล่าบุคคลผู้หวังดี

เมื่อได้พิจารณาทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ อนุสรณ์
ถึงอุปมาธรรม ซึ่งนำตนให้บรรลุสุวิสัยภาพมาถึงเพียง
นี้แล้ว ก็ตระหนักเห็นความสำคัญที่จะตั้งใจบำเพ็ญ
ความไม่ประมาทนั้นสืบต่อไปข้างหน้า ทั้งในด้านที่จะทำ
ให้การดำรงอายุให้ยืนยาวด้วยอายุวัฒนธรรมทางกาย
และทางใจ และในด้านที่จะทำให้การดำรงอายุของตน
นั้นมีคุณค่าแก่การดำรงอยู่ของธรรมและประโยชน์สุขใน
โลกของมนุษย์

ในทางธรรมถือว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หรือรู้พิจารณาด้วยปัญญา เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้ เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม นำไปสู่ความเห็น ถูกต้องที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ตลอดจนความรู้แจ้งหยั่ง เห็นสัจธรรมในที่สุด ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณาโดยแยบ คายนี้ เรียกชื่อว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ บุคคลผู้มีความ ปรารถนาดีและมีความสามารถ ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน ผู้อื่นให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา อย่างถูกต้อง ท่านเรียกว่าเป็น ‘กัลยาณมิตร’* กัลยาณมิตรที่มีลักษณะครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านแนะไว้ว่า ฟังประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

* อัง.สตุตทก. ๒๓/๓๔/๓๓

๑. น่ารัก (ปิโย) ให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมสบายใจ
อยากเข้าไปหา
 ๒. น่าเคารพ (ครุ)
 ๓. น่าเจริญใจ (ภาวนีโย) เป็นคนฝึกหัดขัดเกลาพื้นฟู
ตนอยู่เสมอ ทำให้นึกถึง พุดถึงได้ ด้วยความภูมิใจ
 ๔. รู้จักพูด สอนหรือเป็นที่ปรึกษาได้ดี (วัตตา จ)
 ๕. ทนต่อถ้อยคำ (วจนักขโม) รับฟังผู้อื่นได้ ยอมให้
วิพากวิจารณ์
 ๖. ชี้แจงแถลงเรื่องที่ยากลึกซึ้งได้ และให้เรียนรู้เรื่องราว
ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (คัมภีร์ธมฺจะ กถิง กัตตา)
 ๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องเสียหาย หรือเหลวไหลไร้สาระ
(โน จัฏฐาเน นโยชเย)
กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมเต็มทีทุก
ข้อทุกประการคงจะมีไซ้หาได้ง่าย หากพบได้ก็ยอมเป็น
- ๕๖ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

การดี แต่คนที่ไฝ่ธรรมแสงปัญญาแท้จริง แม้จะไฝ่หา
กัลยาณมิตร แต่ก็ย่อมจะมีโชคอรอหวังพึ่งกัลยาณมิตร
อยู่โดยไม่ชวนชวายเป็นพรพยายามฝึกหัดปรับปรุงตนเอง
คนที่มีโยนิโสมนสิการเป็นพื้นเดิมอยู่บ้างแล้วนั้น อย่างว่า
ถึงจะต้องรอให้พบกัลยาณมิตรชนิดที่เพียบพร้อม
สมบูรณ์เลย ขอเพียงให้พบคนมีปัญญาก็แล้วกัน เขาก็
สามารถรับเอาปัญญาของคนนั้นมาพัฒนาชีวิตของเขา
ได้ เขาไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ แม้แต่ถ้าผู้มีปัญญานั้น
จะมีลักษณะท่าทีที่ไม่น่าพึงพอใจแก่เขา เขาก็คบหาได้
รู้จักมองในทางที่เป็นประโยชน์ เหมือนดังถือตามพุทธ
ภาษิตที่ว่า

“ฟังมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พุดจาข่มชี้
เสมือนเป็นผู้บอกขุมทรัพย์ คนอย่างนั้น ที่เป็นบัณฑิต ฟังคบ
เถิด เมื่อคบคนอย่างนั้น ย่อมดีขึ้น ไม่เลวลง”*

ว่าตามหลักธรรม ความคิดความเห็น คือ ทิฏฐิ
นั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะความคิดความเห็นเป็น
ตัวนำการพูดการทำ การประพฤติปฏิบัติ และการดำเนิน
ชีวิตทั้งหมด ถ้าบุคคลคิดเห็นอย่างไร เขาก็ดำเนินชีวิต
ของเขาไปอย่างนั้น ถ้าสังคมยอมรับนิยม ยึดถือตามทิฏฐิ
อย่างใด สังคมก็สร้างสรรค์สภาพของตนให้เป็นตามทิฏฐิ
อย่างนั้น ถ้าความคิดความเห็นคือทิฏฐิ ตั้งไว้ผิด วิธีชีวิต
วิธีของสังคมก็ผิดไปตาม ถ้าความคิด ความเห็นคือทิฏฐิ
ตั้งไว้ถูกต้อง วิธีชีวิต วิธีสังคมก็ดำเนินไปถูกต้อง เมื่อ

* อัง.สตตตก. ๒๓/๓๔/๓๓

มองในระดับสังคม บุคคลที่เป็นผู้นำทางความคิดจึงมีความสำคัญมากที่จะช่วยให้สังคมนั้นดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ถ้าผู้นำทางความคิด เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องเป็นคนมีสัมมาทิฐิ ก็นับว่าเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ประชาชน แต่ถ้าผู้นำทางความคิดเป็นผู้มีความเห็นผิดเป็นคนมีมิจฉาทิฐิ ก็นับว่าเป็นผู้ชักนำความเสื่อมความพินาศมาให้แก่ประชาชน

ดังจะเห็นตัวอย่างได้ในพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ มิใช่ความสุขแก่พหูชน หากแต่เพื่อความพินาศ เพื่อเสียประโยชน์ เพื่อความทุกข์แก่ชนจำนวนมาก แก่ท้าวและมนุษย์ทั้งหลาย เอกบุคคลนั้นได้แก่ คนมี

มิจนากฎภูมิทัศนะวิปริตผิตพลาด เขาย่อมชักพาพหูชนให้หัน
ออกจากธรรมที่ถูกที่ชอบ ให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่มีใช้ธรรม”

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคฺล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อม
เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พหูชน เพื่อประโยชน์
เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนจำนวนมาก แก่เทวะและมนุษย์
ทั้งหลาย เอกบุคคฺลนั้นได้แก่ คนมีสัมมาทิฐิ มีทัศนะไม่
วิปริตผิตพลาด เขาย่อมชักนำพหูชนให้ออกจากสิ่งที่มีใช้ธรรม
ให้ตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องชอบธรรม”*

* อภ.เอภ. ๒๐/๑๙๑-๒/๔๔

ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่อง และการสั่งสมประสบการณ์

มองในด้านสาระสำคัญ ชีวิตของสังคมก็มีสภาพคล้ายกับชีวิตของบุคคล ชีวิตของแต่ละคนที่จะดำเนินไปด้วยดี ย่อมต้องอาศัยความสืบเนื่องติดต่อกัน เช่น ความรู้จักพื้นเพภูมิหลังรากฐานความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแต่เดิมของตน และการสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ ตลอดจนถึงสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีความรู้จักตัวเองต่อเนื่องตลอดสายอย่างนี้ เมื่อประสบสถานการณ์แปลกใหม่ที่จะต้องแก้ปัญหาหรือเกี่ยวข้องก็จะสามารถแก้ปัญหาหรือใช้ประโยชน์

จากสถานการณ์นั้น ให้เป็นผลดีแก่ชีวิตของตนได้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่ประกอบเป็นชีวิตของเขานั้นเชื่อมต่อกันหมด เป็นเนื้อตัวของชีวิตอันเดียว บุคคลอย่างนี้ ถ้าเขาดำเนินชีวิตตลอดมาโดยมีหลักอย่างดี หากเขามีอายุยืน ความมีอายุยืนนั้นก็ เป็นอายุยืนที่เป็นคุณ ยิ่งทำให้ชีวิตของเขาพรั่งพร้อม ขำนาญอยู่ดีและเกื้อกูลแก่ผู้อื่นมากขึ้น

แต่ถ้าบังเอิญบุคคลนั้น ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับความกระทบกระเทือนอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาสูญเสียความรู้จักตัวเองหรือหมดความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองที่ผ่านมาแล้วไม่ได้ ชีวิตของเขาจะไม่สามารถเป็นอยู่ดีโดยสมบูรณ์หรือเป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพดีได้อีกต่อไป แม้ว่าเขาจะได้รับการเอาใจให้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่จัดให้

๖๒ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

อย่างดีเพียงไรก็ตาม ทั้งนี้เพราะขาดความต่อเนื่อง เกิด
มีช่องว่างที่คอยหลอนและฉงนอยู่ตลอดเวลา และ
อวัยวะน้อยใหญ่ที่หัดใหม่เมื่อโต ไม่อาจให้คล่องแคล่ว
เคยชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ได้โดยสมบูรณ์

วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม

สังคมก็เช่นเดียวกัน มีชีวิต มีประสบการณ์ มีความชำนาญต่างๆ ที่สืบทอดต่อเนื่องกันมา จำต้องมีความรู้จักตัว และความทรงจำที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตให้ถึงกันได้ประสบการณ์ ความชำนาญ ความรู้จักตัว และความทรงจำต่างๆ ของสังคม ก็คือ วัฒนธรรม ถ้าวัฒนธรรมสืบทอดต่อเนื่องมาด้วยดี และสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมได้ สังคมนั้นก็มีชีวิตที่เป็นอยู่ดี มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ อย่างได้ผลดี ความมีอายุ

ยืนของสังคมนั้น ก็เป็นความมีอายุยืนที่สมบูรณ์ มีความหมายแท้จริง

แต่ถ้าสังคมไม่รู้จักรั้วฒนธรรมของตน สืบต่อ และใช้ประโยชน์จากรั้วฒนธรรมของตนไม่ได้ ตลอดจน ไม่สามารถจัดการหรือเกี่ยวข้องกับั้วฒนธรรมของตนเอง ให้ถูกต้องได้ สังคมนั้นก็เป็นเหมือนบุคคลที่ขาดสมปฤดี ไม่รู้จักตัวเอง หรือสูญเสียความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองไม่ได้ กลายเป็นสังคมที่ขาดประสิทธิภาพในการ แก้ปัญหา และไม่สามารถมีชีวิตที่ดีของตนได้โดย สมบูรณ์ แม้จะมีอดีตยาวนาน ก็ไม่ใช่เป็นความมีอายุยืน เพราะไม่มีพลังต่อเนื่องของชีวิต เหมือนกับต้องถือว่า อายุขาดตอนไปแล้วตั้งต้นนับอายุใหม่ แต่ก็นับใหม่ไม่ได้ จริง เหมือนคนที่ฟื้นจากสลบ แต่กลายเป็นอัมพาตหรือ สูญเสียความทรงจำอย่างที่กล่าวมาแล้ว

พุทธภาษิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย*

วโย รตตินุทิวกขโย

วัยลี้ไปตามคืนและวัน

(๑๕/๑๗๓)

ยํ ยํ วิวหเต รตติ ตทูนนุตสส ชีวิตํ

วันคืนล่วงไป ชีวิตของคนก็พร้อมลงไป จากประโยชน์ที่จะทำ

(๒๖/๓๕๕)

* คัดจากหนังสือ 'อมฤตพจนนา' ของพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต) จัดพิมพ์
โดยมูลนิธิพุทธธรรม ธันวาคม ๒๕๓๒ หน้า ๒๐๑-๒๑๓

รตโย อโมมา คจุนนติ

คืนวัน ไม่ผ่านไปเปล่า

(๒๘/๔๓๙)

อจเจนติ กาลา ตรยนติ รตติโย

วโยคณา อนุพุพพิ ขहनติ

กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป

วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

รูปี ชีรติ มจจანი นามโคตตี น ชีรติ

รูปร่างของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๖๓

ทหฺรปิ จ เย วุฑฺฒา เย พาลา เย จ ปญฺหิตา
อหฺตฺมา เจว ทลิตฺทา จ สพุเพ มจฺจุปรายนา
ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน
ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด
(๑๐/๑๐๘)

น มียุยมานํ ธนมนุเวติ กิณฺจิ
เมื่อตายทรัพย์สักนิดก็ติดตามไปไม่ได้
(๑๓/๔๕๑)

กาโล มสติ ภูตานิ สพุพานเว สหตฺตนา
กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง
(๗/๓๔๐)

๖๘ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ตี ตญเจ อนฺโสเจยย ยํ ยํ ตสฺส น วิหฺขติ
อดฺตานมนฺโสเจยย สทา มจฺจุวสํ ปตฺตํ
ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือผู้ที่ตายไป
แล้วไซ้ไร ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจ
ของพญามัจจุราชตลอดเวลา
(๒๗/๖๑๑)

น เหว ติญฺจํ นาสิโน น สยานํ น ปตฺถคํ
อายุสังขาร ไซ้จะประมาณไปตามสัตว์ผู้ยืน นั่ง นอน
หรือเดินอยู่ ก็หาไม่
(๓/๖๑๒)

ยารูปตฺติ นิมิสฺสติ ตตฺตราปี สรตี วโย
วัยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา
(๒๗/๖๑๒)

ตฤถตฤตฤนึ วตปฺปนเถ วึนภเว อสฺสเย
ภฤตฺ สเสสฺ ทยิตพฺพึ จวึตฺ อนนุโสจึยฺ

เมือวัยเสือมสิ้่นไปอย่งนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ตืออง
มีโดยไมตือองสงสัย หมุ่สัตฺรที่ยงเหลืออยู่ควรมตตาเอืออ
เ็นดูกัน ไมควรรจะมัวเศร้าโคกถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

(๒๗/๖๑๓)

ยสฺส รตฺยา วึวสานเ อายุ อปฺปตฺรึ สึยา

วันคึนเคลือนค็อย อายุเหลือ่น้อยเข้าทุกที่

(๒๘/๔๓๗)

มจฺจุนาพฺภหโต โลโก ขราย ปรีวารึโต

สัตฺวโลกกฺกมฤตฺยฺห้หั้น กฺกขราราปัดลัอม

(๒๘/๔๓๘)

๗๐ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ยถา วาริวโห ปุโร คจัน น ปริวตตติ
เอวมายู มนุสฺसानิ คจัน น ปริวตตติ
แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉันทใด อายุของมนุษย์
ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉันทนั้น
(๒๘/๔๓๙)

ตสฺมา อธิ ชีวิตเสเส
กิจจกโร สียา นโร น จ มขุเช
เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทุกคนควรกระทำกิจ
หน้าที่ และไม่พึงประมาท
(๒๘/๓๘๗)

ปาปญจ เม นตฺถิ กตฺถิ กุหิณฺจ
ตสฺมา น สฺงฺเก มรณาคฺมาย
ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง
(๒๘/๑๐๐๐)

สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้

อายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สัพพทาน์ ธรรมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

คำปรารภ

สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ เป็นหนังสือที่เกิดจากการนำผลงานของพระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ๒ เล่มมารวมกัน คือ *วาสนาสร้างเองได้* และ *อายุยืนอย่างมีคุณค่า* แล้วตั้งชื่อใหม่ โดยเริ่มจากการที่มีท่านผู้ศรัทธาในธรรมประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในมงคลวารคล้ายวันเกิด

จึงถือเป็นโอกาสที่จะนำทุนพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทานที่มีอยู่มาใช้พิมพ์หนังสือดังกล่าว เป็นส่วนแห่งธรรมทานของวัด เพื่อจะได้ขยายวงแห่งธรรมทานให้เป็นประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้นไป

วิบูลย์ธรรมเวศกวัน

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙