



ក ក ន ិ រ ុ យ ិ ល



ហ៊ងសែវ គុវិទុយអំបី | ទេរ៉ា

# ហ្មាត់គម្រោ

## ជ្រោយជ្រូនការ

(ទៅមិត្តបាតិពិនិត្យ និងបង្កើត)

បញ្ជីប័ណ្ណកិច្ច • ឯកសារ: ៩៨៧៩៨៧

# ວົງປົງບັດເພື່ອສະບັບຊາງໃນບັນປາຍທັງໝົດ

.....

ChangeFusion



เครือข่ายจิตอาสา  
VolunteerSpirit Network



ເນື້ອຫາກ້ອນມີໃນ OpenBase ຖານແບ່ນພາກພາໄດ້ເສັ້ນຫາອານຸມາດ Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported License ທ່ານສາມາດຄ່ານີ້ອານຫຼັກຂຶ້ນໄປໃຈ້ແລະແຫຍແຫຼດໄດ້ ໂດຍຕ້ອງອ້າງອັງແລ້ວໜຶກ ນ້າມໄປໄປໃຊ້ເຫຼືອກາຮົາ ແລະຜ່ອນໃຫ້ສູນຫາອານຸມາດນີ້ເຄີຍພ່ຽນແຮ່ງມານີ້ເມື່ອເຫັນພ່ຽນແຮ່ງມານີ້ທີ່ດັດແປງ ເຖິງແຈ້ງຮັບເປັນອ່າງອຳນວຍ

# អ្នកបង្កើត

## ឈាម នាយក សាស្ត្រ និង ភាគី



គណនឹងរដ្ឋមន្ត្រី

បាល់ទាញប័ណ្ណកុណុយ : ឱ្យការ និង ការបង្កើត

## ค า น ា

ในภาวะสมัยปัจจุบัน สังคมกว้างใหญ่ ประชากรมีมากขึ้น การดำรงชีพเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มนุษย์ทำงานมากขึ้น เร็วขึ้น เหนื่อยมากขึ้น และมีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา คนที่เติบโตขึ้นมาต้องทำงานมากกว่าแต่ก่อน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตนเอง รวมไปถึงครอบครัว ซึ่งได้แก่ บิดามารดาเป็นต้น อันเป็นผลลัพธ์เนื่องมาจากสังคมในยุคที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้

ผู้ที่เป็นผู้เฒ่า คนชา่า หรือที่เรียกว่า ผู้สูงอายุนั้น ก็เป็นบ้านปลายของชีวิตที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะท่านผู้เฒ่าที่ผ่านชีวิตมาตราบจนถึงทุกวันนี้ เปรียบเสมือนว่า เป็นเพชรน้ำหนึ่งประดับบ้าน เป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ และความสามารถในช่วงต้นและช่วงกลางของชีวิตมาแล้ว

การดำเนินชีวิตในวัยสุดท้ายนี้ จึงต้องดำเนินไปด้วยความ  
ถูกต้อง ถูกธรรม และมีความพอใจอย่างยิ่งในการมีชีวิต  
อยู่เพื่อการพัฒนาชีวิตของผู้เฒ่า ทั้งทางกายและทางใจ  
ด้วยการกระทำหน้าที่ของผู้เฒ่า ให้เป็นไปตามเหตุตาม  
ปัจจัยแห่งชีวิต

หนังสือเรื่อง หน้าที่คนชรา : ผู้เฒ่าผู้รักโลก ที่ได้  
จัดพิมพ์ขึ้นในครั้งนี้ ผู้เรียบเรียงปรารถนาให้ท่านผู้เฒ่า  
ทั้งหลาย มีชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืนนาน มีความสุขและ  
พบกับความเบิกบานทั้งกายและใจ อันจะทำให้ท่านมีอายุ  
ยืนยาวนานอย่างมีคุณค่า และเป็นผู้ชราอย่างมีความสุข  
ได้นำบทความพิเศษ ของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ  
พระธรรมปีฎก (ป. อ. ปยุตโต) เรื่องข้อปฏิบัติเพื่อให้มี

อายุยืน และผู้เฒ่าผู้รักทันโลก พร้อมด้วยยาอายุวัฒนะ  
เจ็ดขานน ของ ศจ. นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี มาจัด  
พิมพ์ไว้ในภาคพนวนพิเศษ เพื่อความเข้าใจและการเข้าถึง  
เป้าหมายชีวิตอันสูงสุดของท่านผู้เฒ่าทั้งหลาย

ธรรมสภा สถาบันบันลือธรรม ขอกราบขอบพระคุณ  
ท่านเจ้าของบทความเป็นอย่างสูง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
หนังสือเล่มน้อยนี้จักช่วยให้ท่านผู้เฒ่าได้รับความสนับยอก  
สนับใจ ความสงบ และประสบกับความสุขที่แท้จริง จาก  
การปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้อง อันจักได้ผลเป็นความสุขอยู่เสมอ  
ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข”

ด้วยความสุจริต หวังดี  
ธรรมสภាលารกษาให้โลก普遍กับความสงบสุข

# ສາສະບັບ

คำนำ	៥
สารบัญ	៦
หน้าที่คุณชรา	៧
ตั้งมั่นอยู่ในพระมหาวิหารธรรม	១៤
ผู้ครัวให้อภัย ន จำพວກ	១៩
คนแก่ชนิดแก่ที่ดีที่สุด	២៣
ภาคผนวกพิเศษ	២៥
ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน	២៧
ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน	៣៧
ผู้เฒ่าผู้รู้ทันโลก	៤៥
ยาอายุวัฒนะเจ็ดนาน	៥៣



# หน้ากี่คบ Hera

## ວົງປະດາບັດເພື່ອຄວາມນິຈາຍຸຍືນ

១. ຈັນທະ ພວໃຈໃນການມີຫົວຕອງ  
ເພື່ອປະໂໄຍທນັບອົງຕາແລະກະສັງຄມ
២. ວິຊຍະ ມີຄວາມພາກເພີຍດໃນການຮັກໜາຫົວຕ
៣. ຈິຕທະ ມີການປະພາດປະດາບັດດ້ວຍຈິຕໃຈກໍ່ມຸ່ງມັນ
៤. ວິມັງສາ ໄຄຮ່ວມງານແລະກົບກວນການດໍາເນີນຫົວຕ  
ໃກ້ປະກອບດ້ວຍຮຽນມອຍ່າງສມໍາເສນອ

ขึ้นชื่อว่า “ความแก่” แล้ว มักไม่เป็นที่ชอบใจของใครๆเลย ตามปกตินิสัยทุกคนกลัวตัวจะแก่ จึงพยายามแต่งตัวเพื่อกลบเกลื่อนความแก่ออยู่่เสมอ เช่น ผอมหงอก กีพยาภานย้อมเป็นตัน เพียงแต่ครม.apuด่าว่า “ปันแก่ไป” เท่านี้ก็ซักไม่ชอบหน้าคนพูดเสียแล้ว

ยิ่งคนแก่แล้วเป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป เช่นจะไปไหนกับใคร เขาไม่พูดว่าไปกับคนแก่ก็อย่างนั้นแหล่ จะได้อะไร (คือจะสนุกสนานอย่างไร) ลูกหลานก็ไม่ชอบเข้าใกล้ เพราะกลัวถูกบ่น หรือไม่ก็ซักโน่นซักนี่ จุ๊จิ จุกจิก เว้นแต่ผลไม้ที่แก่ เช่นมะพร้าวแก่เป็นตัน จะค่อยยังชั่วลักษณ์อยู่ เพราะเขาเอาไปใช้ทำประโยชน์ได้ จะนั้น เมื่ออายุเราร้อยในเกณฑ์เป็นคนแก่ เช่นอายุ ๖๐ ปี ซึ่งทางราชการกำหนดเป็นเวลาเกษียณอายุ คือ ให้ผู้ที่

รับราชการมาถึงอายุ ๖๐ ปี แล้วหยุดพักราชการ รับ  
บำเหน็จบำนาญตามสมควรแก่ความดีความชอบที่ทำไว้  
เรียกว่าให้หยุดพักได้ ควรจะทำตัวให้เหมาะสมแก่ความ  
เป็นคนแก่ พอจะเป็นที่พึงพำนักของลูกหลานได้ ระวัง  
อย่าทำตัวให้เป็นคนแก่เดด แก่กระดูง แก่กระดาษ หรือ  
แก่น้ำ แก่ไฟ เพราะแก่เช่นนี้มันแก่เหลวแก่เหล็ก แก่  
ทำให้เกิดความพินาศจิบหาย ตายทั้งเป็น แม้จะไม่ถึง  
กับแก่มะพร้าว จงเป็นเพียงแก่ฟักแฟงแก่แตงน้ำเต้าเดิด  
กี้ยังดี

ความจริงคนแก่นี้ หมายถึงคนชราอันมีอายุตั้งแต่  
๖๐ ปีขึ้นไป ร่างกายลังชาเปลี่ยนแปลงไปในทางทรุดโทรม  
จนปราภูชัดทางอวัยวะต่างๆ เช่น ผอมเริ่มหงอก พันกี  
ซักจะโยกคลอนหรือหัก แก้มก็แสดงอาการตอบ เหี่ยว

atabangทีก็ต้องใส่แวน ความแก่เป็นเทวทูตนิดหนึ่งซึ่งมาเดือนเราให้รู้ว่าอีกไม่นานแล้ว จะต้องเจ็บ และตายอย่างรวดเร็วอยู่เลย มีสิ่งไรที่พอจะนำติดตัวไปได้ก็ให้รับทำเสีย จะทำอะไรเล่าจึงจะดี?

ขอตอบว่าควรทำหน้าที่คนแก่ดังต่อไปนี้

### ๑. หมั่นทำบุญกุศลเนื่องๆ

เช่น หมั่นบริจาคมบอยๆ ตามกำลังทรัพย์ของตนพยายามรักษาศีลห้ามเป็นประจำตลอดชีวิต รักษาศีลอุปถัตตามวันกำหนด ๘ - ๑๕ ค่ำ ทั้งข้างขึ้นข้างลง ไม่ให้ขาด อุตสาห์เจริญสมณะซึ่งทำใจให้สงบตามกำลังและโอกาส และเจริญวิปัสสนาอันเป็นคุณเครื่องทำใจให้เห็นแจ้งความเป็นจริงอยู่เป็นนิจ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน คือ พยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่าน

มาแล้ว และปัจจุบัน ทั้งอนาคต ให้เห็นชัดอยู่่เสมอว่า เป็นอนิจจัง...ไม่เที่ยง แปรปรวนไปเป็นธรรมดा เป็นทุกข์...ทันได้ด้วยความยากลำบากอย่างยิ่ง และเป็นอนัตตา...ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นสมมติและมายาทั้งล้วน

## ๒. งดเว้นจากอคติ ๔ ประการ คือ

　　จำเอียงพระรัก ๑

　　จำเอียงพระชัง ๑

　　จำเอียงพระกลัว ๑

　　จำเอียงพระหลง ๑

## ๓. ตั้งมั่นอยู่ในพระมหาวิหาร ๔ คือ

ก. เมตตา มีความรักใคร่ปรารถนาให้คนและสัตว์ทุกจำพวก มีความสุขความเจริญ

ข. กรุณา สงสารใคร่จะช่วยผู้รับทุกข์ให้ได้พ้นจากทุกข์ ผู้มีความกลัวไปให้พ้นความกลัว

ค. มุทิตา พลอยอนุโมทนาภินดี เมื่อเห็นมีผู้อื่นได้ดี มีความสมบูรณ์พูนสุข

ง. อุเบกษา วางแผนในเมื่อเห็นลัตว์ที่ตကยาก และหมวดความสามารถที่จะช่วยได้แล้ว

ด. นอกจากรับบุญกุศลที่สมควรแล้ว ก็พยายามที่จะไม่ไปไหนให้เป็นการใช้จ่ายหมวดเปลืองโดยไม่จำเป็น

๔. พยายามทำตนเป็นคนเลี้ยงง่าย มีปัจจัยเครื่องอาศัย เช่น เครื่องนุ่งห่ม อาหารและที่นอน ที่นั่ง เป็นต้น เท่าที่จำเป็น

๕. ไม่เป็นคนขึ้นบันจูจี้ จะเอาอย่างโน้น เดียวจะเอาอย่างนี้ ใครหาให้ไม่ทันใจก็โกรธด่าว่าเข้า ต้องนึกเสมอ

ว่าเราแก่แล้ว ต้องอาศัยเข้าช่วยเหลือ ไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อนเกินไป

๗. พยายามพูดจาให้มีหลักฐานมั่นคง เป็นของจริง และมีประโยชน์แก่ผู้ฟัง งดการพูดเล่นเหละแหละ ตลอดคนองหรือทายานายเป็นต้น พูดให้เขายieldถือเป็นหลักได้เดียวจะถูกเด็กกล่าวว่า “แก่แล้วบังพูดไม่ได้เรื่อง”

๘. เวลาจะพูดสั่งสอนลูกหลานหรือครุฯ ต้องนึกเสมอว่า วัยและร่างกายของเราต่างกัน ลูกหลานมากจะให้เด็กทำเหมือนเราเวลานี้ไม่ได้ ต้องย้อนนึกถึงเมื่อเราเป็นเด็กนั้นนำมาเทียบเคียงแล้วจึงสอน

๙. หมั่นปรับปรุงตนให้เป็นผู้รู้เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นใหม่ๆตามสมควร เช่นหมั่นฟังปัญญา คำเทศนา และข่าวคราวทางวิทยุ เป็นต้น

๑๐. พยายามออกกำลังกายตามสมควร เช่น ทำงาน  
เล็กๆน้อยๆ โดยเฉพาะการเดินช้าๆ ตอนเย็นๆ พoSมควร  
แก่กำลังทุกวันเป็นดีที่สุด

๑๑. เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ ให้มาก  
กว่าเนื้อสัตว์ และรับประทานอาหารแต่น้อยๆ พยายาม  
เคี้ยวให้ละเอียด กินเพื่อป้องกันความทิบเท่านั้น อย่า  
รับประทานจนรู้สึกอิ่มเกินไป ปล่อยให้หิวน้ำหนึบอย  
ดีกว่า จะเกิดรஸอร่อยเวลารับประทาน พึงเข้าใจได้ว่า  
อาการทิบเป็นอาการดี มีเรี่ยวแรง ไม่ใช้อาการตาย ถ้า  
อาการตายจะไม่มีทิบไม่มีอย่าง

๑๒. ธรรมดaconแก้มกันอนไม่คร่หลับ หรือหลับ<sup>น</sup>  
นิดหน่อย พอดีนมาแล้วก็ไม่หลับอีก ควรทราบว่าทินอน  
ไม่หลับ เพราะมีเรื่องยุ่งใจมากอย่างหนึ่ง เพราะร่างกาย

ไม่ต้องการอนอย่างหนึ่ง อย่างแรกจะต้องใช้ปัญญา  
พิจารณาให้เห็นว่า เรื่องต่างๆนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับ  
ไปเป็นธรรมชาติ ไม่มีเรื่องอะไรตั้งอยู่ได้ตลอดกาล  
 เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกชั้ง อนัตตา เมื่อонกันทั้งสิ้น  
 เวลาอนควรนึกว่าเรายอมแพ้ทุกอย่าง และจะตายแล้ว

อย่างหลังนั้นไม่ต้องพยายามฝืนนอนต่อไป ควรลุก  
 ขึ้นนั่งสวัดมนต์ภาวนา หรือทำอะไรก็ได้ จนกว่าจะง่วง  
 อีกจึงนอน ถ้าขืนจะบังคับให้หลับมันยิ่งจะไม่หลับ ครั้น  
 ตอนเช้าจะเหนื่อยและเพลียมาก เพราะร่างกายมันจะ  
 ชักคะเบอกัน ควรปล่อยให้นอนตามธรรมชาติดีกว่า

๑๓. ตั้งใจบำเพ็ญอภัยทานเป็นประจำ คือ การ  
 ไม่ถือโหงโกรธเคือง หรือพยาบาทผู้ที่ทำความเดือดร้อน  
 ให้แก่ตน

ผู้ที่ควรให้อภัย ๖ จำพวก คือ คนบ้า คนเม่า คนไม่รู้ คนเข้าใจผิด เด็ก และสัตว์ดิรัจฉาน เพราะ คนบ้านนี้เป็นคนเสียสติ จิตใจเลื่อนลอยไม่อยู่กับเนื้อ กับตัว ถึงจะพูดอย่างไร จะทำอย่างไร ก็พูดไปโดย ปราศจากสติการยังคิด ไม่มีจิตจะคิดได้ว่าถูกหรือผิด ฉะนั้นเราจึงไม่ควรกรอเรขา ถ้าเราไปกรอเรขา เราเก็บลolley เป็นคนบ้าไปด้วย ควรให้อภัยและหลีกไปเสีย

แม้คนมาก็คล้ายกับคนบ้า ถึงจะไม่เสียสติที่เดียว ถ้ามามาก็พูดและทำอะไรโดยไม่ค่อยรู้ตัวเหมือนกัน ใครพูดดีๆ เขาก็หัวพูดแขะware พูดดูถูกเขาก็ได้ มักทำ อะไรมาก็เกิดความเสียหายเพราะฤทธิ์มา เมื่อหายมาแล้ว จึงจะรู้ว่าเกิดความชินหายอย่างไร และก็จำไม่ได้เลยว่า ตนพูดและได้ทำอะไรไปบ้าง ถ้าหากเราไปถือกรอและ

โดยที่ไม่ได้เรื่อง  
อะไรเลย จึงควรให้อภัย และหลีกไปอีกเช่นกัน

สำหรับคนไม่รู้นั้น ก็เป็นธรรมดานะของคนโน่นที่ไม่รู้  
ย้อมทำอะไรผิดๆ พลาดๆ จึงเป็นสิ่งที่น่าสงสารและก็  
ควรให้อภัยในการที่เขาทำผิดไป เพราะไม่รู้และซึ้ง  
แนะนำให้เข้าเข้าใจเสียใหม่ ก็จะได้มีผิดในคราวต่อไป

ส่วนคนเข้าใจผิด ก็เป็นเรื่องที่ปรับความเข้าใจจาก  
เพราะคนเข้าใจผิดเสียแล้วจะพูดอย่างไรก็ไม่เชื่อ จะนั่น  
ถ้าเข้าจะหลงโกรธเรา เพราะยังหลงเข้าใจผิดอยู่ก็ควร  
ให้อภัย เช่นเขายืนเงินเรา แต่เราบอกว่าเวลานี้ไม่มี เขาก็  
ไม่เชื่อ...โกรธหาว่าเราไม่ช่วยเหลือ แกลังบอกว่าไม่มี  
ชั่งความจริงเราก็ไม่มีจริงๆ เช่นนี้เรารออย่าไปถือโกรธเขา  
 เพราะเข้าใจผิดเอง เป็นเรื่องที่น่าสงสารเขามากกว่า

ที่นี่ว่าถึงเด็กเมื่อทำอะไรผิดพลาดไม่เหมาะสม เช่น  
มาเล่นกันเสียงดังเวลาที่เราจนอน หรือนอนกำลังหลับ  
ต้องตกใจตื่น ก็ควรคิดว่าเขายังเป็นเด็ก ยังไม่มีความคิด  
อะไร ชอบแต่สนุกอย่างเดียว เมื่อเราเป็นเด็กก็คงเป็น  
เช่นนี้ แล้วก็แนะนำสั่งสอนเขาดีๆ อย่าเอะอะ โวยวาย  
ดุด่าเข้าทันที เพราะเราจะกลایเป็นเด็กยิ่งไปกว่าพากษา  
เลียอิก

ยิ่งสัตว์ดิรัจฉานด้วยแล้ว เราจะไปกราบเคืองมันก็  
เท่ากับเราตีราศากองเราเท่ากับสัตว์ดิรัจฉานที่เดียว เช่น  
เรากำลังกินข้าวอยู่ สุนชวิงเข้ามาเหยียบถ้วยชาแตก  
หรือเข้ามากินของที่เราเพลオ จนนึกให้ได้ว่ามันเป็นสัตว์  
ดิรัจฉานไม่รู้ภาษาอะไร ไม่ใช่คนเหมือนเรา จงไล้มันไป  
เลียดีๆ อย่าไปกราบเคืองมันเลย เป็นความเดือดร้อนใจ

ของเรางงเปล่าๆ สักวันไม่รับรู้อะไรกับเราด้วย มัน  
มุ่งแต่จะหากินและวิงเล่นเท่านั้น แม้หากดก็อย่าไม่  
โทษมาเจย ควรจะโทษเรองดีกว่า เพราะเราประมาท  
หรือโง่กว่าหมา หมาจึงกดได้ ให้อภัยมันเดด

นึกถึงภาษิตเตือนใจไว้ว่า :

หมากดอย่า	กดตอบหมา	คือภาษิต
ให้พินิจ	ว่าคนพาล	เจวปานหมา
หมากด	เรากดตอบ	ชอบเรียกว่า
เราคือหมา	เหมือนกัน	นั่นแหละเอย



หน้าที่ของคนแก่นี้ ความจริงไม่มีอะไรมากนัก  
ถ้าในเวลาเป็นเด็กได้อุตส่าห์หมั่นศึกษาเล่าเรียน และ<sup>๑</sup>  
เวลาเป็นหนุ่มเป็นสาวสร้างหลักฐานได้แล้ว เพราะ  
เป็นเวลาได้รับผลของการงานที่ทำไว เมื่อเป็นหนุ่มสาว  
เท่านั้น ครั้นเวลาแก่ไม่ต้องลำบากอะไร ความเป็น  
เด็กเปรียบเหมือนراكตันไม้มี เมื่อ rak และลำต้นมั่นคง  
งอกงามแข็งแรงแล้ว ดอกและผลก็ต้องมีสมบูรณ์อย่าง  
แน่นอน

คนแก่ชนิดแก่ดีที่สุด ย่อมอ่านจิตอันเป็นดวงชาติวัย  
และอ่านสรรพลิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นเครื่องรับรู้ คืออารมณ์  
ทุกอย่างออก และยังอ่านอุบາຍเครื่องปั้นแדןให้ชาติวัย  
กับเครื่องรับรู้ออกจากกัน เหมือนอยู่คนละฝั่ง เมื่อเป็น  
เช่นนี้จิตย่อมเด่นอยู่ดูดวงเดียว รู้เห็นเป็นธรรมะอยู่ทุกเมื่อ

มีความสับไม่ภาวะเกี่ยวเหยื่อของโลกทั้งปวง ซึ่อว่าเป็นผู้คงที่ ไม่หวันไหวต่อโลกธรรม ทั้งส่วนที่ชอบและส่วนที่ไม่ชอบ และในเวลาที่ติดต่อกับบุคคลใดๆ ก็ไม่มีอาการหดยืด ถึงคราวควรพิงโง่ก์พิงโง่ ถึงคราวควรพิงฉลาดก์พิงฉลาด โดยสมควรแก่ความเป็นผู้อ่านโลกอ่านธรรมออกจังจะเป็นที่ตั้งแห่งความเลือมใส และลักษณะบูชาของประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดี นี้แหละเป็นหลักสำคัญยิ่งของคนแก่

คนกิงธรรม	ธรรมกิงคน	จนเจตว่าง
ไม่ยิดกือ	สักอย่าง	หยุดหลงให้
ไม่มีภู	หรือของภู	ในสิ่งใด
ทุกทุกอย่าง	ทำไป	ด้วยปณญา

ភាគិយនគរបាល

•

ប៉ុន្មានបាតិដីផែនខ្លួនមើលឈូយីន

ឃុំពេជ្រាស្ទូរកំណើន

យាងឈូយីវិធីបានបង្កើតឡើង



หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมีใช้การ  
ป่นเปเรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกัน และ<sup>๑</sup>  
บำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่ และการปฏิบัติต่อสิ่ง  
แวดล้อมด้วยใช้ปัญญา อย่างที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิกการ  
ในทางพрактиคนา ท่านมองเห็นความสำคัญของ  
การรักษาสุขภาพทางกาย เพื่อ從ร่างกายไว้ โดยถือว่าเป็น<sup>๒</sup>  
ส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดี ในระดับที่เรียกว่า  
ทีภูฐธัมมิกตตะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างของ  
พุทธอวานิชที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

เรื่องมีว่า :

พระเจ้าปเสนทีโกศลมักเสวยพระกระยาหารมาก  
เมื่อไปเพาพระพุทธเจ้าจึงประทับนั่งอีกด้อด ทั้งพระวรกาย  
ก็อุยอ้าย พระพุทธเจ้าทรงประஸงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัส

แนะนำด้วยพุทธอวاتفاقาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยแล้ว  
ได้ความว่า :

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา  
รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>๑</sup>  
ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า  
ครองอายุอยู่ได้นาน”

พระเจ้าปเลนท์โภคล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำ  
คถาณั้นไว้ และเคยยกล่าวในเวลาที่เสวยทุกครั้ง เป็น  
เครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ  
ต่อมามินานนักก็ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรง  
สามารถถวิ่งขับจับม้าจับกว้างได้ ทรงมีพระดำรัสชื่นชม  
พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์

พระองค์ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็น และด้วยประโยชน์ที่เลยสายตา

พุทธดำรัสที่ตรัสอยู่เสมอคือ คำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่างๆด้วยใจโน้มน้าวสิ่งใดก็ได้ คือ รู้จักพิจารณา กินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ถ้าเป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนาน มัวเม้า แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุข สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เลือกผ้า ครึ่งนุ่งห่มที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อน ลมแดด คุ้มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ่งเฟือ แข่งขัน หรือมาเกียรติหมายศowardชั่มครา

ผู้ใดคุณตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่าน  
เรียกว่า มีนิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำชีวิตให้เป็น<sup>๑</sup>  
อิสระ หรือ มีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือ มีปัญญา  
สำหรับปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ได้แล้ว ก็ันบวามความ  
พร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อย  
ผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี

เมื่อชีวิตเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ปราศจากลิงบีบคั้น  
ก็ยอมเกือกฏลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยืนนาน



## ธรรมกีช่วยให้อายุยืน

พุทธศาสนาอีกแห่งหนึ่ง แสดงข้อปฏิบัติที่เกือบถูกแก่ อายุ เรียกว่า อายุสสะ หรือ อายุวัฒนธรรม คือ ธรรม ที่ช่วยให้อายุยืน มี ๕ ประการ คือ

๑. สับปายการี สร้างสับปายะ คือทำอะไร ให้เป็น ที่สบาย เกือบถูกแก่สุขภาพ

๒. สับปายะ มัตตัญญู แม่ในลิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จัก ประมาณทำแต่พอดี

๓. ปรินตโภชี บริโภคลิ่งที่ย่อยง่าย (เช่นเคี้ยวให้ ละเอียด)

๔. กາລຈາຣີ ปฏิบัตินให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่นรู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา

๕. ພຣທມຈາຣີ ຮູ້ຈັກຄືພຣທມຈຣຍໍຕາມຄວາ

แม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติดินในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงล่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้นจะประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต และกายกับจิตนั้นย่อมสัมพันธ์ ต้องอาศัยกัน ส่งผลถึงกัน ใน การที่จะมีอายุยืน นอกจากร่างกายและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวัง รักษานำรุ่งจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุงจิตใจ คือ คุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก ความปรารถนาดี มีเมตตา คือช่วยเหลือเกื้อกูล ปราศจากความพยาบาท คิดร้าย ผูกใจเจ็บแคน ดำรงอยู่ในหิงสา คือ ปราศจากวิหิงสา ไม่ซุ่มเหงงเบียดเบี้ยนผู้อื่น ไม่คิดร้าย มุ่งทำลาย

ดังพุทธอพจน์ว่า :

“การที่บุคคลละปณาติบัต...

เว้นจากการทำลายชีวิต วางทัณฑะ วางศัสดรา  
มีความละอายต่อบาป

ประกอบด้วยเมตตา

ไฝใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงลัตว

นี้คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมี  
อายุยืน ทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเองเมื่อ  
มีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่น เปิกบาน ระบบต่างๆใน  
ร่างกายก็ไม่ตึงเครียด ทำงานคล่องแคล่ว เบาสบาย  
ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบี้ยน  
ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือ  
กันให้อายุยืนไปด้วยกัน

ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากรุณา หันมาเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ อุดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็ มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปัน ด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่นๆ เมื่อคน ขัดสน ยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้ เป็นอยู่ได้หรือกลایเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการ ต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง

เมื่อพระภิกษุผู้เว้นจากการประกอบศิลปวิทยาเพื่อ หาเลี้ยงชีพ เพราะทำหน้าที่ดำรงและสืบทอดธรรมใน หมู่มนุษย์ ได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหาร เป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวายอายุให้สามารถบำเพ็ญ กิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ได้ต่อไป

ส่วนทางฝ่ายผู้ให้ หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็ชื่อว่าได้  
ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และความ  
มีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ สามารถ  
ช่วยเกื้อหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้ว  
ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

พุทธพจน์ที่แสดงถึงอาโนสังข์ เช่นนี้มีปรากฏอยู่ในที่  
หลาຍแห่ง เป็นต้นว่า :

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้...เมื่อให้อาหาร  
ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการ แก่ผู้รับ  
คือ ให้อายุ ให้วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ  
ครั้นให้อายุแล้ว ก็เป็นผู้มีส่วนได้อายุด้วย...”

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่และปรารถนาดีต่อกัน กระแสเจตนาดีจะแผ่出去 อบรมสั่งสอนชีวิตชั่นกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข รู้สึกร่มเย็นแพ้ปกคลุมอยู่ทั่วไป จะไปไหน ทำอะไร ก็ไม่ต้องค้อยเลี่ยว สะตุ้ง หัวตระวง ในสภาพเช่นนี้ ชีวิตด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่า เป็นสภาพอุดมคติของสังคม ที่ทางพระศาสนาจะชี้แนะให้ คนนึกถึง เพื่อกระตุนเตือนให้พากันประพฤติธรรม ซึ่ง หากเป็นได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ยอมจะมีอายุยืนยาวทั่วโลก และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป ได้ผลยิ่งกว่ายา草กำลังหรือยาสูดขยายชีวิต อย่างที่เรียกว่าอายุวัฒน์ในฝ่ายวัตถุ

## ความมีอายุยืน

### มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมีอายุยืนจะเป็นสภาพที่น่าประทันาอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรม ท่านมิได้อธิบายว่า ความมีอายุยืนนั้นเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น อยู่ที่ว่าระหว่างที่อายุยังทรงอยู่ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้ชีวิตนั้นอย่างไร คือ ได้อาศัยชีวิตนั้นก่อกรรมชั่วร้าย เป็นโหะ หรือทำลิ่งดึงงาม เป็นประโยชน์ พอกพูนอกุศลธรรมหรือเจริญกุศลธรรม ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามอำนาจของอวิชา ตัณหา หรือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและกรุณา ชีวิตที่engกามด้วยกุศลธรรม อำนาจประโยชน์สุขแก่ตน

และผู้อื่น แม้จะลั่นกีบังปะเสริฐกວ่าชีวิตซึ่งยืนยาว แต่เป็นที่ลั่งสมอธรรมและแผ่ขยายความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธจนในธรรมบทคถาฯว่า :

“ผู้ไดเกียจคร้าน หย่อนความเพียร  
ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี ก็ไม่ดีอะไร  
ชีวิตของผู้มีความเพียรมั่นคง  
แม้เพียงวันเดียว...ก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ไดทราบปัญญา ไม่มีsmith  
ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี ก็ไม่ดีอะไร  
ชีวิตของคนมีปัญญา มีsmith  
แม้เพียงวันเดียว...ก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดไม่เห็นอุดมธรรม  
ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี ก็ไม่ดีอะไร  
ชีวิตของผู้เห็นอุดมธรรม  
แม้เพียงวันเดียว...ก็ยังประเสริฐกว่า”

ชีวิตที่ไร้ธรรมและเป็นโทษ ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งมีโอกาส  
พอกพูนอกุศลให้หนาแน่น และแผ่ขยายทุกข์ภัยให้  
มากมากกว้างขวางยิ่งขึ้น

ส่วนชีวิตที่ชอบธรรม และบำเพ็ญคุณประโยชน์ แม้  
จะอยู่เพียงเวลาลั้นก็ยังมีคุณค่ามาก ดังที่เรียกว่า เป็น  
ชีวิตอันประเสริฐ หากยังอยู่ยาวนานมากขึ้น ก็ยิ่งเป็น  
กำลังส่งเสริมธรรมให้เข้มแข็ง และสร้างสรรค์ประโยชน์สุข  
ให้พรั่งพร้อมยิ่งขึ้นแก่พุทธ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับท่านซึ่งเป็นผู้นำ  
ในการเชิดชูธรรม และในงานสร้างสรรค์ประโยชน์สุข  
อายุของผู้ทรงธรรม ก็เท่ากับหรือเป็นส่วนสำคัญแห่ง<sup>๑</sup>  
อายุของธรรมที่จะรุ่งเรืองอยู่ในสังคมด้วย อายุของผู้  
นำเพื่อคุณประโยชน์ ก็เท่ากับเป็นส่วนสำคัญแห่งอายุ  
ของประโยชน์สุขในสังคมนั้นด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืน<sup>๒</sup>  
เท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลก หรือใน  
สังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข  
มีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ประโยชน์สุข<sup>๓</sup>  
ดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ได้ยืนนานมากขึ้นเท่านั้น  
ด้วยเหตุนี้ อายุของผู้ทรงธรรมและนำเพื่อประโยชน์สุข  
จึงมีคุณค่ามาก เพราะมีความหมายลัมพันธ์เป็นอันเดียว  
กัน หรืออย่างน้อยก็เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อายุของธรรม<sup>๔</sup>  
และอายุของประโยชน์สุขที่มีผลต่อสังคมหรือประชาชน

## อัปปมากรธรรม

### ตัวเร่งร้ากุลธรรมข้อนี้ๆ ในการมีอายุยืน

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ในเรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอายุ และการทำให้อายุยืนนั้น มีข้อสรุปอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอน หรือหอดชีวิตให้สั้น ก็ได้ จะปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรม ในการทำให้มี อายุยืนก็ได้ จะดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ ประสบอายุวัฒน์ก็ได้ หรือจะทำให้อายุมีคุณค่าตลอด เวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรม และสร้างสรรค์คุณ ประโยชน์ก็ได้ ทุกอย่างนี้ล้วนต้องอาศัยกุลธรรมข้อนี้ เป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธนา จึงจะสำเร็จได้ กุลธรรมข้อนี้นี้ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้า

ตรัสว่าเป็นธรรมເเอกสาร เป็นตัวนำหน้า และเป็นตัวเร่งเร้าให้กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลูกขึ้นจากความเนื้อย查 นิ่งเฉย อากมาสู่ส�名หรือเวทีแห่งปฏิบัติการ

ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลื่อนลอย ไร้หลัก ไม่ปล่อยใจให้มัวลงให้เหล เพลิดเพลิน 说自己 หยุดเข้า หรือเตลิดไป ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปเปล่า หรือคลาดจากประโยชน์ ไม่ละเลยโอกาสและกิจที่ควร ทำตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติค่อยกระตุน เตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้องกัน แก้ไข และให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไขและพึงระวัง ให้ยั้งหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยั้งหยุดหรือละเลิก โดย เนพาอย่างยิ่ง คอยซึ่งอกเร้าเตือนให้นำเอารูมข้ออื่นๆ ทุกอย่างอ กมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่ และ

จุดจังหวะของธรรมนั้นๆ ความไม่ประมาทมีหน้าที่สำคัญอย่างนี้ จึงเป็นแก่นนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตประสบและอำนวยประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็น และระดับที่เลยสายตา ตลอดจนทำให้ชีวิตเท่าที่ดีร่วงอยู่ตลอดอายุของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั้งทำให้ประสบอmontธรรม และทำให้กล้ายเป็นอมตะ

ดังพุทธภาษิตที่ว่า :

“ความไม่ประมาทเป็นทางอmontะ

ผู้ไม่ประมาท...ย่อมไม่มีมรณะ”



# យុំពេមា យុំរួមាក់ណែនក្រូល

រើសរាយបច្ចេកទេសពី ‘នន្មុរបាយជូន’

បញ្ជី ដៃចិត្តនាមី នាក់ពេជ្ជារមី (អ. ជ. ជ. ធម្មានា)

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

បុគគលពីវិសាលភាព និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាដំឡើងម៉ោង បានកិច្ចរាយទៅមិត្តភក និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ដែលបានបង្ហាញចុងក្រោមជាភាសាអង់គ្លេស។

## ១. រូបរាងនៃសាធារណជន

កីឡារូបរាងនៃសាធារណជន ឬបុគគល គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ចុចិត្ត។ បុគគល និងប្រាស់ខ្លួន គឺជាបុគគល ដើម្បីបានដំឡើង បានកិច្ចរាយ និងតាមរាយ ចុចិត្ត។

โลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม คือความเป็นธรรมดานอก  
หรือความเป็นไปตามคติธรรมดานั้น ซึ่งหมุนเวียนมาหา  
ชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป รวมได้มีอยู่  
๔ ประการ คือ

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ๑. ได้ลาภ   | ๒. เสื่อมลาภ |
| ๓. ได้ยศ    | ๔. เสื่อมยศ  |
| ๕. สรรเสริญ | ๖. นินทา     |
| ๗. สุข      | ๘. ทุกข์     |

โลกธรรม ๔ นี้ จัดเป็น ๒ ฝ่าย คือ ที่ชื่นชม ที่นำ  
ประณานำชอบใจ คนทั่วไปอย่างได้ เรียกว่า อภิญญาณ  
พากหนึ่ง ที่ชื่นชม ไม่นำประณานา ไม่นำพอใจ คนทั่วไป  
เกลียดกลัว เรียกว่า อนิญญาณ พากหนึ่ง แต่จะชอบใจ  
อย่างได้หรือไม่ก็ตาม โลกธรรมเหล่านี้ เป็นลิ่งที่เกิดขึ้น

ได้แก่ทุกคน ทั้งแก่ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา และแก่อริย  
สาวกผู้มีการศึกษา จะแตกต่างกันก็แต่การวางแผนใจและ  
การปฏิบัติดนต่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ

**ผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักพิกอบรมตน ผู้เป็นปุถุชน  
ย่อมไม่เข้าใจ ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมตน  
ยินดียินร้าย คราวได้กีหลงให้มัวเมາ หรือลำพองจน  
เหลิงโลย คราวเสียกีหงอยละเหียหมดกำลังหรือถึงกับ  
คลุ่มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำยังจิตพูยุบ  
เรือยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก**

**ผู้มีการศึกษา เป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณาธุรู้เท่าทัน  
ตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ที่  
เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความ  
แปรปรวนได้เป็นธรรมชาติ จึงไม่หลงให้ มัวเมາ เคลื่ม**

ไปตามอภิญญาณน์ ไม่ชุ่นมัวหม่นหมองคุลัมคลังไป เพราะ  
อนิญญาณน์ มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่เหลิง  
สุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ

ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้  
เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อ尼ญญาณน์เป็นบทเรียน บททดสอบ  
หรือเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตน และใช้อ尼ญญาณน์  
เป็นโอกาสหรือเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงาม  
และบำเพ็ญคุณประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป

## ๒. ไม่มองข้ามเทวทูต

คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะที่ปรากฏอยู่เสมอ  
ในหมู่มนุษย์ อันเป็นลัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติ  
ธรรมชาติของชีวิต ที่ไม่ควรลุ่มหลง มัวมา ซึ่งเรียกว่า

เทวทูต (ลีอแจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญา Yam)  
๕ อาย่าง กล่าวคือ

๑. เด็กอ่อน ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้

๒. คนแก่ ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ต้องประสบภาวะเช่นนี้

๓. คนเจ็บ ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น

๔. คนต้องโทษ ว่ากรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพูดถึงตายไปแม้ในบัดนี้ก็มีผลเดือดร้อน เป็นทุกข์

๕. คนตาย ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนดไม่ได้ว่า ที่ไหน เมื่อใด

มองเห็นสภาพเช่นนี้เมื่อใด เช่นเมื่อผ่านเข้าไปใน  
สุสาน หันหลังสถาน และโรงพยาบาล เป็นต้น ก็มิให้มี  
ใจดหู่ หรือหวาดกลัว แต่ให้มีสติ รู้จักใช้ปัญญาเพื่อ  
พิจารณา จะได้เกิดความลังเวช เร่งขวนขวย ประกอบ  
แต่ก็ล yan มิตร คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วย  
ความไม่มั่วเม่า ไม่ประมาท

### ๓. คำนึงสูตรแห่งชีวิต

แม่ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูต ก็ควรพิจารณาอยู่  
เสมอตามหลักที่เรียกว่า อภิณหปัจจเวกชน์ (ลิ่งที่ทุกคน  
ไม่ว่าทัณฑ์ ไม่ว่าชาย ไม่ว่าชาวบ้าน ไม่ว่าชาววัด ควรหัด  
พิจารณาเนื่องๆ) ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. ชราอัมมตา ควรพิจารณาเนื่องจากว่า เราเมื่อความแก่เป็นธรรมด้า ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. พยาธิอัมมตา ควรพิจารณาเนื่องจากว่า เราเมื่อความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมด้า ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไข้ไปได้

๓. มนต์อัมมตา ควรพิจารณาเนื่องจากว่า เราเมื่อความตายเป็นธรรมด้า ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. ปิยวินาภรรตา ควรพิจารณาเนื่องจากว่า เราจักต้องประสบความพลัดพราก ห่างจากคนและของที่รักที่ชื่นชอบใจไปทั้งสิ้น

๕. กัมมัสสกตตา ควรพิจารณาเนื่องจากว่า เราเมื่อกรรมเป็นของตน เราทำกรรมได้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เมื่อพิจารณาอยู่่เล่มอย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความ  
มัวเม่า ในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และใน  
ชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลง ความถือมั่นยึดติด  
และป้องกันการทำความทุจริต ทำให้เร่งขวนขวยทำ  
แต่สิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

ท่านผู้เฒ่าทั้งหลาย ที่เข้าใจและประพฤติปฏิบัติ  
ตามแนวทางแห่งหน้าที่ของท่านแล้ว ถือได้ว่า ถึงแม้  
จะแก่ก็แก่อย่างมีคุณค่า และ ถึงแม้จะชรา ก็จะชรา  
อย่างเป็นสุข และได้เชื่อว่า “ผู้เฒ่าผู้รักทันโลก”



# ยายาวยุวัฒนะเจี๊ดบ้าน

บทคัดเลือกจากหนังสือ ยายาวยุวัฒนะ  
ของ ศจ. นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อเรารู้ดกันถึงเรื่องชีวิตของคนเรา ทุกคนรู้ดีว่า  
นับแต่เราเกิดมา ชีวิตของคนเราจะมีการเจริญเติบโต  
ทั้งร่างกายและจิตใจ จะมีการเจริญเรื่อยไปตามลำดับ  
ผ่านวัยต่างๆ คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว จนถึง<sup>1</sup>  
วัยสูงอายุ และในที่สุดก็หมดลื้นเวลาของชีวิต คือ ตายไป  
อันเป็นกฎธรรมชาติของสัมชาติ

ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ จนกว่าจะได้ผ่านวัยต่างๆไป  
จนถึงวัยสูงอายุและสุดลื้นชีวิตลงนั้น คนเราต้องเผชิญกับ

ปัญหาต่างๆ ทั้งกายและจิตใจ ในเรื่องอาหาร อาชีพ การครองชีวิต ภัยธรรมชาติ สภาพการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นปัญหาที่ทำ ให้เกิดบันทอนความยืนนานของชีวิต ทำให้บางคนต้อง สิ้นสุดชีวิตลงได้ในวัยแรงๆ โดยไม่อาจผ่านไปจนถึงวัย สุดท้ายของชีวิตได้

ด้วยความรัก ความอaliyต่อชีวิต ความปรารถนาที่ จะทำให้ชีวิตยืนนานที่สุด หรือถึงกับไฟฟันที่จะให้ชีวิต ไม่มีวันแก่ ไม่มีเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย และไม่มีวันตายนั้น คนเราได้พยายามแสวงหาวิธีที่จะทำให้ตนเป็นหนุ่มสาว ตลอดไป ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ แม้แต่วิธีการบ่วงสรวง บนบานศาลกล่าว กราบไหว้บูชา และพิธีกรรมต่างๆ ที่ จะได้รับผลตามความปรารถนา จากลิ่งที่ตนยึดถือว่าเป็น

สิงคักดีลิทธี อันจะดลบันดาลให้ตนได้ยาอายุวัฒนะ เป็นสิ่งหนึ่งที่คนเราแสวงหามาแต่โบราณกาลแล้ว โดย ความหวังว่า ถ้าหากจะค้นพบยาอายุวัฒนะนี้แล้ว และ เมื่อนำมาใช้ จะทำให้คนเราเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอไป หรืออย่างน้อยก็จะทำให้อายุยืนนานมากที่สุด เท่าที่จะ มากได้ แม้ว่าจะหนีความตายไม่พ้นก็ตาม

ถ้าจะเทียบกับคนในสมัยก่อนฯ อายุของคนเราใน สมัยนี้ยืนนานมากกว่าแต่ก่อนมาก

เมื่อประมาณ ๑๐๐ ปี ที่แล้วมา อายุของคนเราโดย เฉลี่ยแล้วจะมีได้ราว ๔๐ ปี แต่ปัจจุบันนี้คนเรามีอายุได้โดย เฉลี่ยถึง ๖๐ - ๗๐ ปี และคนที่อายุ ๗๐ - ๘๐ ปีนั้น ก็จะ พบรหินกันได้มากกว่าแต่ก่อนฯ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจาก เหตุผลสำคัญ คือ

๑. เนื่องจากความรู้ที่ว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น และทำลายชีวิตได้นั้น เกิดขึ้นเนื่องมาจากเชื้อโรค ซึ่งเข้าสู่ร่างกาย และทำให้เกิดโรค อันความรู้นี้นำมาซึ่งวิธีการป้องกันโรค การสาธารณสุข ซึ่งเจริญมาอย่างมาก ทำให้คนสามารถเอาชัยชนะโรคระบาดต่างๆ ที่เคยพลาญชีวิตมนุษย์ลงครั้งละมากขนาดนั้นได้

๒. เนื่องจากความเจริญในด้านวิชาสูติศาสตร์และความเจริญในด้านมาตรการกงสูติฯ ทำให้ทารกที่คลอดออกมามีสมบูรณ์และเจริญเติบโตต่อไปได้ถึงที่สุด

๓. เนื่องจากความรู้ในเรื่องโภชนาการ และการจัดมาตรฐานการครองชีวิตและการงานต่างๆ ดียิ่งขึ้น โรคภัยต่างๆ อันเกิดขึ้นจากเรื่องของการครองชีพ จึงลดน้อยลงไปตามลำดับ

๔. เนื่องจากความเจริญในด้านการรักษาโรคต่างๆ ดีขึ้นอย่างสูงสุด ทำให้คนที่ป่วยเจ็บ อดชีวิตต่อไป และ มีชีวิตยืนนานไปได้อีก

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้คนในปัจจุบันอายุยืน นานยิ่งขึ้น แต่คงจะมีน้อยคนเต็มที่ ที่จะนึกถึงว่า เมื่อ ธรรมชาติให้คน หรือสัตว์ หรือสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย อุบัติ ขึ้นมาบนโลกนี้แล้ว ในขณะเดียวกันธรรมชาติก็ยังสร้าง ให้เกิดมีภัยรอบด้าน ที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตอยู่ด้วย เหตุใดชีวิตจึงดำรงอยู่ได้โดยไม่สูญสิ้น นับแต่อุบัติขึ้นมา มีอะไรที่ทำให้สิ่งมีชีวิต หรือคนเราสามารถที่จะป้องกัน หรือต้านทานภัยต่างๆนั้นได้

คนเรามีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ หรือภัย ต่างๆได้ เรื่องนี้ไม่ต้องลงลึกเลย ถ้าหากไม่มีความ

ต้านทานอยู่ในตัวแล้ว คนเราก็คงจะลื้นชีวิตไปนับแต่เกิดมาแน่นอน เพราะฉะนั้นเมื่อธรรมชาติได้ให้คนอุบัติขึ้นมาในโลก ก็คงจะต้องอำนวยสิ่งใดๆที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงต่อไปได้จนถึงที่สุด โดยสิ่งที่อำนวยนั้นจะช่วยสร้างความต้านทานอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บให้เกิดแก่คนเราได้เราอาจจะไม่ได้นึกถึงเลยแม้แต่น้อย

แต่สิ่งที่ธรรมชาติอำนวยให้ และการรู้จักปฏิบัติหรือนำมาใช้ให้แล้วนั้นแหลก คือ “ยาอายุวัฒนะ”

ผู้มีความปรารถนาจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอายุยืนนั้น จะขอแนะนำนำยาอายุวัฒนะที่ควรนำมาใช้ ๗ ชนิด ซึ่งมีดังต่อไปนี้ :

## • ข่านที่ ๑ อาการบริสุทธิ์

โดยทั่วไป อาการที่เรายาใจเข้าไปสู่ปอดนั้น ก็อาจมีลิ่งชึงเป็นอันตรายอยู่หลายอย่าง เช่น ผู้ประสบเชื้อโรค แก๊สที่เป็นพิษ เหล่านี้อาจมีอยู่ในอากาศ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆที่เต็มไปด้วยโรงงาน ยวดยาน และผู้คนแออัดยัดเยียด แต่ละวันเราได้หายใจเอาลิ่งที่เป็นภัยเหล่านี้เข้าไปสู่ร่างกายอย่างมากมาย ไม่แต่เท่านั้น ยังได้รับพิษจากควันบุหรี่ที่สูบกันอีกด้วย

จึงควรตื่นนอนแต่เช้า และหายใจยาวๆ เพื่อให้ได้อาการบริสุทธิ์ยามเช้า หรือหาโอกาสออกไปพักผ่อนตามชนบท ตามท้องทุ่ง ชายทะเลบ้าง เพื่อที่จะได้ยาอายุวัฒนะข่านนี้ และงดเว้นสูบบุหรี่เสีย กระแลเลือด จะได้ออกซิเจนเต็มที่ อวัยวะทุกส่วนจะได้ออกซิเจน

ซึ่งเม็ดเลือดแดงในกระเพาะเลือดจะเป็นตัวนำไปส่ง ทำให้อวัยวะสมบูรณ์แข็งแรงดียิ่งขึ้น

- **ขنانที่ ๒ แสงแดด**

ขนานนี้นอกจากจะช่วยฟื้นเชื้อโรคแล้ว ยังช่วยให้กระเพาะเลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น ผิวนังซึ่งได้รับแสงแดด จะทำให้ช่วยเสริมสร้างวิตามินดีขึ้นมา และวิตามินดีนี้ แหล่งที่จะเป็นตัวช่วยให้กระดูกแข็งแรงดียิ่งขึ้น

แต่ยาขนานนี้ก็ควรจะรู้จักใช้ให้ดีด้วย แสงแดดที่จะมีคุณภาพต่อร่างกายนั้นก็คือ แสงแดดในยามเช้าและยามเย็น ส่วนในเวลากลางวันซึ่งมีแสงแดดกล้าบันนั้น รังสีซึ่งเป็นชนิดที่มีความร้อนจัด จะเป็นอันตรายต่อผิวนัง และร่างกายได้อย่างมากเหมือนกัน

- ขนานที่ ๓ หลับนอน และพักผ่อนหย่อนใจ  
ขนานี้นับได้ว่า มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก  
ตลอดชีวิตของเรา เราใช้เวลาในการนอนหลับถึง ๑ ใน ๓  
ของเวลาชีวิต ดังนั้นในช่วงหนึ่งๆที่มีเวลา ๒๕ ชั่วโมง  
จึงเป็นเวลาที่ได้นอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง

การนอนหลับช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน  
ร่างกายและจิตใจก็จะได้สร้างพลังงานที่ได้สูญเสียไปใน  
ระหว่างที่ตื่นอยู่นั้นกลับคืนมาเป็นปกติ มีพลังงานพร้อม  
ที่จะต่อสู้กับภัยต่างๆต่อไป ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า  
จะหมดลิ้นไป ความคิดอ่านต่างๆจะดีขึ้น อารมณ์ที่ไม่ดี  
หั้งหายจะสูญลิ้นไป

ดังนั้น เมื่อถึงเวลานอนก็ควรนอนเสีย นอนหลับ  
ให้เป็นสุข อย่าได้หลอกตนเอง หรือว่าฝึกตนเองไม่ให้

นอนหลับโดยการใช้ยาหรือเครื่องดื่มใดๆ ที่จะมาทำให้ไม่ง่วงหรือปิดบังความอ่อนเพลียของตนเลย

อนึ่ง การหย่อนใจก็มีความสำคัญต่อชีวิตอยู่มาก ที่จะช่วยทำจิตใจหมดความเคร่งเครียด และคลายความกังวลจากการประจำ เป็นการพักผ่อนทางสมอง ทำให้จิตใจและอารมณ์สดชื่นขึ้น คนเราจะทำแต่งานของตนอยู่ตลอดไป และเคร่งเครียดอยู่กับงานนั้นแต่อย่างเดียวไม่ได้ ความมีงานอดิเรกหรือมีการหย่อนใจบ้าง เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือดีๆ มีประโยชน์ เขียนหนังสือ เล่นหรือฟังดนตรี ชมภาพยนตร์หรือการแสดงต่างๆ ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยวทัศนารถ เป็นต้น การพักผ่อนหย่อนใจ จะทำให้คลายความตึงเครียดทางกายและจิตใจได้ และจะทำให้เกิดความสุขของชีวิตได้ต่อไป

สำหรับเรื่องการหลบหนอนและพักผ่อนหย่อนใจ ยา ขานานนี้ก็ควรใช้ให้พอเหมาะสมพอควร อย่าใช้น้อยไป และ อย่าใช้มากไป จนถึงกับได้ชื่อว่ามีได้ใช้ชีวิตของตนให้ เป็นประโยชน์

- **ขนานที่ ๔ ออกรำลังกาย**

การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงาน ไม่เพียงแต่กล้ามเนื้อที่จะแข็งแรงและโตขึ้น การออก กำลังยังทำให้ต่อมเหงื่อ ปอด หัวใจ อวัยวะระบบย่อย อาหาร ตับ ไต และจิตใจ แข็งแรงและสดชื่นขึ้น สามารถ ที่จะทำให้ต้านทานโรคต่างๆได้

นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความอยากอาหาร และทำ ให้นอนหลับได้สนิทขึ้น

ยานานนี้ควรใช้เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๑ ชม. ทุกวัน และก็อย่าลืมว่าในเมื่อโอกาสและเวลาไม่อาจอำนวยให้ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ได้แล้ว การเดินก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง หากโอกาสในตอนเช้า หรืออาจใช้เวลาในตอนเย็นหลังจากเลิกงานแล้ว เดินให้เร็วที่สุดเท่าที่ตนจะเดินได้สัก ๑๕ นาที แล้วต่อจากนั้นจึงเดินช้าๆ หรือหอดูน่องเล่นต่อไปให้ครบ ๑ ชั่วโมง ก็นับว่าได้มากพอแล้ว

#### • ขนานที่ ๕ อาหาร

ยานานนี้ต้องจำไว้ว่า เราจะไม่กินอย่างที่เรียกว่า “อยู่เพื่อกิน” คือ กินมากเสียจนเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน

โรคหัวใจ โรคไต โรคแรงดันเลือดสูง โรคข้ออักเสบ ซึ่งทำให้อายุสั้นได้มาก และจะต้องไม่กินอย่างที่เรียกว่า “กินเพื่อยู่” คือกินพอให้รอดตายไปวันหนึ่งๆ มีอะไรก็กินลงไปพอให้อิ่ม หรือพอให้ชีวิตทนอยู่ได้

เราจะต้องกินอย่างให้ชีวิตมีความสุขและปราศจากโรค นั้นคือกินอาหารให้ได้ปริมาณและคุณค่าทางอาหาร ที่ร่างกายต้องการ ผักและผลไม้ควรกินให้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเมื่ออายุมากขึ้น ลดพวยของหวาน ของรสจัด และพวยไขมันเสีย งดเว้นพอกอาหารและเครื่องดื่มเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย รวมทั้งสิ่งเสพติดทั้งหลายให้ล้วน

อาหารมื้อเช้า ควรเป็นอาหารมื้อที่หนักที่สุด มื้อกลางวันลดน้อยลง และมื้อเย็นควรเป็นมื้อที่เป็นอาหารเบาๆ และน้อยกว่ามื้ออื่นๆ

- ขนานที่ ๖ น้ำสะอาด

ยาขนานี้ เป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยชุมชีวิตร่างกายให้สดชื่นอยู่เสมอ วันหนึ่งควรจะได้ดื่มน้ำสะอาดเข้าสู่ร่างกายมากๆ อย่างน้อยวันละ ๔ แก้ว

ร่างกายต้องการน้ำจำนวนมาก เชลล์ของร่างกาย มีน้ำอยู่เป็นส่วนประกอบเสียส่วนใหญ่ น้ำที่เข้าสู่ร่างกาย และช่วยละลายอาหารให้ซึมเข้ากระเพาะเลือด น้ำทำหน้าที่ เป็นส่วนหนึ่งของเลือด น้ำย่อยอาหาร น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำจะช่วยละลายของเสีย ถูกขับออกทางเทป ทางปัสสาวะ น้ำช่วยควบคุมความร้อนในร่างกายให้คงที่ เสมอ น้ำช่วยทำให้ผิวนังตึงไม่เหี่ยวย่น นีคือประโยชน์ ของยาขนานี้

ไม่เพียงแต่ใช้ดีมีเข้าไปเพื่อให้ร่างกาย ทำหน้าที่ได้ปกติ น้ำยังช่วยสำหรับทำความสะอาดเลือดผ้า ผิวภายนอกและบ้านเรือน ตลอดจนเครื่องใช้ต่างๆ ในความเป็นอยู่ของเรารีกัดด้วย ความสะอาดที่เกิดขึ้นนั้น เป็นตัวป้องกันและทำลายโรคได้นานาชนิด

แต่ยานานนี้ต้องสำนึกไว้เสมอว่า ไม่ใช่จะเป็นน้ำอย่างไรก็ได้ ต้องเป็นน้ำสะอาดจริงๆด้วย จึงจะเรียกว่าเป็นยาอายุวัฒนะ

#### • ขنانที่ ๗ พระศาสนา

ยานานนี้นับว่าสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ควรจะศึกษาและปฏิบัติ ยานานนี้จะช่วยให้รู้จักใช้ชีวิตอยู่อย่างสวยงาม รู้จักที่จะกำจัดอารมณ์ Lew Raby ต่างๆ

ด้วยปัญญา เข้าใจถึงความแห้งริงของชีวิต กล้าที่จะเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขตลอดไป

ยายุวัฒนะทั้ง ๗ ขานานนี้ เมื่อได้ใช้ทุกขนานอยู่เป็นประจำทุกวันแล้ว ผู้ใช้จะเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ อายุจะยืนนานจนถึงที่สุด เท่าที่ธรรมชาติควรจะอำนวยให้มีชีวิตอยู่ได้ในโลกนี้ โดยไม่สูญลื้นไปเสียก่อน ที่จะได้ผ่านพ้นไปจนถึงวัยสุดท้ายของชีวิต



ସବିନ୍ଦୁ



ຟຸນິໂດ



ຫຼັກສົດ



## คำขอบคุณ

ธรรมสภากลและสถาบันบันลือธรรม ขอกราบขอบพระคุณพระเดช  
พระคุณ เจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ และ<sup>๑</sup>  
หลวงพ่อปัญญาณนทภิกขุ พระธรรมปีฎก (ป. อ. ปยุตโต) เป็นอย่างสูง  
ที่เมตตาแสดงธรรมเทศนา และได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือไว้เป็นข้อมูลใน  
การดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือ “หน้าที่คนชรา : ผู้เฒ่าผู้รุ่งทันโลก” เเละนี้  
ให้สมบูรณ์และมีคุณค่ายิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ท่าน ‘เขมกະ’ อธิบดีพระสุธรรมเมธี ป.ธ.๔  
เจ้าคณะจังหวัดอุดรดิตถ์ บิดาผู้ก่อตั้งธรรมสภากล เป็นอย่างสูง ที่ร่วบรวม  
เรียนเรียง หน้าที่ของคนแต่ละหน้าที่ฯ มาไว้ให้เป็นหมวดหมู่  
ด้วยข้อความที่อ่านเข้าใจและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ให้ถูกต้องตามหน้าที่ของตนฯ เพื่อการอยู่ร่วมกับบุณโลกนี้อย่างพาสุข

ท่านที่ปรารถนาไว้เพื่อศึกษา หรือมองเป็นของขวัญ แด่คุณที่ท่านรัก  
หรือจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการในงานพิธีโปรดติดต่อที่...ธรรมสภากล<sup>๒</sup>  
เลขที่ ๑/๕-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์/โทรสาร : (๐๒) ๔๘๐๖๕๕๕, ๔๔๔๗๙๔๐, ๔๘๐๘๙๗๗, ๔๘๐๖๕๕๕



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง ‘หน้าที่ของคน’ ในราคาระล. ๑๖๐ บาท  
รายรับจากการเผยแพร่หนังสือ สำหรับสนับสนุนโครงการ “อยู่กันด้วยความรัก”

หน้าที่คนชา

974-453-395-1



9 789744 533951