

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 6 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง ธรรมะผู้สูงอายุ
โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



ธรรมะผู้สูงอายุ
พระภิกษุวิสุทธิคุณ
๑๓ เม.ย. ๓๕

วันนี้เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่เราเรียกว่า **วันมหาสงกรานต์** ทางราชการจัดเป็นวันหยุดยิบบุคคลที่ควรเคารพบูชา ทางพระพุทธศาสนาให้กตัญญูต่อบรรพบุรุษของตน

วันนี้คือวันผู้สูงอายุ ให้รำลึกถึงปูชนียบุคคล ผู้มีอายุสูงไม่ค่อยจะมีใครรำลึกหรือก มีน้อยคนที่จะรำลึกได้ เพราะไม่เคยทำ **วันที่ ๑๕ เมษายน ของทุกปี** อาตมาซื้อผ้าให้คนแก่คนเฒ่าของบ้านนี้ ให้คนแก่คนเฒ่ามานั่ง แล้วมอบผ้าและปัจจัยให้คนละชุด อาตมาเป็นคนทำ ไม่ใช่โยมมาทำให้อาตมา ทำตัวอย่างให้ลูกหลานดูว่า รตนาคำหัวทำอย่างนี้

ถึงแม้พ่อแม่จะรวยอย่างไร ลูกมีน้ำใจกับพ่อแม่บ้างไหม อาตมาไปสหรัฐอเมริกา รัฐลอสแอนเจลิส เขามาทำบุญให้พ่อแม่ของเขาในเมืองไทยที่พิษณุโลก เขารวยอยู่ที่ประเทศอเมริกา

หลวงเตี้ย (พระธรรมราชานุวัตร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร) ก็ถามว่า “ส่งแม่บ้างไหมนี่”

เขานิ่ง เพราะไม่เคยส่งเลย

อีกคนหนึ่งตอบว่า หลวงพ่อเจ้าคะ หลวงเตี้ยเจ้าคะ คุณแม่รวยแล้ว คุณพ่อก็รวยอยู่ที่พิษณุโลก ไม่ต้องส่ง อาตมาเสียใจแทนเหลือเกินนะ พ่อแม่รวยอย่างไรก็ต้องส่ง

อีกคนหนึ่งเป็นคนโต กำลังเป็นโรคมะเร็ง ร้องไห้เลย เพราะไม่เคยส่งไปให้แม่

ลูกอะไรไม่นึกถึงบุญคุณพ่อแม่เลย ไม่กตัญญูต่อบรรพบุรุษบ้างหรือน้อยสหรัฐอเมริกา มา ๑๕ ปีแล้ว

ขอฝากญาติโยมไว้ **บรรพบุรุษคือพ่อแม่ เป็นพระอรหันต์ของลูก** ไม่ต้องไปตามพระอรหันต์ที่ไหนหรอก เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง

โยมทุกคนที่เป็นพ่อแม่ อย่าเอาบุญคุณกับลูก เลี้ยงเอาบุญอย่างเดียว ไม่ต้องเอาคุณมาตอบแทน จะเสียใจภายหลัง คนเดียวนี้น้อยเหลือเกินที่จะมีกตัญญูต่อพ่อแม่

อาตมาตั้งแต่เกิดหัดมา หายใจทางสะดือ พองหนอยบนหนอ คิดถึงแม่ทุกวัน หายใจเข้าก็คิดถึงแม่ หายใจออกก็คิดถึงแม่ เพราะเราอยู่ในท้องแม่ กินเลือดเนื้อแม่ทางสะดือ แต่คนเราไม่ได้เคยคิดเลย

พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลุกต้นไม้โพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ถึงคราวเจ็บจะได้ฝากไข้ ถึงคราวตายจะได้ฝากผี ดี ๆ เอาไว้รับใช้สอย

โยมจำอาตมาไว้ คนแก่ว่าเหว่ ป่วยตายาย พ่อแม่ที่แก่แล้วว่าเหว่ตลอดชาติ ลูกไม่มาหาหลานไม่มาสู่พ่อแม่ก็หมดกำลังใจ ป่วยตายายไม่มีกำลังใจ

พอเห็นลูกหลานมาหา หลานมาสู่ ขึ้นอกขึ้นใจ ไม่ว่าเหว่แต่ประการใด ตรงนี้เป็นกำลังใจให้แก่บรรพบุรุษ เป็นกำลังใจต่อผู้สูงอายุ พอสูงอายุแล้วเป็นอย่างนี้ทุกคน **ลักษณะผู้สูงอายุมีดังนี้**

๑. ชอบทานของขม ๆ ต้ม ๆ เลี้ยง ๆ ไม่ชอบของเปรี้ยวหวานมันเค็ม

๒. ชอบชมความงามของลูกหลาน เห็นหลานสวย น่ารัก ได้ปริญญา มีหลักฐาน มีงานทำก็ชื่นใจ



๓. ขอบท้าวความหลัง คนสูงอายุไม่อยากอยู่กับเด็ก คอยกันไม่รู้เรื่อง ขอบท้าวความหลังว่า ไปอยู่เมืองจีนมาด้วยกัน ไปอยู่อเมริกามาด้วยกัน ก็คอยกันรู้เรื่อง

ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม จะไม่บ่นจู้จี้จว่าลูกหลานแต่ประการใด จะเป็นผู้มีวิริยอุตสาหะเวลา เหมือนมีข้าวโม่งบินมาก
คนโบราณชอบพูดว่า หนอยาตุถูกจีนนะ จีนอาบน้ำร้อนมาก่อนหนูนะ หนูเพิ่งอาบน้ำร้อนทีหลัง ก็ยังไม่เข้าใจคำนี้แต่ประการใด
มีข้าราชการทหารระดับนายพลคนหนึ่ง พอถึงวันเกิด ฆ่าหมู ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ ผู้ใต้บังคับบัญชามาช่วยกันมาก มีบุตร ๖ คน ถือกระบี่ มีปริญญามาก

อาตมาไปในงานวันนั้นก็ถามว่า **“ท่านนายพล คุณแม่ท่านยังอยู่ไหม?”**

เขาตอบว่า **“ยังอยู่ครับ อายุ ๘๔ ปีแล้วครับ”**

อาตมาถามว่า **“เคยไปหาแม่ไหม”**

เขาตอบว่า **“๔ ปีแล้วครับหลวงพ่ ไม่เคยไปหาแม่เลย”**

วันเกิดไม่เคยคิดถึงแม่เลยนะ กองนี้หมูหัน กองนี้ไก่ย่าง ฆ่าไก่แล้วย่างนำมาทานกันเป็นโต๊ะ ๆ

เขาถามว่า **“หลวงพ่ว่าอย่างไรนะครับ”**

อาตมาก็บอกว่า **“อย่าเพิ่งโกรธอาตมานะ ตำราของอาตมาได้มาจากพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นวันเกิด ลูกหลานได้ปริญญานั้น แดงตัวให้สวยเลย ไปหาคุณย่าที่พิษณุโลก คุณย่าอายุตั้ง ๘๔ ปีแล้ว ตาก็ไม่ค่อยจะเห็น ใช้มือคลำแล้ว”**

เขาตอบว่า **“ไม่เป็นไรครับ ผมให้ทหารไปอยู่ช่วย”**

อาตมาก็บอกว่า **“ทหารอยู่ดีหรือ ทหารเป็นคนอื่นนะ ลูกหลานมีสนิทกว่าหรือ”**

ตั้งแต่นั้นมาน้ำตาร่วงเลย เขาบอกว่า **“แหม! หลวงพ่ ผมได้คิดแล้ว ผมไม่เคยไปหาแม่ ๔ ปีแล้ว ไปต่างประเทศมาวันเนี่ย ไม่ได้จัดหอรอกครับ ลูกน้องจัดทั้งหมด”**

งานนี้สมเด็จพระสังฆราชเสด็จด้วย อาตมาอยู่ท้ายแถว เห็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าเสียใจ เศร้าสลดใจ

เขาบอกว่า **“วันเกิดของท่าน คือวันตายของแม่ท่าน พาหลาน ๆ ไปหาบ้างไม่ได้หรือ ถ้าท่านจะโกรธ อาตมาก็เลิกคบกันพูดอย่างดี ๆ แล้ว ไม่เข้าใจ”**

ตั้งแต่นั้นมา มาแะที่วัดเรื่อย จะไปหาแม่ก็ต้องแะบบอกว่า **“หลวงพ่ ผมเลิกทำบุญแบบนั้นแล้ว ผมหนีแล้ว ผมทำบุญถวายสังฆทาน แล้วไปหาแม่เลย พาลูกไปหมด”**

พอแม่เห็นเข้าร้องไห้เลย ดีใจลูกเอยเป็นอย่างไร ลูกหลาน ขอคลำตัวหน่อย ตาก็ไม่ค่อยเห็น น้ำตาร่วงเลย ดีใจดีใจ อายุยืนไปอีก ๘๖ ปีถึงตาย นี่จึงจะเรียกว่าวันเกิด

วันนั้นอาตมาจันข้าวกับน้ำปลาไปนิดหนึ่ง เขาหันมาเห็น พออาตมาเข้ามา ทหารฆ่าไก่ หมู ตัวเล็กก็หันไปหันมา ไม่เคยจันกล้วยไปเห็นกับตาจันได้หรือ นี่มีเหตุผลให้ฟัง

บ้านนั้นตั้งแต่นั้นมาก็ไปหาแม่ หลานไปหาที่ดีใจ นี่แหละวันกตัญญูต่อบรรพบุรุษ ต้องไปหาคนเฒ่าคนแก่ ท่านเลี้ยงเรามา ปีกี่ครั้งก็ยังดี

วันสูงอายุควรทำให้ได้ ๔ ประการคือ

๑. ลูกหลานต้องนำอาหารไปให้พ่อแม่ เลี้ยงพ่อแม่ให้อิ่ม



๒. เลี้ยงเพื่อนให้อิ่ม

๓. บำบัดทุกข์บำรุงสุข ไครมีทุกข์ก็ช่วยเขา

๔. ทำพลี ๕ ให้จงได้คือ

๔.๑ **ญาติพลี** สงเคราะห์ญาติ มีอะไรขาดเหลือก็ช่วย

๔.๒ **อดีตพลี** ต้อนรับแขก ญาติมาทำบุญก็ต้อนรับแขกปฏิบัติสัณการ

พระพุทธเจ้าสอนว่า วันผู้สูงอายุ เราทำให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ป้าตายาย จะเป็นที่วัดหรือบ้านก็ได้ ญาติมาเราก็โอภาปราศรัยกัน ถ้ามทุกข์สุขกัน

๔.๓ **ปพพเปตพลี** บังสกุให้ผู้ตาย ปู่ชวด ย่าชวด ยายชวด ตาชวด หรือพ่อแม่ที่ตายไปแล้ว ทำบุญถวายสังฆทานอุทิศ ไม่ต้องบังสกุก็ได้

๔.๔ **ราชพลี** ถวายเป็นราชพลีต่อองค์พระราชา คือถวายหลวง เช่นภาชีอากร อยาไปโกงหลวงเขา

๔.๕ **เทวตาพลี** รำลึกถึงเทวดาประจำวันเกิดของเรา ได้แก่บิดามารดา เทวดาในตัวเรา

๕. ถวายจัดปัจจัยแก่สมณพราหมณาจารย์ ผู้ทรงศีลทรงธรรม รับรองท่านมีความเจริญทุกคน เป็นการทำบุญให้แก่ผู้สูงอายุ มีความหมายมาก

ขอให้ผู้สูงอายุได้มีธรรมะ ปฏิบัติรักษาสภาพพื้นฐาน อายุจะได้ยืนต่อไป รักษาสุขภาพพื้นฐานก็คือ ธรรมเนียมที่ฝึกอยู่นี้แหละ

๑. **อาหารดี** โยมมีอายุมากแล้วก็ดี หรือจะอายุน้อย ต้องจำกัดอาหาร อย่าทานมากหรือน้อยเกินไป

ทานน้อย พุดน้อย ทำความเพียรมาก คนไหนทานมาก นอนมาก ตายไว คนไหนทานน้อย นอนน้อย ตายช้า อาหารนี้สำคัญมาก

ในด้านกรรณฐานต้องพิจารณาอาหาร และดูอาหารว่าเหมาะสมกับร่างกาย ไม่เป็นพิษเป็นภัย เชื่อโรที่จะเกิดขึ้นกับตนหรือไม่ แสลงแก่โรคหรือเปล่า

เกี่ยวกับอาหารช้า ๆ แล้วลื่นด้วยการกำหนดกรรณฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้ดีด้วย ท่านจะมีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

๒. **อากาศดี** โปรดหายใจยาว ๆ เป็นการถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ หายใจยาว ๆ ไว้อายุยืน ถ้าโยมกำลังโกรธหายใจตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ หายใจยาว ๆ รับรองอายุยืน

ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืน โยมจะอายุสั้น โรคภัยไข้เจ็บจะมาเบียดเบียน ทำให้อายุสั้น

ผู้สูงอายุต้องรักษาสภาพด้วย การหายใจนี้ หายใจยาว ๆ อย่าหายใจสั้น

กำหนดจิตถ้าเสียใจ อย่าฝากความเสียใจไว้ คืออากาศดี หายใจยาว ๆ ให้อากาศดี นี้มีความหมาย

อารมณ์ดี กรรณฐานพื้นฐานใจที่กำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ต้องกำหนด เป็นอุเบกขาเวทนา

จิตไม่มีความสุข ไม่มีทุกข์ มันก็ออกไปฟุ้งซ่านข้างนอก จึงต้องกำหนดตั้งสติไว้ ลมก็ตีขึ้น ใจก็สบาย ไม่โกรธง่าย ไม่โมโหใคร จิตใจก็มีปัญญา



ขอฝากญาติโยมไว้ ณ ที่นี้ ดั้นเช้าแก่งแขน ๑๐๐ ครั้ง แก่งทั้งสองแขน ตะชา ๑๐๐ ครั้งเสร็จเรียบร้อยแล้วอย่าเพิ่งไป
ล้าหน้า

ดื่มน้ำสุกสะอาดบริสุทธิ์ อายุ ๔๔ แล้ว ต้มก่อน ถ้ายังอายุยังไม่ถึง ๔๔ ไม่ต้องต้ม เพราะกำลังแข็งแรงต่อต้านโรคได้ ต้ม
๔ แก้ว รับรองอุจจาระดีแน่ หุติงหายได้

คนปวดศีรษะไปซีกหนึ่ง น้ำตาไหล ปวดลูกตาประสาทไม่ดี หายเลยทีเดียว

โปรดได้ดื่มน้ำ เอาของสกปรกในร่างกายขับถ่ายออกให้หมด คือทางปัสสาวะและอุจจาระ รับรองโยมอายุยืนแน่

๓. **อาการได้** ผู้สูงอายุต้องรักษาสุขภาพทางกายให้สะอาด เสื้อผ้าต้องซักให้สะอาด บางคนสกปรก อาบน้ำแล้วยังใช้ตัว
เก่าอีก

๔. **ออกกำลัง** ดี ๔ ลูกขึ้นมาเลย ก่อนเดินจงกรมและนั่ง ตะชาออกไป หมุนแขนให้ได้ ๑๐๐ ครั้ง รับรองไม่เป็นโรค
อะไร

บางคนเป็นไข้น้ำ หายใจก็กำหนดกลืนหนอ แก่งแขนทุกวัน เดียวนี้แข็งแรงแล้ว

นี่คือพื้นฐานของชีวิต ถ้าต้องการเป็นผู้มีอายุยืน ต้องการมีความเจริญรุ่งเรือง โปรดทำตามคำสอนพระพุทธเจ้า เรียกว่า
การรักษาสุขภาพขั้นพื้นฐาน

ผู้สูงอายุจะต้องรักษาตนให้เป็นปกติ คือศีล ถ้าโยมมีกรรมฐานดี มีสติสัมปชัญญะดี รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่า สิ่ง
ทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

ขอให้ผู้มีอายุโปรดพิจารณาได้ เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลาหมด เราพบเพื่อรอ
เวลาจาก เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไป และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแน่แท้เราเอง
จะรักษาตนให้เป็นปกติดังกล่าวนี้อ ยึดหลักทำกรรมฐาน เป็นหลักพิจารณาโดยธรรมมี ๔ ประการคือ

๑. **หมั่นระลึกถึงความดี** ของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ

๒. **หมั่นสร้างความรัก** ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

๓. **หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงามเลย** ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหลแต่ประการ
ใดเลย แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะปฏิภูลของมันเป็นสภาพที่เป็นจริง นี้ได้จากกรรมฐานทั้งหมด

๔. **หมั่นระลึกถึงสิ่งที่จริง** และความจริงประการสุดท้ายของชีวิตและร่างกาย คือความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความ
สำนึกให้ทิศทางที่ประสงค์ ให้ถูกต้อง

ทิศทางที่ประสงค์คือ บารมีอาภรณ์ และกรรมฐาน ให้สำนึกไว้

มีบารมีคือ ความเพียร ไม่กลัวและกล้าทำงาน

อาภรณ์ดี มีกรรมฐานกำหนดจิตไว้ กรรมฐานเกาะอยู่ที่ฐานจิตทุกประการด้วยการกำหนดจิต อย่าขาดทางประเสริฐของ
การดำเนินชีวิตคือ กรรมฐาน

จึงได้แก่การวางเฉยในอาภรณ์ทั้งปวง อเบกขาจะเกิดขึ้นจากกรรมฐาน อาภรณ์ที่น่ารัก ดีใจผ่านมาก็เฉย อาภรณ์ที่น่าซึ้ง
น่าเสียใจ ผ่านมา กำหนดได้ เราก็อเฉย อาภรณ์ที่น่าตระหนกตกใจผ่านมา กำหนดได้ เราก็อเฉย

โดยมีความสำนึกว่าจะอะไรจะเกิด ไม่ว่าดี ไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับ จะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิด
ไม่ให้ดับไม่ได้เลย โยมจำไว้นี้กรรมฐาน



เหมือนร้อนมาพร้อมความหนาวไม่ได้ฉันนั้น ผลก็คือ

๑. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญคือตัวเอง
๒. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
๓. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
๔. ไม่ต้องลองลอยไปตามอารมณ์

ถ้าเราทำกรรมฐานได้จะเป็นอย่างนี้ นี่คือทางแห่งความสำเร็จขั้นสุดยอดของมนุษย์ชน คือกรรมฐานเป็นบทความของผู้สูงอายุ เป็นบารมีที่ใหญ่ยิ่ง

ยอดบารมีอันยิ่งใหญ่คือ กรรมฐาน ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุด เพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนา ถึงปลอดภัยเมื่อใดก็เป็นอันถึงจุดหมายที่พึงประสงค์เมื่อนั้น เพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญหา

ภัยของชีวิตได้จากกรรมฐานดังต่อไปนี้

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นภัยของชีวิต
๒. ความร้องไห้ บ่นเพ้อรำพัน เป็นภัยแก่ชีวิต
๓. ความลำบากกาย เป็นภัยของชีวิต
๔. ความลำบากใจ เป็นภัยของชีวิต

๕. ความคับแค้นใจ ความซ้าซอกใจ ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือดร้อน กระวนกระวาย จึงนับเป็นมหาภัยของชีวิตทุกท่าน เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก

ภัยชีวิต ๕ ประการย่อมมาจาก

๑. ความพลัดพรากจากคนรัก จากของรักและจากสิ่งที่รัก นี่มีความหมายเหลือเกิน ท่านทั้งหลายอย่าโปรดพิจารณาจากกรรมฐาน

๒. ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียดและสิ่งที่เกลียด
๓. ความผิดหวัง คือปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ความเกลียด ความหวัง ภัยชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี

ทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึก ต้องกำหนดว่า คิดหนอ ๆ หรือ ความรู้สึกว่าหมดยกแน่ โดยศึกษาธรรมดาของสัตว์โลกให้เกิดความเข้าใจโดยชัดเจน จนเกิดตัวปัญญาที่ว่าจากกรรมฐาน คำว่าสัตว์โลกหมายถึง คนที่ความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก คือยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

โลกคือสิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม ติดโลกคือติดความเสื่อมโทรม ความเสื่อมโทรมคือภาวะที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวน อาการของการเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนก็เป็นกฎอันหนึ่ง กฎธรรมดาที่เราพิจารณากันอยู่ทุกวัน ได้แก่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คือ ความไม่มีอะไรเหลือในที่สุด



ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่งทั้งปวงในโลกนี้ทั้งถึงกัน เท่าเทียมกันทั้งหมด ไม่ยกเว้นใครเลย ไม่ยกเว้นสิ่งใด

ท่านจึงเรียกสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่า ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน

๒. ทุกขัง ความไม่คงที่

๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าเห็นความจริงของโลกแล้ว

อีกประการหนึ่งด้วยสิ่งประเสริฐคือ ปัญญา ผลที่ตามมาก็คือ

๑. ไม่มีอะไรที่น่ารัก

๒. ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด

๓. ไม่มีอะไรที่น่าหวัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา จากกรรมฐานที่เรานั่ง เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นก็คือ ธรรมดา ๆ เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ ปัจจัยและธรรมชาติทำให้เกิด ทำให้ดับตามวาระของมันเอง

ย่อมไม่มีความรู้สึกว่

๑. จากคนรัก ของรัก และสิ่งรัก

๒. คลุกคลีกับคนที่เกลียด ของที่เกลียด สิ่งที่น่าเกลียด

๓. ผิดหวัง มาประดังอยู่อย่างนี้
แล้วในที่สุด

๑. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ

๒. ไม่ต้องร้องไห้ บนเพ้อรำพัน

๓. ไม่ต้องลำบากกาย

๔. ไม่ต้องลำบากใจ

๕. ไม่ต้องแค้นใจ ไม่ต้องซ้ำใจอีกต่อไป

เข้าใจธรรมกรรมฐานที่ว่า

๑. กิเลสที่อยู่ตามสภาพ แต่คนที่เป็นกิเลสไม่มี ไม่มีกิเลสแล้ว เพราะไม่มีคนประสมกิเลส

๒. ความทะยานอยากที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มี เพราะไม่ทราบว่าจะต้องทะยานให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไป
ทำไมเล่า

เหมือนกระแสดำหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ แต่ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน นั่นเอง



กระแสมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส แต่ไม่มีคนสัมผัส ไม่มีใครกำหนด ก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้ นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต

เราท่านทั้งหลายยังเป็นสัตว์โลก เพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่ บางคราวติดมากก็ยึดมาก บางคราวติดน้อยก็ยึดน้อย บางคราวดูเหมือนว่าไม่ติดเลย เราก็มียึดเลยดังนี้

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกัน คือ คราวใดติดมาก ยึดมาก คราวนั้นก็มีความวุ่นวายมาก มีปัญหามาก คือมีภัยมาก คราวใดติดน้อย ยึดน้อย คราวนั้นก็มีความวุ่นวายน้อย มีปัญหาน้อยภัยน้อย

คราวใดดูเหมือนจะไม่ติดอะไร ใครจะไปไหนมาไหน เราก็มียึดใจแต่ประการใด ตาก็มีการกำหนด รู้ สติสัมปชัญญะ ด้วยการกำหนดกรรมฐาน

ใครจะไปเหน็ดมาได้ก็ตั้งสติไว้ ไม่ต้องไปกังวลสนทนากับประการใด อย่างไรก็ตามเราก็มียึดอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไร เจตตั้งสติไว้ จะสบายไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกได้ว่า ไม่มีเรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่ภัย

อดีตเป็นฉันใด ปัจจุบันเป็นฉันนั้น อนาคตก็เป็นเช่นเดียวกัน **เพราะฉะนั้นบทเรียนเรื่องชีวิต ผู้สูงอายุของเราทั้งหลาย โปรดเจริญพระกรรมฐานจะรู้ได้**

บทเรียนชีวิตที่ดีที่สุดคือกรรมฐาน ก็คือชีวิตเราเอง ชีวิตเราเป็นหลัก ชีวิตเขาเป็นส่วนประกอบ แต่เราต้องยอมรับความจริงในตัวเราให้ถูกต้องทุกประการ

พระพุทธเจ้าทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง ทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง แล้วจะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ทรงพบความดับทุกข์ และทางให้ถึงความดับทุกข์ ได้อย่างไรเล่า

นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลาย ให้รู้ตัวเรา ไม่ต้องไปรู้โลกพระจันทร์ โลกพระอังคารแต่ประการใด ไม่ใช่ไปรู้วาคณโนนัตถ์คนนั้นชั่วแต่ประการใด

ให้รู้ตัวเอง อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศลได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

นี่แหละท่านสาธุชน อบาทกอบาสิกาทกท่าน ถ้าเรารักมาก ก็มีทุกข์มาก เขาไม่ได้รักเราเลย เราห่วงเขามาก เขาไม่ห่วงเรา เราก็อทุกข์มาก เป็นกิเลสสาละ เป็นสวะอยู่ในใจ ทำให้จิตใจไม่สบาย

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลาย โปรดตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน เพื่อป้องกันความว้าเหว เพื่อให้ทราบชีวิตของตนเอง เราจะจากโลกไปในสัมปรายภพ จะจากโลกไปวันนี้ พรุ่งนี้ก็มีทราบ ใครจะทราบได้

เตรียมตัวก่อนตายเสีย เตรียมก่อนที่จะเดินทาง เตรียมเสบียงไป เตรียมมัสสค์ เตรียมเครื่องใช้ไม่สอย ที่จะเดินทางต่อไปในอนาคต

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลาย วันนี้เป็นวันปุษยนิยบคณ เป็นวันกัตถัญญตอปรพบุรุษ ขอท่านผู้สูงอายุโปรดพิจารณาธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่เจริญกุศลภาวนา หมั่นสวดมนต์ไหว้พระ ทาน ศีล ภาวนา ไว้ทุกขณะจิต โยมจะไม่ว่าเหว โยมจะไม่ทุกข์ร้อนแต่ประการใด ลูกหลานก็จะอยู่เย็นเป็นสุขตลอดรายการ

อาตมาภาพได้ชี้แจงผู้สูงอายุมาพอสมควรแล้ว ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อำนาจบุญกุศลทั้งหลายที่ญาติโยมบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา เพื่ออุทิศส่วนกุศลด้วย **ปพพเปิดพลี**

อุทิศคุณงามความดีให้บรรพบุรุษปุษยนิยบคณของญาติโยม อบาทกอบาสิกาทกท่าน มีบิดามารดา เป็นต้น ปุยาตายายที่ล่วงลับไปแล้วสู่สัมปรายภพ จงมาปรารภรับอุทิศส่วนกุศลทักษิณานุปาทาน ณ บัดนี้โดยทั่วกัน

ขอคุณชั้นนัยอันกลับ ญาติพี่น้องทั้งหลาย ปุยาตายาย ผู้สูงอายุที่ล่วงลับก็ดี ผู้มีชีวิตอยู่ก็ตาม จงประสาทรพราย้อนกลับให้อบาทกอบาสิกาทกทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน



ขอจงประสบสุขสันต์นิจรันตร จงเจริญด้วยจตรพิพรชัย ๔ ประการ มีอายุขอให้ยืนนาน วัณโณ ผิวพรรณผ่องใส สุขัง
ขอให้สุขภาพกายอนามัย ทุกท่านโปรดได้ใจดี โรคภัยไข้เจ็บมีก็โปรดหาย

สิ่งทั้งหลายที่คิดไว้ ณ บัดนี้ และจะคิดต่อไปในโอกาสหน้า จงพรรณนาให้เกิดความสำเร็จผลสมเจตนจำนงความ
มุ่งมาดปรารถนา ด้วยกันทุก ๆ ท่าน ณ โอกาสบัดนี้เทอญ
