

ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธิโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



If you know how to be elderly,  
then it is worth being an elder

Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto)

ธรรมทานเพื่อการศึกษาธรรม

A gift of the Dhamma for Dhamma study

# ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ

If you know how to be elderly, then it is worth being an elder

© สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto)

ศ. ดร.สมศีล ฆานวังกะ แปลเป็นภาษาอังกฤษ – รศ. ดร.วิภา ฆานวังกะ ทวนทาน

Translated into English by Prof. Dr. Somseen Chanawangsa

With editorial assistance by Assoc. Prof. Dr. Wipah Chanawangsa

ISBN 978-616-468-186-6

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก เมษายน ๒๕๖๐

ฉบับสองภาษา ไทย-อังกฤษ (แปลจากฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งที่ ๓, พฤษภาคม ๒๕๖๐)

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม ๒๕๖๑

จำนวน 84,000 เล่ม

- |  |             |               |
|--|-------------|---------------|
| – คณะโยมศรัทธาวิวัฒนาเวศกวัน   | 16,500 เล่ม |               |
| – มูลนิธิชวาล-มาลัย ไชยธีระพันธ์ บริษัทประมวัญชัย จำกัด และบริษัท ยู วี กลาส จำกัด | 10,000 เล่ม |               |
| – มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  | 3,000 เล่ม  |               |
| – มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา   | 2,000 เล่ม  |               |
| – มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์   | 7,000 เล่ม  |               |
| – ดร.นิเชต สุนทรพิทักษ์ และผู้ศรัทธาในเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏหลายแห่ง           | 8,000 เล่ม  |               |
| – คณะผู้ศรัทธา มสธ. และญาติมิตร  | 5,500 เล่ม  |               |
| – ธรรมานุสรณ์งานฌาปนกิจ นายเงินตรา อติศัย  | 2,000 เล่ม  |               |
| – คุณถาวร เฉ็ดพันธุ์ พร้อมลูกหลาน อุทิศให้คุณอารมณฺ์ เฉ็ดพันธุ์                    | 1,000 เล่ม  |               |
| – กลุ่มสวนกุหลาบ 83; กลุ่มเพื่อนแพทย์ SC10 มหิดล; กลุ่มผู้ศรัทธา 84,000 บาท        |             | } 29,000 เล่ม |
| – กลุ่มอักษรศาสตร์ จุฬาฯ รุ่น 37 และญาติมิตร                                       | 77,450 บาท  |               |
| – ผู้ศรัทธาหลายฝ่าย  | 67,650 บาท  |               |

ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่: ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมศีล ฆานวังกะ ราชบัณฑิต

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

การสงวนลิขสิทธิ์ก็เพื่อรักษาความถูกต้องทางวิชาการของเนื้อหาในการพิมพ์แต่ละครั้ง ดังนั้น หากท่านใดประสงค์จะจัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตและขอรับต้นฉบับสำหรับฉบับล่าสุดได้ที่ วัฒนาเวศกวัน ตำบลบางกระพิก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๒๐

โทรศัพท์ 02 482 7365, 02 482 7375, 02 482 7396 <<http://www.watnyanaves.net>>

พิมพ์ที่ เจริญมั่นคงกิจการพิมพ์

๕๕/๔ ซอย ๑๐ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ 081 900 8747, 084 468 7754 <[rtp\\_234@hotmail.com](mailto:rtp_234@hotmail.com)>



To  
the Most Venerable Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto),  
exalted elder monk and exemplary elderly person,  
this English translation is reverentially and appreciatively dedicated



## อนุโมทนา

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมศีล ฆานวังสะ ราชบัณฑิต ประราภว่า ได้มองเห็นประโยชน์ของหนังสือธรรมเรื่อง *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* จึงคิดว่าจะแปลเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเผยแพร่ขยายประโยชน์ให้กว้างขวางออกไป โดยหวังจะได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี พุทธศักราช ๒๕๖๑

บัดนี้ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมศีล ฆานวังสะ ราชบัณฑิต แจ้งว่าได้แปลหนังสือธรรมเรื่อง *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* นั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยใช้ชื่อสำหรับฉบับแปลภาษาอังกฤษว่า *If you know how to be elderly, then it is worth being an elder* พร้อมทั้งได้จัดเนื้อหาให้เป็นฉบับสองภาษา โดยได้รับความร่วมมือจากรองศาสตราจารย์ ดร.วิภา ฆานวังสะ ช่วยทวนทานโดยตลอด

ช่วงเวลานี้เป็นเทศกาลสงกรานต์ อันมีวันสงกรานต์ เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ผู้แปลและผู้ศรัทธาหลายท่าน ได้ตกลงร่วมมือกันจะจัดพิมพ์หนังสือ *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* ฉบับสองภาษา เป็นธรรมทาน เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามที่ได้มุ่งหวัง

ขออนุโมทนา ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมศีล ฆานวังสะ ราชบัณฑิต ที่มีศรัทธาในธรรม และได้เจริญอิทธิบาทธรรมต่อเนื่องมาตลอดเวลายาวนานในงานเผยแผ่ธรรมและส่งเสริมวิชาการ ดังที่ได้ช่วยให้หนังสือธรรมภาษาอังกฤษเกิดมีเพิ่มขึ้นมาโดยลำดับ รวมทั้งเรื่องล่าสุดคือ *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* นี้ พร้อมทั้งรองศาสตราจารย์ ดร.วิภา ฆานวังสะ และท่านผู้ร่วมศรัทธาในการบำเพ็ญบุญกุศลแห่งธรรมทาน ที่ได้ช่วยให้งานเผยแผ่ธรรมส่งเสริมวิชาการสัมฤทธิ์ผลที่มุ่งหมาย

## In Appreciation

Emeritus Professor Dr. Somseen Chanawangsa, Fellow of the Royal Society of Thailand, remarked that he saw the benefit of my Dhamma book entitled *ถ้าสูงอายุป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ* [thâa sŭnj aayú pen kâ nâa pen phŭu sŭnj aayú], and that he, therefore, thought of translating it into English to publicize and expand the benefit thereof even more widely. He had hoped to publish it as a Dhamma gift on the occasion of the National Elderly Day of 2018.

Now he has informed that the rendering has been completed, the title of the English translation being *If you know how to be elderly, then it is worth being an elder*, with the content laid out in bilingual format. This was with the concerted effort of Associate Professor Dr. Wipah Chanawangsa, who provided her editorial assistance throughout.

Within this time period of year falls the Songkran Festival, with Songkran Day as the National Elderly Day. The translator and a number of faithful Buddhists have agreed in unison to publish this bilingualized volume as a Dhamma gift on the occasion of this year's National Elderly Day as wished.

I would like to express my appreciation to Dr. Somseen Chanawangsa, who has faith in the Dhamma and who has continuously cultivated the paths to accomplishment over a long period of time in propagating the Dhamma and promoting academic affairs, as evidenced from the successively increasing number of English-language Dhamma books he has helped bring into existence, including this latest volume. My thanks also go to Dr. Wipah Chanawangsa and those who have contributed, with their shared faith, to this meritorious act of Dhamma donation in bringing the promulgation of the Dhamma and promotion of academic affairs to fruition as aimed for.

ขอกุศลกิจที่ได้บำเพ็ญ จงเป็นปัจจัยหนุนนำความงอกงามแพร่หลาย แห่งสัมมาทัศนะ เพิ่มพูนสัมมาปฏิบัติ ทำให้เกิดความแผ่ขยายแห่งธรรม เพื่อ ประโยชน์ทางการศึกษา และความเจริญงอกงามแห่งจิตใจและปัญญา อันจะ นำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนแก่ประชาชน และขอให้กุศลจริยาที่ ร่วมกันบำเพ็ญนี้ จงสัมฤทธิ์ผลให้ทุกท่านพร้อมทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธ พรชัย และให้พหูชนก้าวไปในสัมมาปฏิบัติ ที่จะนำมาซึ่งธรรมไพบูลย์สืบ ต่อไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๖ เมษายน ๒๕๖๑

May this meritorious task thus undertaken be a factor to support the growth and dissemination of the proper view and to enhance the right practice, thereby engendering the spread and expansion of the Dhamma, for educational benefits and the prosperous cultivation of mind and wisdom, which will bring about the genuine and sustainable welfare and happiness of the populace. May this meritorious act thus jointly performed be accomplished, culminating in all the parties concerned and their relatives and friends thriving with the four boons of life, as well as making the multitude of people progress in the proper path leading to the full development of the Dhamma for years to come.

**Somdet Phra Buddhaghosacharya (Payutto)**

April 6, 2018

## สารบัญ

อนุโมทนา

ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ	๑
วัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ มาเป็น “สังคมผู้สูงอายุ”	๑
ผู้สูงอายุ ก็คือพ่อแม่แม่เฒ่า จะเอาเรี่ยวแรงมาจากไหน	๒
สูงอายุ ไม่ใช่อ่อนแอแอ้งแอ๊ด แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง	๓
มีทางทำไว้ให้ดู ที่เขาจะได้เลือกเดินตาม	๕
ไม่แก่เกินเรียน แถมได้เรียนเรื่องยอดประโยชน์	๖
สูตรพระพรหม สร้างโลก	๙
สูตรพระราชา สร้างรัฐ	๑๒
สูตรพระมหากษัตริย์ ครองแผ่นดิน	๑๓
ทำบุญทำทาน จะตักบาตร ก็ต้องศึกษา จึงจะพัฒนาในบุญ	๑๕
ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำกำไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย	๑๙
ไม่ใช่วาระสุดท้าย แต่เป็นวาระที่ได้สูงสุด	๒๒
อย่างน้อยก็ได้จตุรพิธพร: อายุ วรรณะ สุขะ พละ	๒๔
สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ	๒๗
สังคมอย่างไร คือรู้เข้าใจคุณค่าของผู้สูงอายุ	๓๓
ทุกรุ่น ทุกวัย แต่ละชีวิตต่างศึกษา และทุกคนมาร่วมกันพัฒนา สร้างสรรค์สังคม	๓๖
สงกรานต์เป็นมงคลวารที่ผู้สูงอายุปฏิบัติกรสมานสังคม	๓๙
บันทึกของผู้แปล	๔๕



## Contents

In Appreciation	
<b>If you know how to be elderly, then it is worth being an elder</b>	<b>1</b>
A culture of respecting elders has become “a society of the elderly”	1
Elders effectively being aged men and old women, where would their physical strength be summoned from?	2
Being elderly does not mean being decrepit and fussy, but serving as a secure, genuine, great mainstay of society	3
There are ways paved out there to be seen, which are for others to choose to follow	5
One not only is not too old to learn, but also gets to learn what is of the utmost benefit	6
The Brahma formula for constructing the world	9
The king formula for building the state	12
The monarch formula for ruling the land	13
To make merit, to give charitably, or to offer almsfood to monks, one must study so as to make progress in merit	15
No matter how advanced in age, one can still make ample profits for one’s life	19
It is not the last minute of life, but the moment of the highest gain	22
At least one can acquire the four boons of life: longevity, radiance, happiness, and health	24
Being high in <i>āyu</i> is gaining, not losing, <i>āyu</i> [“vital power”]	27
What kind of society knows and understands the value of elders?	33
In every generation and every age group, each individual is to study, and all are to come together to develop and construct society	36
Songkran is an auspicious occasion when the elderly take action to harmonize society	39
Translator’s Note	45

## ถ้าสูงอายุเป็น ก็หน้าเป็นผู้สูงอายุ

วัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ มาเป็น “สังคมผู้สูงอายุ”

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

ยังเป็นคนมีอายุมาก สูงอายุ เป็นคนรุ่นก่อนกว่าหลายรุ่น จนแก่ จนเฒ่า ก็ยังได้รับความนับถือ เชื่อถือ หรือเคารพ จนเป็นวัฒนธรรมของชาติ ของสังคม

พร้อมกันนั้น ก็มีหลักมีคำสอนด้านคุณธรรมจริยธรรมเข้ามาหนุน เพื่อให้ผู้อาวุโส และผู้สูงอายุทั้งหลาย ประพฤติตัวดำรงตนให้สมควรแก่ การที่จะได้รับความยอมรับหรือเคารพนับถือว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

ตามที่ว่ามานั้น ผู้สูงอายุได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีความสำคัญขึ้นมาโดย วิธีของการยอมรับทางวัฒนธรรม แต่เวลานี้ สังคมได้เจริญหรือเกิดมีความเปลี่ยนแปลงเป็นไปจนมีสภาพที่เรียกว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมี อัตราส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นจนกลายเป็นประชากรกลุ่มก้อนใหญ่

เป็นธรรมดาว่า คนส่วนมากหรือคนจำนวนมากมีลักษณะอาการ อย่างไร มีคุณภาพแค่ไหน ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ปรุงแต่งสภาพของสังคม

## **If you know how to be elderly, then it is worth being an elder**

A culture of respecting elders has become “a society of the elderly”

In society, it has traditionally been quite normal that those who are born earlier, being older, will get to learn first. Those who are born later, not yet knowing anything, will get to learn from their predecessors. Children learn from their parents and younger siblings acquire knowledge from their older siblings. Generally speaking, therefore, those who are born later will listen to, give heed to, or even obey and respect people of older generations than their own, as the Thais would respectfully refer to those of the previous generations as their seniors.

The more people are aged or advanced in age, belonging to a few generations earlier up to a very ripe old age, the more they are accorded respect, trust, or reverence to the extent that this has become a culture of the nation or of society.

At the same time, there are moral and ethical principles and teachings coming to support so that seniors and elders can conduct themselves befitting the recognition or reverence and respect they will receive as doyens [of society].

As said earlier, the elderly have become doyens of society, with their importance arising through the course of cultural recognition. These days, however, society has progressed or undergone a change to the extent that it is dubbed a society of the elderly, due to the increasing proportion of elders so that they have become a large portion of the population.

It is normal that what characteristics and manners the majority or great number of people possess and how much quality they have will contribute significantly to conditioning the state of that society.

เมื่อเป็นเช่นนั้น ความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีมาเดิมตามวัฒนธรรม ประเพณี ก็จะเป็นกลายเป็นความสำคัญตามสภาพความเป็นจริง โดยที่ว่าการ ความเป็นไปของสังคม เช่น ความเจริญหรือความเสื่อม ความดีงามหรือ ความโหดทราม ตลอดจนความสุขใสมั่นคงหรือความอ่อนแออบบอบสลาย ของสังคม จะขึ้นต่อสภาพของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยอันใหญ่

เหมือนบอกว่า แต่นี้ต่อไป ผู้สูงอายุจะต้องเป็นหลักให้แก่สังคมด้วย ความสำนึก โดยรู้ตัว และอย่างเต็มตัว มิใช่เป็นแค่ในทิวทัศน์ที่เป็นมา

### ผู้สูงอายุ ก็คือพ่อแม่เฒ่า จะเอาเรี่ยวแรงมาจากไหน

มองในแง่หนึ่ง เมื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็คือเป็นสังคมของคนแก่ ผู้เฒ่าผู้ชรา ที่เสื่อมถอยกำลังวังชา จะหมดแรง ถึงตอนนี้เหมือนกับว่า ผู้สูงอายุจะต้องมาเจอเรื่องยาก มีภาระหนักเพิ่มขึ้น จะไปไหวหรือ?

ไม่ใช่อย่างนั้น ตรงข้าม เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เอื้ออยู่แล้ว จึงได้ เป็นวัฒนธรรมสืบกันมา คือโดยธรรมชาตินั้น มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ ด้วยการฝึกการเรียนรู้ศึกษา ยิ่งเกิดอยู่นานมา ก็ยังมีชีวิตที่ได้พัฒนามาก ขึ้นๆ

ในแง่ที่สำคัญ ผู้สูงอายุคือผู้ได้พัฒนามาจนมีวุฒิภาวะ ซึ่งเป็นความ เจริญแก่กล้าเติบโตใหญ่ มากด้วยกำลังจิตใจและกำลังปัญญา ที่เป็นแกนกลาง และเป็นตัวนำของการสร้างสรรค์พัฒนาอย่างแท้จริง

With that being the case, the importance of the elderly as has been recognized by way of culture and tradition will become factually significant in such a way that the course of society—whether it be its growth or decline, amelioration or deterioration, as well as bliss and security or feebleness and decay—will hinge upon the state of the elderly as a major contributing factor.

It is as if to say that from now on elders would have to serve as the mainstay of society—conscientiously, knowingly, and fully, not just tacitly as ever before.

**Elders effectively being aged men and old women,  
where would their physical strength be summoned from?**

From one perspective, a society of the elderly is effectively one of old people, those advanced in age, whose vigor is deteriorating, on the brink of being exhausted. But it now looks as if they were to be confronted with a formidable task, having an added heavy burden imposed upon them. Would it be possible for them to make it?

This is, however, not so. On the contrary, it is a matter of nature that is inherently favorable so that it has become a culture handed down from generation to generation. That is, humans are, by nature, noble beings through training, learning, and studying. The longer they have been born and lived on, the more and more developed their lives will become.

In a significant respect, elders are those who have been so developed as to have culminated in maturity, which is the growth, ripeness, and maturation, abundant with the strength of mind and power of wisdom that truly serve as the central core and leading agent of construction and development.

คราวนี้ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาชีวิตนำหน้ามาในสังคม ก็จะทำให้วัฒนธรรมเป็นของจริงแท้เป็นเนื้อหาของสังคมไปเสียเลย โดยผู้สูงอายุจะเป็นหลักเป็นแกนนำของสังคมในการสร้างสรรค์ความถูกต้องดีงาม ความเจริญมั่นคงยั่งยืนอยู่ดีมีความเกษมสันติสุขที่รอกันมานาน ให้เป็นจริงขึ้นมาอย่างมั่นใจ ดังที่ผู้สูงอายุหลายคน ได้เป็นผู้นำหรือเป็นผู้ทำให้แก่สังคมมาแล้วมากมาย คราวนี้ก็ทำเพิ่มทำยึดขยายต่อไปได้อีก

เป็นอันว่า ในสังคมมนุษย์ที่ได้เจริญพัฒนามาจนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุนี้ บัดนี้ถึงเวลาที่ผู้สูงอายุจะต้องเป็นส่วนร่วมนำ ที่จะทำสังคมให้มีความเจริญพัฒนาอย่างดียวอย่างที่พึงหวังให้ได้ – นี่เป็นภาระที่สมกับภาวะควรจะได้ไม่เกินกำลัง

### สูงอายุ ไม่ใช่อ่อนแอแรงอแรง แต่เป็นหลักใหญ่แท้ที่มั่นคง

ในสังคมทั้งหลายทั่วไป มีวัฒนธรรมนับถือผู้สูงอายุ เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ว่าแล้ว เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่จะบอกจะสอนแก่คนรุ่นหลัง ที่เรียกว่าอนุชน และจากการเรียนรู้คือการศึกษา นั้น ยังมีชีวิตอยู่ยาวนานไป คนสูงอายุขึ้น ก็ยิ่งดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น มีจิตใจและปัญญาที่เจริญพัฒนามากขึ้น แม้จะแก่เฒ่าชราลงไป ร่างกายจะถอยกำลังอ่อนแอลง แต่จิตใจและปัญญาก็เข้มแข็งอยู่ได้ จิตใจและปัญญาที่พัฒนาดีแล้วนั้นแหละ คือคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

In turn, the elderly, whose lives have been precedently developed in society, will go so far as to render culture into a genuine entity altogether, making up society's substance. In this endeavor, the elderly will be the mainstay or leading core of society in confidently rendering into reality the long-awaited righteousness, virtue, prosperity, stability, sustainability, well-being, safety, peace, and happiness, just as a large number of elders have served as leaders or contributed a great deal to society. They can now do more, extending and expanding what they have done even further.

So, in a human society that has developed into one of the elderly, it is now time for them to participate in playing a leading role in trying to successfully make that society thrive and develop well in a desirable way. This is a burden befitting their status quo, which is something achievable, not beyond their capacity.

**Being elderly does not mean being decrepit and fussy,  
but serving as a secure, genuine, great mainstay of society**

In societies in general, it is normal, as said earlier, that there exists a culture of respecting elders. As they have got to learn first, they have experiences to relate and teach to people of subsequent generations, referred to as *anujana* "later-born ones". From their learning, namely education, the longer they live on and the more elderly they become, the better they can lead their lives, and the more developed their mind and wisdom. Even though they become older, enervated, and weaker, their mind and wisdom are able to stay robust. It is their well-developed mind and wisdom that constitute the genuine value of their lives.

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรม สูงปัญญา จึงเป็นสมบัติสูงค่าของสังคม ที่คนจะเคารพและเชิดชูบูชา อันจะนำประโยชน์มาให้อย่างยั่งยืนหรือตลอดไป

ที่ว่า ให้สูงอายุ มากับสูงธรรมสูงปัญญานั้น ที่จริง สูงธรรมคำเดียว ก็คลุมหมด คือรวมทั้งปัญญาด้วย

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

ธรรม เป็นหลักของชีวิต และเป็นหลักของสังคม มีปัญญา จึงรู้หลัก บอกหลักได้ และใช้หลักเป็น ทำให้มีความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา จึงเป็นผู้หลัก ให้แก่สังคม และเป็นผู้ใหญ่ ที่จะบอกจะสอนจะชี้แนะจะนำทางแก่สังคม เป็นผู้นำได้ สมกับที่เรียกว่าเป็นผู้หลัก ผู้ใหญ่

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้แน่นอน คำพระเรียกว่าเป็น “เถระ” แต่ชาวบ้านคงรู้สึกว่าจะไม่ถนัด ก็อาจจะเรียกว่า “วุฒธชน” หรือจะเรียกให้ยิ่งใหญ่เป็น “เชษฐบุรุษ” ก็ได้



Therefore, those advanced in age who are also advanced in the Dhamma and advanced in wisdom are highly valuable assets of society, who will be revered, praised, and paid homage to, and who will bring about benefits sustainably or forever.

As for the saying that “advanced in age” is to be accompanied by “advanced in the Dhamma,” and “advanced in wisdom,” in actual fact, however, the phrase “advanced in the Dhamma” alone is all-inclusive, i.e. encompassing wisdom as well.

Nonetheless, it is normal in Buddhist terms to regard wisdom as the crown jewel of all the Dhamma tenets, so wisdom is usually singled out for conspicuity, whereas the term *Dhamma* here embraces all other sorts of merits and goodness, ranging from giving charitably and morality—beginning with discipline, good conduct, pure and impeccable life, and coexistence in a helpful and beneficial way—and merits and goodness—beginning with loving-kindness and compassion—all the way to energy, mindfulness, and concentration, to stalwartness and steadfastness, and happiness, refreshment, and radiance of the mind.

**Dhamma** is the mainstay of life and pillar of society, so it is only with wisdom that one can recognize this pillar, speak of it, and know how to apply it, which will bring into existence genuine greatness. Therefore, *those elders who are advanced in the Dhamma and wisdom* will serve as *mainstays* of society and *doyens* who will inform, teach, counsel, and guide society, thus being able to be its leaders befitting their designations as “mainstays” and “doyens” [of society].

So an elder advanced in the Dhamma and wisdom can definitely be a senior member of society. The religious term for this is *thera* “an elder; a senior,” but the layman will most probably not feel at home with this term. Instead, an elder might as well be called a *vuddhajana* “an elderly one,” or rather grandiosely called a *jetthapurisa* “a senior one.”

จะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ก็ให้มีความสูงธรรมสูงปัญญาไว้ดังที่ว่า มิฉะนั้น จะถูกคำเตือน หรือถูกท่านตำหนิได้ว่าเป็น “โมฆชนิณ” แปลว่าคนแก่เปล่า นี้ว่าตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า “บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นเถระ/ผู้หลักผู้ใหญ่ ด้วยการที่ศีรษะมีผมหงอก บุคคลนั้นมีวัยแก่หง่อม ก็เรียกได้แค่ว่าเป็นคนแก่เปล่า” (ขุ.ธ.๒๕/๒๙/๔๙)

### มีทางทำไว้ให้ดู ที่เขาจะได้เลือกเดินตาม

ผู้สูงอายุนั้น ดังที่ว่าแล้ว ได้เรียนรู้มาก่อน มีประสบการณ์ที่ได้ผ่าน มาหรือสะสมไว้ จึงเป็นประโยชน์อย่างง่าย ๆ แก่คนผู้ตามมา ที่เรียกว่าคนรุ่นหลัง หรือเรียกให้สั้นแค่ ว่า อนุชน คนรุ่นหลังที่ฉลาด ก็รู้จักเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อน เป็นเหมือนการเรียนรู้คัดอย่างหนึ่ง

อย่างน้อยคนรุ่นก่อน เฉพาะอย่างยิ่งที่สูงอายุ ซึ่งผ่านประสบการณ์ มามากมายยาวนานนั้น ก็เป็นคลังข้อมูลสำเร็จให้แก่อนุชน แม้ว่าในปัจจุบัน ที่ไอทีก้าวไกล คลังข้อมูลจะหาและเข้าถึงได้ง่ายอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยตัวบุคคลมาก แต่คนที่ฉลาดก็ยังจะได้ประโยชน์พิเศษ ของข้อมูล เรื่องราวจำเพาะคนจำเพาะที่และเรื่องนามธรรมบางอย่างลึกลงไป จากตัวบุคคล

To be a senior member of society, a person is to keep staying advanced in his Dhamma and wisdom, as said. Otherwise, he would be admonished or criticized for being a *moghajjīṇṇa*, meaning “a vacuous elder.” This comment is in line with what the Buddha himself said thus: “A person is not called an elder because he is grey-haired. Being ripe in age, he can only be called old in vain” (*Dh*, 260).

**There are ways paved out there to be seen,  
which are for others to choose to follow**

As said earlier, elders have got to learn first and have experiences they have gone through or built up. So they can be handily beneficial for their successors, so-called people of subsequent generations or briefly referred to as *anujana*. Those of later generations who are wise would get to know how to learn and make use of experiences of the earlier generations. This is like a shortcut to learning.

At least, people of earlier generations, especially those elderly who have gone through vast experiences for a very long time, are effectively ready-made data storehouses for those of later generations. Despite the present-day far advanced information technology with easily and rapidly accessible data storehouses and without much reliance on human sources, wise people can still obtain special benefits of information or accounts about specific people and particular spots, and certain in-depth abstract topics from human sources.

ยิ่งกว่านั้น ผู้สูงอายุ ที่สูงธรรมสูงปัญญา ก็เป็นผู้หลักผู้ใหญ่โดยมิใช่มีเพียงข้อมูลและประสบการณ์หลากหลายเท่านั้น ยังมีความคิดนึก จินตนาการ กลวิธีการในการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามา และการสร้างสรรค์ต่างๆ และปรัชญาอันแยกแยะแตกแง่มุมออกไป เรียกว่า เป็นขุมทรัพย์แห่งปัญญา ซึ่งอนุชนที่ฉลาด จะนำมาใช้สืบทอดสร้างสรรค์จริยธรรมของชีวิต และอารยธรรมของสังคม ให้สัมฤทธิ์ผลแผ่ไพศาล และขยายไปพลูๆ ยิ่งขึ้นไป

ที่สำคัญเป็นคุณประโยชน์เยี่ยมยอด ก็คือ ความสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ การค้นพบ และงานสร้างสรรค์ที่เลิศประโยชน์เป็นประจักษ์แล้ว ชีวิตที่ดีงาม ประเสริฐล้ำเลิศ ตลอดจนการพัฒนาชีวิตของบุคคลที่บรรลุจุดหมายอันอุดม เขามีวิถีปฏิบัติ หรือทางดำเนินสู่ความสำเร็จ หรือให้ถึงจุดหมายนั้นๆ อย่างไร ก็มีไว้ให้เห็น ซึ่งคนรุ่นหลังจะเลือกนำไปใช้อำนาจปฏิบัติได้ เรียกว่ามี “ทฤษฎีปฏิบัติ” ที่จะเลือกดำเนิน เรียกกันง่ายๆ ว่าเป็นแบบอย่าง

### ไม่แก่เกินเรียน แถมได้เรียนเรื่องยอดประโยชน์

คนไทยมีคำชาวบ้านพูดได้ง่ายๆ สบายๆ ว่า “ไม่แก่เกินเรียน” เป็นคำเตือนใจที่ดี เข้ากับหลักที่พระสอนไว้ว่า คนเราต้องเรียนต้องศึกษา จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จึงเป็นนอเสขะ คือ มีคุณสมบัตินั้นๆ เป็นอย่างนั้น ทำได้อย่างนั้นเป็นปกติแล้ว จึงไม่ต้องฝึกให้เป็นให้ทำได้อย่างนั้นอีก แต่ถ้ายังไม่เป็นนอเสขะ ถึงจะบวชมานานเกิน ๑๐๐ พรรษา ก็ยังต้องเรียนต้องศึกษา

Moreover, those elders advanced in the Dhamma and wisdom are senior members of society that possess not only varied information and experiences, but also conceptions, imaginations, and mechanisms in using wisdom to solve problems and engage in constructive activities, as well as penetrative knowledge for discernment and further diversification of perspectives. These can simply be referred to as “treasuries of wisdom,” which wise people of later generations will be able to make use of in perpetuating and creating the noble qualities of life and civilization of society, to bring them to fruition far and wide and ever more expansively.

Significant and superbly beneficial are the successes, achievements, discoveries, and constructive works that have manifestly produced benefits, the virtuous, noble, and exalted lives, as well as the life development of those who have accomplished their ideal goals. The ways and means to their successes or to the accomplishment of their particular goals are there to be seen, for people of later generations to choose to apply or implement, which is referred to as there being *diṭṭhānugati* for them to opt to follow or, simply put, serving as their role models.

**One not only is not too old to learn,  
but also gets to learn what is of the utmost benefit**

There is a simple, casual saying of the layman among the Thais that “One is not too old to learn.” This serves as a good admonition, and is consonant with the Buddha’s teaching that humans are supposed to undergo learning and training until they become arahants. Only then will they become *asekha* or those needing no more training, i.e. having such and such qualities or being this and doing that until it comes as second nature so that no more training is needed to be this or to do that. However, if one is not yet an *asekha*, even if having been ordained for over 100 years, one still needs to undergo learning and training.

ชีวิตจึงคู่กับการศึกษา ทำชีวิตให้เป็นการศึกษา ที่ว่า ศึกษา คือ เรียนรู้เรียนทำ ฝึกให้การเป็นการทำอย่างนั้นได้กลายเป็นชีวิตของเราเอง ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องเรียนต้องฝึกตัวเรื่อยไป และถ้ารู้จักฝึก รู้จักเรียน ฝึกเป็น เรียนเป็น ก็จะมีความสุขจากการฝึกจากการเรียนนั้นแหละ

คบคิดท่านหนึ่ง กับภรรยาคู่ชีวิตของท่าน ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า และรักพระพุทธเจ้ามาก อยู่มา ท่านชรามากขึ้น วันหนึ่ง เมื่อมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้กราบทูลว่า ท่านแก่เฒ่าแล้ว ร่างกายก็ป่วยกระเสาะกระแสะ เจ็บออดๆ แอดๆ ไม่มีโอกาสที่จะมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและเหล่าพระภิกษุผู้เป็นที่เจริญใจได้อย่างสม่ำเสมอ จึงขอให้พระพุทธเจ้าตรัสสอนประทานพระโอวาทแก่ท่าน

ถ้าฟังความแก่เฒ่าก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดขัด มีความยากลำบาก อยู่แล้ว จึงเรียกว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง คือโรคชรา แล้วที่นี้ พอโรคชรามา โรคต่างๆ อีกมากมายหลายอย่าง ก็มักเข้ามาซ้ำเติมหนักลงไปอีก

พระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทสั้นๆ มีความตอนสำคัญให้ท่านศึกษาว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจเราจะไม่ป่วยไปด้วย

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

Life, therefore, goes hand in hand with education and is to be turned into education, by which is meant learning something or learning to do something, training oneself so that being this and doing that have become one's own life. Therefore, while still alive, one has to learn and train oneself continuously. And if one knows how to train oneself or knows how to learn, or is conversant with training and learning, one will take pleasure in that very process of training and learning.

A certain urban merchant and his wife and life-partner were close to the Buddha and greatly admired him. As time passed by, they grew older. One day, while having an audience with the Buddha, they told him that now that they were old, physically pestered by ailments and constantly plagued by minor illnesses, they would not be able to pay a regular visit to him and the monks, all of whom it was delightful for them to see, and therefore requested him for an exhortation.

Old age alone is already enervating, hampering, and causing trouble, and so it is dubbed a kind of disease, namely "old-age disease." Now with the advent of this old-age disease also comes a great variety of illnesses that further aggravate it.

The Buddha gave a short exhortation with one important message for them to study thus: "Even though your body is ill, your mind will not be also ill."

What the Buddha meant by "for them to study" is not merely for them to keep bearing in mind or reminding themselves thus: "Even though the body is ill, the mind will not be also ill," or something to that effect. That would be the preliminary stage: constantly thinking and telling oneself in brief thus: "**Though the body is ill, the mind is not to be ill.**" This is just the first stage, but in the stage in which it is taken seriously, by studying is meant training one's mind, developing it to the extent that it stays at ease all the time, absolutely without any illness whatsoever.

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

**๑. ปราโมทย์** ความร่าเริง สดใส ชื่นใจ เบิกบาน

**๒. ปีติ** ความปลาบปล้ำ อิ่มใจ

**๓. ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลาย เรียบรื่น สงบเย็นกายใจ ไม่เครียด

ข้อปัสสัทธินี้เป็นภาวะที่โยงระหว่งกายกับใจ คือ ถ้าเกิดความเครียดก็จะเครียดทั้งกายและใจ เป็นการดำเนินชีวิตผิด ถ้าเครียดบ่อย ก็มีหวังแก่เร็วแน่ๆ แต่ถ้าเกิดปัสสัทธิ ก็จะมี ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เหมือนได้พักผ่อนอยู่ตลอดเวลา

**๔. สุข** ความฉ่ำชื่นรื่นใจ เป็นภาวะที่ใจคล่องโล่งโปร่งสบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น พอมีความสุข ใจไม่ต้องดิ้น ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิ

**๕. สมาธิ** ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว เข้าที่ ไม่มีอะไรบกวนได้ จะคิดจะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ใจใส สงบ มีกำลัง อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

๕ ข้อนี้ ตรวจสอบตัวเองได้ อย่างน้อยข้อแรกคือ **ปราโมทย์** สดชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ ขอให้มันเป็นพื้นใจไว้เลย จะได้เข้าหลักที่ตรัสว่า “*ศโต ปาโมชชพหุโล ทุกขสสนตํ กริสฺสตี*” (แต่นั้นเธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป, ขุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๖)



A mind at ease or a mind without any illness can be observed from the manner or state of mind resulting from mind development—the so-called **Dhamma tenets productive of concentration**. There are five of them, which occur successively, as follows:

1. *Pāmojja*: cheerfulness, brightness of mind, jubilation, and lightheartedness;

2. *Pīti*: rapture, satiation;

3. *Passaddhi*: relaxation, evenness and smoothness of mind, physical and mental calmness without tension.

*Passaddhi* is the state connecting body and mind. That is, if tension arises, both body and mind will become tensed, which is the wrong way of leading one's life. If one often becomes tensed, one is destined to age quickly. By contrast, if there is *passaddhi*, there will be relaxation of both body and mind, just like being at rest all the time.

4. *Sukha*: the state of having a refreshed and smooth mind, the state of a mind that is fluent, uncluttered, relieved, and comfortable, without any pressure or stress. Once happy, the mind is free from struggle, without anxiety or restlessness. Being without anxiety, in turn, allows the mind to concentrate.

5. *Samādhi*: the state of a mind that is firm, steady, settled, in place, and imperturbable. Whatever one thinks, ponders, or does, the mind will stay put on it, without restlessness, waver, or agitation. The mind is clear, calm, energetic, remaining focused on whatever it wants as desired.

These five Dhamma tenets are subject to inspection by oneself. At least the first item, namely *pāmojja*—the state of a mind that is refreshed, cheerful, and blooming with joy—should be ingrained in the mind. This is to be in accord with the Buddha's saying thus: *tato pāmojjabahulo dukkhassantaraṃ karissati* (From then on, he who is amply endowed with cheerfulness will do away with suffering, *Dh*, 376.).

## สูตรพระพรหม สร้างโลก

ในสังคมไทยถือกันมาว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่า พรหมวิหารนั้น เป็นธรรมของผู้ใหญ่

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

“พรหมวิหาร” จึงมีความหมายที่เป็นสาระว่า มนุษย์ทุกคนนี้แหละ ต้องมีธรรม ๔ ข้อนี้ เพื่อทำหน้าที่อย่างพระพรหม ที่รับผิดชอบในการสร้างสรรค์และดูแลดำรงรักษาโลกคือสังคมนี้ไว้ให้ดี ทุกคนจึงต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยกันทั้งนั้น และให้ครบทุกข้อ

แต่เมื่อในสังคมไทย พวกเรานี้ถือกันมาว่า พรหมวิหารเป็นธรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งโดยทั่วไปก็คือผู้สูงอายุ เวลานี้ เรามาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ก็มองความหมายในเชิงความรับผิดชอบเสียเลยว่า ผู้สูงอายุจะต้องมีหรือประพฤติพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น อย่างเป็นผู้นำ ให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ ในการที่จะสร้างสรรค์โลกอภิบาลสังคม

เมื่อตกลงตามนี้ บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นั้น ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นเนื้อเป็นตัวแห่งชีวิตของตน

เมื่อก็ได้พูดไปแล้วถึง ธรรมสร้างสมาธิ ๕ ข้อ (ปราโมทย์-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข-สมาธิ) นั้นเป็นด้านของความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

### The Brahma formula for constructing the world

In Thai society, it has traditionally been held that loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity—the so-called sublime abidings—are Dhamma tenets for a senior or great one.

In fact, by “a senior or great one” or “a lord” in this context is meant Brahma (or sublime being), which effectively refers to a human who must (develop himself so as to) possess a great or noble mind, as if to become or supersede Brahma, the creator and protector of the world.

By *brahmavihāra* [“sublime abidings”], therefore, is essentially meant that all humans must possess these four qualities to do their duties like Brahma, presumably responsible for constructing the world or society and maintaining it in a good state. Everybody must then have all the four qualities of *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*.

However, since in Thai society we have traditionally held that the sublime abidings are Dhamma tenets for senior members of society, who are generally elders, and at present our society has come to be one of the elderly, we should look at the meaning [of *brahmavihāra*] thoroughly in light of their responsibility such that elders must possess or practice the four sublime abidings—namely: *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*—in their capacity of leaders, to serve as role models for other people in society in constructing the world and protecting society.

With this being agreed upon, all elders must internalize *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*, making them substances of their own lives.

A moment ago, the notion of **Dhamma tenets productive of concentration** (cheerfulness, rapture, relaxation, happiness, and concentration) was dealt with. That has to do with responsibility for an individual’s own life.

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

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

**ผู้สูงอายุ** ในฐานะที่น่าจะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ พึงศึกษาในเรื่องนี้ อย่างน้อยแฉ่งง่าย ๆ ว่า

**๓ ข้อแรก** (เมตตา-กรุณา-มุทิตา) เป็นความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคม โดยมีความรู้สึกที่汀งามต่อเขา ต่อทุกคน

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

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

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

เมื่อรู้หลักการนี้แล้ว ก็ดูความหมายของพรหมวิหาร ๔ นั้น ดังนี้

**๑. เมตตา** ความรัก ไม่ตรี มีใจเป็นมิตร อยากให้เขาอยู่ดี มีความสุข (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขา汀งามมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาอยู่เป็นปกติ)

But this time around, **the four sublime abidings** (*mettā, karuṇā, muditā,* and *upekkhā*) are qualities for preparing a person in terms of his social responsibility (just getting him ready, not yet in operating mode).

It must first be emphasized that **the four sublime abidings** (loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity) are Dhamma tenets in a system of holism and equilibrium, with the entire set to be employed in a balanced way; otherwise it would be erroneous and damaging.

*The elderly in their worthy capacity as senior members of society should study this topic at least simply in the following respects:*

**The first three qualities** (loving-kindness, compassion, and sympathetic joy) are meant for being responsible for fellow humans sharing the same society. This can be achieved by having fond feelings towards them, and towards all people.

**The last quality** (equanimity) is meant for being responsible for the Dhamma (social laws and regulations + natural laws) which in turn controls and protects individuals and society. This can be achieved by being true to knowledge and wisdom.

**Scales, balance, fairness:** in cases where the first three items, no matter which, would be in conflict with, violate, or damage the Dhamma, one must let the person in question be responsible for the Dhamma himself, and must uphold the Dhamma by

- *suspending the first three items (mettā, karuṇā, muditā) and*
- *entering into the last item (upekkhā).*

When this principle is realized, we should now take a look at the meaning of the four sublime abidings as follows:

1. **Mettā** (loving-kindness): love, friendliness, having a kindly mind, wishing others to live well in happiness (arising from the zeal in wishing others to attain goodness and be happy; to be used in a situation where they live normal lives).

**๒. กรุณา** ความมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของเขา อยากช่วยให้เขาพ้นจากทุกข์ (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขากลับมีความสุข, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาตกต่ำ เตื่อตร้อน)

**๓. มุทิตา** ความพลอยยินดีในความสำเร็จของเขา อยากให้เขาเจริญดียิ่งขึ้น (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาสุขดั่งงามสูงขึ้น, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาสุขดั่งงามเจริญขึ้น)

**๔. อุเบกขา** ความเฉยนิ่งดูคอยท่า เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรม (เกิดจากฉันทะที่อยากให้เขาอยู่ในธรรมในความจริงความถูกต้อง ดั่งงาม ไม่ทำอะไรชั่วร้ายเสียหายผิดธรรม, ใช้ในสถานการณ์ที่เขาพึงรับผิดชอบต่อธรรม)

เมื่อเรียนรู้เข้าใจหลักการนี้ชัดดีแล้ว ก็เอาจิตใจเข้าไปอยู่ใน **พรหม-วิหาร ๔** เพื่อปฏิบัติให้ตรงตามสถานการณ์นั้นๆ

โดยเฉพาะ ถ้าเป็นพระพรหมประจำบ้าน คือเป็นพ่อแม่ผู้สร้างลูก ให้ไปสร้างสรรค์อภิวาลโลก ก็

- **เลี้ยง** ลูก โดยทำอะไรๆ ให้แก่ลูก ด้วย เมตตา-กรุณา-มุทิตา
- **ดู** ให้ลูกทำ ด้วยอุเบกขา (โดยเป็นที่ปรึกษา เป็นต้น) เพื่อฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบการกระทำของตน ให้เขาเจริญพัฒนาในเรื่องที่ปัญญาบอกว่าเขาจะต้องผจญเผชิญต่อๆ ไป ด้วยการให้เขาฝึกหัดจัดทำด้วยตัวเองอย่างเต็มศักยภาพ

เมื่อลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว หรือแต่งงานมีครอบครัวของเขาเองแล้ว พ่อแม่ก็มีอุเบกขา ให้เขาดูแลตัวเอง ไม่เข้าไป

2. *Karuṇā* (compassion): having a mind moved by others' suffering, wanting them to get out of the suffering (arising from the zeal in wishing them to revert to happiness; to be used in a situation where they are down or in trouble).
3. *Muditā* (sympathetic joy): also feeling delighted for the happiness and success of others, wanting them to be even more prosperous (arising from the zeal in wishing others to be even happier and more virtuous; to be used in a situation where they are happy, virtuous, and more prosperous).
4. *Upekkhā* (equanimity): staying still but vigilant, to take action in accord with the Dhamma (arising from the zeal for them to dwell in the Dhamma, in truth, righteousness, and virtue, without doing anything evil, damaging, or against the Dhamma; to be used in a situation where they ought to be held responsible for the Dhamma).

When we have clearly learned and understood this principle, we should put our minds in **the four sublime abidings** so that we can exercise them appropriately for a given situation.

In particular, if we are household Brahmas, namely parents who bring forth children to construct and protect the world, we should:

– **bring up** our children, doing things for them, with loving-kindness, compassion, and sympathetic joy.

– **oversee** what they do, with equanimity (for instance, by serving as counselors) to train them to learn how to be self-responsible and take responsibility for their own actions and to grow or develop in those matters that, as is dictated by wisdom, they are to encounter or confront, by letting them train in managing to do things on their own to the fullest of their potential.

When the children have grown up and can take charge of themselves, or have got married and have their own families, we

รุ่นวัยก้าวกายแทรกแซงในบ้านในครอบครัวของเขา โดยแลดูอยู่ พร้อมจะเป็นที่ปรึกษา หรือช่วยแก้ปัญหาในคราวที่ควร

### สูตรพระราชฯ สร้างรัฐ

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

**สังคหัตถุ** คือหลักการสงเคราะห์ชุมชน ยึดเหนี่ยวจิตใจ รวมคนเข้าด้วยกันประสานสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว พรหมวิหารเป็นคุณธรรมและท่าทีของจิตใจ แล้วก็ออกสู่ปฏิบัติการทางกายและวาจา ด้วยสังคหัตถุ ๔ คือ

**๑. ทาน** การให้ แจกจ่ายแบ่งปัน เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ จัดสรรให้มีกินมีใช้ทั่วถึงกัน

**๒. ปิยวาจา** พูดจान่ารัก ถ้อยคำที่พูดด้วยใจปรารถนาดี วาจาน่าชื่นใจ ชวนให้อยากทำอยากปฏิบัติการณ์นั้นๆ หรือชวนใจให้มาพบปะพูดคุยใช้ปัญญา ร่วมกันคิดการแก้ปัญหา และปรึกษาหารือที่จะทำการทั้งหลาย

**๓. อัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ ช่วยด้วยแรงงาน หรือกำลังความรู้ความสามารถ ดำเนินกิจการเพื่อประโยชน์แก่คน แก่ชุมชน แก่มวลประชา

สามข้อแรกนี้ ทำด้วยใจที่มีเมตตา หรือมีกรุณา หรือมีมุทิตา เป็นหลัก



parents must have equanimity, letting them take care of themselves without meddling in, intruding on, or interfering with their households or their families. We should instead keep an eye on them, ready to be their counselors or help them solve problems on appropriate occasions.

### The king formula for building the state

Once with the mind of Brahma, the creator and protector of the world, thus well prepared with **the four sublime abidings**, we should then embark on the operation of constructing and protecting society through **the four objects of social integration**, which are perfectly compatible, connected, and consonant with the four sublime abidings.

*Saṅgahavatthu* [“objects of social integration”] refers to the principles for lending assistance to community, fostering a psychological bond, getting people to come together to harmonize and unify society. The sublime abidings constitute psychological virtues and attitude, which find expression in bodily and verbal actions through the four objects of social integration, namely:

1. *Dāna* or giving charitably: giving out, sharing, being generous with, and allocating [resources] so that all have enough to eat and spend;

2. *Piyavācā* or endearing speech: words uttered with goodwill, or mind-refreshing speech which persuades people to act or operate in a given endeavor, or which convinces them to confer, exercise wisdom in joining forces to solve problems, and consult together in doing things;

3. *Atthacariyā* or beneficence: doing deeds beneficial to others, helping with physical labor or strength of knowledge and ability, and conducting affairs for the benefit of individuals, the community, and the entire populace;

*These first three items are to be practiced mainly with loving-kindness, compassion, or sympathetic joy in mind.*

๔. **สมานัตตตา** มีตนเสมอสมาน เสมอกันในธรรม และสมานกัน โดยธรรม

– สมานอัตตตา คือ มีตัวเสมอกัน เท่ากัน และเข้ากัน (เสมอภาค และสมานกัน)

– สมานกิจจ คือ ร่วมงานร่วมการ ทำเท่ากัน (ตามกำลัง) และทำเข้ากัน

– สมานสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

ข้อที่ ๔ นี้ ทำด้วยใจที่มีอุเบกขา ซึ่งถือธรรมเป็นหลัก โดยสามข้อแรกซึ่งมองที่คน เข้ามาประกอบ

ตามเรื่องราวที่บันทึกไว้ ซึ่งพ่วงมากับพระพุทธศาสนา สังคหวัตถุ ๔ นี้ เป็นหลักสำคัญในการปกครอง ตั้งแต่ครองบ้านจนถึงครองเมือง ซึ่งใช้ปฏิบัติกันตลอดมา

แม้แต่คำว่า “ราชา” ท่านกวีเคราะห้ศัพท์ไว้ จะเรียกว่าเป็นคำนิยามก็ได้ว่า “*จตุหิ สงคหวัตถุหิ ชนํ รมฺยเซตตี ราชา.*” (ชื่อว่า ‘ราชา’ เพราะทำให้ประชาชนชื่นชมยินดีมีสุขเอิบอ้อม ด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ, เช่น อ.จ.๒/๘๗)

เรื่องสังคหวัตถุ ๔ แสดงหลักไว้ และบรรยายพอเป็นเค้าเท่านั้นก่อน

### สูตรพระมหากษัตริย์ ครองแผ่นดิน

การปกครองมีไว้ก็เพื่อจัดการบ้านเมืองให้รุ่งเรืองร่มเย็นเจริญก้าวหน้า ประชาสุขสันต์ ในสมัยก่อนโน้น พราหมณ์สอนให้กษัตริย์ทำพิธีบูชาโยธยันใหญ่โต เช่น อัศวเมธ (คือ อัสนเมธ-ฆำม้ายูชายัญ) เพื่อจะได้มีลาภฟูเฟื่อง

**4. *Samānattatā*** or conducting oneself equally and harmoniously: harmonizing oneself equally in the Dhamma and integrating with one another through the Dhamma:

– Harmonizing oneself (*samāna-attā*), i.e. making oneself even with or equal to others and compatible with one another (equality and harmony);

– Harmonizing in work (*samāna-kicca*), i.e. participating in work or undertaking in equal terms (in accord with one's strength) and acting in a compatible manner;

– Harmonizing in happiness and suffering (*samāna-sukha-dukkha*), i.e. sharing both weal and woe.

*The fourth item is to be practiced mainly with equanimity, which regards the Dhamma as principal, with the first three items, which focus upon individuals, as ancillary.*

According to recorded accounts attached to Buddhism, these four objects of social integration constitute the major principles put into practice throughout the ages for governance, ranging from the governance of a household to the government of a state.

Even for the word *rājā* "ruler," there is a lexical analysis, which can also be construed as a definition, thus: *catūhi saṅgahavatthūhi janam rañjetīti rājā* ("So-called 'rājā' by virtue of making the people appreciative, delighted, happy, and satiated, through the four objects of social integration, e.g. AA2).

The topic of the four objects of social integration has been dealt with in terms of the underlying principle, and for now this much has been described just enough to serve as an outline.

### The monarch formula for ruling the land

The purpose of public governance is to manage the country's affairs for its prosperity, peace, and progress as well as the people's

เรื่องอำนาจยิ่งใหญ่ เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ได้สอนให้เลิกบูชาตัณหา และให้กษัตริย์หันมาบำเพ็ญราชสังคหวัตถุ ๔ ประการ แทนการบูชาตัณหา

**ราชสังคหวัตถุ ๔** นี้ เลียนชื่อเดิมของมหาญญ ๕ (*อัสสมะธ*: ข่าม้า, *ปุริสเมธ*: ข่าคน, *สัมมาปาส*: แทนบูชาลอร์ดบวง, *วาชเปยะ*: ดื่มน้ำเพิ่มพลังชัย, *นิรัคคะ*: ข่าทุกอย่างไม่เว้น) ของพราหมณ์ แต่ในคำสอนใหม่ของพระพุทธศาสนา เปลี่ยนความหมายเป็นการรวมใจประชาชนให้อยู่ดีมีสุข สามัคคีกัน ด้วยการจัดการส่งเสริมการเกษตรการพาณิชย์ให้มีเศรษฐกิจดี และสื่อสารพูดจาอย่างมีน้ำใจให้เจริญปัญญาที่จะมาชวนกันช่วยกันทำการแก้ไขและสร้างสรรค์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าองกามมีความสุขพร้อมด้วยกัน

**ราชสังคหวัตถุ** หรือ หลักราชสงเคราะห์ ที่พระมหากษัตริย์ หรือ ผู้ปกครอง จะพึงสงเคราะห์รวมใจประชาชน ๔ ประการ มีดังนี้

**๑. สัสสมะธ** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร

**๒. ปุริสเมธ** ปรีชาสามารถฉลาดในการบำรุงข้าราชการ ทั้งทหาร และพลเรือน ส่งเสริมคนดีมีความสามารถ ผู้ฉลาดขยันมั่นคงซื้อตรงในกิจการหน้าที่ให้ประชาชนมีความมั่นใจ

**๓. สัมมาปาส** ปรีชาสามารถฉลาดในการผูกผสานรวมใจประชาชน ด้วยการส่งเสริมสัมมาชีพ เช่น ให้อภัยเงินลงทุนไปสร้างตัวในพาณิชย์กรรม และในการประกอบกิจการต่างๆ ช่วยให้คนจนตั้งตัว ให้คนล้มฟื้นตัวได้

peace and happiness. In those days, the brahmins taught the king to perform great sacrifices such as *ashvamedha* (Pali: *assamedha* “horse sacrifice”) to acquire ample wealth and great power. With the advent of Buddhism, the king was taught to abandon sacrifices and turn instead to the practice of the four royal objects of social integration.

These **four royal objects of social integration** were namesake imitations of the original Brahmanic **five great sacrifices** (namely: *assamedha* “horse sacrifice,” *purisamedha* “human sacrifice,” *sammāpāsa* “loop altar,” *vājapeyya* “strength-giving drink,” and *niraggaḷa* “kill-all, without exception”). In the new Buddhist teachings, however, the meanings were modified into the unification of the people’s spirits to live comfortably, happily, and harmoniously. This is achieved through the administration and promotion of agriculture and commerce to garner a good economy and cordial dialogue, encouraging the growth of wisdom to persuade all to contribute to corrective and constructive activities for prosperity, progress, and growth, with all living happily together.

The **four royal objects of social integration**, or the royal principles of integration, provided by the king or ruler for the unification of the people’s spirits, are as follows:

1. ***Sassamedha***: being sagacious, proficient, and wise in enhancing the cultivation of crops and grains, and in promoting agriculture;

2. ***Purisamedha***: being sagacious, proficient, and wise in encouraging state officials, military and civilian, by promoting good and capable people—those wise, hard-working, steadfast, and scrupulous in their tasks and duties—to earn the people’s confidence;

3. ***Sammāpāsa***: being sagacious, proficient, and wise in harmonizing the people by promoting righteous livelihood, e.g. providing capital loans for self-establishment in commerce and entrepreneurship, thus helping the needy to start up, and the bankrupt to rehabilitate;

๔. *วาชไปยง* มีวาจาพูดดีมีใจ พูดจาปราศรัยเข้าถึงกันกับประชาชน ด้วยน้ำใจห่วงใยชาวประชา รับรู้ปัญหา รับฟังปัญหา ให้มีการสื่อสารอวยธรรม อำนวยปัญญา เร้าเตือนคนทุกหมู่เหล่าให้ใส่ใจปฏิบัติหน้าที่ของตน อย่างจริงจัง สุจริต ให้สัมฤทธิ์ผลดี ที่จะให้สังคมประเทศชาติเจริญพัฒนา สุขสันต์มั่นคง และให้ทุกตัวบุคคลมีการพัฒนาชีวิตของตนๆ

ส่วนข้อปัญหาที่ ๕ *นิรคคพะ* (“ไม่มีลิมกลอน” = ไม่มีขีดชั้นจำกัด, ทัวทั้งหมด) เปลี่ยนมาเรียกผลที่มุ่งหมายว่า เมื่อจัดการบ้านเมืองตามสี่ข้อแรกสำเร็จดีแล้ว บ้านเมืองมั่งคั่งมั่นคงจนประชาชนอยู่กันมีความสุขความมั่นคงถึงขั้นที่บ้านเรือนไม่ต้องลงลิมกลอน ครอบครัวยุติสุขสันต์ พ่อแม่สรวลเสกับลูก ให้บุตรน้อยโลดเต้นพ้อนบนอก ร่าเริงเบิกบานใจพร้อมด้วยกัน

ผู้สูงอายุ ในฐานะผู้หลักผู้ใหญ่รุ่นก่อน ควรมีความรู้เข้าใจหลักธรรมหลักปัญหาที่สำคัญของสังคม อย่างเช่นสูตรใหญ่ทั้งสามที่เล่ามานี้ เพื่อบอกเล่าแนะนำแก่ผู้หลักผู้ใหญ่ในรุ่นที่ตามมา ให้ดำรงสืบสานภูมิธรรมภูมิปัญญาที่จะปฏิบัติธรรมในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมกันสืบต่อไป

**ทำบุญทำทาน จะตักบาตร ก็ต้องศึกษา**

**จึงจะพัฒนาในบุญ**

คนไทยนี้มีชื่อนักในเรื่องความมีน้ำใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ชอบทำบุญให้ทาน มีเรื่องอะไรจะให้ ก็บริจาคได้ทันทีเร็วไว นี่ก็ดี แต่ก็มีข้อที่ควรเตือนกันไว้บ้าง อาจจะไม่แค่บ้าง แต่มากทีเดียว

4. *Vājapeyya*: having endearing speech, talking to the people with solidarity through a spirit of concern for them, being perceptive of their problems while paying heed to their wisdom. Arrangements are made to encourage communication conducive to the Dhamma and wisdom, admonishing all groups to be attentive to carrying out their own duties in earnest and with integrity, to good fruition, and to bring about society's or the country's prosperity, development, happiness, peace and security, along with each individual's development of his own life.

The fifth offering, *niraggala* ("without bolts and locks" = without limits; across the board), was modified to designate the desired result in that when the country was successfully administered in accord with the first four objects, it will become prosperous and secure so that the people live happily and are so confident as not to have to bolt or lock their doors. Families are happy and peaceful. Parents enjoy the company of their children, letting their little ones dance frivolously on their chests, with all parties being cheerful and lighthearted together.

The elderly as senior members in the preceding generations, should know and understand the main tenets of the Dhamma and wisdom such as the three major formulas just described, so as to relate and introduce them to senior members of the succeeding generations to maintain and inherit the spiritual and intellectual grounds for Dhamma practice in constructing and developing their society further on.

**To make merit, to give charitably, or to offer almsfood to monks,  
one must study so as to make progress in merit**

Thai people are quite famously known for their helpful spirits, cheerful smiles, and inclination to make merit and give charitably. When there arises a cause for giving, donations are made promptly and swiftly. This is all right and fine, but a warning should be made to some extent—or perhaps not just to some degree, but even to a large extent.

หลักธรรมทั้งหลายมักมาเป็นหมวดๆ เป็นชุดๆ ถ้าเป็นเรื่องนามธรรม หรือจิตใจ อาจจะเริ่มต้นด้วยศรัทธา แล้วก็คุมท้ายด้วยปัญญา

แต่ถ้าเป็นเรื่องรูปธรรม ในภาคปฏิบัติหรือทำการ มักเริ่มด้วย**ทาน** คือการให้ อย่างในสังคหวัตถุ ๔ ที่พูดถึงเมื่อก็ ก็เริ่มด้วยทาน เพราะมนุษย์ ต้องกินใช้อาศัยวัตถุจำพวกปัจจัยสี่ มีเรื่องเศรษฐกิจเป็นฐาน เป็นปัจจัยที่ต้องอาศัยเพื่อให้สามารถก้าวขึ้นไปในการมีสังคมที่มั่งคั่งมั่นคง ให้เป็นสภาพเอื้ออันพร้อมที่ชีวิตจะพัฒนาขึ้นไปในทางจิตใจและปัญญาจนถึงสันติอิสรภาพ ซึ่งจะย้อนมาทำให้สังคมนั้นดีงามมีความสุขและยั่งยืนด้วย

ที่ว่า ในการทำบุญทำทาน มีข้อที่ต้องเตือนกันไว้บ้างนั้น มองง่ายๆ ที่ว่าทำบุญทำทานนั้น คนไทยมักทำกันไปดุษๆ หรือเฮโลทำตามๆ กันไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรเลย

ขอบอกสั้นๆ เป็นการดึงไว้ว่า สำหรับพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สนฺติเมว โส สิกฺขะเยย” (ม.จ.๑๔/๖๗๘/๔๓๖) แปลว่า “พึงศึกษาสันติ”

แล้วสำหรับญาติโยมคฤหัสถ์ชาวบ้าน พระองค์ตรัสอีกที่หนึ่งว่า “ปุญฺญเมว โส สิกฺขะเยย” (ขุ.อิติ.๒๕/๒๐๐/๒๔๑) แปลว่า “พึงศึกษาบุญ”

ที่ดึงไว้ คือที่นี้มีโอกาสที่จะพูดอะไรมา เอापอได้หลักที่จะไปขยาย

ท่านให้ชาวบ้านถือเป็นหลักว่าจะต้อง “ศึกษาบุญ” ที่ว่าศึกษา คือ



All Dhamma tenets tend to come in groups or sets. If it has to do with an abstract or spiritual matter, it might commence with faith (*saddhā*) and conclude with wisdom (*paññā*).

But if it has to do with a concrete matter in practical or operational terms, it often begins with *dāna* or giving charitably. For example, in the four objects of social integration just dealt with a moment ago, the set starts with *dāna*, because humans need to eat, use, and rely on material things in terms of the four necessities [clothing, food, shelter, and medication]. They have economic affairs as basis and contributing factors to rely on so as to enable them to move up into having a prosperous and secure society that is readily conducive for their lives to develop further in mind and wisdom up to the attainment of peace and freedom. This in turn will conversely make society virtuous, blissful, and sustainable as well.

As for the comment that there must be some admonition about making merit or giving charitably, it can simply be seen from the fact that Thai people tend to do this aimlessly or just rush to follow the crowd with absolutely no knowledge or understanding whatsoever.

Let me briefly say, by way of caution, that for monks the Buddha had this to say: *santimeva so sikkheyya* (*MIII*, 239) meaning “[A monk] should learn about peace.”

Then for devout patrons, householders, or the laity, on the other hand, the Buddha elsewhere had this to say: *puññameva so sikkheyya* (*Iti*, 15) meaning “[A lay person] should learn about merit.”

That it is just by way of caution is because here is not an occasion to say much, but merely enough for the underlying principle to be grasped for further elaboration.

The laity were taught by the Buddha to make it a principle to learn about merit. By “learning about” is meant the following:

๑. เรียนให้รู้เข้าใจและทำให้ถูกต้อง

๒. ฝึกปฏิบัติให้เกิดผลที่มุ่งหมาย หรือตรงตามวัตถุประสงค์

๓. ทำให้เข้าเป็นเนื้อตัวของชีวิตพัฒนาไปจนเต็มสมบูรณ์

เรื่องศึกษาบุญ ก็พูดถึงหลักไว้แค่นี้ แต่ก็ควรย้ำว่าเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะถือว่าสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และก็ประโยชน์มากแก่ผู้สูงอายุด้วย เพราะการทำบุญทำทานเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนสูงอายุจำนวนมาก ท่านผู้เฒ่าชรามากที่สุดก็มีชีวิตอยู่กับเรื่องการทำบุญให้ทานหรือถวายทาน ตั้งแต่ตักบาตร เป็นต้นไป

เรื่องศึกษาบุญนี้ ในทางปฏิบัติขอพูดนิดหนึ่งว่า ในการทำบุญด้วยทาน หรือทำบุญด้วยการให้ทานถวายทาน ผู้สูงอายุจะต้องพัฒนาจากการให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลภะ ขึ้นมาสู่การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงฉันทะ (ออกมาทางเมตตา-กรุณา-มุทิตา ดังที่ว่าแล้ว) ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้แก่อนุชนด้วย

การให้ทานหรือถวายทานด้วยแรงโลภะ คือ ทำบุญให้ทานโดยหวังหรือขอผลตอบแทนว่า จะได้ร่ำรวย จะได้ไปสวรรค์ ขอให้ได้นั้นได้นี้ อย่างนี้นอกจากไม่พัฒนา ไม่เป็นการศึกษาแล้ว ก็เสี่ยงต่อบาปที่จะมีจิตใจเศร้าหมอง เช่น เกิดห่วงกังวลหรือกลัวขึ้นมาว่า ที่เราจ่ายไปมากมายนี้ จะได้ผลที่ปรารถนาหรือเปล่า นี่คือจิตตก ใจขุ่นมัว เศร้าหมอง ปิดช่องแก่ทุกข์ กลายเป็นเสื่อมถอยจากกุศล ได้ผลร้าย กลายเป็นตรงข้าม ดังนี้ เป็นต้น

1. Learn to know and understand, and do it the proper way;
2. Practice it to get the desired result or make it true to the purpose;
3. Ingrain it into the substance of life to be developed further to the fullest.

Only this much on the underlying principle of learning about merit will be dealt with here. But it should be emphasized that this topic is one that should be regarded as important for the elderly and also very beneficial for them. This is because making merit and giving charitably involve the daily lives of many elders. The lives of quite a great number of them are associated with making merit and giving charitably or offering alms to monks beginning with almsfood.

Let me make a little comment here on learning about merit in practical terms. In making merit through giving charitably or performing merit by offering alms to monks, the elderly must progress from giving charitably or offering alms out of greed to doing so through the drive of wholesome zeal (finding expression in loving-kindness, compassion, and sympathetic joy, as said earlier), which is necessary for one's own life and which serves as a role model for people of later generations as well.

Giving charitably or making offerings to monks that is driven by greed, i.e. doing so in the hope of gaining, or by requesting, something in return—so as to become rich, to be reborn in heaven, to obtain this and that—not only does not lead to any development or constitute any education, but also subjects the donor to the risk of demerit, being prone to a defiled mind. For instance, there might arise worry or fear as to whether the large amounts of money paid out will yield the results desired. This in effect amounts to dejection in spirit, with the mind being muddled, defiled, and vulnerable to suffering. It thus comes to deteriorate from merit into an adverse effect, which turns out to be just the opposite, among other things.

การให้ทานหรือถวายทานที่เป็นการพัฒนาบุญ เป็นกุศลภาวนา ต้องเป็นการทำด้วยแรงฉันทะ ไม่ว่าจะออกมาทางเมตตา หรือทางกรุณา หรือทางมุทิตา เช่น ตักบาตรถวายภัตแก่สามเณรองค์หนึ่ง ก็มีจิตปรารถนาดี หรือมุ่งหมายให้เกิดผลดี มองไปว่า สามเณรได้มีภัตตาหารฉันแล้ว จะได้มีสุขภาพดี มีเรี่ยวแรงกำลังศึกษาเล่าเรียน จะได้รู้ธรรมวินัย ช่วยรักษาพระศาสนาไว้ และต่อไปสามเณรมีความรู้พระธรรมวินัยนั้นแตกฉานขึ้น ก็จะได้เทศนาสั่งสอนเผยแผ่ธรรม ให้ประชาชนรู้เข้าใจบาปบุญ พวกกันประพฤติดีงาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเขา และพาให้สังคมเจริญมั่นคงมีสันติสุข นึกคิดขึ้นมาเมื่อไร ก็ชื่นใจปลื้มใจ

แม้แต่มองในแง่จ่ายๆ สั้นๆ ก็ได้ว่า เณรนี้ พระนี้ มีภัตตาหารฉันแล้ว มีเรี่ยวแรง จะได้ทำกิจวัตรต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง เป็นต้นว่ากวาดลานวัด ทำให้วัดสะอาดรื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เจริญจิตเจริญใจ ช่วยให้ประชาชนเจริญในบุญกุศลและความสุขยิ่งขึ้นไป พอนึกได้คิดได้แบบนี้ ก็สดใสเบิกบาน อิ่มใจ

การทำบุญถวายทานด้วยแรงฉันทะอย่างนี้ พ่วงมากับปัญญาด้วย ช่วยให้มองเห็นเหตุเห็นผลในระบบแห่งเหตุปัจจัยขยายกว้างขวางยาวไกล ออกไป เป็นการพัฒนาปัญญา และก็ยังเพิ่มพูนปิติปราโมทย์จนถึงความสุข เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ พ่วงพร้อมไปด้วย

Giving charitably or offering alms to monks that is the development of merit and cultivation of wholesomeness must be carried out driven by wholesome zeal, no matter whether it be manifested through loving-kindness, compassion, or sympathetic joy. For instance, in offering almsfood to a novice, one might wish well or aims for a good result, projecting that once having the food to eat, the novice will be in good health, with strength and energy for his education or learning tasks so that he can become cognizant of the Dhamma and Discipline and help uphold the religion. In the future, when he becomes more well-versed in those teachings, he will then be able to deliver sermons, give instructions, and propagate the Dhamma so that the people will know and understand merit from demerit and conduct themselves virtuously to benefit their own lives and bring about society's prosperity, security, peace, and happiness. Whenever this [whole scenario] is brought back to his memory, the donor will be delighted and proud.

It is even possible to also look at this in a simple aspect and in a short range. As this particular novice or monk has the food to eat and gains strength as a result, he will then be able to do his routine chores vigorously, such as sweeping the monastery grounds, making the monastery clean, enjoyable, pleasant, and agreeable to the mind, thereby helping the people thrive further in merit, wholesomeness, and happiness. Whenever this scenario is called to mind or thought of, the donor will become bright, gleeful, and satiated.

Making merit or offering alms to monks with the drive of wholesome zeal in this way is also accompanied by wisdom. It helps to see causes and results in the system of causes and conditions in a scope expanding far and wide. It cultivates wisdom and even enhances rapture and cheerfulness up to the extent of happiness, which simultaneously constitutes mind development as well.

การทำบุญในวิถีแห่งการศึกษาและพัฒนาจิตพัฒนาปัญญาอย่างนี้ ไม่เปิดช่องให้จิตตก เพราะจากบุญกุศลที่มาพร้อมด้วยปัญญา ย่อมไม่มีความเสื่อมถอยของจิตใจ และผลที่น่าปรารถนา อย่างเช่นสวรรค์นั้น ไม่ต้องไปหมกใจอยู่กับความหวังความอยากได้ผล ควรมีแต่ความปลื้มใจ ชื่นใจว่า บุญงอกงาม ธรรมเจริญ แล้วสวรรค์ก็มาเองตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของมัน

ย่ำว่า ผู้สูงอายุ จะต้องทำบุญด้วยทานเป็นต้นนี้ ให้ถูกทาง โดยเป็นการพัฒนา เป็นการเรียนรู้ ให้ทำบุญด้วยปัญญามากขึ้น มีเมตตากรุณาเป็นต้นแรงเข้มแข็ง เป็นการศึกษาที่เป็นไปตามหลักพระศาสนา ทั้งชีวิตของตน ก็เจริญกุศลพัฒนาความสุขจริง และเป็นแบบอย่างแก่อนุชน โดยมีผลรวมเป็นความดีงามความร่มเย็นเป็นสุขของสังคมทั้งหมด

### ไม่ว่าจะสูงอายุเท่าไร ก็ยังทำอะไรให้ชีวิตนี้ได้มากมาย

บางที บางท่านคิดว่า เราเป็นผู้สูงอายุ ก็คือมีอายุเหลือน้อยแล้ว พอคิดอย่างนี้ ก็เลยทำให้จิตใจสลดหดหู่ ไม่สบายใจ ยิ่งบางคนนี่รำพึงความหลังว่า ชีวิตเราที่ผ่านมา ไม่ได้อะไรเป็นแก่นสารเลย อีกไม่นาน อีกประเดี๋ยว เราก็จะไปจากโลกนี้แล้วหมดกัน ไม่มีโอกาสเหลือให้แล้ว ชีวิตของเรานี้ลี้มเหลว เกิดมาเสียเปล่า ... อะไรทำนองนี้

Making merit in the course of education, mind cultivation, and wisdom development in this way will allow no opening for a downcast mind. With the merit and wholesomeness that come together with wisdom, there is no decline of mind. One is not supposed to be preoccupied with hope or aspiration for a desirable result such as heaven. There should only be gratification and delight that the merit is growing and the Dhamma thriving so that heaven will come naturally as a matter of course through its causes and conditions.

Let me emphasize that elders must make merit, e.g. through giving charitably, in the right way—as an act of development or learning, to result in merit-making with more wisdom and with a greater force of, for instance, loving-kindness and compassion. This is the kind of education that is in accord with Buddhist principles. Additionally, one's own life will thrive in wholesomeness and development with true happiness, and serve as a role model for people of later generations, the sum total of which will be the virtue, peacefulness, and happiness of the entire society.

**No matter how advanced in age,  
one can still make ample profits for one's life**

Sometimes some people think that they are already old, with little time left in life. Once this thought arises, they become dejected and upset as a result. This is even more so when some of them reflect on their past experiences that throughout their lives they have achieved nothing substantial, and think that before long, just a short time after this, they will leave this world and everything is over, with no more chance left to them, and that their lives are failures, that they have been born and lived in vain, ... or something to that effect.

แต่ทางพระ ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น ในธรรมอันเป็นความจริงเท่านั้น  
 เมื่อยังเป็นคน ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีใครหมดโอกาส ไม่ว่าจะมองที่เวลาในระยะ  
 สั้น หรือระยะยาว

พูดถึงระยะสั้น ถ้าจับเอาที่วันหนึ่งๆ ก็มีธรรมภาชิตสอนไว้ให้รู้จักใช้  
 เวลาให้เป็นประโยชน์ว่า “เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย  
 ต้องให้ได้อะไรบ้าง” (อโมฆิ ทิวสํ กยิรา, อปฺเปเน พหุเกเน วา, ชุ.เถร.๒๖/๓๕๙/  
 ๓๓๕)

ที่ว่า “ได้” นั้น อาจจะคิดต่างกันไปหลายอย่าง หลายคนคิดถึงได้  
 เงินทอง บางคนว่าได้งาน บางคนว่าได้เล่าเรียน ได้อ่านหนังสือ ได้ปัญญา  
 บางคนว่าได้ช่วยงานคุณพ่อ ได้รับใช้คุณแม่ บางคนที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น  
 ได้ทำประโยชน์ ฯลฯ เอาละเป็นอันว่าได้ทั้งนั้น และก็ดีทั้งนั้น

แล้วก็อย่าลืมการได้ทางจิตใจด้วย เช่นว่า ได้ความสดชื่นผ่องใส ได้  
 ความอิมใจ ใจได้เบิกบาน ได้ความสงบ ได้ความสุข ได้คิดดีๆ ได้คิดทำ  
 ความดี ได้คิดช่วยเหลือคนอื่น ได้มีใจเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีฉันทะที่จะ  
 ทำประโยชน์หรือทำการสร้างสรรค์โน่นนี้ ฯลฯ

ถึงเวลากลางคืน ตอนลงนอน คิดว่านี่คือจะหมดวันแล้ว ก็มานึก  
 ทบทวนว่า วันนี้ได้อะไรบ้าง ถ้าได้ ก็ดีไป ดีใจได้

แต่บางที่บางคนบางคืน นึกทบทวนแล้ว วันนี้ทั้งวัน ไม่ได้อะไรเลย  
 ชักจะรู้สึกเสียใจ แล้วใจก็ขุ่นมัวหม่นหมอง ถ้าอย่างนี้ก็หมดวันกลับไป  
 โดยไม่ได้อะไรเลย เป็นวันที่เสียเปล่า แถมยังซ้ำเติมตัวเองด้วยการมึนจิตใจ



From a Buddhist perspective, however, this is not what the Buddha said. In the Dhamma, which is the genuine truth, no one, while still a human and still alive, has run out of his chance, whether the notion of time is to be perceived in a short- or long-range manner.

When we speak about time perceived in a short range, if each day is to be taken individually, there is a Dhamma adage that teaches one to know how to make use of time, thus: “Each day should not be let pass vacuously. Whether much or little, something must be obtained” (*amogham divasaṃ kayirā, appena bahukena vā, Thag, 451*).

“Obtaining” can be thought of differently in various ways. Many think of getting money. Some speak of getting a job. Some say it is getting to learn, getting to read, or getting wisdom. Others say it is getting to assist their father with his work or to serve their mother. Still others say it is getting to help other people, getting to do something beneficial, etc. All right, so all these are “obtaining” and they are all good.

Then, do not forget that there is also psychological gain, e.g. gain of refreshment and radiance, gain of satiation, gain of lightheartedness, gain of peace, gain of happiness, gain of positive thinking, getting to think of doing good, getting to think of helping others, getting to acquire a mind of loving-kindness, compassion, and sympathetic joy, with a zeal of beneficence or constructive activities here and there, etc.

As night falls, on lying down to sleep, we should think that the day is about to end, so we should think back to see whether we have obtained anything. If the answer is yes, then it is fine. We can rejoice at it.

On some occasions, however, some people on some nights, after reviewing [and finding that] nothing has been gained the whole day, tend to feel upset, and their mind becomes muddled and sullied. If so, the day will end up with them falling asleep without any gain at all. Not only is it a day wasted in vain, but they also exacerbate their own situation

เศร้าหมองขุนมัวเป็นทุกข์ในขณะสิ้นวันติดไปกับใจที่หลับอีกด้วย เลยเป็นวันที่สูญเสียจริงๆ

ที่จริง ไม่ควรต้องสูญเสียอย่างนั้น เอาละ เมื่อหมดวัน ในเวลาที่ลงนอนกลางคืน ก่อนหลับ ถ้านึกดูแล้ว ทั้งวันนั้นไม่ได้อะไรเลย นั่นก็คิดแก้ไข ทำวันพรุ่งนี้ให้ดีกว่ากันใหม่ แต่วันนี้เอง ก็มีใช้หมดโอกาส

แท้จริงนั้น โอกาสยังเป็นของเราจนถึงขณะสุดท้ายที่จะหลับ เราก็มักจะทำเวลาจนถึงสุดท้ายที่จะหลับนั้นแหละ ให้เป็นเวลาแห่งการได้ และเป็นการได้อย่างประเสริฐ อาจจะดีกว่าที่ได้หรือเกินคุ้มกับที่เสียไปในวันนั้นทั้งหมดด้วย นั่นคือสลัดละความคิดไม่ดี หยุคความไม่สบายใจ ตัดความหววนละห้อยทิ้งไป ทำจิตใจให้เบิกบานผ่องใสมีความสุข

ถ้าทำใจเองไม่ได้ ก็นึกถึงอะไรที่ดีๆ อาจเป็นพุทธวจนะ คติธรรม คำสวดมนต์ แม้กระทั่งสติที่อยู่กับลมหายใจของตัวเอง จนหลับไปกับใจที่ยิ้มด้วยความสุขผ่องใส

นี่เป็นการได้อย่างประเสริฐ ที่ดีเลิศ ซึ่งเราสามารถจะได้ และควรทำให้ได้ทุกวัน ควรตั้งเป็นหลักของใจไว้ที่เดียวว่าจะให้ได้แบบนี้ โดยใช้คำอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนท่านนกุลผู้เฒ่าว่า เราศึกษา คือฝึกทำใจให้หลับไปพร้อมด้วยจิตที่ผ่องใสเป็นสุข

ทำอย่างนี้ทุกคืน ก็คือได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างเป็นประจำ ซึ่งทำได้ในห้องนอนและทุกที่ เป็นการศึกษาระดับสูง เป็นการฝึกสติ เจริญสมาธิ ต่อไปจิตก็จะชินเป็นลักษณะอาการของมโนมัยนั้น เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดี ถึงจะเป็นผู้เฒ่าชรา ก็ยังมีเวลาทำกำไรอย่างนี้ได้อีกมากมาย

with a sullied, muddied, and miserable mind at the moment the day ends, attached with the mind falling asleep. Thus, it results in a truly lost day.

In fact, it should not be a loss like that. Granting that at a day's end, when it is time to lie down at night, before going to sleep, and we recall that nothing has been accomplished the whole day, we should then think of a solution to make tomorrow a better day, to start anew. Even for today, it is not the case that we have run out of our chance.

In actual fact, the chance is still ours up to the last moment when we fall asleep. We are supposed to turn the time till that last minute into a time of gain. It is to be a noble gain—even better than what we have got or more than worthwhile with respect to all that has been lost on that day—that is, by getting rid of ill thoughts, stopping upsets, cutting out rueful regrets, and making the mind upbeat, radiant, and happy instead.

If we fail to condition the mind on our own, we should think of something good—it might be the Buddha's word, an adage, a chanting text, or even mindfulness on our own breath—until we fall asleep with a smiling mind brimming with happiness and radiance.

This is an excellent, noble way of gaining. It is something we can achieve and should be able to do every single day. It should even be made as a resolution to accomplish this by using the Buddha's word when teaching Nakula the elderly one that we should study, i.e. train ourselves to fall asleep with a radiant and happy mind.

If we do this every night, we will get to practice the Dhamma regularly in daily life, which can be done in the bedroom and everywhere else. It is education or learning at an advanced level, training in mindfulness, and cultivation of concentration. From then on, the mind will become accustomed, culminating in a characteristic or manner as such. This will constitute an important element of a good life. Even if we are advanced in age, we still have time to make a lot of profit like this.

## ไม่ใช่วาระสุดท้าย แต่เป็นวาระที่ได้สูงสุด

ว่าไปว่ามา กลายเป็นยืดยาว ชักจะเกินกว่าที่ควร ถึงทีที่จะต้องลัดตัดให้สั้น

บอกแล้วว่า ในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะมองในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต หรือในช่วงสั้นของเวลาแต่ละวันๆ ไม่มีใครหมดโอกาส แม้กระทั่งถึงขณะสุดท้ายของวันนั้นๆ หรือของชีวิตนั้น สำหรับช่วงสั้นของแต่ละวัน ได้พูดไปแล้ว

ที่นี่ ในช่วงยาวตลอดทั้งชีวิต ทางธรรมบอกให้ว่า แม้แต่ในขณะสุดท้ายของชีวิตนั้น ทุกคนก็ไม่หมดโอกาสที่จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด หรือทำให้ชีวิตได้สิ่งที่ดีที่สุด

บางคนนึกเสียใจว่าตลอดเวลายาวนานที่ผ่านมาของชีวิตนี้ เรามีชีวิตที่ไร้ค่า ไม่ได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์เลย หรือตลอดชีวิตนั้น มีแต่ความล้มเหลว เอาละ การรู้สำนึกนั้นก็เป็นที่ดี แต่เมื่อสำนึกแล้ว ก็สลัดมันออกไป กลับใจเป็นดี แล้วก็สามารถพลิกผันเวลาส่วนท้าย หรือแม้แต่วาระสุดท้าย จนถึงขณะสุดท้ายของชีวิตให้มีการได้ดีที่สุด

ชีวิตนี้ ว่ากันถึงความจริงในที่สุด ก็เป็นเรื่องของเวลาแค่ขณะหนึ่งๆ ที่จะสืบต่อไป หรือจะพลิกผันก็ได้ การศึกษาที่ถึงปัญญาซึ่งส่องสว่างทั่วโล่งตลอด สามารถเปลี่ยนพลิกจิตที่เป็นแกนของชีวิตจากดำเป็นใส จากทุกข์เป็นสุข ได้ฉับพลัน จึงได้บอกว่าไม่มีการหมดโอกาสของชีวิต แม้ถึงขณะสุดท้าย

แม้แต่พลิกผันความผิดพลาดในขณะที่ยุดหวิดกัน ก็ยังได้ ดังที่ในพุทธกาล มีพระสาวกบางท่านเกิดความทุกข์มาก ถึงกับฆ่าตัวตาย เช่นองค์หนึ่งเป็นโรคร้าย เจ็บปวดมีทุกข์เวทนามาก การพัฒนาทางจิตที่ได้ไว้

### **It is not the last minute of life, but the moment of the highest gain**

After a discussion to and fro, this is getting lengthy and tending to be superfluous, so it is about time to cut it short.

As said earlier, in this life, whether perceived in a long range, i.e. the whole life, or in a short range, i.e. one day at a time, no one ever runs out of his chance even up to the last minute of that particular day or of that particular life. About [time perceived in] a short range, of each particular day, mention has been made already.

Now as for [time perceived in] a long range, encompassing the whole life, we are informed by the Dhamma that even in the last moment of life, no one has run out of his chance to achieve the highest benefit or to make his life obtain the best thing.

Some people regret that over the long time that has passed of this life, they have lived worthlessly, having done nothing beneficial, or have had only failures throughout. All right, such repentance is a good thing. But after the penitence, they should shrug it off, switch to positive thinking, and be able to flip the concluding portion of time, or even the final period up to the last minute of life, so that the best can be gained.

Life, in its ultimate reality, is just a matter of single moments which continue in succession or which can change course. Training that has attained to wisdom, which illuminates all around without obstruction, can instantaneously alter the mind, which is the core of life, from gloomy to clear, from miserable to happy. That is why it has been said that there is no running out of chance even to the last moment of life.

It is even possible to drastically flip one's mistake at the critical moment. As in the Buddha's life time, some of his disciples were in such agony that they committed suicide. For instance, there was one who had a grave disease and was in great pain with an intense feeling of suffering. The high achievement in his mind development had vanished

สูงๆ ก็เสื่อมหายไปเพราะความเจ็บป่วยนั้น จึงท้อแท้ใจยิ่งนักจนลงมือฆ่าตัวตาย เอามิดโกนมาเชือดคอตัวเอง ซึ่งเป็นวาระที่จิตใจฟั่นเฟือนหมองมัวไปไม่ดี คือพลาดไปเสียแล้ว

แต่ตอนจวนมรณะนั่นเอง เพราะได้ฝึกได้ศึกษาฝึกจิตเจริญปัญญา มามาก สติมี ปัญญา มา ถึงขั้นสว่างมองเห็นสัจธรรม พลิกสถานการณ์ทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระในวาระสุดท้ายนั้น

บางท่านเจ็บป่วยมาก และก็ไม่ได้ฆ่าตัวตาย แต่ในขณะที่จะมรณะปัญญาพัฒนาถึงภาวะที่พลิกผันจิตอย่างที่ว่ากลายเป็นสุขสว่างสดใสได้ลุถึงบรมธรรมในวาระสุดท้ายนั้น

ผู้ถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดในวาระสุดท้ายนี้ เมื่อพูดเชิงเทียบชั้นกลายเป็นว่าขึ้นไปเหนือกว่าคนที่เรียกว่าประสบความสำเร็จในชีวิต ที่ได้ร่ำรวยมีทรัพย์มหาศาล หรือมียศตำแหน่งมีอำนาจยิ่งใหญ่ อันนั้นในภาษาพระเรียกว่าเป็นระดับทิฏฐธัมมิกัตถ์ (ประโยชน์ที่ตามองเห็น) และเหนือกว่าแม้แต่การได้ไปสวรรค์ เหนือกว่าสุขของเทวดา และแม้แต่พระพรหม ซึ่งเป็นระดับสัมปรายิกัตถ์ (ประโยชน์อย่างล้ำเลิศตาเห็น) ส่วนอันนี้เป็นประโยชน์สูงสุด ที่เรียกว่าปรมัตถ์

เป็นอันว่าไม่สิ้นโอกาส แม้จนขณะสุดท้ายของชีวิต

ทีนี้ สำหรับผู้สูงอายุนี ส่วนมากก็ยังห่างไกลขณะสุดท้ายที่ว่านั้น จึงยังมีโอกาสอีกมากมาย ก็น่าจะทำช่วงเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้เป็นเวลาที่ดีเลิศประเสริฐสุดของชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งเป็นเวลาของประโยชน์สุขในระดับของจิตใจและปัญญา ด้วยการศึกษ ฝึกจิตใจ และพัฒนาปัญญา

due to that illness. He was, therefore, so discouraged as to commit suicide by using a razor to cut his own throat, at which moment his mind was deranged and defiled. This was not good, i.e. it was indeed a misstep.

But just as he was moribund, thanks to his prior intensive practice and study in mind training and cultivation of wisdom, his mindfulness arose along with his wisdom to the extent of illumination and seeing the truth, thereby flipping the situation and delivering his mind into freedom at that very last moment.

Some people were in great agony and did not commit suicide, but when they were on the verge of passing away, their wisdom had developed to the extent of flipping the state of mind as said earlier into one of being happy, illuminated, bright, and able to attain the supreme Dhamma [i.e. nibbāna] at that last minute.

An attainer of the highest benefit and happiness [i.e. nibbāna] in the last moment, relatively speaking, turns out to be better than a so-called success in his life, having a great abundance of wealth or enjoying a high rank and wielding great power—which, in religious terms, belongs to the level of *diṭṭhadhammattha* (presently visible benefit)—and also superior even to ascension to heaven, i.e. better than the bliss of a deva or deity and even the bliss of a brahma or sublime deity—which belongs to the level of *samparāyikattha* (superior benefit beyond the visible)—whereas this one is the supreme benefit, called *paramattha*.

In conclusion, no one has run out of his chance even up to the last moment of his life.

Now most elders are still a long way from the said last moment. Therefore, there is still ample opportunity. They should turn the period while they are still alive into the best, noblest time of their lives, particularly the time of benefit and happiness at the levels of mind and wisdom through education, mind training, and wisdom development.

มองในแง่บวก พอมาเป็นผู้สูงอายุนี้ กลายเป็นว่าพ้นจากความวุ่นวาย ด้านบำเรอกาย หมดเรื่องทางสังคม และวางภาระการงานอะไรต่างๆ แล้ว มีเวลามากขึ้น หรือมากทีเดียว ในการที่จะศึกษาพัฒนาด้านจิตและด้าน ปัญญา

ถ้าจัดเป็นทำเป็น คือจัดการกับจิตใจของตนนี้แหละให้ว่างโล่งขึ้น เอาเวลามาให้แก่ธรรมแก่ปัญญามากๆ ก็จะมีการพัฒนาในระดับของการ เข้าถึงประโยชน์สุขอย่างสูงสุดได้อย่างดี

### อย่างน้อยก็ได้จตุรพิธพร: อายุ วรรณะ สุขะ พละ

การศึกษาพัฒนาจิตใจพัฒนาปัญญา เพื่อได้เพื่อถึงประโยชน์สุขสูงสุดของชีวิต มีโอกาสพูดทิ้งไว้แค่นี้ คือได้แค่ฝากไว้ให้เป็นทางที่เลือกได้ แล้วจะดีถึงที่สุดของชีวิต แต่อย่างน้อยก็พูดให้สบายใจได้ว่า ยังมีชีวิตอยู่ ก็ศึกษาเรื่อยไป ถ้าไม่หยุดพัฒนาธรรมพัฒนาปัญญา จะไม่เสียอะไร แต่จะได้ อีกมาก

ที่ว่าจะได้อีกนั้น ขอยกตัวอย่างที่ง่ายๆ คือจะได้รับพรที่สร้างให้แก่ตัวเอง อย่างที่ชอบพูดกันนั่นกว่าจตุรพิธพร – พร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ (อายุ วรรณ โฉน สุข์ พล)

ข้อแรก คือ อายุ คราวนี้จะได้เป็นผู้ “สูงอายุ” ในความหมายเดิม แท้ ที่ถูกต้อง



If we look on the positive side, once having become elderly, as it turns out, they have been freed from the fuss about catering to their physical needs, with no more socially related matters to attend to, and with all the work-related burdens relinquished. They will have more time or quite a great amount of time to study for mind cultivation and wisdom development.

If they know how to manage and how to act, i.e. allowing their own minds more latitude and allotting a lot of time to the Dhamma and wisdom instead, there will be good development at the level of attaining the highest benefit and happiness.

**At least one can acquire the four boons of life:  
longevity, radiance, happiness, and health**

I have had a chance to talk about the study for mind cultivation and wisdom development to obtain or attain the highest benefit and happiness of life up to this point only. That is, I can but leave this [to the reader] as an option which, once chosen, will lead to the optimum of one's life. In any event, at least, I can say this as an appeasing statement. As long as one lives, one should keep on studying. If one does not cease to cultivate one's Dhamma and develop one's wisdom, one will have nothing to lose, but will gain a lot more instead.

As for what is meant by gaining a lot more, let me just cite a simple example. One will receive the blessings that one creates for oneself—what is all too often referred to as the four boons of life, or **the four blessings**, namely: longevity, radiance, happiness, and health (respectively in Pali, *āyu vaṇṇo sukham balam*).

The first boon is *āyu*. We can now be “high in *āyu*,” in its proper, truly original sense.

ในความหมายที่แท้นั้น “สูงอายุ” ที่ท่านให้ความหมายว่ามีอายุมากนั้น ไม่ใช่แปลว่าแก่เฒ่า หรือชราเลย เพราะอะไร เพราะว่า “อายุ” นี้เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า พลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเป็นของดี ถ้าไม่ดี จะให้เป็นพรได้อย่างไร

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

ดังนั้น ที่ว่ามีอายุ คือมีพลังสืบต่อชีวิต จึงเป็นของดี และจึงเป็นพรอย่างหนึ่ง ยิ่งบอกว่า “สูงอายุ” คือมีอายุมาก ก็หมายความว่าพลังที่ว่านั้นมาก ก็ยิ่งดีใหญ่

ถึงตอนนี้ ต้องรีบรวบรัด เพราะยืดยาวนักแล้ว เพื่อให้เข้าใจไม่ยากนัก ขอเล่าเรื่องที่พอรู้กันว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ตลอดกับ คือตลอดชั่วอายุของคนยุคนี้นี้ หมายความว่าเต็ม ๑๐๐ ปี ก็ได้ แต่เวลานั้น พุทธบริษัททั้ง ๔ มีคุณสมบัติพร้อมดีพอที่จะดำรงพระศาสนาได้ พระองค์จึงทรงปลงพระชนมายุสังขาร คือดำรงพระชนม์อยู่เพียง ๘๐ พรรษา

ทีนี้ ที่ตรัสว่าจะดำรงพระชนม์อยู่ให้ครบ ๑๐๐ ปี ก็ได้ นั่น ก็ได้ทรงอธิบายไว้ด้วยว่า จะทรงพระชนม์อยู่ได้ด้วยการเจริญอุททิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

In its true sense, “**high in āyu,**” whose interpretation is given as “having much āyu,” does not mean “old” or “aged” at all. Why is that so? This is because āyu is a Pali word meaning “life-sustenance energy,” which is a good thing. If not, how could it be given as a boon or blessing?

We speak of the four blessings, namely: longevity, radiance, happiness, and health. These must all be good things. Radiance, happiness, and health are clearly known to be definitely good. *Āyu* [here interpreted as longevity in the context of the four boons when taken together] in this set must also be a good thing. But for Thai people, once [the phrase] “having āyu” is mentioned, they think that it means getting old or aged, on the verge of losing all strength. By contrast, in the original Pali, āyu refers to life-sustenance energy, as said a moment ago.

Therefore, having āyu is in effect having life-sustenance energy, which is a good thing and thus constitutes a blessing. The more a person is said to be “**high in āyu**” (i.e. having much āyu, meaning having a great deal of the said vital power), the better.

Up to this point, it is necessary to hasten to cut the discussion short, as it has been quite lengthy already. To make it not so hard to understand, let me recount what is relatively common knowledge. The Buddha said that he could possibly live throughout the *kappa*, i.e. all through the human lifespan in the present age, which might also mean a full hundred years. At that time, however, the four Buddhist assemblies [monks, nuns, male lay devotees, and female lay devotees] were adequately qualified, good enough to uphold the religion. The Buddha, therefore, relinquished his vital power, making it known that he would live for eighty years only.

Now, when saying that he might as well live a full hundred years, the Buddha also explained that he could do so through cultivating the *iddhipāda* [“bases of psychic potency”], namely: *chanda* [“zeal”], *viriyā* [“energy”], *citta* [“thoughtfulness”], and *vīmaṃsā* [“investigation”].

ถ้าพูดอย่างชาวบ้าน ก็คือ มีใจใฝ่ปรารถนาจะทำงานตั้งามสร้างสรรค์ที่  
 คิดหมายให้สำเร็จเป็นประโยชน์ (ฉันทะ) เพียรพยายามทำงานนั้นให้  
 ก้าวหน้าไป (วิริยะ) ใจอยู่กับงานนั้นมุ่งจดจ่อจริงจังในการที่จะทำให้  
 สำเร็จ (จิตตะ) ใช้ปัญญาไตร่ตรองตรวจตราจัดวิธีดำเนินการให้ลุล่วงถึง  
 จุดหมาย (วิมังสา)

ผู้สูงอายุที่ชอบทำงานที่ดีโดยมีใจรัก แม้แต่งานอดิเรกอย่างทำ  
 สวนดอกไม้ นี่ก็มีฉันทะ แล้วก็วิริยะ เพียรขยันหมั่นทำ มีจิตตะ เอาใจใส่  
 จริงจังคอยดูแลไม่ทิ้ง แล้วก็วิมังสาติดตามตรวจสอบผลคิดค้นหาทาง  
 แก้ปัญหาตลอดจนทดลองวิธีการต่างๆ ที่จะพัฒนาหรือทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น  
 แค่นี้ก็มีหวังว่าจะได้ยืดอายุให้ยืนยาวอยู่ไปได้อีกนาน

ที่นี้ ยิ่งเป็นงานที่เป็นเรื่องเนื้อตัวของชีวิตเอง คือการศึกษา เพื่อ  
 พัฒนาจิต พัฒนาปัญญาที่ว่านั้น ก็ยิ่งตรงเป้าหมาย

ก็เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ดำเนินการศึกษาพัฒนาจิตพัฒนาปัญญาที่ว่า  
 นี้ ก็จะมี “อายุ” คือมีพลังสืบทอดหล่อเลี้ยงชีวิต โดยมีพลังอายุนี้อย่างสูง  
 (สูงอายุ) คือมีอายุมาก หมายความว่า มีพลังสืบทอดหล่อเลี้ยงชีวิตนี้มาก

เป็นอันว่า ได้พรข้อที่ ๑ คือ อายุ

พอมีพลังอายุดี พร้อมด้วยจิตใจที่ผ่องใส สบาย อิมอกอิมใจ เป็นต้น  
 ก็จะสำแดงพลังนั้นออกมาให้ปรากฏเป็นความมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีสง่า  
 ราศี ที่เรียกว่า วรณะ เป็นพรข้อที่ ๒

In the layman's terms, this effectively means having a mind that wishes to do good work constructively, aiming to be successful and beneficial (*chanda*), forging ahead with the work (*virīya*), with the mind focusing on it, being intent in earnest on accomplishing it (*citta*), and employing wisdom to investigate and examine a method to get it done, thereby reaching the goal (*vīmaṃsā*).

For those elders who like to do something good with fervor, even if it is only a hobby like gardening, this means there is *chanda*. Then there is also *virīya*: putting efforts into the work; and *citta*: being attentive to it in earnest, taking care of it, without abandoning it. This is appended by *vīmaṃsā*: following up, examining the result, searching for solutions to problems, as well as experimenting on different methods for development or improvement. Merely this will hopefully extend their lives for a long time.

Now, especially if the work has to do with life itself, i.e. education for mind cultivation and wisdom development, it is even straighter to the target.

That is, the four bases of psychic potency should be employed in conducting the said study for mind cultivation and wisdom development. There will then arise *āyu*, i.e. the energy to sustain life, with a high level of vital power (high in *āyu*), or having much *āyu*, meaning having a great amount of life-sustenance energy.

So the first boon is acquired, namely *āyu* ["longevity"].

Once a person has good vital power together with a mind radiant, at ease, satisfied, and so on, this power will be manifested through a brilliant complexion with radiance, which is called *vaṇṇa*, constituting the second boon.

เมื่อมีพรข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ คือ อายุ และวรรณะแล้ว ก็มองเห็นได้ ไม่ยากว่า พรข้อที่ ๓ คือ สุขะ – ความสุข และข้อที่ ๔ คือ พละ – ความมี เรี่ยวแรงกำลัง มีสุขภาพดี ก็จะมีมาด้วย เป็นอันว่ามีพรครบ ๔ อย่าง เป็น จตุรพิธพร ดังที่ว่าข้างต้น

เป็นอันว่า ผู้สูงอายุที่วานั้น มีชีวิตดีงาม พร้อมด้วยจตุรพิธพร ทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ และพละ

แค่นี้ก็น่าจะพอใจได้ไม่น้อย

### สูงอายุ คือได้ ไม่ใช่เสียอายุ

อย่างที่รับรู้กันว่า สังคมทั่วหล้ากำลังก้าวหน้าพากันไปเป็นสังคม ผู้สูงอายุ ว่าเฉพาะประเทศไทยก็ได้เจริญพัฒนามาเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว

เมื่อสังคมมีผู้สูงอายุเป็นคนจำนวนมาก ผู้สูงอายุก็มีความสำคัญต่อ ความเป็นไปทั้งในทางเจริญและในทางเสื่อมของสังคมประเทศชาติมากขึ้น และสังคมก็ควรต้องเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่เป็นไปของผู้สูงอายุมากขึ้นด้วย ดังที่ได้พูดมาไม่น้อยในที่นี่ ซึ่งอาจถือว่าเป็นการมองในแง่ดี แต่ที่จริงน่าจะ เป็นการพูดในแง่ของการที่จะทำให้ดี

ถึงจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ สังคมก็มีใช่เป็นสังคมของคนสูงอายุ สังคม มีคนต่างรุ่น ต่างวัย อยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และคนวัยอื่นๆ โดยอาจ จำแนกเป็น ผู้สูงอายุ ผู้เจริญวัย และผู้อ่อนวัย หรือ คนวัยต้น คนวัยกลาง และคนสูงอายุ ทุกคนทุกรุ่นมารวมกันเป็นสังคมนี้ ก็จึงต้องเอาใจใส่คำนึงถึง ทุกคน

When there are the first two boons, namely: *āyu* and *vanṇa*, it should not be difficult to see that the third one, i.e. *sukha*, and the fourth one, i.e. *bala* or possession of energy, power, and good health will also ensue, so that the blessings will come as a complete set of four, constituting the four boons of life as said earlier.

So the said elders will enjoy good lives brimming with the four boons: longevity, radiance, happiness, and health.

Even merely this should be quite satisfying indeed.

### **Being high in *āyu* is gaining, not losing, *āyu* [“vital power”]**

As is commonly acknowledged, societies the world over are all progressing towards becoming ones of the elderly. Thailand, in particular, has developed into such a society already.

When society has a large number of elders, they will become more significant for the course of society and the country, both in prosperity and in decline. Society should also pay more attention to their subsistence and course of living, as has been discussed quite a bit here. This could be regarded as a positive outlook, but actually it ought to be a statement in terms of how to do it well.

Even as a society of the elderly, it is by no means composed exclusively of elders. Rather, it comprises people of different generations and different age groups living together. Both elders and people of other age groups taken together could possibly be divided into old ones, grown-up ones, and very young ones, or alternatively the early-aged, the middle-aged, and the old-aged. As all people of all age groups come and make up society, attention is to be paid, and consideration given, to them all.

ตรงนี้ ขอแทรกเรื่องนอกนิคดหน่อย เป็นข้อน่าแปลกใจ จะว่าน่าขำก็ได้ คือเรื่องความเพี้ยนของภาษา

เมื่อก็พูดถึงคำว่า “อายุ” ได้บอกว่าในภาษาบาลีที่เป็นคำเดิม “อายุ” หมายถึงพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต (บางคัมภีร์บอกสั้นๆ แค่ว่า อายุ แปลว่าชีวิต) อายุจึงเป็นพรอย่างหนึ่งที่สำคัญอยู่ในจตุรพิธพร เราจึงขอให้คนนั้น คนนี้มีอายุ มีวรรณะ มีสุขะ มีพละ

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

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

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

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



At this point, let me interject a bit of outside matter. It is something curious—or perhaps hilarious—namely, an issue of linguistic aberration.

A moment ago, while on the word *āyu*, I said that in the original Pali, it means life-sustenance energy (a certain scripture briefly explains that *āyu* means “life”). *Āyu* is thus an important blessing in the four boons of life, which explains why we wish for a particular person’s longevity, radiance, happiness, and health.

Therefore, “high in *āyu*,” which is interpreted as “having much *āyu*,” is supposed to mean having much vital power. In Thai, however, it is quite the contrary. By high in *āyu* or having much *āyu* is meant “old, aged, on the verge of losing all strength, or life running out of energy.”

Now there is one more word to be added here, namely *wai* [Pali: *vaya*]. When we say “jaroen wai” in Thai, we mean “growing up.” In Pali, however, the original word *vaya* means “decay; deterioration leading to dissolution.” Therefore, “jaroen wai” or “jaroen doi wai” means being a senior, being old or aged. Sometimes, instead of saying “soong ayu” [“high in duration of life”], some would say “soong wai.” [“high in age”].

According to the original language, however, “jaroen *āyu*” means increasing in life-sustenance energy for longevity. That is why merit-making on a birthday anniversary is now popularly referred to as *āyuvaddhana-maṅgala* (= blessing for one’s longevity; blessing to increase one’s duration of life).

On the other hand, “jaroen wai” or “jaroen doi wai” is *vaya-vuddhi* “seniority by age” (in Pali, *vayovuddhi*), meaning growing in age, seniority by decay, increasing in decay, i.e. being an old or aged person.

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

เรื่องของถ้อยคำที่เพี้ยนเปลี่ยนความหมาย หรือใช้กันผิดพลาด สับสนนี้ เมื่อรู้ผิด เข้าใจผิดตามกันไปทั่ว จนกลายเป็นความหมายสามัญลงตัว อยู่ตัวแล้ว แม้แต่ท่านผู้รู้ เช่นผู้ทำพจนานุกรม แม้จะรู้อยู่ว่าไม่ถูกต้อง แท้จริง บางครั้งก็ต้องยกให้ยอมรับ เป็นการถือตามโลกนิรุตติ

เมื่อรู้ทันความเพี้ยนของภาษาแล้ว ก็ไม่ต้องไปหลงตามใคร ไม่ว่าในขณะนั้นๆ เราจะใช้คำนั้นในความหมายเดิมหรือในความหมายที่เพี้ยน เราก็จับได้ไล่ทันทั้งนั้น

ที่นี้ เมื่อจะพูดเอาสาระ ก็มาพูดกันตามความหมายเดิมที่เป็นหลัก คือแปล “อายุ” ว่า พลังสืบท่อหล่อเลี้ยงชีวิต หรือให้สั้นว่า พลังชีวิต ใครมีอายุมาก คือมีพลังชีวิตมาก ก็จะมีชีวิตอยู่ได้นาน อย่างที่คนไทยเรียกว่ามีอายุยืน

เมื่อก็ได้บอกไปแล้วถึงหลักใหญ่ที่จะใช้ยึดอายุ ทำให้อายุยืน คือ อิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นพลังชีวิตขั้นลึก คือเป็นพลังที่หล่อเลี้ยงอยู่ในใจ เริ่มด้วยมีอะไรดีๆ ที่ใจใฝ่รักโดยมีฉันทะอยากจะทำ แค่นี้ใจก็ไม่แห้งไม่เหี่ยว แล้ว

The word *wai* or *vaya* is also used in another layer of sense superimposed upon that. When we regard *āyu* as the total time of one's life, we then divide up this duration—by the growing and then the decaying, or from birth to dissolution or death—into phases or periods, i.e. stages of inching towards dissolution, and call each phase or period “*wai* [Pali: *vaya*],” e.g. *paṭhamavaya* [“early phase of life”], *majjhimavaya* [“middle phase of life”], *pacchimavaya* [“last phase of life”], *wai dek* [“childhood”], *wai roon* [“teenage”], *wai noom sao* [“young adulthood”], *wai chara*, [“old age”]. The word *wai* is therefore also used in a positive sense, e.g. *wai ngam* [“(said of a female) beautiful at any age”], *thueng wai* [“come of age”], or *thueng phrom duay wai* [“reach maturity”].

As for words whose meanings have become aberrant or mutated, or words which have been misused or confused, so epidemically wrongly known or misunderstood that their meanings have become commonly established or settled, even experts such as lexicographers, despite their awareness of such improprieties, sometimes have to be resigned to regarding them as taken for granted, in effect abiding by conventional use of language.

Once we are kept abreast of this linguistic aberration, we do not need to be misguided by anyone. No matter whether at that particular moment a given word is used in its original sense or in its deviant meaning, we will always be able to keep pace with it and catch it.

Now, when a discussion is to be made about something essential, we should come to deal with the term in its original core meaning, i.e. translating *āyu* as life-sustenance energy, or, in short, vital power. One who has much *āyu*, i.e. has a great deal of vital power, will be able to live long or, as the Thais put it, *mee ayu yuen* [“have a long life”].

A moment ago I spoke about the major principles for extending the duration of one's life, for longevity, i.e. the four bases of psychic

ยังมีวิริยะ จิตตะ วิมังสา มารับมาเสริมเติมแรงเร่งให้เดินหน้าต่อๆ ไป พลังชีวิตจึงเข้มแข็งแรงมาก นั่นคืออายุยืนยาวออกไปอย่างที่พูดไปแล้ว

ที่นี้ นอกจากพลังชีวิตลงลึกเป็นแกนใจชุดใหญ่แล้ว ยังมีหลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนอีกชุดหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นอยู่หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะเรียกว่าข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพก็ได้ ชื่อเดิมว่า *หลักอายุสส์* (การปฏิบัติที่เกื้อหนุนอายุ, *อายุวัฒนวิธี*, อภ.ปญจก.๒๒/๑๒๕/๑๖๓) มี ๕ ข้อ คือ

๑. ทำอะไรๆ ตั้งแต่กินอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อม ดำเนินอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งนอน ก็ให้เป็น *สัปปายะ* คือให้สบายเกื้อกูลหนุนเอื้อแก่ชีวิต ดีต่อสุขภาพให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด (*สัปปายการี*)

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

๓. กินของที่ย่อยได้สลายแปรหมดไป เช่น กินของที่ย่อยง่าย หรือ เคี้ยวให้แหลกละเอียด (*ปริณตโภชนี*)

๔. รู้จักจัดรู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำให้พอ หรือควรแก่เวลา เช่น นอนเป็นเวลา พอเวลา (*กาลจาวรี*)

๕. รู้จักถือพรหมจรรย์ มีการควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนตามควร เช่น ถึงวันพระ ก็ถือหรือรักษาศูโบสถ (*พรหมจาวรี*)

potency, which constitute vital power at a profound level, namely sustenance energy within the mind, starting with having something good that one fervently sets upon doing with zeal. This alone will keep the mind from being despondent. Additionally, this will be supported and reinforced by energy, thoughtfulness, and investigation, to urge the moving forward on and on. The vital power will thus become very intense and strong, resulting in an extended duration of life, as said earlier.

Now, besides the major set of tenets involving vital power deep down as the mind's core, there is yet another set of tenets to promote longevity, which involves one's lifestyle or how one conducts oneself in daily life. This can also be called health promotion practices. The original term is the principles of *āyussa* (practices favorable for life, methods of extending one's duration of life (*AIII, 145*), which are five in number:

1. Whatever one does, ranging from eating, to living in an environment, to taking any of the four postures—standing, walking, sitting, and lying down—one makes it *sappāya*, i.e. making it at ease, conducive to life, favorable for health, relieving, and relaxing (*sappāyakārī*).

2. One knows moderation in *sappāya* (*sappāye mattaññū*).

3. One eats what is digestible, dissoluble, or decomposable e.g. eating what is easy to digest or chewing food into tiny bits (*parinata-bhojī*).

4. One knows how to properly administer or spend one's time, doing things at the right time, at regular times, adequately or appropriately for the time, e.g. sleeping at regular hours, for an appropriate amount of time (*kālacārī*).

5. One knows how to practice *brahmacariya* or leading a sublime life, such as restraint in sexual desires by forgoing intercourse on appropriate occasions, e.g. observance of the Uposatha [with celibacy being the third of the eight training rules] on a Buddhist holy day (*brahmacārī*).

(อายุวัฒนวิธี มีอีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนข้อ ๔ เป็น ถือศีลรักขานีนัย (สีลวา) และข้อ ๕ มีกัลยาณมิตร)

ที่ว่ามานี้คือผู้สูงอายุเพิ่มอายุให้แก่ตัวเอง ทีนี้ เมื่อกี้ได้พูดถึงคำว่า “วัยวุฒิ” ก็มีเรื่องที่ควรพูด ในแง่ที่ผู้สูงอายุช่วยเพิ่มอายุให้แก่ผู้อ่อนอายุ

“วุฒ” (“วุฑธ” ก็ได้, บาลีคำเดิม=วุฑฒ, วุฑธ) แปลว่า เจริญแล้ว แก่ ผู้ใหญ่ (นิยมใช้ในรูปภาวนามเป็น “วุฒิ”) คำนี้ก็สำคัญ เราได้ยินคำสวดให้พรของพระบ่อยมากหรือเป็นประจำที่เดี๋ยว่า

อภิวัตนสลีสล นิจจํ วุฑฒมาปจายโน

จตตารโธ ธรรมมา วุฑฒนุติ อายุ วณโณ สุขํ พลํ. (ขุ.ธ.๒๕/๑๘๘/๒๙)

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

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

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

(There is another set of *āyuvaddhanavidhi* or life-growing methods, where item 4 is changed to upholding training rules, observing the discipline (*sīlavā*) and item 5 to having *kalyāṇamitta* or good friends.)

*What has been discussed thus far concerns elders increasing āyu for themselves. Now, a moment ago, I spoke of vayavuḍḍhi (seniority by age). There is something worth talking about in terms of how the elderly help increase āyu for people young in age.*

The word *vuḍḍha* (also *vuddha*; original Pali: *vuḍḍha*, *vuddha*) means grown-up, elderly, senior (often used in the form of an abstract noun as *vuḍḍhi*). This is an important word, as we quite often, or even regularly, hear the monks chant their blessings thus:

*Abhivādanasīlissa niccaṃ vuḍḍhāpacāyino*

*Cattāro dhammā vadḍhanti āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ (Dh, 109)*

Meaning: These four qualities, namely: longevity, radiance, happiness, and health, will increase for those who normally salute, or who regularly revere and respect, grown ones (developed ones, elders, seniors, ones with seniority).

Now, as for *vuḍḍha*, i.e. developed one, elder, or senior, as is generally known, there are three categories: *jātivuḍḍha*, elder by birth or clan, *vayavuḍḍha*, elder by age, and *guṇavuḍḍha*, elder by virtue.

But in an important scripture (*SnA2*) *vuḍḍha* is divided in more details into four categories, namely: *paññāvuḍḍha*: senior, grown, developed by wisdom, *guṇavuḍḍha*: senior, grown, developed by virtue, *jātivuḍḍha*: senior, grown, developed by birth or clan, and *vayavuḍḍha*: senior, grown, developed by age—all these with *paññāvuḍḍha* ranking first.

ที่ท่านแนะนำบอกว่า ผู้เคารพนับถือวุฒ จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละนั้น คัมภีร์ที่แยก ๔ วุฒ บอกว่าหมายถึงเคารพนับถือผู้วุฒโดย ปัญญาและคุณความดี (แก่ใหญ่เจริญด้วยปัญญาและคุณความดี)

ส่วนอีก ๓ คัมภีร์ที่แยก ๓ วุฒ บอกว่าหมายถึงเคารพนับถือผู้วัยวุฒ ที่พร้อมด้วยคุณความดี คือผู้สูงอายุสูงวัยที่มีคุณความดีมาก (*คุณสมปนโน โยวฤโธ*)

ทำไมการเคารพนับถือวุฒหรือวุทธชน ผู้มีคุณความดีมีปัญหา จึงทำให้มีพลังชีวิตดี มีอายุยืนได้ คำตรัสนี้เป็นการแนะนำบอกกล่าวในวงกว้าง เป็นเชิงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรม

การเคารพนับถือนั้นมากับใจที่ยอมรับ หรือมองเห็นคุณค่าแล้วเลื่อมใส ทำให้อยากเข้าใจ ไปหา ยินดีรับฟัง พร้อมจะศึกษาเหมือนเชิญหรือเปิด โอกาสให้บอกเล่าแนะนำและใส่ใจกัน ทำให้ได้เรียนรู้ และรอดภัย แม้แต่ คนไม่ฉลาด เรียนรู้ไม่เป็น แค้ได้เลียนแบบ ได้ตามอย่าง ก็ช่วยให้ดำเนิน ชีวิตถูกต้อง เป็นอยู่ดีได้ พุดสั้นๆ ก็คือได้อยู่ในชุมชนในสังคมในวัฒนธรรม ที่มีการเกะกุ่มสังสรรค์เสวนาอันให้พากันพัฒนาในกุศล จึงทำให้ได้อายุ โดยมีชีวิตเจริญมั่นคงสุขสวัสดิ์ และนี่ก็เป็นคุณค่าของผู้สูงอายุต่อสังคม

เมื่อเจริญอายุแล้ว วรรณะ สุขะ พละ ก็ตามต่อมาได้



As for the advice that those revering and respecting elders will thrive in longevity, radiance, happiness, and health, according to the scripture that divides elders into four categories, it [specifically] means reverence and respect of an elder by wisdom and virtue (grown, great, and developed with wisdom and virtue).

The other three scriptures that divide elders into three categories state that it [specifically] means reverence and respect of an elder by age who is also endowed with virtue, i.e. a person elderly or advanced in age who has great virtue (*guṇasampanno vayoṃuḍḍho*).

Why is it that reverence and respect for an elder with virtue and wisdom will lead to one's own good vital power and longevity? This statement of the Buddha's is in effect a piece of advice in a broader scope, in the manner of a way of life or culture.

Reverence and respect come with a mind that acknowledges or appreciates the value of, and then becomes admiringly confident in, the person in question, which enables one to feel like approaching him or visiting him, willing to listen to him, ready to learn from him, as if inviting or allowing him to offer a narrative, a piece of advice, or mutual care, thereby resulting in one's own learning and surviving a peril. Even for an unintelligent person who is incapable of learning anything, merely imitating or following a role model will help him properly conduct his own life and enjoy his own well-being. Briefly speaking, getting to live in a community, society, or culture where there is solidarity, interchange, or dialogue that fosters development as a group in wholesomeness will thus allow an individual to obtain *āyu* or vital power, thereby enjoying a prosperous, secure, happy, and well-off life. And this is effectively the value of the elderly for society.

Once there is growth in *āyu* or vital power, it is then possible for radiance, happiness, and health to ensue.

## สังคมอย่างไร คือรู้เข้าใจคุณค่าของผู้สูงอายุ

ย้ำอีกทีว่า การแสดงความเคารพนับถือ มีความหมายที่แสดงถึงการเหลียวแล ใส่ใจคำนึงถึงกัน โดยมองเห็นคุณค่าความสำคัญ และคุณค่าความสำคัญนั้นก็ทั้งหมายถึงและมุ่งเพื่อประโยชน์แก่สังฆะหรือสังคม เช่น เพื่อเป็นแบบแผนหรือวัฒนธรรมประเพณี ที่จะรักษาสังฆะหรือสังคมให้ตั้งงามเจริญมั่นคง

เพราะมองที่และมุ่งเพื่อประโยชน์ของสังฆะหรือสังคม เป็นเรื่องของส่วนรวม การแสดงความเคารพนับถือจึงไม่ใช่เป็นการมาวัดเทียบกันระหว่างบุคคลว่าใครสูงใครต่ำ ใครดีใครเลว ฉันทควรจะไหว้คนนั้นคนนี้ใหม่ แต่ให้หลักที่ยึดถือแล้วที่ตั้งกติกาศึกษาขึ้นมา (อย่างที่พระกราบไหว้กันตามลำดับพรรษา หรือทหารแสดงความเคารพกันตามลำดับชั้นยศ เป็นต้น)

ถ้ามองในแง่บุคคลว่า คนผู้นั้น ผู้ใหญ่คนนี้ ไม่ดี ไม่น่านับถือ ฉันไม่ไหว้ ไม่แสดงความเคารพ ก็มีใช้ให้เป็นการวัดกันระหว่างบุคคล หรือเทียบเขาเทียบเราว่า คุณไม่ดีกว่าฉัน ท่านเลวกว่า ข้าไม่ไหว้ อะไรทำนองนี้ แต่ทำเพื่อเป็นการเตือนสติปลุกสำนึกให้เขาได้คิดที่จะแก้ไขปรับปรุงตัว แต่ถึงแม้จะทำอย่างมีเหตุผลเช่นนี้ ท่านก็ไม่สนับสนุนให้ทำเป็นการส่วนตัว แต่ให้เป็นปฏิบัติการทางสังคม (เช่น เคยมีภิกษุแสดงอาการหยาบโลนต่อภิกษุณี ท่านมิใช่ให้ภิกษุณีรูปนั้นๆ แสดงปฏิกริยาอะไร แต่พระพุทธรเจ้าทรงให้ภิกษุณีสงฆ์ประชุมกัน ก็ลงมติไม่ให้ไหว้ภิกษุณีนั้น ให้ร่วมกันถือว่าภิกษุณีนั้นเป็นผู้ที่ไม่พึงไหว้. วินย.๗/๕๓๓-๔/๓๓๖. ในสังคมและในชุมชนทั้งหลายก็น่าจะถือหลักการและใช้ปฏิบัติการแบบนี้)

### What kind of society knows and understands the value of elders?

Let me emphasize once again that showing reverence and respect refers to expressing mutual care, attentiveness, or regard through appreciation of value or significance. And that value or significance both refers to and aims for benefits to the group or society, e.g. for serving as a norm or culture and tradition that will maintain the group or society in prosperity and security.

As looking at or aiming for benefits of the group or society has to do with [society] at large, showing reverence and respect is by no means taking measures or making comparisons between individuals in terms of who is high and who is low, who is good and who is bad, or whether I should salute this or that particular person. Instead, there should be principles to abide by and regulations should be set up (such as monks saluting hierarchically by the number of years spent in the monkhood, or military personnel saluting hierarchically by military rank).

If it is deemed on the individual front that that particular person or this particular senior is not nice, not worthy of respect, and so I won't salute him or show respect to him, it is not to be done as an inter-personal evaluation or comparison between individuals in such a way that as you are no better than me or you are meaner than me, I won't salute you, or something to that effect. But it is done as an admonition or reminder, to arouse the other party's conscience so that he will amend his way. Nonetheless, even though it is done justifiably like this, the Buddha did not endorse doing it by taking it personally, but it should be a social sanction. (For instance, a certain monk exhibited obscene behavior towards some nuns. It was not the case that the Buddha let the nuns react individually. Instead, he allowed them to call a meeting, in which it was resolved that they would not salute that monk, collectively regarding him as not worthy of being saluted (*Vin. [2], 262*). In all societies or communities, similar principles to this should be adhered to and implemented.

ในเมื่อความเคารพนับถือ นั้น ตั้งอยู่บนฐานของคุณค่าความสำคัญต่อสังคม และว่าโดยรวม ผู้สูงอายุก็มีคุณค่าความสำคัญต่อสังคม ทั้งที่ได้ทำให้แล้ว และยังสามารถต่อไปดังว่าแล้ว คนที่ต้องการรักษาสังคมให้ตั้งงาม เกษมศานต์มั่นคง นอกจากตระหนักรู้และแสดงออกถึงการมองเห็นคุณค่าความสำคัญนั้นแล้ว ก็พึงช่วยกันเกื้อกูลหนุนเสริมให้บรรดาผู้สูงอายุมีโอกาสรักษาคุณค่าความสำคัญนั้นและสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์แห่งศักยภาพของตนให้แก่เหล่าอนุชนของสังคมสืบต่อไป

เป็นธรรมดาอยู่แล้วว่า สังคมจะอยู่ดีมีความมั่นคงได้ ก็ต่อเมื่อคนทั้งมวล อย่างน้อยส่วนใหญ่ มีชีวิตเป็นอยู่ดีมีความมั่นคง และผู้สูงอายุทั้งหลาย ก็เป็นคนส่วนหนึ่งของสังคมนี้ ดังนั้น อย่างน้อยตามธรรมดา นี้ จึงจะต้องให้ผู้สูงอายุทั้งหลายมีชีวิตเป็นอยู่ดีมีความมั่นคง ยิ่งเมื่อมาเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ความมั่นคงอยู่ดีของสังคม ก็ยิ่งขึ้นต่อความมั่นคงอยู่ดีแห่งชีวิตของผู้สูงวัยมากขึ้น จึงจำเป็นอยู่เองที่สังคมส่วนรวมจะต้องเอาใจใส่ดูแลค้ำชูเคารพต่อสวัสดิภาพเป็นต้นของบรรดาผู้สูงอายุเหล่านั้นให้มากมายจริงจัง

ผู้สูงอายุ สูงวัย คือผู้แก่ ผู้เฒ่า นั้น ถูกภัยแห่งซาราคุกคาม และทำลายความมั่นคงของชีวิตอยู่แล้วตลอดเวลา พร้อมทั้งโรครภัยนานาที่มักพ่วงพลอยมาซ้ำเติม อย่างที่ได้เล่าข้างต้นถึงเรื่องคหบดีชรา ที่มาเฝ้าและกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ท่านแก่เฒ่าแล้ว ร่างกายก็ป่วยกระเสาะกระแสะเจ็บออกๆ แอดๆ ไม่มีโอกาสมาเฝ้าพระพุทธเจ้าได้สมำเสมอ จึงขอให้ประทานพระโอวาท และได้ตรัสสอนให้ฝึกใจว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย”

Since reverence and respect are based on value or significance for society, and generally speaking, the elderly have such value or significance, in terms of both what they have done for it in the past and what they will still be able to do further, as said earlier, those who want to maintain society, making it virtuous, safe, peaceful, and secure, apart from realizing the elderly's value or significance and showing their realization, should also contribute to supporting the elderly in such a way as to provide them with the opportunity to preserve that value or significance and enable them to make use of their potential for the benefits of the succeeding generations for years to come.

It is already normal that society will only enjoy a healthy state and security when all members, or at least most of them, enjoy good lives and security. As all elders are part of society, at least as a matter of course they should be made to also enjoy good lives and security. Especially when the society has become one of the elderly, where there are a great number of them, its security and well-being will hinge even more on those of the elderly's lives. It is, therefore, necessary for the society as a whole to pay attention to, look after, take into account, and show respect for, the elderly's welfare and what not, to a great extent and in earnest.

The elderly or those high in age, i.e. old people or aged ones, are already threatened all the time by the peril of old age, with the security of their lives ruined, and often aggravated by all sorts of diseases—such as recounted earlier about the old urban merchant having an audience with the Buddha who told him that, due to old age, with his body plagued by ailments, and pestered by minor illnesses, he would not have a chance to visit the Buddha regularly, and at whose request for advice the Buddha taught him to train his mind thus: “Though the body is ill, the mind must not be so.”

ความชรา โรคภัย ความอ่อนแอหมดเรี่ยวแรงหมดกำลังของร่างกาย จนถึงขั้นที่จะทำอะไรไม่ไหว ช่วยตัวเองไม่ได้ ที่เป็นธรรมชาติมาเองตามธรรมดา นี่ บันทอนทำลายความรู้สึกมั่นคงแห่งชีวิตของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงได้ยินทานผู้สูงอายุพูดยืนยันออกมาเองว่า เรื่องสำคัญอันใหญ่ที่สุดที่ครอบงำครองใจคนชรา ก็คือความห่วงตัวเอง กังวล จนถึงกลัวว่า จะกินจะอยู่ได้อย่างไร ใครจะเลี้ยง ใครจะทำอันนั้นอันนี้ให้ ฯลฯ

พระพุทธเจ้า เมื่อทรงสอนให้ตัวผู้เฒ่าชราเองศึกษาฝึกจิตของตนอย่างที่ว่านั้นแล้ว อีกด้านหนึ่ง นอกจากเจ้าตัวผู้สูงอายุเองจะพึงเป็นอยู่ดูแลชีวิตฝ่ายรูปธรรมโดยไม่ประมาท บริหารกายที่มักป่วย ด้วยใจที่ไม่ป่วยแล้ว ข้อที่ทรงสอนอย่างสำคัญ ก็คือการทำเล้าอาณชนหรือคนอื่นในสังคม พึงเคารพถือเป็นสำคัญที่จะใส่ใจดูแลจัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เกษมศานต์มั่นคง

ที่ว่านี้ก็เริ่มแต่ในครอบครัว มีคำสอนมากมายให้เลี้ยงดูพ่อแม่ (เช่น ใน หลักทศ ๖, หลักการดูแลบำรุงมารดาบิดาเป็นอุดมมงคล) และให้คนรุ่นหลังเคารพนับถือผู้สูงวุฒิสูงวัย (วุฒมาปจายนะ) ที่ว่าแล้ว ซึ่งก็รวมอยู่ในหลักใหญ่แห่งกตัญญู – ยอมรับตระหนักรู้คุณค่า และกตเวที – ตอบสนองให้ปรากฏด้วยการกระทำขึ้นมา

รวบรัดรวมความว่า คนรุ่นหลัง หรือสังคมโดยรวม ต้องจัดสรรตั้งระบบการที่เป็นประกันให้มั่นใจว่าผู้สูงอายุจะเป็นอยู่ดีมีชีวิตที่มั่นคง

Old age, sickness, feebleness, enervation, and exhaustion of physical strength to the extent of being unable to do anything, incapable of helping oneself, which come naturally and as a matter of course, will inevitably undermine or destroy the elderly's feeling of security in life. That is why these people themselves have been heard to confirm that the issue of the greatest importance that overwhelms and preoccupies aged people is their concern about themselves, their worry or even fear as to how they will eat, how they will live, who will support them, who will do this and that for them, and so on.

The Buddha taught the elderly themselves to study and train their own minds, as said earlier. On the other hand, elders should heedfully live and take care of the physical aspects of their lives, each administering their sickness-prone body with a mind void of illness. Additionally, what was a significant instruction by the Buddha was that people of succeeding generations and others in society should give due regard to the importance of paying attention to the care of, and providing welfare for, the elderly, seeing to it that they enjoy safe, peaceful, and secure lives.

What has just been said starts from within the family. There are many teachings for children to support their parents (as in, for example, the tenet on the six directions, the principle of caring for and catering to parents as one of the highest blessings) and for people of succeeding generations to revere and respect elders (*vuḍḍhāpacāyana*) as said earlier, which are all included in the major principles of *kataññū*—acknowledging and appreciating the value [of the done favor], and of *katavedī*—reciprocating manifestly [the done favor] by actions.

To put it in a nutshell, people of subsequent generations or society as a whole must allocate [resources] to setting up a system by which to ensure the elderly's well-being and secure lives.

เมื่อบรรดาผู้สูงอายุเป็นอยู่ดีมีชีวิตที่มั่นคง ก็จะไม่เอื้อคุณค่าที่ตนมี ออกมาอวยประโยชน์แก่สังคมได้เต็มที่ ขณะที่มวลมนุษยชนเอง ซึ่งแน่แท้ว่า จะต้องเป็นผู้สูงอายุต่อไป ก็ได้พรข้ออายุให้มีชีวิตที่มั่นคงไว้ว่าจะมีความ มั่นคงอย่างยั่งยืนไปจนตลอดได้ โดยที่ผลรวมสุดท้ายก็คือทำให้ทั้งสังคม เกษมศานต์มั่นคงยั่งยืนได้อย่างมั่นใจ

### ทุกรุ่น ทุกวัย แต่ละชีวิตต่างศึกษา

#### และ ทุกคนมาร่วมกันพัฒนาสร้างสรรค์สังคม

ตั้งว่าแล้ว สังคมมีคนต่างรุ่น ต่างวัย มาอยู่ร่วมกัน ทั้งคนสูงอายุ และ คนวัยอื่นๆ ทุกคนทุกรุ่นที่มารวมกันเป็นสังคมนี้อาจต้องร่วมด้วยช่วยกัน สร้างสรรค์อภิบาลสังคม

ทุกคนจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีธรรมประจำใจของพระพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทั้งนี้ถือว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้นำทำตัวอย่างในการมีหรือตั้งอยู่ในพรหม วิหาร ๔ นั้น โดยแสดงออกในทางปฏิบัติด้วยการใช้สังคหวัตถุ ๔ ดังที่ว่า ข้างต้น

ทุกคนร่วมด้วยในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคม แต่ในทุกคนนั้น ไม่มี ใครเท่ากันเลย ไม่ว่าจะโดยเร็วแรงกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ กำลัง ปัญญา กำลังความสามารถ เริ่มด้วยความแตกต่างด้านวัตถุเครื่องอาศัย เป็นอยู่



When all elders live comfortably and securely, they can in turn exude their extant value, making it beneficial for society to the fullest extent, whereas people of later generations themselves, who are definitely to become elders in the future, are blessed with the boon of longevity, so that they will be capable of living confidently in long-standing security throughout. The final sum total of this would in effect be to assuredly make the entire society peaceful, secure, and sustainable.

**In every generation and every age group, each individual is to study and all are to come together to develop and construct society**

As said earlier, society comprises people of different generations and different age groups that have come to live together—both the elderly and people of other age groups. All individuals of all generations who have come to be associated into this society will have to participate in helping construct and protect their society.

All people must, therefore, develop themselves into possessing the Dhamma tenets inherent in Brahma's mind, namely: *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*.

In this connection, the elderly should be regarded as leaders in serving as examples for having, or being established in, these four sublime abidings by expressing them in practical terms through the exercise of the four objects of social integration as said earlier.

Whereas all are to participate in constructing and protecting society, no one individual is, however, equal to another at all, no matter whether it be in terms of physical strength, financial strength, strength of mind, strength of wisdom, or strength of ability, starting with differences in material things for subsistence purposes.

ดังนั้น สังคหวัตถุจึงเริ่มที่ “ทาน” ให้ปันจัดสรร เอื้ออำนวย อย่างน้อยให้ทุกคนมีกินมีใช้เป็นอยู่ได้พอเพียงทั่วกัน

หันมาดูที่ผู้สูงอายุ คนกลุ่มนี้ที่กลายเป็นจำนวนมาก ที่จริงเป็นส่วนร่วมที่เกื้อหนุนสังคมได้มาก แต่ถ้าไม่จัดระบบความสัมพันธ์และการเป็นส่วนร่วมให้ดี เมื่อมีจำนวนมาก ก็จะเป็นจุดอ่อนแอใหญ่ของสังคม เพราะมีร่างกายเสื่อมถอย กำลังน้อย ไม่พอแก่งาน แต่เมื่อจัดระบบสัมพันธ์ให้เหมาะสม ก็จะเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมได้เป็นอย่างดี

นี่คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถให้ส่วนร่วมด้านแรงกายได้เพียงพอ ก็ให้สังคมตระหนักรู้ โดยคนรุ่นรองลงมาและรุ่นเยาว์เข้ามาผ่อนแทนด้านนี้

พร้อมกันนั้น บรรดาผู้สูงอายุนั้น พูดอย่างกว้างๆ ดังที่กล่าวข้างต้นว่า เป็นคลังข้อมูลเป็นแหล่งประสบการณ์ เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา ตลอดจนเป็นที่สืบปรีชาญาณ และเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงแหล่งใหญ่

เมื่อรับรู้หรือสืบความเข้าใจกันไว้อย่างนี้ คนรุ่นรองที่เป็นแกนกำลังหรือเป็นแรงงานหลักของสังคม พึงมองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และรู้จักใช้รู้จักถือเอาประโยชน์จากชุมกำลังหรือแหล่งทรัพยากรนี้ให้คุ้มค่า โดยใฝ่ใจที่จะฝึกศึกษาเรียนรู้ อย่างน้อยให้การต่อทอดสืบสานวัฒนธรรมและอารยธรรมดำเนินไปได้

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ การเป็นส่วนร่วมและให้ส่วนร่วมแก่กันในสังคม ก็จะเป็นจริงขึ้นมา

Therefore, *saṅgahavatthu* begins with *dāna*, i.e. sharing, allocating, providing [resources] so that at least everyone without exception will lead a life of sufficiency, having enough to eat and spend.

Now we turn and take a look at the elderly. This group of people, which has grown into a great number, in fact constitutes partners that can lend a great deal of support to society. However, if we fail to properly organize their relations and partnership, when there are a large number of them, they will become a great vulnerability of society due to their deteriorating physical conditions and little strength, which is not adequate for work. By contrast, given proper organization of the relations, they will be good partners in constructing and protecting society.

That is, when elders cannot adequately contribute in terms of physical strength, society should be made aware of this so that people of subsequent and young generations can come to relieve the elderly from their burdens in this particular respect.

At the same time, elders, broadly speaking as said earlier, are data storehouses, sources of experiences, and treasuries of wisdom, as well as inheritors of penetrative knowledge, and major sources of highly valuable resources.

When this is recognized or this understanding is thus passed on, the subsequent generations that make up the core of manpower or main workforce of society should realize the value of the elderly and know how to apply or utilize this power trove or source of resources for its worth. This is to be achieved by being intent on training, studying, and learning at least to the extent that the succession or inheritance of culture and civilization can carry on.

It is through this practice that being partners and mutually contributing partnership in society will materialize.

ว่าตามหลักสังคหวัตถุ ผู้สูงอายุมิชอบบวชใหญ่ในข้อ “ปิยวาจา” บอกเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ แนะนำสั่งสอน เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนเผด็จปรัชญาญาณให้แก่อารยธรรม

ในขณะเดียวกัน คนรุ่นกลางรองลงมาที่เป็นกำลังแรงงานของสังคม เป็นเจ้าบวชในข้อ “อัทธจริยา” จัดการดำเนินงานแผ่ขยายให้สังคม เข้าถึงประโยชน์ทั่วทั้งหมด

ในที่สุด ทุกคนมีความเสมอสมานกันตามหลักในข้อ “สมานัตตตา” (‘สมาน’ ในภาษาบาลี แปลว่า เสมอกัน เท่ากัน โดยมีนัยแ่งเข้ากันร่วมกัน ด้วย)

ที่ว่าเสมอสมกันหรือเสมอภาค คือมีความเท่ากันเสมอสมกันต่อหน้าธรรม ทั้งธรรมที่เป็นกฎหมายกฎเกณฑ์กติกาของสังคมมนุษย์ (นิติธรรม) และธรรมที่เป็นกฎธรรมดาแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ (ธรรมนิยาม)

พร้อมกันนั้น ก็เป็นความเสมอสมกันเท่ากันแบบเข้ากันร่วมกัน ซึ่งในแง่หนึ่งคล้ายกับหลักการมีส่วนร่วม

แต่น่าสังเกตว่า ในสังคมของเราที่เป็นมา คนส่วนมากหรือมากมาย ใช้หลักการมีส่วนร่วมนั้น ในความหมายที่มุ่งเอาความมีส่วนร่วมในการได้ ทำให้ความเสมอภาคและการมีส่วนร่วม มักเป็นเหตุให้เกิดความแก่งแย่ง และแตกแยก โดยที่ทุกคนเหล่านั้น ทั้งรอการที่จะได้และเพ่งจ้องการที่จะได้เท่ากันกับเขาอยู่กันแค่นั้น ไม่ก้าวไปให้ถึงการร่วมกันสร้างสรรค์

ดังนั้น จึงควรเน้นไว้ว่า ถ้าถือตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมองการมีส่วนร่วมในแง่ของการมีส่วนร่วมในการให้ด้วย

According to the principle of *saṅgahavatthu*, the elderly assume a major role in *piyavācā*, recounting things, transferring their experiences, advising and instructing, counseling, as well as producing penetrative knowledge for civilization.

At the same time, people of the middle generation immediately after them, who make up society's workforce, assume the leading role of *atthacariyā*, managing affairs expansively so that all across the board in society have access to their benefits.

Eventually, all are equal and harmonized by the principle of *samānattatā* (*samāna* in Pali means "even; equal" with a connotation of "harmonious and participatory").

By evenness or equality is meant being equal or even in the face of the Dhamma, both the Dhamma in terms of laws, rules, and regulations of human society (*nītidhamma*) and the Dhamma in terms of the natural law of being subject to natural causes and conditions (*dhammaniyāma*).

At the same time, it is evenness or equality in terms of being harmonious and taking part, which in a way is similar to the principle of participation or involvement.

It is, however, remarkable that in our society as it has been, most or many people exploit the principle of involvement in the sense of aiming for participation in taking. As a result, equality and participation often lead to contention and divisiveness. Those involved would be confined to both waiting to acquire something and fixing their eyes attentively on getting an equal share as others, without progressing to the stage of contributing constructively together.

Therefore, it should be emphasized that if the principle of *samānattatā* is to be followed, participation should also be viewed from the vantage point of taking part in giving.

แทนที่จะพูดว่า การ “มีส่วนร่วม” อาจเปลี่ยนพูดใหม่ว่า การ “ให้  
ส่วนร่วม”

ที่ว่านี้ พูดอย่างรวบรัด ความเสมอภาคตามหลักสมานัตตตานี้ ต้องมี  
ทั้ง เสมอภาคกัน เท่ากัน และเข้าร่วมกัน (สมานอัตตา) ทำการทำงานอย่าง  
สมเสมอเข้ากัน (สมานกิจจ) และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน (สมานสุขทุกข์)

เป็นอันว่าได้พูดมาพอสมควรแล้ว ในเรื่องของการที่ทุกคนจะต้อง  
ร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลสังคม

### สงกรานต์ เป็นมงคลवार ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติกรสมานสังคม

ดังได้พูดแต่ต้นว่า โดยทั่วไป สังคมทั้งหลายมีวัฒนธรรมนับถือ  
ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมืองไทยนี้เป็นสังคมหนึ่ง ที่มีวัฒนธรรมในการเคารพ  
นับถือผู้สูงอายุเด่นชัด โดยได้ปฏิบัติเป็นประเพณีสืบทอดกันมาอย่างหนัก  
แน่นจริงจัง ดังมีการแสดงออกเป็นกิจกรรมหลักในประเพณีวันสงกรานต์  
ซึ่งเป็นวันสำคัญของทุกปี เป็นวันเริ่มต้นปีของสังคมนี้สืบมานาน ดังที่บัดนี้  
เรียกกันว่าปีใหม่ไทย มีความสำคัญมากถึงกับในปัจจุบัน ได้ยอมรับให้ถือ  
เป็นทางการว่าวันที่ ๑๓ เมษายน ซึ่งเป็นวันมหาสงกรานต์ อันเป็นวันหลัก  
วันแกนของเทศกาลสงกรานต์ เป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”<sup>\*</sup>

เมื่อถึงวันสำคัญ คนไทยถือกันมาว่าต้องทำบุญ ยิ่งในวันสงกรานต์ ก็  
เป็นการทำบุญใหญ่ เรียกว่า “ทำบุญรวมญาติ” คนทั้งหมู่บ้าน ทั้งถิ่น ทั้ง

<sup>\*</sup> มติ ค.ร.ม. ๑๔ ธ.ค. ๒๕๒๕ (ต่อมา มติ ค.ร.ม. ๓๑ ต.ค. ๒๕๓๒ ให้อันที่ ๑๔ เมษายน ของทุกปี  
เป็นวันครอบครัว) – ขออนุโมทนาพระพงศธรณ์ เกตุภาโณ ที่ช่วยสืบค้นหลักฐานที่แสดงนี้

Instead of saying “taking part in (doing) something,” we might as well rephrase it as “**contributing partnership** in (doing) something.”

This is thus briefly dealt with here. Equality in accord with the principle of *samānattatā* has to comprise equality and participation (*samana-attā*), doing work in equal and harmonious terms (*samāna-kicca*), and standing together in weal and woe (*samāna-sukha-dukkha*).

So, enough has been said about all people having to participate and help one another in constructing and protecting their society.

### Songkran is an auspicious occasion when elders take action to harmonize society

As said from the outset, in general, all societies have a culture of respecting the elderly. In particular, Thailand is a society that has a distinct culture of showing reverence and respect to elderly people. This has been traditionally observed in a steadfast and earnest manner, as has been given expression in major activities in the tradition of Songkran Day, a red-letter day of every year, long held by generation after generation as this society’s beginning day of the year, now known as the Traditional Thai New Year’s Day. It is accorded so much importance that nowadays the thirteenth of April, which is Great Songkran Day, the principal core of the Songkran Festival, has been officially recognized as the “National Elderly Day”\*

When an important day arrives, it has been a tradition for Thai people to make merit. Especially on Songkran Day, it is a great merit-making occasion, called “merit-making with the gathering of relatives.” People of an entire village, locality, or community get together to make

---

\* It was a Cabinet resolution passed on December 14, 1982. (Subsequently, there was another Cabinet resolution passed on December 31, 1989, designating the fourteenth of April of each year as “Family’s Day”). My thanks go to Ven. Phra Pongsatorn Ketuñāṇo for his help in searching for the facts shown here).

ชุมชน มาชุมนุมทำบุญร่วมกันที่วัด เพื่ออุทิศกุศลกรวดน้ำให้แก่ประดาญาติ มีบรรพบุรุษ คือผู้ใหญ่ผู้สูงวัยรุ่นก่อนที่สิ้นชีพจากไปแล้ว เป็นหลัก เป็นจุดรวมให้ชุมชนทั้งหมดมาสมาคมคือทำบุญร่วมกัน เชื่อมคนที่ยังอยู่และผู้ที่สิ้นแล้วให้ถึงกัน

เมื่อไปวัดทำบุญด้วยน้ำใจระลึกถึงให้ความสุขแก่ผู้ใหญ่ผู้ญาติทั้งหลายในอดีตแล้ว เพื่อความสะอาดก็อาจจัดพิธีสงฆ์น้ำพระ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่โดยคุณธรรม (คุณวุฒิ) ให้เสร็จก่อนกลับบ้าน

ต่อจากทำบุญให้แก่พ่อแม่ปู่ย่าตายายผู้ใหญ่รุ่นเก่าตอนต้นวันเสร็จแล้ว ที่นี้ก็ถึงเวลาไปเคารพกราบไหว้ผู้ใหญ่รุ่นปัจจุบันที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เป็นผู้ใหญ่โดยวัย (วัยวุฒิ) หรือทั้งโดยวัยและโดยคุณธรรม ซึ่งอาจจะสะดวกจะพร้อมในตอนบ่าย ด้วยวิธีปฏิบัติเป็นกิจกรรมที่เรียกว่ารดน้ำขอพร หรือทางภาคเหนือเรียกว่ารดน้ำคำหัว (นำสิ่งของไปให้ด้วย อาจนำเสื้อผ้าใหม่ไปให้เพื่อเปลี่ยนเมื่อรดน้ำให้เปียกไปแล้ว)

ต่อจากรดน้ำผู้ใหญ่ ก็รดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำกันเองไปทั่วทั้งหมด ให้ชุ่มฉ่ำสดชื่นเป็นสุขกันทั่วทุกคน

“น้ำ” ที่เป็นเนื้อตัวของกิจกรรมในวันสงกรานต์นั้น ในชั้นมองเห็นรู้สึก มีความหมายเป็นสิ่งซึ่งให้ความชุ่มชื้นสดชื่นฉ่ำเย็น สุขสบาย หายร้อน และในชั้นลึก เป็นส่วนประกอบสำคัญยิ่งอันจำเป็นของชีวิต เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ดำรงอยู่และดำเนินไปได้อำนวยให้เกิดมีความเจริญเติบโตองงาม



merit at a Buddhist monastery with the purpose of transferring the merit made to all relatives, primarily to ancestors or deceased senior folks of past generations, through the rite of water-pouring symbolizing such a transfer. This is a point of unification whereby members of the entire community come and act in harmony with merit-making, thereby connecting the living with the dead.

When going to the monastery and making merit through a spirit of goodwill and remembrance to gift happiness to seniors and relatives in the past, people might, for convenience sake, end up performing a rite of pouring water on the monks, who are considered seniors by their virtue (i.e. seniority by virtue), before returning home.

After the merit-making for the sake of deceased parents, grandparents, and senior relatives of past generations during the earlier part of the day, it is time to pay homage and salutation to living seniors in the present, those elders who are seniors by age (i.e. seniority by age) or both by age and by virtue, who might find it [more] convenient and prepared in the afternoon. This is to be performed through an activity called “pouring water and requesting blessings,” or referred to in Northern Thailand as “rod nam dam hua” (also bringing to them some articles as gifts, possibly new clothes for the seniors to change into after getting soaked due to the water-pouring).

After pouring water on seniors come pouring water on, giving a bath to, and throwing water on one another across the board, making everybody dampened, refreshed, and happy without exception.

“Water [*nam* in Thai],” which is the substance of activity on Songkran Day, on a visible and sensible plane, is significant in that it provides dampness, refreshment, cool, comfort, and riddance of heat. On a profound plane, water is a vital element of life, a nourisher of life that sustains it and enables it to carry on while bringing about growth and healthy development.

ยิ่งเมื่อเทศกาลสงกรานต์นี้ เป็นช่วงเวลาของฤดูที่มีอากาศร้อนจัด ความหมายของน้ำดังว่านั้น ก็ยิ่งสำคัญ ยิ่งเด่นชัดในทางความรู้สึกที่ขบใจ ชื่นใจ การรดน้ำ อาบน้ำ สาดน้ำให้ จึงสื่อความหมายว่าเป็นการให้ความสุข ความสดชื่นเกิดกำลังมีชีวิตชีวา

แต่ความหมายดีงามที่ว่ามันจะเป็นจริงได้ ก็ต้องตั้งต้นจากในใจของคนที่รดอบสาดน้ำให้ นั่น คือเขามีเจตนาดีงาม ทำอย่างนั้น รดอบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาซึ่งมาจากน้ำใจที่ปรารถนาดี อยากให้คนที่ได้รับน้ำหรือถูกน้ำนั้น ได้มีชีวิตชีวาเป็นสุขสดชื่น

ถ้าคนที่รดอบสาดน้ำให้มันไม่มีน้ำใจมุ่งหมายดีอย่างที่ว่า เขาอาจรดอบสาดน้ำให้ด้วยเจตนาแกล้ง คุกคาม ทำร้าย แหย่หยัน หรือเอาแต่สนุกของตัว แล้วแทนที่ผู้ได้รับน้ำนั้นจะเป็นสุขสดชื่น ก็จะกลายเป็นบาดเจ็บ เตือดร้อน เจอภัย ได้ทุกข์

ดังนั้น สงกรานต์จึงไม่จบแค่น้ำที่เป็นวัตถุภายนอก แต่สงกรานต์จะตรงและเต็มความหมายได้ ต่อเมื่อน้ำข้างนอก ที่รดอบสาดให้กันนั้น สื่อความเป็นคู่ และออกมาจากน้ำข้างใน คือน้ำใจปรารถนาดี ที่อยากให้ผู้อื่นมีกำลังเป็นสุขสดชื่น และน้ำใจปรารถนาดีอันนี้ ก็คือที่เรียกสั้นๆ ว่า “เมตตา” หรือ “ไมตรี” นี้เอง

เมื่อรดอบสาดน้ำให้กัน ในมือมีน้ำ ชันน้ำ ถังน้ำ ท่อพร้อมจะใช้ ในใจก็ต้องมีน้ำใจแห่งไมตรีหรือเมตตาเป็นฐานส่งเจตนาที่ดีอยู่พร้อมกันด้วย จึงจะเป็นสงกรานต์ที่มาในวัฒนธรรมไทย

Especially since the Songkran Festival falls within the period of a very hot season, the said significance of water becomes even greater, more conspicuous in a sentiment of delight and refreshment. Pouring water on, giving a bath to, and throwing water on others thus convey the meaning of gifting happiness and refreshment, thereby bringing about strength and liveliness.

However, the said positive meaning will only be translated into a reality when it is initiated in the mind of those applying water on others, i.e. with a good intention in so doing—out of a spirit of goodwill, wishing for the liveliness, happiness, and refreshment of the ones on the receiving end.

If those applying water on others are without the said benevolence, they might do so with an intention to pull a prank on, threaten, harm, or mock the other party, or simply to amuse themselves. Instead of getting happy and refreshed, the ones on the receiving end will get hurt, troubled, exposed to danger, and miserable.

Therefore, Songkran does not merely end with water, which is an external object, but it will gain its forthright and full significance only when the water outside applied on each other conveys a meaning, pairing with and deriving from the water inside, i.e. *nam jai* [in Thai, literally “mental water”], or a spirit of goodwill wishing for others’ strength, happiness, and refreshment. It is this spirit of goodwill that is succinctly called “loving-kindness” or “friendliness.”

When pouring water on, giving a bath to, or throwing water on one another, just as a person has in his hands bowl water, bucket water, or piped water at his disposal, so too his mind must simultaneously have a spirit of goodwill or loving-kindness as basis for conveying his good intention. Only in this way would it constitute the kind of Songkran that has been ingrained in Thai culture.

การรดน้ำอาบน้ำให้ฉัน เริ่มด้วยโปรดน้าผู้ใหญ่ผู้สูงอายุก่อน เหมือนบอกว่าโดยวัฒนธรรมประเพณี สังคมนี้มีผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุเป็นหลักเป็นประธาน คนที่ไปมิใช่รดน้ำท่านเท่านั้น แต่ขอพรจากท่านด้วย แสดงความมีใจเคารพยอมรับคุณค่าและน้อมรับน้ำคำน้ำวจี คือใจพร้อมที่จะฟังและรอที่จะรับจะถือเอา

สงกรานต์จึงเริ่มต้นเหมือนเปิดปีใหม่ด้วยกิจกรรมเริ่มแรก คือการที่อนุชนคนรุ่นที่ตามมาหรือรุ่นหลังแสดงความเคารพก้มบ้นถือและขอรับพร คือวรสารจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้ทรงวัยวุฒิและคุณวุฒิ หมายความว่า สงกรานต์เริ่มปีใหม่ด้วยกิจกรรมที่เป็นสัญลักษณ์แห่งการที่สังคมแสดงความพร้อมใจรับคำสื่อสารอันดีงามประเสริฐจากบรรดาท่านผู้สูงอายุ

เมื่อคนรุ่นน้องรุ่นหลังเหล่าอนุชนมาเคารพนบไหว้ นำน้ำขันน้ำทำน้ำวาริมาอาบมารดให้ แสดงน้ำใจปรารถนาดีมีไมตรีนอบนบ้นถือ และรอขอรับน้ำคำน้ำวจีที่จะอวยชัยให้พรอย่างนี้แล้ว ก็เป็นวาระที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ นั้น จะเริ่มสงกรานต์เปิดศักราชใหม่ ด้วยการให้น้ำคำ อวยน้ำวจีแห่งเมตตา ถ่ายทอดออกมาเป็นคำบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ ชี้นะเนนำทาง และคำอวยพรส่งท้าย นี่คือสงกรานต์ม้าย้าทวนให้คนต่างรุ่นต่างวัยได้สื่อสารสมานร่วมกันสืบประสานสังคมไว้ให้ดี

Pouring water on or giving a bath to others will start with going to pour water on elders as if to say that by culture and tradition, in this society there are seniors and elders serving as mainstays and chiefs. Those visitors do not only pour water on them, but also ask them for their blessings, thereby expressing reverence to them, acknowledging their value, and humbly receiving their *nam kham* [in Thai, literally “verbal water”] or *nam wajee* [in Thai, literally “speech water”], namely words or oral messages, i.e. with a mind ready to listen to them and waiting to receive and hold on to them.

Songkran, therefore, starts like opening a new year with an initial activity whereby people of succeeding or later generations express homage, love, and respect, and ask for blessings or goodwill messages from the elderly who are senior members of society, those high in age and virtue. This means that Songkran starts a new year with an activity symbolizing society acting in unison in receiving a noble, good message conveyed by those elders.

When people of junior or later generations or posterity come to pay homage, bringing bowl water, pier water, or water available from some other source [i.e. *nam* “physical water”] to give a bath to or pouring water on elders, expressing a spirit of goodwill, kindness, and deference [i.e. *nam jai* “mental water”], and waiting to receive words of blessing [i.e. *nam kham* “verbal water” or *nam wajee* “speech water”] in this way, it is now the seniors’ turn to start Songkran, commencing a new year by giving words of loving-kindness transmitted into accounts of experiences, guidance, and blessings in the end. This is effectively Songkran coming to provide an emphatic or repeated reminder for people of different generations and different age groups to communicate, harmonize, and join forces in maintaining and keeping society together and in good shape.

บทบาทและส่วนร่วมที่ผู้สูงอายุ ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้สูงธรรมสูงปัญญา ทั้งสูงวัยและสูงคุณความดี จะแสดงออกมา และมอบให้แก่สังคม เริ่มตั้งแต่วินมहासगरान्तนี้ ก็เป็นไปตามสูตรพระพรหม และสูตรพระราช ที่ว่าแล้วข้างต้น

ตาม *สูตรพระพรหม* ในยามสงครามที่คนทั้งหลายอยู่ในสถานการณ์ที่สบายดีเป็นปกติ ผู้ใหญ่ในฐานะแห่งพรหม จึงทรงไว้ซึ่ง “เมตตา” คือในใจมีความรักความปรารถนาดีต่อทุกผู้ทุกคน อยากให้เขาเป็นอยู่ดีมีความสุขทั่วกัน

จากนั้น ตาม *สูตรพระราช* ด้วยน้ำใจที่มีเมตตา นั้น ก็แสดงออกมาโดยกล่าวถ้อยคำเป็นน้ำใจที่เป็น “ปิยวาจา” คือ คำที่พูดด้วยใจรักปรารถนาดีชวนใจผู้ฟังให้อยากถืออยากทำ อยากเข้ามาพบปะสื่อสาร มาพูดจาด้วยช่วยกันชวนกันแก้ปัญหและทำการสร้างสรรค์ทั้งหลาย ลงท้ายด้วยคำแสดงจุดหมายของเมตตา คือคำอวยพรให้ทุกคนเจริญรุ่งเรืองพร้อมด้วยจตุรพิธพร และให้สังคมหมู่ชนเจริญงอกงามสุขสันต์มั่นคงยั่งยืนตลอดจิรกาล

สงครามที่ฉลอง-รับ-เริ่มศักราชใหม่ได้เต็มความหมายอย่างนี้ จะไม่มีความหมายเป็นเพียงการก้าวไปของกาลเวลา ตามการก้าวย้าย (*สงฺกรานฺติ*; *สงฺกนฺติ* = *สํ* + *กนฺติ*) ของดวงสุริยา จากราศีมีน ไปเข้าราศีเมษเท่านั้น แต่จะได้ความหมายดีงามสำหรับชีวิตและสังคม ตามคำแปลที่ยกเอียงไปได้ตามรูปศัพท์ของสงครามนั้นว่า จะได้มีชีวิตที่ก้าวไปดี ในสังคมที่ก้าวไปด้วยกัน ให้เป็นการก้าวไปด้วยกันทั้งสังคม ของทุกชีวิตที่ก้าวไปด้วยดี

The role and partnership that elders or senior members of society, who are advanced in their Dhamma and wisdom, and both high in their age and virtue, will exhibit and contribute to society, starting from Great Songkran Day, are in accord with the Brahma and the king formulas as described earlier.

According to *the Brahma formula*, during the Songkran Festival, when people are in a well and normal situation, seniors in their status as Brahma are endowed with loving-kindness, i.e. having in their mind love and goodwill for all, wishing them well-being and happiness without exception.

Then, according to *the King formula*, with a spirit of loving-kindness, endearing speech is uttered, i.e. words spoken with a mind full of love and goodwill, persuading listeners to be eager to comply and act, and to be eager to come together and get in touch and converse, helping to convince one another to solve problems and engage in all sorts of constructive activities. This will end up with words expressing the aim of loving-kindness, namely words of blessing for all to prosper, fully endowed with the four boons of life, and for society and the people to thrive in happiness, peace, security, and sustainability for a long time to come.

The Songkran that celebrates, welcomes, and commences a new year to its fullest import like this will not only mean the elapse of time in accord with the passage ([Sanskrit] *saṅkrānti*, “going from one place to another”; [Pali] *saṅkanti* = *saṃ* + *kanti*) of the sun from Pisces into Aries, but also gain a positive connotation for life and society, by virtue of a literal meaning that can be expediently interpreted of the term “songkran” [*saṃ* “together” + *kanti* “moving”] thus: to have a life going well in a society that moves forward together, so that it is the progressing together of the entire society of every life that moves smoothly along.

ลงท้าย การที่สังคมไทยได้ชื่อว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” นี้ ถือได้ว่าเป็นการบอกกล่าวนัดหมายให้เหล่าอนุชน คือบรรดาคนรุ่นหลังที่ตามมา ต่อจากผู้สูงอายุเหล่านั้น ได้ร่วมใจช่วยค้ำชูผู้สูงอายุไว้ ให้ดำรงอยู่ในฐานะ เป็นบุคคลมีคุณค่า น่านับถือ อย่างที่เรียกว่า เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เป็นอยู่ดี งาม มีความสุข ที่มวลอนุชนรู้สึกอบอุ่น ร่มเย็น พวกเขามารวมกำลังร่วม ในการสร้างสรรค์อภิบาลสังคมนี้ให้เจริญงอกงามอยู่ในความสุขสันต์มั่นคง อย่างยั่งยืน ตลอดกาลยาวนานสืบไป



In the last analysis, the fact that Thai society is dubbed as “a society of the elderly” can be regarded as a notification to engage the multitude of later-born ones, i.e. those of the succeeding generations that are subsequent to the elderly’s, to come together in one mind and lend support to the elderly population, maintaining their status as valuable and respectable people such as referred to as senior members of society, who have their lives lived well, elegantly, and blissfully, and under whom people of the younger generations can feel warmth and peacefulness, and come to join forces in constructing and protecting this society, thus enabling it to thrive sustainably in happiness, peace, and stability for years to come.

## บันทึกของผู้แปล

แม้ว่าผู้แปลได้เพียรพยายามให้คำแปลภาษาอังกฤษมีความความหมายใกล้เคียงกับต้นฉบับในภาษาไทยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ท่านผู้อ่านอาจยังพบความลักลั่นด้านคำศัพท์ในบางแห่ง จึงขอชี้แจงโดยย่อไว้ ณ ที่นี้

คำที่ดูเหมือนว่าแตกต่างกันในภาษาไทยอาจแปลเป็นคำเดียวกันในภาษาอังกฤษ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือ *vājapeyya* เป็นศัพท์เดี่ยวที่ใช้แทน *วาชเปยะ* และ *วาชไปยง* ด้วยเหตุว่า ทั้งสองคำนี้แม้มีที่มาต่างกัน แต่แท้จริงแล้วก็ยังเป็นศัพท์เดิมเดียวกัน คำแรกตรงกับ *วาชเปยะ* ในสันสกฤตพหุติ ส่วนคำหลังแผลงมาจาก *วาชเปยฺย* ในบาลี และนิยมใช้กันมาแต่เก่าก่อนในหนังสือธรรมะภาษาไทย คำว่า *vājapeyya* เป็นรูปที่เลือกใช้ในที่นี้เนื่องจากเป็นรูปพื้นฐานของศัพท์คำนี้ในบาลี กล่าวคือ รูปที่ยังมิได้ลงวิภัติ ที่เรียกกันว่า “รูปที่ใช้เมื่ออ้างถึง” ซึ่งตามปกติจะใช้เป็นคำตั้งในพจนานุกรม

ในทางกลับกัน อาจใช้คำหรือวลีภาษาอังกฤษต่างกันแปลศัพท์ไทยคำเดียวกัน ตัวอย่างที่สำคัญได้แก่คำว่า *อายุ* ซึ่งเขียนเป็น *ayu* (เมื่อใช้อย่างคำไทย) หรือ *āyu* (เมื่อใช้อย่างคำบาลี) และแปลเป็น *age*, *longevity*, *duration of life* หรือ *vital power* ขึ้นอยู่กับความหมายที่มุ่งสื่อในบริบทนั้นๆ ในทำนองเดียวกัน คำว่า *อายุ* เมื่อใช้ร่วมกับคำอื่นในบาลี ก็จำเป็นต้องแปลยกเอียงไปตามที่เห็นว่าเหมาะสมแก่บริบทเช่นกัน ดังนั้น *สูงอายุ* จึงแปลเป็น *high in āyu*, *(being) elderly* หรือ *advanced in age* และ *ผู้สูงอายุ* แปลเป็น *elder*, *elderly person*, *elderly one* หรือ *the elderly* ส่วน *ชั่วอายุ* ก็แปลเป็น *lifespan*

## Translator’s Note

Although the translator has put in a lot of effort into making the English translation as close in meaning to the original text in Thai as possible, the reader might still find some lexical discrepancies in certain places. A brief explanation is thus offered here.

Seemingly different words in Thai might be translated into the same word in English. An obvious case in point is *vājapeyya*, which is the only word used for *วาชเปยยะ* and *วาชไปย้ง*, on the grounds that both words, though derived from different sources, actually belong to the same original lexical item. The former is exactly equivalent to the Sanskrit *vājapeya*, while the latter is modified from the Pali *vājapeyyam* and has since the olden days been in popular use in Thai-language Dhamma books. The word *vājapeyya* is the form chosen here as it is the basic form of this term in Pali, i.e. its uninflected form—so-called “citation form,” which is normally to be used as a dictionary headword.

Conversely, different English words or phrases might be used to translate the same Thai word. A significant case in point is the word *อายุ*, which is spelled as *ayu* (when used like a Thai word) or *āyu* (when used like a Pali word), and which is rendered as *age*, *longevity*, *duration of life*, or *vital power*, depending on the intended meaning in that particular context. Likewise, the word *อายุ* when used together with other words in a phrase has to be expediently translated as deemed suitable for the context as well. Hence *สูงอายุ* is translated as *high in āyu*, *(being) elderly*, or *advanced in age*, and *ผู้สูงอายุ* as *elder*, *elderly person*, *elderly one*, or *the elderly*, while *ชั่วอายุ* is rendered as *lifespan*.

## บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแผ่ธรรมนำปัญญาประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยสละเรี่ยวแรงสละเวลามีใช้น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่มีค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้นๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้อื่นผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่จะร่วมมือเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ ก็คือ ทำการให้ชัด มิให้เกิดความเข้าใจผิดว่า อาตมภาพได้รับค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ใดๆ และแจ้งให้อาตมภาพในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบทุกครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าเป็นไปได้ น่าจะมอบหนังสือที่ตีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ ๑๐ เล่ม เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความซื่อสัตย์ซื่อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัตถุประสงค์วันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัตถุประสงค์วันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ธรรมทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

## Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines [for prospective translators]. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already without royalties, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;

b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;

c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Phra Brahmagnunabhorn (P. A. Payutto)

November 7, 2009