

ธรรมะผู้สูงอายุ

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

๑๓ เม.ย. ๓๕

P6005

วันนี้เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่เราเรียกว่า วันมหาสงกรานต์ ทางราชการ
จัดเป็นวันหยุดชดเชยบุคคลที่ควรเคารพบูชา ทางพระพุทธศาสนาให้กตัญญูต่อบรรพบุรุษของตน

วันนี้คือวันผู้สูงอายุ ให้รำลึกถึงปู่ชนียบุคคล ผู้มีอายุสูงไม่ค่อยจะมีใครรำลึกหรือมีคนน้อย
คนที่รำลึกได้ เพราะไม่เคยทำ

วันที่ ๑๕ เมษายน ของทุกปี อาตมาซื้อผ้าให้คนแก่คนเฒ่าของบ้านนี้ ให้คนแก่คน
เฒ่ามานั่ง แล้วมอบผ้าและปัจจัยให้คนละชุด อาตมาเป็นคนทำ ไม่ใช่โยมมาทำให้อาตมา
ทำตัวอย่างให้ลูกหลานดูว่า รดน้ำดำหัวทำอย่างไร

ถึงแม้พ่อแม่จะรวยอย่างไร ลูกมีน้ำใจกับพ่อแม่บ้างไหม อาตมาไปสหรัฐอเมริกา
รัฐลอสแอนเจลิส เขามาทำบุญให้พ่อแม่ของเขาในเมืองไทยที่พิษณุโลก เขารวยอยู่ที่ประเทศ
อเมริกา

หลวงเตี้ย (พระธรรมราชาวัตร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร) ก็ถามว่า “ส่งแม่บ้างไหมนี่”

เขาหนึ่ง เพราะไม่เคยส่งเลย

อีกคนหนึ่งตอบว่า หลวงพ่อเจ้าคะ หลวงเตี้ยเจ้าคะ คุณแม่รวยแล้ว คุณพ่อก็รวยอยู่ที่
พิษณุโลก ไม่ต้องส่ง อาตมาเสียใจแทนเหลือเกินนะ พ่อแม่รวยอย่างไรก็ต้องส่ง

อีกคนหนึ่งเป็นคนโต กำลังเป็นโรคมะเร็ง ร้องไห้เลย เพราะไม่เคยส่งไปให้แม่

ลูกอะไรไม่นึกถึงบุญคุณพ่อแม่เลย ไม่กตัญญูต่อบรรพบุรุษบ้างหรือนี่อยู่สหรัฐอเมริกา
๑๕ ปีแล้ว

ขอฝากญาติโยมไว้ บรรพบุรุษคือพ่อแม่ เป็นพระอรหันต์ของลูก ไม่ต้องไปตามพระ
อรหันต์ที่ไหนหรือ เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง

โยมทุกคนที่เป็นพ่อแม่ อย่าเอาบุญคุณกับลูก เลี้ยงเอาบุญอย่างเดียว ไม่ต้องเอาคุณมา
ตอบแทน จะเสียใจภายหลัง คนเดี๋ยวนี้น้อยเหลือเกินที่จะมีกตัญญูต่อพ่อแม่

อาตมาตั้งแต่คอหักมา หายใจทางสะดือ พองหนอยุบหนอ คิดถึงแม่ทุกวัน หายใจเข้าก็คิดถึงแม่ หายใจออกก็คิดถึงแม่ เพราะเราอยู่ในท้องแม่ กินเลือดเนื้อแม่ทางสะดือ แต่คนเราไม่ได้เคยคิดเลย

พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลุกต้นโพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ถึงคราวเจ็บจะได้ฝากไข่ ถึงคราวตายจะได้ฝากผี ดี ๆ เอาไว้รับใช้สอย

โยมจำอาตมาไว้ คนแก่ว่าเหว่ ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ที่แก่แล้วว่าเหว่ตลอดชาติ ลูกไม่มาหา หลานไม่มาสู่พ่อแม่ก็หมดกำลังใจ ปู่ย่าตายายไม่มีกำลังใจ

พอเห็นลูกหลานมาหา หลานมาสู่ ชื่นอกชื่นใจ ไม่ว่าเหว่แต่ประการใด ตรงนี้เป็นกำลังใจ ให้แก่บรรพบุรุษ เป็นกำลังใจต่อผู้สูงอายุ พอสูงอายุแล้วเป็นอย่างนี้ทุกคน **ลักษณะผู้สูงอายุมีดังนี้**

๑. ชอบทานของขม ๆ ต้ม ๆ เลียง ๆ ไม่ชอบของเปรี้ยวหวานมันเค็ม
๒. ชอบชมความงามของลูกหลาน เห็นหลานสวย น่ารัก ได้ปริญญา มีหลักฐาน มีงานทำก็ชื่นใจ
๓. ชอบทำความหลัง คนสูงอายุไม่ยากอยู่กับเด็ก ค่อยกันไม่รู้เรื่อง ชอบทำความหลังว่าไปอยู่เมืองจีนมาด้วยกัน ไปอยู่อเมริกามาด้วยกัน ก็ค่อยกันรู้เรื่อง

ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม จะไม่บ่นจู้จี้ว่าลูกหลานแต่ประการใด จะเป็นผู้มีรัตติกาลรู้กาลเวลา เหมือนมีชั่วโมงบินมาก

คนโบราณชอบพูดว่า หนูอย่าดูถูกฉันนะ ฉันอาบน้ำร้อนมาก่อนหนูนะ หนูเพิ่งอาบน้ำร้อนทีหลัง ก็ยังไม่เข้าใจคำนี้แต่ประการใด

มีข้าราชการทหารระดับนายพลคนหนึ่ง พอถึงวันเกิด ฆ่าหมู ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ ผู้ใต้บังคับบัญชามาช่วยกันมาก มีบุตร ๖ คน ถือกระบี่ มีปริญญาหมด

อาตมาไปในงานวันนั้นก็ถามว่า “ท่านนายพล คุณแม่ท่านยังอยู่ไหมนี่”

เขาตอบว่า “ยังอยู่ครับ อายุ ๘๔ ปีแล้วครับ”

อาตมาถามว่า “เคยไปหาบ้างไหม”

เขาตอบว่า “๔ ปีแล้วครับ หลวงพ่อ ไม่เคยไปหาแม่เลย”

วันเกิดไม่เคยคิดถึงแม่เลยนะ กองนี้หมูหัน กองนี้ไก่ย่าง ฆ่าไก่แล้วย่างนำมาทานกันเป็นโต๊ะ ๆ

เขาถามว่า “หลวงพ่อบ้างไรหะครับ”

อาตมาก็บอกว่า “อย่าเพิ่งโกรธอาตมานะ ตำราชองอาตมาได้มาจากพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นวันเกิด ลูกหลานได้ปริญญาทាំងนั้น แต่งตัวให้สวยเลย ไปหาคุณย่าที่พิษณุโลก คุณย่าอายุตั้ง ๘๔ ปีแล้ว ตาก็ไม่ค่อยจะเห็น ใช้มือคลำแล้ว”

เขาตอบว่า “ไม่เป็นไรครับ ผมให้ทหารไปอยู่ช่วย”

อาตมาก็บอกว่า “ทหารอยู่ดีหรือ ทหารเป็นคนอื่นนะ ลูกหลานมึนทึกว่าหรือ”

ตั้งแต่นั้นมาน้ำตาร่วงเลย เขาบอกว่า “แหม! หลวงพ่อ ผมได้คิดแล้ว ผมไม่เคยไปหาแม่ ๔ ปีแล้ว ไปต่างประเทศมา วันนี้ผมไม่ได้จัดหอรอกครับ ลูกน้องจัดทั้งหมด”

งานนี้สมเด็จพระสังฆราชเสด็จด้วย อาตมาอยู่ท้ายแถว เห็นเหตุการณ์เฉพะหน้าเสียใจ เศร้าสลดใจ

เขาบอกว่า “วันเกิดของท่าน คือวันตายของแม่ท่าน พาหลาน ๆ ไปหาบ้างไม่ได้หรอก ถ้าท่านจะโกรธ อาตมาก็เลิกคบกัน พูดอย่างดี ๆ แล้ว ไม่เข้าใจ”

ตั้งแต่นั้นมา มาแวะที่วัดเรื่อย จะไปหาแม่ก็ต้องแวะบอกว่า “หลวงพ่อ ผมเลิกทำบุญแบบนั้นแล้ว ผมหนีแล้ว ผมทำบุญถวายสังฆทาน แล้วไปหาแม่เลย พาลูกไปหมด”

พอแม่เห็นเข้าร้องไห้เลย ดีใจลูกเอ๋ยเป็นอย่างไร ลูกหลาน ขอคลำตัวหน่อย ตาก็ไม่ค่อยเห็น น้ำตาร่วงเลย ดีอกดีใจ อายุยืนไปอีก ๘๖ ปีถึงตาย นี่ซิถึงจะเรียกว่าวันเกิด

วันนั้นอาตมาฉันทัวกับน้ำปลาไปนิดหนึ่ง เขาหันมาเห็น พออาตมาเข้ามา ทหารฆ่าไก่ หมู ตัวเล็กก็หันไปหันมา ไม่เคยฉันทัวบาป ไปเห็นกับตาฉันทัวหรือ นี่มีเหตุผลให้ฟัง

บ้านนั้นตั้งแต่นั้นมาก็ไปหาย่า หลานไปหาก็คือใจ นี่แหละวันกตัญญูต่อบรรพบุรุษ ต้องไปหาคนเฒ่าคนแก่ ท่านเลี้ยงเรามา ปีละครั้งก็ยังมี

วันสูงอายุควรทำให้ได้ ๕ ประการคือ

๑. ลูกหลานต้องนำอาหารไปให้พ่อแม่ เลี้ยงพ่อแม่ให้อิ่ม

๒. เลี้ยงเพื่อนให้อิ่ม

๓. บำบัดทุกข์บำรุงสุข ใครมีทุกข์ก็ช่วยเขา

๔. ทำพิธี ๕ ให้จงได้คือ

๔.๑ ญาติพิธี สงเคราะห์ญาติ มีอะไรขาดเหลือก็ช่วย

๔.๒ อดิธิพิธี ต้อนรับแขก ญาติมาทำบุญก็ต้อนรับแขกปฏิบัติสัณณการ

พระพุทธเจ้าสอนว่า วันผู้สูงอายุ เราก็ทำให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ปู่ย่าตายาย จะเป็นที่
วัดหรือบ้านก็ได้ ญาติมาเราก็โอภาปราศรัยกัน ถามทุกข์สุขกัน

๔.๓ **ปู่พเพตพลี** บังสกุลให้ผู้ตาย ปู่ชวด ย่าชวด ยายชวด ตาชวด หรือพ่อแม่ที่
ตายไปแล้ว ทำบุญถวายสังฆทานอุทิศ ไม่ต้องบังสกุลก็ได้

๔.๔ **ราชพลี** ถวายเป็นราชพลีต่อองค์พระราชา คือถวายหลวง เช่นภาชีอากร อย่า
ไปโก่งหลวงเขา

๔.๕ **เทวดาพลี** รำลึกถึงเทวดาประจำวันเกิดของเรา ได้แก่บิดามารดา เทวดาในตัว
เรา

๕. ถวายจตุปัจจัยแก่สมณพราหมณาจารย์ ผู้ทรงศีลทรงธรรม รับรองท่านมีความเจริญ
ทุกคน เป็นการทำบุญให้แก่ผู้สูงอายุ มีความหมายมาก

ขอให้ผู้สูงอายุได้มีธรรมะ ปฏิบัติรักษาสุขภาพพื้นฐาน อายุจะได้ยืนต่อไป รักษาสุขภาพ
พื้นฐานก็คือ ธรรมเนียมที่ฝึกอยู่นี้แหละ

๑. **อาหารดี** โยมมีอายุมากแล้วก็ดี หรือจะอายุน้อย ต้องจำกัดอาหาร อย่านานมากหรือ
น้อยเกินไป

**ทานน้อย พุดน้อย ทำความเพียรมาก คนไหนทานมาก นอนมาก ตายไว
คนไหนทานน้อย นอนน้อย ตายช้า อาหารนี้สำคัญมาก**

ในด้านกรรมฐานต้องพิจารณาอาหาร และดูอาหารว่าเหมาะสมกับร่างกาย ไม่เป็น
พิษเป็นภัย เชื่อโรคจะเกิดขึ้นกับตนหรือไม่ แสลงแก่โรคหรือเปล่า

เคี้ยวอาหารช้า ๆ แล้วกลืนด้วยการกำหนดกรรมฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้ดีด้วย ท่าน
จะมีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

๒. **อากาศดี** โปรดหายใจยาว ๆ เป็นการถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ หายใจยาว ๆ ไว้อายุ
ยืน ถ้าโยมกำลังโกรธหายใจตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โกรธหนอ หายใจ
ยาว ๆ รับรองอายุยืน

**ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืน โยมจะอายุสั้น โรคภัยไข้เจ็บจะมาเบียดเบียน
ทำให้อายุสั้น**

ผู้สูงอายุต้องรักษาสุขภาพด้วย การหายใจนี้ หายใจยาว ๆ อย่านานเกินไป

กำหนดจิตถ้าเสียใจ อย่าฝากความเสียใจไว้ คืออากาศดี หายใจยาว ๆ ให้อากาศดี นี่มีความหมาย

อารมณ์ดี กรรณฐานพื้นฐานใจก็กำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ต้องกำหนด เป็นอุเบกขา เวทนา

จิตไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มันก็ออกไปพุ่งชนข้างนอก จึงต้องกำหนดตั้งสติไว้ ลมก็ดีขึ้น ใจก็สบาย ไม่โกรธง่าย ไม่โมโหใคร จิตใจก็ดีที่มีปัญญา

ขอฝากญาติโยมไว้ ณ ที่นี้ ตื่นเช้าแกว่งแขน ๑๐๐ ครั้ง แกว่งทั้งสองแขน เตะขา ๑๐๐ ครั้งเสร็จเรียบร้อยแล้วอย่าเพิ่งไปล้างหน้า

ดื่มน้ำสุกสะอาดบริสุทธิ์ อายุ ๔๕ แล้ว ต้มก่อน ถ้ายังอายุยังไม่ถึง ๔๕ ไม่ต้องต้ม เพราะกำลังแข็งแรงต่อต้านโรคได้ ต้ม ๕ แก้ว รับประทาน อัจฉริยะดีแน่ หูตึงหายได้

คนปวดศีรษะไปซีกหนึ่ง น้ำตาไหล ปวดลูกตาประสาทไม่ดี หายเลย ที่เดียว

โปรดได้ดื่ม น้ำ เาของสกปรกในร่างกายขับถ่ายออกให้หมด คือทาง ปัสสาวะและอุจจาระ รับประทานโยมอายุยืนแน่

๓. **อารมณ์ดี** ผู้สูงอายุต้องรักษาสุขภาพทางกายให้สะอาด เสื้อผ้าต้องซักให้สะอาด บางคนสกปรก อาบน้ำแล้วยังใช้ตัวเก่าอีก

๔. **ออกกำลัง** ดี ๔ ลูกขึ้นมาเลย ก่อนเดินจงกรมและนั่ง เตะขาออกไป หมุนแขนให้ได้ ๑๐๐ ครั้ง รับประทานไม่เป็นโรคอะไร

บางคนเป็นไซนัส หายใจก็กำหนดกลืนหนอ แกว่งแขนทุกวัน เดี่ยวนี้แข็งแรงแล้ว

นี่คือพื้นฐานของชีวิต ถ้าต้องการเป็นผู้มีอายุยืน ต้องการมีความเจริญรุ่งเรือง โปรดทำตามคำสอนพระพุทธเจ้า เรียกว่าการรักษาสุขภาพขั้นพื้นฐาน

ผู้สูงอายุจะต้องรักษาตนให้เป็นปกติ คือศีล ถ้าโยมมีกรรมฐานดี มีสติสัมปชัญญะดี รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่า สิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

ขอให้ผู้มีอายุโปรดพิจารณาได้ เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลาหมด เราพบเพื่อรอเวลาจาก เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพรากจากกันไป และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแม้แต่เราเอง

จะรักษาตนให้เป็นปกติดังกล่าวนี้อันควรรยึดหลักทำกรรมฐาน เป็นหลักพิจารณา โดยธรรมมี ๔ ประการคือ

๑. หมั่นระลึกถึงความดี ของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ
๒. หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
๓. หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงามเลย ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหลแต่ประการใดเลย แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะปฏิญญาของมันตามสภาพที่เป็นจริง นี้ได้จากกรรมฐานทั้งหมด
๔. หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการสุดท้ายของชีวิตและร่างกาย คือความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกให้ทิศทางที่ประสงค์ ให้ถูกทาง ทิศทางที่ประสงค์คือ บารมีอภิญญา และกรรมฐาน ให้สำนึกไว้

มีบารมีคือ ความเพียร ไม่กลัวและกล้าทำงาน

อภิญญาดี มีกรรมฐานกำหนดจิตไว้ กรรมฐานเกาะอยู่ที่ฐานจิตทุกประการด้วยการกำหนดจิต อย่างขาดทางประเสริฐของการดำเนินชีวิตคือ กรรมฐาน

จึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ์ทั้งปวง อุเบกขาจะเกิดขึ้นจากกรรมฐาน อารมณ์ที่น่ารัก ดีใจผ่านมาก็เฉย อารมณ์ที่น่าขง น่าเสียใจ ผ่านมา กำหนดได้ เราก็เฉย อารมณ์ที่น่าตระหนกตกใจผ่านมา กำหนดได้ เราก็เฉย

โดยมีความสำนึกว่าอะไรจะเกิด ไม่ว่าจะดี ไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับ จะดี หรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับไม่ได้เลย โยมจำไว้ที่กรรมฐาน

เหมือนร้อนมาพร้อมความหนาวไม่ได้ฉนั้นนั่น ผลก็คือ

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

ถ้าเราทำกรรมฐานได้จะเป็นอย่างไร นี่คือทางแห่งความสำเร็จชั้นสุดยอดของ มนุษย์ชน คือกรรมฐานเป็นบทบาทความของผู้สูงอายุ เป็นบารมีที่ใหญ่ยิ่ง

ยอดบารมีอันยิ่งใหญ่คือ กรรมฐาน ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุด เพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนา ถึงปลอดภัยเมื่อใดก็เป็นอันถึง จุดหมายที่พึงประสงค์เมื่อนั้น เพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญหา

ภัยของชีวิตได้จากกรรมฐานดังต่อไปนี้

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ เป็นภัยของชีวิต
๒. ความร้องไห้ ป่นเพื่อรำพัน เป็นภัยแก่ชีวิต
๓. ความลำบากกาย เป็นภัยของชีวิต
๔. ความลำบากใจ เป็นภัยของชีวิต
๕. ความคับแค้นใจ ความซ้ำชอกใจ ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือดร้อน กระทบ กระทบวาย จึงนับเป็นมหาภัยของชีวิตทุกท่าน เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก ภัยชีวิต ๕ ประกายย่อมาจาก

๑. ความพลัดพรากจากคนรัก จากของรักและจากสิ่งที่รัก นี้มีความหมายเหลือเกิน ท่านทั้งหลายเอ๋ยโปรดพิจารณาจากกรรมฐาน
๒. ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียดและสิ่งที่เกลียด
๓. ความผิดหวัง คือปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ความเกลียด ความหวัง ภัยชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี

ทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึก ต้องกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ

หรือ ความรู้สึกว่าหมดภัยแน่ โดยศึกษาธรรมดาของสัตว์โลกให้เกิดความเข้าใจโดย ชัดเจน จนเกิดตัวปัญญาที่ว่าจากกรรมฐาน

คำว่าสัตว์โลกหมายถึง คนที่ความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก คือยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่ โลกคือสิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม ติดโลกคือติดความเสื่อมโทรม ความเสื่อมโทรมคือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวน

อาการของความเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนก็เป็นกฎอันหนึ่ง กฎธรรมดาที่เรา พิจารณากันอยู่ทุกวัน ได้แก่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คือ ความไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุด

ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั้งถึงกัน เท่าเทียมกันทั้งหมด ไม่ยกเว้นใครเลย ไม่ยกเว้นสิ่งใด

ท่านจึงเรียกสามัญลักษณ์นี้ ซึ่งแปลว่า ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน

๒. ทุกขัง ความไม่คงที่

๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าเห็นความจริงของโลกแล้ว

อีกประการหนึ่งด้วยสิ่งประเสริฐคือ ปัญญา ผลที่ตามมาก็คือ

๑. ไม่มีอะไรที่น่ารัก

๒. ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด

๓. ไม่มีอะไรที่น่าหวัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา จากกรรมฐานที่เราตั้ง เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นก็คือ ธรรมดา ๆ

เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ บังคับและธรรมชาติทำให้เกิด ทำให้ดับตามวาระของมันเอง

ย่อมไม่มีความรู้สึกว่า

๑. จากคนรัก ของรัก และสิ่งรัก

๒. คลุกคลีกับคนที่เกลียด ของที่เกลียด สิ่งที่น่าเกลียด

๓. ผิดหวัง มาประดังอยู่อย่างนี้

แล้วในที่สุด

๑. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ

๒. ไม่ต้องร้องไห้ บ่นเพ้อรำพัน

๓. ไม่ต้องลำบากกาย

๔. ไม่ต้องลำบากใจ

๕. ไม่ต้องแค่นใจ ไม่ต้องซ้ำใจอีกต่อไป

เข้าในสัจธรรมกรรมฐานที่ว่า

๑. ภัยที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่เป็นภัยไม่มี ไม่มีภัยแล้ว เพราะไม่มีคนประสบภัย
๒. ความทะยานอยากที่มีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มี เพราะไม่ทราบว่าจะต้องทะยานให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไมเล่า
เหมือนกระแสลำหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ แต่ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน นั่นเอง
กระแสลมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส แต่ไม่มีคนสัมผัส ไม่มีใครกำหนด ก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้ นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต

เราท่านทั้งหลายยังเป็นสัตว์โลก เพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่ บางคราวติดมากก็ยึดมาก บางคราวติดน้อยก็ยึดน้อย บางคราวดูเหมือนว่าไม่ติดเลย เราก็ไม่ยึดเลยดังนี้

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกัน คือ คราวใดติดมาก ยึดมาก คราวนั้นก็มึเรื่องวุ่นวายมาก มีปัญหามาก คือมีภัยมาก

คราวใดติดน้อย ยึดน้อย คราวนั้นก็มึเรื่องวุ่นวายน้อย มีปัญหาน้อยภัยน้อย

คราวใดดูเหมือนจะไม่ติดอะไร ใครจะไปไหนมาไหน เราก็ไม่ติดใจแต่ประการใด ตาก็มีการกำหนด รู้ สติสัมปชัญญะด้วยการกำหนดกรรมฐาน

ใครจะไปเหนื่อมาได้ก็ตั้งสติไว้ ไม่ต้องไปกังวลสนเท่ห์แต่ประการใด อย่างไรก็ตามเราก็ไม่รู้สึกอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไร เจยตั้งสติไว้ จะสบายไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่ามีเรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย

อดีตเป็นฉันใด ปัจจุบันเป็นฉันนั้น อนาคตก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นบทเรียนเรื่องชีวิต ผู้สูงอายุของเราทั้งหลาย โปรดเจริญพระกรรมฐานจะรู้ได้

บทเรียนชีวิตที่ดีที่สุดคือกรรมฐาน ก็คือชีวิตเราเอง ชีวิตเราเป็นหลัก ชีวิตเขาเป็นส่วนประกอบ แต่เราต้องยอมรับความจริงในตัวเราให้ถูกต้องทุกประการ

พระพุทธเจ้าทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง ทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง แล้วจะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ทรงพบความดับทุกข์ และทางให้ถึงความดับทุกข์ ได้อย่างไรเล่า

นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลาย ให้รู้ตัวเรา ไม่ต้องไปรู้โลกพระจันทร์ โลกพระอังคาร แต่ประการใด ไม่ใช่ไปรู้ว่าคนโน้นดี คนนั้นชั่วแต่ประการใด

ให้รู้ตัวเอง อ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

นี่แหละท่านสาธุชน อุบาสกอุบาสิกาทุกท่าน ถ้าเรารักมาก ก็มีทุกข์มาก เขาไม่ได้รักเราเลย เราห่วงเขามาก เขาไม่ห่วงเรา เราก็อทุกข์มาก เป็นกิเลสสาละ เป็นสวะอยู่ในใจ ทำให้จิตใจไม่สบาย

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลาย โปรดตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน เพื่อป้องกันความว่าเหว เพื่อให้ทราบชีวิตของตนเอง เราจะจากโลกไปในสัมปรายภพ จะจากโลกไปวันนี้ พรุ่งนี้ก็มีทราบ ใครจะทราบได้

เตรียมตัวก่อนตายเสีย เตรียมก่อนที่จะเดินทาง เตรียมเสบียงไป เตรียมวัสดุ เตรียมเครื่องใช้ไม้สอย ที่จะเดินทางต่อไปในอนาคต

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลาย วันนี้เป็นวันปุชฌิมบุคคล เป็นวันกตัญญูต่อบรรพบุรุษ ขอท่านผู้สูงอายุโปรดพิจารณาธรรมสัมมาปฏิบัติในหน้าที่เจริญกุศลภาวนา หมั่นสวดมนต์ไหว้พระ ทานศีล ภาวนา ไว้ทุกขณะจิต โยมจะไม่ว่าเหว โยมจะไม่ทุกข์ร้อนแต่ประการใด ลูกหลานก็จะอยู่เย็นเป็นสุขตลอดรายการ

อาตมาภาพได้ชี้แจงผู้สูงอายุมาพอสมควรแก่เวลา ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อำนาจบุญกุศลทั้งหลายที่ญาติโยมบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา เพื่ออุทิศส่วนกุศลด้วย **บุพเพเปตพลี**

อุทิศคุณงามความดีให้บรรพบุรุษปุชฌิมบุคคลของญาติโยม อุบาสก อุบาสิกาทุกท่าน มีบิดามารดา เป็นต้น ปู่ย่าตายายที่ล่วงลับไปแล้วผู้สัมปรายภพ จงมาปรารภรับอุทิศส่วนกุศล ทักขิณานุปาทาน ณ บัดนี้โดยทั่วกัน

ขอกุศลขั้นที่ย้อนกลับ ญาติพี่น้องทั้งหลาย ปู่ย่าตายาย ผู้สูงอายุที่ล่วงลับก็ดี ผู้มีชีวิตอยู่ก็ตาม จงประสาทพรย้อนกลับให้อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน

ขอจงประสบสุขสันต์นิรันดร จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ๔ ประการ มีอายุขอให้ยืนนาน วัฒนไณ ผีพวรรณผ่องใส สุขขัง ขอให้สุขภาพกายอนามัย ทุกท่านโปรดได้ใจดี โรคภัยไข้เจ็บมีก็โปรดหาย

สิ่งทั้งหลายที่คิดไว้ ณ บัดนี้ และจะคิดต่อไปในโอกาสหน้า จงพรรณนาให้เกิด
ความสำเร็จเด็ดขาด สมเจตน์จำนงความมุ่งมาดปรารถนา ด้วยกันทุก ๆ ท่าน ณ โอกาสบัดนี้
เทอญ