

วิถีจิตบุญของคนชรา 19 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

วิถีจิตบุญของคนชรา

คนชราที่หมั่นฟังธรรมปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่เยาว์วัย ได้สั่งสมจิตใจให้รู้ซึ่งถึงกฎของธรรมชาติ ไม่ได้วางจิตใจให้ขัดแย้งกับกฎธรรมชาติ ครั้นความชราได้ปรากฏเห็นได้ชัดแก่สังขารของตน เขากลับได้เห็นแจ้งในหลักธรรมที่ประทานโดยพระพุทธองค์ ทำให้ซาบซึ้งถึงว่า

สรีระของคนเรานันกรรมทำให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายฉาบด้วยเนื้อและโลหิต ย่อมเป็นที่ตั้งของชราและมรณะ

ช่างก่อสร้าง เอาเหล็กผสมปูนตั้งเป็นเสาตึก เป็นโครงของตึก เป็นปูนฉาบทาด้วยปูนและสี ทำให้เป็นเรือนภายนอก

กล่าวคือ นครอันมีที่สุด คือต้องผุพังไปฉับใจ แม้สรีระนี้เป็นไปในภายในก็ฉับนั้น อันกรรมยังกระดูก 300 ท่อน

ให้ยกขึ้นแล้ว ทำให้เป็นนคร อันเส้นเอ็นรัดไว้ ฉาบทาด้วยเนื้อและโลหิต หุ้มห่อด้วยหนังอันมีที่สุด คือ ต้องชรา และมรณะ คนชราที่เข้าใจธรรมชาติของชรา กลับมีปัญญาเพิ่มพูนเต็มเปี่ยมในดวงจิต

ทำให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต กลับมีกำลังใจ รับเจริญบุญกุศลต่อไป เพื่อเป็นเสบียงชีวิตในภายภาคหน้า

การที่คนชรามีจิตเป็นกุศล ย่อมทำให้มีความเข้มแข็งที่จะเอาชนะกับความผิปรกติที่เกิดขึ้นแก่สังขาร แม้จะมีโรคมารบกวนให้ทุกข์กาย แต่กลับมีจิตใจที่เยือกเย็น สุขสบาย เพราะมีปัญญาในธรรมนั่นเอง

คนชราบางคนเมื่อร่างกายสมองซึมเซารู้จักออกกำลังสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของออกซิเจนไปสู่สมอง

ทำให้สมองของเขาตื่นตัวขึ้น รู้จักควบคุมการทำงานอาหาร งดดื่มหรือทานอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย

การรักษาสุขภาพกายและจิตนี้ ก็เป็นวิถีจิตจำพวกกุศล จะเห็นว่า กุศลนี้เป็นที่พึ่งของตนเองอย่างแท้จริง

แม้เวลาจวนตาย บุญกุศลก็พาเกิดในสุคติภูมิ ได้ปัญญา เมื่อความชราปรากฏ

ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างของหญิงผู้หนึ่งในสมัยพุทธกาล ชื่อว่า นางอัมพาลี ในอดีต
เธอเป็นหญิงสาวสวยงามพริ้งเพริศมาก ครั้นวัยชรามาเยือนเธอได้เห็นความจริงของสังขารร่างกายเธอ
จนได้พบสันติสุขในชีวิตเธอ เธอได้พิจารณาความจริงของสังขารร่างกาย ดังนี้

1. เมื่อก่อน ผมของเรามีสีดำ คล้ายกับสีปีกแมลงภู่ มีปลายงอน เดี่ยวนี้กลายเป็นเช่นปอเพราะชรา
พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

2. เมื่อก่อนผมของเรามีกลิ่นหอม ดูจอบด้วยดอกมะลิเป็นต้น เต็มไปด้วยดอกไม้
เดี๋ยวนี้มีกลิ่นเหม็นจน

กระต่ายเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

3. เมื่อก่อน ผมของเรามีปลายอันงาม วิจิตรด้วยหวี
และเครื่องปักผมเหมือนป่าไม้อันปลูกเป็นแถวงามสะพรั่ง

เดี๋ยวนี้กลายเป็นผมโกร๋นในที่นั้นๆ พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง
เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

4. เมื่อก่อน ผมของเราประดับด้วยผมอันงดงาม ดังประดับด้วยทองคำอันละเอียด มีกลิ่นหอม

เดี๋ยวนี้ ล้วนตลอดหัวเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง
เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

5. เมื่อก่อนคิ้วของเรางดงามคล้ายรอยเขียนอันนายช่างเขียนดีแล้ว
เดี๋ยวนี้กลายเป็นคิ้วคดเคี้ยวเหมือนเถาวัลย์

เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

6. เมื่อก่อนนัยน์ตาของเราดำขลับ เหมือนนิลมณีรุ่งเรืองงาม เดี่ยวนี้ถูกขรราชจัดแล้วไม่งามเลย

พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

7. เมื่อเวลาเรายังหนุ่มสาว จมูกของเราโด่งงาม เหมือนเกลียวหรรดาด เดี่ยวนี้
กลับห่อเหี่ยวไปเหมือนจมหายเขา

ไปในศีรษะเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

8. เมื่อก่อนใบหูของเรางดงามเหมือนตุ้มหูที่ทำเสร็จเรียบร้อยดี
เดี๋ยวนี้กลับหย่อนยานเหมือนเอาเถาวัลย์ห้อย

ไว้เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

9. เมื่อก่อน ฟันของเราขาวงามดีเหมือนสีดอกมะลิดูม เดี่ยวนี้กลายเป็นฟันหักและมีสีเหลืองเพราะชรา
พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

10. เมื่อก่อน เราพูดเสียงไพเราะเหมือนเสียงนกดูเหว่า
อันมีปกติเที่ยวไปในไพรสนตร์ร่ำร้องอยู่ในป่าใหญ่ฉะนั้น เดี่ยวนี้คำพูดของเราพลาดไปทุกๆ คำเพราะชรา
พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

11. เมื่อก่อน คอของเรางดงามกลมเกลี้ยงเหมือนสังข์ที่ขัดดีแล้ว เดี่ยวนี้ยื่นเพราะชรา
พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

12. เมื่อก่อน แขนทั้งสองของเรางดงามเปรียบดังกลอนเหล็กอันกลมฉะนั้น เดี่ยวนี้ ลีบคดดุจฝักแคฝอย
เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

13. เมื่อก่อน มือทั้งสองของเราประดับด้วยแหวนทองคำงดงาม เดี่ยวนี้เป็นเหมือนเหง้ามันเพราะชรา
พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

14. เมื่อก่อน ถันทั้งคู่ของเราเต่งตึงกลมกลิ้งชิดสนิทกัน และมีปลายอนขึ้นงดงาม
เดี๋ยวนี้กลับหย่อนเหมือน

ผลน้ำเต้าเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

15. เมื่อก่อน กายของเราเกลี้ยงกลาง งดงาม เหมือนแผ่นทองที่ขัดดีแล้ว
เดี๋ยวนี้สะพรั่งไปด้วยเสนเห็นอัน

ละเอียดเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

16. เมื่อก่อนขาอ่อนทั้งสองของเรางดงามเปรียบเหมือนวงช้าง เดี่ยวนี้เป็นปุ่มเป็นปม เหมือนข้อมไม้ไผ่
เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

17. เมื่อก่อนแข้งทั้งสองของเราประดับด้วยกำไลทองคำอันเกลี้ยงกลางงดงาม
เดี๋ยวนี้กลับเหี่ยวแห้งเหมือน

ต้นงาเพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

18. เมื่อก่อนเท้าทั้งสองของเรางดงามอุปมาเช่นกับปุยนุ่มเพราะความที่เท้าอ่อนนุ่ม

เดี๋ยวนี้กลับแตกเป็นริ้ว

รอยงู่มดั่งเถาวัลย์เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง
เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

19. ร่างกายของเราขึ้นอยู่กับความหย่อน เป็นที่อยู่แห่งทุกข์มาก เป็นสภาพตกไปจากเครื่องลูบไล้
เป็นดุจเรือนอันคร่ำคร่า พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น
(พระไตรปิฎก เล่มที่ 26 อัมพปาลีเถรีคาถา)

ครั้นเมื่อนางอัมพปาลี ได้พิจารณาความไม่เที่ยงในอัฐภาพของตน

เห็นว่าทางที่จะพ้นจากความชรานี้ได้ คือ การเจริญวิปัสสนา
นางจึงไปศึกษาวิธีเจริญวิปัสสนาและไปปฏิบัติวิปัสสนา

จนพบสันติสุข ตัดความชราออกไปจากชีวิตในชาติต่อ ๆ ไปได้

เรื่องจาก อ.นุชกร เมธางกูร ประชานมุลนิธิอภิธรรมมุลนิธิ