

อาศรม ๔

โดย Min Sen Dhamma 5 ตุลาคม 2563

เดือนนี้เป็นช่วงเวลาที่ยุโรปหลายท่านที่เคยทำงานราชการมาเป็นเวลานาน จะรู้สึกแคว้งคว้างจากการไม่ต้องไปทำงานอีกต่อไป จึงขอกล่าวถึงการจัดมองขั้นตอนของชีวิต ตามหลักธรรมของศาสนาพราหมณ์ ฮินดู แต่ละช่วงของชีวิต โดยจุดหมายของชีวิตตามแนวทางของศาสนาฮินดู มี 4 ประการ คือ **อรรถะ** คือ การแสวงหาทรัพย์เพื่อการดำรงชีวิต ภายใต้กรอบคำสอนทางศาสนา

ธรรมะ คือ การดำรงชีวิตภายใต้กรอบคำสอนทางศาสนา

กามะ คือ การแสวงหาความสุขทางโลก ภายใต้กรอบคำสอนทางศาสนา

โมกษะ คือ การแสวงหาความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

และแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนตามวัย แต่ละช่วง 25 ปี ได้แก่

พรหมจารี (อัทธะ) เป็นขั้นตอนของเด็กชายตระกูลพราหมณ์ทุกคน เป็นช่วงเวลาที่ต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมที่ว่าด้วยการศึกษา อยู่ในสำนักของอาจารย์จนสำเร็จการศึกษาเป็นพราหมณ์ โดยใช้เวลา 25 ปี

คฤหัสถ์ (กามะ) เป็นช่วงเวลาของผู้ครองเรือนหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว เป็นการแต่งงาน และมีบุตร ตามหลักธรรมที่ว่าด้วยการครองเรือน

วานปรีสท์ (ธรรมะ) เป็นช่วงเวลาที่เราควรปลีกตัวออกไปจากสังคม เมื่อครอบครัวเป็นปีกแผ่นและบุตรได้ออกเรือนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะเป็นเวลาที่พราหมณ์ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวจะออกป่า เพื่อแสวงหาความวิเวก และฝึกจิตของตน ซึ่งอาจจะทำเป็นครั้งคราวแล้วกลับสู่เรือนก็ได้

สันยาสี (โมกษะ) เป็นระยะเวลาของการสละชีวิตคฤหัสถ์ของผู้ครองเรือน เพื่อเข้าป่าออกบวช เพื่อจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือ โมกษะ โดยจะต้องมีศรัทธา และแก้กล้าถึงกับเสียสละทุกอย่าง ซึ่งช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลา 76-100 ปี

แต่โลกในปัจจุบันมีการเร่งเวลา และเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ทำให้ช่วงของการศึกษา เริ่มมีการคาบเกี่ยวกับคฤหัสถ์ และด้วยการเคลื่อนไหวไปแรงของทุนนิยม ทำให้ช่วงเวลาของวานปรีสท์ ค่อนข้างเลือนหายไป แต่บางส่วนก็เริ่มมีการเข้ามาศึกษาบ้าง จากความเครียดที่เกิดขึ้นในงาน หรือสังคม การแสวงหาความวิเวก จึงเป็นการหาความสงบภายใน และเป็น การฝึกจิตของตนเอง และอาจจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกษียณ แต่ในขณะเดียวกัน ด้วยยุคของ Baby Boomer ที่ไม่ยอมลดบทบาทของตนเอง รวมถึงคนจำนวนหนึ่งที่จะต้องหาเลี้ยงชีพจากการที่ครอบครัวยังไม่อาจเป็นปีกแผ่น แม้เข้าสู่วัยเกษียณแล้ว ตลอดจนลูกหลานยังพึ่งพาตนเองไม่ได้ หรือองค์กรหลายองค์กรยังรู้สึกเสียดายที่จะต้องขำระเงินให้เพียงประการเดียว การที่มีคนเหล่านี้มาทำงานก็เป็นผลดีกว่าสำหรับคนที่กำลังเกษียณอายุทั้งสมาชิกใหม่ และสมาชิกเดิมที่มีอยู่แล้ว ควรจะจัดการเวลาอย่างเหมาะสม โดยเรื่องสำคัญ คือ หาวาอะไรคือสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิตเรา หลายคนที่มีวิกฤติสุขภาพ หรือวิกฤติเข้ามาในชีวิต ทำให้

เข้าใจอะไรสำคัญกว่างาน งานเป็นเรื่องที่ช่วยให้เรามีคุณค่า และมีรายได้เลี้ยงชีพ แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งของชีวิต เรายังต้องจัดการกับอีกหลายอย่าง เช่น

- การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ดี ด้วยการทานอาหารที่ไม่หวาน และเค็มมากเกินไป ไม่ทานอาหารทอด ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงของโรค การออกกำลังกายด้วยการเดิน และการยืดกล้ามเนื้อ การออกมาพบแสงแดดบ้าง เพื่อช่วยกระตุ้นให้สดชื่น และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง และการมีเหงื่อบ้าง ก็ช่วยขับสารพิษบางส่วนออกจากร่างกาย หมั่นทำจิตใจให้สงบนิ่งด้วยการทำสมาธิ ความสงบเป็นความจำเป็นของชีวิต การทำสมาธิสม่ำเสมอ การเจริญสติ อาจเริ่มด้วยการฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ การฟังธรรม และจิตที่จะให้มันจะสบายกว่าจิตที่คิดจะรับ

- การจัดการเวลาที่ว่างอย่างมีคุณค่า และมีความภูมิใจ นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพกายและใจแล้ว เพราะเมื่อมีเวลาว่างมาก ๆ ถ้าไม่มีอะไรทำ มักจะคิดในการทำลายจิตใจตนเอง ขาดความภูมิใจ การใช้เวลาที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และหากให้ดีมีรายได้มาบ้างก็จะเป็นสิ่งที่ดี

- การจัดการความสัมพันธ์ กับคนที่มีคุณค่ากับชีวิตเรา คนที่ให้ค่า และรักเรา เราก็ควรจะให้คุณค่า และรักเขาเหล่านั้นด้วย โดยเฉพาะวิพากษ์วิจารณ์ด้วยหลักเหตุผล เท่าที่จำเป็นให้เป็นไปด้วยประโยชน์ เมตตาธรรม ไม่สนองอัตตาตนเอง เขาจะดีจะเลวอย่างไรเป็นเรื่องของเขา เราสนใจในความดีเลวของตนเองเป็นพอ

- เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น ให้น้อมเข้ามาพิจารณาว่า ทุกอย่างล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และ

กรรมทุกอย่างย่อมให้ผลเสมอแม้เรื่องเล็กน้อย เราทำสิ่งใด
ย่อมได้รับผลกรรมตามนั้น ตามจิตใจและเตรียมพร้อมกับการ
เจ็บป่วย และการจากลาจากโลกนี้ไป ฝึกสละสิ่งของ และ
สงเคราะห์ผู้อื่นอยู่เสมอ