



สูงวัยอย่างมีคุณค่า

Life Worth Living



TBTS Theological Journal

วารสารวิชาการโรงเรียนคริสต์ศาสนศาสตร์แบ็บติสต์

ฉบับที่ 6 ปี 2020

ต้อนรับโครงการก่อสร้าง
อาคารเรียนหลังใหม่ของสถาบัน
เพื่อต้อนรับยุคใหม่ของพันธกิจในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



ภาพจำลอง

“พรงุ่นที่กำลังมา”

เริ่มบทใหม่

โรงเรียนคริสต์ศาสนศาสตร์แบ็บติสต์

ภาพจากสถานที่จริง วันที่ 15 ธ.ค. 2019



วารสารวิชาการโรงเรียนคริสต์ศาสนศาสตร์แบ็บติสต์ 2020 TBTS Theological Journal 2020

วารสารวิชาการโรงเรียนคริสต์ศาสนศาสตร์ แบ็บติสต์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการค้นคว้า วิจัยและการสอนของคณาจารย์ โดยเผยแพร่ผลงานวิจัยหรือบทความต่างๆ ของคณาจารย์ในสถาบัน เพื่อเสริมสร้างแนวคิดและพัฒนาชีวิตของผู้รับใช้เต็มเวลา ตลอดจนส่งเสริมให้คริสเตียนสามารถนำแนวคิดและค่านิยมตามหลักการของพระคัมภีร์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

กองบรรณาธิการ

ดร.วิยะดา ทัพหิกรณ

ศจ.ดร.สยาม ชิม (Rev. Dr. Taegug Shemme)

ดร.ธานินทร์ วรวิจิตรพันธ์

อ.เจนจิต เลิศมาลีวงศ์

คุณอภิชาติ สัจจชัยพรเทพ

ตรวจทานภาษาไทย

อ.ปราณี จันทระ

แปลบทความภาษาอังกฤษ

คุณภัทรา คะนิงไกวล์

คุณวิภาดา วิวัฒนาภา

คุณวัชรีย์ ทัพหิกรณ

ออกแบบปกและฝ่ายศิลป์

อ.สุริยา เลิศมาลีวงศ์



บทบรรณาธิการ

ในชั้นเรียนการตีความพระคัมภีร์ที่ผมสอนอยู่ที่ รร.คริสต์ศาสนศาสตร์แบ็บติสต์ มีประโยคหนึ่งที่ผมใช้เสมอเมื่อพูดถึงพระวจนะพระเจ้า “คำทุกๆ คำมีความหมาย” (“Every word counts.”) ผมคิดว่าในแง่ของชีวิตมนุษย์ที่เป็นพระฉายาพระเจ้า พระวจนะก็ได้ให้ความจริงที่คล้ายคลึงกัน “วันทุกๆ วันในชีวิตของเรามีความหมาย” ตั้งแต่วันที่เราก่อเกิดในครรภ์มารดาจนถึงวันสุดท้ายแห่งชีวิต จนแม้กระทั่งในความตายนั้นพระเจ้าทรงเห็นคุณค่าเวลาเหล่านั้น (สดด. บทที่ 116) ชีวิตคริสเตียนเป็นชีวิตที่มีความหมายและเป้าหมายในทุกๆ วันบนโลกนี้ในทุกๆ วัน

“สูงวัยอย่างมีคุณค่า” ในมือท่านนี้ได้สะท้อนความคิดของคริสเตียนนี้ออกมาอย่างชัดเจน ใน “ผู้...สูง...วัย” ดร.อภิชาติได้นำเราสำรวจความคิดเรื่อง “ผู้สูงวัย” ในพระคัมภีร์ และความคิดหลักของบทความมาจากหนังสือของ ดร.สตีเฟน แทม ศิษยาภิบาล คจ. Castle Peak ฮองกง ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง “ผู้สูงวัย” ที่เป็นหุ้นส่วนในพันธกิจของสถาบันเรามาานนับสิบปี ชีวิตภายหลังเกษียณของผู้สูงวัยจะเป็นวัยที่ “ว่างเปล่า” หรือ “สร้างสรรค์” ล้วนขึ้นอยู่กับทางเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระของผู้สูงวัยเอง โดยในบทความได้แนะนำท่าทีและทิศทางให้ผู้สูงวัยเป็นคนที่ “สร้างสรรค์” หลากๆ ประการ ดร. เน็ด อาร์. สจวร์ต ที่เลี้ยงของผม อดีตหัวหน้าหมวดการให้คำปรึกษาของสถาบัน ในบทความ “วัยชรา: ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า” ได้เป็นพยานถึงการต่อสู้กับ “การสูงวัย” ของท่านในตอนนี (73 ปี) แบบ “กลั่นชีวิต” เขียนเลย! คนในวัยนี้ควรมองว่าเรามี “สิทธิพิเศษ” ที่ได้ทำสิ่งที่คนในวัยอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ และท่านยังได้ต่อยอด้าสัจธรรมของชีวิตอีกครั้งว่า “อย่าโทษหาเวียเยาว์อีกเลย...” รวมถึงได้แนะนำเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งยวดด้านจิตวิญญาณคือ “การคืนดี” จากบาดแผลเก่าๆ ของอดีต

ศจ.ดร.ศึกษา เทพอารีย์ ใน “เป้าหมายและการพัฒนาพันธกิจผู้สูงอายุ” ได้กล่าวถึงสถิติต่างๆ และความสำคัญของสังคม “ผู้สูงวัย” ที่กำลังจะเข้ามาในไทยอย่างเต็มตัวแล้ว ท่านได้กล่าวถึงมิติต่างๆ 7 ด้านของ “SENIORS” ที่คริสตจักรต้องคำนึง คือ Spirituality, Enrichment, Nutrition, Intergeneration, Outreach, Recreation และ Service สำหรับสาย “ฮาร์ดคอร์” ของพระคัมภีร์ต้องไม่พลาดบทความของ ศจ.ดร.สยาม ชิม “ชีวิตอันมีค่าที่สุดดี 49 และ 116 เรียกเรื่อง...” อาจารย์สยามได้ดึงนัยสำคัญของคำฮีบรู 2 คำ ที่ใช้ในพระธรรมสองบทนั้นคือ “ความตาย” และ “มีค่า” ทำให้เราได้มีมุมมองนิรันดร์ในการดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อ ความรัก และ ความหวังใจในทุกๆ ห้วงแห่งชีวิต

นอกจาก “มุมมอง” ต่างๆ จากพระคัมภีร์และค่านิยมของคริสเตียนแล้ว วารสารฉบับนี้ก็ได้นำเสนอบทความในแนว “ปฏิบัติ” ด้วย 2 บทความ คือ เรื่อง “มรดก พันัยกรรม และ การออมเงิน” โดย อ.พรชัย ภูมิบรรเจิด ศิษย์เก่าของสถาบันซึ่งจะบอกผู้อ่านแม้กระทั่งว่าท่านควรมีเงินเหลือเก็บเท่าไรในยามเกษียณ! รวมทั้งบทความทางการแพทย์เรื่อง “โรคหัวใจขาดเลือด” ของ รศ.นพ.วีรวัดณ์ เหลืองชนะ คุณหมอคริสเตียนจาก คจ.สะพานใหม่ และบทความสุดท้ายของวารสารเป็นบทความย่อจากวิทยานิพนธ์ของอาจารย์อาวุโสของเราคือ ดร.วิยะดา ทับหิรัญ ที่ได้เล่าถึงประวัติชีวิตการรับใช้ที่ทรงคุณค่าและยาวนานของผู้รับใช้ คจ.ไมตรีจิต 2 ท่านคือ ศจ.บุญอุทธิ์ บุรพวงค์ และ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค

การทำงานวรรณกรรมคริสเตียนในเมืองไทยเป็นเรื่องที่ยากลำบากหลายๆ ประการเนื่องจากเรามีตลาดที่เล็กมาก และคริสเตียนก็ไม่ได้เป็น “นักอ่าน” มากสักเท่าไร ทางโรงเรียนของเราได้ออกวารสารวิชาการวิชาการนี้มาเป็นฉบับที่ 6 แล้ว เราทำวารสารเพื่อเป็นแหล่งความรู้และอ้างอิงที่เชื่อถือได้ในเรื่องนั้นๆ สำหรับวงการคริสเตียนไทยซึ่งยังมีแหล่งข้อมูลในมุมมองคริสเตียนน้อยมาก ถ้าท่านผู้อ่านมีภาระใจอยากที่จะสนับสนุนงานวรรณกรรมลักษณะนี้ของทางสถาบัน สามารถร่วมเป็นผู้สนับสนุนเราในเรื่องค่าใช้จ่ายได้โดยติดต่อถวายเพื่อพันธกิจนี้ที่ทางโรงเรียนหรือโอนเงินเข้าในบัญชีของโรงเรียนข้างล่างนี้เพื่อร่วมรับใช้กับทางโรงเรียนในพันธกิจวรรณกรรมวิชาการครับ

บัญชี รร.คริสต์ศาสนศาสตร์ คณะแบ็บติสต์

1. ธนาคารกรุงเทพ เลขที่ 200-0-35145-8
2. ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ 064-2-58187-2



สารบัญ

	A Precious Life Commanded in Psalms 49 and 116: Substantiated through Peril of “Death” Rev. Dr. Taegug Shemme ชีวิตอันมีคุณค่าที่สุดที่ 49 และ 116 เรียกร้อง: พิจารณาจากเรื่องภัยแห่ง “ความตาย” ศจ.ดร.สยาม ชิม	6 18
	ผู้...สูง...วัย ศจ.ดร.อภิชาติ พูลศักดิ์วารสาร	28
	Aging: Living a Life Worth Living Dr. Ned R. Stewart วัยชรา: ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ดร.เน็ด อาร์. สจ๊วิร์ต	36 43
	โรคหัวใจขาดเลือด รศ.นพ.วีรวุฒิ เหลืองชนะ	50
	เป้าหมายและการพัฒนาพันธกิจผู้สูงอายุ ศจ.ดร.ศึกษา เทพอารีย์	57
	มรดก พันัยกรรม และ การออมเงิน อ.พรชัย ภูมิบรรเจิด	62
	Abstract: “An Oral History of the Legend of the Two Leaders’ Life Experiences in the Maitrichit Chinese Baptist Church: Rev. Boon-itt Burapavong and Rev. Dr. Suwimon Kongkangwanchoke” Dr. Viyada Thunhikorn บทคัดย่อ “ประวัติจากคำบอกเล่าประสบการณ์ ชีวิตผู้นำที่สำคัญ 2 ท่าน ในคริสตจักรจีนแบปติสต์ไมตรีจิตในระหว่างการทำพันธกิจของ ศจ.บุญอุทัย บุรพวงค์ และ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค” ดร.วิยะดา ทัฬหิกรณ์	70 73

A Precious Life Commanded in Psalms 49 and 116: Substantiated through Peril of “Death”

Rev. Dr. Taegug Shemme

Many people, if not all, want to live a valuable life with its dynamic excitement. Despite their earnest wish, people often do not know its way at all or lack confidence even when they are on the right track of it. In order to secure eternal wellbeing of mortal human beings, both Psalm 49 and Psalm 116 investigate the subject of living a precious life to the extreme point of life, i.e., beyond death. In doing so, the psalmists use two well-known terms in the ancient Near East world, “death” and “precious.”¹ In this manner, the psalms deliver a plain message that everyone must live a precious life.

Precious(ness) and death seem unrelated with each other at first glance, but the everlasting worth of an entity can be demonstrated with use of these two terms.² The term “precious” means “to be heavy” or “to be valuable.” But related with death, in the psalms, the term refers to the surpassing and lasting value of one’s life stood over the power of death. The term “death” connotes death, dying, or the realm of the dead. Psalm 49 occasionally uses death (or *Sheol*, the place of the dead) with theological import rather than to refer simply to the physical death. As a most fearful reality which terminates life, “death” happens as an irreversible event to everyone, either the believer or the non-believer. No one can escape from the sway of this dreadful destroyer that ruins whomever with no true value in oneself. Therefore, attaining lasting preciousness becomes a critical issue to us. Then, two questions arise to us: How can we live a life of such a value? At my advanced age, is it still possible for me to live a precious life?

In this article, I demonstrate that Psalms 49 and 116 use “precious” and “death” in order to let the reader live a precious life at any circumstances. To live a precious life is

Psalms 49 and 116 use “precious”
and “death” in order to let the reader
live a precious life at any circumstances.
To live a precious life is God’s command
given to everyone who is mortal.

1 Ludwig Koehler and Walter Baumgartner, *The Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament [HALOT]* (Leiden: Brill, 1994-99), s.v. “יָקָר,” s.v. “מִנִּית”; Herbert Bardwell Huffmon, *Amorite Personal Names in the Mari Texts: A Structural and Lexical Study* (Baltimore: Johns Hopkins, 1965), 214; Cyrus H. Gordon, *Ugaritic Textbook* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1998), §19:1144a, 1443; and, *New International Dictionary of Old Testament Theology and Exegesis*, ed. Willem A. VanGemeren, 5 vols (Grand Rapids: Zondervan, 1997), s.v. “יָקָר,” s.v. “מוֹת.”

2 John Goldingay, *Psalms*, vol. 3 (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 346.



God's command given to everyone who is mortal. This life demands not one's pompous possessions or achievements but faithful response to God. Owing to divine mercy and loving-kindness, a full chance of living a precious life is offered to all, no matter how bad one's case or situation is. However, since this life is available only to the believer in Him, God commands us to place our faith entirely in Him and have a sincere relationship with Him in our daily life until the very last moment. For this purpose, Psalm 49 emphasizes on the need of God's salvific help, which initiates the precious life. Psalm 116 highlights on its subsequent value marked through personal relationship with God-love, faith, and hope. For the present study, I examine the use of the two terms in each psalm and in key passages (49.20; 116.15) where they converge.

Death and Preciousness in Psalm 49

Psalm 49 approaches the issue of "living a precious life" from a negative perspective, i.e. the danger of not attaining lasting preciousness, in order to lead the reader to the opposite path of life. The psalmist summons audience of a world-wide scale and uses a structure which has refrains. He uses the two key terms in an unbalanced ratio (much use of "death"). Thereby, he dissuades the practice of relying on one's own resources in order to attempt to live a precious life. Thus, he presents the opposing vista of the redeemed. He states that there is no future to the unredeemed, so receive God's help. In this section, I examine audience, usage of the two terms, and refrains (vv. 12, 20) as well as the function of multiple use of "death" (and its equivalent terms). His aim is constructive. So, he points out the problems of the people and presents them the solution through which they can have the chance to put an end to their wrong ways and to start an eternally valuable life.

Audience

The first strophe of Psalm 49 identifies the audience by using three sets of word-pairs: "all the people"//"world" (v. 1), "sons of an ordinary person"//"sons of the distinguished family" (v. 2a), and "the rich"//"the poor" (v. 2b). Through parallelism, the word-pairs categorically include everyone in the audience. The universal audience implies the significance and urgency of the message which offers a good prospect of the last verse.

Prevailing "Death" and Lesser-Used "Precious"

The psalmist uses the two key terms in noteworthy ways: unmatched heavy use of "death" and less but compelling use of "precious." First, death is prevailing throughout the strophes (vv. 5-12, 13-20). This peculiarity implies the seriousness of mortal danger. Terms and phrases which denote "death" include "pit" (v. 9b), "die" (v. 10a), "perish" (v. 10b), "do not remain" (v. 12), "*Sheol*" (vv. 14a, e, 15b), "death" (vv. 14b, 17a), "waste away" (v. 14d), "go down" (v. 17b), "go to his [dead] fathers" (v. 19a), "do not see the light" (v. 19b), and "be destroyed" (vv. 12, 20). Verse 14 heightens the reader with the

most miserable condition of the unredeemed. The verse is full of personified “death.”³ They belong to Death. They are slaves of Death and treated badly by their master, Death. They eventually exhaust in Death. Death is their address and ultimate gain.

Like the sheep they are assigned to *Sheol*;
Death shepherds them;
However, the righteous shall rule over them in the morning;
Their shape shall be consumed in *Sheol*;
It (*Sheol*) shall be their lofty residence.

Amid the verse, however, there occurs a statement which takes a totally different course. Whereas all the others are allocated to death, the righteous (i.e., the redeemed) has the eternally bright future after death. Having a bad leader would be an appalling experience to the people during the years. Then, how much more downtrodden one’s fate would be for being eternally destined as the slave of Death. In this frame, the use of “precious” in strategic places of the psalm raises his central argument of redemption (v. 8) and calls for an urgent decision (vv. 12, 20). Additionally, the occasional but strategic mention of the term “redeem” (פָּדָה) reinforces the theme (vv. 7, 8, 15). The need of redemption becomes greater. God alone stands as the Redeemer.

Use of Refrain

What draws attention is the use of a very similar phrase at the end of the two major strophes.⁴ In these two lines, the difference occurs on “stay” (v. 12, יָלִין) and “understand” (v. 20, יָבִין). So, the reader listens to the same thing twice in similar sounds: Man in preciousness yet does not stay/ understand is like the beasts that perish. As the concluding words, verse 20 bears the full weight of the argument developed throughout the psalm. The repetition is a poetic device to give the “sense of return and completion” to the message.⁵ The refrain binds the lines and enhances the understanding of the reader by slowing down the flow of the message and by reiterating the key words in the verses.⁶ Similarly, “brother” (v. 7, אָח) and “indeed” (v. 15, אֵינִי) also additionally fortify the thesis through the binding effect. We all who are mortal absolutely need the help from the “brother.”

3 For a discussion of personification, see Luis Alonso Schökel, *A Manual of Hebrew Poetics* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1988), 124-25; and, E. W. Bullinger, *Figures of Speech Used in the Bible* (London: Messrs. Eyre and Spottiswoode, 1898), 861.

4 George Buchanan Gray, *The Forms of Hebrew Poetry* (London: Hodder and Stoughton, 1915), 189; and, Walter C. Kaiser, *Toward an Exegetical Theology* (Grand Rapids: Baker, 1981), 214-25.

5 James Kugel, *The Idea of Biblical Poetry: Parallelism and its History* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981), 39.

6 Wilfred Watson, *Classical Hebrew Poetry: A Guide to its Techniques* (London: T&T Clark, 1984), 140.



The psalmist underlines that preciousness does not reside in human being (or human resources) who is mortal but it resides with God. The “high price” for redemption deepens the threat of “death.” Without solving this problem of due payment, there is no future to them. They are just like perishing animals. Thus, he maximizes the miserable state of the unsaved in eternity and delivers a conclusive and climactic message. Verse 20 is an ultimatum given to those who rely on themselves instead of God’s redemption: Make the right decision for your eternal wellbeing now! God’s redemption alone can deliver you from death!

Divine Warning Given in Multiple Use of “Death”

In order to understand Psalm 49, securing God’s guidelines is crucial. Through the psalm, God warns of all total insufficiency of any human efforts for life. The bottom line is that everyone must pay for one’s own sins and transgressions. However, no one can pay the price for it no matter how great it might be of one’s wealth, wisdom, ability, experience, power, and human resources. Thereby, the readers come to a vital juncture of life where each of them must decide regarding the one and the only solution (i.e., receiving God’s help), which Psalm 49 specifies in terms of “redemption.” God - who is gracious, righteous, and merciful - alone can pay off for the mortal sinner. His payment alone covers the extremely high price for a life. The Bible witnesses that the redemption has been fulfilled through the salvific death of Jesus Christ, the Son, who has paid on the cross once and for all the redeeming price for the sinful and mortal beings by giving His own life according to the Scriptures (Rom 5.6-8; 1 Cor 15.3-5). Therefore, our faith in God following the divine counsel launches us on the path of living a precious life.

Then, why does Psalm 49 teach the reader by using a highly articulated argument as seen in the use of refrains? There are three reasons: fragility of a human being, the chance of wrong decision, and divine love. First, man cannot live or die at one’s will. We do not know tomorrow what will happen to us. To some people, “today” may be his/her last day on the earth. Each of us must make personal decision of believing God, the Creator and Redeemer, while we can still move, hear, think, understand, reason, and choose what is good.

God - who is gracious, righteous,
and merciful - alone can pay off for
the mortal sinner. His payment alone
covers the extremely high price for a life.

Second, contrary to the universal need of redemption, there exists a high chance of making a wrong choice, which has its consequent result-eternal perishing. Living a precious life is a very important issue and has eternal consequences to a person. The point at issue is whether one can afford to pay the ransom money for one's life. The truth is that no one can do it because of its high price (v. 8). In order to clarify the crisis, the psalmist examines everyone's life in light of death and life after the death and shows the different fates between the redeemed and the unredeemed. In addition, he warns the reader the danger of pseudo-preciousness, which might promise the people a precious life but could not. The category includes one's savings, properties, knowledge, health, power, honor, and the expected help from others-all these resources are often upheld not only by one's thought but also by popular thoughts or by religious practices.⁷ Another hindrance found in approaching the biblical truth of Psalm 49 is the rampant tendency of counting one's temporary value or opportunity as one's permanent state of being of "precious" and attempts to rely on it; thereby, they become to lose the only and the last chance of attaining their eternal preciousness. At times, one may have some difficulties in taking the right way because of the pressure or influence from the society to which one belongs. Some hindrances may come up from one's personal character. However, everyone must overcome these hindrances and come to God with sincere belief (Matt 11.28-30).

Finally, God's enduring love is an important reason for the numerous "death" warnings. God evidently sees man's reluctance and hesitance in accepting His help. Without God's attentiveness, human being can easily make a wrong choice. Because of divine concern on them, God resolutely attempts to secure their destiny with hope. This adventure is available to all who welcome God's redemption with faith in the Messiah, the Son. Therefore, by building up the thesis climactically, Psalm 49 invites all human beings to act while they still have the chance of deciding one's eternal fate after death. What is your choice? Jesus Christ, the Redeemer is the answer for life!

Precious Death in Psalm 116

"Precious in the eyes of Yahweh is the death of His faithful ones" (Ps 116.15). The verse is one of the most loved biblical passages for its heartening message. It stands as the key passage and integrates Psalm 116. Tensions of the entire psalm converge on the precious death of verse 15. The first two strophes (vv. 1-4, 5-14) note the substances of the believer's faithful relationship with God he upholds while encountering constantly the dreadful distress of death-his love toward God, his faith in God, and his hope in God. The last strophe (vv. 15-19), to which the key verse belongs, concentrates on his hope in God while upholding other qualities of his belief. Accordingly, I examine peril of death (vv. 3-4), divine statement (v. 15), and spiritual marks of belief.

⁷ Craig C. Broyles, *Psalms* (Peabody: Hendrickson, 1999), 222, points that the psalm's dominant image lies in the economic sphere.



At the Brink of Death (vv. 3-4)

The penetrating peril of death in verse 3, which has led the believer to continual prayers, serves as the backdrop of Psalm 116. His death threat also makes the message of the psalm applicable to every circumstances or moments of the believer's life. The psalmist experiences an extremely difficult and dangerous situation. Since his grievous situation lasts long, he continuously calls upon Yahweh to ask for help (vv. 2, 4, 13, 17).⁸ His request given in a long form of imperative (v. 4) reflects the seriousness of his dangerous situation. In verse 3, he depicts the crisis of his life directly. The use of human actions attributed to "death" heightens his impending death. However, through parallelism, the terms in multiple word-pairs most intensifies the peril of death. At the brink of death, he utters

the cords of death//the terrors of *Sheol*
distress//anguish
they found me//I found them.

The first pair, "the cords of death" and "the terrors of *Sheol*," shows the severity of the threat through direct mentioning of death and *Sheol*.⁹ In the second pair, the psalmist continues to depict the threat. Here, through parallelism between the first two word-pairs, he enlarges the "death threat" without mentioning "death" and expands the impact of the life-threatening death to his inner being.¹⁰ The last pair of verse 3, which involves the same verb ("find," מָצָא) but in different voices (active and passive), tremendously intensifies the terror of death developed by the preceding word-pairs.¹¹ Indeed, his life is in danger and death has reached him. He confronts the dreadful reality of death. As for him, there remains no room of escaping from this ominous situation.

The penetrating peril of death
in verse 3 serves as the backdrop of
Psalm 116. His death threat also makes
the message of the psalm applicable to
every circumstances or moments of
the believer's life.

⁸ The last two cases denote praise. Broyles, *Psalms*, 435.

⁹ Yitzhak Avishur, *Stylistic Studies of Word-Pairs in Biblical and Ancient Semitic Literatures* (Kevelaer: Butzon & Bercker, 1984), 243, distinguishes the role of the first noun (here, "death") which is the more common one as vehicle and the role of the latter noun (here, "*Sheol*") which is the lesser known term as tenor.

¹⁰ Kugel, *The Idea of Biblical Poetry*, 8; Paul Joüon and T. Muraoka, *A Grammar of Biblical Hebrew* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1991), §132g; and, Watson, *Classical Hebrew Poetry*, 139-41.

¹¹ For a discussion of parallelism, see Edward L. Greenstein, "How Does Parallelism Mean?" in *A Sense of Text: The Art of Language in the Study of Biblical Literature* (Winona Lake: Eisenbrauns, 1983), 64-65.

In verse 4, therefore, the psalmist asks Yahweh for help to deliver him from his needy situation. In order to make his request be heard by God, he uses a distinctive phrase, “upon the name of Yahweh, I ask” and makes a request in a lengthened imperative (מִלְטָה, “please save”). The request in a long form adds stress on the speaker’s earnestness, humility, or attitude.¹² This request matches well with his life-threatening situation.

Grammatically, one thing needs clarification. Psalm 116 uses verbs in perfect form and in imperfect form one after the other (especially in vv. 3-8).¹³ Because a verb form often reflects the tense, the understanding of the psalm becomes complicated. However, I judge that the problem mentioned in verse 3 is still ongoing to the psalmist. The interchange of perfect and imperfect throughout the psalm discloses that, although he is continually suffering from the same problem which threatens his life and existence, he exercises his belief in God and proceeds to strengthen his relationship with God rather than being hopeless. Indeed, faith in God switches the believer’s perspective and eventually makes his/her life valuable.

Death at the Highest Value

Psalm 116.15 confirms the preciousness of the believer’s life. In Hebrew text, the verse consists of five words. Here, four features become more prominent including, the eyes of Yahweh, “the death” with a longer ending, syntactic emphasis on “precious,” and the spiritual quality of the pious as of the highest value. With belief in God, we can encounter the impending peril of death. Having a living faith is vital. In this subsection, I examine verse 15 following its two lines.

Precious in the Eyes of Yahweh (יָקָר בְּעֵינֵי יְהוָה). The “precious” occurs at the primary place of the verse. It is the first word. The term also receives syntactical emphasis. The verse forms a noun-clause and has a word order of predicate (“precious”) – subject (“the death of His faithful ones”). As a rule, this noun-clause expresses the “preciousness” as something a fixed state or being. The arrangement of words of the verse, i.e., predicate - subject, confirms a special emphasis on “precious” in other manner.¹⁴

Moreover, the connection of “in the eyes of” with divine name “Yahweh”-i.e., “in the eyes of Yahweh”-makes this preciousness as of the highest level. Yahweh Himself involves in confirming the preciousness of His sincere followers’ life (literally, “death”).

12 Steven E. Fassberg, “The Lengthened Imperative קָטְלָה in Biblical Hebrew,” *Hebrew Studies* 40 (1999): 7-13; and, Paul E. Eickmann, “The Long Imperative in Biblical Hebrew,” Available from: <https://essays.wls.wels.net/bitstream/handle/123456789/1330/EickmannImperative.pdf?sequence=1> [2019, Sep. 22].

13 For instance, “death encompassed me – Sheol found me – I find” (v. 3, perfect-perfect-imperfect); “I will cry” (v. 4, Imperfect); “I became little – He will save me” (v. 6, perfect-imperfect); “He did – He rescued” (vv. 7-8, perfect-perfect); and “I will walk – I will return – I will lift up – I will call on – I will pay the vow – I will offer sacrifice” (vv. 9, 12, 13, 14, 17, all are in imperfect forms).

14 Wilhelm Gesenius, E. Kautzsch, and A. E. Cowley, *Gesenius’ Hebrew Grammar* (Oxford: Clarendon, 1910), §140e; §141l.



The phrase, “in the eyes of Yahweh,” occurs only here in the Psalter and, thereby, reflects divine concern focused on His faithful ones.¹⁵ This phrase confirms the intrinsic high value of the believers even at their weakest time or condition or moment. The Bible witnesses that to be acknowledged as “precious in the eyes of Yahweh” involves a certain divine action. For instance, Noah was saved from the flood because of “mercy in the eyes of Yahweh” found on him (Gen 6.8), whereas El, the eldest son of Judah, was dead because of his “evil in the eyes of Yahweh” (Gen 38.7). Since Psalm 116 perceives life as the reality beyond one’s death, the reader needs to take verse 15 as God’s eternal blessings regarding the believer’s life after death rather than taking it as a promise merely regarding on his physical situation.

The Death of His Faithful Ones (הַמּוֹתָה לְחַסִּידָיו). The second line forms the subject of the noun-clause. In this phrase, “the death” occurs as the main word and is extended by “of His faithful ones.” In the Old Testament, only here the noun “death” occurs with the article and a longer ending (הַמּוֹתָה). Considering the crucial role of verse 15 in the entire psalm, the “death” in the present form marks divine interests on His people.¹⁶ God cares them closely even at their most miserable and gloomy moment (or on their death bed). Equally, this line characterizes the psalmist’s close relationship with Yahweh which still prevails even during his last moment. Although he is staring death in the face, he could remain faithful to God just as the meaning of the term “faithful one” (חַסִּיד) denotes “the one who practices faithfulness.”¹⁷ The intimate relationship with God builds discernable traits.

Psalm 116.15 delivers us an important message of God with the co-occurrence of the two terms at issue—“precious” and “death.” Sincere relationship with God is essential for a blessed life. God surely wants His believer to know and listen clearly about His care and promise. This truth is a life-altering message given to all His believers who might be at their moment of hopelessness for various reasons. The life of the believers is substantial because God knows their ways of life (Ps 1.6), accepts their loyalty, and gives a promise of doing something eternally great for them.

The psalmist makes this notion applicable to believers of all ages by focusing on his last and insubstantial moment of life (or death bed) at which he could no longer expect any hope. He has kept his faith in God, awaiting God’s answer. Yet, all requests he offered to Yahweh seem not to be heard until he expected death. When the death threatens his life, God states preciousness of his death. This passage is not an isolated truth. This uttering locates a series of junctures of his life accompanied by his faith in God. The reader should approach verse 15 from the setting of continued peril of death, continual request to God,

¹⁵ In the Psalter, “in the eyes of Yahweh” occurs only here while occurring in the OT 93 times.

¹⁶ J. C. L. Gibson, *Davidson’s Introductory Hebrew Grammar Syntax*, 4th ed. (Edinburgh: T&T Clark, 1994), 36; and, Joüon and Muraoka, *A Grammar of Biblical Hebrew*, §93i.

¹⁷ HALOT, s.v. “חַסִּיד.”

continuously experiencing divine characters, avowal of thanksgiving, divine confirmation given at the last moment, and re-avowal of thanksgiving.

Love, Faith, and Hope Placed in God: Vital Marks of a Precious Life

Psalm 116 shows that believers put their love, faith, and hope in God. Regarding these central traits, the psalm points out one's close relationship with God in daily life as the source. Their intimacy with God makes their life precious and build up in them the vital marks of a precious life. The believers transcend the power of death by loving God, being faithful to God, and having hope in God, which are nourished by one's personal relationship with God.

Love To love God is one of the prominent marks of those who live a precious life. By opening the psalm with "I love Yahweh" (אֶהְבֶּתִּי יְהוָה), the psalmist declares that loving Yahweh is the point of inception of his faithful relationship with Him. To love surpasses the experience of a good feeling. The verb "love" in perfect form signifies his "attitude or disposition" toward Yahweh.¹⁸ In the context, the term eliminates any reading which takes his love as either conditional or temporary attitude or as pretentious demeanor toward God. With the very word he declares that "I love Yahweh and I will love Him at any circumstances and with any cost. Whatever will be His answer to my requests, I will continually be faithful to Him." Love of this quality given toward God runs throughout the psalm and forms his inner being, regarding which Yahweh declares "precious." Likewise, loving God enables us to persevere, hope, and make continual request to God, which will ultimately turn into our praise of God.

The believers transcend the power of death by loving God, being faithful to God, and having hope in God, which are nourished by one's personal relationship with God.

Faith Sincere faith is an ongoing mark of the redeemed. Our faith necessitates its true object, Yahweh. We can love God better by learning His characteristics (v. 5): He is merciful, righteous, and gracious. Faith in God helps the believer pay attention on God rather than on one's external situations. Consequently, our love and attentiveness to God's gracious characteristics enable us to advance to a deeper relationship with God. The fact that God's covenantal name Yahweh occurs frequently throughout Psalm 116 echoes God's

¹⁸ Thomas O. Lambdin, *Introduction to Biblical Hebrew* (New York: Charles Scribner's Sons, 1971), 35-39. Cf., Samuel Terrien, *The Psalms* (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2003), 777.



intimacy with the believer (vv. 1, 4, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 17, 19). The believer stands constantly in front of His presence and God cares for their wellbeing as their Protector. The psalmist gives thanks both before and after the divine approval of him (vv. 12-13, 17-19). Learning Yahweh's characteristics accompanied with thankful heart enriches our spiritual journey.

Hope The hope placed in God is another vital mark of living a life in worth. For the believer, having hope in God is available even during the most difficult situation. "The death" in verse 15 signifies that in God there is no boundary for having hope because God Himself authenticates the value of death of His followers. Amid prevailing peril of death (vv. 3a, 3b, 8a, 15b), the psalmist has experienced God's help to some extent as expressed in verse 8. You saved my "one" eye from tears, my "one" leg from stumbling. However, because of hope placed in God, he goes on his avowal of giving thanks to God again and more again (vv. 12-14, 16-19). In a sense, verse 8 means that another eye still suffers from tears and another leg is stumbling. It depicts the life we live. Of course, God answers us continuously. We need yet to request His help until our last moment. Faith in God does not promise to be exempt from any trouble. At times, the believers too may have dreadful days while they are living in the world. Nevertheless, the redeemed have a brilliant choice of living a precious life and the power of death can never do harm nor endanger.

Conclusion

Precious death defines precious life. Having a sincere faith in God is crucial for living a precious life. Divine love persuades us, who are mortal, to live with this quality which has an eternal value. To believe in Jesus Christ, the Redeemer, opens to us the true opportunity of living the eternal life. Through the issue of precious death, God challenges us to enliven our faithful relationship with Him at any circumstances and at any cost. The distinctive marks of living a "precious life" are God-centered love, faith, and hope. Our sincere belief not only makes us overcome the dreadful fear of death but also enriches our daily lives with the eternal blessings of His Kingdom.

Bibliography

- Avishur, Yitzhak. Stylistic Studies of Word-Pairs in Biblical and Ancient Semitic Literatures. Kevelaer: Butzon & Bercker, 1984.
- Broyles, Craig C. Psalms. New International Biblical Commentary. Peabody: Hendrickson, 1999.
- Bullinger, E. W. Figures of Speech Used in the Bible: Explained and Illustrated. London: Messrs. Eyre and Spottiswoode, 1898.
- Eickmann, Paul E. "The Long Imperative in Biblical Hebrew." Available from: <https://essays.wls.wels.net/bitstream/handle/123456789/1330/EickmannImperative.pdf?sequence=1> [2019, Sep. 22].
- Fassberg, Steven E. "The Lengthened Imperative קְטִלָּה in Biblical Hebrew." Hebrew Studies 40 (1999): 7-13.
- Gesenius, Wilhelm, E. Kautzsch, and A. E. Cowley. Gesenius' Hebrew Grammar. Oxford: Clarendon, 1910.
- Gibson, J. C. L. Davidson's Introductory Hebrew Grammar Syntax, 4th ed. Edinburgh: T&T Clark, 1994.
- Goldingay, John. Psalms. 3 vols. Grand Rapids: Baker Academic, 2006-2008.
- Gordon, Cyrus H. Ugaritic Textbook: Grammar, Texts in Transliteration, Cuneiform Selections, Glossary, Indices. Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1998.
- Gray, George Buchanan. The Forms of Hebrew Poetry. London: Hodder and Stoughton, 1915.
- Greenstein, Edward L. "How Does Parallelism Mean?" In A Sense of Text: The Art of Language in the Study of Biblical Literature, 41-70. Winona Lake: Eisenbrauns, 1983.
- Huffmon, Herbert Bardwell. Amorite Personal Names in the Mari Texts: A Structural and Lexical Study. Baltimore: Johns Hopkins, 1965.
- Joüon, Paul, and T. Muraoka, A Grammar of Biblical Hebrew. 2 vols. Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1991.
- Kaiser, Walter C. Toward an Exegetical Theology: Biblical Exegesis for Preaching and Teaching. Grand Rapids: Baker, 1981.
- Koehler, Ludwig, and Walter Baumgartner. The Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament. 5 vols. Leiden: Brill, 1994-99.
- Kugel, James. The Idea of Biblical Poetry: Parallelism and its History. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981.
- Lambdin, Thomas O. Introduction to Biblical Hebrew. New York: Charles Scribner's Sons, 1971.
- New International Dictionary of Old Testament Theology and Exegesis. Edited by Willem A. VanGemeren. 5 vols. Grand Rapids: Zondervan, 1997.
- Schökel, Luis Alonso. A Manual of Hebrew Poetics. Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1988.



-
- Terrien, Samuel. The Psalms: Strophic Structure and Theological Commentary. Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2003.
- Watson, Wilfred G. E. Classical Hebrew Poetry: A Guide to its Techniques. London: T&T Clark, 1984.

ชีวิตอันมีคุณค่าที่สุด 49 และ 116 เรียกร้อง: พิจารณาจากเรื่องภัยแห่ง “ความตาย”¹

ศจ.ดร.สยาม ชิม แพลโดย คุณภัทรา คะนิงไควล์

คนมากมาย หรืออาจจะทุกคนก็ได้ ล้วนต้องการอยู่อย่างมีคุณค่าและกระปรี้กระเปร่าเปี่ยมพลัง แต่แม้มีความปรารถนาอันแรงกล้าเช่นนี้ พวกเขาก็มักไม่รู้หนทางบรรลุความมุ่งหวัง หรือขาดความมั่นใจทั้งที่อยู่บนทางนั้นแล้ว เพื่อให้ได้มาซึ่งความผาสุกนิรันดรของชีวิตมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืน ทั้งสดุดี 49 และสดุดี 116 ต่างสืบเสาะเรื่องการอยู่อย่างมีค่าไปจนถึงจุดสุดปลายของชีวิต ซึ่งก็คือหลังความตาย ในการทำเช่นนั้น ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีได้ใช้ศัพท์สองคำที่คนรู้จักกันดีในดินแดนตะวันออกใกล้โบราณ ได้แก่ “ความตาย” และ “มีค่า”² ด้วยวิธีนี้เอง ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีก็ได้แจ้งสารที่ชัดเจนว่าทุกคนต้องอยู่อย่างมีค่า

(ความ) มีค่าและความตายเหมือนไม่เกี่ยวข้องกันเมื่อดูในแวบแรก แต่คุณค่านิรันดรของแต่ละบุคคลนั้นอธิบายได้ด้วยศัพท์สองคำนี้³ คำว่า “มีค่า” แปลว่า “หนัก” หรือ “มีคุณค่า” แต่เมื่อใช้เกี่ยวข้องกับความตาย เช่นในเพลงสดุดีสองบทนี้ คำนี้หมายถึงคุณค่าอันล้ำเลิศและยั่งยืนของชีวิตคนผู้หนึ่งเมื่ออยู่ต่อหน้าความตาย ส่วนคำว่า “ความตาย” นั้นหมายถึงความตาย การตาย หรือแดนคนตาย หลายครั้งสดุดี 49 ใช้คำว่าความตาย (หรือ เซะโอล แดนคนตาย) ในความหมายด้านศาสนศาสตร์มากกว่าแค่หมายถึงความตายฝ่ายร่างกาย ในฐานะความจริงอันน่ากลัวที่สุดซึ่งทำให้ชีวิตจบสิ้นลง “ความตาย” เป็นเหตุการณ์ที่หวนคืนไม่ได้ซึ่งเกิดแก่ทุกคน ไม่ว่าผู้เชื่อหรือผู้ที่ไม่เชื่อในพระเจ้า ไม่มีใครสามารถหนีพ้นอำนาจของผู้ทำลายที่นำพรันฝรั่งนี้ซึ่งบดขยี้ทุกคนที่ปราศจากคุณค่าอันแท้จริงในตัวเขา ดังนั้น การได้มาซึ่งความมีค่าที่ยั่งยืนจึงกลายเป็นเรื่องสำคัญยิ่งยวดสำหรับเรา แล้วคำถามสองอย่างก็ตั้งขึ้นคือ เราจะอยู่อย่างมีคุณค่าเช่นนั้นได้อย่างไร? และในวัยชรา ฉันทันจะอยู่อย่างมีค่าได้หรือไม่?

ในบทความนี้ ผมແຈກແຈງให้เห็นว่า สดุดี 49 และ 116 ใช้คำว่า “มีค่า” และ “ความตาย” เพื่อให้ผู้อ่านอยู่อย่างมีค่าได้ในทุกๆ สภาวะ การอยู่อย่างมีค่าเป็นพระบัญชาของพระเจ้าแก่ทุกคนผู้เป็นมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืน ชีวิตเช่นนั้นไม่ได้เรียกร้องให้เรามีสมบัติพิสดานใหญ่โต โอ้อ้อหรือประสบความสำเร็จใดๆ แต่เรียก

สดุดี 49 และ 116 ใช้คำว่า “มีค่า” และ “ความตาย” เพื่อให้ผู้อ่านอยู่อย่างมีค่าได้ในทุกๆ สภาวะ การอยู่อย่างมีค่าเป็นพระบัญชาของพระเจ้าแก่ทุกคนผู้เป็นมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืน

1 เพื่อความกระชับของวารสารนี้ ผู้อ่านสามารถดู “บรรณานุกรม” ของบทความนี้ได้จากต้นฉบับภาษาอังกฤษที่เป็นบทความก่อนหน้าในวารสารฉบับนี้ครับ

2 Ludwig Koehler and Walter Baumgartner, *The Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament [HALOT]* (Leiden: Brill, 1994-99), s.v. “אָקַד,” s.v. “אָקַד”; Herbert Bardwell Huffmon, *Amorite Personal Names in the Mari Texts: A Structural and Lexical Study* (Baltimore: Johns Hopkins, 1965), 214; Cyrus H. Gordon, *Ugaritic Textbook* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1998), §19:1144a, 1443; and, *New International Dictionary of Old Testament Theology and Exegesis*, ed. Willem A. VanGemeren, 5 vols (Grand Rapids: Zondervan, 1997), s.v. “אָקַד,” s.v. “אָקַד.”

3 John Goldingay, *Psalms*, vol. 3 (Grand Rapids: Baker Academic, 2008), 346.



ให้เราตอบสนองต่อพระเจ้าอย่างสัตย์ซื่อ ด้วยพระเมตตาและความรักความปรานี พระเจ้าทรงเปิดโอกาสเต็มทีให้ทุกคนได้อยู่อย่างมีค่า ไม่ว่าจะกรณีหรือสถานการณ์ของเขาวouldเลวร้ายเพียงใด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากชีวิตเช่นนี้มีให้แก่ผู้ที่เชื่อในพระองค์เท่านั้น พระเจ้าจึงบัญชาให้เรามอบความเชื่อทั้งหมดไว้ในพระองค์ และมีความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับพระองค์ในชีวิตประจำวันของเราจนถึงวาระสุดท้าย เพื่อจุดประสงค์นี้ สดุดี 49 จึงย้ำถึงความจำเป็นที่เราจะต้องได้รับความช่วยเหลือในเรื่องความรอดจากพระเจ้า ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่มีค่า และสดุดี 116 เน้นให้เห็นคุณค่าที่ตามมาซึ่งปรากฏในความสัมพันธ์ส่วนตัวของเรากับพระเจ้า อันได้แก่ ความรัก ความเชื่อ และความหวัง สำหรับการศึกษานี้ ผมจะพิจารณาการใช้ศัพท์สองคำนั้นในสดุดีแต่ละบทและในเนื้อหาตอนสำคัญ (49.20; 116.15) ที่คำทั้งสองมาบรรจบกัน

ความตายและความมีค่าในสดุดี 49

สดุดี 49 พิจารณาประเด็น “การอยู่อย่างมีค่า” จากมุมมองด้านลบ คือกล่าวถึงอันตรายของการไม่อาจได้มาซึ่งความมีค่าที่คงอยู่นิรันดร์ ทั้งนี้เพื่อนำผู้อ่านไปสู่เส้นทางชีวิตที่ตรงข้ามกับทางอันตรายสายนี้ ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีร้องเรียกผู้ฟังทั่วทั้งโลกและใช้โครงสร้างคำประพันธ์แบบมีท่อนร้องรับ เขาใช้คำหลักทั้งสองในอัตราส่วนที่ไม่เท่ากัน ใช้ “ความตาย” มากกว่า ซึ่งโดยวิธีนี้ เขาก็ได้เตือนเรามีให้พึงพาทรัพยากรที่เรามีในการพยายามจะอยู่อย่างมีค่า และด้วยเหตุนี้ เขาจึงเสนอภาพที่ตรงข้ามของภาพของผู้ได้รับการไถ่ เป็นการประกาศว่าไม่มีอนาคตสำหรับผู้ไม่ได้รับการไถ่ ฉะนั้นจึงรับความช่วยเหลือของพระเจ้าเกิด ในเนื้อหาส่วนนี้ ผมจะพิจารณาเรื่องผู้ฟังเพลงสดุดี การใช้ศัพท์ทั้งสองคำ และท่อนร้องรับ (ข้อ 12 และ 20) รวมถึงเหตุผลของการใช้คำว่า “ความตาย” มากมายหลายครั้ง (รวมทั้งคำอื่นๆ ที่มีความหมายนัยเดียวกัน) เป้าหมายของผู้ประพันธ์มุ่งที่จะสร้างเสริม เขาจึงชี้ให้เห็นปัญหาของคนทั้งหลาย และนำเสนอทางออกซึ่งจะช่วยให้คนเหล่านี้มีโอกาสยุติวิธีการผิดๆ และเริ่มต้นชีวิตที่มีคุณค่าตลอดไป

ผู้ฟัง

เนื้อความท่อนแรกของสดุดี 49 ระบุว่าใครคือผู้ฟังโดยใช้คำสามคำอันได้แก่ “ชนชาติทั้งสิ้น”// “ชาวพิภพทั้งปวง” (ข้อ 1) “คนฐานะต่ำ”// “คนฐานะสูง” (ข้อ 2ก) และ “เศรษฐี”// “ยาจก” (ข้อ 2ข) จากรูปแบบของประโยคคู่ขนานบ่งว่าคำสามคำนี้ครอบคลุมผู้ฟังทุกคน การที่ผู้ฟังคือคนทั่วทั้งโลกเช่นนี้บ่งถึงถึงความสำคัญและความเร่งด่วนของสารซึ่งเสนอโอกาสอันดีเพื่อที่พวกเขาจะไม่ต้องเป็นอย่างข้อสุดท้าย

การใช้คำเกี่ยวกับ “ความตาย” มากกว่า “มีค่า”

ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีใช้คำหลักทั้งสองในลักษณะที่น่าสนใจยิ่งคือ เขาย้ำคำว่า “ความตาย” มากกว่าอย่างเทียบกันไม่ได้ และใช้คำว่า “มีค่า” น้อยครั้งกว่าแต่ใช้อย่างมีพลัง แรกทีเดียวความตายปรากฏอยู่ทั่วตลอดเนื้อความท่อนต่อๆ มา (ข้อ 5-12, 13-20) ลักษณะอันน่าประหลาดนี้บ่งถึงความร้ายแรงของภัยที่เกิดจากความตาย คำและวลีต่างๆ ที่หมายถึง “ความตาย” ได้แก่ “หลุมมรณะ” (ข้อ 9ข) “ตาย” (ข้อ 10ก) “พินาศ” (ข้อ 10ข) “ไม่อาจยืนยงอยู่ได้” (ข้อ 12) “แดนคนตาย” (ข้อ 14ก, 14จ, 15ข) “มัจจุราช, ตาย” (ข้อ 14ข, 17ก) “เปื่อยสิ้นไป” (ข้อ 14ง) “ลงไป” (ข้อ 17ข) “ไปอยู่กับพวกบรรพบุรุษ [ที่ตายแล้ว]” (ข้อ 19ก) “ไม่เห็นความสว่าง” (ข้อ 19ข) และ “ถูกทำลาย” (ข้อ 12, 20 ฉบับมาตรฐาน 2011 ใช้ว่า “พินาศ”) ข้อ 14 เร้าอารมณ์ผู้อ่านด้วยสภาพอันน่าสลดใจเป็นที่สุดของผู้ไม่ได้รับการไถ่ ในข้อนี้เต็มไปด้วย

ด้วยภาพ “ความตาย” ที่ถูกสมมุติให้เป็นบุคคล⁴ พวกเขาเป็นของ “ความตาย” พวกเขาเป็นทาสของ “ความตาย” และนายอันได้แก่ “ความตาย” ก็ปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างโหดร้าย สุดท้ายพวกเขาก็สิ้นเรี่ยวแรงไปใน “ความตาย” “ความตาย” เป็นที่พำนักและเป็นสิ่งสุดท้ายที่เขาได้รับ

ดังแกะ พวกเขาถูกกำหนดไว้ให้แก่แดนคนตาย
 มัจจุราชจะเป็นผู้เลี้ยงแกะของเขา
 คนเที่ยงธรรมจะมีอำนาจเหนือเขาทั้งหลายในเวลาเช้า
 และรูปร่างของเขาจะเปื่อยสั่นไป
 แดนคนตายจะเป็นบ้านของเขา

อย่างไรก็ตาม ที่กลางข้อนี้มีประโยคหนึ่งซึ่งเป็นทางที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง ในขณะที่คนอื่นๆ ล้วนถูกมอบไว้แก่ความตาย คนเที่ยงธรรม (คือผู้ได้รับการไถ่แล้ว) กลับมีอนาคตที่สดใสในบั้นปลายภายหลังจากความตาย สำหรับคนเรา การมีผู้นำเลวๆ ก็เป็นประสบการณ์ที่แย่มากอยู่แล้วในชีวิตหนึ่ง แล้วชะตากรรมของเขาจะแย่กว่านั้นสักเท่าใดเมื่อต้องตกเป็นทาสของ “ความตาย” ชว้นรินด์ร์ ภายใต้มุมมองดังกล่าว การใช้คำว่า “มีค่า” ในตำแหน่งที่เป็นจุดยุทธศาสตร์ของสดุดีบทนี้ช่วยให้คำอธิบายสำคัญของผู้ประพันธ์ในเรื่องการไถ่ (ข้อ 8) และการเรียกให้ผู้ฟังตัดสินใจโดยด่วน (ข้อ 12, 20) โดดเด่นขึ้นมา นอกจากนี้ การเอ่ยถึงคำว่า “ไถ่” (גָּדַל) เป็นครั้งแรกแต่เอ่ยอย่างมียุทธศาสตร์ก็ช่วยเน้นแก่นเรื่องให้มีน้ำหนักขึ้น (ข้อ 7, 8, 15) นั่นคือ คนเราจำเป็นต้องได้รับการไถ่ และพระเจ้าผู้เดียวเท่านั้นทรงเป็นพระผู้ไถ่

การใช้ท่อนร้องรับ

สิ่งที่ดึงดูดความสนใจผู้อ่านคือการใช้ถ้อยคำที่คล้ายกันอย่างยิ่งตรงส่วนท้ายของเนื้อหาหลักทั้งสองตอน⁵ ในสองวรรคนี้ ความแตกต่างอยู่ที่คำว่า “ยืนยองอยู่” (יָנֹן, ข้อ 12) กับ “เข้าใจ” (יָדַע, ข้อ 20) ดังนั้นผู้อ่านจึงได้ยินสิ่งเดียวกันสองครั้งด้วยเสียงที่คล้ายกัน นั่นคือ คนที่มั่งคั่งแต่ไม่อาจยืนยองอยู่ได้/ไม่มีความเข้าใจก็ไม่ต่างจากสัตว์เดียรัจฉานที่ต้องพินาศไป ในฐานะคำสรุป ข้อ 20 ช่วยเน้นประเด็นที่อธิบายมาโดยลำดับตลอดสดุดีบทนี้ได้เป็นอย่างดี การซ้ำความเป็นกลวิธีหนึ่งในการเขียนบทกวีเพื่อให้ผู้อ่าน “ย้อนคิด” ถึงสาระที่ได้ยินครั้งแรก (ในที่นี้คือข้อ 12) และเพื่อให้สาระนั้น “สมบูรณ์”⁶ ท่อนร้องรับเชื่อมวรรคต่างๆ เข้าด้วยกันและขยายความเข้าใจของผู้อ่านโดยการชะลอกระแสความให้ช้าลงและโดยการย้ำคำที่เป็นกุญแจสำคัญในข้อเหล่านั้น⁷ ในทำนองเดียวกัน คำว่า “พิน้อง” (גָּדַל, ข้อ 7) และ “แน่ทีเดียว” (יָדַע, ข้อ 15) ก็ช่วยให้ประเด็นที่อธิบายอยู่มีน้ำหนักมากขึ้นโดยอาศัยผลของการเชื่อมโยงเช่นกัน นั่นคือ เราทุกคนผู้เป็นมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืนจำเป็นแน่ทีเดียวที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือจาก “พิน้อง”

4 ดูคำอธิบายเรื่องการสมมุติให้เป็นบุคคล (Personification) ใน Luis Alonso Schökel, *A Manual of Hebrew Poetics* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1988), 124-25. และ E. W. Bullinger, *Figures of Speech Used in the Bible* (London: Messrs. Eyre and Spottiswoode, 1898), 861.

5 George Buchanan Gray, *The Forms of Hebrew Poetry* (London: Hodder and Stoughton, 1915), 189; and, Walter C. Kaiser, *Toward an Exegetical Theology* (Grand Rapids: Baker, 1981), 214-25.

6 James Kugel, *The Idea of Biblical Poetry: Parallelism and its History* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981), 39.

7 Wilfred Watson, *Classical Hebrew Poetry: A Guide to its Techniques* (London: T&T Clark, 1984), 140.



ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีเน้นว่าความมีค่ามิได้อยู่ในตัวมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืน (หรือในทรัพยากรที่มนุษย์มี) แต่อยู่ที่พระเจ้า “ราคา” ค่าไถ่ที่ “แพง” ทำให้การคุกคามของ “ความตาย” ยิ่งร้ายแรง หากไม่แก้ปัญหารื่องค่าไถ่ที่ต้องชำระ ก็ไม่มีอนาคตใดสำหรับมนุษย์ พวกเขาก็เป็นเหมือนสัตว์เดรัจฉานที่ต้องพินาศไปตั้งนี่เอง ผู้ประพันธ์ก็ได้ทำให้สภาพอันน่าสังเวชของคนที่ไม่ได้รับความรอดในนินร์กาลดูแย่มากยิ่งขีดสุด พร้อมทั้งแจ้งสารที่เป็นข้อสรุปและเป็นจุดสุดยอดของสดุดีบทนี้ ข้อ 20 เป็นคำเตือนสุดท้ายแก่คนที่วางใจในตัวเองแทนที่จะวางใจในการไถ่ของพระเจ้าว่า จงตัดสินใจให้ถูกต้องเสียเดี๋ยวนี้เพื่อความผาสุกนินร์กาลของท่าน! การไถ่ของพระเจ้าเท่านั้นที่จะปลดปล่อยท่านให้พ้นความตายได้!

คำเตือนของพระเจ้าจากการใช้คำว่า “ความตาย” มากมายหลายครั้ง

เพื่อที่จะเข้าใจสดุดี 49 เราจำเป็นต้องเข้าใจหลักเกณฑ์ของพระเจ้าให้แจ่มแจ้งเสียก่อน พระเจ้าทรงเตือนผ่านสดุดีบทนี้ว่าความพยายามใดๆ ของมนุษย์เพื่อจะมีชีวิตอยู่ล้วนไม่เพียงพอ เพราะสุดท้ายแล้วทุกคนต้องจ่ายค่าตอบแทนสำหรับบาปและการละเมิดของตน แต่ทว่า ไม่มีใครสามารถจ่ายราคานั้นได้ไม่ว่าเขาจะมีทรัพย์สินสมบัติ สติปัญญา ความสามารถ ประสบการณ์ อำนาจ และกำลังคนมากมายเพียงไรก็ตามตั้งนี่เอง ผู้อ่านก็มาถึงจุดที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตซึ่งแต่ละคนต้องตัดสินใจเกี่ยวกับทางออกเพียงทางเดียว (ซึ่งก็คือ การรับความช่วยเหลือของพระเจ้า) ที่สดุดี 49 เรียกว่า “การไถ่” พระเจ้าผู้ก่อปรด้วยพระคุณ ความชอบธรรม และความกรุณาผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถจ่ายหนี้ทั้งหมดเพื่อคนบาปที่ต้องตายได้ และมีแต่สิ่งที่พระองค์ทรงจ่ายเท่านั้นที่เพียงพอสำหรับราคาอันสูงลิ่วของชีวิต พระคัมภีร์เป็นพยานว่าการไถ่นั้นสำเร็จแล้วโดยการสิ้นพระชนม์เพื่อช่วยให้รอดของพระเยซูคริสต์พระบุตร ผู้ทรงจ่ายราคาไถ่ครั้งเดียว แต่มีผลตลอดไปเพื่อมนุษย์ที่ผิดบาปและต้องตาย โดยการสละพระชนม์ชีพของพระองค์เองตามที่เขียนไว้ในพระคัมภีร์ (รม. 5.6-8; 1 คร. 15.3-5) ดังนั้น การที่เราเชื่อในพระเจ้าตามที่พระองค์ทรงชี้แนะทำให้เราได้เริ่มต้นบนเส้นทางที่จะอยู่อย่างมีค่า

พระเจ้าผู้ก่อปรด้วยพระคุณ ความชอบธรรม และความกรุณาผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถจ่ายหนี้ทั้งหมดเพื่อคนบาปที่ต้องตายได้ และมีแต่สิ่งที่พระองค์ทรงจ่ายเท่านั้นที่เพียงพอสำหรับราคาอันสูงลิ่วของชีวิต

แล้วเหตุใดสดุดี 49 จึงสอนผู้อ่านโดยใช้คำอธิบายที่ชัดเจนยัดคำถึงเพียงนี้อย่างที่เห็นในท่อนร้องรับทั้งสอง เรื่องนี้มีเหตุผลสามประการด้วยกันคือ ความเปราะบางของมนุษย์ โอกาสที่จะตัดสินใจผิดและความรักของพระเจ้า ประการแรก มนุษย์ไม่อาจอยู่หรือตายตามเจตจำนงของตัวเอง เราไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรแก่เราบ้างในวันพรุ่งนี้ สำหรับบางคนแล้ว “วันนี้” อาจเป็นวันสุดท้ายบนโลกของเขา เราแต่ละคนจึงต้องตัดสินใจเป็นส่วนตัวที่จะเชื่อพระเจ้าพระผู้สร้างและพระผู้ไถ่ ขณะที่เรายังสามารถเคลื่อนไหว ได้ยิน คิด เข้าใจ ตรึกตรอง และเลือกสิ่งที่ดีได้

ประการที่สอง แม้ทุกคนจำเป็นต้องรับการไถ่ แต่ก็มีโอกาสสูงที่เดียวที่เราจะตัดสินใจผิดพลาด ซึ่งผลที่จะตามมาคือ การพินาศชั่วนิรันดร์ การมีชีวิตที่มีค่าจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งและมีผลสืบเนื่องชั่วนิรันดร์ ต่อแต่ละบุคคล ทว่าประเด็นในที่นี้คือคนเราจ่ายค่าไถ่ชีวิตของตนไหวหรือไม่ และความจริงก็คือไม่มีใครจ่ายได้เพราะราคานั้นสูงลิ่ว (ข้อ 8) เพื่ออธิบายสภาพอันวิฤตนี้ให้กระจ่าง ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีจึงพิจารณาชีวิตแต่ละคนโดยดูที่ความตายกับชีวิตหลังความตาย และชี้ให้เห็นบั้นปลายที่แตกต่างระหว่างผู้ได้รับการไถ่กับผู้ไม่ได้รับการไถ่ นอกจากนี้ เขายังเตือนผู้อ่านถึงอันตรายของควมมีค่าจอมปลอม ซึ่งอาจสัญญาว่าจะให้ชีวิตอันมีค่าแก่เราแต่ก็ทำไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นรวมไปถึงเงินในธนาคาร บ้านและที่ดิน ความรู้ สุขภาพ อำนาจ เกียรติยศชื่อเสียง และความช่วยเหลือที่หวังว่าจะได้จากคนอื่น ๆ บ่อยครั้งสิ่งที่ส่งเสริมให้เราเชื่อในทรัพยากรทั้งหมดนี้ไม่ได้มาจากความคิดของเราเท่านั้น แต่ยังมีมาจากความคิดที่คนทั่วไปนิยมกัน หรือจากหลักปฏิบัติทางศาสนา⁸ อุปสรรคอีกอย่างหนึ่งที่ขัดขวางมิให้เราเข้าถึงความจริงของพระคัมภีร์ในสดุดี 49 ก็คือแนวโน้มที่แพร่สะพัดในการนับเอาคุณค่าหรือโอกาสแบบชั่วคราวของเราว่าเป็นความ “มีค่า” ถาวร แล้วพยายามที่จะพึ่งพาในสิ่งนั้น นั่นเป็นเหตุให้เราเริ่มสูญเสียโอกาสเดียวและเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะได้มาซึ่งความมีค่านิรันดร์ บางครั้งเราอาจพบปัญหาอยู่บ้างในการเลือกทางที่ถูกต้องเพราะจะมีแรงกดดันหรืออิทธิพลจากสังคมที่เราอยู่ และบางทีอุปสรรคก็อาจมาจากอุปนิสัยส่วนตัวของเราเอง อย่างไรก็ตาม ทุกคนต้องเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้และมาหาพระเจ้าด้วยความเชื่อจากใจจริง (มธ. 11.28-30)

ประการสุดท้าย ความรักนิรันดร์ของพระเจ้าเป็นเหตุผลสำคัญข้อหนึ่งสำหรับคำเตือนมากมายในเรื่อง “ความตาย” ชัดเจนว่าพระเจ้าทรงเห็นถึงความไม่เต็มใจและความล้มเหลวของมนุษย์ในการรับความช่วยเหลือจากพระองค์ หากปราศจากความใส่พระทัยของพระเจ้า มนุษย์ก็เลือกทางผิดได้ง่ายๆ แต่เพราะพระเจ้าทรงห่วงใยพวกเขา พระองค์จึงทรงมุ่งมั่นพยายามที่จะให้พวกเขาได้ไปถึงจุดหมายที่เปี่ยมความหวัง การเดินทางอันน่าตื่นเต้นนี้มีให้แก่ทุกคนที่ต้อนรับการไถ่ของพระเจ้าด้วยความเชื่อในพระเมสสิยาห์พระบุตร ดังนั้น ด้วยการชี้แจงไปที่ละชั้นจนถึงจุดสำคัญที่สุดนี้ สดุดี 49 ก็ได้เชื้อเชิญให้มนุษย์ทุกคนตัดสินใจขณะที่ยังมีโอกาสเลือกจุดหมายอันเป็นนิรันดร์หลังความตาย แล้วคุณล่ะเลือกอะไร พระเยซูคริสต์พระผู้ไถ่ทรงเป็นคำตอบของชีวิต!

ความตายที่มีค่าในสดุดี 116

“ความตายของผู้จงรักภักดีต่อพระองค์สำคัญในสายพระเนตรพระยาห์เวห์” (สดด. 116.15) นี้เป็นพระคัมภีร์ตอนหนึ่งที่คนรักมากที่สุดอันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ซึ้งใจ ข้อนี้ทำหน้าที่เป็นกุญแจเชื่อมสดุดี 116 ทั้งบทเข้าด้วยกัน ความตึงเครียดทั้งหมดตลอดสดุดีบทนี้มาบรรจบกันที่ความตายอันมีค่าของข้อ 15 เนื้อความสองตอนแรก (ข้อ 1-4, 5-14) กล่าวถึงแก่นแท้ในความสัมพันธ์อันสัตย์ซื่อของผู้เชื่อกับพระเจ้าที่เขายึดมั่นยามเผชิญกับทุกข์อันขมขื่นของความตายอยู่เป็นประจำ นั่นก็คือ ความรักของเขาต่อพระเจ้า ความเชื่อของเขาในพระเจ้า และความหวังของเขาในพระเจ้า ตอนสุดท้าย (ข้อ 15-19) ซึ่งมีข้อที่เป็นกุญแจอยู่ด้วย มุ่งสนใจที่ความหวังของเขาในพระเจ้าขณะที่เขายึดแก่นแท้ประการอื่นๆ ที่ตนเชื่อไว้มั่น ด้วยเหตุนี้

⁸ Craig C. Broyles, *Psalms* (Peabody: Hendrickson, 1999), 222, ซึ่งภาพที่เห็นเด่นชัดในสดุดีบทนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ



ต่อไปผมจะพิจารณาเรื่องภัยแห่งความตาย (ข้อ 3-4) พระดำรัสของพระเจ้า (ข้อ 15) และเครื่องหมายฝ่ายวิญญาณของความเชื่อ

เมื่อความตายใกล้แค่เอื้อม (ข้อ 3-4)

ภัยอันแหลมคมของความตายในข้อ 3 ซึ่งทำให้ผู้เชื่ออธิษฐานอย่างไม่หยุดยั้งนั้น ทำหน้าที่เป็นฉากหลังของสดุดี 116 การคุกคามของความตายที่เขาเผชิญยังทำให้สาระของสดุดีบทนี้นำไปใช้ได้กับทุกสถานการณ์หรือทุกวาระในชีวิตของผู้เชื่อด้วย ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและอันตรายอย่างยิ่งวด ด้วยความที่สถานการณ์อันสาหัสสาครรจ์ของเขาดำรงอยู่ยาวนาน เขาจึงร่ำร้องถึงพระยาห์เวห์เพื่อทูลขอความช่วยเหลือ (ข้อ 2, 4, 13, 17)⁹ คำร้องขอของเขาที่ใช้คำฮีบรูในรูปคำสั่งที่มีท้ายคำยาว (ข้อ 4) บ่งบอกถึงความร้ายแรงของสถานการณ์อันตรายที่เขาเผชิญอยู่ ในข้อ 3 เขาพรรณนาถึงวิกฤตการณ์ของชีวิตอย่างตรงไปตรงมา การเอาภิกขกรรมของมนุษย์มาใช้กับ “ความตาย” ทำให้ความตายที่จวนจะเกิดขึ้นนั้นดูใกล้ตัวยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ด้วยการใช้ประโยคคู่ขนาน คำที่เป็นคู่กันหลายคู่เน้นหนักที่เรื่องภัยแห่งความตาย เมื่อความตายอยู่ใกล้แค่เอื้อม เขาร้องว่า

บ่วงมรณา//ความเจ็บปวดแห่งแดนคนตาย

ความทุกข์โศก//ความระทม

พวกมันพบข้าพเจ้า//ข้าพเจ้าพบพวกมัน

คำคู่แรกคือ “บ่วงมรณา” กับ “ความเจ็บปวดแห่งแดนคนตาย” แสดงให้เห็นความร้ายแรงของภัยที่คุกคามอยู่โดยเอ่ยตรงๆ ถึงความตายกับแดนคนตาย¹⁰ ในคำคู่ที่สอง ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีพรรณนาต่อไปถึงภัยนั้น ตรงจุดนี้ด้วยการใช้รูปแบบคู่ขนานระหว่างคำสองคู่แรก ผู้ประพันธ์ก็ได้ขยายเรื่อง “ภัยคุกคามของความตาย” โดยไม่ต้องเอ่ยคำว่า “ความตาย” และชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของความตายที่มีต่อชีวิตภายใน¹¹ คำคู่สุดท้ายในข้อ 3 ซึ่งใช้ภิกขกรรมคำเดียวกัน (נצח “พบ”) แต่เป็นคนละวาก (กรรตุวาก [ประธานเป็นผู้กระทำ] กับกรรมวาก [ประธานเป็นผู้ถูกกระทำ]) เน้นให้เห็นความน่าสะพรึงกลัวของความตายที่คำคู่ก่อนๆ พรรณนามาได้อย่างแจ่มชัดยิ่ง¹² แม้ทีเดียว ชีวิตของเขาตกอยู่ในอันตรายและความตายมาถึงตัวเขาแล้ว สำหรับเขา ไม่มีช่องทางใดที่จะหนีพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายนี้ได้เลย

ภัยอันแหลมคมของความตายในข้อ 3 ทำหน้าที่เป็นฉากหลังของสดุดี 116 การคุกคามของความตายที่เขาเผชิญยังทำให้สาระของสดุดีบทนี้นำไปใช้ได้กับทุกสถานการณ์หรือทุกวาระในชีวิตของผู้เชื่อด้วย

9 สองข้อหลังเป็นการสรรเสริญพระองค์ ดู Broyles, *Psalms*, 435.

10 Yitzhak Avishur, *Stylistic Studies of Word-Pairs in Biblical and Ancient Semitic Literatures* (Kevelaer: Butzon & Bercker, 1984), 243. ในหนังสือนี้ผู้เขียนแยกให้เห็นบทบาทที่ต่างกันของคำนามทั้งสอง โดยคำแรก (ในที่นี้คือ “มรณา/ความตาย”) เป็นคำที่พ้องกว่า ทำหน้าที่เป็น “สื่อเปรียบ” (vehicle) คือสิ่งที่ยกมาเปรียบเพื่อให้เข้าใจสาระหรือสิ่งที่ต้องการกล่าวถึงได้ดีขึ้น ส่วนคำหลัง (ในที่นี้คือ “แดนคนตาย”) เป็นคำที่รู้จักกันน้อยกว่า ทำหน้าที่เป็น “สาระ” (tenor) คือความคิดหลักหรือสิ่งที่ต้องการกล่าวถึง

11 Kugel, *The Idea of Biblical Poetry*, 8; Paul Joüon and T. Muraoka, *A Grammar of Biblical Hebrew* (Roma: Editrice Pontificio Istituto Biblico, 1991), §132g; and, Watson, *Classical Hebrew Poetry*, 139-41.

12 ในเรื่องประโยคคู่ขนาน ดู Edward L. Greenstein, “How Does Parallelism Mean?” in *A Sense of Text: The Art of Language in the Study of Biblical Literature* (Winona Lake: Eisenbrauns, 1983), 64-65.

ดังนั้น ในข้อ 4 ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีจึงทูลขอให้พระยาห์เวห์ทรงช่วยกู้เขาจากสถานการณ์คับขันที่เผชิญอยู่ เพื่อให้พระเจ้าทรงสดับคำวิงวอนของเขา เขาใช้วลีที่น่าสนใจยิ่งคือ “(ข้าพเจ้าร้องทูล) ออกพระนามพระยาห์เวห์” และคำร้องขอของเขาใช้คำฮีบรูที่อยู่ในรูปคำสั่งที่มีท้ายคำยาว (קָבוּץ “ขอทรงช่วย”) คำร้องขอ ในรูปที่มีท้ายคำยาวเช่นนี้เน้นถึงความเอาใจจริงเอาใจ ความถ่อมใจ หรือท่าทีของผู้พูด¹³ คำร้องขอนี้จึงเข้ากันได้ดีกับสถานการณ์คุกคามชีวิตที่เขาเผชิญอยู่

ในแง่ไวยากรณ์ มีเรื่องหนึ่งที่เราต้องเข้าใจให้กระจ่าง สดุดี 116 ใช้คำกริยาในรูปเพอร์เฟกต์ และอิมเพอร์เฟกต์ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ (โดยเฉพาะในข้อ 3-8)¹⁴ เนื่องจากรูปของคำกริยามักบอกกาล (tense) ของประโยค การเข้าใจสดุดีบทนี้จึงค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตาม ผมเชื่อว่าปัญหาที่กล่าวถึงในข้อ 3 นั้นยังดำเนินอยู่ต่อไปในชีวิตของผู้ประพันธ์เพลงสดุดี การเปลี่ยนรูปของเพอร์เฟกต์กับอิมเพอร์เฟกต์สลับกันไปมาตลอดสดุดีบทนี้ชี้ว่า แม้เขาจะยังคงทุกข์ยากต่อไปจากปัญหาเดิมที่คุกคามชีวิตจิตใจ แต่เขาก็แสดงให้เห็นถึงความเชื่อในพระเจ้าและมุ่งสร้างเสริมความสัมพันธ์ของเขากับพระเจ้าให้เข้มแข็งขึ้นแทนที่จะมัวแต่สิ้นหวัง แน่ทีเดียว ความเชื่อวางใจในพระเจ้าจะเปลี่ยนมุมมองของผู้เชื่อและทำให้ชีวิตของเขามีคุณค่าในที่สุด

ความตายที่มีคุณค่าสูงสุด

สดุดี 116.15 ยืนยันความมีค่าของชีวิตผู้เชื่อ ในภาษาฮีบรูข้อนี้มีห้าคำ ซึ่งในนั้นเราพบลักษณะสำคัญสี่อย่างปรากฏเด่นขึ้นมา ได้แก่ สายพระเนตรพระยาห์เวห์ คำว่า “ความตาย” ที่มีท้ายคำยาว โครงสร้างประโยคที่เน้นคำว่า “สำคัญ” และคุณลักษณะฝ่ายวิญญาณของผู้เชื่ออันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสูงสุด ด้วยความเชื่อในพระเจ้า เราสามารถเผชิญหน้ากับภัยแห่งความตายที่คุกคามอยู่ได้ การมีความเชื่อที่หนักแน่นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในตอนนี้ผมจะพิจารณาข้อ 15 โดยดูไปที่ลัษวรรค (ลำดับของวรรคในฉบับฮีบรูสลับกับฉบับแปลไทย)

สำคัญ (มีค่า) ในสายพระเนตรพระยาห์เวห์ (הַיְיָ יִבְרַךְ אֶתְךָ) คำว่า “มีค่า” ปรากฏในตำแหน่งสำคัญที่สุดของข้อนี้ คือเป็นคำแรก ตามโครงสร้างประโยคจึงเป็นคำที่เน้นหนัก ข้อนี้อยู่ในรูปนามานูประโยค โดยขึ้นต้นด้วยภาคแสดง (“มีค่า”) แล้วตามด้วยภาคประธาน (“ความตายของผู้จงรักภักดีต่อพระองค์”) ตามกฎแล้ว นามานูประโยคนี้แสดงให้เห็นว่า “ความมีค่า” เป็นภาวะหรือสภาพที่แน่นอนตายตัว การจัดเรียงลำดับคำของข้อนี้ คือมีภาคแสดงตามด้วยภาคประธาน เป็นอีกวิธีหนึ่งในการยืนยันว่าจุดเน้นพิเศษอยู่ที่ “มีค่า”¹⁵

ยิ่งกว่านั้น การเชื่อมคำว่า “ในสายตา” เข้ากับพระนาม “พระยาห์เวห์” เป็น “ในสายพระเนตรพระยาห์เวห์” ทำให้ความมีค่านี้อยู่ในระดับสูงสุด พระยาห์เวห์เองทรงเป็นผู้รับรองความมีค่าของชีวิต (ตาม

13 Steven E. Fassberg, “The Lengthened Imperative קָבוּץ in Biblical Hebrew,” *Hebrew Studies* 40 (1999): 7-13; and, Paul E. Eickmann, “The Long Imperative in Biblical Hebrew,” Available from: <https://essays.wls.wels.net/bitstream/handle/123456789/1330/EickmannImperative.pdf?sequence=1> [2019, Sep. 22].

14 ตัวอย่างเช่น “บ่วงมรณาล้อมข้าพเจ้า – แดนคนตายจับข้าพเจ้าไว้ – ข้าพเจ้าพบ” (ข้อ 3 เพอร์เฟกต์-เพอร์เฟกต์-อิมเพอร์เฟกต์) “ข้าพเจ้าจะร้องทูล” (ข้อ 4 อิมเพอร์เฟกต์) “ข้าพเจ้าตกต่ำ – พระองค์จะทรงช่วยข้าพเจ้าให้รอด” (ข้อ 6 เพอร์เฟกต์-อิมเพอร์เฟกต์) “พระองค์ทรงกระทำ – พระองค์ทรงช่วย” (ข้อ 7-8 เพอร์เฟกต์-เพอร์เฟกต์) และ “ข้าพเจ้าจะดำเนิน – ข้าพเจ้าจะตอบแทน – ข้าพเจ้าจะร้อง – ข้าพเจ้าจะแค้น – ข้าพเจ้าจะถวายเครื่องบูชา” (ข้อ 9, 12, 13, 14, 17 ทั้งหมดอยู่ในรูปอิมเพอร์เฟกต์)

15 Wilhelm Gesenius, E. Kautzsch, and A. E. Cowley, *Gesenius' Hebrew Grammar* (Oxford: Clarendon, 1910), §140e; §141l.



ตัวอักษรคือ “ความตาย”) ของผู้ที่ติดตามพระองค์อย่างจริงจัง วลี “ในสายพระเนตรพระยาห์เวห์” ปรากฏที่นี่ที่เดียวในพระธรรมสดุดี และด้วยเหตุนี้จึงสะท้อนถึงความสนพระทัยของพระเจ้าที่จดจ่ออยู่ที่ผู้จงรักภักดีต่อพระองค์¹⁶ วลีนี้ยืนยันถึงคุณค่าอันสูงยิ่งในเนื้อแท้ของผู้เชื่อแม้พวกเขาอยู่ในเวลาหรือภาวะหรือช่วงขณะที่อ่อนแอที่สุด พระคัมภีร์เป็นพยานว่า การเป็นที่ยอมรับว่า “สำคัญ (มีค่า) ในสายพระเนตรพระยาห์เวห์” จะทำให้พระเจ้าทรงกระทำการบางอย่าง เช่น โนอาห์ได้รับการช่วยให้รอดจากน้ำท่วมเพราะเขาเป็นที่ “โปรดปรานในสายพระเนตรของพระยาห์เวห์” (ปฐมก. 6.8) ส่วนเออร์บุตรหัวปีของยูดาห์ต้องตายเพราะเขาเป็น “คนชั่วในสายพระเนตรของพระยาห์เวห์” (ปฐมก. 38.7) เนื่องจากสดุดี 116 มองชีวิตในแง่ความเป็นจริงหลังความตาย ผู้อ่านจึงต้องถือข้อ 15 ว่าเป็นพระพรนิรันดร์ของพระเจ้าเกี่ยวกับชีวิตของผู้เชื่อหลังความตาย แทนที่จะถือว่าเป็นพระสัญญาอันเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของเขาในโลกนี้เท่านั้น

ความตายของผู้จงรักภักดีต่อพระองค์ (אִי־בֹקֵד אֶת־יְהוָה) วรรคที่สองเป็นประธานของนามานูประโยค ในวลีนี้ “ความตาย” ปรากฏเป็นคำหลักและมีคำว่า “ของผู้จงรักภักดีต่อพระองค์” มาขยาย ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม มีแต่ตรงนี้เท่านั้นที่คานาน “ความตาย” ปรากฏพร้อมกับคำนำหน้านามและมีท้ายคำยาว (גְּמָלָהּ) เมื่อพิจารณาถึงบทบาทอันสำคัญยิ่งของข้อ 15 ในสดุดีทั้งบท คำว่า “ความตาย” ในรูปแบบที่ปรากฏจึงเป็นเครื่องแสดงให้เห็นความสนพระทัยของพระเจ้าต่อคนของพระองค์¹⁷ พระเจ้าใส่พระทัยในตัวพวกเขาอย่างใกล้ชิดแม้แต่ในยามที่พวกเขาทุกข์ทรมานหนักที่สุด (หรือเมื่อชีวิตใกล้ดับ) ขณะเดียวกัน วรรคนี้ก็บอกถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นของผู้ประพันธ์เพลงสดุดีกับพระยาห์เวห์ซึ่งยังคงอยู่เสมอแม้แต่ในวาระสุดท้ายของเขา แม้เมื่อเขากำลังเผชิญหน้ากับความตาย เขาก็ยังซื่อสัตย์ต่อพระเจ้าได้ ดังความหมายของคำว่า “ผู้จงรักภักดี” (אִי־בֹקֵד) ซึ่งหมายถึง “คนที่กระทำความซื่อสัตย์”¹⁸ ความสัมพันธ์อันสนิทสนมกับพระเจ้าก่อให้เกิดคุณลักษณะต่างๆ ในตัวเขาที่ผู้อื่นมองเห็นได้

สดุดี 116.15 แจกแจงสำคัญของพระเจ้าแก่เราด้วยการใช้ศัพท์สองคำที่เราศึกษาอยู่นี้ควบคู่กันไป คือคำว่า “มีค่า” และ “ความตาย” เราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับพระเจ้าเพื่อจะมีชีวิตที่ได้รับพระพร แน่ใจว่าพระเจ้าทรงประสงค์ให้ผู้เชื่อและได้ยืนยันชัดเจนถึงความหวังโยและพระสัญญาของพระองค์ ความจริงนี้เป็นสารที่เปลี่ยนชีวิตได้ซึ่งพระเจ้าประทานแก่ผู้เชื่อทุกคนผู้อาจกำลังตกอยู่ในความสิ้นหวังด้วยเหตุผลนานาประการ ชีวิตของผู้เชื่อสำคัญเพราะพระเจ้าทรงรู้จักวิถีแห่งชีวิตของพวกเขา (สดด. 1.6) ทรงยอมรับความภักดีของพวกเขา และประทานพระสัญญาว่าจะทรงทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่เป็นนิรันดร์เพื่อพวกเขา

ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีทำให้ความคิดนี้เป็นที่เข้าใจได้สำหรับผู้เชื่อทุกวัยโดยฟังความสนใจไปที่วาระสุดท้ายอันประหลาดของชีวิต (หรือยามชีวิตใกล้ดับ) เมื่อเขาไม่เหลือความหวังใดๆ เขาได้รักษาความเชื่อที่มีในพระเจ้าแล้ว และกำลังรอคอยคำตอบของพระองค์ แต่ทว่า พระยาห์เวห์ดูจะมีได้ทรงสดับคำทูลขอทั้งปวงของเขาจนเขาคิดว่าต้องตายแน่แล้ว เมื่อความตายคุกคามชีวิตของเขา พระเจ้าตรัสว่าความตายของเขานั้นมีค่า เนื้อความท่อนนี้ไม่ใช่ความจริงที่แยกอยู่โดดๆ คำตรัสนี้ทำให้เห็นหัวเลี้ยวหัวต่อจุดแล้วจุดเล่าของชีวิตเขาที่ร้อยเรียงเป็นลูกโซ่ควบคู่มากับความเชื่อที่เขามีในพระเจ้า ผู้อ่านควรพิจารณาข้อ 15 จากบริบท

16 ในพระธรรมสดุดี วลี “ในสายพระเนตรพระยาห์เวห์” ปรากฏที่นี่ที่เดียวในขณะที่ปรากฏในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม 93 ครั้ง

17 J. C. L. Gibson, *Davidson's Introductory Hebrew Grammar Syntax*, 4th ed. (Edinburgh: T&T Clark, 1994), 36; and, Joüon and Muraoka, *A Grammar of Biblical Hebrew*, 593i.

18 HALOT, s.v. “אִי־בֹקֵד.”

ของมันอันได้แก่การถูกภัยแห่งความตายคุกคามอย่างต่อเนื่อง การทูลขอต่อพระเจ้าโดยไม่หยุดยั้ง การได้รู้จักพระลักษณะของพระเจ้ามาเรื่อยๆ การขอบพระคุณพระเจ้าอย่างมั่นใจ การรับรองของพระเจ้าที่ตรัสในวาระสุดท้าย และการขอบพระคุณพระเจ้าอย่างมั่นใจอีกครั้ง

ความรัก ความเชื่อ และความหวังในพระเจ้า: เครื่องหมายสำคัญของชีวิตที่มีค่า

สดุดี 116 แสดงให้เห็นว่าผู้เชื่อวางความรัก ความเชื่อ และความหวังของเขาไว้ในพระเจ้า เกี่ยวกับคุณลักษณะสำคัญสามอย่างนี้ในตัวคนผู้หนึ่ง ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีชี้ให้เห็นว่าทั้งหมดมาจากการที่คนผู้นั้นมีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับพระเจ้าในชีวิตประจำวัน ความสนิทสนมกับพระเจ้าทำให้ชีวิตของเขามีค่าและสร้างเครื่องหมายสำคัญของชีวิตที่มีค่าขึ้นในตัวเขา ผู้เชื่อเอาชนะอำนาจแห่งความตายโดยการรักพระเจ้า ซื่อสัตย์ต่อพระเจ้า และมีความหวังในพระเจ้า ซึ่งทั้งหมดนี้ได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความสัมพันธ์อันเป็นส่วนตัวของเขากับพระเจ้า

ความรัก การรักพระเจ้าเป็นเครื่องหมายอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดในตัวคนที่อยู่อย่างมีค่า โดยการเริ่มสดุดีบทนี้ด้วยข้อความว่า “ข้าพเจ้ารักพระยาห์เวห์” (הָאֵלֹהִים אֲהַבְתִּי) ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีก็ได้ประกาศว่าความรักพระยาห์เวห์เป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์อันซื่อสัตย์ของเขากับพระองค์ การรักเป็นมากกว่าการมีความรู้สึกดีๆ คำกริยา “รัก” ในรูปเพอร์เฟกต์แสดงถึง “ทำที่หรือความโน้มเอียง” ที่เขามีต่อพระเจ้า¹⁹ ตามบริบทแล้ว คำนี้ไม่เปิดช่องให้ผู้อ่านคิดได้เลยว่าความรักของเขาเป็นทำที่มีเงื่อนไขหรือคงอยู่ชั่วคราว หรือว่าเป็นพฤติกรรมที่เสแสร้งต่อพระเจ้า ด้วยคำนี้เองเขาประกาศว่า “ข้าพเจ้ารักพระยาห์เวห์ และจะรักพระองค์ในทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะต้องแลกด้วยสิ่งใด ไม่ว่าพระองค์จะทรงตอบคำทูลขอของข้าพเจ้าว่าอย่างไร ข้าพเจ้าจะยังคงซื่อสัตย์ต่อพระองค์” ความรักแบบนี้ที่มีต่อพระเจ้าดำเนินตลอดสดุดีบทนี้และก่อให้เกิดเป็นตัวตนภายในของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่พระยาห์เวห์ทรงประกาศว่า “มีค่า” นอกจากนี้ การรักพระเจ้ายังทำให้เราสามารถอดทน หวัง และทูลขอพระเจ้าต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง ซึ่งท้ายที่สุดสิ่งเหล่านี้จะแปรเปลี่ยนเป็นการสรรเสริญพระเจ้า

ผู้เชื่อเอาชนะอำนาจแห่งความตาย
โดยการรักพระเจ้า ซื่อสัตย์ต่อพระเจ้า
และมีความหวังในพระเจ้า ซึ่งทั้งหมดนี้
ได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความสัมพันธ์
อันเป็นส่วนตัวของเขากับพระเจ้า

ความเชื่อ ความเชื่ออันแท้จริงเป็นเครื่องหมายอย่างหนึ่งที่ติดตัวผู้ได้รับการไถ่เสมอ ความเชื่อของเราต้องอยู่ที่บุคคลผู้เดียวคือพระยาห์เวห์ เรารักพระเจ้าได้ลึกซึ้งขึ้นโดยการรู้จักพระลักษณะของพระองค์ (ข้อ 5) นั่นคือ พระองค์ทรงพระกรุณา ทรงขอบพระคุณ และทรงมีพระคุณ ความเชื่อในพระเจ้าช่วยให้ผู้เชื่อ

¹⁹ Thomas O. Lambdin, *Introduction to Biblical Hebrew* (New York: Charles Scribner's Sons, 1971), 35-39. Cf., Samuel Terrien, *The Psalms* (Grand Rapids: William B. Eerdmans, 2003), 777.



มุ่งสนใจที่พระเจ้าแทนสถานการณ์ภายนอกของตนเอง ดังนั้น การรักและจดจำที่พระลักษณะอันทรงพระคุณของพระเจ้าจึงช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับพระเจ้าได้ การที่พระนามยาห์เวห์อันเป็นพระนามตามพันธสัญญาของพระเจ้าปรากฏบ่อยครั้งตลอดสดุดี 116 สะท้อนถึงความสนิทสนมของพระเจ้ากับผู้เชื่อ (ข้อ 1, 4, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 17, 19) ผู้เชื่ออยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้าเสมอและพระองค์ทรงห่วงใยความอยู่ดีมีสุขของเขาในฐานะที่ทรงเป็นพระผู้อารักขา ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีขอบพระคุณพระเจ้าทั้งก่อนและหลังจากที่พระเจ้าทรงรับรองเขา (ข้อ 12-13, 17-19) การเรียนรู้จักพระลักษณะต่างๆ ของพระเจ้าด้วยหัวใจที่ขอบพระคุณนั้น เพิ่มพูนความอímเอมให้แก่การเดินทางฝ่ายวิญญาณของเรา

ความหวัง ความหวังในพระเจ้าเป็นเครื่องหมายสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการอยู่อย่างมีคุณค่า สำหรับผู้เชื่อแล้ว เขามีความหวังในพระเจ้าได้แม้แต่ในสถานการณ์อันยากเข็ญที่สุด “ความตาย” ในข้อ 15 ชี้ว่าในพระเจ้าเรามีความหวังได้ไม่จำกัด เพราะพระเจ้าเองทรงรับรองว่าความตายของผู้ติดตามพระองค์นั้นมีคุณค่า ในท่ามกลางภัยแห่งความตายที่รายล้อมอยู่ (ข้อ 3ก, 3ข, 8ก, 15ข [ฉบับไทยคือ 15ก]) ผู้ประพันธ์เพลงสดุดีพอจะสัมผัสได้บ้างถึงความช่วยเหลือของพระเจ้าดังที่เขากล่าวในข้อ 8 ว่า พระองค์ทรงช่วยนัยน์ตา “ข้างหนึ่ง” ของข้าพระองค์จากน้ำตา ช่วยเท่า “ข้างหนึ่ง” ของข้าพระองค์จากการสะดุด อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความหวังของเขาอยู่ในพระเจ้า เขายืนยันที่จะขอบพระคุณพระเจ้าซ้ำแล้วซ้ำอีก (ข้อ 12-14, 16-19) กล่าวในแง่หนึ่ง ข้อ 8 มีความหมายว่านัยน์ตาอีกข้างยังเต็มไปด้วยน้ำตาและเท่าอีกข้างยังคงสะดุด นี่คือภาพชีวิตจริงของเรา แน่نونว่าพระเจ้าทรงตอบคำทูลขอของเราเสมอ แต่เรายังจำเป็นต้องทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์ไปจวบจนถึงวาระสุดท้ายของเรา ความเชื่อในพระเจ้าไม่ได้รับรองว่าเราไม่ต้องพานพบความทุกข์ยากใดๆ เลย บางครั้งผู้เชื่อก็มีช่วงเวลาสำคัญขณะอยู่ในโลกนี้เช่นกัน แต่ถึงกระนั้นผู้ได้รับการไถ่แล้วมีทางเลือกอันสดใสที่จะใช้ชีวิตอย่างมีค่า และอำนาจแห่งความตายก็ไม่อาจทำลายหรือทำร้ายเขาได้เลย

บทสรุป

ความตายที่มีค่าเป็นเครื่องแสดงถึงชีวิตที่มีค่า การมีความเชื่อแท้ในพระเจ้าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการอยู่อย่างมีค่า ความรักของพระเจ้าโน้มนำเราผู้เป็นมนุษย์ที่ไม่ยั่งยืนให้ใช้ชีวิตด้วยความเชื่อเช่นนั้นซึ่งมีคุณค่าตลอดไป การเชื่อในพระเยซูคริสต์พระผู้ไถ่เปิดโอกาสอันแท้จริงให้เราได้มีชีวิตนิรันดร์ ด้วยเรื่องความตายอันมีค่านี้นี้ พระเจ้าทรงทำให้เราดำรงรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่สัตย์ซื่อกับพระองค์ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดและต้องแลกด้วยสิ่งใด เครื่องหมายที่เห็นได้ชัดของการอยู่ “อย่างมีค่า” คือการมีความรัก ความเชื่อ และความหวังที่พระเจ้าทรงเป็นศูนย์กลาง ความเชื่อที่แท้จริงของเราไม่เพียงทำให้เราเอาชนะความกลัวตายอันน่าหวาดหวั่นได้ แต่ยังทำให้ชีวิตประจำวันของเราบริบูรณ์ขึ้นด้วยพระพรนิรันดร์ นานาประการแห่งราชอาณาจักรของพระองค์



ศจ.ดร.สยาม ชิม

B.S. (Agr.), M.Div., Th.M. (Preaching), D.Min. (Preaching)

อาจารย์แผนกพระคัมภีร์เดิมและภาษาในพระคัมภีร์

สมรสกับ ดร.วิสุทธิณี ชิม

มีลูกชาย 3 คน (Preston, Andersen, and Russell)

ผู้...สูง...วัย¹

ศจ.ดร.อภิชาติ พูลศักดิ์วารสาร

คำว่า “ส.ว.” (สูงวัย) ที่มักคู่กับ “เกษียณ” เริ่มหนาหูในทุกวงการ ทั้งต่างประเทศและในประเทศ แม้นิยามและอายุของผู้สูงวัยและวัยเกษียณก็กำลังปรับเปลี่ยนเป็นระยะๆ แต่เรื่อง “ส.ว.” ก็เป็นเรื่องจริงที่ต้องใส่ใจ ประเทศไทยตระหนักถึงความเร่งด่วนของผู้สูงวัยตั้งข้อความที่ว่า “ความสำเร็จในการควบคุมกำเนิดของประเทศไทยทำให้อัตราการเกิดลดลงอย่างมากนับตั้งแต่ พ.ศ. 2513 (1970) ถึงปัจจุบัน ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้นเฉลี่ย 77 ปี ทำให้โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก คาดว่าในปี พ.ศ. 2579 (2036) จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกือบ 1 ใน 3 ของประเทศ แสดงว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้วอย่างรวดเร็วและรุนแรง...” (ข้อมูลจากเว็บไซต์ของกรมกิจการผู้สูงอายุ)²

รัฐบาลไทยเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้ตั้งกรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส. - Department of Older Persons) สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ในวันที่ 6 มีนาคม 2558/2015 และให้ดอกกล้าดวง เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ “เนื่องจากต้นกล้าดวงหรือหอมหวล... เป็นพืชยืนต้น... มีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี... ให้ความร่มเย็น ให้ร่มเงาดี ดอกสีเหลืองนวล กลิ่นหอม กลีบแข็ง ไม่ร่วงง่าย เปรียบเหมือนกับผู้ที่ทรงคุณวุฒิที่คงคุณค่าความดี ไว้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน”³ สิ่งนี้เตือนสติว่า “ดอกกุหลาบ” ให้กลิ่นหอมอย่างไร “ดอกกล้าดวง” ก็ให้กลิ่นหอมได้เช่นนั้น แม้อาจต่างกัน

วารสารวิชาการโรงเรียนคริสต์ศาสนศาสตร์แบปติสต์เห็นความสำคัญเรื่องนี้เช่นกัน เพราะพระคริสตธรรมคัมภีร์ได้ย้ำเสมอ “ชีวิตมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี” เพราะพระเจ้าทรงสร้าง พระเจ้าทรงไถ่ พระเจ้าทรงให้ตะลันต์ความสามารถ ดังนั้น ไม่ว่าชีวิตจะเป็นวัยใดก็ตาม วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ จึงมีคุณค่าในสายพระเนตรทั้งสิ้น

ผู้สูงวัยมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เพราะพระเจ้าทรงสร้างเขา (created) ตั้งแต่เมื่อพระเจ้าทรงให้ลมปราณ (ปฐมกาล 2.7) พระเจ้ายิ่งทรงให้ลมปราณแก่ผู้สูงวัย เรารวบรวมพระเจ้าได้ตลอดทุกวัยของชีวิตเพราะพระองค์ตรัสว่า “จนกระทั่งเจ้าแก่ เราก็คือผู้นั้น เราจะอุ้มชูเจ้าจนเจ้าผมหงอก” (อสย. 46.4)

ผู้สูงวัยมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เพราะพระเจ้าทรงไถ่เขา (redeemed) พระองค์เป็นพระเจ้าของเขา และเขาก็เป็นประชากรของพระองค์ พระเจ้าทรงใส่ใจในผู้สูงวัยดังที่สอนในบัญญัติข้อที่ 5 ว่า “จงให้เกียรติบิดามารดาของเจ้า” พระองค์ไม่ได้จำกัดอายุไว้ ในบัญญัติข้อที่ 4 พระองค์สอนให้รักษาวินัยสะบาโต ให้เราละ “การงาน” เพื่อไตร่ตรองชื่นชมพระเจ้าผู้ทรงเป็นผู้ให้ความสามารถในการทำงาน เพื่อเราจะไม่เป็น “บริโศคนิยมเน้นแต่ทำงาน เน้นแต่ประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ” เราจะได้ไม่เน้น “ผลผลิต” จนเห็นว่าผู้สูงวัย ไม่มี “ผลผลิต” จึงไร้ค่า

1 ความคิดส่วนใหญ่ของบทความนี้มาจาก Stephen Tam, *lao dang yi zhuang: zhang zhe sheng ming cheng zhang lu* [สุขภาพอย่างเข้มแข็งยิ่งขึ้น: เส้นทางเติบโตของชีวิตผู้สูงวัย], Hong Kong: Chinese Baptist Press, 2007 และความคิดบางส่วนโดยเฉพาะมุมมองเรื่องผู้สูงวัยในพระคัมภีร์มาจาก James M. Houston and Michael Parker, *A Vision for the Aging Church*, InterVarsity Press, 2011.

2 Available from: http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1573033396-261_0.pdf [2019, Sep. 1].

3 Available from: <http://www.dop.go.th/th/aboutus/9> [2019, Sep. 1].



เพื่อเราจะไม่เป็น “บริโภคนิยมเน้นแต่ทำงาน
เน้นแต่ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล” เราจะได้
ไม่เน้น “ผลผลิต” จนเห็นว่าผู้สูงวัย ไม่มี
“ผลผลิต” จึงไร้ค่า

เราต้องยอมรับความจริงว่าผู้สูงวัยก็เป็นวัยถดถอย มีความจำกัด ไม่มีผลผลิตอย่างที่เราคาด ด้วยข้อจำกัดของร่างกาย สุขภาพ เศรษฐกิจ แต่ผู้สูงวัยมีผลผลิตตามวัยของเขา อย่างไรก็ตาม ในชุมชนแห่งผู้รับการไถ่ พระองค์สอนให้เรา “รักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง” ดังนั้น การแสดงความรักต่อผู้สูงวัยในยามที่พวกเขา “ถดถอย จำกัด” (ซึ่งอาจเรียกว่าด้อยโอกาสในลักษณะหนึ่งก็ได้) ก็เป็นการรักพระเจ้าและทำตามพระมหาบัญชา ในพระคัมภีร์ใหม่ เราก็เห็นว่าคริสตจักรก็ใส่ใจความต้องการของ “หญิงม่าย” ด้วย (ผู้สูงวัยด้วยด้อยโอกาสด้วย) ดังตัวอย่างใน 1 ทิโมธี 5.9 เราต้องมองและใส่ใจผู้สูงวัยเป็นหนึ่งใน “อวัยวะแห่งพระกาย” (1 คร. บทที่ 12) คริสตจักรจึงจำเป็นต้องมี “กิจกรรมคละวัย” (Intergeneration Ministry)

ผู้สูงวัยมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เพราะพระเจ้าทรงให้ตะลันต์ความสามารถ (talent) พระองค์ยืนยันในสุภาษิต 16.31 ว่า “ศิระที่มีผมหยอก เป็นมงกุฎแห่งศักดิ์ศรีซึ่งจะพบได้ก็แต่ในผู้ดำเนินชีวิตด้วยความชอบธรรม” ผู้ที่ดำเนินชีวิตด้วยความชอบธรรม เมื่อยิ่งสูงวัย ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นมงกุฎล้ำค่า เป็นปัญญาจากเบื้องบน เราจึงควรเรียนรู้และรู้จักประยุกต์ใช้ “ประสบการณ์ของผู้สูงวัย” เป็นแหล่งแห่งปัญญาทางหนึ่งด้วย ในพระคัมภีร์เน้นว่า ชีวิตคือการเดินทาง จึงไม่มีเกษียณ เราควรใช้คำว่า “เกษียณ” จากตำแหน่งหน้าที่การงานอาชีพ ไม่ได้เกษียณจากชีวิต ในกันดารวิถี 8.25-26 ก็ยังกำหนดให้คนเลวีทำงานตามความเหมาะสมกับวัย (อ่านที่มาของคำว่าเกษียณจากบทที่ 10 ของหนังสือชราภาพอย่างเข้มแข็งยิ่งขึ้น ของ ดร. สตีเฟน แทม ในเชิงอรรถที่ 1) หนังสือปัญญาจารย์เป็นหนังสือที่สะท้อนถึง ประสบการณ์และกลั่นกรองเป็นปัญญาแห่งการมองชีวิตว่า “แม่โลกภายใต้ดวงอาทิตย์ที่อนิจจัง คนก็ยังสามารถกินดื่มและรื่นเริงเพราะชีวิตที่รู้จักพระเจ้าที่อยู่เหนือดวงอาทิตย์” (ปญจ. 2.24-26; 3.11-13)

ดร. สตีเฟน แทม ก็ใส่ใจในเรื่องผู้สูงวัย ท่านเป็นศิษยาภิบาลอาวุโสของคริสตจักร Castle Peak Baptist ที่ประเทศฮ่องกง และเป็น Associate Dean ของ Asia Baptist Graduate Theological Seminary ท่านเขียนหนังสือ “ชราภาพอย่างเข้มแข็งยิ่งขึ้น” (ภาษาจีน) หนังสือเล่มนี้กำลังแปลเป็นภาษาไทยโดยคุณศุภรัตน์ ปรัชชญาวาทิน เป็นหนังสือที่ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องผู้สูงวัย ในลักษณะองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย (บทที่ 1-3) จิตใจ/สังคม (บทที่ 4-8) สติปัญญา (บทที่ 9-11) และจิตวิญญาณ (บทที่ 12-14) ความเข้าใจเหล่านี้จะเคลื่อนหัวใจของผู้อ่าน (ที่เป็นผู้สูงวัยเองและผู้ดูแลผู้สูงวัย care giver) ให้ใส่ใจ “คนสูงวัย” ว่า “ยังมีคุณค่า ไม่ใช่บุคคลที่กำลังถูกละเลย” บทส่งท้ายของหนังสือได้ให้ตัวอย่างในการทำงานพันธกิจผู้สูงวัยในคริสตจักร และในภาคผนวกก็มีข้อมูล เช่น แบบสอบถามประเมินบุคลิกภาพส่วนตัวของผู้สูงวัย การเขียนหนังสือแสดงเจตนาารมณต่อการรักษาพยาบาลในบั้นปลายของชีวิต เป็นต้น

สังคมหรือแม้แต่คริสตจักรมักใส่ใจวัยเด็กเพราะยังน่ารัก แม้จะมีปัญหาที่มองว่ายังมีอนาคต สังคมใส่ใจวัยรุ่นว่าเป็นอนาคตของสังคม สังคมใส่ใจผู้ใหญ่วัยทำงานว่าเป็นวัยผู้นำ วัยมีประสิทธิภาพ (ฟังดูเป็นบริโภคนิยม) และสังคมมักละเลยวัยสูงอายุ อาจมองว่าเป็น “ตัวปัญหา ตัวถ่วง ยุ่งยาก ป่วย บาดเจ็บ อ่อนแอ

ไร้ความสามารถ ยิ่งแก่งแย่งและไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ช่วยตัวเองไม่ได้” ดร.แทม ใช้ศัพท์ที่น่าสนใจคือ “การเหยียดหยามทางวัยวุฒิ (Ageism)” เช่น คำว่า “ช่วยตัวเองไม่ได้” เด็กช่วยตัวเองไม่ได้ งอแง เราก็มองว่า “อดทนเถอะ ยังมีอนาคต เด็กร้องไห้ ก็น่ารัก” แต่พอสูงวัยช่วยตัวเองไม่ได้ เราก็มองว่าเป็นภาระ ตัวถ่วง ไม่มีอนาคต” เราต้องเลิก “หลับหูหลับตาบูชาคลังโคล้แต่้วยหนุ่มสาว” (บทเสริมท้าย) แม้แต่คำเทศนาในคริสตจักรก็เน้นไปที่วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ เพราะมีประสิทธิภาพ สารอาหารสำหรับผู้สูงวัยแทบหาไม่เจอในคำเทศนา เพราะอาจมองว่าไม่มี “ประสิทธิภาพ” ไม่มี “ผลผลิต” ไม่มี “อนาคต”

แม้แต่คำเทศนาในคริสตจักรก็เน้นไปที่
วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ เพราะมีประสิทธิภาพ
สารอาหารสำหรับผู้สูงวัยแทบหาไม่เจอ
ในคำเทศนา เพราะอาจมองว่าไม่มี
“ประสิทธิภาพ” ไม่มี “ผลผลิต”
ไม่มี “อนาคต”

ดร.แทม เริ่มต้นบทที่ 1 ด้วยการให้ความเข้าใจผู้สูงวัยกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่า “ความชราเป็นก้าวอย่างของเส้นทางชีวิตที่ต้องเดินผ่าน เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายล้วนมีระดับการถดถอยแตกต่างกันไป... เช่น เส้นผม เมื่อถึงอายุ 70 ปริมาณของผมบนศีรษะจะพอๆ กับทารกแรกเกิด ผิวหนัง อายุเพิ่มขึ้น ผิวหนังจะรู้สึกไวต่ออุณหภูมิที่ลดลง เล็บจะแข็งเปราะและหักง่าย กล้ามเนื้อจะเริ่มฝ่อหดตัว ความยืดหยุ่นของกระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อจะลดลง ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ความสามารถในการปรับระยะรวมแสง (focus) ของสายตาดูวัตถุที่อยู่ใกล้จะลดลง กระจกหูชั้นกลางเสื่อมสภาพ ขี้หูอุดตัน การได้ยินถดถอย การรับรสหวานจะเสื่อมถอยเร็วที่สุด จึงมักได้ยินผู้สูงวัยพูดว่า ได้กินแต่ไร้รสชาติ ความสามารถในการควบคุมระดับเสียงจะค่อยๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น จึงมีอาการเสียงสั่น สมรรถนะของทุกระบบในร่างกายลดลง ทั้งระบบหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบไตและการขับปัสสาวะ ระบบต่อมไร้ท่อ ฯลฯ ดังนั้น ผู้สูงวัยจึงต้องเตรียมตัวและปรับตัวต่อสมรรถนะของร่างกายที่ถดถอย เพื่อที่จะยังคงสามารถรักษาคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว เมื่ออ่านหนังสือ ดร. แทม จึงคิดถึง ดร. ปัญญา (ปัญญาจารย์) ท่านบรรยายสภาพผู้สูงวัยว่า “...ก่อนที่ดวงอาทิตย์ แสงสว่าง ดวงจันทร์และดวงดาวทั้งหลาย อับแสง (ตา)... ในกาลเมื่อคนยามเฝ้าเรือนจะตัวสั้น (แขนขา)... หญิงไม่แบ้งจะเล็กไม่ (ฟัน)... ต้นอัลมอนต์ มีดอก (ผม)” (ปัญญาจารย์ 12.1-8) แม้ร่างกายของความสูงวัยจะถดถอย แต่ความสำคัญของชีวิตสุดท้ายคือฝ่ายจิตวิญญาณ (ส่วนที่สัมพันธ์กับพระเจ้า) ดังนั้น ปัญญาจารย์จึงเตือนสติว่า “จงยำเกรงพระเจ้า และรักษาพระบัญญัติของพระองค์ เพราะสิ่งนี้เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทั้งปวง เพราะว่าพระเจ้าจะทรงเอาการงานทุกอย่างเข้าสู่การพิพากษาพร้อมด้วยสิ่งเร้นลับทุกอย่างไม่ว่าดีหรือชั่ว” (ปญจ. 12.13-14)

หลายครั้ง ผู้สูงวัยถูกมองว่าเป็นพวก “ซักซ้า อนุรักษ ดื้อรั้น ตามใจตัวเอง มองลบ ขี้กังวล ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง...” แท้จริง “ผู้สูงวัยมิใช่ว่าไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง... การเปลี่ยนแปลงนั้นจะต้อง



ไม่นำความเสียหายที่พวกเขาไม่สามารถแบกรับได้... พวกเขาต้องการเวลาอันเครื่องที่มากขึ้น ไม่ใช่คิดจะทำก็ได้ทันที...” ทุกวันนี้ ผู้สูงวัยต้องเผชิญหน้ากับความกดดันของชีวิต ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อม ต้องจัดการเรื่องมนุษยสัมพันธ์ ต้องปรับสมดุลสภาพจิตใจ เช่น เปื่อ สงสารตัวเอง หดหู่ เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงวัยสามารถที่จะมีชีวิตที่มีสีสันในบั้นปลายขึ้นอยู่กับกรยอมรับตนเอง พอใจสภาพการณ์อย่างไร ตอบสนองภายในและปรับตัวต่อภายนอกให้ได้ เขาจะเป็นผู้สูงวัยประเภทไหน ประเภทผู้ใหญ่คือยอมรับตนเอง มีพฤติกรรมสร้างสรรค์ หรือเป็นประเภท “แก้อัยก” “ใส่ชุดเกราะ” “ซีโมโห” “เกลียดตนเอง” (บทที่ 4)

ดร.แทม ชีว่า “การสูงวัยนั้นเป็นประสบการณ์ที่ทุกคนจำเป็นต้องก้าวผ่าน การเติบโตและการสูงวัยมีความหมายเหมือนกัน มันเป็นกระบวนการ บั้นปลายชีวิตคนเรา ผู้สูงวัยยังจำเป็นต้องมีความรู้สึกว่าชีวิตมีทิศทาง พวกเขาไม่อาจเป็นดั่งจอกแห่น้ำรักร ลอยตามน้ำไปวันๆ ผู้สูงวัยจำเป็นต้องมีและพัฒนาปรัชญาชีวิตที่เกิดผลขึ้นมาชุดหนึ่ง และให้คำจำกัดความหมายของการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายในการดำรงชีวิต ไม่เช่นนั้น ผู้สูงวัยจะสูญเสียแรงบันดาลใจในการมีชีวิตอยู่ได้อย่างง่ายดาย” (บทที่ 12)

ผู้สูงวัยมีอนาคตแม้จะอยู่ภายใต้ความจำกัด สามารถเติบโตพัฒนาปรับใช้เหมาะสมตามวัย คริสตจักรต้องมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยเปลี่ยนแปลงและเติบโต ดังที่เปาโลเขียนว่า “ถึงแม้ว่าสภาพภายนอกของเรากำลังทรุดโทรมไป แต่สภาพภายในนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนใหม่ทุกๆ วัน” ช่วยให้ผู้สูงวัยเห็น “สิ่งที่มองไม่เห็นนั้นถาวรนิรันดร์” (2 คร. 4.16-17)

วารสารฉบับนี้ได้ย่อบทที่ 10 “สูงวัยอย่างมีการริเริ่ม วัยเกษียณที่สร้างสรรค์” มาให้อ่านเพื่อเราจะได้เข้าใจและสัมผัสว่า “สูงวัยก็หอมหวลอย่างลำตวน” เชิญชวนให้เราร่วมอ่านด้วย Head คือ เข้าใจความสูงวัย อ่านด้วย Heart คือ เคลื่อนใจของเราที่จะใส่ใจผู้สูงวัย และอ่านด้วย Hand คือ เริ่มอธิษฐานเผื่อ “ผู้สูงวัย” และคิดว่าจะมีส่วนกับผู้สูงวัยได้อย่างไร

บทที่ 10 “สูงวัยอย่างมีการริเริ่ม วัยเกษียณที่สร้างสรรค์”

ชีวิตหลังเกษียณของผู้สูงวัยเป็นภาพที่ว่างเปล่า หรือเต็มไปด้วยความอึมอึมใจ ล้วนขึ้นอยู่กับกรเลือกและตัดสินใจด้วยตนเองของผู้สูงวัย ผู้สูงวัยไม่ควรรอให้ผู้อื่นมาวางแผนทุกอย่างให้ แต่ควรเป็นผู้ริเริ่มหาทางออกด้วยตนเอง เพราะชีวิตหลังเกษียณก็เหมือนกับช่วงอื่นๆ ของชีวิต ที่สามารถมีความสุขและความอึมอึมใจได้

A. ทศนะในยุคปัจจุบันต่อการเกษียณ

ทศนะของคนปัจจุบันต่อการเกษียณ ยังคงเป็น “สิ่งใหม่” ของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ในสังคมตะวันตก เรื่องนี้ก็ยังคงเป็น “เด็กหนุ่ม” ที่อายุยังไม่ถึง 100 ปี คนทำงานเมื่อออกจากหน้าที่การงานแล้ว ยังคงจะต้องมีรายรับและหลักประกันชีวิต นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรมในศตวรรษที่ 19 ส่วนที่ว่ามีการเกษียณอายุที่ 65 ปีนั้น เกิดจากอดีตนายกรัฐมนตรีของราชอาณาจักรปรัสเซีย (ชื่อเดิมของประเทศเยอรมัน) ได้กำหนดให้มีขึ้นในปี ค.ศ. 1889 เพื่อให้คนงานในประเทศได้รับเงินบำนาญ จึงกำหนดอายุเกษียณที่ 65 ปี ที่สำคัญคือสถิติประชากรของเขาแม่นยำมาก เขาได้เอาเฉลี่ยอายุขัยของคนสมัยนั้น บวกอีก 25 ปี (ก็คือ 40 ปีบวก 25 ปี) เป็น 65 ปี เพราะว่าคนงานในสมัยนั้นที่จะมีอายุถึง 65 ปีนั้นหายากมาก

ดังนั้นโอกาสที่จะมีอายุจนถึงได้รับเงินบำนาญนั้นยากมาก ส่วนสหรัฐอเมริกาเพิ่งจะออกกฎหมายสวัสดิการสังคมในปี ค.ศ. 1935 ในการบังคับใช้ระบบเกษียณอายุสำหรับคนทำงาน ทำให้เรื่องนี้ได้มีโอกาสเกิดขึ้น จะว่าไปแล้ว ตามอายุขัยเฉลี่ยของคนสมัยนั้น คนส่วนใหญ่ยากที่จะมีชีวิตจนมีคุณสมบัติได้รับเงินหลักประกันดังกล่าว ดังนั้น จึงไม่มีใครตั้งคำถามหรือมีข้อคัดค้านต่อการเกษียณอายุที่ 65 ปี ว่าเร็วเกินไป

ทำไม “การเกษียณอายุ” จึงเป็นเรื่องใหม่สำหรับสังคมปัจจุบัน เริ่มจากหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรม การใช้เครื่องจักรอัตโนมัติ ทำให้ลดความจำเป็นในการใช้กำลังคนในการผลิต ตามมาด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้คนงานที่มีทักษะเทคโนโลยีต่ำไม่อาจทำงานกับระบบที่รวดเร็วเช่นนั้น ขณะเดียวกัน คนส่วนใหญ่มักจะเข้าทำงานกับบริษัทหรือองค์กรขนาดใหญ่ ที่ทำให้การเข้าทำงานและการออกจากงานไม่ได้ขึ้นกับการตัดสินใจจากความชอบส่วนตัว แต่ถูกกำหนดจากบริษัทหรือนโยบายของรัฐ

ในวันเกษียณอายุ ผู้สูงวัยจะต้องหยุดการทำงานทุกอย่างอย่างนั้นหรือ มีได้แค่กิจกรรมสันตนาการเท่านั้นหรือ เป็นคนที่ไม่มีความหมายในชีวิตเช่นนั้นหรือ ชีวิตก็ไร้ทิศทางเช่นนั้นหรือ ผู้เกษียณอายุมักจะเจอกับปัญหาของการไม่พบบทบาทของตนเองที่มีคุณภาพในบั้นปลายของชีวิต บางครั้งก็ทำในสิ่งที่เรียกว่า “บทบาทที่ไร้บทบาท” (roleless role) เหมือนคำกล่าวที่ว่า “นั่งรอโชคชะตาไปวันๆ”

ชีวิตหลังเกษียณของผู้สูงวัยจะเป็นภาพที่ว่างเปล่าหรือเต็มเปี่ยมด้วยความอึดอึ้งใจ ขึ้นอยู่กับการเลือกและตัดสินใจอย่างอิสระของผู้สูงวัยเอง ผู้สูงวัยไม่ควรรอให้ผู้อื่นมาวางแผนทุกอย่างให้ แต่ควรเป็นผู้ริเริ่มหาทางออกด้วยตนเอง เพราะช่วงปลายของชีวิตก็เหมือนกับช่วงอื่นๆ ของชีวิต ที่สามารถมีความสุขและความอึดอึ้งใจ... การเกษียณอายุไม่จำเป็นต้องเป็นวิกฤตการณ์ของชีวิต ไม่ใช่... อยู่รอความตาย การที่ผู้สูงวัยคาดหวังให้วันเวลาหลังเกษียณผ่านไปอย่างมีความสุข มีความอึดอึ้งใจ และประสบความสำเร็จได้นั้น แท้จริงก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้สูงวัยเองว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร

แน่นอน ชีวิตย่อมต้องการปัจจัยพื้นฐานบางประการ เช่น หลักประกันทางเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปกติ มาตรฐานการดำรงชีพที่ดี ดังนั้น ในช่วงปลายของชีวิตหรือชีวิตหลังเกษียณ ผู้สูงวัยควรจะต้องบุกเบิกหาเส้นทางชีวิตใหม่ๆ กระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและเข้าร่วมกับชุมชนสังคม เปลี่ยนแปลงความเคยชินและบทบาทของตนเองให้เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย หลังจากนั้น ให้ประเมินความสำเร็จของชีวิตตนเองที่ได้ลงทุนอุทิศ และเสียสละไปว่า ได้ทำภารกิจให้สำเร็จจุลวงหรือไม่อย่างไร สุดท้ายให้รักษาสุขภาพที่ดีของร่างกายจิตใจ จิตวิญญาณ ที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องให้การริเริ่มสร้างสรรค์เป็นตั้ง “บทเพลงโหมโรง” เป็นตั้ง “แก่นสาระของดนตรี” ในช่วงปลายชีวิตหรือชีวิตหลังเกษียณ

ชีวิตหลังเกษียณของผู้สูงวัยจะเป็นภาพ
ที่ว่างเปล่าหรือเต็มเปี่ยมด้วย
ความอึดอึ้งใจ ขึ้นอยู่กับการเลือก
และตัดสินใจอย่างอิสระของผู้สูงวัยเอง



แก่นแท้ของชีวิตมนุษย์นั้นเต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ เพราะพระเจ้าที่ทรงสร้างเราขึ้นเป็นพระเจ้าที่เติมเต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์... ช่วงชีวิตหลังเกษียณมีอิสระและเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการริเริ่มแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ของตน... ยังมีที่ว่างมากมายที่ไม่ถูกตีกรอบ ชีวิตหลังเกษียณของผู้สูงวัย จึงเป็นช่วงชีวิตที่ทำนายที่สุด เป็นโอกาสอันดีที่ผู้สูงวัยสามารถแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ เป็นโอกาสที่ดีที่มีมือเท้าจะได้แสดงออกอย่างเต็มที่

B. กำหนดทำที่และทิศทางต่อการสร้างสรรค์

1. รู้จักตนเอง ยอมรับข้อจำกัด รู้จักใช้ทรัพยากรและปัจจัยที่มีอยู่

มีคนพูดว่า “คนจะไม่แก่ แต่ถ้าพวกเขาไม่เติบโต ก็จะไม่แก่” การเกษียณไม่ควรเป็นคำนิยามที่กำหนดว่าคนๆ หนึ่งแก่หรือไม่ ซึ่งได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ไม่ว่าจะป็นราชอาณาจักรปรัสเซียของเยอรมันในปี ค.ศ.1889 หรือสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1935 ที่กำหนดให้อายุ 65 ปีเป็นตัวเลขตัดสินการเกษียณ แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่เพื่อตีกรอบว่ากลายเป็นคนแก่เมื่ออายุเท่าไร แต่ทั้งหมดล้วนเป็นเหตุผลทางเศรษฐกิจ เพื่อกำหนดจำนวนคนที่จะได้รับสวัสดิการเงินบำนาญจากรัฐ

ไม่ว่าคุณจะถูกบังคับหรือยินยอมเข้าสู่ชีวิตวัยเกษียณ คุณจะต้องรู้จักแก่นแท้ของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงทรัพยากรที่มีอยู่ ถึงจะสามารถต่อขยายหลักไมล์ใหม่ของชีวิต คุณอย่าคิดว่าตนเองแก่แล้ว ทุกอย่างล้วนกลายเป็นเรื่องที่น่าอนตายตัว บวกกับทัศนคติที่ผิดพลาดต่อความสูงวัย จึงทำให้มองเห็นภาพอนาคตมืดมัว ถึงแม้ว่าในความเป็นจริงจะมีคนไม่หยุดที่จะบอกคุณว่า ร่างกายคุณอ่อนแอลงแล้ว การตอบสนองก็เชิงซ้ำ หมดอาลัยตายอยาก ไม่มีความสามารถในการทำสิ่งใดๆ ความจำก็เสื่อม เกมชีวิตคงจะจบลงไปแล้ว แต่ทว่า ผู้สูงวัยจะต้องใช้ชีวิตวัยเกษียณที่สร้างสรรค์ จะต้องต่อขยายหลักไมล์ที่สองของชีวิต ดังนั้น จึงต้องรู้แจ้งต่อกำลังและขีดจำกัดของตนเอง รู้ถึงปัจจัยที่มีอยู่และที่ขาดแคลน เพื่อที่จะสามารถวางแผนชีวิตได้อย่างชาญฉลาด ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข นี่อาจจะเป็นวันคืนที่มีเสรีภาพที่สุด

2. ออกเดินทางอย่างผ่อนคลาย กำหนดเป้าหมาย พินิจไม่หยุด

หากว่าสามารถใช้ชีวิตที่เปิดกว้างขึ้น มองด้วยสายตาที่ยาวไกลสักหน่อย ไม่ทำตัวเป็น “สามเฒ่าเป็นใหญ่” หรืออยู่กับเหี้ยเฝ้าแต่เรือน หรือขังตัวเองให้อยู่อยู่กับที่” แล้วไซ้ ชีวิตวัยเกษียณย่อมไม่ขาดโอกาสในการริเริ่มสร้างสรรค์ หลังจากเลือกกำหนดทิศทางและเส้นทางเดินแล้ว ก็ควรกำหนดเป้าหมาย และหมั่นเพียรบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ทว่า ไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตเหมือนช่วงวัยทำงานที่ใช้อย่างก้าวที่สั้นและรวดเร็วในการบรรลุภารกิจ ผู้สูงวัยควรจะรู้จักใช้เวลาในการชื่นชมทัศนียภาพสวยงามบนเส้นทางเดิน อย่าให้การริเริ่มสร้างสรรค์กลายเป็นความกดดัน แต่ก็จะต้องมีทิศทาง ไม่จำเป็นต้องไปถึงจุดหมายตามกำหนดเวลา ขอเพียงแค่มุ่งความตั้งใจว่า นี่เป็นเส้นทางเส้นหนึ่งที่ทำให้ตนเองสามารถริเริ่มสร้างสรรค์ และได้พบความหมายและความสำเร็จของชีวิต ในช่วงปลายชีวิตคนเรา หากมีเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน จะทำให้คุณรู้ว่าบรรลุเป้าหมายได้รับผลสำเร็จในเวลาใดและด้วยวิธีอย่างไร ไม่เช่นนั้นจะทำให้คุณซีซ้างจับตักแต่นหรือละทิ้งเสียกลางคัน ต่อไปนี้เป็นข้อคิดในการตั้งเป้าหมาย

นักประพันธ์ชาวฝรั่งเศส *Guy de Maupassant* พูดไว้อย่างนี้ว่า “หากว่าคนๆ หนึ่งใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ ไม่มีความหวังใดๆ ชีวิตของพวกเขาในความเป็นจริงก็เหมือนหยุดลงแล้ว” ดังนั้น คนเราไม่ว่าในช่วงชีวิตใดๆ ควรกำหนดเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้และเหมาะสมกับตนเอง... ซึ่งสอดคล้องกับ ฟิลิปปี

3.13-14) เป้าหมายชีวิตของอาจารย์เปาโลเป็นที่มาของพลวัตทั้งหมดในชีวิตของท่าน ชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ ก็จะต้องกำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีความหมายเช่นกัน และแสดงออกซึ่งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

อาจารย์จูกวงเฉียน ผู้เชี่ยวชาญวรรณคดีที่มีชื่อเสียงของประเทศจีน ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ลำบากเข็ญ ในบั้นปลายชีวิต ได้ตั้งเป้าหมายเรียนรู้ภาษาฝรั่งเศส และยังสามารถกำหนดเป้าหมายที่จะแปล “ต้นฉบับปรัชญา” ของมาร์กซ์ ขึ้นใหม่ ผลปรากฏว่า การเรียนภาษาฝรั่งเศสของท่านได้ผลอย่างมาก ทำให้สามารถตรวจแก้ไวยากรณ์ที่ผิดพลาดมากมายของการแปลภาษาฝรั่งเศสก่อนหน้านี้ อีกทั้งสร้างบทเรียนใหม่ๆ ทางด้านสุนทรียศาสตร์ ต้นฉบับที่อาจารย์จูกวงเฉียนได้แปลไว้ จวบจนเดี๋ยวนี้ถือว่าเป็นฉบับแปลที่ดีที่สุด

เป้าหมายนั้น ไม่จำเป็นต้อง “เขย่าโลก หรือพลิกฟ้าคว่ำดิน” และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเป้าหมายที่เหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบขาดเพื่อผู้อื่น ที่สำคัญที่สุดคือ เหมาะกับตัวเรา ไม่เกินกำลังของเรา ในขณะเดียวกันก็ต้องสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่มีอยู่ เพราะช่วงปลายชีวิตของผู้สูงวัย อาจเจอพายุฝนที่เกินความคาดหมาย เช่น ความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย เพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัวจากไปอย่างกะทันหัน หรือปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่อาจควบคุมได้ ทำให้จำเป็นต้องจัดสรรทรัพยากรใหม่ ดังนั้น อย่านำทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งหมดลงทุนไปในเป้าหมายเดียว ซึ่งจะทำให้ชีวิตขาด “ความยืดหยุ่น” ทำให้ไม่อาจรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนอกเหนือความคาดหมายได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมายนั้น ไม่จำเป็นต้อง “ เขย่าโลก หรือพลิกฟ้าคว่ำดิน” และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเป้าหมายที่เหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบขาดเพื่อผู้อื่น ที่สำคัญที่สุดคือ เหมาะกับตัวเรา ไม่เกินกำลังของเรา

3. เรียนรู้ไปในโลกกว้าง เต็มโตก้าวหน้าตลอดชีวิต ไม่ทำตัวเป็นขี้เกียจ

ชีวิตหลังเกษียณซึ่งเป็นครึ่งหลังของชีวิตคนเรา ผู้สูงวัยไม่ควรนั่งอยู่แต่ในเก้าอี้โยก แท้จริงไม่ว่าในช่วงใดของชีวิต คนเราสามารถอาศัยการเรียนรู้ เพื่อค้นหาทิศทางใหม่ๆ ของชีวิต แรงจูงใจใหม่ๆ ของชีวิต สร้างแนวคิดใหม่ๆ หาช่องทางด้านมนุษยสัมพันธ์ใหม่ๆ ผู้สูงวัยก็เช่นกัน สุขภาพร่างกาย เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ และอายุมากขึ้น ไม่ได้เป็นข้ออ้างที่จะหยุดการเรียนรู้ ทุกวันนี้ การพัฒนาเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เป็นไปอย่างรวดเร็วจนน่าตกใจ สิ่งเก่าๆ กำลังล่องไป เปลี่ยนเป็นสิ่งใหม่ๆ หมดยุค เป็นความจริงที่ใครก็ไม่อาจปฏิเสธได้ ใครก็ตามที่ไม่เรียนรู้ ก็จะกลายเป็นคน “บอด ใ้ หนวก และขาเป๋” คนที่ไม่เรียนรู้ก็ไม่สามารถมองเห็นการพัฒนาของสิ่งใหม่ๆ ก็จะไม่รู้จักวิธีรับข่าวสารข้อมูลใหม่ๆ ก็เหมือนกับคนตาบอดหลงทิศทาง และด้วยการที่ไม่มีวิธีการใหม่ๆ เครื่องมือและหนทางใหม่ๆ ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ผลก็คือเป็นดังคนใบ้ไร้ภาษา และเมื่อขาดการเรียนรู้และหลุดจากข้อต่อความเป็นจริง ผลก็คือ จะถูกตัวเอง เกิดความกลัว เหมือนนกกระจอกเทศที่เอาหัวมุดอยู่แต่ในทราย การปิดกั้นตนเอง ก็เหมือนกับคนหูหนวกที่ฟังเท่าไรก็ไม่ได้ยิน ในที่สุด ก็จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้าง เป็นเหตุให้ไร้ทิศทาง ชั่งตัวเองอยู่กับที่ มีเท้าแต่เดินไม่ได้ หยุดอยู่กับที่ ไม่เดินต่อไปในเส้นทางชีวิต มีชีวิตเหมือนคนขาเป๋...



4. เป็นผู้นำที่สร้างคุณูปการ ประคับประคองคนรุ่นหลัง รับใช้คนส่วนใหญ่

ในบั้นปลายชีวิต จะต้องใช้ชีวิตหลังเกษียณที่สร้างสรรค์ ผู้สูงวัยจะต้องไม่ใช่ชีวิตเพียงแค่อายุเพื่อตัวเอง คุณูปการที่ยิ่งใหญ่ที่ผู้สูงวัยสามารถให้ผู้อื่นก็คือ สติปัญญาที่พวกเขาได้สะสมไว้ตลอดเส้นทางชีวิต พวกเขาสามารถใช้สถานภาพที่ “ก้าวไปก่อน” มาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตแก่คนรุ่นหลังที่อ่อนวัยกว่า และให้ข้อแนะนำในการใช้ชีวิต นี่ไม่ใช่การสั่งสอน การออกคำสั่งหรือการควบคุม ในช่วงชีวิตวัยนี้ เราจะต้องชัดเจนกับบทบาทของตนเองในชุมชนสังคม ถึงแม้จะยังมีพื้นที่ให้เราได้แสดงออก แต่ก็ต้องเคารพพื้นที่การแสดงออกของคนอื่นด้วย แม้ว่าผู้สูงวัยไม่อาจสั่งให้โลกหมุนช้าลง แต่ถ้าผู้สูงวัยไม่ใช่ทำให้การประคับประคองคนรุ่นหลังไปช่วยผู้อ่อนวัยกว่าให้ขยายพื้นที่การพัฒนาตนเอง ก็อาจเกิดการแข่งขันระหว่างกันของคนสองวัยนี้ และทำให้ขาดซึ่งโอกาสการเติบโตไปด้วยกัน... มิติใหม่ๆ ของชีวิตหลังเกษียณที่ผู้สูงวัยอาจมีได้นั้น งานอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างหนึ่ง ... มีความหมาย ไม่เพียงแต่เป็นการใช้เวลาว่างที่เหลืออยู่ ยังเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

5. สร้างฝันเป็นจริง พัฒนาศักยภาพ รังสรรค์อนาคต

ครึ่งหลังของชีวิตคนเรา เป็นช่วงชีวิตที่มีเสรีภาพอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ไม่เพียงแต่ไม่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของการเข้างาน ยังได้สำเร็จลุล่วงปลอดจากความรับผิดชอบจำนวนมากของชีวิตคน เช่น การเลี้ยงดูอบรมบุตรธิดา หรือการดูแลบุพการีของทั้งสองฝ่าย ดังนั้น ผู้สูงวัยควรมีใจกล้าทำในสิ่งที่แต่ก่อนไม่สามารถทำได้ ล้มลองทำในสิ่งที่เคยไม่กล้าเสี่ยงภัยทำ เนื่องด้วยภาระความรับผิดชอบที่มีต่อผู้อื่น สานฝันให้เป็นจริงในความใฝ่ฝันที่เคยทิ้งไป เพราะต้องรับมือกับความจำเป็นของการดำรงชีพ มีคุณหมอคัลยกรรรมที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง หลังจากเกษียณอายุ ท่านได้ริเริ่มตั้งห้องแสดงภาพของตนเองขึ้น ผลก็คือ ผลงานของท่านกลายเป็นสมบัติล้ำค่าของนักสะสม

นี่แหละ “สูงวัยอย่างมีการริเริ่ม วัยเกษียณที่สร้างสรรค์”

ครึ่งหลังของชีวิตคนเรา เป็นช่วงชีวิตที่มีเสรีภาพอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ไม่เพียงแต่ไม่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของการเข้างาน ยังได้สำเร็จลุล่วงปลอดจากความรับผิดชอบจำนวนมากของชีวิตคน



ศจ.ดร.อภิชาติ พูลศักดิ์วรสาร

B.A. (Econ), Grad. Dip. (Theology), M.R.E., Ph.D. (Education)

อาจารย์พิเศษด้านคริสเตียนศึกษา

ศิษยาภิบาลที่ปรึกษาคริสตจักรไมตรีจิต

สมรสกับ ดร.วิภาดา พูลศักดิ์วรสาร

Aging: Living a Life Worth Living

Dr. Ned R. Stewart

Right now in the United States, there is a raging debate about the age of one of the candidates running to be elected President of the USA. At age 76, Joe Biden seems at times to be less than able to function effectively, yet there is another candidate who is even older. The current President Trump was, at the time of his election, the oldest person to be elected President.

This debate is only made possible by the fact that people are living to be older than past generations. I am 73 years old and I have just become employed as the head of an adult education agency. After six years of not being employed, I finally concluded that I was just as able as before to work and be productive. Besides it gives me a meaningful activity each day. You may not want or need to work at your age, but how are you handling the adjustments that come from being a “senior citizen?”

I feel somewhat guilty for agreeing to write this article. I am no expert on aging, although I have firsthand experience. My adjustment to being retired and in the “older” category of people has been start, stop, adjust, and fumble, PRAY. I cannot say I like being older, but it is what I am. I have to move forward because I have no desire to sit still and watch television all day. I hope if you are older, you are reading this with the same determination.

Joe Biden may have found out that he is not as mentally acute as in younger years, but does this mean that he is unable to function properly? Additionally, what other things do we need to adjust to in our lives and relationships? How can we move forward with courage rather than dreading the future? I hope that you will not read this too quickly, but stop along the way and ponder your life and current attitude.

King David in Psalms 90.12 says, “So teach us to number our days, That we may present to You a heart of wisdom.”¹ I think God means for us to have wisdom in the way we approach each and every day, especially when we are aware that our definite number of days is slipping away. “Numbering our days” means being deliberate about the way we

I have to move forward because
I have no desire to sit still
and watch television all day.

¹ All scripture quoted is from the [New American Standard Bible](#), Anaheim, California: Foundation Publications, 1995.



approach life and what we want life to really mean. A meaningful life surely flows from being a faithful servant of God.

How can we live life deliberately? We do so by thinking about it so that we can cultivate the life we believe God intended for us. What does this all entail? I am going to set forth several things that I think will be helpful to the faithful servant. The order of these do not represent the importance or the order in which they should get our attention. But sooner or later, we come to these steps.

Reconcile with God and man

All of us would like to grow old with grace and peace. One barrier to the grace and peace we desire is the regret we feel when thinking of the past. Everyone has hurts, regrets, and sorrows and these usually are because of the way we have hurt others or have been hurt by them. All of us are sinful creatures. We have had no perfect relationships. We have not been perfect parents or even business partners. Our marriages have wounds and scars. We have not even been blameless in the relationships we have had with fellow believers.

Hopefully we have already experienced forgiveness and redemption by God. But it is not unusual for someone to have some act or some relationship where we wonder if God has really forgiven us. Most often we cannot accept God's total forgiveness because we still blame or shame ourselves. Intellectually, we believe God forgives. But we know ourselves in all our sinfulness and are unable to know that God has fully forgiven and redeemed us.

Growing old presents a particular problem in this area. First, we know that our time of redemption is short, or shorter than it was. Second, we have more time to think about it; our worry about this can become the most prevalent thing in our lives. We welcome other worries or concerns to detract us. Whatever it is or was, we seem caught with it without a suitable solution.

In his *Exalting Jesus in Revelation*, Daniel Akin cites an article in *New Attitude* where Joshua Harris recounts a dream that is very graphic.² I won't quote from the article, but will summarize in my words some of the powerful concepts as relayed by Akin. He writes (this was a speech) that in a dream he came upon a room that was full of boxes like we used to see in libraries – the card catalogue. Boxes upon boxes were filled with little cards. Each box had a label summarizing the contents. One box was labelled "Lies I have told." Another – "Lustful thoughts I had." Still another, "people I have helped." And another, "Kind words I have spoken." Another, "tasks I did not complete." The room was full of such boxes of cards. Every act in his life was so catalogued. He was absolutely devastated.

² Daniel Akin, *Exalting Jesus in Revelation*, Christ-Centered Exposition Commentary, B & H Academic, 2016, p.163.

No matter that there were good things recorded. What took his breath away was to see that every sinful, human natured thing was recorded and available for someone to read. What could he do?

Well, what can we do? We do believe that in the Book of Life (Ps. 69.28), we have such a record. I recommend the following. Whenever that day comes that remorse and regret overtake us, we need to sit down and record as much as we can remember. What did we do wrong to someone? What did someone do wrong to us? What was the sin we wished God had not seen? Be as detailed and thorough as we wish.

Next we have to think about forgiving others. Who? And we need to think about asking for forgiveness. Again, from whom? A lot of agony and sleepless nights can be avoided by taking this step. When possible, we should communicate with the other (especially if the other is God). Take to heart scripture that says God forgives. Know that you are forgiven.

In regard to others, go to them. Write a letter. Make a telephone call. But here, we must be sensitive. Seeking to make amends with some will cause further pain – to them or to their families. So write that letter, but do not mail it. Burn it. Put it away. Say out loud to yourself what you wish to say to some, but do not go see them. Ask a friend to hear what you would say. Be sensitive here. But do not be afraid. Lastly though, I hope that you will approach a few that you can trust. Unburden yourself. Be forgiven. Most of all, forgive.

Asking forgiveness and making amends will add months and maybe years to your life. When we have done this step, we have peace with God and man. The apostle Paul gives us some guidance in 2 Corinthians 4.16: “Therefore we do not lose heart, but though our outer man is decaying, yet our inner man is being renewed day by day.”

Our physical ailments are not complicated by emotional scarring. Our spiritual life is not impeded by regrets, sorry or guilt. Praise God, He gives us a way to deal with these things. We can grow old in His grace. We know His mercy. We can then be full of grace and mercy towards others.

How is this possible? In Harris’ dream about the room full of boxes, he sees someone enter whom he knows for certain is Jesus. This brings extra pain and guilt. He is so ashamed. But when he confesses this to Jesus, Jesus does something so amazing. Jesus begins to sort through every box, reading each and every card. And then Jesus signs His name to each card in full red ink like His blood. He does so on every card in every box. Indeed, Jesus covers all our sin.

When we grow old with regrets, guilt, shame, pain, and fear, we retain all the negative forces that have occupied our thoughts.

What am I saying? Growing old brings with it the task of reconciling one’s life. The opposite of settling one’s accounts is living with regrets and remorse. Facing all the tasks of growing older, including the physical challenges, is hard enough when our mental and



Any person with a deep faith in God can and should seek relief in forgiveness and reconciliation with our God and fellowmen.

spiritual accounts are balanced. Any person with a deep faith in God can and should seek relief in forgiveness and reconciliation with our God and fellowmen.

Deciding to be a contributor

Some may see life as only two sided. If this is true, one popular choice is to decide that I am going to get as much as I can. The other choice is to give as much as I can. Usually we see the older years, retirement and such, as a time of enjoying what you have accumulated or accomplished. Some may be rich, having accumulated fortune, family, reputation, and/or fame. One may be rich in one area and poor in another. King David prayed that God would enable him to give back to future generations. In Psalms 71.18, David writes, “And even when *I am* old and gray, O God, do not forsake me, Until I declare Your strength to *this* generation, Your power to all who are to come.” David saw himself pouring wisdom into the next generation. He wanted to be a contributor to life and people, not just someone who was entitled.

You may be like me in that I decided to go back to work even at an old age. This work need not be a vocation or profession as we have previously enjoyed. It may be a volunteer activity. Have you ever really considered that the Bible never speaks of retirement? If we are fortunate enough not be worried about an income in our older years, then this is the perfect time to start serving God more, especially if this means finding ways to serve others. This is what I mean about being a contributor in life.

Ecclesiastes 7.10 warns us: “Do not say, ‘Why is it that the former days were better than these?’ For it is not from wisdom that you ask about this.” We can look forward in life. We can see today as the best opportunity yet to serve God and man. Look at how much we have endured to get to this point, to reach this age. We are better equipped than ever to serve.

Look at how much we have endured to get to this point, to reach this age. We are better equipped than ever to serve.

I think King David was an excellent example for us. He served God with all his strength for his whole life. And 1 Chronicles 29.28 says, “Then he died in a ripe old age, full of days, riches and honor; and his son Solomon reigned in his place.”

Whether you have been in a formal ministry position or whether you just serve the Lord Jesus because of the joy this brings, you have a sacred task and calling. Maybe the greatest task you have is to reconcile to those from those you are estranged. It could be to look after a certain person older or younger than you. Some might regularly visit the sick or care for the homeless. You may be needed for care of a spouse. Sometimes we are the important center of a family who needs someone to unify it. Whatever the case, you have a calling and a reason for living. Daniel Akin quotes Lottie Moon, the great Baptist missionary to China as saying, “I have the firm conviction that I am immortal ‘til my work is done.’”³ Also he quotes a letter by Jim Elliott, the martyred missionary to the Anca Indians, “Remember you are immortal until your work is done.”

I have this sense about my own life. I don’t want to die sitting in my easy chair with a cup of tea. I want to die walking up a hill in a remote place somewhere in the world where Jesus is needed. That may well be Thailand. This is the life worth living.

Develop a new attitude about life.

Becoming a contributor entails developing a new attitude toward life. Think not about what we get to do “in spite of” aging, but what we get to do because we are aging. Let me explain.

Sometimes I have thought, “in spite of my age, I can still do physical labor.” Now that does make me feel good. Somehow maybe I beat the odds. But at best, “this attitude is that of a victim”. “In spite of my age” is a way of thinking I should not be able to do this. If I say, “in spite of my age, I can still play golf.” I really am saying, “No one would expect me to be doing this.”

Now, what about saying, “Because I am my age, I get to have free time to enjoy my hobbies.” Now I am not a victim, but I am privileged. Wow! I love being my age. Look at what I get to do!”

How many of these can you say?

“Because of my age, I am able to help and assist my family.”

“Because of my age, younger people ask me for my opinion more than before.”

“Because of my age, I can read my Bible more (or other books).”

“Because of my age, I know so much more about (this subject).”

“Because of my age, relationships are more important.”

“Because of my age, I don’t have to worry as much about (any subject).”

³ Ibid., p.203.



In closing let me just list quickly some things that seem obvious about growing older with purpose, grace and purpose and meaning. In quick order I will list these. You do not need much explanation.

Personal things you can do:


1. Keep busy. An idle life is not a happy life. We can be mentally active past the time we can be physically active. King David grew more frail as time went on. But I think he was never idle. 1 Chronicle 29.28 says, “Then he died a ripe old age, full of days, riches and honor; and his son Solomon reigned in his place.”
2. Find things that interest you and spend time pursuing them.
3. Value others. Look outside yourself.
4. Love family. Do whatever you can to build strong family relationships.
5. Grow in the Love of God. Spend time with Him every day. I get up every morning excited that I get to spend time with the Lord.
6. Likewise, have a regular and not hurried prayer time.
7. Read the Bible, spend long periods of time thinking about what God is teaching you in the Word you are reading.
8. Memorize the Bible. This will keep you mind active and strong. (This is my favorite thing I have found recently.) Job 32.7 “I thought age should speak, and increased years should teach wisdom.” This happens when we have God’s Word in our hearts and minds.
9. Avoid passive activity. Yes, rest is good. Take a nap if you can. But be ready to get active soon.
10. Do more than you expect to do. Go when you do not feel like it. Volunteer for assignments just for the sake of doing and contributing.
11. Keep up to date; keep interested in daily events and public concerns. Most important: Spend time with younger people. My favorite age friend is forty-something years old.
12. Exercise. Exercise even when your body aches or causes pain. Keep moving. Remember Isaiah 40.29-31

“He gives strength to the weary,
And to him who lacks might He increases power.
Though youths grow weary and tired,
And vigorous young men stumble badly,
Yet those who wait for the LORD


Will gain new strength;
They will mount up with wings like eagles,
They will run and not get tired,
They will walk and not become weary.”

13. Stay connected. Do not let relationships drop or just end. Stay interested in current events.
14. Forgive, ask for forgiveness. (We have talked about this already)
15. Laugh. Find reasons to laugh. Laugh at yourself. Bring a smile to others.

Lastly I just want to say, “Do not yearn for youth.” It is not going to come. You are the age you are. You can feel sorry for yourself, but what good does it do? You are never going to be young again. Do not be angry or regretful. Go forward and be a Christ-person in every situation. Remember the God of your youth is still your God. He says as He said in Isaiah 46.4: “Even to *your* old age I will be the same, And even to *your* graying years I will bear *you!* I have done *it*, and I will carry *you*; And I will bear *you* and I will deliver *you*.”



Remember the God of your youth
is still your God.





วัยชรา: ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

ดร.เน็ด อาร์. สจวร์ต แปลโดย คุณวิภาดา วิวัฒนาภา

ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีการถกเถียงกันอย่างมากระหว่างวัยของผู้สมัครชิงตำแหน่งประธานาธิบดีท่านหนึ่งที่มีอายุสูงถึง 76 ปี นั่นคือ นายโจ ไบเดน (Joe Biden) ผู้ซึ่งดูจะสูงวัยเกินกว่าที่จะทำหน้าที่นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่กระนั้น ก็ยังมีผู้สมัครอีกท่านหนึ่งที่สูงวัยยิ่งกว่านั้นอีก ส่วนประธานาธิบดีทรัมป์คนปัจจุบันเองก็เป็นผู้ที่อายุมากที่สุดที่ได้รับการเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดี

การถกเถียงเรื่องนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้มีชีวิตที่ยืนยาวมากกว่าคนในยุคก่อน ตัวผมเองอายุ 73 ปีแล้ว แต่ก็ยังรับจ้างทำงานเป็นผู้อำนวยการของสถาบันการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่แห่งหนึ่งอยู่ ถึงแม้ 6 ปีแล้วที่ผมไม่ได้ถูกจ้างให้ทำงาน แต่ก็ยังพูดได้เลยว่า ผมยังคงมีความสามารถเท่าเดิมและมีผลงานที่ดีด้วย

นอกจากนี้แล้ว มันยังทำให้ผมได้ทำกิจกรรมที่ตีมากในทุกๆ วัน สำหรับคุณเอง อาจไม่ต้องทำงานหรือว่าจำเป็นต้องทำงานในยามที่แก่ชราลง แต่ว่าคุณคิดว่า จะต้องปรับตัวอย่างไรบ้างกับการเข้าสู่ภาวะการเป็น “ประชากรผู้สูงวัย”

ผมจะต้องมุ่งไปข้างหน้า
เพราะผมไม่ต้องการ
ที่จะนั่งอยู่เฉยๆ ดูโทรทัศน์ทั้งวัน

ผมรู้สึกอึดอัดใจอยู่บ้างในการตอบรับมาเขียนบทความนี้ ผมไม่เคยคิดถึงเรื่อง “ความสูงวัย” ของตัวเอง แม้จะมีประสบการณ์โดยตรง ถึงแม้จะมีประสบการณ์มาบ้างในการเตรียมการเพื่อการเกษียณ และจัดอยู่ในกลุ่มคน “สูงวัย” ที่จะต้องเริ่ม หยุด ปรับตัว ค้นหา และอธิษฐาน ผมไม่สามารถที่จะกล่าวได้ว่าผมชอบที่จะแก่ลง แต่นั่นคือสิ่งที่ผมเป็นอยู่จริงๆ ผมจะต้องมุ่งไปข้างหน้า เพราะผมไม่ต้องการที่จะนั่งอยู่เฉยๆ ดูโทรทัศน์ทั้งวัน ผมหวังว่าถ้าคุณแก่ตัวลงเมื่อใด และคุณได้อ่านเรื่องนี้แล้ว คุณก็จะตัดสินใจแบบนี้เช่นกัน

โจ ไบเดน อาจจะค้นพบตัวเองว่า ไม่ได้มีหัวสมองปราดเปรื่องเท่ากับสมัยหนุ่มๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่สามารถทำหน้าที่ได้ นอกเหนือไปจากนี้แล้วมีอะไรอื่นๆ อีกที่เราต้องปรับให้เข้ากับชีวิตและความสัมพันธ์ต่างๆ เราจะมุ่งไปข้างหน้าอย่างกล้าหาญแทนที่จะกลัวอนาคตได้อย่างไร ผมหวังว่าคุณจะไม่อ่านเร็วเกินไป แต่ขอให้อ่านและหยุดพักบ้าง และคิดใคร่ครวญถึงชีวิต และทัศนคติในขณะนี้ของคุณ

กษัตริย์ดาวิดได้กล่าวไว้ในสดุดี 90.12 “ขอทรงสอนข้าพระองค์ทั้งหลายให้นับวันของตน เพื่อข้าพระองค์จะมีจิตใจที่มีปัญญา” ผมคิดว่าพระเจ้าหมายความว่าให้เราสติปัญญาในทุกสิ่งและทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรารู้ถึงจำนวนวันเวลาของเราที่เหลือน้อยลงทุกที การนับวันของเรา หมายความว่าต้องพิจารณาวิถีชีวิตของเรา และเราอยากให้เราใช้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร แน่แน่นอนว่า ชีวิตที่มีความหมายย่อมต้องมาจากการเป็นผู้รับใช้ที่สัตย์ซื่อของพระเจ้า

เราจะดำเนินชีวิตแบบ “ตั้งใจ” ได้อย่างไร? เราจะทำเช่นนั้นได้ ก็โดยที่เราต้องคอยคิดถึงมันอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะมีชีวิตในแบบที่พระเจ้าต้องการให้เราเป็น แล้วสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเรื่องใดบ้าง? ผมจะนำเสนอ

หลายๆอย่างที่เราคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเป็นผู้รับใช้ที่สัตย์ซื่อ ซึ่งลำดับของหัวข้อข้างล่างอาจไม่ได้เรียงตามความสำคัญ แต่ไม่ช้าก็เร็ว เราจะต้องหันมาทำตามขั้นตอนเหล่านี้

การกลับคืนดีกันระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์

เราทุกคนปรารถนาที่จะซบสัตย์ด้วยพระคุณและสันติสุข แต่อุปสรรคคือความรู้สึกเสียใจที่เกิดขึ้นเมื่อเราคิดถึงอดีต ทุกคนเคยถูกทำร้าย เสียใจ และเศร้าโศก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่เราเคยทำร้ายผู้อื่นหรือถูกผู้อื่นทำร้าย พวกเราทุกคนล้วนเป็นคนบาป เราไม่มีสัมพันธภาพที่สมบูรณ์แบบ เราไม่ได้เป็นพ่อแม่ที่ดีพร้อม หรือแม้แต่หุ้นส่วนธุรกิจที่ดี ชีวิตแต่งงานของเราเต็มไปด้วยบาดแผลและรอยแผลเป็น เราเองไม่อาจรอดพ้นจากการถูกตำหนิในด้านความสัมพันธ์กับผู้เชื่อคนอื่นๆ

หวังว่าเราคงเคยมีประสบการณ์ในการรับการอภัยและการทรงไถ่จากพระเจ้า แต่มันไม่เป็นสิ่งผิดปกติสำหรับบางคนที่จะแสดงออกหรือมีความสัมพันธ์ที่แสดงความไม่แน่ใจว่าพระเจ้าได้ทรงยกโทษให้เราแล้วจริงๆ หรือไม่ บ่อยครั้งที่เราไม่อาจยอมรับการอภัยจากพระเจ้าได้ทั้งหมด เพราะเรายังคงตำหนิหรือรู้สึกละอายใจตนเอง โดยทางสติปัญญาแล้ว เราเชื่อว่าพระเจ้าทรงให้อภัย แต่ภายในตัวเรา เรารู้สึกตัวยังเป็นคนบาป และไม่อาจจับได้ว่าพระเจ้าได้ทรงให้อภัยแก่เราทั้งหมด และได้ทรงไถ่เราไว้แล้ว

ความสูงวัย เป็นปัญหาเฉพาะเจาะจงในเรื่องนี้ ประการแรก เรารู้ว่าเวลาของเราที่จะได้รับการไถ่นี้เป็นเวลาที่สั้น หรือสั้นลงกว่าในอดีต ประการที่สอง เรามีเวลาที่จะคิดถึงมันมากขึ้น ความวิตกกังวลของเราต่อสิ่งนี้ กลายเป็นสิ่งที่อองงาม เพิ่มพูนขึ้นในชีวิตของเรา เราปล่อยให้ความวิตกกังวลในเรื่องอื่นๆ มาเบียดเบียนเรา เราอยู่ในความยากลำบากนี้โดยยังไม่มีทางออกที่สมเหตุสมผล

หัวข้อหนึ่งในบทความ “ปรับทัศนคติใหม่” ของ โจชัวร์ แฮริส (Joshua Harris) ได้เล่าถึงความฝันหนึ่งซึ่งเห็นได้ชัดเจนมาก¹ ผมจะขอสรุปด้วยคำพูดแบบของผมเอง เขาเขียนคำบรรยายในฝันนั้นว่า เขาได้เข้าไปในห้องๆ หนึ่งที่เต็มไปด้วยกล่องมากมาย เป็นกล่องแบบที่ใช้กันอยู่ในห้องสมุด เพื่อใช้ใส่บัตรแข็งรายชื่อหนังสือ แต่ละกล่องจะมีบัตรเล็กๆ ใช้เขียนอธิบายถึงเนื้อหาข้างใน มีกล่องหนึ่งเขียนว่า “คำโกหกที่ฉันได้รับ” อีกกล่องหนึ่งเขียนว่า “ความคิดเชิงราคาจะตมหาที่ฉันเคยมี” อีกกล่องหนึ่งเขียนว่า “ผู้คนที่ฉันเคยช่วยเหลือ” อีกกล่องหนึ่ง “คำพูดดีๆ ที่ฉันเคยพูด” อีกกล่องหนึ่ง “ภาระที่ฉันยังทำไม่เสร็จ” ในห้องนี้เต็มไปด้วยกล่องแบบที่ว่านี้ ทุกการกระทำที่ผ่านมาในชีวิตของเขาปรากฏอยู่ในกล่องเหล่านี้ มันไม่สำคัญหรอกว่าจะมีเรื่องดีๆ ถูกบันทึกไว้ แต่สิ่งที่ทำให้เขาเสียใจมากๆ จนหายใจแทบไม่ออก นั่นคือ การทำบาปในเรื่องต่างๆ ตามวิถีธรรมชาติมนุษย์ของเขาได้ถูกบันทึกไว้ และมีคนอื่นเข้ามาอ่านได้นี้สิ แล้วที่นี้เขาจะแก้ไขอย่างไรดีเล่า?

ถ้าเช่นนั้นแล้ว เราจะทำอะไรได้เล่า? เราเชื่อว่าในหนังสือแห่งชีวิต (สดด. 69.28) เราทุกคนล้วนมีเรื่องที่ถูกบันทึกไว้ ผมจึงขอแนะนำดังนี้ เมื่อไรก็ตามที่วันนั้นมาถึง วันที่เรารู้สึกผิดและเศร้าเสียใจ เราควรจะนั่งลงและเขียนบันทึกทุกสิ่งที่เราจำได้ให้มากที่สุด เราได้ทำผิดอะไรต่อใครบ้าง? คนอื่นทำผิดอะไรต่อเราบ้าง? ความบาปอะไรบ้างที่เราหวังว่าพระเจ้าจะไม่เห็น ขอให้เราเขียนบันทึกทุกสิ่งอย่างละเอียดชัดเจน

1 Daniel Akin, *Exalting Jesus in Revelation*, Christ-Centered Exposition Commentary, B & H Academic, 2016, p.163.



ลำดับถัดไปคือให้เราคิดว่ามีใครบ้างที่เราต้องยกโทษให้? และเราเองจะต้องร้องขอการอภัยจากใครบ้าง? เราสามารถหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความรู้สึกทุกข์ทรมาน การนอนไม่หลับ ด้วยการทำตามขั้นตอนที่กล่าวมานี้ และเมื่อใดที่ทำได้ เราควรติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (โดยเฉพาะถ้าผู้อื่นนั้นคือพระเจ้า) ให้เรายึดมั่นในใจในความจริงจากพระคัมภีร์ ว่าพระเจ้าทรงยกโทษให้ และรับรู้ว่าคุณได้รับการยกโทษแล้ว

ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ให้เราไปหาเขา เขียนจดหมาย หรือโทรศัพท์ไปพูดคุย แต่ ณ ตรงนี้เราต้องใส่ใจระมัดระวัง เพราะเป็นเรื่องที่อ่อนไหวมาก ในการขอคืนดีกับผู้อื่นนั้นอาจก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ทั้งต่อพวกเขาเอง หรือต่อคนในครอบครัว ดังนั้น จะเขียนจดหมายก็ได้ แต่อย่าส่งออกไป เฝ้ามองเสียดีกว่า หรือเอาไปทิ้งเสีย หรือจะพูดตะโกนดังๆ ออกมากับตนเองในสิ่งที่คุณอยากจะบอกกับคนอื่น แต่อย่าไปหาเขา คุณอาจจะขอให้เพื่อนสักคนมาฟังสิ่งที่คุณอยากจะพูด ขอให้ละเอียดอ่อนในจุดนี้แต่ก็ไม่ต้องกลัวนะครับ สุดท้าย ผมหวังว่าคุณจะมีคนที่ไว้ใจได้ มาช่วยปลดปล่อยภาระของคุณ ให้ได้รับการยกโทษ และที่สำคัญที่สุด ให้อภัย

บุคคลใดก็ตามที่มีความเชื่อที่ลึกซึ้งในพระเจ้า ย่อมสามารถสะสางแสวงหาการผ่อนคลายของการให้อภัยและการคืนดีกับพระองค์ และคนอื่นๆ ได้

การขอการยกโทษและการแก้ไขชดเชยความผิดจะช่วยเพิ่มพูนวันเวลาให้แก่ชีวิตของคุณ เมื่อเราได้ทำตามขั้นตอนเหล่านี้ เราจะได้พบกับสันติสุขในพระเจ้าและกับมนุษย์ อาจารย์เปาโลได้ให้แนวทางไว้ใน 2 โครินธ์ 4.16 “ฉะนั้นเราจึงไม่ย่อท้อ ถึงแม้ว่าสภาพภายนอกของเรากำลังทรุดโทรมไป แต่สภาพภายในนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนแปลงใหม่ทุกๆ วัน”

ความเจ็บป่วยทางร่างกายของเรา ไม่ได้รุนแรงมากขึ้นจากความหวาดกลัว ชีวิตจิตวิญญาณของเรา ไม่ได้ถูกรบกวนด้วยความเสียใจ ความเศร้า หรือความรู้สึกผิด สรรเสริญพระเจ้า! พระองค์ทรงประทานวิถีทางให้เราจัดการกับสิ่งเหล่านี้ เราสามารถแก่ชราลงได้ในพระคุณของพระองค์ เรารับรู้ถึงพระเมตตาของพระองค์ ดังนั้นเราจึงสามารถแสดงออกต่อผู้อื่นด้วยพระคุณและพระเมตตาที่มาจากพระเจ้า

มันจะเป็นไปได้อย่างไร? ในความฝันของแฮริส ถึงห้องที่เต็มไปด้วยกล่อง เขาเห็นใครบางคนเดินเข้ามาซึ่งเขาแน่ใจว่าเป็นพระเยซู ซึ่งนั่นยังทำให้เขารู้สึกเจ็บปวดและรู้สึกผิดมากขึ้น เขารู้สึกละอายใจมาก แต่เมื่อเขาสารภาพต่อพระเยซู พระองค์ได้ทำบางอย่างที่อัศจรรย์มาก พระองค์เริ่มมองสำรวจไปทุกอย่าง และทรงอ่านทุกบัตร จากนั้นพระองค์ทรงลงลายพระหัตถ์ไว้บนบัตรทุกใบ ด้วยหมึกสีแดงเหมือนสีโลหิตของพระองค์ พระองค์ทรงทำเช่นนี้กับบัตรทุกใบในทุกกล่อง แท้จริงแล้ว พระเยซูได้ทรงชำระล้างบาปทุกอย่างของเราไปแล้ว

เมื่อเราแก่ชราลงด้วยความรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด ละอาย เจ็บปวด และหวาดกลัว นั่นคือ เราได้เก็บเอาพลังลบเข้ามาไว้ในความคิดของเรา

ผมกำลังพูดถึงอะไรหรือ? การแก่ชราลงนำมาซึ่งภาระในการปรองดองกับชีวิตของเราเอง ในทางตรงกันข้าม ชีวิตบางคนอาจต้องจมอยู่กับความเศร้าและความรู้สึกผิด การเผชิญกับภาระในการสูงวัยรวมทั้งความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย มันเป็นเรื่องยากพอควรที่ภาวะจิตใจและจิตวิญญาณจะต้องสมดุล บุคคลใดก็ตามที่มีความเชื่อที่ลึกซึ้งในพระเจ้า ย่อมสามารถสะสางแสวงหาการผ่อนคลายของการให้อภัยและการคืนดีกับพระองค์ และคนอื่นๆ ได้

การตัดสินใจที่จะเป็นผู้ให้

บางคนอาจมองเห็นชีวิตว่ามีเพียง 2 ด้าน หากว่าเป็นความจริง ทางเลือกข้อหนึ่งที่น่าจะนิยมกันมากคือ “ฉันจะต้องเป็นคนที่ได้มากที่สุด” และอีกทางเลือกหนึ่งคือ “ฉันจะเป็นผู้ให้มากที่สุดที่ฉันจะให้ได้” โดยปกติแล้ว เรามักมองช่วงเวลาของการแก่ตัวลง การเกษียณ ว่าเป็นเวลาแห่งการเพลิดเพลินกับทรัพย์สินสมบัติที่สะสมไว้ หรือบรรลุความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งบางคนอาจจะร่ำรวย มีทรัพย์สินสมบัติที่สะสมมา มีครอบครัวชื่อเสียงโด่งดัง บางคนอาจมีมากมายในบางด้าน แต่ทว่ากลับขาดแคลนในบางสิ่ง กษัตริย์ดาวิดได้อิच्छฐานทูลขอต่อพระเจ้า ให้เขาสามารถส่งต่อคนรุ่นหลังได้ในสคฺติ 71.18 กษัตริย์ดาวิดเขียนว่า “แม้ข้าพระองค์จะถึงวัยชราและมีผมหงอกก็ตาม ข้าแต่พระเจ้า ขออย่าทรงทอดทิ้งข้าพระองค์ จนกว่าข้าพระองค์จะประกาศถึงฤทธานุภาพของพระองค์แก่คนรุ่นหลัง และประกาศพระอานุภาพของพระองค์แก่ผู้ที่จะเกิดมา” กษัตริย์ดาวิดมองเห็นตัวเองว่ากำลังส่งผ่านความฉลาดรอบรู้ปัญญาแก่คนรุ่นต่อไป พระองค์ปรารถนาที่จะเป็นผู้ให้แก่ผู้อื่น ให้อายุชีวิต มิใช่ให้เพียงเพราะตามสิทธิหน้าที่ที่พระองค์มีอยู่เท่านั้น

คุณเองก็อาจจะเหมือนกับผมที่ตัดสินใจกลับมาทำงานในวันที่แก่ชราแล้ว ซึ่งมันอาจไม่ใช่งานในอาชีพที่คุณเคยทำแล้วสนุกเพลิดเพลินเหมือนอย่างในอดีตที่ผ่านมา อาจจะเป็นงานอาสาสมัครก็ได้ คุณเคยสังเกตไหมว่าในพระคัมภีร์ไม่เคยกล่าวถึงการเกษียณไว้ เลยใช่ไหม? ถ้าเราวางใจพระเจ้ามากพอที่จะไม่กังวลถึงรายได้ในวัยชราของเรา นี่ก็จะเป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดที่เราจะทำงานรับใช้พระเจ้าให้มากยิ่งขึ้น และเป็นการหาหนทางในการช่วยเหลือผู้อื่น นี่คือนิสัยที่ผมหมายถึง คือการใช้ชีวิตช่วยเหลือผู้อื่น

ปัญญาจารย์ 7.10 ได้เตือนเราว่า “อย่าว่า ‘ทำไมอดีตดีกว่าปัจจุบัน?’ เพราะที่เจ้าถามเช่นนั้นไม่ได้ถามด้วยปัญญา” ให้เรามองชีวิตไปข้างหน้า แล้วเราจะเห็นว่าวันนี้แหละเป็นโอกาสที่ดีที่สุดที่จะทำงานรับใช้พระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ มองย้อนกลับไปดูสิ เราได้ทุ่มเทแค่ไหนกว่าจะมาถึงจุดนี้ จนมีอายุขนาดนี้ เราผ่านการเตรียมพร้อมมาอย่างดีมากแล้วที่จะรับใช้

ผมคิดว่ากษัตริย์ดาวิดทรงเป็นตัวอย่งที่ดีมากสำหรับเรา พระองค์ทรงทำงานถวายแก่พระเจ้าอย่างสุดกำลังตลอดชีวิตของพระองค์ และ 1 พงศาวดาร 29.28 บอกว่า “แล้วพระองค์สิ้นพระชนม์เมื่อทรงชราและแก่หง่อมมาก ทั้งทรงมั่งคั่งและมีพระเกียรติ และซาโลมอนพระราชโอรสของพระองค์ทรงครองราชย์แทนพระองค์”

มองย้อนกลับไปดูสิ เราได้ทุ่มเทแค่ไหน
กว่าจะมาถึงจุดนี้ จนมีอายุขนาดนี้
เราผ่านการเตรียมพร้อม
มาอย่างดีมากแล้วที่จะรับใช้



ไม่ว่าคุณจะถูกโยกย้ายในตำแหน่งใด หรือเพียงแต่ทำงานรับใช้พระเจ้า ถ้าคุณรู้สึกสนุกที่จะทำ นั่นคือคุณได้รับการทรงเรียกให้ทำงานที่ศักดิ์สิทธิ์ บางทีงานยิ่งใหญ่ที่คุณจะทำคือการคืนดีกับคนที่คุณรู้สึกหมางเมิน คุณอาจต้องดูแลคนที่แก่กว่าหรือเด็กกว่าคุณ บางคนอาจต้องไปเยี่ยมผู้ที่เจ็บป่วยหรือคนไร้บ้าน คุณอาจต้องดูแลคู่สมรสของคุณ บางครั้งเราเป็นจุดศูนย์กลางที่สำคัญของครอบครัวที่จะช่วยให้ครอบครัวรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม คุณก็ได้รับการทรงเรียกและเป็นเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ดาเนียล อากิน (Daniel Akin) เขียนไว้ในหนังสือยกย่องพระเยซูในพระธรรมวิวรณ์ (จากชุดอรรถาธิบายพระเยซูทรงเป็นศูนย์กลาง)² โดยอ้างอิงถึงคำพูดของ ลอตตี้ มูน (Lottie Moon) มิชชันนารีคณะแบปติสต์ผู้ยิ่งใหญ่ที่ทำงานในประเทศจีน “ดิฉันได้รับการยืนยันว่า ดิฉันจะเป็นอมตะ จนกว่างานของดิฉันจะเสร็จ” และเขายังอ้างอิงจดหมายของ จิม เอลเลียต (Jim Elliot) มิชชันนารีที่ถูกฆ่าตายโดยชนอินเดียนแดงเผ่าอันคา (ในเอกวาดอร์) “จำไว้ว่า คุณเป็นอมตะ จนกระทั่งงานของคุณสำเร็จ”

ผมเองก็รู้สึกเช่นเดียวกันนี้ต่อชีวิตของผมเอง ผมไม่อยากตายขณะนั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ดื่มน้ำชาไปเปล่าๆ ผมอยากตายขณะที่เดินขึ้นเขาในดินแดนห่างไกล เป็นสถานที่ที่ต้องการพระเยซู ซึ่งนั่นอาจจะเป็นประเทศไทย นี่จึงจะเป็นการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า

การปรับทัศนคติใหม่สำหรับชีวิต

ในการเป็นผู้ให้มันจะช่วยพัฒนาทัศนคติใหม่ให้กับชีวิต คือไม่คิดเพียงแค่ว่า เราต้องทำอะไรบ้าง “แม่” ในยามที่สูงวัย แต่ให้คิดว่า เราสามารถทำอะไรได้ “เพราะว่า” เราสูงวัย ให้ผมอธิบายเพิ่มเติมนะครับ บางครั้งผมก็เคยคิดว่า “ถึงแม้ผมจะชราแล้ว ผมก็ยังคงทำงานที่ใช้แรงงานหนักๆ ได้” ซึ่งนั่นทำให้ผมรู้สึกดี แต่ถึงแม้ว่าผมจะทำสิ่งที่เหลือเชื่อนี้ได้ การมีทัศนคติแบบนี้มันคือการตกเป็นเหยื่อ วัลลี “ถึงแม้ในวัยอย่างผมนี้” ทำให้คิดได้ว่าผมไม่ควรทำสิ่งนั้น ถ้าหากผมพูดว่า “ถึงแม้จะแก่แล้ว ผมก็ยังเล่นกอล์ฟได้” จริงๆ แล้วเหมือนผมพูดว่า “ไม่มีใครคาดหวังให้ผมจะทำแบบนี้”

แล้วถ้าผมลองเปลี่ยนคำพูดเป็น “เพราะว่าผมสูงวัย ผมจึงมีเวลาว่างมากพอที่จะทำงานอดิเรกที่ชอบได้ล่ะ” ตอนนั้นผมไม่เป็นเหยื่อแล้ว แต่ผมเป็นผู้ได้รับโอกาสดีที่จะพูดว่า “ว้าว! ผมรักอายุของผมตอนนี้ จังเลย คุณสิ ผมจะได้ทำอะไรบ้าง!”

แล้วคำพูดต่อไปนี้ล่ะ มีอันไหนบ้างที่คุณจะพูดได้?

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย ผมจึงสามารถช่วยเหลือครอบครัวของผมได้

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย คนที่อายุน้อยกว่า มักจะมาขอความคิดเห็นของผมมากกว่าเมื่อก่อน

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย ผมจึงได้อ่านพระคัมภีร์มากขึ้น (หรือหนังสืออื่นๆ ก็ได้นะ)

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย ผมมีความรู้มากขึ้นในเรื่อง (เรื่องนี้)

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งกว่าแต่ก่อน

เพราะอยู่ในช่วงสูงวัย ผมไม่ต้องกังวลในบางเรื่องมากเกินไป (แล้วแต่เรื่องที่คุณรู้สึก)

² Ibid, p.203.

ก่อนที่จะจบลง ผมขอสรุปสั้นๆ ในสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนในการที่จะสูงวัยขึ้นอย่างมีเป้าหมาย เปี่ยมด้วยพระคุณและมีความหมาย ขอยกรายการที่น่าทำดังนี้

กิจกรรมส่วนตัวที่คุณสามารถทำได้

1. หาเรื่องทำอยู่เสมอ ชีวิตที่เกียจคร้านไม่ใช่ชีวิตที่มีความสุข เราจะมีสมองที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสภาพร่างกายที่ยังเคลื่อนไหวได้ดี กษัตริย์ดาวิดนั้นอ่อนแอเองตามเวลาที่ผ่านไป แต่ผมคิดว่าพระองค์ไม่เคยเฉื่อยชาเลย 1 พงศาวดาร 29.28 กล่าวว่า “แล้วพระองค์สิ้นพระชนม์เมื่อทรงชราและแก่หง่อมมาก ทั้งทรงมั่งคั่งและมีพระเกียรติ และซาโลมอนพระราชโอรสของพระองค์ทรงครองราชย์แทนพระองค์”
2. ค้นหาสิ่งที่คุณสนใจ และจงใช้เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านั้น
3. มองเห็นคุณค่าของผู้อื่น อย่ามองแต่ตัวเอง
4. รักครอบครัว ทำทุกสิ่งที่จะช่วยกระชับความสัมพันธ์คนในครอบครัวให้เข้มแข็ง
5. เติบโตขึ้นในความรักของพระเจ้า ใช้เวลาอยู่กับพระองค์ทุกๆ วัน ตัวผมเองจะตื่นขึ้นทุกเช้าด้วยความตื่นเต้นที่ได้ใช้เวลาอยู่กับพระเจ้า
6. มีเวลาอธิษฐาน สม่ำเสมอในทุกๆ วันและไม่เร่งรีบเกินไป
7. อ่านพระคัมภีร์ ใช้เวลาอ่านให้นานมากขึ้น คิดใคร่ครวญว่าพระเจ้ากำลังสอนอะไรจากพระคำที่คุณได้อ่าน
8. ท่องจำข้อพระคัมภีร์ ซึ่งสิ่งนี้จะช่วยให้คุณเข้มแข็งและกระตือรือร้น (นี่เป็นสิ่งที่ผมเพิ่งค้นพบเมื่อไม่นานมานี้ และชอบมาก) โยบ 32.7 “ข้าพเจ้าว่า ‘ขอให้ผู้สูงอายุพูดเถิด และให้ผู้อาวุโสสอนปัญญาเถิด’” สิ่งนี้จะเกิดขึ้น เมื่อเรามีพระวจนะอยู่ในหัวใจและความนึกคิดของเรา
9. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้เฉื่อยชา แต่การพักบ้างก็เป็นสิ่งที่ดี อาจจับหลักบ้าง แต่ว่าต้องกลับมากะฉับกระฉีก
10. ทำให้มากกว่าที่คุณคาดหวังไว้ ออกไปทำงานอาสาสมัครบ้าง แม้ว่าคุณอาจไม่ค่อยชอบมัน ก็เสียว่านี่เป็นงานช่วยเหลือผู้อื่น
11. คอยติดตามข่าวสารสถานการณ์ปัจจุบัน ทั้งข่าวประจำวัน และเรื่องทั่วไปที่คนสนใจ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ลองใช้เวลาอยู่กับคนที่อายุน้อยกว่า เพื่อนที่ผมชอบคือ คนที่อยู่ในวัยอายุช่วง 40 ปี
12. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายแม้ในยามที่คุณเจ็บป่วยหรือมีอาการบาดเจ็บ จงทำสม่ำเสมอ คิดถึงอิสยาห์ 40.29-31 “พระองค์ประทานกำลังแก่คนอ่อนเปลี้ย และผู้ไม่มีพลังนั้นพระองค์ทรงให้มีเรี่ยวแรงมาก แม้คนหนุ่มๆ จะอ่อนเปลี้ยและเหน็ดเหนื่อย และชายฉกรรจ์จะล้มลงทีเดียว แต่เขาทั้งหลายผู้รอคอยพระยาห์เวห์จะได้รับกำลังใหม่ เขาจะบินขึ้นด้วยปีกเหมือนนกอินทรี เขาจะวิ่งและไม่อ่อนเปลี้ย เขาจะเดินและไม่เหน็ดเหนื่อย”
13. จงติดต่อกันเสมอ อย่าปล่อยให้ความสัมพันธ์ลดลงหรือหมดไป ควรสนใจเหตุการณ์ต่างๆ ในปัจจุบันเสมอ
14. ให้อภัยและขอการยกโทษ (เราได้พูดถึงเรื่องนี้ไปแล้ว)
15. หัวเราะ หาเหตุที่จะทำให้เกิดการหัวเราะ คุณอาจหัวเราะซ้ำตัวเอง จนทำให้คนอื่นพลอยยิ้มไปด้วย



สุดท้ายนี้ ผมอยากจะกล่าวว่า “อย่าโทษหาว่าวัยเยาว์อีกเลย” มันไม่มีทางกลับมาแน่ คุณอยู่ในวัยที่คุณกำลังเป็นอยู่ คุณอาจรู้สึกเศร้าใจบ้าง แต่มันจะมีประโยชน์อะไรเล่า? ไม่มีทางที่คุณจะหวนกลับไปเป็นคนหนุ่มสาวได้อีกหรอก อย่าโกรธหรือเสียใจเลย จงมุ่งไปข้างหน้า และจงเป็นอย่างที่พระคริสต์ทรงเป็นในทุกสถานการณ์ จงจำไว้เสมอว่า พระเจ้าที่คุณเคยมีในสมัยวัยหนุ่มสาวนั้น พระองค์ก็ยังทรงเป็นพระเจ้าองค์เดิม ทรงเป็นอย่างที่ได้ทรงตรัสไว้ในอิสยาห์ 46.4 “จนกระทั่งเจ้าแก่ เราก็คือผู้นั้น เราจะอุ้มชูเจ้าจนเจ้ามหมองอก เราได้สร้าง เราจะแบกไว้ เราจะอุ้มชูและเราจะช่วยกู้”

จงจำไว้เสมอว่า พระเจ้าที่คุณเคยมี
ในสมัยวัยหนุ่มสาวนั้น
พระองค์ก็ยังทรงเป็นพระเจ้าองค์เดิม



ดร.เน็ด อาร์. สจวร์ต

(Dr. Ned R. Stewart)

B.S. (Sociology), M.Div., D.Min. (Counseling)

อดีตหัวหน้าหมวดการให้คำปรึกษา TBTS

สมรสกับคุณวันต้า (Wanda) มีลูกชายและลูกสาวอย่างละคน (Martin & Debbie)

ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ที่รัฐเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐฯ ท่านมีส่วนทำพันธกิจกับชุมชน

ในฐานะผู้อำนวยการของ Adult Learning Center ที่ให้การศึกษากับผู้สูงอายุที่ไม่ได้

เรียนหนังสือมาตามระบบ

โรคหัวใจขาดเลือด

รศ.นพ.วีรวัฒน์ เหลืองชนะ

1. คำนำทั่วไป

โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic Heart Disease - IHD) เป็นภาวะที่เกิดจากมีเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ สาเหตุบ่อยที่สุดเกิดจากโรคหลอดเลือดแข็ง (Atherosclerotic Disease) ของเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจ (epicardial coronary arteries) จนเกิดการขาดเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจส่วนหนึ่งส่วนใดที่เส้นเลือดเส้นนั้นเลี้ยง โรคแสดงออกได้สองแบบ คือแบบเรื้อรังและแบบเฉียบพลัน (chronic and acute IHD) แบบเรื้อรังคือ

1.1 ภาวะเจ็บแน่นอกคงที่ (stable angina) หรือ ภาวะเจ็บแน่นอกเรื้อรัง หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดจากโรคหัวใจขาดเลือดเรื้อรัง (Chronic Ischemic Heart Disease) โดยผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นอกเป็นๆ หายๆ อาการไม่รุนแรง ระยะเวลาครั้งละ 3-5 นาที หายโดยการพักหรืออมยาขยายเส้นเลือดหัวใจเป็นมานานกว่า 2 เดือน กลุ่มอาการแบบเฉียบพลันคือ

1.2 ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (acute coronary syndrome) หมายถึง กลุ่มอาการโรคหัวใจขาดเลือดที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน ประกอบด้วยอาการที่สำคัญคือเจ็บแน่นอกรุนแรงเฉียบพลัน หรือเจ็บขณะพัก (rest angina) นานกว่า 20 นาที หรือเจ็บแน่นอกซึ่งเกิดขึ้นใหม่ หรือรุนแรงขึ้นกว่าเดิม ยังแบ่งย่อยเป็นอีกสองแบบคือ

1.2.1 ภาวะขาดเลือดเฉียบพลันที่มีคลื่นหัวใจ ST ยกตัวลอยขึ้น¹ (ST elevation acute coronary syndrome) หมายถึง ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ที่พบความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจมีลักษณะ ST segment ยกขึ้นอย่างน้อย 2 leads แสดงว่าผู้ป่วยมีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลัน หากผู้ป่วยไม่ได้รับการเปิดเส้นเลือดที่อุดตันในเวลาอันรวดเร็วโดยแพทย์จะทำให้มีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ (acute ST elevation myocardial infarction)

1.2.2 ภาวะขาดเลือดเฉียบพลันที่ไม่มีคลื่นหัวใจ ST ยกตัวลอยขึ้น (non-ST elevation acute coronary syndrome) หมายถึง ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ชนิดที่ไม่พบการยกตัวลอยขึ้นของส่วน ST มักพบลักษณะของคลื่นไฟฟ้าหัวใจเป็น ส่วน ST ถูกกดลง หากมีอาการนานกว่า 30 นาทีอาจจะเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (non-ST elevation MI) หรือถ้าอาการไม่รุนแรงอาจเกิดเพียง ภาวะเจ็บแน่นอกไม่คงที่ (unstable angina) แต่ในบทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะแบบเรื้อรัง

IHD เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและคุณภาพและสูญเสียทรัพยากรในการรักษามากยิ่งกว่าโรคใดๆ ทั้งหมดในประเทศพัฒนา เช่น

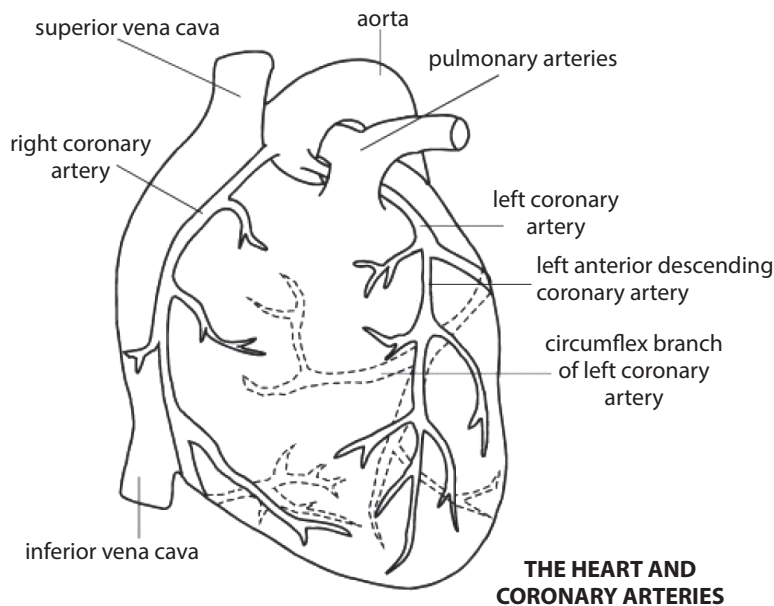
IHD เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และคุณภาพและสูญเสียทรัพยากรในการรักษามากยิ่งกว่าโรคใดๆ ทั้งหมดในประเทศพัฒนา เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา มีคนเป็นประมาณ 13 ล้านคน

¹ ภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตันอย่างเฉียบพลัน และกล้ามเนื้อหัวใจตายตลอดความหนาของกล้ามเนื้อหัวใจ (transmural MI) ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจะมีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าหัวใจส่วนที่เรียกว่า ST segment มีการยกตัวสูงขึ้น 1 มม. ภาพของ ST segment ปรากฏในหัวข้อที่ 6. การตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค



ประเทศสหรัฐอเมริกา มีคนเป็นประมาณ 13 ล้านคน (จากประชากร 321 ล้านในปี 2561) มีสาเหตุจากพันธุกรรม, อาหารที่มีไขมันและพลังงานสูง, การสูบบุหรี่, วิถีชีวิตประจำวันที่เฉื่อยนิ่ง ตามสถิติมีการลดลงของอัตราการตายจาก IHD โดยครึ่งหนึ่งเกิดจากการรักษาและอีกครึ่งหนึ่งเกิดจากการลดปัจจัยเสี่ยง

ความอ้วน, เบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่รุนแรงขึ้นของ IHD ซึ่งเกิดจากลักษณะของประชากรเองและจากการที่มีผู้สูงอายุมากขึ้น จากการเปลี่ยนเป็นสังคมเมือง (ชีวิตประจำวันที่เฉื่อยนิ่งและขาดการออกกำลังกายที่ถูกรวีส) และการบริโภคอาหารพลังงานสูงทำให้ IHD เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีแนวโน้มว่าจะเป็นสาเหตุของการตายอันดับหนึ่งทั่วโลกในปี 2020



2. ลักษณะและสาเหตุของโรค

เมื่อช่องของเส้นเลือดหัวใจ (right coronary artery, left coronary arteries, left anterior descending coronary artery, circumflex branch of left coronary artery) ลดลงจากโรคหลอดเลือดแข็งซึ่งเป็นสาเหตุบ่อยที่สุดที่ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอเมื่อมีความต้องการใช้ออกซิเจนมากขึ้น เช่นที่เพิ่มขึ้นเมื่อมีการออกกำลังกายหรือเกิดอาการตื่นเต้น ช่องของเส้นเลือดหัวใจยังอาจลดลงได้จากสาเหตุอื่นๆ อีกที่พบน้อย ได้แก่ ลิ่มเลือดของเส้นเลือดแดง (arterial thrombi) หรือลิ่มเลือดที่ลอยมาจากที่อื่น (coronary emboli) และการตีบของเส้นเลือดที่เกิดจากการอักเสบของเส้นเลือดหัวใจ หัวใจขาดออกซิเจนเพราะกล้ามเนื้อหัวใจโตขึ้นซึ่งสาเหตุเกิดจากลิ้นหัวใจรั่วหรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง และยังอาจเกิดจากโรคที่ทำให้ความสามารถในการจับออกซิเจนของเม็ดเลือดแดงลดลงหรือเป็นโรคโลหิตจาง

3. โรคหลอดเลือดแข็งของเส้นเลือดหัวใจ (Coronary Atherosclerosis)

ปัจจัยเสี่ยงหลักคือ การมีไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ (low-density lipoprotein) น้อย มีไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (high density lipoprotein) มาก, การสูบบุหรี่, การเป็นโรคความดันโลหิตสูง, การเป็นเบาหวาน

เมื่อช่องในเส้นเลือดหัวใจเส้นหนึ่งมีการลดขนาดลงราว 50% ทำให้ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเมื่อมีกิจกรรมเพิ่มขึ้น และเมื่อลดลงราว 80% ทำให้เลือดเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอแม้ในขณะร่างกายอยู่ในภาวะพักหรือมีความเครียดเพียงเล็กน้อย และถ้ามีการตีบกว่านี้อีกแม้แต่น้อยก็จะทำให้มีการขาดเลือดไปเลี้ยงของกล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นทันที ทำให้เกิดอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (myocardial ischemia)

เส้นเลือดที่อุดตันแล้วมีผลอย่างรุนแรงคือ left main coronary artery และ proximal left anterior descending coronary artery

ผลของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเลี้ยง เมื่อมีการขาดเลือดเลี้ยงในบางส่วนทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นไม่ทำงานทำให้การบีบเลือดไหลออกเลี้ยงร่างกายลดลง

ถ้าเกิดการขาดเลือดเลี้ยงอย่างทันทีและรุนแรงของเส้นเลือดหัวใจทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด ทำให้การเต้นของหัวใจเกือบล้มเหลว ถ้ามีการขาดเลือดเลี้ยงของส่วนใหญ่ของหัวใจ จะทำให้ส่วนหัวใจห้องล่างซ้าย (left ventricle ส่วนที่ทำหน้าที่บีบเลือดไปเลี้ยงร่างกาย) หยุดทำงานชั่วคราว ถ้าการขาดเลือดเป็นแต่เพียงชั่วคราว ทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (angina pectoris) แต่ถ้าการขาดเลือดนั้นนานออกไป อาจทำให้มีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจและกลายเป็นแผลเป็น ความเสียหายนั้นไม่ถาวรถ้ามีการขาดเลือดเลี้ยงน้อยกว่า 20 นาที และจะถาวรถ้าขาดเลือดนานกว่า 20 นาที การขาดเลือดเลี้ยงทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคลื่นหัวใจ (electrocardiogram , ECG) ผลที่ตามมาอีกอย่างของการขาดเลือดเลี้ยงของกล้ามเนื้อหัวใจคือเกิดความผิดปกติของความไม่เสถียรของไฟฟ้าของหัวใจ ทำให้เกิดการเต้นผิดปกติของหัวใจส่วนหัวใจห้องล่าง (ventricle) เป็นแบบเต้นผิดจังหวะ เต้นเร็วผิดปกติ และจนต้นถึงขั้นเกิดภาวะหัวใจห้องล่างเต้นแผ่วระรัว (ventricular fibrillation)

4. IHD มีอาการหรือไม่มีอาการ

โรคหลอดเลือดแข็งของเส้นเลือดหัวใจอาจเริ่มได้ก่อนอายุ 20 ปี และอาจเป็นในผู้ใหญ่ได้โดยไม่มีอาการตลอดชีวิต การตรวจสอบสมรรถภาพของหัวใจโดยให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย (exercise stress tests) ในผู้ป่วยที่ไม่มีอาการอาจพบว่าการขาดเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจและเมื่อทำการตรวจเส้นเลือดหัวใจโดยวิธีการสวนหัวใจ (coronary angiography) อาจพบว่ามีคราบ (plaque)² อุดอยู่ในเส้นเลือดได้ การตรวจผู้ป่วยเหล่านี้หลังเสียชีวิตโดยไม่มีประวัติของอาการแสดงของการขาดเลือดเลี้ยงหัวใจพบว่าการตายของกล้ามเนื้อหัวใจในบริเวณที่เลี้ยงโดยเส้นเลือดที่มีคราบ จากการศึกษาพบว่า 25% ผู้ป่วยที่รอดชีวิตหลังมีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้เข้ารับการตรวจรักษา และผู้ป่วยเหล่านี้มีความเสี่ยงเท่ากับผู้ป่วยที่มีอาการของการตายของกล้ามเนื้อหัวใจแบบเฉียบพลัน การตายโดยไม่มีสิ่งบอกเหตุล่วงหน้าพบได้บ่อยใน IHD

ผู้ป่วยที่มีอาการแสดงของหัวใจโตและหัวใจล้มเหลวจากความเสียหายของกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายขาดเลือดโดยไม่มีอาการเตือน ที่อยู่ในช่วงของการมีอาการ (symptomatic phase) จะมีลักษณะเฉพาะคือรู้สึกไม่สบายที่ทรวงอกจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเลี้ยง (angina pectoris) หรือมีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อผู้ป่วยเข้าสู่ช่วงของการมีอาการ ผู้ป่วยอาจจะมีอาการคงที่หรืออาการเลวลง หรือเปลี่ยนกลับเป็นระยะที่ไม่มีอาการ (asymptomatic stage) หรืออาจตายทันที

² เกิดจากไขมันไม่ดี



5. อาการแสดง

อาการแสดงตามแบบฉบับคือ เจ็บแน่นกลางหน้าอกหรือค่อนข้างไปทางซ้าย เหมือนถูกเค้น ถูกกด รู้สึกหนัก โดยเฉพาะในผู้หญิงและผู้ป่วยเบาหวาน ตำแหน่งของการเจ็บหน้าอกจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (angina pectoris) จะไม่เป็นไปตามแบบฉบับ และไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัยกระตุ้น อาการหายใจลำบาก (dyspnea หายใจติดขัด หายใจไม่ออก, หายใจไม่พอ, หายใจไม่อิ่ม, หายใจไม่สุด, หายใจแน่น, เหนื่อย, หอบ หิวอากาศ เป็นต้น) คลื่นไส้ เพื่อย และหน้ามืด และพบได้บ่อยกว่าในคนสูงอายุ และผู้ป่วยเป็นเบาหวาน

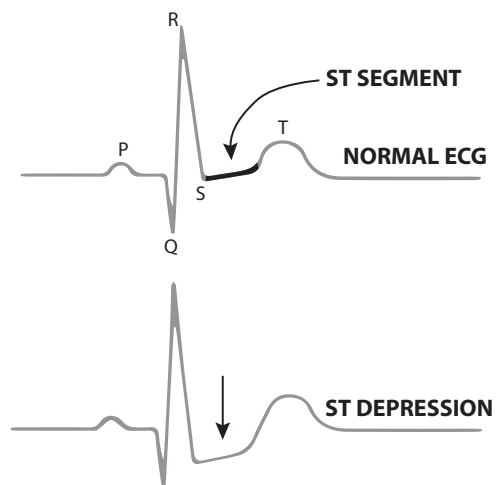
ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บหน้าอกตามแบบฉบับของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจะต้องทำการตรวจว่าเป็น IHD หรือไม่ ปัจจัยร่วมที่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคนี้น่าขึ้น คืออายุมาก, เป็นผู้ชาย, วยหมดประจำเดือน, มีปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดแข็ง

6. การตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค

6.1 คลื่นหัวใจ (electrocardiogram ECG) ตรวจขณะพักอาจพบว่าเป็นปกติในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บตามแบบฉบับของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเล็กน้อย (angina pectoris) แต่อาจพบจากคลื่นที่มีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจที่เป็นรอยเก่า การพบคลื่นหัวใจที่แสดงว่ากล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเล็กน้อยร่วมกับอาการเจ็บแบบกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเล็กน้อยและต่อมาคลื่นหัวใจที่ผิดปกติหายไปเมื่อหายปวดเป็นการตรวจที่บ่งชี้ว่ามีโรค IHD ที่มีความถูกต้องมาก

6.2 การตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการออกกำลังกาย (stress testing) โดยขณะออกกำลังกายด้วยเครื่องวิ่ง ตรวจคลื่นหัวใจ และวัดความดันโลหิต จะหยุดการทดสอบเมื่อมีอาการไม่สบายที่ทรงอก, หายใจถี่ เหมือนอากาศไม่พอ (shortness of breath), มีเวียนศีรษะ (dizziness), เพลีย (fatigue) อย่างรุนแรง, ST-segment ของคลื่นหัวใจตกลงมากกว่า 2 มม. (แสดงว่ากล้ามเนื้อหัวใจมีการขาดเลือดเล็กน้อย), หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ (tachycardia), ST-segment ที่ต่ำกว่าเส้นพื้นฐาน 1 มม. และเกิดนานกว่า 0.08 วินาที แสดงว่ามีการขาดเลือดเล็กน้อย การบอกว่าการตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการออกกำลังกายนั้นไม่พบความผิดปกติ ต้องมีอัตราการเต้นของหัวใจถึง 85%³ ของอัตราการเต้นของหัวใจในอายุนั้นและวัยนั้น ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจยังไม่ถึงระดับนี้และไม่พบความผิดปกติอะไรเลย การทดสอบนั้นก็บอกอะไรไม่ได้

การทดสอบโดยวิธีนี้พบ ผลบวกที่ผิดพลาด (false positive) ได้ถึง หนึ่งในสาม และพบผลลบที่ผิดพลาด (false negative) ได้ถึงหนึ่งในสาม อย่างไรก็ตาม ผลบวกในชายอายุมากกว่า 50 ปีที่มีประวัติอาการเจ็บจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเล็กน้อย มีความถูกต้องได้ถึง 98%



3 คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแบบเข้มข้น เช่น การวิ่งเร็ว

ผลบวกที่ผิดปกติจะเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยที่ความเป็นไปได้ของการเกิดโรค IHD ได้น้อย เช่น ชายอายุน้อยกว่า 40 ปีที่ไม่มีอาการหรือหญิงก่อนหมดประจำเดือนที่ไม่มีความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดแดง การทดสอบนี้สามารถทำได้หลังจากที่ผู้ป่วยมีอาการของหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันไปแล้ว 6 วัน

6.3 การดูภาพหัวใจ (Cardiac Imaging) เมื่อตรวจพบความผิดปกติของ ECG ขณะพัก (resting ECG) เช่น มีการกดลงของ ST-segment มากกว่า 1 มม.

Myocardial Perfusion Imaging โดยการใช้สารเภสัชรังสีต่างๆ ให้เข้าสู่เนื้อเยื่อของหัวใจ สารเภสัชรังสีที่ใช้ในการตรวจแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ก. Cold Spot Marker สารเภสัชรังสีจะกระจายเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจเป็นสัดส่วนกับปริมาณของปริมาณของเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ (coronary blood flow) บริเวณที่ไม่มีสารเภสัชรังสี (cold spot) คือบริเวณที่มีกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ข. Hot Spot Marker ใช้ศึกษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายอย่างเฉียบพลัน จากภาพจะเห็นสารเภสัชรังสีสะสม (hot spot) ที่บริเวณที่มีกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ภาพที่ได้หลังการหยุดออกกำลังกายทันทีเพื่อหาบริเวณที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเอามาเปรียบเทียบกับภาพในขณะที่พักเพื่อจะได้ทราบว่าบริเวณใดเป็นบริเวณที่มีการขาดเลือดเลี้ยงที่กลับสภาพได้และบริเวณใดที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเลี้ยงถาวร

การใช้คลื่นเสียงที่มีความถี่สูงเพื่อจำลองภาพเคลื่อนไหวที่บ่งบอกถึงลักษณะและขนาดของหัวใจ (echocardiography) ตรวจการบีบของหัวใจที่ผิดปกติที่เกิดจากการขาดเลือดเลี้ยงทั้งหมดหรือขาดเลือดเลี้ยงบางส่วนของหัวใจห้องล่างซ้าย

6.4 การสวนหัวใจ (Coronary Arteriography) ใช้ตรวจดูช่องของเส้นเลือดแดง coronary และใช้เพื่อตรวจหาการอุดตันอย่างมากของ coronary artery ข้อดีของการตรวจแบบนี้คืออาจตรวจไม่พบคราบที่เกิดจากโรคหลอดเลือดแดงอย่างรุนแรง (severe atherosclerotic plaques) ที่ไม่รูกล้ำเข้ามาในช่องของเส้นเลือด coronary artery เพราะพอกอยู่ที่ผนัง

เนื่องจากการสวนหัวใจมีภาวะแทรกซ้อนน้อย การสวนหัวใจเพื่อการวินิจฉัยโดยปกติจึงไม่ต้องรอจนกว่าจะตรวจหัวใจโดยวิธีการที่ไม่รุกรานหรือรุกรานทั้งหมด เช่น ECG, echocardiogram หรือ stress test

7. พยากรณ์โรค

พยากรณ์โรคของผู้ที่รู้ว่าเป็น IHD คือ อายุ, สภาวะการทำหน้าที่ของหัวใจห้องล่างซ้าย, ตำแหน่งและความรุนแรงของการตีบของเส้นเลือด, และความรุนแรงและความสามารถในการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่เป็นโรคนั้น, การเป็นโรคในระยะแรกเริ่ม แต่ไม่ตอบการรักษาหรือตอบการรักษาแย่, มีภาวะหัวใจล้มเหลว (congestive heart failure) ร่วมด้วย, การเอกซเรย์พบว่าหัวใจโตผิดปกติ, ทั้งหมดนี้เป็นตัวบ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบแบบรุนแรง

การพบความผิดปกติของ ST-segment ใดๆ ในการตรวจคลื่นหัวใจขณะกำลังเคลื่อนไหว (ambulatory ECG monitoring) (แม้ว่าผู้ป่วยจะไม่มีอาการก็ตาม) ก็เป็นพยากรณ์โรคที่ไม่ดี

ในการสวนหัวใจถ้ามีการตีบของ left main coronary artery หรือ left anterior descending coronary artery ส่วนต้น มากกว่า 50% ของช่องภายในเส้นเลือดมีพยากรณ์โรคที่ไม่ดี โรคเส้นเลือดแข็งที่มีคราบแตกทะลุเข้ามาในช่องเส้นเลือดทำให้มีการตีบของช่องเส้นเลือดมากขึ้นและทำให้เกิดลิ้นเลือดเฉพาะที่เป็นพยากรณ์โรคที่ไม่ดี



ในทุกกระยะของคนที่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ การเสียหายที่ของหัวใจห้องล่างซ้ายทำให้มีอัตราการตายเพิ่มขึ้น การตายของกล้ามเนื้อหัวใจที่เพิ่มมากขึ้นเป็นพยากรณ์ที่เลวร้ายยิ่งขึ้น

อายุมากกว่า 75 ปี, มีความดันสูงร่วมด้วย, ไขมันในเลือดสูง, เป็นโรคเบาหวาน, โรคอ้วน⁴, มีโรคของเส้นเลือดของแขนขาหรือสมอง, เคยมีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจมาก่อน, การพบระดับของ CRP (C-reactive protein) ในเลือด เหล่านี้เป็นพยากรณ์โรคเลวลง

8. บทสรุป

บทความนี้ต้องการให้มีความรู้เพื่อสามารถป้องกัน และสำหรับผู้ที่เป็โรคนี้ จะเข้าใจโรคว่าต้องเข้ารับการตรวจอะไรบ้างและการตรวจนั้นบอกอะไร และรู้ว่าโรคที่เป็นอยู่นั้นมีพยากรณ์โรคที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร เพื่อจะรู้และทำการป้องกันหรือเพื่อเข้ารับรักษาแต่เนิ่นๆ เช่น มีไขมันในเลือดสูงก็ต้องลดลง หรือถ้าอ้วนก็ต้องลดความอ้วนลง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกปานกลาง โดยการเดินเร็ว 100 ก้าวต่อนาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 150 นาที หรือวิ่ง 75 นาที จะสามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้ โดยการลดสาเหตุใหญ่ที่สุดของโรคนี้คือ การมีไขมันไม่ดีสูงในเลือด สามารถลด cholesterol, สามารถลด C-reactive protein ในเลือดด้วย ยิ่งกว่านั้นถ้าเราวิ่งได้จนหัวใจเต้นเร็วถึง 85% ซึ่งคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างเข้มได้โดยไม่มีอาการผิดปกติก็แสดงว่าหัวใจของเราแข็งแรงดีเป็นปกติ สามารถผ่านการตรวจสมรรถภาพของหัวใจด้วยการออกกำลังกาย (stress test) เป็นการบอกว่าหัวใจของเราดี ไม่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงเป็นทั้งการป้องกันและตรวจสอบโรคหัวใจขาดเลือด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกปานกลาง
โดยการเดินเร็ว 100 ก้าวต่อนาที สัปดาห์
ละอย่างน้อย 150 นาที หรือวิ่ง 75 นาที
จะสามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้
โดยการลดสาเหตุใหญ่ที่สุดของโรคนี้คือ
การมีไขมันไม่ดีสูงในเลือด



รศ.นพ.วีรวัฒน์ เหลืองชนะ

อดีตอาจารย์สาขาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

ม.ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ปทุมธานี

สมรสกับ อ.กาญจนา เหลืองชนะ ประธานธรรมกิจ คจ.สะพานใหม่ มีลูกชาย 1 คน และลูกสาว 2 คนคือ คุณวีรกานต์ ทพญ.เพ็ญธรรม และ ทพญ.เพ็ญพร

4 โรคอ้วน (morbid obesity) คือ มีน้ำหนักมากกว่าสองเท่าของที่ควรเป็น

บรรณานุกรม

1. Longo DL, et al., eds. Harrison's Principles of Internal Medicine 19th edition, New York: McGraw-Hill Education, 2015.
2. สุรพันธ์ สิทธิสุข และ ฆนัท ครุธกุล (บรรณาธิการ). แนวทางเวชปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง ปี 2557, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: ศรีเมืองทองการพิมพ์, 2557.
3. Mayo Clinic Staff, "Coronary Angiogram" from Mayo Foundation for Medical Education and Research. Available from: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/coronary-angiogram/about/pac-20384904>. [2019, Sep. 1].



เป้าหมายและการพัฒนาพันธกิจผู้สูงอายุ

ศจ.ดร.ศึกษา เทพอารีย์

ประเทศไทยยุคสังคมผู้สูงอายุ

จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ซึ่งสหประชาชาติระบุว่า ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หรือ Aging Society และจะเป็น “สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ” (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 โดยตัวเลขของประเทศไทย คาดการณ์ว่าในปี 2564 ไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาว นโยบายการวางแผนครอบครัว หรือการควบคุมการมีบุตร ทำให้เกิดการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากร ทำให้จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

จากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 2558 จำนวนประชากรในประเทศไทยเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประมาณ 10 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 16.2 ของประชากรทั้งหมด แปลว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และคาดการณ์ว่าในปี 2564 ไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ตัวอย่าง เมื่อมีผู้สูงอายุมากขึ้นทำให้ปัจจัยการผลิตทางด้านแรงงานลดลง ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวมากขึ้น การลงทุนการออมน้อยลง ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GNP) หรือรายได้ประชาชาติน้อยลง รัฐบาลต้องสนับสนุนงบประมาณด้านสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้น อีกทั้งเกิดปัญหาสังคมตามมา เช่น ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง สภาพจิตใจย่ำแย่และความเสื่อมโทรมทางร่างกาย จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรจะมีร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชนและประเทศเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ให้ความรู้สังคม และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีงานทำมากขึ้น สนับสนุนให้มีการเตรียมวางแผนการออม การใช้ชีวิตในบั้นปลาย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าเพื่อไม่ให้เป็นการละทิ้งสังคมต่อไป¹

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว
และคาดการณ์ว่าในปี 2564 ไทยจะเข้าสู่
สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์
โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกิน 20%
ของจำนวนประชากรทั้งหมด

1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2014), “สังคมผู้สูงอายุ : นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ,” Available from: <https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-03.html> [2019, Dec. 1].

ขณะที่ผลสำรวจล่าสุดในปี 2560 พบว่า ร้อยละ 35.1 ของผู้สูงอายุยังทำงานอยู่ (3.9 ล้านคน) ส่วนใหญ่อยู่ในภาคการเกษตร การบริการและจำหน่ายสินค้า ซึ่งยังต้องทำงานเพราะสุขภาพแข็งแรง ยังมีแรงทำงาน ต้องหารายได้เลี้ยงครอบครัวหรือตนเอง และเป็นอาชีพประจำไม่มีผู้ดูแลแทน ส่วนแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุ ร้อยละ 34.7 มาจากบุตร ร้อยละ 31 มาจากการทำงานของตนเอง และร้อยละ 20 ได้รับจากเบี้ยยังชีพของทางราชการ ขณะที่ร้อยละ 99.2 มีสิทธิในสวัสดิการการรักษาพยาบาล จากบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า สิทธิข้าราชการหรือข้าราชการบำนาญ และสิทธิประกันสังคมหรือกองทุนเงินทดแทน มีร้อยละ 0.8 ที่ไม่มีสวัสดิการการรักษาพยาบาล

แต่สถิติที่น่าสนใจ คือ “อัตรการพึ่งพิง” ในปี 2560 ระบุว่า ประชากรวัยทำงาน 100 คน จะต้องรับภาระประชากรสูงอายุและวัยเด็ก 51 คน และคาดว่าเพิ่มเป็น 64 คนในปี 2570 นั้นหมายถึง มนุษย์งานกว่าครึ่งไม่ได้ “ทำมาหาเลี้ยงปากท้องแค่ตัวเอง” ยังต้องแบกรับอีกอย่างน้อย “1 ชีวิต” แรงงานไทยมีแนวโน้ม “แก่ก่อนรวย” ที่สำคัญกว่าครึ่งของผู้อายุ 60 ปีชาวไทยยังเป็น “หนี้” อยู่

คำถามที่ว่า “ประเทศไทย-คนไทย” หรือ “คริสตจักรไทย” พร้อมแค่ไหนกับการทำพันธกิจกับผู้ “สูงวัย” ที่จะช่วยให้ท่านอยู่ได้อย่างมี “ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” สิ่ง que เห็นได้บ่อยจากครอบครัว คือ เมื่อผู้สูงอายุในบ้านป่วยหรือต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด หากไม่ใช่ครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวยพอจะจ้างคนงานหรือพยาบาลมาดูแลเฉพาะ หรือส่งเข้าศูนย์ดูแลผู้สูงอายุได้ สมาชิกในบ้านที่ “เป็นโสด” ต้องรับภาระในการดูแล และมีไม่น้อยที่ต้องตัดสินใจลาออกจากงาน โดยสาเหตุหลัก คือ ต้องดูแลสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ซึ่งอาจเป็นทั้งเด็ก คนป่วย หรือผู้สูงอายุ ทั้งยังพบว่าการมีประชากรสูงอายุในครัวเรือน ทำให้วัยแรงงานทำงานได้น้อยลง จากการต้องสละเวลาเพื่อดูแลประชากรสูงวัยในครอบครัวมากขึ้น มีการตกลงกันในครอบครัว ให้ลูกหลานที่ “โสด” เงินเดือนน้อยที่สุด ลาออกจากงาน มาดูแลผู้สูงวัยในบ้าน โดยสมาชิกในบ้านจะลงขันกันจ่ายค่ากินอยู่ให้แทนการลงแรง ปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ คนดูแลกลายเป็น “ภาระ” เพราะลาออกมานาน การจะสมัครงานใหม่ในวัย 40-50 ปีไม่ใช่เรื่องง่าย

ยังมีปัญหาขั้นรุนแรงกว่าเมื่อคุณการพึ่งพาลูกหลานให้ดูแลยามหลังเกษียณอาจไม่สามารถทำได้อีกต่อไป ทั้งจากการมีลูกน้อยลงหรือเลือกจะไม่มีลูก รวมถึงมีเด็กรุ่นใหม่ไม่น้อยที่มีแนวคิดว่ “ไม่ได้่อยากจะมเกิด” เมื่อพ่อแม่ทำใหตนเองเกิดขึ้นมาก็ต้องเป็นผู้รับผิดชอบ

เมื่อยุคนี้การพึ่งพาลูกหลานให้ดูแลยามหลังเกษียณอาจไม่สามารถทำได้อีกต่อไป ทั้งจากการมีลูกน้อยลงหรือเลือกจะไม่มีลูก รวมถึงมีเด็กรุ่นใหม่ไม่น้อยที่มีแนวคิดว่ “ไม่ได้่อยากจะมเกิด”

ชีวิตลูก จึงไม่ใช่เรื่อง “บุญคุณ” ที่ต้องมาตอบแทนกัน² Shripad Tuljapurkar นักประชากรศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ให้ความเห็นว่ นี้คือวาระแห่งชาติ และไทยไม่เหลือเวลามากในการแก้ไขปัญหาว่จะตามมาในอนาคต ซึ่งที่ต้งทำทันทีคือ การเพิ่มความสามารถในการผลิต (productivity) ของแรงงาน ทั้งนี้ ปัญหานี้ได้ถูกยกขึ้นมาเป็นประเด็นแล้วในอดีต แต่ในมุมมองของนักวิชาการต่างประเทศบางคนมองว่ แผนการแก้ไขปัญหาว่การชราภาพของประเทศได้ถูกนำมาใช้อย่างเบาบาง และ

² ประชาชาติธุรกิจออนไลน์ (28 เมษายน 2562), “สวัสดิ ‘สังคมผู้สูงวัย’,” Available from: <https://www.prachachat.net/columns/news-320260> [2019, Dec. 1].



เหมือนรัฐบาลใหม่ก็ได้มีการนำเสนอการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปเป็นร่างให้เห็น³ สิ่งที่สูงอายุทั่วโลกวิตกกังวลมากที่สุดคือเรื่องเงินและสุขภาพ สามารถเรียงลำดับความวิตกกังวลของกลุ่มผู้สูงอายุของโลก คือ กลัวมีเงินไม่พอต่อการดำรงชีวิต 30% มีปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกาย 25% กลัวสูญเสียความทรงจำ 24% กลัวว่าไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่เคยทำได้ 22% กลัวการจากไปของคนในครอบครัวและเพื่อนฝูง 20% กลัวความเจ็บป่วย 20% กลัวถูกทิ้งให้เปล่าเปลี่ยวเหงาหงอยเศร้า 19% กลัวความไม่มีอิสระ 18% กลัวตาย 16% กลัวอาการหูตึงตามองไม่เห็น 13%

ในขณะที่ความกังวลใจของผู้สูงอายุคนไทยเมื่อถึงวัยชราเรียงลำดับได้ดังนี้ 51% กลัวไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่เคยทำได้ 41% กลัวความเจ็บป่วย 34% ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย 32% มีเงินไม่พอใช้ 27% สูญเสียความทรงจำ 20% เพื่อนฝูงก็จากไป 15% สูญเสียทางสายตาและการได้ยิน 10% กลัวถูกทิ้งให้ลำหลังทางเทคโนโลยี 10% กลัวผมหงอกศีรษะล้าน 10% กลัวเป้าหมายชีวิตซึ่งกลัวถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว 7% กลัวไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ เป็นต้น ส่วนกิจกรรมยอดฮิตของผู้สูงอายุชาวไทย คือ การออกกำลังกาย เดินทางท่องเที่ยว เยี่ยมญาติ เป็นต้น⁴

คริสตจักรและสังคมไทยจะจัดการกับ “ผู้สูงอายุ” ที่ไร้คนดูแลได้อย่างไร ท่ามกลาง “โลก” ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างไร ถึงเวลาที่เราระจิงจิงกับพันธกิจนี้แล้วหรือยัง

รูปแบบการพัฒนาการรับใช้ที่มีต่อผู้สูงอายุหรือที่เรียกว่าพันธกิจผู้อาวุโสที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับคริสตจักรและชุมชนที่เรา กำลังมองหาแบบที่ครบวงจร คือ รูปแบบ (Model) 7 ประการที่มาจากคำว่า “SENIORS” ดังต่อไปนี้

1. Spirituality (จิตวิญญาณ)

ในพระคัมภีร์มีมากมายหลายตอนที่เกี่ยวข้องกับการสูงวัยซึ่งเป็นของขวัญจากพระเจ้าอย่างมีวัตถุประสงค์ เช่น โยบ 12.12 สุภาษิต 16.31 “ศีรษะที่มีผมหงอกเป็นมงกุฎแห่งศักดิ์ศรี ซึ่งจะพบได้ก็แต่ในผู้ดำเนินชีวิตด้วยความชอบธรรม”

ในขณะที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตวิญญาณ การช่วยเหลือผู้สูงอายุในการเดินทางของจิตวิญญาณของพวกเขา มีความสำคัญมากสำหรับการมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีสันติสุข การนมัสการ การศึกษาพระคัมภีร์ กลุ่มอธิษฐาน ชั้นศึกษาพระคัมภีร์ การเขียนบันทึกประจำวันในหมู่ผู้สูงอายุ บันทึกการรับบริการทางการแพทย์ เป็นวิธีการที่สามารถกระตุ้นและเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความเชื่อความศรัทธาของพวกเขา การนมัสการช่วงบ่ายวันอาทิตย์พิเศษสำหรับผู้ที่อยู่ในบ้าน ผู้อาวุโสที่ติดเตียงที่ไม่สามารถร่วมนมัสการที่คริสตจักรได้ การมีส่วนร่วมกับชุมชนและสังคมผู้สูงอายุต่างคริสตจักร

2. Enrichment (การเพิ่มพูนการเรียนรู้)

ผู้สูงอายุต้องการเรียนรู้ต่อยอดที่ไม่น้อยกว่าคนในวัยอื่นๆ ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเราในปัจจุบันนี้ ผู้สูงอายุต้องการโอกาสในการเรียนรู้และเติบโตอย่างต่อเนื่อง คริสตจักรสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้และเติบโตในด้านสติปัญญาและความคิด โดยการให้ข้อมูลและสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการ

3 Mr. Messenger (2019), “ประเทศไทยที่แรกในกลุ่มกำลังพัฒนา ที่เดินหน้าสู่สังคมผู้สูงอายุ,” Available from: <https://www.finnomena.com/mr-messenger/aged-society/> [2019, Dec. 1].

4 Wanpen Puttanont (2562), “สัปดาห์ผู้สูงอายุยุคเดิม รับโอกาสตลาดมหาศาลที่มาพร้อมความเสี่ยง,” Available from: <https://www.thebangkokinsight.com/226080/> [2019, Dec. 1].

เรียนรู้ สร้างสถานการณ์ในห้องเรียนที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและข้อกังวลของพวกเขา ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและการบริหารจัดการทางการเงินมีความสำคัญเช่นเดียวกับความกังวลทางการเมืองและสิ่งแวดล้อม โอกาสที่ผู้อาวุโสจะเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีล่าสุดก็เป็นที่ยินดีของผู้อาวุโสเป็นอย่างยิ่ง โอกาสในการเดินทางและเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ คริสตจักรสามารถให้ความรู้และให้ความรู้สึกที่เติมเต็มว่าพวกเขาไม่ตกเทรนด์ของสังคม

ผู้สูงวัยต้องการเรียนรู้ต่อยอด
ที่มีน้อยกว่าคนในวัยอื่นๆ ท่ามกลางสังคม
ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเรา
ในปัจจุบันนี้ ผู้สูงอายุต้องการโอกาส
ในการเรียนรู้และเติบโตอย่างต่อเนื่อง

3. Nutrition (โภชนาการเพื่อสุขภาพ)

คริสตจักรมีบทบาทสำคัญในความผาสุกทางกายของผู้สูงอายุ จากการให้ความรู้ทางโภชนาการ ไปจนถึงชั้นเรียนออกกำลังกาย ไปจนถึงการให้บริการผู้สูงอายุในวันประชาคม (วันที่คนในชุมชนมาพบปะกัน) มีวิธีที่หลากหลายในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนแปลงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ เงินบำนาญ และโครงการประกันของรัฐบาล ชุมชนหรือคริสตจักรต้องฝึกอบรมอาสาสมัครเพื่อทำหน้าที่เป็นทีมดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นงานที่จำเป็นมากขึ้นของคริสตจักรหรือชุมชนอื่นๆ ประชาคมหลายแห่งมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ซึ่งไม่เพียงแต่ทำการตรวจความดันโลหิตเป็นประจำ แต่ยังช่วยให้ความรู้แก่ชุมชนทั้งหมดเกี่ยวกับสุขภาพด้วย

4. Intergeneration (ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างวัย)

เมื่อคริสตจักรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเชื่อของผู้สูงอายุ สิ่งนี้ไม่ได้ชี้ให้เห็นว่าเราไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลในวัยอื่น เราต้องการซึ่งกันและกัน และความต้องการนี้เป็นการแสดงออกถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการเลี้ยงดูและการเอาใจใส่ เด็กและผู้ใหญ่ควรได้รับการสนับสนุนให้ทำงาน เล่น และศึกษาด้วยกัน

ผู้สูงอายุควรได้รับเชิญและพร้อมที่จะทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครในโปรแกรมที่ให้บริการกลุ่มอายุอื่นๆ เช่น การให้คำปรึกษาแก่เยาวชนและผู้ใหญ่ การสอนเด็ก หรือเป็นปู่ย่าตายายอุปถัมภ์ ผู้เยาว์และผู้สูงอายุสามารถร่วมมือกันเพื่อจัดทำพันธกิจเฉพาะ เช่น การทำความสะอาดสวนสาธารณะ การเยี่ยมผู้คนที่อยู่บ้านหรือในคุก เข้าร่วมโครงการพันธกิจระยะสั้น

5. Outreach (การประกาศข่าวประเสริฐ)

ภารกิจของผู้สูงอายุในคริสตจักรที่เน้นการประกาศและสร้างสาวกของพระเยซูคริสต์เพื่อการเปลี่ยนแปลงโลก ในการทำเช่นนั้น โบสถ์เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในการติดต่อกับคนอื่นๆ ในชุมชน เช่นเดียวกับคริสตจักรที่ยื่นมือออกไปยังผู้สูงอายุอื่นๆ นอกคริสตจักร



ผู้สูงอายุสามารถเป็นผู้ส่งข่าวดี เป็นผู้ประกาศข่าวประเสริฐอย่างมีประสิทธิภาพ แต่บรรดาผู้สูงอายุที่ยังไม่รู้จักพระเจ้า เขาก็มีความต้องการข่าวประเสริฐเช่นเดียวกัน บ่อยครั้งที่มุมมองของเราต่อการเติบโตและการขยายของคริสตจักรนั้นมุ่งเน้นเฉพาะกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปีมากกว่าในทุกวัย

6. Recreation (สันทนาการ)

ทัศนคติเป็นดัชนีสำคัญในการยืดอายุขัย ความสามารถในการสร้างตัวเองใหม่ในขั้นตอนของชีวิตของพวกเขาในวัยนี้ เสี่ยงหัวเราะ ความสนุก อารมณ์ขัน และการละเล่น ล้วนเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

มิตรภาพ อาหารกลางวัน เกมสและกิจกรรม การท่องเที่ยว เป็นวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำผู้สูงอายุมาเกี่ยวข้องในการพักผ่อนหย่อนใจ การออกรอบตีกอล์ฟหรือตกปลา งานศิลปะและงานฝีมือต่างๆ และโรงละครอาวุโส เป็นวิธีเพิ่มเติมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อความสนุกสนาน

7. Service (บริการ)

การช่วยตอบสนองความต้องการของผู้อื่นสามารถให้ความรู้สึกต่อเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ มีโอกาสนับไม่ถ้วนที่ผู้สูงอายุจะได้ให้บริการ เช่น การดูแลการเตรียมอาหาร การขนส่ง การมีส่วนร่วมในการฟังอย่างกระตือรือร้น การตรวจสอบยา การสอนรวีวารศึกษา หรือร้องเพลงประสานเสียง ชุมชนจะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้บริการและจะต้องเต็มใจจัดเตรียมการฝึกอบรมและสนับสนุนพวกเขาในความพยายามเหล่านี้⁵



ศจ.ดร.ศีกษา เทพอารีย์

DDS. (Doctor of Dentor Surgery),

G.Dip. (Pediatric Dentistry),

G.Dip. (Management Education),

M.div., D.min.

อาจารย์พิเศษหมวดการให้การปรึกษาและหมวดอื่นๆ

ศิษยาภิบาลอาวุโส ศจ.ไมตรีจิต

สมรสกับ ดร.ปองทิพย์ มีลูกชายหนึ่งคน คือ นพ.ตะลันต์

5 Richard H. Gentzler (2013), "Steps for Vital Older Adult Ministry," Available from: <https://www.umnews.org/en/news/steps-for-vital-older-adult-ministry> [2019, Dec. 1].

มรดก พันัยกรรม และ การออมเงิน

อ.พรชัย ภูมิบรรเจิด

มรดก

ป.พ.พ.¹ มาตรา 1599 ได้บัญญัติเอาไว้ว่า เมื่อบุคคลใดตาย มรดกของบุคคลนั้นตกทอดแก่ทายาท ทายาทอาจเสียไปซึ่งสิทธิในมรดกได้แต่โดยบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายนี้หรือกฎหมายอื่น

คราวนี้เราจะมาทำความเข้าใจในเรื่องมรดกกันว่ามีเรื่องใดที่ควรรู้เป็นพื้นฐานอย่างกว้างๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. มรดก หมายถึงอะไร

“มรดก” หรือ “กองมรดก” ของผู้ตายนั้น ป.พ.พ. มาตรา 1600 ได้กำหนดเอาไว้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

- 1.1 ทรัพย์สินทุกชนิดที่เป็นของผู้ตาย เช่น ที่ดิน รถยนต์ เงินทอง หุ่น เป็นต้น
- 1.2 สิทธิ หน้าที่และความรับผิดชอบต่างๆ ของผู้ตาย เช่น สิทธิการเป็นเจ้าของหนี้ หรือ หน้าที่ในฐานะการเป็นลูกหนี้ (หนี้สินต่างๆ) ซึ่งผู้ตายมีต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใด แต่อย่างไรก็ตาม ผู้รับมรดก ไม่ต้องรับผิดชอบเกินไปกว่าทรัพย์สินมรดกที่ตัวเองได้รับมา ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1601

2. มรดกตกทอดแก่ทายาทเมื่อใด

มรดกจะตกทอดไปยังทายาท “ทันที” เมื่อเจ้ามรดกถึงแก่ความตาย

3. ใครบ้างที่มีสิทธิได้รับมรดกของผู้ตาย

ป.พ.พ. มาตรา 1603 ได้กำหนดไว้เป็น 2 ประเภท คือ ทายาทโดยธรรม และผู้รับพันัยกรรม

3.1 ทายาทโดยธรรม หมายถึงใครบ้าง

ป.พ.พ. มาตรา 1629 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.1.1 กลุ่มที่หนึ่ง คือ ญาติ มีอยู่ 6 ลำดับเท่านั้น ได้แก่

- ลำดับที่ 1 ผู้สืบสันดาน หมายถึง บุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย บุตรนอกกฎหมายที่บิดารับรอง และบุตรบุญธรรม
- ลำดับที่ 2 บิดามารดา
- ลำดับที่ 3 พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน
- ลำดับที่ 4 พี่น้องร่วมแต่บิดา หรือร่วมมารดาเดียวกัน
- ลำดับที่ 5 ปู่ ย่า ตา ยาย
- ลำดับที่ 6 ลุง ป้า น้า อา

3.1.2 กลุ่มที่สอง คือ คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่

- 3.2 ผู้รับพันัยกรรม เป็นบุคคลที่ผู้ตายได้กำหนดเอาไว้ในพันัยกรรม ให้เป็นผู้มีสิทธิได้รับมรดกตามความประสงค์ของผู้ตาย จะเป็นทายาทก็ได้ หรือ จะเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ญาติเลยก็ได้

1 ป.พ.พ. ย่อมาจาก ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์



4. การเสียสิทธิในมรดก

เราได้ทราบกันในเบื้องต้นแล้วว่ามรดก คืออะไร และใครบ้างที่มีสิทธิได้รับมรดก แต่ก็อาจมีเหตุบางประการที่ทำให้ผู้มีสิทธิได้รับมรดกต้องเสียสิทธิในมรดกนั้นไป เหตุที่ว่่านั้นมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่

4.1 การถูกจำกัดไม่ให้รับมรดก

ทายาทที่มีความประพฤติไม่สมควร หรือ มีพฤติกรรมที่เอาเปรียบทายาทคนอื่น กฎหมายก็มีผลในเชิงลงโทษทายาทคนนั้นจากพฤติกรรมที่ได้ทำต่อเจ้ามรดก หรือต่อผู้เป็นทายาทเอาไว้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 กรณี คือ

4.1.1 การยกย้าย หรือ ปิดบังทรัพย์สินมรดก ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1605

4.1.2 เป็นผู้ประพฤติตนไม่สมควรต่อเจ้ามรดก หรือ ผู้มีสิทธิได้รับมรดก ซึ่งมีอยู่ 5 กรณี ตามที่บัญญัติไว้ใน ป.พ.พ. มาตรา 1606 อย่างไรก็ตาม ผู้สืบสันดานของทายาทที่ถูกจำกัดสิทธิสามารถรับมรดกของผู้เป็นเจ้ามรดกได้ เหมือนว่าทายาทคนที่ไม่ประพฤติไม่สมควรนั้นตายแล้ว ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1607

4.2 การถูกตัดไม่ให้รับมรดก

เจ้ามรดกไม่ต้องการให้ทรัพย์สินมรดกแก่ทายาทโดยธรรม หรือ คู่สมรสของตน ก็สามารถทำได้ด้วยการตัดสิทธิบุคคลเหล่านั้นมิให้รับมรดกของตนได้ ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1608 ได้กำหนดวิธีการไว้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 เขียนเอาไว้ในพินัยกรรม

วิธีที่ 2 ทำเป็นหนังสือมอบเอาไว้ให้กับเจ้าหน้าที่

แต่อย่างไรก็ตาม หากเจ้ามรดกเกิดเปลี่ยนใจในภายหลังก็สามารถทำได้ด้วยการยกเลิกตามวิธีการที่ตนได้ทำเอาไว้แต่แรก

เจ้ามรดกไม่ต้องการให้ทรัพย์สินมรดก
แก่ทายาทโดยธรรม หรือ คู่สมรสของตน
ก็สามารถทำได้ด้วยการตัดสิทธิบุคคล
เหล่านั้นมิให้รับมรดกของตนได้

4.3 การสละมรดก

ทายาทโดยธรรม หรือผู้รับพินัยกรรม ไม่ต้องการทรัพย์สินมรดกของเจ้ามรดกจะทั้งหมดหรือบางส่วน ก็สามารถทำได้ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1612 ซึ่งได้กำหนดวิธีการไว้ 2 วิธี คือ ทำเป็นหนังสือมอบไว้แก่เจ้าหน้าที่ หรือ ทำเป็นสัญญาประนีประนอมยอมความ ถ้าทายาทเป็นผู้เยาว์ บุคคลวิกลจริต หรือ บุคคลไม่สามารถจัดทำกรงานของตนเองได้ ประสงค์จะสละมรดก ต้องได้รับความยินยอมจาก บิดามารดา ผู้ปกครอง ผู้อนุบาล

หรือ ผู้พิทักษ์ และต้องได้รับอนุมัติจากศาลก่อน จึงจะทำการสละมรดกได้ ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1611
เมื่อได้ทำการสละมรดกแล้วจะเปลี่ยนใจยกเลิกในภายหลังไม่ได้ ตาม ป.พ.พ. มาตรา 1613, 1617

5. การแบ่งทรัพย์มรดก

ต่อไปนี้เป็นช่วงเวลาที่ยายาทผู้มีสิทธิตามกฎหมายและผู้รับพินัยกรรมต่างก็รอคอยกัน เพราะเป็นเรื่องการแบ่งปันทรัพย์มรดก ซึ่งกฎหมายได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการทรัพย์มรดก พอสรุปแบบคร่าวๆ ได้ดังนี้

5.1 กรณีเจ้ามรดกไม่มีคู่สมรส

หมายถึง เจ้ามรดกไม่มีคู่สมรส หรือ แต่งงานแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส หรือ คู่สมรสตายไปก่อน หรือ จดทะเบียนหย่ากันแล้ว กรณีเช่นนี้ การแบ่งทรัพย์มรดกก็เป็นไปตาม ป.พ.พ. มาตรา 1629 ก่อนหลังตามลำดับของผู้มีสิทธิในมรดกนั้น เช่น เจ้ามรดก ยังมีพ่อแม่อยู่ มรดกก็ตกแก่พ่อแม่ และแม่ คนละครึ่งเท่าๆ กัน ทายาทลำดับอื่นๆ ที่อยู่ถัดลงมา ก็ไม่มีสิทธิได้รับมรดก

5.2 กรณีที่มีคู่สมรส

หมายถึง การเป็นสามีหรือภรรยาที่ได้จดทะเบียนสมรสกันถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น หากอยู่กินกันโดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันให้ถูกต้องตามกฎหมาย ย่อมไม่ถือว่าเป็นสามีภรรยาตามกฎหมายและไม่มีสิทธิรับมรดกของอีกฝ่ายหนึ่ง หากต้องการให้คู่สมรสของตนที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสกันมีสิทธิได้รับมรดกของตน ก็จะต้องไปจดทะเบียนสมรสกันให้ถูกต้อง หรืออาจทำพินัยกรรมยกทรัพย์มรดกให้กับคู่สมรสนั้น คู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น ย่อมมีสิทธิรับมรดกเช่นเดียวกันกับทายาทโดยธรรม โดยทั้งนี้ต้องมีการแบ่งส่วนที่เป็นสินสมรสออกมาก่อน

ส่วนที่เป็นสินส่วนตัวของเจ้ามรดกจึงจะนำมาแบ่งปันกัน ตามลำดับชั้นก่อนหลังในอัตราส่วนที่กำหนดตาม ป.พ.พ. มาตรา 1635 ดังนี้

5.2.1 เจ้ามรดกมีลูก ภรรยาจะได้รับส่วนแบ่งเท่ากับลูก

5.2.2 เจ้ามรดกไม่มีลูกและพ่อแม่ของเจ้ามรดกยังมีชีวิตอยู่ หรือ มีพี่น้องพ่อแม่ท้องเดียวกันแล้วแต่กรณี ภรรยาจะได้รับส่วนแบ่งครึ่งหนึ่งของมรดก

5.2.3 เจ้ามรดกมีพี่น้อง ที่ต่างพ่อ ต่างมารดา กัน หรือ มีลูก ป้า น้า อา หรือ มีปู่ย่า ตายาย แล้วแต่กรณี ภรรยาจะได้รับส่วนแบ่งสองในสามของมรดกนั้น

5.2.4 เจ้ามรดกไม่มีทายาทใดๆ เลย ภรรยาได้รับมรดกไปทั้งหมด

6. การรับมรดกแทนที่

เกิดขึ้นในกรณีเฉพาะทายาทโดยธรรมลำดับที่ ๑ (ผู้สืบสันดาน) ลำดับที่ ๓ (พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันกับเจ้ามรดก) ลำดับที่ ๔ (พี่น้องร่วมบิดาหรือพี่น้องร่วมแต่มารดาของเจ้ามรดก) หรือลำดับที่ ๖ (ลูก ป้า น้า อา ของเจ้ามรดก) ได้ตายไปก่อนเจ้ามรดก หรือ ถูกกำจัดมิให้ได้รับมรดกก่อนเจ้ามรดกตาย



ถ้าหากทายาทในลำดับดังกล่าวมีผู้สืบสันดานโดยสายโลหิต ก็ให้ผู้สืบสันดานโดยสายโลหิตนั้นเข้ามารับมรดกแทนที่ได้ เช่น เจ้ามรดก (ปู่) มีลูก แต่ได้ตายไปก่อนเจ้ามรดก ลูกของลูก (หลาน) จะเป็นผู้มีสิทธิรับมรดกของปู่แทนพ่อที่ได้ตายไปก่อนปู่ ตาม ป.พ.พ. มาตรา ๑๖๓๔

พินัยกรรม

1. พินัยกรรมคืออะไร

คำสั่งครั้งสุดท้าย ซึ่งแสดงเจตนากำหนดการเพื่อตายในเรื่องทรัพย์สินหรือกิจการต่างๆ ของผู้ทำพินัยกรรม เพื่อที่จะเกิดผลบังคับตามกฎหมายในเมื่อผู้ทำพินัยกรรมถึงแก่ความตาย โดยทำแบบใดแบบหนึ่งที่กฎหมายกำหนดไว้ (ป.พ.พ. มาตรา 1646 – 1648)

คำสั่งครั้งสุดท้าย ซึ่งแสดงเจตนา
กำหนดการเพื่อตายในเรื่องทรัพย์สิน
หรือกิจการต่างๆ ของผู้ทำพินัยกรรม
เพื่อที่จะเกิดผลบังคับตามกฎหมายในเมื่อ
ผู้ทำพินัยกรรมถึงแก่ความตาย

2. ใครบ้างสามารถทำพินัยกรรมได้

ป.พ.พ.1646 ได้กล่าวไว้ว่า ทุกคนที่มีอายุครบ 15 ปีบริบูรณ์และในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ ไม่ได้ถูกบังคับฝืนใจ ถูกข่มขู่ให้ทำ

3. แบบของพินัยกรรม มี 5 แบบ คือ

- 3.1 พินัยกรรมแบบธรรมดา (ป.พ.พ. มาตรา 1656)
- 3.2 พินัยกรรมเขียนเองทั้งฉบับ (ป.พ.พ. มาตรา 1657)
- 3.3 พินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง (ป.พ.พ. มาตรา 1658)
- 3.4 พินัยกรรมทำเป็นเอกสารลับ (ป.พ.พ. มาตรา 1660)
- 3.5 พินัยกรรมทำด้วยวาจา (ป.พ.พ. มาตรา 1663)

4. ข้อแนะนำในการทำพินัยกรรม

การจัดทำพินัยกรรมนั้น ขอนำเสนอเฉพาะในแบบที่ 1 (แบบธรรมดา) และแบบที่ 2 (แบบเขียนเองทั้งฉบับ) เพราะในแบบที่ 3-5 สามารถไปทำได้ที่อำเภอ หรือสำนักงานเขตทุกแห่ง

4.1 แบบที่ 1 พินัยกรรมแบบธรรมดา

- 4.1.1 ต้องทำเป็นหนังสือ โดยจะเขียนหรือพิมพ์ก็ได้ (จะเขียนหรือพิมพ์เป็นภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศก็ได้)
- 4.1.2 ต้องลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ยังมีชีวิต เพื่อยืนยันความสามารถของผู้ทำ

- 4.1.3 ผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อไว้ต่อหน้าพยานอย่างน้อยสองคนพร้อมกัน จะลงลายมือชื่อหรือพิมพ์นิ้วมือก็ได้ แต่จะใช้ตราประทับแทนการลงชื่อหรือเครื่องหมายแกลง (X) ไม่ได้ และพยานที่จะลงลายมือชื่อในพินัยกรรมจะพิมพ์ลายนิ้วมือหรือใช้ตราประทับหรือลงแกลง (X) หรือลงเครื่องหมายอย่างอื่นแทนการลงชื่อไม่ได้ จะต้องลงลายมือชื่ออย่างเดียว
- นอกจากนี้ พยานต้องไม่เป็นผู้ที่จะได้รับมรดก เพราะจะทำให้เสียสิทธิในการได้รับมรดกตามพินัยกรรมนั้น
- 4.1.4 การชูด ลบ ตกเติม หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น จะทำให้พินัยกรรมนั้นไม่สมบูรณ์ เว้นแต่ในขณะ ที่ชูด ลบ ตกเติม หรือ แก้ไขเปลี่ยนแปลงนั้น ได้ลงวัน เดือน ปี และผู้ทำพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อ หรือพิมพ์นิ้วมือต่อหน้าพยานอย่างน้อยสองคนพร้อมกัน และพยานอย่างน้อยสองคนนั้นต้องลง ลายมือชื่อหรือรับรองลายมือชื่อของผู้ทำพินัยกรรมในขณะนั้น
- 4.2 แบบที่ 2 พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ**
- 4.2.1 ต้องทำเป็นเอกสาร คือ ทำเป็นหนังสือ โดยจะใช้ภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศก็ได้
- 4.2.2 ผู้ทำพินัยกรรมต้องเขียนด้วยลายมือของตนเองทั้งฉบับ จะพิมพ์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้เขียนหนังสือไม่ได้ย่อมไม่สามารถทำพินัยกรรมแบบนี้ได้ พินัยกรรมแบบนี้จะมีพยานหรือไม่มีก็ได้ เพราะกฎหมายไม่ได้ห้ามไว้
- 4.2.3 ต้องลงวัน เดือน ปี ในขณะที่ทำลงเพื่อพิสูจน์ความสามารถ และการทำก่อนหลังฉบับอื่น
- 4.2.4 ต้องลงลายมือชื่อผู้ทำพินัยกรรม จะใช้ลายพิมพ์นิ้วมือ หรือแกลง หรือเครื่องหมายอย่างอื่นไม่ได้
- 4.2.5 การชูด ลบ ตก เติม หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ซึ่งพินัยกรรมนั้นยอมไม่สมบูรณ์ เว้นแต่ผู้ทำพินัยกรรมจะทำได้ด้วยมือตนเองและลงลายมือชื่อกำกับไว้

การออมเงิน

ปัจจุบันมนุษย์เรามีอายุที่ยืนยาวกว่าคนในสมัยก่อน และในเวลาเดียวกันก็เป็นยุคที่เรียกว่า “ยุคของผู้สูงวัย” การวางแผนทางการเงิน และการบริหารเงินในวัยสูงอายุ จึงถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งที่หลายคนตระหนักและกังวลว่า จะมีเงินเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขหรือไม่

การเตรียมความพร้อมที่ได้อย่างหนึ่งนั่นก็คือ “การออม” และควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยทำงาน ด้วยการหักเงินอย่างน้อย 10% ออมไว้ทันที ยิ่งออมไวเร็วเท่าไรก็จะส่งผลดีในวัยเกษียณ

ถ้าสามารถเก็บออมได้ยิ่งมากก็ยิ่งดี เพราะจะทำให้เกิดความมั่นคงในชีวิตบั้นปลาย

นอกจากนี้ ยังมีการออมในรูปแบบอื่นๆ ในลักษณะการออมแบบทางอ้อมทั้งภาคบังคับและการสมัครใจ ภายใต้กฎหมายต่างๆ ได้แก่



การเตรียมความพร้อมที่ดีอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ “การออม” และควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยทำงาน ด้วยการ หักเงินอย่างน้อย 10% ออมไว้ทันที ยิ่งออมไว้เร็วเท่าไร ก็จะส่งผลดีในวัยเกษียณ

1. กองทุนประกันสังคม²

เป็นกองทุนภาคบังคับที่มีหลักการ คือ นายจ้างที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป จะต้องขึ้นทะเบียนนายจ้างพร้อมกับทะเบียนลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนภายใน 30 วัน โดยกองทุนนี้เป็กองทุนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้หลักประกันแก่ผู้ประกันตน ให้ได้รับประโยชน์ทดแทนเมื่อต้องประสบอันตราย เจ็บป่วย ทูพพลภาพ หรือตาย ซึ่งไม่ใช่เนื่องจากการทำงาน รวมทั้งกรณีคลอดบุตร สงเคราะห์บุตร ชราภาพและว่างงาน

โดยจะมีผู้เกี่ยวข้องที่จะต้องจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนอยู่สามส่วน ได้แก่ นายจ้าง , ลูกจ้าง , รัฐ โดยเงินสมทบที่อยู่ในกองทุนจะถูกนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ ซึ่งจะเห็นว่า เงินส่วนหนึ่งจะถูกใช้ในกรณีชราภาพ หรือก็คือเงินส่วนที่จะนำไปใช้ในยามเกษียณสำหรับลูกจ้างนั่นเอง

2. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)³

เป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นหลักประกันด้านการเงินหลังวัยเกษียณสำหรับข้าราชการโดยเฉพาะ โดยมีผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะต้องจ่ายเงินเข้ากองทุนสองส่วน ได้แก่ สมาชิกซึ่งก็คือข้าราชการ และ ภาครัฐ ซึ่งหากสมาชิกมีอายุราชการถึง 10 ปี (กรณีพ้นจากสมาชิกด้วยกรณีเกษียณ หรือเสียชีวิต) หรือ 25 ปี (กรณีลาออก) จะสามารถเลือกได้ว่าจะรับบำเหน็จหรือบำนาญ แต่หากมีอายุราชการที่ต่ำกว่านั้น (แต่ยังเข้าเงื่อนไข) ก็อาจจะได้เฉพาะเงินสะสม (จากของตัวเอง) เงินสมทบ (จากรัฐบาล) และผลประโยชน์จากเงินสะสมและสมทบเท่านั้น

3. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident fund: PVF)⁴

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund) คือ กองทุนที่นายจ้างและลูกจ้างร่วมกันจัดตั้งขึ้นด้วยความสมัครใจ เพื่อให้ลูกจ้างมีเงินออมไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุ ออกจากงาน ทูพพลภาพ หรือเป็นหลักประกันให้แก่ครอบครัว กรณีที่ลูกจ้างเสียชีวิต

เงินกองทุนจะมาจากเงินที่ลูกจ้างจ่ายเข้ากองทุนเพื่อตนเองส่วนหนึ่งเรียกว่า “เงินสะสม” ซึ่งกฎหมายกำหนดให้สะสมได้ตั้งแต่ 2 - 15% ของเงินเดือน และเงินที่นายจ้างจ่ายเข้ากองทุนให้อีกส่วนหนึ่งเรียกว่า “เงินสมทบ” ซึ่งกฎหมายกำหนดให้สมทบในอัตราที่ไม่ต่ำกว่าเงินสะสมของลูกจ้าง

ดังนั้น หากบริษัทมีอัตราเงินสะสมให้เลือกออม เช่น 3% 5% หรือ 10% คุณควรเลือกอัตราเงินสะสมสูงสุดที่สามารถเลือกได้ นั่นก็คือ 10% เพราะหากคุณออม 10% นายจ้างก็ต้องสมทบให้คุณ 10% หรือมากกว่า ซึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวคุณเอง

2 Available from: <http://www.sso.go.th> [2019, Sep. 1].

3 Available from: <http://www.gpf.or.th> [2019, Sep. 1].

4 Available from: <https://www.set.or.th> [2019, Sep. 1].

ระหว่างที่เงินอยู่ในกองทุนนั้น เงินกองทุนก็ไม่ได้นอนนิ่งอยู่เฉยๆ แต่จะมีมืออาชีพที่เรียกว่า “บริษัทจัดการ” หรือ “บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน” (บลจ.) นำเงินไปลงทุนในตราสารทางการเงินประเภทต่างๆ เพื่อสร้างดอกผลให้กับกองทุน โดยจะนำดอกผลที่เกิดขึ้นมาเฉลี่ยคืนให้กับสมาชิกตามสัดส่วนของเงินที่แต่ละคนมีอยู่ในกองทุน ซึ่งดอกผลที่เกิดจากการนำเงินก้อนนี้ไปลงทุน เรียกว่า “ผลประโยชน์ของเงินสะสม” และ “ผลประโยชน์ของเงินสมทบ”

4. กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)⁵

เป็นกองทุนที่ใครๆ ก็สามารถซื้อได้ โดยกองทุนนี้ได้ถูกสนับสนุนโดยภาครัฐ เนื่องจากวัตถุประสงค์ของกองทุนที่ต้องการให้ประชาชนมีการลงทุนเพื่อเอาไว้ใช้ในยามเกษียณ จึงได้มีการตั้งกฎเกณฑ์ว่าผู้ที่ลงทุนหรือซื้อกองทุนประเภทนี้จะต้องลงทุนอย่างสม่ำเสมอทุกปี และเพื่อให้ได้สิทธิประโยชน์ทางด้านภาษี จะต้องห้ามขายกองทุนนี้ภายใน 5 ปี นับจากวันที่เริ่มซื้อ และห้ามขายก่อนอายุ 55 ปี ทั้งนี้เพื่อสร้างวินัยในการออม และให้มีการสะสมเงินที่มากพอและนานพอที่ใช้ในยามเกษียณได้นั่นเอง

5. กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)⁶

กอช. หรือกองทุนการออมแห่งชาติ คือ กองทุนบำนาญสำหรับทุกคนที่มี “อาชีพอิสระ” ให้ได้มีหลักประกันความมั่นคงให้ชีวิตยามเกษียณของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีการออมเงิน โดยมี กอช. เป็นหลักประกันการจ่ายบำนาญและให้ประโยชน์ตอบแทนเมื่อสิ้นสุดการเป็นสมาชิก

รูปแบบการออมต่างๆ ที่ได้กล่าวมาในข้างต้นถือว่ามีความเสี่ยงต่ำ และมีกฎหมายรับรองคุ้มครอง แต่อย่างไรก็ดี ยังมีการออมในรูปแบบอื่นๆ อีกหลายประเภทแต่ที่ไม่ได้นำมากล่าวเนื่องจากการออมบางประเภทให้ผลตอบแทนที่ดีและก็มีความเสี่ยงสูงมากด้วยเช่นกัน

ดังนั้น การออมเป็นสำคัญที่ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า และเราเลือกรูปแบบการออมได้มากกว่า 1 แบบตามกำลังและรายได้ที่เรามีอยู่ ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นออมตั้งแต่วันนี้ ก่อนไม่มีเงินให้ออม

6. การมีเงินออมที่เพียงพอยามเกษียณ⁷

เมื่อเราได้รู้รูปแบบต่างๆ ของการออมเงินแล้ว คำถามที่มักจะเกิดขึ้นเสมอคือ เราจะต้องมีเงินออมขนาดไหนถึงจะเพียงพอสำหรับชีวิตหลังเกษียณไปแล้ว

จากสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ. 2557 ได้ให้ข้อมูลไว้ว่าคนไทยมีค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนเงิน 20,892 บาท/ครัวเรือน/เดือน ซึ่งหากเมื่อเราจะพิจารณาถึงวัยของผู้สูงอายุที่โดยส่วนมากจะไม่มีรายได้เท่ากับสมัยหนุ่มสาวแล้ว การเตรียมตัวสำหรับการที่จะมีเงินเพียงพอทั้งต่อตนเองและต่อครอบครัวนั้นเราจะต้องมีเงินเอาไว้ 20 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อปีโดยคิดที่สมมติฐานที่ได้ผลตอบแทน 5% ต่อปี และมีเงินเพื่อที่ 3% ต่อปี จึงจะเพียงพอสำหรับตลอดชีวิตหลังเกษียณ 20 ปี

5 Available from: <http://www.set.or.th> [2019, Sep. 1].

6 Available from: <http://www.nsf.or.th> [2019, Sep. 1].

7 สมจินต์ ศรไพศาล, เอกสารจากงานสัมมนา “ผู้รับใช้กับการบริหารการเงิน” ณ คริสตจักรโมตรีจิด กรุงเทพฯ, 4 เมษายน 2018.



หากเราต้องการจะมีเงินพอใช้สำหรับชีวิตหลังเกษียณ 20 ปีต่อครัวเรือนนั้นจะต้องมีเงินเป็นจำนวนเดือนละ 25,000 บาทต่อเดือนเป็นระยะเวลา 20 ปี เราก็สามารถที่จะคำนวณได้ดังนี้คือ $25,000 \text{ บาท} \times 12 \text{ เดือน} \times 20 \text{ ปี} = 6 \text{ ล้านบาท}$ จึงมีเพียงเพียงพอสำหรับตลอดระยะเวลา 20 ปีหลังเกษียณ

และหากเราจะคำนวณว่าต้องการมีเงินใช้หลังเกษียณ 20 ปีต่อคนนั้น จะต้องมีเงินเป็น 20 เท่าหรือ 20 ปีของจำนวนเดือนละ 12,500 บาทต่อเดือนหรือ $12,500 \text{ บาท} \times 12 \text{ เดือน} \times 20 \text{ ปี} = 3 \text{ ล้านบาท}$



อาจารย์พรชัย ภูมิบรรเจิด

LL.M., MCS. (รร.คริสต์ศาสนศาสตร์แบ็บติสต์)

รับใช้กับ คจ.ไมตรีจิต ในฐานะมิชชันนารีในต่างแดน

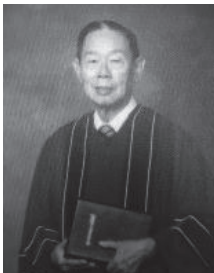
สมรสกับนางศิริพรรณ มีลูกชาย 1 คน คือ พันธกิจ

Abstract: “An Oral History of the Legend of the Two Leaders’ Life Experiences in the Maitrichit Chinese Baptist Church:

Rev. Boon-itt Burapavong
and Rev. Dr. Suwimon Kongkangwanchoke”¹

Dr. Viyada Thunhikorn

This thesis is a study of two church leaders – Reverend Boon-itt Burapavong and Reverend Dr. Suwimon Kongkangwanchoke – and their experiences in their ministries at Maitrichit Chinese Baptist Church by using an interview process and then narrating the interviews. The record of their ministries in the church has not been previously recorded in a formal manner.



Rev.Boon-itt



Rev.Suwimon

He found that the more he served,
the happier he was. In all problems
he saw that God was with him,
the closer his relationship to God,
the stronger had his faith.

The ministries of Reverend Boon-itt Burapavong and Reverend Dr. Suwimon Kongkangwanchoke carried out in the 173 years old Maitrichit Chinese Baptist Church in Thailand contained many interesting events and many valuable lessons for the younger generations. There are many examples for ministers, church leaders and members to follow in their lives of service, and many cautions for churches in Thailand to be fruitful and extended according to the Commission given to the believers of all generations.

The contents of chapter 3² are about the experiences of Reverend Boon-itt Burapavong starting from his accepting Christ as a part of his life and his family. Though he was the only family member who was Christian, he was strong and never failing in his faith. After he became a church member of Maitrichit, he sought opportunities to participate in church works. He started as a Sunday school teacher and later on became a deacon. He became more and more absorbed in the ministries. He found that the more he served, the happier he was. In all problems he saw that God was with him, the closer his relationship

1 The abstract from the dissertation of Asia Baptist Graduate Theological Seminary in partial fulfillment for the degree of Doctor of Theology in September, 2011, this abstract is an abridged version by the consent of Dr. Viyada Thunhikorn.

2 Chapter 3 comprises of the contents from several interviews of these two leaders.



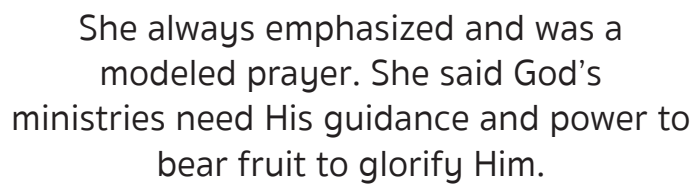
to God, the stronger had his faith . He worked with the deacons and ministers to develop many ministries in Maitrichit Church such as in education – opening a secondary school, and in evangelism – starting the church’s gospel house. After participating in the international evangelical meeting which was a meeting for Chinese people around the world, he started Maitrichit Mission Team. He retired from his own business and devoted himself and all his time to studying the Bible in the US and sought for God’s will in ministries. He had many ministries after his retirement. He was the Director of Bethel Bible Center, a committee member of Maitrichit Mission Team, a senior supervisor of Maitrichit Church and the Twelfth District of the Church of Christ in Thailand. He was a member of the home visitation team and preached to encourage participation in God’s ministries. He also wrote a story of his ministry experiences. His experience as a leader is very valuable both in the church and in following the command of God in evangelism so that people come to trust in Him. Church is a place where the words of God are taught and imprinted in the believers so that they can lead their lives according to their beliefs, to help them grow up in faith and able to pass down their beliefs to the younger generations. All church members are important and have responsibilities in developing church growth and expansion according to God’s command. They are not to be still but to shine in their communities and societies by being witnesses of God, bringing people to church in which God’s way governs.

Leaders, reverends, pastors, ministers and all church members play significant roles in the church of God under His guidance. Being a disciple of Jesus Christ and remaining in Him through the Holy Spirit will bring about the stability and longevity of the church to the day Jesus comes again.

Reverend Dr. Suwimon Kongkangwanchoke, understood well the ministries of the church. She knew that the key to church growth and extension is to teach and share the gospel so that church members understand God’s words and grow in hope, faith and love in God. She emphasized Bible study in the church for all ages. The Sunday school which was once meant for the children was developed for youth, young adults, working people, and adults. She also arranged Bible study on other days apart from Sunday, arranged Vacation Bible School so that children spent their free time during vacation usefully, and arranged pre-Baptism classes. Regarding youth works, she developed more youth groups to suit each age range. She added a group for the newly established families called the Caleb group and a more senior group than Caleb called Joshua. Later on she added the Blessed Age, the most senior group, so that each age range could have appropriate fellowship. As these groups were involved more and more, the church had increase ministries. Church members were involved in the ministries with supervision, preparation and training. The more they served in the ministries, the stronger they grew in faith and were able to win people to God. Reverend Dr. Suwimon Kongkangwanchoke was persevering with preaching and teaching church members to love God and remain in Him, to have daily devotion, to

give their offerings, and to pay home visits. She always emphasized and was a modeled prayer. She said God's ministries need His guidance and power to bear fruit to glorify Him. The researcher learned a lot from collecting and editing the interview with her which helped strengthen the researcher to be persevere to accomplish God's will.

The experience of ministering at Maitrichit Church of Reverend Boon-itt Burapavong and Reverend Dr. Suwimon Kongkangwanchoke reflected the value of serving God in His church. These were people who dedicated their lives in bringing people back to His church to receive eternal life, the unchanged will of God to the day He comes back again. Church ministries are important and urgent. People who truly believe in God understand and dedicate their whole lives for this ministry.



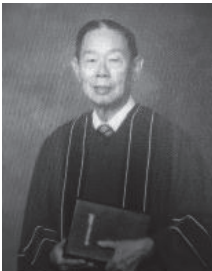
She always emphasized and was a modeled prayer. She said God's ministries need His guidance and power to bear fruit to glorify Him.



บทคัดย่อ “ประวัติจากคำบอกเล่าประสบการณ์ ชีวิตผู้นำที่สำคัญ 2 ท่าน ในคริสตจักรจีนแบบตีสตัมโตริจิตในระหว่างการทำพันธกิจของ ศจ.บุญอึทธิ บุรพวงค์ และ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค”¹

ดร.วิยะดา ทัพพิกรณณ์ แปลโดย คุณวัชรีย์ ทัพพิกรณณ์

การศึกษาเรื่องเล่าของชีวิตผู้นำสองคนคือ ศจ.บุญอึทธิ บุรพวงค์ และ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค เกี่ยวกับประสบการณ์รับใช้ในคริสตจักรชาวจีนคณะแบบตีสตัมโตริจิต ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ทั้งสองท่าน จากนั้นจึงเรียบเรียงคำบอกเล่า เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลการรับใช้ในคริสตจักรไมตรีจิตที่ไม่มีการบันทึกไว้ เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตการรับใช้ในคริสตจักรที่มีประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่และยาวนานกว่า 173 ปี คือ คริสตจักรชาวจีนแต่จิวคณะแบบตีสตัมโตริจิตในประเทศไทย ซึ่ง ศจ.บุญอึทธิ บุรพวงค์ และ ศจ. ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค ได้รับใช้พระเจ้าเป็นเวลายาวนาน ย่อมมีเหตุการณ์ที่น่าสนใจมากมาย และมีเรื่องที่มีคุณค่าที่จะให้คริสตชนรุ่นหลังได้เรียนรู้ มีแบบอย่างมากมายของผู้รับใช้พระเจ้า ผู้นำคริสตจักร และสมาชิกในอดีต เพื่อการศึกษา เป็นอุทาหรณ์สอนใจในเรื่องชีวิตการรับใช้พระเจ้าในคริสตจักร อีกทั้งข้อตักเตือนให้หลีกเลี่ยงจากข้อผิดพลาดต่างๆ ในอดีต เพื่อพันธกิจแห่งการช่วยให้รอดของพระเจ้าในคริสตจักรในประเทศไทย จะเกิดผลมากขึ้น และขยายออกไปกว้างขึ้นตามพระมหาบัญชาที่ทรงสั่งไว้แก่สาวกที่เชื่อพระองค์ในทุกสมัย



ศจ.บุญอึทธิ



ศจ.สุวิมล

ยังรับใช้ ยังมีความสุข ในปัญหาต่างๆ
เห็นถึงการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้า
ยังสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้า
ชีวิตมีความเชื่อมากขึ้น

เนื้อหาสำคัญในบทที่ 3² ในช่วงแรกเป็นเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตการรับใช้ของ ศจ.บุญอึทธิ บุรพวงค์ ที่ตั้งแต่รับเชื่อพระเจ้าแล้ว ให้พระองค์เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของท่านและครอบครัว แม้ท่านจะเป็นคริสเตียนคนเดียวในครอบครัว แต่ท่านเชื่อมั่น ไม่หวั่นไหว ท่านได้เข้าเป็นสมาชิกคริสตจักรไมตรีจิต ท่านได้หาโอกาสในการมีส่วนในงานของคริสตจักร เริ่มจากการเข้าร่วมในการเป็นครูรวีวารศึกษา ต่อมามีส่วนในการเป็นมัคนายก ทำให้ท่านมีภาระใจในการรับใช้มากขึ้นตามลำดับ ท่านเป็นพยานว่า ยิ่งรับใช้ ยิ่งมีความสุข ในปัญหาต่างๆ เห็นถึงการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้า ยังสัมพันธ์สนิทกับพระเจ้า ชีวิตมีความเชื่อมากขึ้น ท่านได้ร่วมกับคณะมัคนายกและผู้รับใช้พระเจ้า พัฒนาคริสตจักรไมตรีจิตในงานหลายด้าน อาทิ งานด้านการศึกษา เปิดโรงเรียนระดับมัธยม งานประกาศเผยแผ่ บุกเบิกงานสถานประกาศของคริสตจักร

1 บทคัดย่อจากวิทยานิพนธ์ของ Asia Baptist Graduate Theological Seminary (ABGTS) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปริญญาเอกด้านศาสนศาสตร์ในเดือนกันยายน 2011 บทคัดย่อนี้ได้ตัดเนื้อหาบางส่วนออกเพื่อความกระชับโดยความเห็นชอบของ ดร.วิยะดา ทัพพิกรณณ์

2 บทที่ 3 เป็นบทที่เป็นเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้นำที่สำคัญทั้งสองท่าน

หลังจากมีส่วนร่วมในการประชุมการประกาศเผยแผ่ระดับนานาชาติ คือ การประกาศกับชาวจีนทั่วโลก ทำให้ท่านได้ริเริ่มงานคณะมิชชันนารีที่เพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา ท่านเองได้เกษียณจากธุรกิจการค้าของท่าน อูทิส ตัวเองและเวลาทั้งสัปดาห์เพื่อการศึกษาเพิ่มเติมด้านพระคัมภีร์ที่สหรัฐอเมริกา และแสวงหาน้ำพระทัยพระเจ้าในการรับใช้ งานรับใช้หลังจากเกษียณมีมากมาย ดำรงตำแหน่งเป็น The Director of Bethel Bible Center กรรมการคณะมิชชันนารีที่ไม่ตรีจิต เป็นที่ปรึกษาอาวุโสคริสตจักรไม่ตรีจิต และที่ปรึกษาอาวุโสคริสตจักรภาคที่ 12 นอกจากนี้ท่านยังคงรับใช้ในงานการเยี่ยมเยียน อีกทั้งเทศนาหนุนใจในเรื่องการมีส่วนร่วมในการรับใช้พระเจ้า ตลอดจนท่านได้บันทึกเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในการรับใช้ของท่าน ดังนั้น จากประสบการณ์ชีวิตการเป็นผู้นำของท่าน จึงให้คุณค่าอย่างมากมาย ทั้งในส่วนของคริสตจักรของพระเจ้า ที่ดำเนินคริสตจักรตามพระมหาบัญชา ในการประกาศข่าวประเสริฐอยู่เสมอ เพื่อให้คนที่ไม่รู้จักพระเจ้าเข้ามาเชื่อฟังพระองค์ คริสตจักรเป็นที่ที่สั่งสอน ปลุกฝังความเชื่อด้วยพระวาทะของพระเจ้า เพื่อผู้ที่เชื่อจะมีความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจน และดำเนินชีวิตตามความเชื่ออย่างมั่นคง เติบโตขึ้นในความเชื่อ อีกทั้งสามารถส่งต่อความเชื่อจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งได้ ทุกคนในคริสตจักรล้วนมีความสำคัญ มีบทบาทหน้าที่ต่อคริสตจักร ร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาคริสตจักรให้เติบโตและขยายออกไปตามพระบัญชา ไม่ใช่หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่ต้องส่องสว่างแก่ชุมชนและสังคม ด้วยการเป็นพยาน ประกาศข่าวประเสริฐ เพื่อนำคนเข้าสู่คริสตจักร ซึ่งเป็นการปกครองตามวิถีทางของพระเจ้า ดังนั้น ผู้นำ ศาสนาจารย์ ศิษยาภิบาล ผู้ร่วมงาน ตลอดจนสมาชิกทุกคน จึงมีส่วนสำคัญในคริสตจักรของพระเจ้า ภายใต้การทรงนำของพระเจ้า การเป็นสาวกที่ดีของพระเยซูคริสต์เจ้า การติดตามพระเยซูคริสต์เจ้าโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ อันจะก่อให้เกิดความมั่นคงและสืบต่ออย่างยาวนานตราบถึงวันที่พระเยซูคริสต์เจ้าจะเสด็จมา

ในส่วนประสบการณ์ชีวิตการรับใช้ในคริสตจักรไม่ตรีจิตอีกท่านหนึ่งคือ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโฟซค ท่านมีความเข้าใจอย่างดีในงานพันธกิจคริสตจักร รู้ว่าคริสตจักรจะเติบโตและขยายออกไป หัวใจสำคัญคือ การประกาศ สั่งสอนให้เข้าใจพระวาทะของพระเจ้า เพื่อที่สมาชิกคริสตจักรจะเติบโตขึ้นในความเชื่อ ในความหวัง ในความรัก เมื่อเป็นเช่นนี้การขยายคริสตจักร การเพิ่มพูนสมาชิก การเริ่มต้นพันธกิจใหม่ๆ จึงเป็นไปได้ ท่านเน้นคริสตียนศึกษาในคริสตจักร ในทุกช่วงวัย จากระดับวัยที่เข้าใจว่าเป็นวัยของเด็ก ท่านได้พัฒนาให้รวิวารศึกษามีชั้นเรียนทั้งเด็ก ยุวชน อนุชน วัยทำงาน วัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ท่านยังได้จัดให้มีการศึกษาพระคัมภีร์ในวันอื่นๆ นอกเหนือจากวันอาทิตย์ จัดให้มีการสอนพระคัมภีร์ในภาคฤดูร้อน (Vacation Bible School) เพื่อให้เด็กๆ ได้ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าในช่วงปิดภาคเรียน ท่านได้จัดชั้นเรียนก่อนการรับบัพติสมา ในด้านงานอนุชน เพิ่มคณะอนุชนมากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัยต่างๆ และเพิ่มวัยที่เพิ่งมีครอบครัวใหม่ เรียกว่าคณะคาเลบ และอีกคณะคือ โยชูวา เป็นวัยที่ต่อจากคณะคาเลบ เพื่อให้สมาชิกเข้าร่วมในกลุ่มสามัคคีธรรมตามวัยอย่างเหมาะสม ต่อมาเพิ่มวัยพระพร ทั้งนี้คณะต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีส่วนร่วมในการรับใช้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้คริสตจักรไม่ตรีจิตจึงมีพันธกิจมากมาย และสมาชิกได้มีส่วนร่วมในงานรับใช้ ภายใต้การแนะนำ การจัดเตรียม การฝึกฝนอบรม เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในงานของพระเจ้า และยิ่งรับใช้ยิ่งมีความเชื่อที่เข้มแข็ง สามารถนำคนทั้งหลายมาเชื่อพระเจ้า ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโฟซค ท่านทุ่มเทเทศนาสั่งสอนสมาชิกให้รักพระเจ้าด้วยการติดตามพระเยซู ในการเฝ้าเดี่ยว ในการถวายทรัพย์ ในการเยี่ยมเยียน



สิ่งสำคัญที่ท่านเน้นเสมอและเป็นแบบอย่าง คือ ชีวิตแห่งการอธิษฐาน ท่านกล่าวว่า งานของพระเจ้าต้องพึ่งพาการทรงนำจากพระเจ้า และพึ่งในฤทธิอำนาจของพระเจ้า งานจึงจะเกิดผล เป็นที่ถวายเกียรติแด่พระองค์ จากการรวบรวมบทสัมภาษณ์ และเรียบเรียงประสบการณ์ของท่าน ทำให้ผู้วิจัยได้รับบทเรียนอย่างมากมาย ช่วยเสริมสร้างชีวิตการรับใช้ให้ท่วมเท มุ่งมั่น เพื่อพระประสงค์ของพระเจ้าจะสำเร็จ

ดังนั้นจากประสบการณ์ชีวิตในการรับใช้ที่คริสตจักรไมตรีจิตของทั้ง ศจ.บุญฤทธิ์ บุรพวงค์ และ ศจ.ดร.สุวิมล ก้องกังวาลโชค สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของพันธกิจการรับใช้พระเจ้าในคริสตจักรของพระองค์ ซึ่งสถาปนาขึ้นโดยองค์พระผู้เป็นเจ้าผ่านผู้ที่อุทิศตัวทั้งชีวิตเพื่อนำคนทั้งหลายเข้าในคริสตจักรของพระเจ้า เพื่อรับความรอด มีชีวิตนิรันดร์ ซึ่งเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้าที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง จนถึงวันที่พระองค์จะเสด็จมาอีกครั้งหนึ่ง พันธกิจของคริสตจักรจึงมีความสำคัญและเร่งด่วน ผู้ที่เชื่อในพระเจ้าอย่างแท้จริงเท่านั้น จึงจะเข้าใจและทุ่มเทเพื่อการนี้จนกว่าชีวิตจะหาไม่

สิ่งสำคัญที่ท่านเน้นเสมอ
และเป็นแบบอย่าง คือ ชีวิตแห่งการอธิษฐาน
ท่านกล่าวว่างานของพระเจ้า
ต้องพึ่งพาการทรงนำจากพระเจ้า
และพึ่งในฤทธิอำนาจของพระเจ้า งานจึงจะเกิดผล



ดร.วิยะดา ทังทธิกรณ์

BA. (History), M.Div., D.Th.

หัวหน้าหมวดวิชาประวัติศาสตร์คริสตจักร

สมรสกับคุณสมศักดิ์

มีลูกชาย 2 คน ลูกสาว 2 คน

(กิตติคุณ กิตติศักดิ์ กิตติพร และ กิตติกานต์)

อดีตมัคทายกและร่วมรับใช้ที่คริสตจักรไมตรีจิต

เชิญร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการก่อสร้าง
 อาคารเรียนหลังใหม่ของสถาบัน
 เพื่อต้อนรับยุคใหม่ของพันธกิจในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



ภาพจำลอง

ภาพจากสถานที่จริง วันที่ 15 ธ.ค. 2019

Donation Methods วิธีการถวายสำหรับการก่อสร้างอาคาร
 Donor Information ข้อมูลผู้ถวาย

Name นาย/นาง/นางสาว

Address ที่อยู่

.....

Phone โทรศัพท์/มือถือ.....

E-mail อี-เมล.....

Church Name ชื่อคริสตจักร.....

One-off Donation ถวายครั้งเดียวBaht บาท

Monthly Donation ถวายเป็นประจำเดือนBaht บาท
 date from จาก (ว/ด/ป)to ถึง (ว/ด/ป).....

กรุณาส่งจ่ายเช็ค ชื่อบัญชี “โรงเรียนคริสตศาสนศาสตร์คณะแบปติสต์” (เพื่ออาคารใหม่) หรือโอนเข้าบัญชี
 ธนาคารกสิกรไทยสาขาสวนพลู เลขที่บัญชี 014-3-81922-1

Acc. Name : Thailand Baptist Theological Seminary

Saving Account No. 014-3-81922-1

Bank Name : Kasikorn Bank Public Company Limited

Bank address : 167/7-8 Soi Suan Plu, Sathorn Rd., ThungMahamek, Sathorn, Bangkok 10120

Swift Code: KASITHBK

ที่อยู่ติดต่อ หรือ ส่งไปรษณีย์มายัง
 โรงเรียนคริสตศาสนศาสตร์คณะแบปติสต์
 433 ซอยสวนพลู 8 ถ.สาทร 3 เขตสาทร
 กรุงเทพฯ 10120

โทร 02-286-0766, 02-286-0793, 02-286-7281

Website: www.thaibts.com



กรุณาส่งสำเนาหน้าเอกสารนี้ ได้ 2 ช่องทาง
 โดยทางไปรษณีย์หรือทางแอปไลน์
 โดยสแกนเพิ่มเพื่อน ทาง QR CODE หรือ
 เพิ่มเพื่อน ID line : thaibts_1952

AGING



โรงเรียนคริสตศาสนศาสตร์แบปติสต์

433 ซอยสวนพลู 8 ถ. สาทร 3 เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทร 02-286-0766, 02-286-0793, 02-286-7281 Fax. 02-679-4529

Website: www.thaibts.com

Facebook: Thailand Baptist Theological Seminary