

คนอย่างไร ไม่มีแก่

สมณะโพธิรักษ์

วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๗

ณ พุทธสถานปฐมมโศก

อาดมาอ่านผู้ฟังชนิดหนึ่ง บทความนี้อาดมาเห็นว่าดีทีเดียว สำหรับมนุษย์นะ บทความนี้ มันเป็นเรื่อง อะไร
เดี่ยวลองฟังๆ ดู เขาว่าอย่างนี้

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ แต่จะให้เลิศยิ่งกว่านั้นคือ มีอายุยืน และสามารถใช้ชีวิต ให้มีความหมาย มากที่สุด
ก็คงเข้าใจแล้วนะ ไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ถ้าจะยิ่งกว่านั้น ดีเยี่ยม กว่านั้นละก็ คือมีอายุยืนด้วย และก็สามารถใช้ชีวิต
ให้มีความหมาย มากที่สุด ใช้ชีวิตให้มีความหมาย ก็หมายความว่า ชีวิตของเรา ยังไม่ตายนี้ ยังยืนยาวไปอยู่นี้
ชีวิตของเราก็มีความหมาย ความหมาย ก็คงไม่หมายความว่า คือชีวิต ของเรานี้ เป็นตัวอย่างอันชั่ว ก็คงไม่หมายอย่างนั้นแน่
มีความหมาย ก็หมายความว่า ชีวิตของเรานี้ เป็น เครื่องหมาย หรือว่าเป็นตัวอย่าง หรือว่าเป็นความจริงเลยแหละ
ไม่ใช่แค่เป็นตัวอย่าง จะเป็นตัวอย่างได้ ก็ต้องเป็นความจริงด้วย ที่จริงนะเป็นความจริงในทางดี

จะดีอย่างไร อาดมาว่า พระพุทธเจ้าสอนเราไว้ละเอียดจริงๆ ที่อาดมาอธิบายให้ฟังอยู่นี้ พวกเราก็รู้ว่า ใจ ฟังๆ นี้เข้าใจ
ความหมายว่ามันดีนะ คนจะเป็นคนดี ดีอย่างไร ประเสริฐอย่างไร อาริยะนี้ประเสริฐ ประเสริฐอย่างไร เข้าใจ
และเราก็พากันเพียรอยู่ ที่จะให้เป็นคนประเสริฐ ตามความหมายที่ พระพุทธเจ้า ท่านว่าไว้แล้ว เพราะฉะนั้น เราก็จะเป็นคน
ที่มีความหมายอย่างนี้แหละ มากที่สุดที่จะเป็นได้

เป็นต้นว่า พันทุชช นอกจากพันทุชชแล้ว ยังเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ หรือมีบุญ มีกุศล มีบุญ มีกุศล จริงๆ
จะว่าไปทางวิบากมันก็วิบาก จะว่าไปทางปัจจุบันธรรม ในทางที่เห็นได้ พุดได้ หยิบมาพูด มายืนยัน ได้ว่า
เราเป็นคนสร้างสรร เสียสละ เป็นคนมีสมรรถภาพ มีความรู้ที่จะเป็นที่พึ่ง เกื้อกูลผู้อื่น ได้อยู่จริงๆ เห็นอยู่หลักๆ
ด้วยกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม มีเป็นหลักเป็นฐานยืนยัน เรียกร่อง ให้มาพิสูจน์ได้ เชื่อเชิญ ให้มาพิสูจน์ได้กันอยู่ที่เดียว
มากหรือน้อย ก็ตามจริงของผู้ที่สามารถนั้นๆ

แม้แต่นัยที่อาดมาบอกแล้วว่าลดค่า หรือว่าเป็นค่าของบุญ เป็นค่าของบาปอะไร ก็อธิบาย ให้ฟัง แล้วว่า มันมีนัย
ที่แท้จริงอย่างไร อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเป็นคนที่มีชีวิต มีความหมายมากที่สุด

ในทางวิชาการ ศาสตร์ที่เกี่ยวกับมีอายุยืนหรือ longevity ภาษาอังกฤษเขาว่าอย่างนั้น เกี่ยวกับการ มีอายุยืน longevity
ยังเป็นของใหม่มาก ยังเป็นของใหม่มาก

เมื่อก่อนนักวิทยาศาสตร์ก็ทักว่า มนุษย์ทุกคนนี้เมื่อมีอายุ สังขารก็จะร่วงโรย พิกัดพิการ หรือ เสื่อมถอย

อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง เช่น สายตาไม่ดี ความจำเสื่อม ระบบทางหูไม่ดีเรื่อยๆ จนถึงความสามารถ ทางกามารมณ

ความซับซ้อนทางสติปัญญา ฯลฯ ทั้งหมดนำไปสู่จุดเดียวกัน คือความสิ้นสุด ของระบบต่างๆ อันนี้ก็เข้าใจกันมานาน ว่ามันแก่ อายุยืนนานไปแล้ว มันก็ต้องเสื่อม มันจะต้องแก่ แล้วมันจะต้อง หมดไป มันจะดับ จะอะไรต่ออะไรนี้ เชื่อว่าอย่างนั้น แม้แต่ศาสตร์ ทางศาสตร์ต่างๆ ก็ยืนยัน ก็ลองฟังดู ตอนนี่ เขาชักมีอะไรมาแก้อเมริกาได้จัดตั้ง สถาบันแห่งชาติ เพื่อค้นคว้าศึกษา ในเรื่องความแก่ชราขึ้นโดยเฉพาะ และยังเจาะลึก ลงไป มากเท่าไรหว่า ยิ่งพบว่า ระบบทางความชรา ของมนุษย์ หาเป็นอย่างไรที่ทักทักกันไม่ เอ๊ะ นี่ไม่แก่แล้วนี่ ความแก่ไม่มี ความเสื่อมไม่มีแล้ว ชักยังงี้ๆ ลองฟังดู

ทฤษฎีหลายอย่างเกี่ยวกับความเสื่อมถอยของสังขาร ถูกฉีกทิ้งลง ตะกร้าไปเรื่อยๆ ฟังให้ตื่นนะ คนที่แก่ แล้วนี้ รีบเข้าใจใหม่ซะๆ ไม่มีความแก่ในมนุษย์ ฟังใหม่ฟังดีๆ ทฤษฎีหลายอย่าง เกี่ยวกับ ความเสื่อมถอย ของสังขาร ถูกฉีกทิ้งลงตะกร้าไปเรื่อยๆ เพราะปรากฏว่า คนแก่หลายต่อหลายคน (ขึ้น) ทฤษฎีไม่ทรวดโถม อย่างที่ควรจะเป็น คือหมายความว่า แก่กลับ ไม่ยอมแก่ ไม่ยอมแก่ได้ ขึ้นได้ ฝันได้ หรือว่าไม่เห็นเป็นนั้น แล้วก็พยายาม ที่จะทำให้ ไม่เป็นไปตามที่เรา ถ้าเรายิ่งเชื่อ เรายิ่งเป็น โยัย ฉันทแก่แล้ว แก่เลย แก่ไว แก่ไวๆ เลย ถ้าโยัย ไม่ยอมแก่หรืออก ไม่แก่ จะไม่แก่ อันนี้ เรื่องนี้ ทั้งด้านจิตวิทยาด้วย และเรื่องที่จะต้องเข้าใจ ในองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เดียวฟังดู

คนแก่หลายต่อหลายคน ขึ้นทฤษฎีไม่ทรวดโถม อย่างที่ควรจะเป็น ไม่ว่าจะ เป็นด้านจิตใจ มันสมอง หรือ ร่างกาย รวมทั้งกามารมณ์ นี้ทางของเขา นี่ทั้งไม่ได้หรือก ชีวิตเขาทั้งไม่ได้ ใ้กามารมณ์นี้ แต่อย่างของ พวกเรานี่ ถ้ายิ่งทั้ง กามารมณ์ได้ด้วย นี่ยิ่งไม่แก่ใหญ่ มันกลับกัน ยิ่งไม่แก่ใหญ่เลย ยิ่งทั้งกามารมณ์ เพราะว่า มันจะลดแคลอรี ลดสิ่งที่เราจะต้องไปสูญเสีย ในสิ่งเหล่านั้นใช้มัย เพราะฉะนั้น มันก็จะคงอยู่ ในตัว

คนอเมริกัน อายุ ๗๐-๘๐ แต่งงานกันใหม่มากขึ้นเรื่อยๆ มีจริงๆ ได้ยินข่าวอยู่บ่อยๆ นักวิทยาศาสตร์ พ่อค้า ครูบาอาจารย์ ที่มีอายุเกิน ๘๐ ขึ้นไป แต่ยังทำงาน หามรุ่งหามค่ำ มีอิทธิพล มีอำนาจ อยู่ในวงสังคม มีมากขึ้น อายุเฉลี่ยของคนอเมริกัน ก็สูงขึ้นตลอดเวลา ผู้ชาย ๗๒ ผู้หญิง ๗๘ นี่อายุเฉลี่ยเขา ผู้ชาย ๗๒ ผู้หญิง ๗๘ เดี่ยวชาวอโศกเราจะต้อง ผู้ชายเฉลี่ย ๑๑๐ ผู้หญิงเฉลี่ย ๑๒๐ ทำไมขันหรือ ดูถูกใช้มัย หา ดูถูกหรือ ก็แล้วแต่จะชี้ ใช้ คนไหนไม่ปฏิบัติถูกต้อง ตามครรลอง ที่จริงก็แน่นอน ประเดี๋ยวก็ ๒๕ ปี ก็ตายแล้ว แต่ถ้าปฏิบัติถูกต้องตามครรลองนี้ อย่างที่ว่านี่ ผู้ชาย ๑๑๐ โดยเฉลี่ย บางคนอาจจะ ๑๑๑ บางคน อาจจะ ๑๐๙ อะไรอย่างนี้ คิดค่าเฉลี่ยแล้วได้ ๑๑๐ ผู้หญิง ๑๒๐ บางคนอาจจะเฉลี่ยแล้ว ๑๒๗ บางคน ก็อาจจะ ๑๑๘ อะไรอย่างนี้ เฉลี่ยแล้วก็ ๑๒๐ อะไรอย่างนี้ละ ทำเป็นเล่นไปนะ ถ้าทุกอย่างมันลงตัว ถูกระบบแล้ว อาตมาว่า มันเป็นไปได้ แล้วพวกเรานี้ มาสายกันไปเยอะ ก็เลยอาจจะกอบกู้กัน อาจจะไม่ได้อ ในระยะชั่วชีวิตเรา อาจจะไม่เห็น แต่ในชั่วชีวิตเด็กๆ รุ่นหลังๆ ต่อไปนี้ เขากอบกู้ได้ทัน แล้วเขาก็ต่อเชื้อ ต่อยีนส์ ต่ออะไรไปอีกนะ มันเป็นสกุลของอโศกนะ ต่อไปอโศกตระกูลเลยอายุยืน เป็นได้ เพราะว่าเราเอา เราสร้าง สิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย พร้อมทั้งจิตวิญญาณด้วย จิตวิญญาณที่ (ผู้ฟังถาม) หา โรคกายก็น้อย โรคใจก็น้อยจริงๆ อันนี้ไม่ใช่เรื่องเป็นไปได้ ผลก็คือ คนอเมริกา จะเป็นประเทศ ที่เต็มไปด้วยคนแก่ ในอนาคต ผลก็คือคนแก่ มันไม่ค่อยจะยอมตาย ยังมีชีวิต กระปี่กระเป่า

ดีไม่ดีก็แต่งงานใหม่กัน อายุ ๗๐, ๘๐ ก็แต่งงานใหม่กันอีก ถ้าเผื่อว่ามันยัง สรีระมันยังดีนะ รั้งขัง รั้งไข้อย่างทำงานคืออยู่นะ เหนื่อยก็ มีลูกกัน อายุ ๗๐ หัวเราะทำไมเล่า รั้งไข้อย่างมีอยู่นะ อายุ ๗๐ ก็ยังไม่หมดเม็นส์อะไรอย่างนั้นนะ แหม สนุกกันใหญ่ ผลก็คือคนอเมริกา จะเป็นประเทศเต็มไปด้วยคนแก่ในอนาคต ต้นศตวรรษข้างหน้า ในต้นศตวรรษ ข้างหน้า เขาว่าอย่างนั้นนะ ญี่ปุ่นก็มีปัญหาอย่างเดียวกัน เพราะพี่ยุ่น มีอายุเฉลี่ยทั้ง ๒ เพศ มากกว่า อเมริกันเสียอีก ชาวญี่ปุ่น ค่าเฉลี่ย ของคนอายุยืนกว่าชาวอเมริกัน ทั้งผู้หญิงผู้ชาย แถมการเกิด ของประชากร ก็ต่ำด้วย อ้อ ทางญี่ปุ่นนี้ สงสัยคุมกำเนิดกันมากกว่า การเกิดของประชากรก็ต่ำด้วย นักวิชาการปัจจุบัน ชักจะไม่แน่ใจแล้วว่า อายุที่เราจะเรียกว่าแก่นั่นนะ ควรจะเป็น อายุเท่าไรขึ้นไป เมื่อศตวรรษที่แล้ว คนที่อายุ ๔๐ ก็ถือว่า แก่แล้ว เดี่ยวนี้ดูเหมือนจะเพิ่งเริ่มเป็นผู้ใหญ่ อนาคต จะมีอายุ มากที่สุดแค่ไหน ไม่มีใครทำนายได้ ยิ่งสามารถ เปลี่ยนอวัยวะ เช่น หัวใจ ปอด ตับ ฯลฯ นี้ยิ่งต่อไป เปลี่ยนอวัยวะ มันชักจะใช้ไปไม่ได้แล้ว ก็เปลี่ยนใหม่ นี่เอาอะไหล่ ต่อไปเปลี่ยนได้ เปลี่ยนหัวใจ เปลี่ยนปอด เปลี่ยนตับ เปลี่ยนหัวใจสำคัญๆ เปลี่ยนได้ เดี่ยวนี้หัวใจ หรือว่าคนนี่ ส่วนที่ไม่สำคัญเท่าไร พอทำได้ เขาทำได้เทียบทั้งนั้นแล้ว อีกหน่อย ก็เปลี่ยนได้หมด ที่สำคัญๆ ได้นะ เปลี่ยนหัวใจ แล้วเปลี่ยนปอด เปลี่ยนตับ อะไร แล้วก็ ฯลฯ ที่สำคัญๆ ได้ ยิ่งไม่มีใคร กล้ากำหนดว่า มนุษย์จะมีความสามารถ มีชีวิตอยู่ได้นานเพียงใด ดร.แฟรงค์ วิลเลียม นะ แฟรงค์ วิลเลียม ถ้าจะอ่าน แบบฝรั่งๆ ออกสำเนียงว่า แฟรงค์ วิลเลียม อะไรไปอย่างนั้นนะ ดร.แฟรงค์ วิลเลียม แห่งสถาบัน แห่งชาติ ด้านความชรา กล่าวว่า ความเชื่อและ ข้อมูลเก่า ระบุว่า ความทรุดโทรม ทางร่างกาย กำลังวังชา ความสามารถด้านต่างๆ และความตื่นตัว ทางความจำ และประสาท มาจาก ความแก่นั่น เป็นความเข้าใจผิด หมายความว่า แต่ก่อนนี่เชื่อว่า ร่างกายมันทรุด มันโทรม กำลังวังชาแล้ว ทีนี้ เพราะฉะนั้น จะทำให้ความสามารถด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ความตื่นตัว ทางความจำบ้าง ใจ็จำไม่ค่อย ดีแล้ว ประสาทบ้าง อะไรบ้าง นี่พวกนี้ มันมาจากเหตุว่า มันแก่ลงๆ มันก็เลยเสื่อมไปตาม นั้นนะ แต่ก่อน เชื่ออย่างนั้น พิสูจน์ขึ้นมาแล้วว่า ชักจะไม่ใช้แล้ว เป็นความเข้าใจ ผิด เพราะฉะนั้น แก่ก็ยิ่งจำได้ดี จำไว้ ประสาทก็ยิ่งจะดี จำไว้ ประสิทธิภาพของจิตวิญญาณ เป็นได้ด้วยจริงๆ สาเหตุที่แท้จริงมาจาก ไม่ได้ออกกำลังกายมากกว่า สาเหตุมันไม่ใช่มาจากว่า ความจำ มันเสื่อม หรือว่า ประสาทมันเสื่อม อะไรพวกนี้ เพราะเราไม่ได้ออกกำลังกาย เครื่องไม้ เครื่องมือ ที่จะใช้มันก็เลยแยะไปด้วย อะไรอย่างนี้ เป็นต้น มันก็เลยพลอยเสื่อมไป สาเหตุที่แท้จริง มาจากไม่ได้ออกกำลังกายมากกว่า อีกสาเหตุ สำคัญ คืออาหาร นี่ ๒๐ นี้ ออกกำลังกาย กับ อาหาร นั้นะ ที่ไม่มีคุณภาพ หรือสกปรก หรือถูกโรคพยาธิ เบียดเบียน โรคพยาธิเบียดเบียน โรค alzheimer เขาเขียนไว้ อัลไซเมอร์ส ซึ่งคนไทยเรียกว่าโรคชรา ระวังนะ อย่าให้โรคชรา เข้าครอบงำ เขากล่าวว่า แม้แต่อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ หรือถุงน้ำดี ของคนที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ก็สามารถทำงานได้ เหมือนของคนหนุ่มสาว ไม่ว่าหัวใจ ไม่ว่าตับ ไม่ว่าถุงน้ำดี ไม่ว่าอวัยวะ สำคัญอะไ่นะ เขาบอกว่า แม้ ๖๕ ปีขึ้นไปแล้ว ก็สามารถทำงานได้ดี เหมือนของคนหนุ่มสาว ก็คนชรา นั้น ไม่มีโรคภัยอะไรคุกคาม เพราะฉะนั้น ถ้าคนชรา หรือคนที่อายุมากขึ้น ไม่มีโรคภัยอะไรคุกคามแล้วละก็ อวัยวะต่างๆ เหล่านี้ทำงานเหมือนหนุ่มเหมือนสาว

ทางด้านจิตใจ นักวิชาการก็พบว่า คนชรามีปัญหาเหมือนๆ กับคนหนุ่มสาวนั่นเอง คนทุกๆ คนจะมี อารมณ์
ถ้าปราศจากความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น และความสัมพันธ์กับญาติมิตร พี่ต๋ี่ๆ นะ ความรัก ความ
ถ้าปราศจากความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์กับญาติมิตร ความหมาย สิ่งเหล่านี้
ขาดมาอยากจะอธิบาย ปราศจากความปลอดภัย

คนเรานี้แหละ ถ้าเผื่อว่า เราจะไม่มีภัยนี่นะ ก็เพราะว่า เราไม่เป็นเหตุ

๑. เราไม่เป็นคนสวยที่เขาจะมาปองร้าย เราก็ปลอดภัยกว่า

๒ เราไม่เป็นคนรวย ที่คนจะมาปองร้าย อย่างนี้เป็นต้น เราก็ปลอดภัยกว่าใช้ไหม

๓. คนไม่ไปก่อความแค้นเคืองให้ใครๆ ไว้ เราก็ปลอดภัยกว่า ไม่ไปโลกมากจนคนอื่นเขา จำไว้ใช้นี้ มึงเอาเปรียบข้า

ใช้นี้มันขี้โลกช้า เขาก็จะมาแก้แค้น ใช้นี้มันมาทำร้ายช้า โทสะและมาตี ใช้นี้มันมา แยกแฟน ใช้นี้มันมาทำ ก้อล่อก้อตักนี่

ทำอะไรต่ออะไรกับลูกช้า อะไรหลานช้า หรือว่าคนที่ช้ารักช้าปอง อะไรก็แล้วแต่ พวกนี้ ล้วนแล้วแต่ เป็นเหตุ

ที่เราศึกษาธรรมะมา ฟังไปแล้ว คุณจะเข้าใจเลยว่า คนที่ปลอดภัยนี่ คือ คนไม่ไปสร้าง วิวาภกรรมพวกนี้ไว้

แม้แต่คนไม่ไปสร้าง ความรวย เราสร้างสรร นี่นะ สร้างสรร แล้วก็มี แรงงาน มีผลผลิต แล้วเราก็ไม่โลภไว้ ไม่ขายแพง ไม่ซูด

ไม่รีด ให้แจก แจกด้วย คุณจะเกิดภัยใหม่ ซึ่งมันเป็นสัจจะ ซึ่งอธิบายได้ง่ายๆ เลย

ขาดมาว่า เข้าใจสัจธรรมแล้วนี่ มันเห็น ชัดเจนว่า ความปลอดภัยของคน หรือ ความที่ไม่ปลอดภัย ของคนเห็นไหม

เพราะฉะนั้น ในคนในพวกเราที่ฝึกฝน หรือว่าเป็นอยู่อย่างชาวอโศกไปเรื่อยๆ คุณเรียน ไปเถอะ จะเป็นคน ปลอดภัย เห็นไหม

เห็นชัดๆ มั้ย ถ้าปราศจากความปลอดภัย ปราศจากความรัก ปราศจาก ความอบอุ่น หรือ และความสัมพันธ์กับญาติมิตร

เราพยายามสร้างความรัก และรักอย่าง มิติที่สูงด้วย รักอย่างภราดร รักอย่างพี่ อย่างน้อง สร้างความอบอุ่น อบอุ่นจริงๆ

ด้วย เพราะว่า เห็นหน้ากัน ก็เป็นที่ ชื่นใจ แหม มันสบายใจ เป็นที่พึ่งที่อาศัย เป็นอะไรต่ออะไรกัน

แม้จะบางคน ก็มีมือทางปาก ฝีมือ ทางลีลา ค่อนข้าง จะขัด จะเกลาเก่งหน่อยก็ตาม ก็ยังอบอุ่น ถ้าเราเข้าใจได้ดีว่า

ผู้ที่ขัดเกลาเราเนี่ย ผู้ที่มีฝีปากฝีมือ ในทางที่ ทำให้เรารู้สึกว่า แหม กระทบ แหม ซูดเหลือเกิน ขอดเหลือเกินนะ ก๊วแต่เรา

จะไม่สะอะด ก๊วแต่เรา จะไม่บริสุทธิ์ เยี่ยมยุทธ อะไร ก็แล้วแต่ พวกเราก็ ขาดมาว่า ไม่ได้มีเจตนาร้าย ต่อกันนะ

บางคนอาจจะมันไว มันเป็นนิสัย เป็นสันดาน เป็นจริตนะ รักษาผลประโยชน์ ผู้อื่นเหลือเกิน นะ อะไรก็ตาม รักพี่ รักน้องมาก

เราก็ต้อง เข้าใจให้ดี ขาดมาคิดว่า ถ้าเราเข้าใจดีแล้ว เราจะเพล่า ความทุกข์ ความอึดอัด และจริงๆ ก็คือลด อดตามานะ

ใช้ไหม ถ้าพวกเราไม่ถือสา กัน ลดอดตามานะ

ถ้าผู้ใดที่จะมีฝีปาก ฝีมือ ในการที่จะขอดจะซูดคนอื่นมากหน่อยก็ มันมากไป เขารู้สึกว่า แหม น่าจะลด บทบาทมั่ง

ก็บอกผู้ใหญ่ ให้ผู้ใหญ่ช่วยลบคมให้มั่ง หรือว่าลดตึงลงมั่ง ก็ช่วยกันอยู่ ผู้ใหญ่ก็รู้อยู่ พุดอย่างนี้ ก็กลางๆ พวกเราได้ยินแล้ว

ก็ใครรู้สึก ว่า เราจะมือหนัก มือซ้ำของมากนัก ก็แล้วก็ซูดเกลาเขาก็ แหม ถ้าเขา ก็มีดีก็ไม่คม เป็นตะลุมพุกด้วย

(คนฟังถาม) เออ นั่นแหละก็มัน มือไม่ตี ก็มันไม่คม พุดกันง่ายๆ ก็คือ อย่างที่ว่านี่แหละ กำลังอธิบายอยู่นี้ มันไม่คม มันซูด

มันชัดเขา ก็แหม มันขำมันชอก มันกระหู่ กระแทก มันแรง อะไรก็แล้วแต่ ก็ฝึกปรี้อ ใครอยากจะเป็นจอมยุทธ์ที่ แหม
ฟันตันกล้วย ก็ฟันละเลยนะ ไม่ขาดสักที ใครอยากจะมีฝีมือจอมยุทธ์อย่างนั้น ไซ้ใหม่ จอมยุทธ์ จะต้อง
อย่าว่าแต่ฟันตันกล้วยเลย ฟันไม้แก่นนี้ ชี้ก แหม ขาดแล้วโดยที่ยังไม่รู้เลยว่าขาด ทั้งคมทั้งเบา ไซ้ใหม่ ทั้งคมทั้งเบา
ไปแตะคูชิ ล้มเลย อย่างนี้ ต้องฝีมือจอมยุทธ์ ใครๆ เขาก็อยากเป็นจอมยุทธ์ แบบนั้นทั้งนั้นนะ ไซ้ใหม่
เพราะฉะนั้น ไม่ต้องอธิบายก็ได้ เพราะฉะนั้นใครมีความเข้าใจหรือเชื่อ เห็นตัวเองว่า เอ้อ เรา่นี้ละ ชัดเกลา คนอื่น
ก็ฝีมือไม่เรียบริ้อย ไม่สุภาพ ไม่อ่อนน้อม ไม่อ่อนโยน มันสาบกัน มันแรง มันขำ โฉ้ย กระหู่กระแทก มันหยาบ สรุปล้วนมัน
ไม่สูงส่ง ก็ปรับปรุงเอานะ อันนี้ก็เรื่องจริงนะ

เพราะฉะนั้น อาตมาคิดว่า พวกเรานี้ละ มาฝึกปรี้อไปเรียนรู้ไปนี่ละ ยังมีเวลา ฝึกไปจริง เราสร้าง ความรัก
ซึ่งเป็นความรักอันยิ่งใหญ่ ไม่ใช่ความรักเลอะๆ เทอะๆ ความรักตื้นๆ ความรักมิติต่ำๆ จะเป็นความรัก มิติสูงๆ ความอบอุ่น
และความสัมพันธ์ กับญาติมิตรนี้ จะเป็นความสัมพันธ์เป็นญาติ เป็นมิตรกันจริงๆ เหนือชั้นกว่า ที่เขาพูดนี้เลย เขาพูดนี้ก็ดี
เขาว่าไว้ก็ดี แต่เราเข้าใจยิ่งกว่านั้นนะ ถ้าปราศจาก ความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น และความสัมพันธ์ กับญาติมิตร
ขาดการงาน กิจกรรมที่ให้ความหมาย แก่ชีวิต เห็นไหมนี่

เพราะฉะนั้น คนทุกคนมีอาการชรา ถ้าปราศจากความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น และ ความสัมพันธ์ กับญาติมิตร
ขาดการงาน กิจกรรม ที่ให้ความหมายแก่ชีวิต และปราศจากแรงกระตุ้น ทางปัญญา อันได้จาก การอ่าน เขียน พูด พุดจา
และทำในสิ่งสร้างสรรค์ต่างๆ คนหนุ่มสาวก็แก่เร็วได้ เพราะขาด สิ่งดังกล่าว นี่เห็นไหม หนุ่มสาวก็ขาด หนุ่มสาวก็แก่เร็วได้
เพราะขาดสิ่งดังว่านี้ เพราะฉะนั้น ผู้ใดไม่ขาด สิ่งเหล่านั้นะ มีเติมไปด้วยความปลอดภัย เติมไปด้วยความรัก เติมไปด้วย
ความอบอุ่น เติมไปด้วย ความสัมพันธ์ กับญาติมิตร เติมไปด้วยการงาน กิจกรรมที่ให้ความหมาย แก่ชีวิต เติมไปด้วย
การกระตุ้น ทางปัญญา ไม่ว่าจะมาพึงธรรมชาติอะไรนี่นะ ทั้งอ่าน ทั้งเขียน ทั้งพูด อะไร เราก็ได้รับอยู่เสมอ เสริมในทางปรียัติ
ปฏิบัตินั้นแหละ ทำในสิ่งสร้างสรรค์ต่างๆ สมบูรณ์แบบอยู่ี่ ตรงกันเลย ที่อาตมาพาทำ สอน แนะนำ อยู่ี่ตรงกันหมด
นี่ทางวิทยาศาสตร์นี่นะ เขาค้นมาทาง วิทยาศาสตร์นี่อันนี้ สอดคล้องกันดีไหม

เพราะฉะนั้น เหลือทฤษฎีหรืออุปาทาน อย่าเข้าใจผิดนะ เพราะฉะนั้นพวกเราจะไม่แก่กันง่ายๆ นะ อันนี้อาตมา เห็นสอดคล้อง
บอกว่าดีจริงๆ เลยเรื่องนี้ ดร.มาเรียน ไดมอนด์ แห่งมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย ที่เบิร์คเลย์ พบว่า

แม้แต่เซลล์สมองของคนแก่ และคนหนุ่มสาวก็ไม่ต่างกันนะ นี่เขาก็ พิสูจน์มา ดร.มาเรียน ไดมอนด์ มหาวิทยาลัย
แคลิฟอร์เนีย ที่เบิร์คเลย์ บอกว่าแม้แต่เซลล์สมอง ของคนแก่ และ คนหนุ่มสาว ก็ไม่ต่างกัน ความเชื่อที่ว่า เซลล์สมอง
ของคนแก่ จะร่วงหล่นนะ ร่วงหล่น ไปตามวัยนั้น ไม่จริงนะ ไม่จริง ก็อาจจะเป็นนะ อาจจะจริงๆ ด้วย เพราะว่า อาตมายัง
ไม่รู้สึกว่า อาตมามีสมอง มันติดขัดแล้ว ไม่เลยนะ ๖๐ นี้ก็ยังไม่นะ ยังไม่

ถ้าคนมีอายุ มีวิถีชีวิตดี มีกิจกรรมสร้างสรรค์ อันให้ความพึงพอใจแก่ตนเอง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด และ ปลอดภัย
และออกกำลังกายเป็นนิจ เซลล์ต่างๆ ในสมองของคนนั้น ก็ยังแข็งแรงจับไว ไม่แพ้ คนหนุ่มสาว และความคิดลึกซึ้ง

ละเอียดอ่อนกว่ามากด้วย นะ ความคิดลึกซึ้งอะไรต่ออะไร อาตมายังไม่เห็น ว่า อาตมาตื่นขึ้น อาตมาว่า อาตมาลึกซึ้ง ขึ้นด้วยซ้ำ ทุกวันนี้ ยิ่งแก่ แหม ยิ่งมัน มะพร้าว ยิ่งแก่ ยิ่งมัน แต่วัฒนธรรมของมนุษย์ ทำให้คนแก่ช้า เร็ว แตกต่างกันได้แน่ วัฒนธรรมของมนุษย์ ทำให้ คนแก่ แก่ช้าเร็ว แตกต่างกันได้แน่ วัฒนธรรมในที่นี้ก็ได้แก่ ทรรศนะ ที่คนทั่วไป มีต่อคนมีอายุ ค่านิยม ของสังคม ที่มีต่อ ความชรา รวมไปถึงชีวิตประจำวัน และโอกาส ในชีวิตของคนแก่ เป็นไป อยู่เรื่อยๆ ก็ทำไป ขมิขมัน จะสร้าง จะสรร จะคิดจะอ่าน จะมีมนุษยสัมพันธ์ จะมีอะไรต่ออะไร ที่มันเป็น วงชีวิต ที่เรากำลังดำเนินกันไปอยู่นี้ เราทำกันยังไงล่ะ

ชีวิตของพวกเขา ก็พยายามเป็นที่ เป็นหนึ่ง พยายามสร้างสรรค์ พยายามที่จะมีจิตใจรู้ว่า ใฉนี้เป็นกุศล อันนี้ เป็นสิ่งที่น่าทำ ทำไปได้ตามควร ไม่อวดดีเกินไป จนกระทั่ง แหม มันเกินไปแล้ว เราก็ทำจนกระทั่ง เกินตัว ก็ ไม่ใช่เกียจ และก็ไม่ใช่ขยันเกิน อะไรต่างๆ อยู่ในขนาดที่เรียกว่า เออ ขยันขึ้นได้มากกว่าเก่าก็ดูดี และมันก็ไม่ ไม่ได้ทำลายอะไร เราก็พัฒนาขึ้นไป มันเป็นเรื่องจริงได้ แม้อายุจะมากขึ้นๆ ก็ไม่เกียจ อายุจะมาก มันจะเป็นไป ซึ่งมันก็เป็นจริงนะ ในเรื่องของอายุ ของสิ่งที่มันมาสังเคราะห์กันไว้ โดยหลักของทั้งวิทยาศาสตร์ และความเป็นจริง นี้แหละ ถ้าไม่มีความรู้สึก และเราก็ออกกำลังกาย หรือได้หมุนเวียน ได้ทำอะไรต่ออะไร เหมือนรถยนต์ นี้ สังเกตไหม รถยนต์คันที่ ใช้มันอยู่เรื่อยๆ ใช้ไปเรื่อยๆ นี้นะ เอ๊ะ มันไม่ค่อยแก่หรือคะ แต่รถที่ถนอม ไม่ค่อยใช้นะ ถนอม ได้แต่เช็ดกับถู อย่างเดียว ถนอมอย่างเดียวกัน เพียงพังไว หรือว่ารถ แม้แต่ว่า ไม่ได้ถนอม ก็ตาม ทิ้งไว้ ไม่ค่อยใช้ ไม่ค่อยอะไรหรือ เดียวก็โทรม เดียวก็เสียหาย เครื่องไม่ติด ใฉโน่นเสื่อม ใฉนี้หลุด ทั้งๆ ที่มันไม่วิ่ง ก็หลุด มันไม่วิ่ง มันหลุดได้เหมือนกัน แต่ใฉที่วิ่งๆ อยู่เนี่ยะ ถ้ามันหลุด แน่นอน มันโคร้งโคร้งๆ เดียวเราก็ต้องมัดมันต่อ เดียวเราก็ต้องซ่อม ต้องแซมมัน มันก็อยู่ของมันไปได้ บางทีโยงตรงนั้น โยงตรงนี้ มันก็อยู่ของมันไปอย่างนั้นนะ ใช้กันไป อยู่ได้ตลอดเลยนะ ว่าไหม ใครเคยพบ ใครเคยใช้ อาตมาสังเกตว่าจริงๆ นะ (คนฟังเสริม) ก็บอกแล้ว ไม่ออกกำลัง ไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักจุด (คนฟังเสริม) ถูก คนต้องดูแลสุขภาพ ร่างกายตัวเองด้วย ไม่เกินการ ไม่อวดดี ไม่เวอร์ ไม่อวดเก่งเกินไป ไปตามเหมาะ ตามควร ไปได้สัดส่วนที่ดีนั้นแหละ ความจริง ก็อยู่ในหลักของ มัชฌิมา ทั้งนั้นแหละนะ นี้นมันก็จะไม่แก่เร็ว ฟังไว้ แล้วพวกเราเนี่ย จะพิสูจน์กว่าพวกนี้ อันนี้เห็นสอดคล้องมากทีเดียว อาตมาเห็นจริง ตัวอย่างเช่น ในสังคมของชาวเอเชีย อาฟริกา คนแก่มีโอกาสดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระน้อย เพราะสมาชิก ในครอบครัว เช่น ลูกหลาน จะให้การเลี้ยงดูคุ้มครอง ฟังนะคนแก่ชื้อ ยังไม่ทันไร ให้ลูก ดูแลคุ้มครองอะไร มากเกินไป ไม่ช่วยตัวเอง ให้ลูกเต้าเหล่าหลาน เป็นคนช่วยไปหมดนะ เช่น ลูก ลูกหลาน จะให้การเลี้ยงดู คุ้มครอง ซึ่งแม้จะเป็น ความอบอุ่นปลอดภัย มันดูเหมือน เป็นความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นการช่วยเหลือ เป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง เหมือนกัน แต่ในทางร่างกาย และจิตวิทยา ทำให้คนชราต้องพึ่งพา สมาชิก ครอบครัว มากเกินไป การที่เราต้องพึ่งพา คนอื่นมาก ทำให้รู้สึก ว่า ตัวเองอ่อนแอ อันเป็นผล ทำให้รู้สึกแก่ ช่วยตัวเองไม่ได้ ฯลฯ

ตรงกันข้ามกับคนในสังคมตะวันตก โดยเฉพาะพวกอเมริกัน ต้องทำอะไรต่อมิอะไรเอง แทบทุกอย่าง คนอเมริกันนี่พอได้ลูกเต้า เหล่าหลานโตๆ มั่นหมัดคนนะ เหลือแต่ไอ้ ๒ แก่อะไรอย่างนี้ บางทีก็เหลือ แก่เดียว เพราะตายกันไปก่อน ต้องทำอะไรต่อมิอะไร แทบทุกอย่าง คนใช้สุดแสนหวง จ้างไม่ไหว ลูกหลาน พอมีอายุ ก็แยกย้ายหนีไปหมด แก่แค่นี้ก็ต้องช่วยตัวเอง อย่างดีก็อยู่กับสองตายาย ประกอบทั้ง ความรู้สึก อิศรเสรี ไม่ต้องพึ่งพา คือคนเรา ถ้าไม่หวังพึ่งคนอื่นนะ มันอะไรๆ ก็ตัวเรา เป็นตัวเรา พึ่งตัวเรา ช่วยตัวเราเอง ทำตัวเราเองนี่ ขมิขมัน ไม่ต้องไปนั้นนะ คนเราก็อิสรเสรี ไม่เห็นจะต้องไปพึ่งอะไรใครเลย ในโลก อัดตาทิ อัดตโน นาโถ ยิ่งยอดเลยใช้ไหม แต่นั่นแหละ มันก็พึ่งพา อาศัยกัน มันจะอยู่กับมันเป็น อิสรเสรีส่วนตัว

เพราะฉะนั้น ทุกอย่างมันจะบอก จิตใจมันจะต้องบอกว่า เอ๊ย เราต้องไม่ได้ ไม่ทำไม่ได้นะ ต้องทำนะ ไม่ทำ ไม่ได้นะ ไม่ดีนะ ทั้งเห็นว่ามันดี ถ้าไม่ทำช่วยตัวเอง ทั้งเห็นว่ามันได้ๆ ต้องได้ ทั้งเห็นว่ามันไม่ได้ ต้องไม่ได้ละ ต้องได้ ต้องทำ ไม่ต้องไปหวังคนอื่น ถ้าความเข้าใจ และความรู้อย่างนี้นะ มันก็ต้อง พยายามใช้ไหม คนเราพยายามเข้า มันก็จะต่อแรงทางกาย แรงทางใจ มันต่อช่วยกันไปหมดแหละ มันก็ต้อง จนได้แหละ มันเป็นความพยายาม ที่สร้างอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น มันจะสร้างหมดเลย สร้างทั้ง จะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ทางสรีระนะ จะเป็น เกิดพลังงาน จนกระทั่งถึงน้ำไร้ต่อมิอะไร ไปจนกระทั่งมีในต่อม จนกระทั่งมีอะไรไปในสรีระ มันจะเป็นไปเอง เลยจริงๆ นี่ ตามภาษา ของอาตมานะ เพราะว่าอาตมาไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์ เท่าที่อาตมาเข้าใจนะ มันจะเป็น อย่างนั้นจริงๆ

เพราะฉะนั้น เราจะประกอบไปด้วยความรู้สึกอิสรเสรี ไม่ต้องพึ่งพาหรือขออนุญาตใคร คนอเมริกัน โดยทั่วไป ทั้งฝรั่งและไม่ใช่ว่าฝรั่ง จึงกระฉับกระเฉง เดินเหินไป พุดจาคล่องแคล่วกว่า คนอายุวัยเดียวกัน ในสังคมอื่น นี่ก็จริงนะ เพราะว่าเขา มันก็เหมือนกับความจำเป็น ที่จะต้องทำ แต่จำเป็นนั้นแหละ มันทำให้ เป็นไปได้

เมื่อเร็วๆ นี้ สมาคมคนชราในอเมริกา พวกกันขั้รถทางไกล ไปตระเวนเมืองจีน เคารรถบ้าง หรือว่า ขั้ตามกัน นั้บร้อยคัน คนจีนแผ่นดินใหญ่ เห็นแล้วแปลกใจยิ่ง ที่คนแก่ฝรั่งยัง active ยังแข็งแรง กระปรี้กระเปร่านะ ที่คนแก่ฝรั่ง ยังแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า ขั้รถ ยกของหนัก ทำโน่นทำนี่เองได้ แถมสนุกสนาน ทางกีฬา และสังคมด้วย ในขณะที่คนจีน รุ่นเดียวกัน หรืออายุน้อยกว่า อยู่บ้าน กับหลาน หรือให้ลูกเลี้ยง ไม่ได้ไปไหน วิถีชีวิต แบบคนแก่ อย่างแท้จริง

อันนี้น่าสังเกต แล้วก็ฟังดูก็ควรพอรู้ ถ้าใครมีทรรศนะกว้าง รู้ว่าชีวิตของคนชาวฝรั่ง ตะวันตก เขาเป็น อย่างไร ทางคนจีน หรือคนไทย เอเชียนี่ จะเป็นลักษณะนี้ เพราะฉะนั้น เราแก้ไขซะ จุดดีของ ทางตะวันตก เขามีเอามาใช้ และเปลี่ยนแปลง นี่เขาพิสูจน์แล้วว่า เขาสร้างสถาบันเลยนะ ที่อเมริกา อย่างที่อ่านมาแล้ว แล้วก็พยายามทำ ตรวจสอบความจริง นี่ได้ขึ้นมา มันช่วย มันเสริม เราไม่ได้ ขาดทุนนี้ ใช้ไหม เราได้ ส่วนนี้มาอีก ขาดทุนใหม่ ไม่ได้เป็นการขาดทุนเลย เป็นการกำไร เพราะฉะนั้น จะมีปัญหาอะไร คนไทยมีวัฒนธรรมบริบูรณ์ที่จะแก่ ผู้หญิงไทย พออายุย่างเข้า ๓๐ ก็รีบ บอกตัดว่า ฉันทแก่แล้วนะ รวากับว่า ความชรานั้น เป็นยอดปรารถนา ในตัวของฉัน ทั้งๆ ที่โนใจ เต็มไปด้วย ความหวังไหว ไม่อยากแก่ นี่เห็นไหม มันมีปฏิกิริยาขัด เรียกว่า conflict แล้ว ปฏิกิริยา conflict อย่างนี้ เพราะฉะนั้น พวกเราล้มแก้ ต้องล้มแก้จริง

เป็นจริงๆ นะ เป็นจริงๆ เออ เรื่องทางจิตนี่ มันมากจริงๆ นะ โรค psychosis หรือ neurosis นี่มากจริงๆ โรคทาง psychosis นำก่อน นำทางก่อนเลย

เมื่อเราไม่เกิดการตั้งค่า หรือ จิตเข้าไปอย่างนั้นแล้วนะ มันจะไม่เกิด บอกแล้วเขาก็พูด เขาก็ถูกของเขา นักจิตวิทยา ที่จริงนะ ยังไม่อยากแก้เร็วนะ อาตมามาเรื่อยๆ อาตมาบอก อาตมาไม่แก้ะ ไม่ยอมแก้ และไม่แก้ จนเดี๋ยวนี้เหลือ ๑๖ แล้ว หา (คนฟังพูดเสริม) อันนั้นหมายความว่า เรายังระลึก อันนั้น คือ เราอย่าประมาท ในการที่จะพากเพียร ให้มันได้เกิดความสำเร็จ เดี่ยวตายได้เร็วๆ

อะ มันซึ่ง มีอุปหะวะ อะไรได้ด้วย มีกรรมมาตัดรอน หรือนั่นหรือนี้ก็ได้ด้วย เพราะฉะนั้น ระวัง เดี่ยวจะตาย ก่อนแก้ ก่อน หรือว่า มันก็เป็นจริงเหมือนกัน มีส่วนแก้เหมือน จะว่าไม่มีก็ไม่ใช่ มี แต่ว่า อย่าไป ท่องแบบนั้น อย่างโง่งๆ ซือๆ พาซือสิ

ให้รู้จักประเด็น ให้รู้จักมุมที่ชัดๆ ว่า เอ้อ เราจะพิจารณาว่า มีความแก้ เป็นธรรมดา ความเจ็บเป็นธรรมดา

ความตายเป็นธรรมดา ก็มุ่งประเด็นนี้ให้ชัด อย่าประมาท (คนฟังถาม) ได้นี้ สรุปได้ อ่านที่ข้อมูลนี้ อายุเป็นเพียงตัวเลข เพราะฉะนั้น เราอย่าไปทำ จิตใจ เราอย่าไปทำตัวการงานก็แล้วแต่ หรืออะไรก็แล้วแต่ อย่าไปฮ้อนตัวเอง ถ้าไปฮ้อนตัวเอง ใ้อัย ฉันทแก้แล้ว ทำเท่านี้ก็พอ เอ้อ ไม่ได้หรอก ยังไม่แก้ ไม่แก้ ทำได้เท่าเดิมนี่แหละ เท่าเดิมนี่แหละ อายุ ๒๐ ก็ทำได้เท่านี้ เก่งกว่าเก่าด้วย ๓๐ ทำได้มากขึ้นกว่าเก่าด้วย ๔๐ ได้มากขึ้น ๗๐ มากขึ้น กว่าเก่าด้วย อะไรอย่างนี้ เป็นต้น ลองดู อาตมาว่า มันไม่ใช่ความเสียหาย แต่ระวัง มันจะเกิน ก็ประมาณด้วย บางทีเราจะบอกว่า มันไม่แก้จริงๆ ก็ไม่ได้ แต่มันก็มีความเสื่อมที่แท้จริง อยู่ด้วย

แต่พร้อมกันนั้นแหละ ถ้าเรายังมีจิตที่ผิดทาง จิตที่ไปเข้าใจว่า ใ้อแก้แล้ว แล้วก็ท้อแท้ มันจะลดจริงๆ เลย ประสิทธิภาพ ก็ลด ความแก้ สรีระก็ลด ตายไว ก็ตายได้เลยจริงๆ ด้วย แต่ถ้าเผื่อเราไม่แล้ว มันจะช่วย นี่แหละคือ อธิธิบาท

ทางวิทยาศาสตร์เขา นี่อธิธิบาททางวิทยาศาสตร์ อธิธิบาท ทางวิทยาศาสตร์ จริงนะ ดู เพราะฉะนั้น

อย่าไปเที่ยวได้ตั้งค่าว่า แหม ฉันทแก้แล้ว นี่คนแก้ยืมแย้ม หลายคนนะ ยืมแย้มหลายคนคนแก้ นี่ เอ้อ แก่นี่ โยมใจพร้อมบอก ให้มันแก้แต่หนึ่ง มันห้ามยาก เหมือนกัน ใ้อหนึ่งนี้ มัน มันต้องแก้ไปบ้าง แต่ว่า ให้มันแก้แต่หนึ่ง จิตใจอย่าแก้

เราเข้าใจให้จริงเลย แล้วเราระวัง มันจะเกินแรงตัวเอง ประมาณให้ดีๆ อย่าฮ้อนตัวเอง ถ้ามีจิต ที่เข้าใจจริงๆ แล้ว ถ้าเรา ฮ้อนตัวเอง แน่นนอนเราลด มันเสื่อมแน่ ไม่ต้องฮ้อนตัวเอง พยายามขมิ้มมัน พยายามดู พอได้ไปได้

ถ้ามันฝืนก็เกินไปแล้วมันจะเกิน ระวังนะมันเกิน มันก็ไม่พอเหมาะ พอดี ไม่มีขณิมา ก็ต้องระวังด้วย

ที่พูดนี้ก็ได้หมายความว่า คุณคนแก้ ประเดียวกก็ตาย ก็ไม่ได้ยุณะ ฟังให้เข้าใจ ฟังให้เข้าใจ แล้วพากเพียร ดู เพราะเรา จะได้ออยู่ด้วยกันนานๆ แม้แก้แล้วก็นานๆ ใ้อัย แก้แล้วก็พวกเราก็ยัง อีกหน่อย ที่นี้ คนแก้เดิน เพ้นพ่านๆ อยู่ที่นี่ แข็งแรง

ทำโน่นทำนี่ บอกเ ขอแรงงานหน่อย วิ่งมา มีแต่คนแก้ มาช่วยแรงงาน ใ้อัย สบายเลย คนหนุ่มสาว ไม่รู้ไปไหนหมด ระวัง คนหนุ่มคนสาวตายก่อน คนแก้เขาเข้าใจแล้วเขาก็เอานะ

คนไทยนี้มีวัฒนธรรมที่ร้อนที่จะแก้ ผู้หญิงไทยพออายุย่างเข้า ๓๐ ก็เริ่มบอกตัวเองว่า ฉันทแก้แล้วนะ รวากับว่า

ความชรา นั้น เป็นยอดปรารถนาในตัวของฉัน ทั้งๆ ที่ในใจเต็มไปด้วยความหวังไหว ไม่อยากแก่ ยิ่งมีอาชีพ บางอย่าง เช่น เป็นครูอาจารย์ หรือหมอ จะยิ่งวางตัวเหมือนคนมีอายุ นั่นนะ ระวัง คุณครูทั้งหลาย ยิ่งมีอาชีพเป็นครู เป็นอาจารย์ หรือหมอนี้ ยิ่งจะวางตัว เหมือนกับคนมีอายุ เพื่อจะได้รับ ความนับถือ จากลูกศิษย์หรือคนไข้

เพราะสังคมไทย นับถือคนมีอายุ ยิ่งเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า ยิ่งแก่เท่าไรยิ่งน่าเลื่อมใส วิ่งเข้าไปกราบ ให้ทำน้ำมนต์ เป่ากะโหลก ช่างแปลจริงๆนะคนนี่ แปลหรือว่าเขียนเติมก็ไม่รู้นะ มีด้วยหรือ ช่างนอก เขาจะบอกว่า บทความนี้ เป่ากะโหลก ทำน้ำมนต์ เป่ากะโหลก ยิ่งกับรู้จัก และบทความของฝรั่ง ยิ่งกับรู้จัก คนไทยดี วัฒนธรรมไทยดี โดยเฉพาะเมืองไทยด้วย ศาสนาพุทธก็เน้น ความไม่เที่ยงแท้ ของสังขาร ความแก่ เก่า ทрудโทรม ความแก่เฒ่า ทрудโทรม ว่าเป็นสังขาร ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ที่แย่ที่สุด คือเห็นไหมนี่ เขาติงแล้ว ศาสนาพุทธก็มาเน้นสังขาร สังขารศาสนาพุทธก็สอน เพราะฉะนั้น ก็เลย มีแต่แนวโน้มที่จะบอกให้เชื่อว่า น้ำ ต้องยอมจำนนต่อความแก่เฒ่า อะไรอย่างนี้ มันก็เลย เป็นตัวหนุน อันหนึ่งที่เรา ให้ทำ เข้าใจเพี้ยน เพราะฉะนั้น ให้มันละเอียด เราไม่ไปเหลวไหล หรือว่า ไม่ไปเข้าใจ ให้มันหยาบๆ อย่างนั้น เราต้องเข้าใจ ให้มันละเอียดลอบ แล้วก็มีความที่แย่ที่สุด คือ การกำหนด ให้ข้าราชการ ต้องออกจากงาน เมื่อเกษียณอายุ ๖๐ ปี ยิ่งเร่งให้คนแก่ คนมีประสบการณ์ สูญสิ้นความทะเยอทะยาน หมดความหมายในชีวิต นี่บอกไปกำหนด อยากรู้ว่าแต่ อย่างนั้นเลย เดียวนี้ จะให้เกษียณกัน ๕๕ ด้วย นี่คิดกัน โอ้ นี่ ๖๐ ก็ยัง ที่จริงยังแข็งแรง ยังทำได้ดีนะ ที่จริงประสบการณ์ มากด้วยนะ มีอะไรต่ออะไรดีๆ ด้วย ต่อไปใน รุ่นต่อไป ของเรา นี้ จะทำราชการ ก็ยืดอายุไป อายุ ๗๕ ปลดเกษียณ ว่ามันนะ มันๆ ทำให้คิดได้เหมือนกันนะ พอเราอายุ ปลดเกษียณ ๖๐ แล้ว เราแก่แล้ว ปลดเกษียณแล้ว เสริมไปเลย ก็เลยแก่จริงๆ เลย อย่างนั้นไม่ไหวนะ จำไว้ล่ะ อาตมา บอกแล้วว่า อาตมาอายุ ๑๖ ๖๐ ก็ยังไม่แก่หรอกจริงๆ

ทหารที่คิดถึงการปฏิวัติ รัฐประหาร ก็เมื่ออายุใกล้เกษียณ สาเหตุหนึ่งก็คือ เพื่อจะได้มีบทบาท มีอำนาจ ต่อไป อีกพักหนึ่ง กล่าวคือ ร่างกายและจิตใจนั้น ยังไม่พร้อมที่จะแก่ วิธีแก้การทำรัฐประหาร ที่ชะงัด ที่สุดวิธีหนึ่งคือ ให้รับราชการต่อไป จนอายุ ๖๕ หรือ ๗๐ ปี นี่เขาก็เสนอแนะนะ ให้แก่ซะ ให้รับราชการ ๖๕ หรือ ๗๐ ปี รับรองว่า พวกนายพล อายุ ๕๖-๕๙ จะไม่มีใครคิดล้ม ประชาธิปไตยได้แน่นอน

แต่ที่ว่า คนที่มันจะคิดรัฐประหาร เพราะมันรีบๆ รัฐประหาร มันจะได้มีอำนาจ พอถึงแม้ว่ามันจะหมด อายุ ๖๐ ปี ใช้นะ จะมารัฐประหารได้เสร็จ ก็ต่อไปเป็นนายก หรือเป็นรัฐมนตรีต่อไปเลย ได้อำนาจ อย่างเก่า ไม่งั้น ต้องออกจากราชการ ออกจากอำนาจไป ฐานอำนาจ มันจะเห็นได้ เขาต่ออายุเห็นไหม พวกที่ ๖๐ แล้ว เป็นทหารที่ปฏิวัติสมัยก่อน ยังครองอำนาจต่อไป แต่ความแก่จะต้องมากับสุขภาพ นะ ความแก่ จะต้องมากับสุขภาพ และความหมายในชีวิตด้วย ถ้าแก่แล้วลำบาก หรือมีความทุกข์ มีความเจ็บปวด อายุก็ไร้คุณค่า จะอยู่อย่างไร ให้มีความพึงใจ ให้มีความสมบูรณ์ มากที่สุด เป็นสุดยอด ของการศึกษา และ ความรอบรู้ของมนุษย์ นี่จบบทความ

บทความนี้มาจากหนังสือพิมพ์สยามโพสต์ เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคมนี้เอง เพราะฉะนั้น เราจะทำยังไง ความแก่ทุกอย่าง เราก็จะต้องเข้าใจสุขภาพต่างๆ พยายามรู้จักความหมายในชีวิต ไม่ใช่ว่าแก่ อยู่กับ ความลำบาก หรืออยู่กับความทุกข์

ความเจ็บปวด หรือว่าอายุก็ โยัย สั้นลงๆ เพราะฉะนั้น เราจะอยู่ อย่างไร ที่เกิดความพึงใจ เกิดความสมมุติ อยู่เย็นเป็นสุข แล้วก็เป็นสุดยอดแห่งการศึกษาที่เรา รู้ เข้าใจเลยว่า โอ้ ชีวิตเรานี้จะอย่างไร มันถึงจะไม่แก่ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไม่แก่ แล้วก็ไม่ต้องไปห่วงว่า มันจะแก่ ไม่ต้อง ห่วงไหวว่า มันจะแก่ หรือไม่ต้องกลัวว่า มันจะไม่แก่ หรือแก่อะไรก็ไม่ต้อง พยายามอยู่กัน อย่างชีวิต เหมือนกับ ชีวิตมันดำเนินไป อะไรที่มันสามารถ ทำให้ดีได้ทำ เพราะฉะนั้น เราเรียนรู้อะไรทั้งนั้น ทั้งการออกกำลังกาย ทั้งการ มีอาหาร มีอากาศ มี ๕ อ มี ๖ อ มี ๑ ที่คนบอกว่า ขาดไม่ได้จริงๆ ก็คือ อ อิทธิบาท มี อ อะไรบ้าง ๑.อาหาร ๒. อากาศ ๓. ออกกำลังกาย ๔. อารมณ์ ๕. อุจจาระ มี ๖ เองหรือ อิทธิบาทนี้ ตัว ๖ หรือตัว ๗ ๕ อ เองหรือจากที่เดิมมา อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย ๔ แล้ว ๕ . อุจจาระ อิทธิบาทนี้ มันยิ่งกว่าอุตสาหะนะ (มีผู้เสริม) อิริยาบถก็อยู่ใน อิทธิบาท หรือว่าอยู่ในออกกำลังกาย (มีผู้เสริม) ก็ออกกำลังกายนั้นแหละ อยู่ใน การ ออกกำลังกาย อิริยาบถนั้นแหละ ในการออกกำลังกาย การทำงาน อยู่ใน การออกกำลังกาย คนที่ออก กำลังกาย อย่างมีปัญญา ก็ทำงานได้ ออกกำลังกาย อยู่ใน การทำงาน

เพราะอย่างนั้น อาตมาอยากจะได้ยินบทบาต นี้มันได้ทำงานด้วย ทำงานที่เหมาะสมกับสมณะเรา และก็ได้ออกกำลังกายในตัว ก็อยากจะทำให้มันตรง ออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกาย อย่างสำคัญ การบิณฑบาตนี้ อย่างนี้เป็นต้น หรือว่าเราทำงานอื่นๆ อะไรต่ออะไรพวกเรานี้ ก็ทำงานที่ มันได้ออก กำลังกาย อันโน้น อันนี้บ้าง อะไรก็ดีนะ สรุปแล้วเราก็ ได้ความรู้ อีกอันหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ที่อาตมาคิดว่าเป็นความรู้ที่ดีมากที่สุด เป็นความรู้ ที่ดีมาก เป็นความรู้ ที่จะช่วยชีวิตของพวกเราทั้ง นอกจากชีวิตแล้ว เกิดเจริญทางธรรม ด้วยนะ อาตมา ว่าเสริมด้วย มันสอดคล้อง อาตมาเห็นว่าสอดคล้องกับทางธรรม โดยเฉพาะ ธรรมของพระพุทธเจ้า มีคุณค่า การออกกำลังกายที่ว่านี้ อย่างที่ว่าก็ อ ก็ อ นี้ละ

อาหารพวกเราก็ศึกษา ผักผ่อน เรียนรู้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะมีความรู้ แล้วก็ มีอาหาร อากาศเราก็ศึกษาอยู่ อารมณ์นี้ ก็ศึกษา นี้ก็ศึกษาโดยตรงนี้แหละอารมณ์ นี้ก็คือการเรียนรู้ทางจิต จิตของเรานี้ก็เลิศ ทำอารมณ์ ไม่ให้มี โกรธ หลง ได้ ยิ่งใจเบิกบาน เป็นอุเบกขาฐานที่ดี ยิ่งวิเศษใหญ่เลย บริสุทธา บริยทาตา มุทุกัมมัฎฐา ปกัสนสา ใจ จิตวิญญาณนี้ เป็นอารมณ์ที่ดี ออกกำลังกายนี้รวมทั้งการงาน เราจะต้อง รู้การงาน รู้จักที่ได้ออกอิริยาบถต่างๆ ออกอิริยาบถ หรือออกกำลังกาย อิริยาบถนี้แหละ เขา อ อิริยาบถ จะดีกว่าออกกำลังกาย อ อิริยาบถ อิริยาบถนี้ มันก็ตรงที่ว่า อิริยาบถตรงที่ว่า เราจะต้องรู้ อิริยาบถ อยู่ด้วยการงาน อิริยาบถอยู่ด้วยการได้ออกกำลังกาย ได้กระทำอะไร ที่มันเป็นคุณค่า คุณประโยชน์

ไม่ใช่ว่า ในอิริยาบถนั่งเฉยๆ หรือว่านั่งมากจนกระทั่งไม่ได้มีเดิน ไม่ได้มีออกกำลังกายอันนั้น อันนี้ อื่นๆ อย่างหมุนเวียน เพียงพอ เราก็ควรจะค้นหา ทางที่จะได้ให้หมุนเวียนเพียงพอ ก็ยืน เดิน นั่ง นอน นั้นแหละ อิริยาบถ อ อิทธิบาทนะ อาตมาว่าดีกว่าคำว่าออกกำลังกาย ขยาย (ฟังไม่ชัด) ออกกำลังกาย ได้ด้วย ออกอิริยาบถ อุจจาระก็ เราก็เรียนรู้อันนี้ อยู่ ก็อุจจาระของเราก็ถ้าเผื่อว่า เรามีอาหารดี อุจจาระ ที่จริง อุจจาระมัน ก็ได้เป็นเครื่องเช็คเท่านั้นนะ อาตมาว่า อุจจาระนี้

ถ้าเผื่อว่าเรากิน ออกกำลังไม่ดี มีอริยาบถ ไม่ดีพอ อุจจาระก็ไม่ดีนะ ถ้าเผื่อว่า เรามีอริยาบถ ที่ไม่ดี อาหารแม้จะดี แต่ว่าอริยาบถไม่ดีนี้ อุจจาระ ก็ไม่ดีจริงๆ

ถ้ามันสมบูรณ์แล้วนะ มันก็เป็นเครื่องเช็คเครื่องตรวจ อุจจาระจึงเป็นเครื่องตรวจเท่านั้น อีกอันที่ว่า อ อีกอัน อธิธิบาทนี้ เราจะต้องพยายาม มันจะเป็นเครื่องขยาย ขยายมาตั้งแต่อิทธิบาท ขยายมา ทั้งหมดเลย พยายามดี พยายามทางอาหาร พยายามทางอากาศ พยายามทางอารมณ์ พยายาม ทางอิริยาบถ พยายามทางอุจจาระ ก็บอกแล้วว่า เป็นเครื่องเช็คเท่านั้น อุจจาระนี้ มันไม่ใช่ ตัวปฏิบัติ ที่สำคัญ เท่าไหร่ มันเป็นตัวเช็คเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าเผื่อว่าเราเอง เรามีอิทธิบาท ที่สมบูรณ์แล้ว ในอิทธิบาท เข้าไปควบคุมกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว มันได้ดี มันก็จะเป็นไปดีทีเดียว อันนี้ก็ เป็น เครื่องเสริมนะ ในวันนี้ที่นำมาเอามาพูด คนมีอายุ มีวิถีชีวิตดี มีกิจกรรมสร้างสรร

วันนี้เราจะมิงานบวช อาตมาก็อยากจะพูดถึงเรื่องของการบวชนี้ด้วยวันนี้ เรื่องบวชนี้ ก็คือการ เปลี่ยนรูป เป็นสารูปหนึ่ง มีรูปตามกำหนด สารูป มีการกำหนดประกอบขึ้น ตามรูป เพราะเมื่อมีรูปแล้ว เราก็มี องค์ประกอบต่างๆ ผู้บวช จะต้องมีหลักเกณฑ์ มีวินัย มีศีล หรืออยู่ในสัญญาประชาคม อยู่ในตามสมมุติ ที่จะต้องมีนั้นนะ ศีลอย่างนี้ต้องถือศีลอย่างนี้ ต้องทำให้จริง มันก็เป็นสิ่งช่วยให้เรา ได้ขมิขมัน เพิ่มศีล เพิ่มข้อปฏิบัติ เพิ่มอะไรต่ออะไรขึ้นมากี่ช่วย โดยสัญญา โดยที่เรียกว่า ถ้าทำผิดแล้ว ถือว่าเป็นผิด ถือผิด ถือถูกกันจริงๆ จังๆ เพราะเราสมมติ หรือสัญญากับประชาคม บางคนก็ไม่ค่อย อยากจะบวช มองเห็นว่า ถ้าไม่บวช แล้วเป็นฆราวาสอยู่นี้แหละ ไม่ต้องไปสัญญาสัญญาอะไรนี่ เราทำอะไร ได้กว้างขวาง เราทำอะไร ได้เยอะ เราทำอะไร ได้ดี ถึงแม้ว่าเราจะข้มงวดกวดขัน ในหลักเกณฑ์ วินัย ศีลที่เอามาขัดเกลา คำสอนของ พระพุทธเจ้า ศีล สมภาณี ปัญญา เราก็เลือกศีล มาปฏิบัติได้ พัฒนาให้ตัวเอง ได้ประโยชน์ไม่ต้อง ไปมีข้อบังคับ

ถ้ามีศีล มีวินัยอะไรมากมายนัก ก็เหมือนกับข้อบังคับผูกมัด บางคนก็ไม่ค่อยอยากบวช ไม่ค่อยอยาก จะขึ้นมาได้รูป สารูปอย่างนั้นมากมาย หรือว่าได้มากข้อมากมุมอะไรนัก มันมัดตัว ก็ทำอย่างนี้ ปฏิบัติ ขัดเกลาได้ ก็ได้เหมือนกันนะ หรือมีนัยอื่นๆ อยากบวชหรือไม่อยากบวชนี่มีนัย บางคน ก็อยากบวชเร็วๆ อย่าง ๒ คนนี้ดูเหมือนจะง่าย มือมัน กับร่มบุญ ร่มบุญนี่อยากบวชเร็วๆ โอ้โฮ นี่ไม่รู้นี่ แล้วเป็นไงละ ตกกลงเป็นไง จะบวชวันนี้หรือ หา หา เอา ตกกลงว่าไม่บวช รักษาให้หายก่อนหรือ อุตสาห์ไปรับมี แหม หาใบรับรอง จากหมอหมอมมา แล้วเอามาเข้าหมู่ ให้สมณะนั่นหรือยัง (สมณะกล่าวเสริม) เข้าแล้ว ให้บวชด้วย สมณะให้ผ่านด้วยหรือ ว ยังไม่ให้ผ่านก็ต้องอยู่ก่อน อยากให้รักษาตัวก่อน ส่วนมือมันนี่เป็นปะนาคเท่าไร เป็นปะ ๓ ปี ธรรมดาเขา ๔ เดือน อยู่เป็นอารามิกก็อยู่เสียจน อยู่หลาย ไม่รู้กี่ปี พอเป็นปะก็ ๓ ปี เป็นนาคก็เดือนนี้ เป็นนาคมา ๖ เดือน เป็นปะมา ๓ ปี นี่สมณูเทศ กระทบฟ้า อย่างนี้ ปานนี้ยังร้องแรงๆ เลย ยังไม่ยอมบวชขึ้นมาเลย ร้องแรง ตอนนี่ยังไม่รู้ที่อยู่ไหนเลย เขียนแต่ จดหมายมา แหม ผมอยู่ตรงนั้น กำลัง แหม ดีขึ้น เลวลง อะไรก็ว่ากันไป ส่งจดหมายมา (สมณะ กล่าวเสริม) จะมาให้ทันเข้าพรรษา บางคนก็ไม่อยากบวชง่าย อยากไม่เปลี่ยนรูป ไม่อยากเปลี่ยน รูปง่าย เพราะเปลี่ยนรูปไป มันก็จะต้องมีข้อกำหนดอะไร อย่างที่วันนี้ เราต้องทำให้จริง บางคน ก็อยากได้

อยากได้มีข้อกำหนดพวกนี้ เอ้อ มันก็แปลกเนอะ มันเป็นไปตามจิตแต่ละบุคคลนะ มันก็เป็นไปตามจริงนะ
อาตมาถึงอยากจะทำให้พวกเรานี้ได้อยู่ไปคู่ ไม่ต้องไปติดยึดอะไรมากเกินไปหรอก ดุ้มดูเหลี่ยม ดูประโยชน์ ที่มันได้
แม้ไม่บวชเราก็ปฏิบัติได้ ยิ่งในที่นี้อาตมาว่าสิ่งแวดล้อมทุกอย่างมันพร้อม สบายอะ เสนาสนะ ก็พร้อม บุคคลก็พร้อม
อาหารพร้อม ธรรมพร้อม ระเบียบระบบอะไรพร้อม จะเป็นอนาคาวิก บุคคล อยู่ในนี้ก็ ได้ เป็นอนาคามีก็ได้ เป็นอนาคามี
จะปฏิบัติจนเป็นอรหันต์ อยู่ในร่าง ของฆราวาสนี่ ก็ยังได้เลย เพราะว่ามันพร้อม
คุณจะลองถือศีลให้มันละเอียดตลอดหมดเลยจริงๆ เลยนะ ศีลของท่าน ลองดู แต่ก็ต้อง มันยากเหมือนกันนะ
มันยากกว่าเหมือนกัน เราจะถือศีลของพระอย่างนี้เป็นต้น ทั้งๆ ที่เป็นฆราวาส
คนอื่นเขาไม่เอาด้วย เพราะมันไม่ใช่สัญญาประชาคม พอไปทำแล้วมันก็มีปฏิกิริยาย้อนแย้ง คนอื่น เขาก็ไม่ยอม
แข็งเป็นฆราวาสจะมาทำเหมือนพระ หมั่นได้บ้าง อะไรบ้างต่างๆ นานา เลยไม่ยอมให้ทำ อย่างนี้เป็นต้น มันก็ต้องต่อสู้
ซึ่งไปห้ามเขาไม่ได้หรอก เพราะว่าเราไม่ใช่พระ เราไปทำอย่างพระ ยังไง ไม่ได้ก็เป็นฆราวาส ก็ต้องทำด้วยกันสิ
ทำด้วยกันอะไรอย่างนี้เป็นต้น มันเป็นอย่างนี้ แต่ถึงกระนั้น ก็ตาม มันก็พอพิสูจน์ พอทำได้ ไม่มีปัญหาอะไรหรอก ทำไป
ขัดเกลาไป อ่านจิตอ่านใจลึกซึ้งไป ก็มีช่องที่พอจะทำ แล้วมันก็จะเห็นยิ่งลึกซึ้งก็ยากขึ้น ถ้าได้อรหันต์ในร่างฆราวาส
ยิ่งแกร่งเลยนะ ใ้อโฮ ยิ่งวิเศษเลยนะ ใ้อโฮ เรื่องจะบวช ใ้อโฮ สบายมากเลย มันศึลยากมันจะต้องได้ยิ่งกว่า เอาศึลมา
พยายามทำ ในฆราวาส ซึ่ง เขาจะไม่ค่อย ยอมเท่าไร แล้วเราก็ทำจนกระทั่งพิสูจน์ตัวเราเอง หาเวลาหาโอกาส เราทำไป
ตอนนี้ มันไม่ได้โอกาส แหม ใ้อคนนี่มันไม่ยอม มันลุยเรา เขาก็ยอมเขาก่อน แต่ใ้อตอนที่มันลุย เขาก็ทำของเราไป
อะไรอย่างนี้เป็นต้น
แล้วยิ่งเราเรียนรู้แล้วว่าเราไม่มีวันแก่ เราก็ว่าไปเรื่อยๆ เราอายุ ๖๐, ๗๐, ๘๐ เราก็ไม่มีวันแก่ ประพตติ ลุยไปเรื่อยๆเลย
พิสูจน์ไปเรื่อยๆ อย่างนี้มันก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่พูดเล่นนะ อาตมาไม่พูดเล่น พวกเรา อายุ ๘๐, ๙๐ อะไรนี่
ไหนมันลองพิสูจน์กันดูเลย เพราะเราเห็นอยู่เนี่ยนา คนบางคนนี่อายุ ๘๐ จะ ๙๐ ก็ยังเดินเหิน ทำอะไร แข็งแรง จริง
มันมีความเสื่อมในตัวบ้าง มันมีแน่นอน ใ้อความจริง ในความจริง ต้องมีแน่ แต่ว่ามันจะได้วิเศษกว่าปกติ เพราะฉะนั้น
อย่ารีบเป็นพ่อแม่แก่เร็วนัก ฉันทแก่แล้วอ้อนตัวเอง ระวังศัพท์นี่นะ อย่าชี้้ออนตัวเอง ว่าตัวเอง จริงมันจะมีความช่วยเหลือ
เพื่อพ่ายกัน ให้เขามาขอช่วยเหลือ แล้วเราก็บอกว่าไม่เป็นไร เราทำได้ไม่เป็นไร เราทำได้ แต่เราอย่า อวดดีนัคนะ
ได้แต่ทำได้ๆ จนบางที่มันก็จะไม่ไหวแล้ว คนผีน เกินไป มันไม่ไหวแล้วนะ สรีระเรา ใ้อโน่น ใ้อนี้มันชักจะไม่ค่อยดี
เราจะต้องประมาท ลองดู เพราะฉะนั้น คนยิ่งชี้้เกียจ คนยิ่งไม่ชวนชวาย คนที่ไม่ได้มีอิริยาบถที่ สมดุล จริงๆ แล้วนี่นะ
มันไม่ช่วย จริงๆ แต่ถ้าคนที่มิอิริยาบถ สมบูรณ์จริงๆ นี่ จะช่วยมากทีเดียว แล้วก็ทำอิริยาบถ
ที่พูดนี้บอกว่า ตกลงว่าใ้อเรื่องความแก่ หมายความว่าเรา พยายามให้นึกถึงความแก่ก็จริงอยู่ แต่เราต้อง พยายาม
ที่จะทำตัวเรา ในทางจิตใจเรานี้ อย่าไปนึกว่าเราจะแก่ เพราะจิตใจจริงๆ มันไม่มีแก่หรอก ใจจริงๆ นะ จิตวิญญาณจริงๆ
มันไม่มีแก่ มันไม่มีหนุ่ม ก็มันวนเวียนไปตามวิญสงสาร ตามวิบากไปอย่างนั้นนะ จิตวิญญาณนี้ เราคิดออกใช้ใหม่

ประเดี้ยวแก่แล้วตายแล้ว ก็เดี้ยวก็เวียน มาเกิดอีก แล้วก็เป็เด็กอีก มันก็ใช้จิตวิญญาน อย่างเดิมๆ นั้นนะ มันจะแก่ จะเก้ออะไร มันก็ไ้ร้อยปี พันปี หมื่นปี แสนปี ล้านปี อะไรมันก็อย่างนั้นแหละ มันแก่ที่ไหนละ จิตวิญญานนี้ก็อกใหม่ มันอาศัยอันนี้เท่านั้นเอง

ถ้าจิตของเราไม่มี ไม่เกียวหรือ เราจะไปแก่ แล้วก็ใจ ใจ ก็เลยไปโน้น เป็นอย่าง อ่อนแอ บ้อแป้ ซื่อซោះ ออดอ้อน (คนฟังเสริม) เออ อย่างนั้นก็ใช่ ดี ในมูมนี่มูมมอที่บอกว่า ทางโลกเขาเนี่ย ถ้าแก่แล้ว มันก็ยัง พุทโธ่ มันน่าเกลียด

แก่แล้วยังไปทำเป็นหัวงู เป็นเต่าหัวงู เป็นอะไรอยู่ มันน่าเกลียด เพราะฉะนั้น มันก็เลยอย่าไปแก่เลย

ให้เจียมตัวเจียมตนบ้างเถอะ มันก็จริงอยู่ เพราะว่า มันไม่รู้จักเวลา วาระ รู้จักอะไรต่ออะไรบ้าง สรีระมันก็ไม่ควรแล้ว อะไรที่มันก็ควรจะทำอยู่ สมนัดบ้าง ให้เจียมตัวบ้าง คนแก่แบบโลกียะแบบนั้น ก็น่าจะปรามๆ แต่พวกเรานั้นไม่เป็น อย่างนั้นแล้ว

ทุกวันนี้เราศึกษา พวกเรามาทางโลกุตรอย่างพวกเรา มันไม่มี ปฏิบัตินี้ ไม่ใช่แก่หัวงูอย่างนั้นแล้ว เราแก่ของเรา

ถึงจะแก่ยังไง ก็ประปรี้กระเป่า แข็งแรงอะไรนี่ มันยิ่งน่าเอ็นดู มันยิ่งน่าภาคภูมิใจ ยังมีประสิทธิภาพ ยิ่งอะไร

มันไม่มีเสียหายนะอะไรใหม่ แก่มันไม่ต้องไปทางแก้นั้น อันนี้ก็ดี อันนี้ก็ดี เพราะฉะนั้น พวกเรานี้มีเชิงทำอะไรทั้งนั้นเลย

มีเชิงที่เป็นประโยชน์ (คนฟังเสริม) ใช่ทางธรรมเราเนี่ยจริงๆ แล้วที่บอกว่า ศาสนาก็ดี พระยิ่งแก่ยิ่งแหม เคาะกะไหลกะลา

เป่าน้ำมนต์ยิงขลังอะไรอย่างนั้นะ ก็เป็นโลกียะ ซึ่งเป็นเรื่องเลอะๆ เทอะๆ แต่ของเรานั้นไม่เป็นนะ ของเราเนี่ยพระหนุ่ม

พระอายุมากอะไร ก็แล้วแต่ ก็ไม่มีปัญหา เพราะในอายุนี้นะ ถ้าอาดมาจะยังจะหนุ่มนี้ แต่อายุมันก็ยาวไปเฉยๆ มันก็จะยิ่ง

หนุ่ม อายุนี้นะ มันก็ยิ่งน่าเคารพนะ เพราะอายุเท่ากับการพิสูจน์ อายุยาว ยืนยาวเท่ากับการพิสูจน์ เพราะยิ่ง

อายุยืนยาวแสดงว่า ใช้นี้ รักษาคุณภาพ ลักษณะพวกนี้ ทรงสภาพได้นานได้นาน เขาไม่เชื่อว่า คนหนุ่มนี้ ลดกิเลสได้

เขาเชื่อว่าคนแก่มันจะลดกิเลส ที่จริงมันไม่จริงหรือก ใ้แก่ บางที พระแก่ๆ ก็ยิ่งช่อนเชิง ยิ่งไม่เข้าท่า ก็เป็นได้

เพราะมันไม่ได้อยู่ตรงนั้น มันอยู่ที่สัจจะ นะ มันอยู่ที่สัจจะ ที่ว่า ถ้ายิ่ง อายุมากๆ หรือว่า เวลาของชีวิต

เรียกว่าเวลาของชีวิตแล้วกัน ยิ่งเวลาของชีวิตยาวนาน ได้เท่าไร ก็ยิ่งยังหนุ่มๆ แล้วก็พิสูจน์ ยืนยันอะไรได้ ก็ยิ่งดี

(คนฟังเสริม) นั้นแหละเราก็คิดเอาเอง ที่หลังอย่าคิดสิ

นี่ถามมาว่า เราได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว เราเลยไม่ชอบเหมือนอย่างกับวัยรุ่น ไม่ชอบ เหมือนอย่างคนเขา กระดึกระด้า อะไรนะ

สาวๆ เฉิดฉาย เฉิดฉิน ชอบเที่ยว ชอบซื้อหา ชอบติดดินอะไรอยู่แล้ว เราก็ไม่ได้ ไปติดดิน อย่างเขา

แต่เราก็ขยันหมั่นเพียรของเรา เราก็ทำอะไรของเรา จะกระตือรือร้น จะกระปรี้ กระเปร่า จะ active อะไรของเรา

เราก็ทำของเราอยู่เนี่ย มันก็เป็นสาระแก่นสาร มันไม่เป็นอย่างโลกเขา ก็ช่างเขาปะไร แต่คนทางโลก เขาอาจจะมามองจริงๆ

อย่างคุณบัวขวัญว่า คนเขาจะมามองเราว่า เราเหมือนคนแก่ ดูซิเนี่ย ไม่เหมือนคนหนุ่มๆ สาวๆ หรือว่าคนทางโลกเขาเลย

คนอย่างนี้เขาก็ยัง ไปเที่ยว ไปเตร่ ยังไปติดไปดิน ยังไปโน่นไปนี่ ยังแต่งตัว แต่งเนื้อแต่งตัว นี่อะไรว่า โทรมๆ ทรุตุๆ

ทั้งหมดเลย ปล่อยหมดเลย อย่างนี้ แก่แล้ว เขาจะมอง

แต่ความจริงเราเข้าใจความหมายของคำว่าแก่ หรือเข้าใจความหมายของคำว่าหนุ่มนี้ หนุ่มหรือสาวนี้ ให้ชัดๆ ลึกซึ้งกว่านั้น ว่าจริงๆ แล้ว ใ้อ้ที่เขาว่า ใ้อ้เครื่องแสดงว่าเป็นหนุ่มเป็นสาว กระตือรือร้น จะดี้น จะซ่าอะไรอยู่นี้ คือความเป็นหนุ่มเป็นสาว แต่เราไม่ซ่าไม่ดี้นอย่างนั้น เราก็เป็นหนุ่มเป็นสาวในเรื่อง active ตื่นตัว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า

สร้างสรรสดชื่นอะไรของเรา แต่ไม่ซ่าซ่าอย่างเขา เราสู้ของเรา ให้ชัดเจน ในเนื้อหา ในประเด็นพวกนี้

ไม่เป็นไรนี้ เบิกบานสดชื่นของเรา กำลังวังชาเราก็ยังดี เราก็สร้างสรรทำเป็นสาระ ไม่ต้องไปแสดงว่า ยังหนุ่มยังสาว ยังวัยรุ่นอยู่แบบโลกๆ ใ้อ้วัยรุ่นมันคืออะไร มันดี้นไม่ได้สาระอะไร แล้วก็เอาค่าแค่นั้น มาตีราคา ว่าเราไม่ใช่หนุ่มไม่ใช่วัยรุ่น ไม่ใช่หนุ่มสาว แก่แล้ว เอาความหมายดี้นๆ อย่างนั้นมาใช้ เราก็ต้อง เข้าใจให้ได้ ว่าใ้อ้นั้นมันโลกียะ มองเผิน มันไม่ลึกซึ้ง แต่ของเราเนี่ย แหมหนุ่มเสมอ เราหนุ่ม เสมอ สดชื่น เสมอ แข็งแรงเสมอ กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ สร้างสรรอยู่เสมอ

แม้แต่จิตใจ ก็ไม่มีที่ถดถอย อ่อนแอ อะไร ใ้อ้ ยังเบิกบาน ร่าเริง ยังสดยังใหม่ ยังหนุ่ม เอ้อ (คนฟังพูดเสริม) พวกเราแก่อย่าง มะพร้าวอย่างนั้น ไม่แก่ อย่างมะละกอ ก็ดี เอาละ

ก็คิดว่าในสิ่งที่เราได้พูด สิ่งที่เรามาเสริมมาหนุนเนี่ยะ ในเรื่องของวัย ในเรื่องของทางจิตวิทยา ทางวัย ทางจิตวิทยา ที่เราได้ศึกษานี้ แม้เกี่ยวกับวัย ก็ต้องรู้จักทั้งจิตวิทยา เราควรทำใจในใจอย่างไร ตั้งจิตใหม่ ให้เป็นสัมมาทิฐิ อย่าตั้งจิตไว้ผิด เข้าใจให้ชัดๆ เพราะฉะนั้น พวกเราเนี่ย คนแก่ไม่มี เราว่ากันเลย คนแก่ไม่มี มีแต่คนอายุยาวไปเฉยๆ พวกชาวอโศก

ไม่มีคนแก่หรอก มีแต่คนอายุยาวๆ ไปเฉยๆ อายุนานๆ ไปเฉยๆ แต่ก็ยังหนุ่ม active ยังหนุ่ม ยังคล่องแคล่ว ยังแข็งแรง ยังกระปรี้กระเปร่า สดชื่น โดยเฉพาะจิตใจสดชื่น จิตใจก็ยังเหมือนหนุ่มๆ เหมือนสาวๆอยู่ อย่าไปเข้าใจว่า ใ้อ้ นี้เรา ไม่เหมือนหนุ่มสาวไปแล้ว เราไม่รื่นเริงเหมือนเขา เรายังไม่มี อะไรเหมือนเขาแล้ว เราแก่แล้ว อย่า เพราะว่า

เราไม่ได้ไปดี้นซ่าเหมือนกับยัง รสชาติแบบโลกๆ เขาแล้ว ของเราเบิกบาน ร่าเริงอย่างไร (คนฟังเสริม) เราไม่ได้ไปติด

ไม่เป็นไร รอคือรอได้ เราก็เบิกบาน เราก็ทำ สิ่งที่มีนเป็นประโยชน์จิตใจ เราสู้เอง ใ้อ้จิตใจเราสู้เอง จันคนโลกๆ เขาเป็นของเขา

เราก็เออ ตามเขา เราก็รู้เขายังเด็กๆ มันก็เหมือน เด็กๆ ยังดี้นยังดี้นอย่างนั้นนะ ชนๆ อยู่อย่างนั้นนะ แต่เราผู้ใหญ่แล้ว

เราก็ใช้แรงงาน หรือว่า ใ้อ้ความ เป็นคุณค่าประโยชน์ ในอิริยาบถที่เราควรจะทำ เราไม่ไปทำอย่างเด็กๆ ทำ เราก็มีอิริยาบถ อย่างผู้ใหญ่ทำ เราก็ได้ออกกำลังกาย ได้สร้างสรร ได้มีคุณค่าประโยชน์ แทนที่ จะไปเสียแรงงาน เสียแคลอรี ดี้นๆ ดี้นๆ

ซ่าๆ ร่าๆ อย่างที่วัยรุ่น หรือหนุ่มๆ สาวๆ ที่ มันไร้ค่า เราจะมีปัญญารู้ว่า สิ่งนั้นไร้ค่า อย่างนี้ มีคุณค่ากว่าเอะอะ

และเราก็มีอิริยาบถแข็งแรง แข็งแรงไปอย่างนี้ ไม่ต้องอดต้องอ่อนอะไร เขาว่า เราก็เข้าใจ เขาเข้าใจอย่างโลก

เขาเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ นะ

นี่เป็นความลึกซึ้งอีกอย่างนะ ฟังดีๆ นะ ฟังเข้าใจให้เข้าใจนะ เพราะฉะนั้นเข้าใจอันนี้แล้วนี้ ทางโน้น เราก็ฟัง

เราก็รู้ที่เขาหมายอย่างไร เราก็เข้าใจเขานะ แต่อันนี้มันเป็นความซ้อน ลึกซึ้งซ้อนขึ้นไปอีก เข้าใจ ซึ้นใหม่ เพราะฉะนั้น

ว่ากันไปเรื่อยๆ เราจะมีอะไรเสริมหนุน ที่จะทำให้ชีวิตในสังคม ของชาวอโศกเราเนี่ย เป็นชีวิตที่ อะไรๆ ซึ้นมานะคุณ

อย่างโลกขณะนี้นะ เราจะพิสูจน์คนข้างเคียงก็ตาม คนที่อยู่อะไรต่ออะไรก็ตาม แต่ก่อนนี้เขามอง เห็นว่า อย่างเราเนี่ย

อายุไม่ยืนหรือคนๆ นี้จะมาปฏิบัติธรรมอโศกแล้ว เอ๊ ไม่น่า ก็อย่างซิมอ้วนนี่ ๗๕ แล้วนะ หา ๗๖ เอ๊อ ซิมอ้วน ๗๕-๗๖ แล้วนะ โอ้ ยังได้ขนาดนี้ อยู่อย่างนี้ ก็ดูทรงอยู่อย่างนั้นะ มันฝัน ไปไม่ได้ สรีระ มันไปเสีย มาตั้งแต่ก่อนมันก็ได้ขนาดนี้ ก็ทรงอยู่ขนาดนี้ละ ๗๕ แล้ว คนอ้วนขนาดนี้ นี่นะ ไม่น่าจะอย่างนี้ ได้ขนาดนี้ละ นี่นะ คืออารมณ์ทางจิต

ออกกำลังกายและอารมณ์ทางจิตบ้าง มันไม่ก่อเกิดพวกนี้ นี่อาตมา เห็นจริงๆ เลยนะ

ซิมอ้วนนี่แต่ก่อนนี่ตั้งแต่แรกๆ ที่คบกัน ตั้งแต่อายุยังไม่ ๖๐ ๕๐ กว่า อาตมาว่าไม่ยาวนานมั้ง คนนี้นี่ อายุนะ จริงๆ

อาตมานี้ก็อย่างนั้นจริงๆ เอ๊ อยู่มาคาดผิดแสะ คาดผิดจริงๆ นี่อายุ ๗๕ แล้วยังไม่รู้ เลยว่า นี่ ๗๕ นี่ ใครจะไปก่อน

ใครที่ว่าไม่อ้วนเท่าซิมอ้วนนี่ ยังไม่รู้เลย ก็ออกกำลังกาย ก็โน่นนี่ ทำให้มันได้สัดส่วน ได้อะไรต่ออะไร

ยิ่งสร้างงานสร้างการ ยิ่งเป็นประโยชน์คุณค่าด้วยความฉลาด แทนที่เราจะออกกำลังกาย เปล่าตาย ออกกำลังโดยไม่

ไม่ได้ประโยชน์อะไร ก็ควรจะหาทางออกกำลัง ที่มันเป็นประโยชน์คุณค่า ขึ้นให้ได้จริงๆ มีผลพลอยได้ ได้ออกกำลังด้วย

มีผลพลอยได้ด้วยอะไรอื่นๆ ไปอย่างนี้

แล้วมันก็เป็นทั้งบุญทั้งกุศลที่แท้จริงด้วย คนเรา ออกกำลังกายเฉยๆ โดยที่ไม่ได้ประโยชน์สร้างสรร อะไรเลย

มันก็ไม่เป็นกุศล ค่าของบุญก็น้อยกว่าแน่นอน ไข้ใหม่ ค่าของกุศล ค่าของบุญ ก็น้อยกว่า นี่ถ้าเผื่อว่า

เราฉลาดที่จะออกกำลังกายด้วย แล้วก็ได้สร้างสรร มีค่าของบุญ ค่ากุศลแพงกว่าก็ทำได้

อย่างมณฑิราอย่างนี้ บัวขวัญนี่ เมื่อก่อนนี่ก็ โอ้โฮ หลายคนก็คิดว่า ไม่รอดหรอกนี่ มันคงไม่ได้ยาวยืน ขนาดนี้หรือ

แต่เดี๋ยวนี้อาตมาเห็นว่าสดชื่นอะไรต่ออะไรเป็นสาวขึ้น แต่ก่อนนี่แก่กว่านี้เหมาะ แต่ก่อนนี่ แก่กว่านี้ เดี่ยวนี้สาวขึ้น เขาจริงๆ

นะ ไม่ใช่แก่งัดพูดกัน ดูแล้ว เอ๊อ อะไรต่ออะไร แต่ก่อนอ่อนแอ กว่านี้นะ เหยาอะเหยาอะ อ่อนตัวเองนะ เดี่ยวนี้ เอ๊อ ผีนผู้มา

แล้วก็ปฏิบัติมานี่มันถูกทางแล้ว มันๆ พิสูจน์ มันพิสูจน์ ความจริง กับทางวิทยาศาสตร์ และทางจิตวิทยาด้วย

ที่อาตมาว่าอาตมาแนะนำอยู่ ที่นี้มีวิทยาศาสตร์นี่ มาช่วยอาตมาด้วย จริงๆ ฝึก เอาละ อาตมาว่ามันก็จะรู้

เวลา มันก็จะให้เรา รู้ เหมือนกัน ถึงวันเวลา มันก็...

อาตมาเคยบอกนะว่า เลี้ยงลูกให้รู้จักโต เลี้ยงพ่อแม่ให้รู้จักตายนี่ ก็เป็นคำที่เคยใช้ เคยให้พวกเราได้ฟัง เอ๊อ

เลี้ยงลูกให้รู้จักโต เลี้ยงพ่อแม่ให้รู้จักตาย ก็ตายแล้วยังมาร้องไห้โหยหาอยู่นั้นแหละ ไม่รู้จักตาย ตายก็จบไปสิ นะ

อะไรที่พ่อแม่ทำได้ ก็เอาสิ่งดีนั้นมาสืบทอด อะไรไม่ดีก็ลืมไป ทิ้งไปเลย ไม่ต้อง ไปจำหรือ ตายแล้วนะ

อะไรดีก็เอามาสืบทอดของพ่อแม่ ไม่ใช่ไปนั่งคิดถึงอยู่อย่างโลกๆ มันก็ไม่ไหว อย่างนั้น ไม่รู้จักตาย

ก็ตายแล้วไปนั่งคิดอยู่นั้นละ ห่วงหาอาวรณ์ ฟุ้งขึ้นมาได้หรือ หา ตายจริงๆ นะ ตายก็ตายสิ แหม พ่อแม่ตายแล้วก็คือตาย

ไม่ใช่ไปโหยหาคิดถึง แล้วก็อาลัยอาวรณ์ไม่เป็นอันทำโน่น ไม่เป็นอันนี่อะไร ให้มันทุกข์เป็นร้อนอยู่นะ ไร่ตายเลย

ตายก็คือตาย

พ่อแม่ตายก็คือตาย แก่แล้วตาย สมมุติว่าธรรมดาระบบชาติ มันก็ควรจะตายเพราะแก่ ไข้ใหม่ พ่อแม่ ก็แก่แล้ว

ก็ถึงเวลาควรตาย แล้วก็ตาย ตายแล้วก็จบ ไม่ต้องไปอาลัยอาวรณ์ จนเกินการ มีดีอะไร ก็เอาดี อันนั้น มาสืบทอด

พ่อแม่ทำดีนี้ไว้สืบทอด ใ้อที่ไม่ดีเลิกกันเลย ทิ้งกันเลย ไม่ต้องไปจำหรือ พ่อแม่ไม่ดีอะไร ก็ไม่ต้องจำ

จำแต่ดีมาสืบทอดเข้าไปให้ดียิ่งขึ้นๆ มันก็จะรักษาของดีขึ้นไปเรื่อยๆ เท่านั้นเอง

เลี้ยงพ่อแม่ให้รู้จักตาย เลี้ยงลูกให้รู้จักโต โต ลูกก็โตแล้วก็ยัง ใ้อโฮ เออ เป็นไงลูก ใ้อกันอยู่นั้นแหละ คอยประคบ ประหม

ยังกับเด็กสองขวบ ห้าขวบอยู่อย่างนั้น ไม่ไหว เด็กเขาโตแล้ว อย่างหมา อย่างหมู อย่างเป็ด อย่างไก่อะไรนี่

มันเลี้ยงลูกโตแล้ว มันก็ปล่อย จะเป็นอย่างไรก็ปล่อย สัตว์เดรัจฉาน มันยังรู้จักว่า เอ้อ เลี้ยงเท่าที่รู้จักเวลาจะ

สัตว์มันรู้จักนะ มันเลี้ยงลูก มันรู้จักโตแล้ว มันก็ตัดปล่อย นะ ก็บาปใคร บาปมัน วิบากใครวิบากมัน หรือจะช่วยให้อยู่บ้าน

ก็ช่วยกันไป ก็เหมือนกับช่วยมิตรสหาย ช่วยคนทุกคน เท่าเทียมกันอะไรอย่างนี้เป็นต้น
มันมีลีลानะสัตว์เดรัจฉาน มันยังรู้จักอันนี้ดี คนนี้ ใ้อย เลี้ยงอยู่นั้นแหละลูกโต ใ้อๆ ที่ลูกควรช่วยเรา เรายังจะช่วยลูกอยู่อีก

ตาย มันก็ไม่มีเวลาล้าเวลากัน ไม่รู้จักอะไรกัน นี้นัยพวกนี้ ต้องพยายามดูดีๆ เข้าใจดีๆ นะ คนนี้แหละ
คนนี่รู้จักปล่อยก็ปล่อยได้มากกว่าสัตว์ สัตว์นี่ไปเรียนรู้ให้มันไม่หลงลูก ไม่ได้เลย แล้วก็ ไม่ใช่มันสืบพันธุ์ไม่ สอนไม่ได้ สัตว์

แต่คนนี่สอนได้กว่าสัตว์ ติดโง่ก็โง่กว่าสัตว์ ฉลาดหรือว่า ทำสิ่งที่วิเศษ ได้กว่าสัตว์ ก็ทำได้ด้วย เพราะคนนี่ได้วิเศษกว่า

แต่ทำได้แยกว่า หลายอย่าง สู้สัตว์ไม่ได้ แต่หลายอย่างนี้ สัตว์ไม่มีทางที่จะทำได้อย่างคน เพราะฉะนั้น เราต้องเอา

จุดดีจุดเด่นนี้ มาทำได้นี้ทำ อะไรทำไม่ได้อย่างสัตว์บางอย่างนี้ เราทำไม่ได้ มันมีด้วยนะ บางอย่างนี้ ตา หู
ประสิทธิภาพของตาของหูของอะไรนี้ รับอะไรต่ออะไร สู้สัตว์ไม่ได้ หลายๆ อย่าง มันมีเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราก็ช่างมัน
อะไรที่มันไม่ได้ อย่างนั้นก็ช่างมัน อะไรที่มันควรได้ ที่เราเป็นคนแล้ว เราควรจะทำให้มันได้

เราพยายามพากเพียรเขาก็แล้วกันนะ

เอาละ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว พอ

จัดทำโดย โครงการถอดเทปฯ

ถอดโดย สุภาณี บุรพภาค ๑๗ ก.ค. ๓๗

ตรวจทาน ๑ โดย

พิมพ์โดย ทองแก้ว ทองแก้ว ๑๙ ก.ค. ๓๗

ตรวจทาน ๒ โดย สม.ปราณี ๒๕ ก.ค. ๓๗

