



๗

ชีวิตตาย
อย่างสบายใจ



วิมลวรรณ

๗
วิธีตาย
อย่างสบายใจ

Signature

๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

ดั่งตถุณ เขียน

พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช อำนวยการผลิต

เกสรดา เต็มสินวณิช บรรณาธิการ

อลิสา ฉัตรานนท์ บรรณาธิการ

ศรันย์ ไมตรีเวช ปกและรูปเล่ม

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ผู้ผลิตและจำหน่าย ตุลาคม ๒๕๕๕

<http://howfarbooks.com>



คำนำสำนักพิมพ์

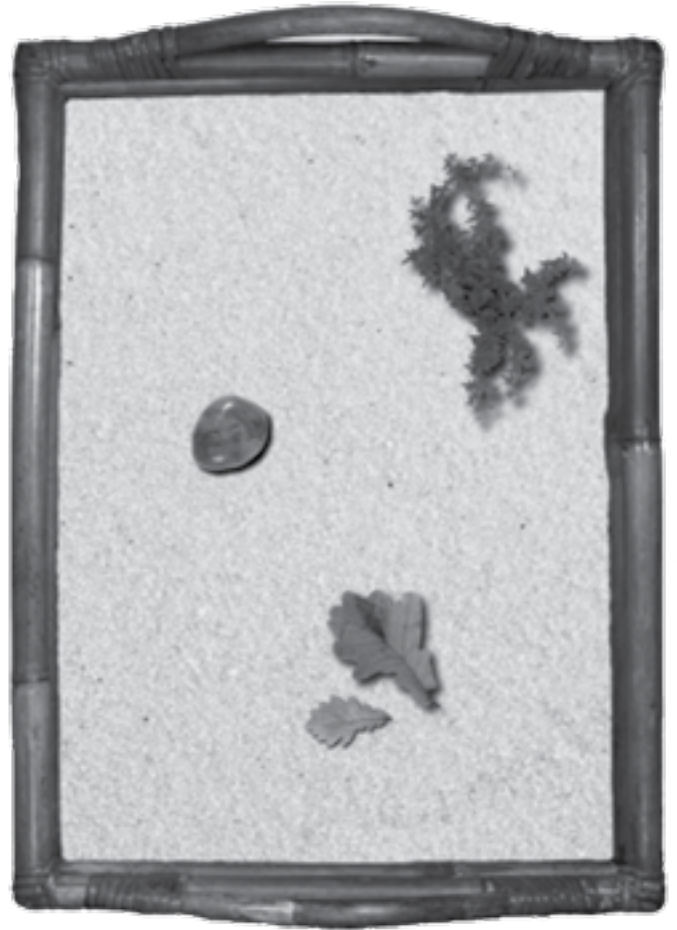
คนในโลกโดยมากคิดแต่เรื่องการใช้ชีวิตเพื่ออยู่ดีกินดี น้อยนักที่ไม่ประมาณคำนึงถึงการใช้ชีวิตเพื่อความสบายใจก่อนตายไปด้วย

นี่คือหนังสือเล่มเล็กของคุณดั่งตถุณ ที่ออกแบบมาให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อ่านเอง หรือรับฟังจากญาติ เพื่อความสบายใจครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

สารบัญ

๗ วิธีตายอย่างสบายใจ	๖
บุญแค่ไหนถึงได้ไปสวรรค์แน่?	๔๔
มาฝึกยอมรับความจริงกันเถอะ!	๕๙
คิดไม่ดี ไม่ได้แปลว่าเป็นคนไม่ดี	๗๔
คนทำชั่วจะกลัวที่นอน	๘๔
เหลือใจที่ถูกไต่ดวงหนึ่ง	๙๑
ใช้ชีวิตให้คุ้ม	๑๐๔
ทำบุญครั้งสุดท้าย	๑๑๕



เด็กที่ผ่านบทเรียนตามสูตรได้สำเร็จ
จะเป็นผู้ใหญ่ที่ฉลาด
ผู้ใหญ่ที่ผ่านทุกบทเรียนในชีวิตได้โดยดี
จะเป็นคนตายที่สบายใจ

๗ วิธีต่อไปนี้ ใช้ได้กับคนที่เหลือ
เวลาในชีวิตไม่ต่ำกว่า ๑ วันกับ ๑ คินขึ้น
ไป หากเหลือเวลาน้อยกว่านั้นคงอ่านไม่ทัน
หรือทำความเข้าใจไม่ถูก หรือมีแก๊จซึกซ้อม
ให้พร้อมไม่ได้

๗ วิธีต่อไปนี้ ไม่ได้มีไว้ให้คนที่รู้ตัว
ว่ากำลังจะตายเท่านั้น แต่ยัง เหมาะสำหรับ
คนที่ไม่คิดว่ากำลังจะตายเร็ว ๆ นี้ด้วย

๗ วิธีต่อไปนี้ เหมาะแม่สำหรับ



คนที่กำลังคิดจะฆ่าตัวตาย และอยากเตรียมใจพร้อมรับความตายโดยปราศจากความกระวนกระวาย เพราะทั้ง ๗ วิธีไม่มีคำขอร้องให้ใครอยู่ต่อ มีแต่การนำเสนอข้อเท็จจริงไว้ให้สำหรับเตรียมใจก่อนตายสถานเดียว

๗ วิธีต่อไปนี้ **ยืนยันอยู่บนความสามารถทำได้จริง** ไม่ว่าคุณจะเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายอย่างไร เราจะหยุดกันแค่ที่การได้ตายอย่างสบายใจ อันควรเป็นยอดปรารถนาสุดท้ายของชีวิต ส่วนความจริงที่ปรากฏภายหลังความตายจะตรงหรือไม่ตรงกับความเชื่อของใคร อันนั้นก็ค่อยปล่อยให้รู้เฉพาะตน

๗ วิธีต่อไปนี้ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่

คุณทำได้ ก็พอเชื่อว่า คุณจะสบายใจในขณะที่เผชิญหน้ากับความตาย และหากทำได้มากกว่าหนึ่งข้อ ก็เป็นประกันได้ว่าไม่ใช่แค่สบายใจอย่างเดียว แต่ความตายของคุณจะฝากรอยยิ้มไว้ให้โลกดูด้วยความประทับใจอีกด้วย!

๑

เข้าใจให้ชัดว่าความสบายใจเกิดขึ้นได้อย่างไร

แม้มีเวลามากมายเหลือเฟือในชีวิตที่มนุษย์จะฝึกทำความสบายใจ ก็ยากนักที่เราจะเห็นใครเก่งพอจะบรรลุการฝึก ยากนักที่เราจะเห็นใครสามารถทำใจให้สบายได้

ตามต้องการ ซึ่งนั้นก็หมายความว่า **ขณะ
จวนอยู่จวนไปใกล้ตายเต็มทน เวลา
เพียงน้อยนิดย่อมไม่พอสำหรับการ
ทำใจให้สบายได้ทันการณ์เป็นแน่**

ความสบายใจไม่ได้เกิดจากการ
แก่งทำเนื้อทำตัวให้สบาย ความสบายใจไม่
ได้เกิดจากอำนาจสั่งการของใคร

แท้ที่จริงแล้ว ความสบายใจเกิดจาก
การไม่มีเรื่องให้ห่วง แต่ปัญหาคือชีวิตมนุษย์
เต็มไปด้วยเรื่องน่าห่วง โดยเฉพาะในยาม
ใกล้ตาย ไหนจะญาติมิตรและสมบัติข้างหลัง
ไหนจะหวังให้ชีวิตียืดยาวต่อไปข้างหน้า

เมื่อมองออกเช่นนั้น ก็จะเข้าใจว่า
วิธีง่ายๆที่จะหายห่วงก็คือ แยกให้ออกว่า

‘เรื่องน่าห่วง’ กับ ‘อาการเป็นห่วง’ มิใช่สิ่ง
เดียวกัน เป็นต่างหากจากกัน แม้ยังมีเรื่อง
น่าห่วงก็ไม่จำเป็นต้องไปห่วงมัน โดยเฉพาะ
ขณะกำลังหน้าลี้วหน้าขวาน ต้องการความ
สบายใจเป็นที่หนึ่ง

คุณต้องตระหนักในโทษของ
‘อาการห่วง’ ให้ดีว่า มันทำเอาเราไม่สบายใจ
ไปเปล่าๆ การตระหนักจะทำให้เกิดความ
ฉลาดเลือก และแน่นอนว่าจิตที่ฉลาดย่อม
เลือกความสบายใจมากกว่าอาการห่วงกังวล
อาจฟังง่ายเหมือนเอากำปั้นทุบดิน แต่ก็ได้
ผลจริง คือดินยุบลงไปจริงๆ

ที่ผ่านมาจิตของคุณแม้แต่พุ่งออกไป
ไปจดจ่อกับบุคคลหรือวัตถุนอกตัวอันเป็นที่
ตั้งของความกังวล ซึ่งก็เท่ากับเลือกรักษา

อาการกังวลเอาไว้ ทีนี้ถ้าหวนย้อนกลับเข้ามาข้างใน เห็นความกังวลเป็นของแปลกปลอมที่เข้ามารบกวนความสบายใจ พอเห็นบ่อยเข้า ใจคุณก็ถอนตัวออกมาจากอาการกังวลได้เอง เพราะไม่มีใจใครอยากยึดอวยกหวงของเสีย ๆ อยู่แล้ว

ลองดูแล้วจะรู้ กล่าวโดยสรุปย่อคือ มองให้เห็นตัวความกังวลในใจ เห็นเป็นของแปลกปลอมรบกวนจิต เห็นโทษของมัน แล้วมันจะหายไปเอง เมื่อใดความกังวลหายไป เมื่อนั้นความสบายใจก็ปรากฏว่ามีอยู่แล้วโดยเต็มตามธรรมชาติ

๒

ระลึกถึงความดีที่ทำมา

ขอบอกไว้ล่วงหน้าเลย ว่าสิ่งที่คุณจะเห็นขณะที่จิตยกขึ้นสู่วิถีแห่งมรณะ คือ นิमितการกระทำที่ผ่านมา อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมากมาย ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ใกล้เคียงสติ และพบว่าเรื่องราวตั้งนมนานผ่านแวบเข้ามาในหัวได้อีก ทั้งที่ปกติหลงลืมไปอย่างสนิทแล้ว แม้เหตุการณ์ช่วงเพิ่งลืมตาดูโลกไม่นานก็เอาหมด หวนกลับมาฉายภาพซ้ำได้หมด

ฉะนั้น แทนการให้จิตซึ่งใกล้เคียง

สติ เป็นผู้สุมเลือกการกระทำแต่หนหลังขึ้นมาแสดง ซึ่งอาจมีทั้งดีทั้งร้ายคละกัน คุณก็ซิงนึกถึงแต่ตอนที่คุณยังมีสติดี ๆ มีความสามารถเลือกตัดสินใจดี ๆ ได้ไว้ก่อน โดยเลือกเอาเฉพาะที่คุณเคยตัดสินใจปฏิเสธเรื่องยั่วใจให้ผิดศีลผิดธรรม ตัดสินใจอภัยแทนที่จะแก้แค้น ตัดสินใจช่วยเหลือผู้คนที่แทนที่จะทอดทิ้งพวกเขา

การหมั่นระลึกถึงกรรมดีในอดีต จะช่วยให้เกิดความเคยชินกับอารมณ์ดี ๆ พอถึงเวลาใกล้จิตดับ อำนาจความเคยชินนั้นจะดึงเอาความทรงจำด้านดีออกมาจากคลังกรรม ซึ่งสะสมมาทั้งชีวิตมากมาย เรียงรายเป็นคิวยาวเหยียด ชนิดที่คุณนึกไม่ถึงทีเดียวว่าตนเคยดีมาได้ขนาดนั้น

ทุกคนเคยทำชั่ว เคยนึกผิดคิดพลาดแน่นอน แต่อย่าไปเสียเวลานึกถึงมัน ถ้าอดนึกไม่ได้ก็ขอให้เป็นการสำนึกผิดครั้งสุดท้าย แล้วหันเหไปกลบทับเสียด้วยการระลึกถึงคุณงามความดีอันเป็นคู่ตรงข้ามกับทั้งถามตัวเองอีกด้วยว่า ในความดีหนึ่ง ๆ ซึ่งเคยทำไว้ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ คุณจะดีกว่าที่เคยสักแค่ไหน ยิ่งจินตนาการได้ชัด ใจคุณจะยิ่งดำดิ่งลงไปใต้น้ำทิพย์แห่งความดีชนิดนั้น ๆ บังเกิดความปิติปรีดาทวีขึ้นกว่าที่เคยได้

หากนึกไม่ออก หรือล่ำบากมากนัก ก็อาจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในปัจจุบันนั้นเอง พุดให้ใครก็ได้รู้สึกดี หรือทำอะไรก็ได้ให้ใครสักคนรับประโยชน์จากชีวิตอันเหลือน้อยของ

คุณ คราวนี้คุณจะได้ไม่ต้องเค้นระลึกถึงอดีต
ฟังลิ้มต่างๆอีกต่อไป เอากรรมดีที่เกิดขึ้น
สดๆนั้นแหละเป็นใบเบิกทางสู่ธงชัยแห่ง
ความสว่าง

ด้วยข้อวิธีนี้ คุณจะพบกับความจริง
ด้วยความเต็มใจว่า เพียงด้วยการระลึกถึง
ความดีให้ออก ยิ่งบ่อยเท่าไร ความสบายใจ
ก็จะยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น และนั่นก็เพราะ **ค่าของ
คนอยู่ที่ผลของการทำดีไว้กับโลกนั่นเอง**

๓

ยอมรับความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่น่ายอมรับที่สุด
เพราะอย่างไรมันก็ต้องเป็นของมันอยู่อย่าง
นั้น แต่สิ่งที่น่ายอมรับที่สุดนั้นแหละ ที่
มนุษย์มักปฏิเสธยิ่งกว่าอะไรอื่น ราวกับจิตใจ
ห่อหุ้มไปด้วยเมฆหมอกแห่งการหลอกตัว
เองหนาทึบ ยากจะปัดเป่าให้เบาบางลง

เมื่อไม่มีอาการแข็งชิน เมื่อไม่มี
ความอยากให้เป็นอื่น การยอมรับตามจริง
จะเกิดขึ้น และนั่นเองคือที่มาของสติที่
บริสุทธิ์ สามารถรับรู้ทุกสิ่งได้ตรงกับที่มันเป็น

เคยได้ยินไหมว่าคนโกธตายไม่
โกหก? รู้ไหมเพราะอะไร? เพราะจิตของคน
โกธตายต้องการสติสัมปชัญญะเหนือสิ่งอื่น
ใด การคิดป้อนน้ำเป็นตัวให้จิตเพี้ยนในขณะ

ใกล้ตายจึงไม่ใช้วิธีปกปิด

คนใกล้ตายเห็นสังขารบางอย่าง นั่นคือ **ชีวิตทั้งหมดเป็นเรื่องโกหกอยู่แล้ว** พวกเราถูกหลอกว่ามี พวกเราถูกหลอกว่าเป็น ทั้งที่ไม่เคยมีและไม่เคยเป็นอะไรจริง ๆสักอย่าง ทุกอย่างผ่านมาให้ดู เพื่อผ่านไปให้เสียตาย หรือไม่ก็ผ่านไปให้โล่งใจ เล่นแป๊บ ๆเท่านั้น

วันแห่งความตายคือวันแห่งการเปิดเผยความจริง ทุกสิ่งจะหลุดจากกำมือของเราไป ประโยชน์อะไรกับการพยายามพูดโกหก บั้นเรื่องเท็จซ่อนเข้าไปในเรื่องเท็จกันอีก

การฝึกยอมรับความจริงที่ดีที่สุด ได้

ผลแรงทันใจ ควรเริ่มกันที่ ‘การบอกความจริง’ ในทางที่ดี ที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะกับคนข้างหลัง

ลองตั้งต้นจากคนที่เข้ามาหาคุณในช่วงท้ายๆ เริ่มคิดถึงสิ่งที่คุณหลอกเขาไว้ หรือสิ่งที่คุณยังกำเป็นความลับที่ทำให้เขาเสียประโยชน์ แล้วพูดความจริงให้เขาฟัง จะพบว่าคำจริงที่หลุดจากปากคุณแต่ละครั้ง คือการสลายม่านหมอกแห่งความลวงออกทีละน้อยจากใจคุณเอง

ยิ่งยอมรับผิดมากขึ้นเท่าไร ใจคุณจะยิ่งเห็นความจริงที่ถูกต้องปรากฏชัดขึ้นเท่านั้น

คุณจะพบว่าความจริงสำคัญสูงสุดที่

ควรรู้ ควรตระหนัก ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าความจริงที่คุณต้องทิ้งทุกสิ่งไว้ในโลก และมนุษย์ทุกคนต้องตาย

คุณ将会เห็นข่าวของรอบตัวหดหู่ ตาขึ้น ทุกสิ่งแก่ลง แล้วจะต้องปรวนแปรไปกว่านั้นอีก หากคุณไม่เคยยอมรับความจริงเหล่านั้นได้ ก็จะทำให้พบว่าง่ายขึ้นหลังจากทยอย ‘พูดความจริงดีๆ’ ออกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดพลังสังจจะ ย้อนกลับมาช่วยเป็นแสงสว่างให้คุณเห็นอะไรๆ กระจ่างขึ้น

การยอมรับความจริงยอมทำให้ใจคุณสบายกว่าตอนไม่ยอมรับ ความจริงไม่เคยนำหาวาดกลัวสำหรับนักยอมรับ ความจริงเป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะก่อนคุณเกิดหรือหลังคุณ

ตาย

ระหว่างมีชีวิต ไม่ว่าจะว่าคุณจะเคยทำความจริงให้บิดเบี้ยวไปเพียงใดก็ช่าง ขอเพียงใช้เวลาช่วงสุดท้ายตัดสินใจให้กลับตรงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เถิด ผลจะเป็นจิตที่สบายของคุณเองอย่างไม่ต้องสงสัย



เพื่อใจให้กับการมีอยู่ของโลก

การอยู่กับฉากต้นๆ และฉากกลางๆ ของละครชีวิต จะไม่ช่วยให้คุณนึกถึงละครเรื่องใหม่ ต่อเมื่อคุณอยู่กับฉากท้ายๆ ใกล้เคียงนั้นแหละความรู้สึกเกี่ยวกับการเล่นและการ

ชมละครเรื่องใหม่ จึงค่อยๆ ผุดซัดในใจ แม้ยังไม่อาจคาดเดาว่าเรื่องใหม่จะเป็นอย่างไร แต่อย่างน้อยคุณก็เลิกสำคัญเสียที ว่าโรงละครโรงใหญ่แห่งนี้มีแต่เรื่องเดิมได้แค่เรื่องเดียว

ขณะใกล้ตายเป็นช่วงแห่งสังหรณ์ โดยเฉพาะสังหรณ์เกี่ยวกับภพข้างหน้า คุณจะเห็นว่าความรู้สึกที่เกิดเป็นปกติอยู่ในปัจจุบันนี้เอง คือกลางบอกเหตุ ชีวิตที่เหลืออยู่น้อยนี้เองคือรากของอนาคตอันจะมีขึ้นอีกมาก

ยกตัวอย่างเช่น ใจที่สงบจะชวนให้คุณนึกถึงแสงสว่างและสภาพแวดล้อมน่ารื่นรมย์ ใจที่กระสับกระส่ายจะชวนให้คุณนึกถึงม่านมืด ตลอดจนสภาพแวดล้อมชวน

ชนหัวลูก ส่วนใจที่ครึ่งๆ กลางๆ เต็มวงสงบ เต็มวงกระสับกระส่ายจะไม่ชวนให้คุณมั่นใจนักว่ากำลังจะต้องเผชิญกับอะไรกันแน่

ขณะยังมีชีวิตช่วงต้นและช่วงกลาง ถ้าไม่รู้ก็ถือว่าไม่ผิด ถ้าไม่คิดถึงโลกหน้าก็อ้างได้ว่าต้องเอาเวลาไปทำประโยชน์อย่างอื่น แต่สำหรับช่วงท้ายๆ การไม่คิดถือว่าประมาท เวลาที่เหลือของคนใกล้ตายจะเป็นประโยชน์อะไรได้มากไปกว่าเตรียมตัวพบกับอนาคตเล่า?

ขอให้คิดถึงการเดินทางไกล หากไม่รู้อะไรเกี่ยวกับหนทางข้างหน้าเสียเลย ก็อาจถือได้ว่าเป็นความผิดใหญ่หลวง

ยามใกล้ตายคนทั่วไปไม่มีใครกล้า

อวดดีถือดี สิ่งให้ตนเองเชื่อว่าตายแล้ว
ตายเลย ทุกคนจะหมดความทะนงหลงมั่นใจ
ในความเชื่อของตัวเองไปพร้อมกับเร็วแรงที่
ถดถอย ในเมื่อร่างกายที่เคยบัญชาให้
เคลื่อนไหวตามใจนึกได้ ก็กลายเป็นบัญชา
ไม่ได้อีกต่อไป นับประสาอะไรกับดวงจิตที่
ปรวนแปรไปมา ควบคุมไม่ได้อยู่แล้วขณะมี
ชีวิตเป็นปกติ พอใกล้ตายที่ภาวะต่างๆ ผิด
ปกติ ใครเล่าจะควบคุมให้จิตใจหยุดเดินทาง
ไปตามแรงขับเคลื่อนของกรรมได้?

ความเชื่อเรื่องตายแล้วสูญ นับเป็น
ศรัทธามืดอันเกิดจากความไม่รู้จริง ไม่เคย
ตายจริง ผู้มีศรัทธามืดได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดใจ
การปิดใจจะทำให้รู้สึกคับแคบ ไม่อาจสบาย
และไม่อาจหายสงสัยว่าเรื่องจริงหลังความ

ตายคือการยุติ หรือว่าเป็นการเริ่มละครเรื่อง
ใหม่กันแน่ ต่อให้เป็นพวกมิจฉาที่ภูฏี ที่เคย
ตะล่อมหลอก เทียบบอกให้ใครต่อใครเชื่อว่า
เกิดหนเดียวตายหนเดียว ก็จะเกิดความไม่
สบายใจ กระวนกระวายเป็นอันมาก เมื่อถึง
เวลาได้พิสูจน์ความจริงกับตนเอง นั้น
เพราะความจริงหลังตายไม่สนใจวาทะใคร มี
อะไรต้องแสดงก็แสดงออกมาหมดตามที่ควร
มีควรเป็น

อย่างน้อยการเผื่อใจเชื่อเรื่อง
หลังความตาย จะลดแรงต้านลงได้มาก การ
ลดแรงต้านลงก็คือการไม่ต้องออกกำลังต่อสู้
กับความไม่รู้ มันช่วยผ่อนคลายจิตใจให้
สบายขึ้นได้จริง เลิกเถียงกับตัวเองเกี่ยวกับการ
มีหรือไม่มีชีวิตหลังความตาย อะไรจะ

เกิดก็ต้องเกิดให้เห็นในไม่ช้าอยู่แล้ว ความเชื่อที่ขัดกับความจริงจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังโดยไม่มีใครนำไปใช้ต่อสู้กับัจฉธรรมได้เลย

อีกทางหนึ่ง เมื่อเผื่อใจให้กับการมีอยู่ของชีวิตหลังความตาย คุณอาจพุ่งชานต่อ เช่น ชีวิตหลังความตายจะมีอะไรเป็นตัวกำหนด มีอำนาจชนิดใดมาบงการหรือวางแผนให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

แน่นอนว่าความพุ่งชานดังกล่าว อาจทำให้กระสับกระส่ายไม่เป็นสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสำรวจเข้าไปไม่เห็นความปักใจเชื่อเป็นเด็ดเป็นขาดเลยสักอย่าง กรรมก็ไม่ว่าจะเชื่ออย่างไร พระเจ้าก็ไม่รู้จะเชื่อแบบไหน

อันนี้ก็ขอให้เลิกคิด แล้วทำอะไรสักอย่าง ถ้าสัจธรรมใจเชื่อพระเจ้า ก็สวดวิงวอนให้รู้สึกอุ่นใจเลย แต่ถ้าสัจธรรมใจเชื่อกรรม ก็อาจสวดมนต์เพื่อให้เกิดความสุขทางใจ หรือเพื่อให้เห็นว่าคุณมี ‘มโนกรรม’ ในช่วงท้ายๆ เป็นการผูกใจไว้กับการสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถ้าไม่เคยทราบก็ขอให้ทราบว่าบทสวดเช่น ‘อิติปิโส’ คือการพรรณนาคุณงามความดีของ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้สรรเสริญสิ่งที่สว่างอยู่ด้วยปากกับใจ ปากกับใจย่อมสว่างตาม ความสว่างนั้นเองจะเป็นที่มาของความสบายใจ หายพุ่งชานเสียได้

๕

อภัยโลก

โลกนี้โกลาหลวุ่นวายอยู่เป็นนิตย์ ก็ด้วยความกระทบกระทั่งนานา และในเมื่อทุกคนอาศัยอยู่ในโลก ก็ย่อมต้องถูกโลกกระทบกระทั่งเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้

แล้วโลกก็เต็มไปด้วยไอร้อนของควันทไฟอันเกิดจากใจแค้นเคือง ไม่ค่อยมีที่ไหนจำเริญด้วยกระแสแห่งการให้อภัยเท่าใดนัก

ปกติคนใกล้ตายจะไม่นึกอยากเอา

เรื่องเอาราวกับใครอีก เพราะในไม่ช้าก็จะต้องอยู่คนละโลกกันแล้ว เอื้อมมาแต่ต้องกันไม่ได้อีกแล้ว การตายของคนคนหนึ่งคือการปิดเกมแห่งการเบียดเบียน เปรียบเหมือนนักมวยที่แขวนนวม เลิกใช้ชื่อเดิมขึ้นเวทีอย่างเด็ดขาดแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความพยายามอาฆาตอาจทำให้ ‘เรื่องปกติ’ กลายเป็นสิ่งผิดปกติไป หลายคนยังผูกใจเจ็บ ยังนึกไปในทางเคียดแค้นอยากเอาคืน เสียตายไม่อยากตายตอนนี้ เพราะยังไม่ทันได้เอาคืนให้หน้าใจ หรือกระทั่งคิดเลยเถิดถึงขั้นประกาศศักดาชัด ว่าคอยดู เต็มวฏเป็นผีก็จะมาเอามึงคืนแน่นอน!

เรื่องพรรค์นี้เกิดขึ้นแล้วจริง ๆ แถม

ไม่ใช่ของหายากเสียด้วย เพราะคนจำนวนมากปล่อยให้ความแค้นเป็นใหญ่ครอบงำจิตใจตัวเอง ไม่ให้ความสำคัญกับความสุขความสบายใจมากเท่าการได้ชำระแค้นกัน

ก่อนหน้านี่สิ้นลม เรารู้ว่า ‘วิญญาณอาฆาต’ มีจริงด้วยความคิดฝังใจไม่อภัยศัตรู สิ่งที่ไม่รู้จักคือ หลังภยันี่สิ้นลม ‘วิญญาณอาฆาต’ นั้น ยังมีจริงต่อไปไหม นี่แหละ! คนเราทนทุกข์ทรมานด้วยไฟโกรธขณะมีชีวิตไม่พอ แม้ธรรมชาติให้ออกาสจบทุกข์จบร้อนด้วยความตาย ก็ยังอุตสาห์อยากเติมเชื้อไฟต่ออายุให้มันเข้าไปอีก

สิ่งเดียวที่ประกันความรู้อันแน่นอนก็คือ ระหว่างยังไม่ตายนี้ คุณสามารถดับ

วิญญาณอาฆาตลงได้ด้วยความคิดให้อภัย และเมื่อเชื้อแห่งทุกข์ร้อนดับลงแล้ว หลังตายก็ไม่นำหลงเหลือวิญญาณอาฆาตอยู่ ณ ที่ใดอีก

ค่อย ๆ นึกถึงใครก็ได้ที่คุณผูกใจเจ็บอยู่ และที่ผ่านมาไม่เคยนึกอยากให้อภัย แม้ว่าเขาหรือเธอจะเป็นอดีตที่ฝังลิ้มไปแล้ว ปัจจุบันคุณไม่นึกถึงอีกแล้ว ก็ขอให้ชุดเขาและเธอขึ้นมาระลึกถึง นึกให้ออกทีละคน หากโทร.ได้ทันทีโทร.ไปขออภัย ขออโหสิต่อกันยิ่งดี

คุณจะพบว่าใครต่อใครในชีวิตที่ผ่านมา รวมตัวกันประกอบขึ้นเป็นโลกในใจคุณ ยิ่งคิดอโหสิได้มากคนขึ้นเท่าไร โลกในใจของคุณจะยิ่งปลอดโปร่งโล่งเบาขึ้นเท่านั้น

และนั่นย่อมจะยิ่งทำให้ทั้งร่างนี้ไปด้วยใจ
อภัยโลกเต็มดวงขึ้นด้วย

สิ่งที่คุณจะรับรู้ก่อนตายหลังอภัย
โลกได้ ก็คือใจที่สบายหายห่วง แต่ละครึ่งที่
คุณพูดกับปาก หรือเพียงนึกด้วยใจบริสุทธิ์
แม้ว่า เลิกแล้วต่อกันนะ ไม่มีภัยเวร ไม่มีเส้น
สายมีดตำโยงใยระหว่างใจกันอีกแล้วนะ คุณ
จะขึ้นม้าน เห็นความเป็นโมฆะแห่งภัยเวรมาก
ขึ้นเรื่อยๆ จนสว่างจ้าออกมาจากกลางใจ
ชัดเจนทีเดียว

๖

ฝึกสติก่อนหลับ

ตายอย่างคนหมดตัว ตายอย่างคน
ไร้ญาติ ไม่เลวร้ายเท่าตายอย่างคนขาดสติ!

หากหมอบอกว่าคุณเหลือเวลาอีก
ไม่มาก นั่นก็คือคุณไม่มีทางพยากรณ์ ว่าการ
หลับครั้งใดจะเป็นการหลับครั้งสุดท้าย ไม่มี
สิ่งใดเป็นหลักประกันว่าหลับลงครั้งต่อไป
คุณจะได้ตื่นขึ้นมาอีกหรือเปล่า

แม้สำหรับคนที่บอกตัวเองว่ายังอยู่
ได้อีกนาน เขาก็ยังหลับทั้งคิดว่าจะต้องตื่น
แต่ลงเอยตอนเช้าก็ทั้งร่างที่ปราศจาก
วิญญาณ เป็นภาระให้คนข้างหลังช่วยกัน
แบกลงจากเตียงไปเข้าโลงกัน ส้าหาอะไรกับ
คนที่หมอรับรองว่าใกล้ตายเข้าไปทุกทีเล่า?

แต่ละวันมีการตายโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ใช้ว่าแค่ลิบคน ใช้ว่าแค่ร้อยคน ใช้ว่าแค่พันคน แต่นับได้เป็นแสน!

ฉะนั้น การฝึกสติไว้เสียตั้งแต่ยังมีสติให้ฝึก จึงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด นับว่ารอบคอบที่สุด

การหมดสติเพื่อหลับ กับการหมดสติเพื่อตาย มีความเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ‘หมดสติ’ ฉะนั้น ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งการใกล้หมดสติ หากฝึกตั้งสติไปจนถึงเลี้ยววินาทีสุดท้าย ย่อมเป็นกำไร ย่อมเป็นการถนอมค่าของชีวิตมาใช้จนถึงที่สุด

สติที่ยอดเยี่ยมทางพุทธ คือสติระลึกรู้ความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ เมื่อกำลัง

รู้สึกถึงความไม่เที่ยงของสิ่งใด ก็จะไม่ค่อยรู้ชัดขึ้นทุกทีว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของความตาย ไม่ใช่สมบัติของตัวเอง

ก่อนสติใกล้ดับ ไม่ว่าจะดับเป็นหรือดับตาย สิ่งที่เหลือให้ระลึกได้ชัดไม่มีอะไรเกินไปกว่าลมหายใจอีกแล้ว ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ระลึกถึงลมหายใจบ่อยๆ เป็นการสร้างความคุ้นชินไว้กับสิ่งที่จะเป็นสรณะได้ทั้งยามอยู่และยามไป

หากระลึกนึกถึงลมหายใจ ว่าเฮือกนี้อาจเป็นเฮือกสุดท้ายที่คุณจะรู้ กับทั้งระลึกว่าคุณอาจไม่รู้สึกถึงลมหายใจไหนๆอีก นั่นเท่ากับเป็นการซักซ้อมเตรียมตายได้ใกล้เคียงของจริง ขอให้สังเกตดูเถิด หากมีสติรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้อย่างสบาย

แม้ก้าวลงสู่ความหลับในบัดนั้น ก็เหมือน
 ครึ่งหนึ่งของสติยังไม่ขาดสายหายไปไหน
 แม้ต้องเกิดนิมิตฝัน ก็เป็นนิมิตฝันอัน
 สวยงาม หรือหากจะต้องเป็นนิมิตฝันน่า
 เกลียดน่ากลัว ก็เหมือนสติจะยังอยู่ช่วยให้ไม่
 กลัวลางเกินไป และหากจะไม่เกิดนิมิตฝัน
 เลย ก็จะเหลือแต่ความว่างอันแสนสบายของ
 จิตอันสว่างรุ่งโรจน์อยู่ นี่ก็เป็นอานิสงส์ของ
 เศษแห่งสติ

ถ้ายังมีโอกาสหลายคืนก่อนตาย
 แล้วคุณใช้ทุกคืนให้คุ้ม ไม่ทิ้งขว้าง ก็จะทราบ
 ว่าในนาทีเข้าตายเข้าเข็ม จวนเจียนสิ้นเลือด
 สิ้นเนื้อนั่นเองว่า **ไม่มีอะไรในโลกเป็น
 ที่พึ่งได้ดีกว่าสติ** ผู้มีสติก้าวลงสู่ความตาย
 คือผู้สบายใจว่าตนมีที่พึ่งให้ตัวเองแน่

๗

ปล่อยวางทุกสิ่ง

สภาพที่เหมือนยังอยู่ได้อีกนาน จะ
 ชวนให้หลงนึกว่าทุกสิ่งเป็นจริงไปหมด
 อะไร ๆ เป็นของคุณไปหมด คุณจะไม่มีสัก
 แวบที่เอะใจคิดว่า เวลาในชีวิตเหลือน้อยลง
 ทุกวินาที ทีละคืบ ทีละคลาน

กระทั่งเวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ นับ
 ได้เป็นวัน หรือนับได้เป็นชั่วโมง เมื่อนั้น
 สภาพใกล้ตายจะฟ้องชัดว่ากายใจในชาตินี้
 หาใช่สมบัติที่แท้จริงของคุณไม่

**ก็แม้ชีวิตยังไม่ใช่ของคุณ แล้ว
อะไรในชีวิต ที่ควรอ้างว่าเป็นของคุณได้
เล่า?**

ความเกิดและความตายแห่ง
สรรพสิ่งเริ่มต้นมาจากไหนก็ไม่รู้ จักรวาลนี้
เกิดมาได้อย่างไร และจะตายไปด้วยทำไม
ก็ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ในระหว่างหมู่
นักวิทยาศาสตร์ไม่รู้จบ คิดไปคิดมาก็น่า
ฉกคิดว่า ‘ความไม่รู้’ นั้นแหละ อาจก่อให้เกิด
การเกิดการตายขึ้นมา

ถ้ารู้ว่าจะแก้ไขอย่างไรไม่ให้ตาย
เศรษฐกิจที่กำลังได้ดีมีสุขสงบเรียบร้อย และในทาง
กลับกันเป็นตรงข้าม ถ้ารู้ว่าจะแก้ไขอย่างไรไม่
ให้เกิด ยากที่กำลังยากเข็ญเป็นทุกข์คงไม่
รอช้าจนสายเกินไป

ถ้ากวาดตามองเกมยุติธรรมที่
มนุษย์คิดขึ้นเล่นกันเอง จะเห็นว่าทุกเกมให้
โอกาสเลือกแต่แรกว่าจะเล่นหรือไม่เล่น ทว่า
เกมแห่งการเกิดตายนั้นไม่ใช่ ง่ายๆก็ให้ลง
สนามเลย ลงมาเสร็จค่อยรู้ว่าต้องเล่นเกม
โหดหรือเกมฮา

หากมองการเกิดการตายเป็นเกมที่
ต้องเล่นไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด คุณจะเห็น
ทางเดียวที่จะไม่ต้องตาย ก็คือ ต้องไม่เกิด!
เพราะเกิดขึ้นแล้วอย่างไรก็หลีกเลี่ยงความ
ตายไปไม่พ้น ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีแซ่แข็ง
ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีปลูกถ่ายอวัยวะ หรือ
ต่อให้อาศัยเทคนิคทางสมาธิขั้นสูงเพื่อชะลอ
ความแก่แบบใดๆ สุดท้ายก็ต้องตายอยู่ดี
หรือถึงไม่ตาย ก็คงไม่มีใครอยากทนจำเจออยู่

กับความเป็นอมตะอย่างไรญาติมิตร หรือ
ปราศจากจุดหมายปลายทางของการเป็น
อมตะอย่างโดดเดี่ยวเดียวดายอยู่ดี

ธรรมชาติคือธรรมชาติ ถือกำเนิด
เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยประกอบประสมกัน
เกิดแล้วไม่ช้าก็เร็วต้องดับลงเป็นธรรมดา
ธรรมชาติแห่งความมีชีวิตก็ไม่ต่างไป ชีวิตหา
ใช้ดำรงอยู่เพื่อการเป็นอมตะไม่

แท้จริงแล้ว ชีวิตดำรงอยู่ด้วยพลัง
ของเหตุผล เมื่อหมดเหตุผลที่จะดำรงอยู่ ก็
ต้องเสื่อมสลายไปสู่ความเป็นอื่นในที่สุด

บางคนทำใจได้กับการตายจากไป
ของตัวเอง แต่กลับทำใจไม่ได้กับการมีชีวิต
อยู่ของคนข้างหลัง นั่นเป็นเครื่องชี้ว่าการ

ทำใจควรครอบคลุมให้ทั่วทั้งหมด ไม่ใช่ทำใจ
ได้เฉพาะส่วนของตัวเอง แต่ต้องทำใจให้หาย
หวังได้กับการอยู่และการสิ้นไปของคนอื่น
ด้วยเช่นกัน

แค่เอาตัวเองเป็นตัวตั้ง คุณก็คิดต่อ
ได้แล้วว่า ตัวเราเป็นอย่างไร คนอื่นก็อย่าง
นั้น ในเมื่อคุณต้องตาย นึกหรือว่าคนอื่นจะ
อยู่รอดปลอดภัย พ้นจากเงื้อมมือของ
มัจจุราชไปได้? อยากรู้วันหนึ่งพวกเขาก็ต้อง
ตายตามคุณ หายไปจากโลกนี้ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เหลือใครไว้ห่วงใครเลย
สักคน

แม้ความมีความเป็นในอนาคต
หลังความตายก็เช่นกัน ถ้ายังมีเกิดอีก ก็แปล
ว่ายังต้องมีตายอีก จึงควรรู้ให้ได้ก่อนสิ้นลม

ว่า **ที่ต้องเกิดก็เพราะไม่รู้** หลงนึกว่ามีเราตัวหนึ่งเคยเกิดมา หลงนึกว่ามีเราตัวนั้นกำลังจะตายไป และหลงนึกว่ามีเราตัวอื่นไปเกิดใหม่

หากกลับความเห็นเสียได้ทันตา ทำความรู้สึกเข้ามาที่กายอันกำลังปรากฏอยู่ในอิริยาบถปัจจุบันนี้ แล้วเปลี่ยนจากความไม่รู้มาเป็นความรู้ว่า ที่ผ่านมานี้ไม่เคยมีตัวคุณเกิด มีแต่กายใจชุดหนึ่งประชุมกันเกิด และที่กำลังจะต้องเผชิญก็ทำให้ความตายของคุณไม่มี มีแต่กายใจชุดหนึ่งแยกตัวกันสู่ความดับ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระที่จะดับลง โดยไม่ต้องมีจิตดวงใหม่อุบัติขึ้นเพื่อสืบสายความเข้าใจผิดกันต่อ

ตราบไต่ยังมีจิตดวงใหม่อุบัติขึ้น ก็

ต้องเข้าไปประชุมกับรูปกายใหม่รำไป เพื่อชดใช้ความไม่รู้และความสำคัญผิดไม่เล็กรา

ความสบายใจที่เกิดจากการปล่อยวางได้ทุกอย่าง ด้วยการกำจัดอวิชชา ด้วยการเปลี่ยนความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง นับเป็นความสบายใจขั้นสูงสุด เหมือนคุณได้ลิ้มอ็กรสหนึ่งที่ประหลาดและแตกต่างไปกว่าเคย ขอเพียงรู้จักรสนั้นครั้งเดียว ก็แปลว่าคุณทั้งชีวิตคุณแน่แท้แล้ว คุณจะไม่มีเสียตายแม้ต้องตายไปเดี๋ยวนี้

สวรรค์และนรก
คือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นระหว่างมีชีวิต
และไปพบผลงานของตัวเอง
หลังจากสิ้นชีวิตลง!

พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้เที่ยงที่จะถึง
สวรรค์ ได้แก่ อริยบุคคลนับแต่โสดาบันขึ้นไป
เมื่อเป็นโสดาบันบุคคลแล้วเป็นอันปิด
อบายถาวร

อันว่าโสดาบันบุคคลนั้น ต่อให้
ปรารถนาจะมาบำเพ็ญบารมีต่อในโลก
มนุษย์ อย่างน้อยตายไปก็ได้พักบนสวรรค์
ก่อนอย่างแน่นอน

จิตของโสดาบันบุคคลมีดีอย่างไรจึง

บุญแค่ไหน
ถึงได้ไปสวรรค์แน่?

ปิดอบายได้? มีดีตรงที่ไม่มีแนวโน้มจะเป็น สหายแห่งสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปเรต หรืออสุรกายใดๆ เพราะธรรมฝ่ายมีดีอันจะ นำไปสู่อบายภูมิจิตสิ้นแล้ว กล่าวคือ นอกจากจะไม่ก่อบาปด้วยกายและวาจา ยัง เป็นผู้ไม่ละเมียดศีล ๕ ด้วยใจอีกด้วย จึงมี ความผ่องแผ้วอยู่ หมัดความผูกพันกับอบาย มีแต่ความสัมพันธ์อันดีกับสรวงสวรรค์กับ มนุษย์โลกเท่านั้น

ผู้เที่ยงที่จะถึงสวรรค์เช่นโสดาบัน บุคคลเขาทำกันอย่างไร จึงได้บรรดาศักดิ์ ประกันความปลอดภัยเช่นนั้นมา? คำตอบ คือ ต้องมีน้ำใจให้ทาน มีจิตอันงามสะอาด สมศักดิ์ศรีผู้ทรงศีล และสำคัญที่สุดคือ ต่อยอดจิตดี ๆ ที่มีอยู่แล้วนั้น เจริญสติกระทั่ง

เห็นความจริงอันประเสริฐ นั่นคือ กายใจนี้ ไม่เที่ยง จนรู้สึกชัดว่าไม่มีตัวตน มีแต่ตัวรูป ธรรมเช่นกาย มีตัวนามธรรมเช่นจิต ปรงกันไปปรงกันมาชั่วคราว ที่รู้สึกว่าเป็นเราๆอยู่ นี้ ก็แค่อุปาทาน อากาธล่ำคัญผิดไปเป็นขณะๆ ของจิตเท่านั้น

ที่จะรู้ชัดซึ่งความจริงอันประเสริฐ ถึงขนาดที่เกิดปรากฏการณ์บรรลุตธรรม จิต สว่างล้างความเห็นผิดได้นั้น คนๆหนึ่งต้อง เจริญสตินานพอจะมีสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่ใน อากาธรู้เห็นความจริงในกายใจได้เป็นปกติ ไม่ใช่ทำสมาธิแช่หนึ่งหรือเดินไปเดินมาใน ลู่ทางจงกรมแค่ประเดี๋ยวประด๋าว พระพุทธเจ้าถึงตรัสบอกว่า การบรรลุให้ถึง ซึ่งมรรคผลนิพพานมิใช่ของง่าย ไม่ใช่อาศัย

ความเพียรเพียงเล็กน้อยก็สำเร็จกัน

คำถามคือ ถ้ายังเจริญสติไม่ได้ถึงความเป็นโสดาบันบุคคล ก็ลาภชนทั้งหลายควรมีดีแค่ไหน จึงเป็นอันตัดตสินได้ว่า จะปิดบាយอย่างน้อยสักชาติหนึ่ง?

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้มีที่พึ่งให้ตนเองได้ คือผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้วในศรัทธา ตั้งมั่นแล้วในทาน และตั้งมั่นแล้วในศีล

ถ้าศรัทธาตั้งมั่น ทานตั้งมั่น และศีลตั้งมั่น ก็เปรียบเหมือนผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางสู่สุดตัญญูหรือนิพพานนั่นเอง

เพื่อย่นย่อให้เห็นภาพง่าย ดูกันแค่ว่าในความเป็นเรานี้ ‘จิตมีปกติเป็นดีหรือเป็นร้าย’ ก็ได้ นั่นเพราะปกติของจิตเป็น

อย่างไร ภาวะที่รอรับเราอยู่ก็เป็นอย่างนั้น

เอาจุดที่ยั่วโมโหได้ที่สุด เราหลุดหรือเรายังอยู่กับสติได้?

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าใจดีตอนหัว ถ้าไม่แอบด่าตอนโกรธ ก็พยากรณ์ได้ว่า คุณจะไม่ฝืนร้าย ตายไปไม่มีทางเจอนรก!

สิ่งที่คงเป็นคำถามขึ้นมาในใจทันทีคือ ‘มันยากนะ’ จะให้ใจดีตอนหัว จะให้ไม่แอบด่าตอนโกรธ

ก็ยากนะสิครับ! ถ้าง่ายก็คงไปสวรรค์กันหมดแล้ว ของดีในโลกหายาก พอตายไปจะรู้ว่าของดีนอกโลกยิ่งหายากกว่า นั่นก็เพราะ ‘ต้นเหตุดีๆ ไม่ได้มีกันบ่อยๆ’

นั่นเอง

ทางที่ถูก คือ ควรเอากรรมอันทำได้ ยากมาเป็นเครื่องหมายของความดี เพื่อจะ ได้เกิดแรงบันดาลใจ อยากพยายามไปให้ถึง

การมีเป้าสูงๆไว้ให้เล็งนั้น แม้ปีน ขึ้นไปไม่ถึง อย่างน้อยเท่าเราก็พ้นจาก ทรายดูตชั้นมาสักชนิดหนึ่ง

การมองขึ้นฟ้า แม้ดูเป็นไปไม่ได้ใน วาระแรกที่ยังคิดวิธีบินไม่ออก อย่างน้อยก็ดี กว่ามองดินโคลน และคิดแต่จะย่อไปย่อมา อยู่แถวนั้น

การคิดถึงสวรรค์ แม้ไม่ทราบ ว่า สวรรค์มีจริงหรือเปล่า อย่างน้อยก็มีแก้ไข ใช้ ชีวิตเพื่อสร้างทางสวรรค์ มิฉะนั้นก็ไม่รู้จะเอา

อะไรเป็นจุดหมายปลายทางในการใช้ชีวิตดี จริงไหม?

สวรรค์เริ่มปรากฏว่าไรให้รู้สึกได้ ด้วยความใจเย็น เป็นธรรม สัมผัสได้ด้วย ตนเองว่า แม้ใจยังถูกล้อมกรอบด้วยไอร้อน ของเหล่าคนกิเลสหนา ก็เหมือนใจของเรา ถอยห่างออกมามากแล้ว

คำถามคือ จะทำอย่างไรให้จิตเย็น และมีสติอยู่ได้ ในขณะเจอเสียงต่อว่าอัน ประกอบด้วยเหตุผลก็ตาม หรือเสียงด่าทอที่ ไร้เหตุผลก็ตาม?

คำตอบคือ ยอมรับไปว่าจิตร้อน และอาศัยจิตร้อนๆในแต่ละครั้งนั่นเอง เป็น แบบฝึกหัด โดยทำความเข้าใจไว้ให้ดีว่า **เมื่อ**

ใดที่ใจมีสติ เมื่อนั้นความเย็นจะเกิดขึ้น

ก็แล้ว ‘สติ’ มาจากไหน? สติคือความสามารถในการระลึกได้ถึงสิ่งที่กำลังมีอยู่เป็นอยู่ ฉะนั้น **แม้เมื่อความร้อนกายร้อนใจเกิดขึ้นยามโกรธ ขอเพียงคุณยอมรับความจริงที่กำลังร้อน เพียงเท่านั้นก็นับได้ว่าสติเกิดขึ้นแล้ว และอาการเย็นลงจะตามมาเองเป็นเงาตามตัวแน่แล้ว**

ความเย็นลงแม้เพียงนิดน้อย คือความสามารถ คือโอกาสที่คุณจะเห็นว่าความโกรธเป็นของลดระดับได้ ความโกรธแสดงความไม่เที่ยงได้

ธรรมชาติของจิตนั้น **เมื่อรู้สึกถึง**

ความไม่เที่ยงของสิ่งใด จิตจะเห็นสิ่งนั้น ไม่นำเอา ไม่นำหวง ไม่นำเกาะเกี่ยวไว้ **ความรู้สึกจากภายในจะเหมือนกับว่าใจถอนตัวออกมา หรืออย่างน้อยถอยห่างออกมาจากสิ่งนั้น**

นับว่าน่าเสียดาย คนส่วนใหญ่ในโลกโชคไม่ดี ที่ไม่รู้เคล็ดลับตรงนี้กัน ยามโกรธจึงมีทางเลือกเพียงสองทาง หนึ่งคือ กดข่มอารมณ์โกรธเอาไว้ตื้อๆ จนเกิดความอึดอัดคึดแน่นเข้าไปใหญ่ สองคือ กระโจนทะยานตามอารมณ์โกรธ ฟาดวง ฟาดงาให้พังกันไปข้าง

ต่อเมื่อมีวาสนาพอ เป็นชาวพุทธที่รู้เคล็ดวิชาถอนจิตจากความโกรธ ซึ่งพระพุทธเจ้าสอนไว้นานแล้ว โกรธเมื่อไรให้

ยอมรับว่าโกรธ โกรธแล้วร้อนอย่างไรให้รู้ว่า ร้อนอย่างนั้น สติก็จะนำความเย็นมาแทนที่ ความร้อนได้ครั้งหนึ่ง ยิ่งทำได้มากครั้งเท่าไร ก็ยิ่งสะสมความเย็นเป็นเมตตาเพิ่มมากขึ้น เท่านั้น

ขอเพียงจิตมีความเป็นเมตตาตั้งมั่น และยังมีสติอยู่ได้ในขณะถูกตำท้อ ก็จะทำให้เกิด ความ 'ซื่อเกียจตำท้อ' ครั้นที่จะเอาจิตไป จมอยู่กับความสกปรกทางภาษาไปเอง

ถ้าใครซื่อเกียจตำแม้นใจได้เรื่อยๆ ทุกครั้ง ก็แปลได้สถานเดียวว่าเรา 'ฝึกจิต' จนกระทั่งตั้งมั่นอยู่บนทางสวรรค์นิพพาน อย่างชัดเจนประจักษ์ใจ

ช่วงแรกๆที่ฝึก หากเมตตายังไม่พอ

จะดับไฟในอก ก็อาจฝึกเปลี่ยน 'เสียงต่ำ' ให้ เป็น 'เสียงแห่งความเห็นใจ' ขึ้นมาในหัว เช่น คิดว่าเขาโตมาอย่างนั้น ถ้าจะเปลี่ยนเขา ต้องเปลี่ยนเส้นทางชีวิตทั้งหมด และเปลี่ยน ตั้งแต่ก่อนเกิดมาอยู่กับพ่อแม่คู่นี้ที่เดียว ซึ่ง มันเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะกรรมเก่าเป็นตุ๊กตา ผูกมัดเขาไว้กับความเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เรา เปลี่ยนได้คือมุมมองและความคิดของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่จะเห็นใจเขาอยู่อย่างนี้ แหละ

หากไม่เปลี่ยนเสียงต่ำให้เป็นอื่น เราก็จะเคยชินไปเรื่อยๆกับการ 'เริ่มต่ำแล้ว หยุดยาก' คือ ต่ำซ้ำซาก ต่ำเพิ่มเติม ต่ำได้ ทุกเรื่อง ตลอดจนกระทั่งต่ำไม่ต้องมีเหตุผล ในครั้งต่อไปที่เจอหน้า

การสั่งสมเสียงดำไว้ในหัว เท่ากับ
สั่งสมไฟร้อนไว้ในจิตวิญญาณ ก็ขอให้ลอง
คิดดูเอาเองว่าจิตวิญญาณที่มีไฟลุกท่วมอยู่
นั้น เหมาะสมกับคำว่าอะไร ระหว่าง ‘นรก’
กับ ‘สวรรค์’

ถ้าฝึกแล้วเสียงด่ามันก็ก้องอยู่ข้าง
ในก็อย่าเพิ่งท้อ ให้ยอมรับตามจริงไปก่อน
ว่า ‘เรายังมีเสียงเพรียกจากอบายในหัวอยู่’
บอกตัวเองอย่างนี้บ่อยๆ บอกไปเรื่อยๆ
รับรองจะหายท้อ มีกำลังใจอยากฝึกต่อขึ้นมา
เอง

ผลพวงที่เกิดจากการเป็นคนใจดี มี
เมตตา ไม่มักโกรธ คือมีหัวใจใคร่รักษาสัน
ติธรรม ไม่อยากเบียดเบียนสัตว์ให้เป็น
เดือดป็นร้อนด้วยกาย ด้วยวาจา และแม้

ด้วยใจของเรา ซึ่งนั้นก็เหมารวมศีลไว้ครบ
ทุกข้อ คือ ไม่อยากฆ่าสัตว์ ไม่อยากลักทรัพย์
ไม่อยากผิดกาม ไม่อยากพูดร้าย ตลอดจน
ไม่อยากให้ใครตกอยู่ในความเสี่ยงกับการ
เป็นคนชั่วเหล่าเมยาชาตสติของเรา

กระแสมเมตตาคือเอื้อขึ้นอ้อมแล้ว
มาพร้อมกับความสบายใจเสมอ รัศมีความ
สบายใจที่กระจายออกไปให้ผู้อื่นรู้สึกได้ คือ
จุดเริ่มต้นของการแผ่เมตตา

หากนึกไม่ออกว่าแผ่เมตตา มี
ลักษณะอย่างไร ขอให้เอาความสบายใจของ
คุณเองเป็นตัวตั้ง แล้วพูดอะไรก็ได้ด้วยความ
ปรารถนาให้คนอื่นสบายใจตามคุณ คุณจะ
รู้สึกถึงน้ำเสียง สีหน้า ความฉลาดเลือกคำ
ตลอดจนรัศมีสุขที่กระจายออกไปเป็นวง

กว้าง เหล่านั้นแหละคือ ‘เมตตาที่แผ่ออกไป’

การฝึกแผ่เมตตาให้เป็นสมาธิ ก็แค่
ต่อยอดรักษาความสุขนั้นให้คงเส้นคงวา
หรือแผ่กว้างออกไปอีก ยิ่งรู้สึกนุ่มนวลขึ้น
เท่าไร กว้างขวางขึ้นแค่ไหน ก็ยิ่งเป็นสมาธิ
มั่นคงขึ้นประมาณนั้น

ผู้มีจิตเป็นเมตตา ไม่คิดเบียดเบียน
สิ่งมีชีวิตอื่น ย่อมเป็นผู้มีปกติอยู่เย็น และ
พร้อมจะไปเย็น สามารถประกันภพภูมิให้ตัว
เองได้ด้วยความรู้สึกในชีวิตเย็น ๆ นั้นเองว่า
ไม่มีทางตายร้อน ต่อให้ต้องตายด้วยความ
ทรมาณทางกายมากมายเพียงใดก็ตาม



มาฝึก
พร้อมความจริง
กันเถอะ!

ฝึกยอมรับความจริงไว้แต่เนิ่นๆ
 เพราะยิ่งเวลาผ่านไป
 คุณจะต้องยอมรับความจริง
 ที่ไม่น่ายอมรับมากขึ้นทุกที!

ชีวิตบอกอะไรหลายอย่าง ผ่าน เหตุการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัน ที่เป็นความจริง และมีสาระสำคัญให้กับเราเสมอ เช่น ถึงเวลาที่คนที่เรารักต้องจากไป สัตว์เลี้ยงแสนรัก ต้วนตายก่อนวัยอันควร หรือความรู้งเรื่องในชีวิตกลับตกต่ำลงโดยไม่คาดฝัน

แต่สิ่งที่เราเลือกฟัง หาใช่ความจริง ที่กระซิบผ่านเหตุการณ์ดีร้ายไม่ แต่เป็นสิ่งที่เราอยากได้ยิน อันได้แก่ฝันลมๆ แล้งๆ ที่เราอยากให้เกิดขึ้น อยากให้ใครมาตะโกนดังๆ

ปลุกเร้าตอนเช้าด้วยข่าวดี เช่น บอกว่า คนตายฟื้นคืน สัตว์เลี้ยงกลับมา ชีวิตดีกว่า เดิมด้วยปาฏิหาริย์แห่งสวรรค์

เมื่ออยากฟังแต่เสียงลวงในใจ ไม่ใช่ความจริงที่ชีวิตพยายามบอก ก็เท่ากับสร้าง อันตรายทางใจให้เกิดขึ้นแล้ว **เพราะยิ่งแก้ตัวลงเท่าไร เราก็ยิ่งเจอแต่เรื่อง ไม่น่ายอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ นับแต่ความจริงเกี่ยวกับกายใจของตนเอง ตลอดไปจนกระทั่งอะไร ๆ รอบตัว ทั้งหมดเลยที่เดียว**

คนที่ไม่เคยฝึกยอมรับอะไรๆ ไว้ ฝึกแต่สะสมการไม่ยอมรับไปมาก ๆ ในที่สุดจะถึงจุดๆ หนึ่งในชีวิตที่จะต้องเสียใจไปอีกแบบ

เสียใจที่ยอมรับความจริงอะไร ไม่ได้สักอย่าง!

ชีวิตบีบให้เราหลอกตัวเอง หรือ
ปลอบใจตัวเองไปวันๆ มาตลอด ฉะนั้น หาก
คิดจะฝึกยอมรับความจริง ก็ต้องตระหนักไว้
แต่เนิ่นๆ ว่าไม่ใช่ของง่าย อย่าคิดว่าใช้ความ
รู้สึกชนิดที่ ‘รู้ๆ กันอยู่’ แล้วจะผ่าน

ดังเช่นที่หลายคน ‘คิดว่า’ ตนฝึก
ยอมรับความจริงมาตลอด แต่พอเจอความ
จริงที่เจ็บปวดเข้า ใจก็ตื่นพราดๆ อึดอัด
สับสน อยากร้องไห้ และขาดสติ อย่างนั้นก็
ขอให้เร่งเข้าใจโดยด่วนว่ายังฝึกมาไม่ถูกทาง

ลองมาดูวิธีฝึกยอมรับความจริงของ
คนทั่วไปกันดู ที่ยกมานี้อาจไม่ใช่ทั้งหมด แต่

‘ส่วนใหญ่’ จะทำๆ อยู่ ได้แค่ **สั่งตัวเองให้
แข็ง** ที่เหมือนหุ่นยนต์ที่ต้องตอบสนอง
คำสั่ง ‘จงดูสิ่งที่อยู่ข้างหน้า’

ด้วยวิธีนี้ คุณจะไม่ได้อะไรมากไป
กว่าความรู้สึกแข็งขึ้น ฝืนแกล้ง แสร้งยอมรับ
ด้วยความคิด แต่จิตยังติดค้างอยู่กับเรื่องที่ไม่
อยากยอมรับไม่เลิก

อีกแนวคือ **ปลอบตัวเองเหมือน
ครูสอนเด็กให้เข้าใจอะไรๆ ตามที่ควร
จะเป็น**

ด้วยวิธีนี้ คุณอาจรู้สึกเหมือน
‘ทำใจ’ ได้ชั่วคราว แต่ในที่สุดก็จะตระหนัก
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าใจเป็นสิ่งที่แสร้งทำกันไม่ได้
คำปลอบอาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด แต่

ไม่ได้รักษากันที่ต้นเหตุของความเจ็บปวด เมื่อใดรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาอีก ก็ต้องสรรหาคำปลอบใหม่ๆ มาใช้กันอีก เพราะเกิดอาการ ‘ดื้อยา’ กับคำปลอบเก่าๆ เสียแล้ว

สรุปคือ ถ้าใช้วิธีไหนแล้วผลจริงๆ แค่หลอกตัวเอง หรือทำให้รู้สึกดีขึ้นชั่วคราว เหล่านั้นยังห่างไกลจากการยอมรับความจริง อยู่หลายขุม

สาระสำคัญของความสามารถยอมรับความจริง คือ **ใจที่สงบนิ่ง ไม่กลับคืนรณพยายามปรับเปลี่ยนความจริงให้เป็นเท็จ เพื่อสนองความอยากได้เรื่องเท็จขึ้นมาอีก**

เพื่อเปลี่ยนจิตจากเบียดเบียนบีบคั้น

ขาดความสามารถในการรับความจริง คุณต้อง ‘พูด’ และ ‘คิด’ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง อย่าให้จิตบิดเบี้ยวด้วยคำโกหก หรือสร้างคำขอร้องที่รู้แก่ใจว่าไม่มีใครให้กับคุณได้

คำพูดมีอิทธิพลสำคัญกับจิต ใครพูดบิดความจริงให้เบี้ยว สภาพของจิตก็จะเบี้ยวบิดไปด้วย ขอให้ดูเถิดว่าคนโกหกเก่งที่ไหนยอมรับความจริงได้บ้าง วันๆ เอาแต่ปั้นแต่งเรื่องที่ตนไม่ชอบใจไปในทางที่ชอบ และเสริมเติมเรื่องที่ตนชอบใจให้เกินจริงออกไปอีก แล้วเมื่อไรใจจะเสมอกันกับความจริงได้?

ประการที่สอง ฝึกยอมรับ

ความจริงง่าย ๆ ต่อหน้าต่อตา จนเกิดการ
ปรับจิตให้ตรง แล้วเชยิบความสามารถใน
การยอมรับความจริงที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ

ข้อนี้เป็นเรื่องที่ต้องฝึกกันเรื่อย ๆ ทั้ง
วัน เพราะตอนที่ใจไม่อยากจะยอมรับความจริง
นั้น จะเกิดอาการคิดบิดเบือนความจริงกัน
ทั้งวัน ดังนั้น ถ้าจะให้อาการนั้นหยุดลง ก็
ต้องฝึกทั้งวันถึงค่อยเป็นอันสมน้ำสมเนื้อ

ตามหลักการฝึกของพระพุทธรเจ้า
นั้น ท่านให้เริ่มจากการยอมรับเรื่องทีทุกคน
ยอมรับได้ง่ายที่สุด นั่นคือ ลมหายใจเข้าออก

ความจริงที่ว่า ลมหายใจกำลังเข้า
หรือออกอยู่ ไม่ใช่เรื่องโก้เก๋ แล้วก็ไม่ใช่เรื่อง
น่าอัศจรรย์

ความจริงที่ว่า ลมหายใจสั้นบ้าง
ยาวบ้าง ไม่เท่ากันเสมอไป จัดเป็นเรื่องที่ไม่
น่ายินดี แล้วก็ไม่น่ายินร้าย ใจจะเฉย ๆ เสมอ
เมื่อรับรู้ความจริงนั้น

แต่การรับรู้ความจริงนั้นเรื่อย ๆ
นั่นเอง กลับทรงคุณค่าอย่างใหญ่หลวง
เพราะการรับรู้ความจริงเรื่อย ๆ แปลว่าสติเกิด
อยู่เรื่อย ๆ และเมื่อสติเกิดด้วยความไม่ยินดี
ยินร้ายอยู่เรื่อย ๆ สภาพจิตก็ถูกตัดให้ตรง ไม่
เบี่ยงบิดผิดเพี้ยน เห็นได้ง่าย ๆ ว่าเมื่อจิตตรง
ดีแล้ว ย่อมเกิดความรู้สึกทำนอง ‘จะฝืน
ความจริงให้เหน้อยเปล่าไปทำไม’ ขึ้นมา
แทนความทुरนทुरาย อยากได้ในสิ่งที่มีไม่ได้

โลกนี้ก็ไม่มีอะไรน่ายอมรับเท่ากับ
ลมหายใจเข้าออก โลกนี้ไม่มีอะไรฟรีเท่ากับ

ลมหายใจเข้าออก โลกนี้ไม่มีอะไรติดตัวเรา ตลอดเวลาเท่ากับลมหายใจเข้าออก เรามีโอกาสฝึกยอมรับลมหายใจตามจริงไป จนกว่าชีวิตจะหาไม่

หายใจออกรู้ หายใจเข้ารู้ หายใจยาวรู้ หายใจสั้นรู้ เมื่อรู้ได้เรื่อยๆ ก็จะไม่เก่งในการอยู่กับปัจจุบันขึ้นเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง คุณจะค่อยๆสามารถขยายขอบเขตไปยอมรับความจริงที่รู้ยากขึ้น เช่น กำลังอึดอัดหรือสบายอยู่ ขณะมีลมหายใจนี้เลี้ยงชีวิตอยู่

การยอมรับว่ากำลังอึดอัดหรือสบาย ไม่ใช่เรื่องน่าปฏิเสธ ไม่จำเป็นต้องมีกลไกปกป้องตัวเอง อึดอัดก็รับไปง่ายๆว่า อึดอัด สบายก็รับไปเฉยๆว่าสบาย ไม่มีการได้หน้าหรือเสียหน้ากับตนเองแต่อย่างใด

ลมหายใจที่มาพร้อมกับความอึดอัด เมื่อถูกยอมรับตามจริง จะกลายเป็นลมหายใจที่สบายขึ้น และนั่นก็อาจเป็นจุดตั้งต้นในการสังเกตได้ถูกว่า ลมหายใจที่มาพร้อมกับ ‘ความอยากสบาย’ ก็อาจกลายเป็นลมหายใจที่อึดอัดไป

คุณจะเริ่มสังเกตออกว่ายังอยากทำอะไร เป็นตรงข้ามกับความจริงมากขึ้นเท่าใด ความอึดอัดเป็นทุกข์ก็ยิ่งทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว

ในทางกลับกัน ยิ่งความอยากหายไปเท่าใด ยอมรับความจริงโดยดุษณีได้แค่ไหน ใจก็ยิ่งสงบเย็น สบายเนื้อสบายตัวมากขึ้นเท่านั้น

ความสามารถในการยอมรับตามจริงของคุณจะพัฒนาขึ้นไปอีก คราวนี้สามารถรับได้ว่าจิตกำลังสงบหรือฟังชาน

ปกติคนเราจะไม่อยากยอมรับความฟังชาน เพราะความฟังชานเป็นเรื่องน่ารำคาญ แสดงถึงความไม่เอาไหน

จำไว้เป็นข้อสังเกตว่า **อาการปฏิเสธว่าคุณกำลังฟังชาน จะมาพร้อมกับความอยากหายฟังชาน** **อยากควบคุมความคิดตัวเองให้ได้**

ต่อเมื่อสั่งสมความสามารถในการยอมรับความจริงมาเพียงพอ คุณจะรู้สึกว่าคุณฟังชานเกิดขึ้นได้ในลมหายใจใดลมหายใจหนึ่ง เป็นเรื่องธรรมดา นั่นเอง

ความอยากหายฟังชานจะไม่เกิด อาการอยากควบคุมความคิดจะไม่มี

คุณจะเริ่มมีความสุขกับการเห็นความจริงว่า เมื่อใดฟังชานแล้วยอมรับอย่างมีสติว่า ‘กำลังฟังชานที่ลมหายใจนี้’ ภายในลมหายใจต่อมานั่นเอง สภาพความฟังชานจะเบาบางลงให้เห็นอย่างถนัด

แม้เมื่อความฟังชานหวนกลับมาอีก ในลมหายใจต่อมา คุณก็จะไม่อนาทรร้อนใจไม่เร่งรัดให้ความฟังชานหายไป ลักแต่ยอมรับตามจริงอีก และอีก

ถึงตรงนี้แหละ คุณจะสามารถยอมรับความจริงที่ซับซ้อนกว่านั้นได้ แถมง่ายตายอย่างน่าแปลกใจ

นอกจากเอาชนะความฟุ้งซ่านได้สำเร็จ คุณจะพบความสามารถเอาชนะความหดหู่ได้เช่นกัน กล่าวคือ เมื่อใจเกิดความหดหู่ คุณจะเห็นว่าความรู้สึกหดหู่มันสร้างมโนภาพบางอย่างขึ้นมาในใจ คล้ายเด็กน้อยหน้าตาซีม ท่าทางจ้อย ต่อให้ร่างกายใหญ่โตก็เหมือนหดลงเหลือตัวเล็กนิดเดียว

พอฝึกยอมรับความจริงเกี่ยวกับอาการจิตหดและมโนภาพเล็กจ้อยที่เกิดขึ้นในใจได้บ่อยๆ จะเกิดอาการพลิกกลับเหมือนเหรียญเปลี่ยนจากก้อยเป็นหัว เมื่อหดหู่ถึงที่สุด ก็กลับตาลปัตรกลายเป็นความกระตือรือร้นในการเริ่มทำสิ่งที่น่ายอมรับมากกว่ากัน

ทำได้ทั้งหมดนี้ จะเห็นว่า การ

ยอมรับตามจริง ก็คือความสามารถเห็นอนิจจัง ยิ่งยอมรับได้มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งมีพลังในการเห็นอนิจจังมากขึ้นเท่านั้น

คิดไม่ดี

ไม่ได้แปลว่าเป็นคนไม่ดี



ข้อแตกต่างระหว่างคนดีกับคนชั่ว
ไม่ใช่คนดีไม่คิดชั่ว
แต่คนดี
ห้ามใจไม่ทำตามความคิดชั่วๆได้!

ข้างต้นคือนิยามความเป็นคนดี
ที่มาจากการรักษาศีล ๕ สำเร็จจนครบ

ศีล คือ ข้อห้าม หรือกรอบจำกัด
ความประพฤติทาง ‘กาย’ และทาง ‘วาจา’
ไม่ได้รวมไปถึง ‘ใจ’

หมายความว่า ต่อให้นำลายหก
อยากปล้ำหญิงมีเจ้าของเพียงใด ถ้าไม่ตั้งใจ
เอาจริง ก็ยังไม่นับเป็นผู้ละเมิดศีลเลย ไม่
แม้แต่จะมีศีลต่างพร้อมด้วยซ้ำ

แต่หากเริ่มสะกดใจไม่อยู่ คิดวางแผนชั่วร้าย หมายถึงจะเอาเขามาทำมิตีมีร้ายจริงจัง กับทั้งโยงไปหาหวังจะประพடுத்தัวตามแผน อันนั้นเริ่มเปลี่ยนจากไม่เลวเป็นเลวแล้ว จิตเปื้อนมลทินบาปแล้ว ศิลมือนต้องต่างพร้อยแล้ว

หากกระทำการโหดสำเร็จ หญิงที่มีเจ้าของตกเป็นทาสบำเรอกาม แม้เพียงด้วยการล่วงล้ำอวัยวะเพศด้วยอวัยวะเพศ ก็เรียกว่าศิลปะขาดทะเล่เต็มขั้น บาปสำเร็จครบวงจรชนิดที่ต้องได้ชดใช้กรรมในภายหลังแน่นอน จะเร็วหรือช้าเท่านั้น

พูดให้ฟังง่ายนะครับ แม้ใจจะคิดอยากทำผิด แต่ตราบไต่ยังห้ามกายห้ามใจไว้ได้อยู่ ก็เรียกว่ารักษาศิล ๕ ได้ เช่น เกือบจะ

ย่องถึงห้องเธอแล้ว แต่เหมือนโจรกลับใจ ใจสั่งตัวให้กลับหลังหัน เลิกลุ่มแผนร้ายเสียก่อน นี่ก็ยิ่งถือว่า ‘มีศิลปะ’ อยู่ ศิลยังไม่ขาด แม้จะต่างพร้อย หน้าค้ำดำหมองไปบ้าง ก็ยังไม่ได้สร้างเวร และไม่ต้องมานั่งตำตัวเองในภายหลังไปทั้งชีวิต

ด้วยตัวอย่างประมาณนี้ ทำให้เห็นได้ชัดว่า การตั้งใจรักษาศิลเป็นจุดเริ่มต้นของความเป็นคนดี **แม้คิดชั่ว แต่ไม่ทำชั่ว ก็ไม่มีใครเดือดร้อนจากความชั่วนั้น**

สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด การรักษาศิลสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นเครื่องวัดได้ว่าดีจริง เพราะการเอาชนะ ‘ปีศาจในตน’ ได้เสมอนั้น ก็คือการสร้าง ‘เทวดาประจำตัว’ ขึ้นมาคุ้มครองชีวิต เป็นแสงมงคลประดับ

ชีวิตอย่างถาวรนั่นเอง

คนพาลส่วนใหญ่แม้ขึ้นชื่อว่าเลว ถูกตำหนิว่าประพฤติดัวชั่วช้า หน้าด้าน หน้าทน แท้จริงก็ยังคงลุ่มใจกับความชั่วของตน หรือมีความสำนึกผิดใหญ่หลวงที่แอบซ่อนไว้ไม่ให้ใครรู้ เพราะกลัวเสียหน้า เปิดเผยออกไปจะโดนหาว่าไม่แน่จริง ไม่เจ๋งพอที่จะอยู่บนถนนของ ‘คนใจถึง’ ได้อย่างเต็มภาคภูมิ

แท้จริงแล้ว ความรู้สึกผิดและความละอาย เป็นเครื่องหมายของความดี หรืออย่างน้อยเป็นสัญญาณบอกว่า ‘เชื่อ’ แห่งความดียังมีอยู่ หากใช้เลวล้วนๆเกินจะหวังคู่ เรียกความดีกลับมาได้

ถ้าเคยชั่วแล้วละอาย นึกอยากใช้ชีวิตที่เหลือทำดีชดใช้ความผิด อย่างนี้ก็เรียกว่า ‘ชั่วปลอมๆ’ แต่ ‘ดีจริงๆ’

ถ้าตายอย่างคนดีจริงๆ ความชั่วที่เคยทำไว้ก็จะตามไปส่งผลแบบหลอกๆ คือให้ผลไม่รุนแรงนัก หรือถึงรุนแรงก็ไม่ยืดเยื้อเกินทน

คำถามคือ ทำอย่างไรจะปลูกสำนึกผิดชอบชั่วดีให้เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตที่เหลือ เพื่อเป็นคนดีที่ละอายเกินกว่าจะทำชั่ว?

อันที่จริงแล้ว ความดีซึ่งมาในรูปของความรู้สึกละอายต่อการทำชั่วนั้น อย่งไรก็จะไม่หายไปจากชีวิตมนุษย์ เพราะที่ถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์กันได้ ก็ด้วยกรรม

อันนำมาสู่ความเป็นมนุษย์ อย่างที่เรียกว่า
'มนุษย์ธรรม' นั้นเอง

มนุษย์ธรรมอันเป็นของติดตัว คือ
คำตอบว่าเหตุใดหลายความชั่วร้ายที่เข้าไป
จึงกลายเป็นความรู้สึกละอายใจในภายหลัง

ความเสียใจ หรือความสำนึกผิด ถ้า
ไม่เกิดขึ้นบ้าง ก็อาจขาดแรงขับเคลื่อนให้อยาก
ทำดีมากๆ หรืออยากทำดีทั้งชีวิต เพื่อให้ทั้ง
ชีวิตดี ๆ เหมือนน้ำใส ชะล้างคราบสกปรก
และกลิ่นเหม็นในอดีตจนเกลี้ยงที่สุดเท่าที่จะ
เกลี้ยงได้

อย่างเช่นพระเจ้าอโศกมหาราช ต้น
ชีวิตของท่านหมกมุ่นอยู่กับการฆ่าฟัน ทั้ง
อริราชศัตรู หรือแม้กระทั่งญาติพี่น้อง

วงศ์วานว่านเครือก็ไม่เว้น

ต่อเมื่อเข้ากลางชีวิต ท่านเกิดความ
เบื่อหน่ายกลิ่นอายการฆ่าฟัน ยิ่งเมื่อได้พบ
ผู้ทรงคุณในพุทธศาสนาจุดประกายไฟแห่ง
สำนึกผิดชอบชั่วดีให้ลูกโพล่งขึ้น ท่านก็หัน
มาชวนชวายเป็นผู้บำรุงพระศาสนา เปลี่ยน
แผ่นดินเพลิงไฟให้กลายเป็นแผ่นดินทอง
เรืองรองด้วยคุณงามความดีไปแทน

เป็นที่ทราบกันว่า ถ้าพระเจ้าอโศก
มหาราชไม่ทรงดำริจะเผยแพร่พระพุทธ
ศาสนาให้กว้างไกลออกไปตลอดโลก วันนั้นก็
อาจไม่เหลือพระพุทธศาสนาตกทอดมาถึง
รุ่นเรา เพราะช่วงนั้นพุทธศาสนาเจริญ
รุ่งเรืองอยู่แต่ในประเทศอินเดีย และต่อมาก็
เกือบจะสิ้นสูญไปจากอินเดียด้วยการ

เหยียบย่ำรุกรานจากศาสนาอื่น หากปราศจากขบวนการเผยแพร่ธรรมอย่างเป็นทางการจากพระมหากษัตริย์ ส่วนอื่นที่เหลือของโลกก็คงไม่มีโอกาสรับแสงสว่างทางพุทธเป็นแน่

เมื่อเป็นดังนี้ โลกก็จำแต่คุณธรรมเด่นของท่าน เมื่อพูดถึงพระเจ้าอโศกมหาราช ก็พูดถึงความเป็นอัครศาสนูปถัมภกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในพุทธศาสนา ไม่ค่อยมีคนพูดถึงความโหดเหี้ยมในครั้งตะลุยปราบโลกเพื่อขยายพระราชอาณาจักรกัน หรือแม้จะพูดบ้าง ก็พูดว่าถ้าท่านไม่ปราบโลก โลกก็คงไม่ยอมเปิดทางให้ท่านเผยแพร่พระศาสนาโดยดี

สรุปคือ แม้คิดชั่ว ก็ไม่ใช่จะต้องเป็น

คนชั่ว トラบเท่าที่ไม่ยอมให้ปากกับมือเท้า เป็นเครื่องมือของความคิดชั่วๆ

และต่อให้พลาดทำชั่วไปแล้ว ก็ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าเป็นคนชั่วขนาดไหน トラบเท่าที่ยังไม่ตายอย่างคนชั่วกันจริงๆ

ไม่ว่าจะเคยคิดร้ายมาเพียงใด トラบเท่าที่ยังไม่ตาย ก็ยังมีโอกาสตายเยี่ยงคนตั้งใจทำดีกันได้ ถ้าชีวิตที่เหลือคือชีวิตที่ตัดสินใจหันหลังให้กับความคิดร้ายๆ ในที่สุดก็จะลงเอยเป็นความสบายใจหายห่วงเวลาได้ยินใครพูดถึงสวรรค์กัน ก็มั่นใจว่าตัวเองจะเป็นหนึ่งในผู้ที่ได้ไปแน่ๆ ไม่สงสัยเลย

คนทำชั่ว จะกลัวที่นอน

เตียงนอนในบางคืน
ก็เป็นแท่นตัดสินลงโทษหรือตรางวัล
ให้กับความดีความชั่ว
ในช่วงวันที่ผ่านมาได้เท่าสวรรค์และนรก

บางคนทำชั่วมาก ๆ แล้วกลัวที่นอน นอนที่ไรฝุ่นร้ายทุกที หรืออย่างเบา ก็นอนไม่หลับต่อเนื่องกันเนิ่นนาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่ควรกล่าวว่า ความฝันเป็นเรื่อง ‘เหลวไหล’ ตรงข้าม ควรให้ค่าว่าเป็นเรื่องจริงจัง เป็น ‘หลักฐานอันหนักแน่น’ ของผลแห่งกรรม เป็นภพภูมิอายุสั้นในชั่วข้ามคืน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ต้องตายดับไปเสียก่อน

อาจกล่าวว่า ฝันร้ายๆ เป็นตัวอย่าง
ของชาติหน้าร้ายๆ เหมือนหนังสือที่ฉายให้
ดูว่าหนังยาวมีอารมณ์ประมาณไหน

ถ้าใครฝันร้ายบ่อยๆ มันแปลว่าจิต
ติดพันอยู่กับวิธีปรุงแต่งความคิดแบบร้ายๆ
มองอย่างคนไม่รู้จักศาสนาจะถามว่าต้อง
แก้ฝันร้ายด้วยการกินอะไร ออกกำลังทำ
ไหน หรือกระทั่งไล่ผีด้วยพิธีกรรมประมาณ
ใด แต่หากมองอย่างคนรู้จักวิธีการในพุทธ
ศาสนา จะตั้งโจทย์ที่ตรงเป้า คือ **ต้องแก้ฝัน
ร้ายด้วยกรรมใด**

ถ้าฝันร้ายเปรียบเหมือนความมืด ก็
ต้องถามว่า กรรมใดเปรียบเสมือนความ
สว่างที่จะมาขับไล่ความมืด?

ขอให้คิดง่ายๆ ว่า กรรมทางการคิด
กรรมทางการพูด ตลอดจนกรรม
ทางการกระทำอันใด สามารถจะไขจิตให้
สว่าง รู้สึกว่าโลกเปิด รู้สึกว่าสบายใจ ก็กรรม
เหล่านั้นแหละ คือคำตอบ

กรรมอันจะยังจิตให้เกิดความสุก-
สว่าง สดชื่นเป็นกุศลนั้น มีอยู่มากหลาย
ชวนให้ขี้เกียจจดจำ แต่ก็ยังมีวิธีลัดๆ คือ
เรียนรู้เข้ามาที่จิตของตนเองตรงๆ สังเกต
ง่ายๆ ว่าตัดสินใจทำอะไร เลือกคำพูดใดใน
สถานการณ์ไหน หรือกระทั่งกำลังคิดถึงใคร
ด้วยอาการแค้นเคืองหรืออาการไม่อยากเอา
เรื่อง แล้วมีความบรรเจิด โปร่งโล่งออกมา
จากกลางใจ ก็นั่นแหละที่จะต้องจดจำไว้เป็น
ตัวอย่าง

เช่นว่า เมื่อพบหน้าศัตรูคู่อาฆาต มีใบหน้ากระตุ้นคำด่าให้ผุดขึ้นในหัวของคุณ คุณจะเกิดความรู้สึกเหมือนหมอกควันมืดคลุ้มก่อตัวขึ้นในตน ถ้าเพียงปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่ทำอะไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในหัว ความมืดคลุ้มดังกล่าวจะทวีตัวขึ้นหนาแน่น กลายเป็นความอึดอัดคัดอก ความคิดวกวนอยู่แต่กับเรื่องของการจิกกัด ด่าทอ หรือหาวิธีทำร้ายกันต่าง ๆ นานา

ความมืดชนิดนั้นแหละ เกิดจากกรรมทางความคิด ที่สั่งสมแล้วกลายเป็นปัจจัยให้เกิดฝันร้ายได้บ่อยๆ

แต่หากในสถานการณ์เดียวกัน เมื่อพบศัตรูคู่อาฆาตแล้ว กระตุ้นให้เกิดคำด่าในหัวของคุณแล้ว หรือกระทั่งเกิดอาการ

คันคะยิกขึ้นกลางอกกลางใจแล้ว คุณมีกรรมทางความคิดเกิดขึ้นใหม่ คือ เห็นตามจริงว่าความมืดทางวิญญูณเป็นของไม่ดี เป็นต้นเหตุของฝันร้าย เป็นความอึดอัดคัดแน่นที่สูญเปล่า หาสาระมิได้ แล้วเกิดอาการตาสว่าง เห็นโทษเห็นภัยของอกุศลจิตที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา แล้วละอกุศลนั้นเสียได้ ความคุมแค้นแน่นอกหายไป กลายเป็นสบายใจ โปร่งโล่ง บันดาลแต่ความคิดด้านดีขึ้นมาแทน

อาการตาสว่างนั้นแหละ คือผลของมโนกรรมในทางที่เป็นกุศล ในทางที่ก่อให้เกิดสติ หลังจากสั่งสมมาครั้งเพียงพอแล้ว ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดฝันดีขึ้นมาได้

ผู้ที่สะสมมโนกรรมอันสว่าง สดใส

มีฤทธิ์ในการชะล้าง สะสางความป่วยทางจิต
ยามตื่น ย่อมเอนกายลงนอนอย่างผู้มีความ
เบาตัวเบาใจ สุขสบายหายห่วง ไม่คิดฟุ้งซ่าน
จับจดไปถึงเรื่องอื่นๆ

เพียงถ้าน้ำหนักแห่งความสุขมาก
พอจะปักหลักอยู่กับที่ ไม่เลื่อนหายไปเร็วนัก
คุณจะมีประสบการณ์การนอนอย่าง
สบายใจ พยากรณ์ตนเองได้ว่าอีกไม่กี่อึดใจ
ข้างหน้าหลังจากหลับสนิท จะต้องเกิดการ
ปรุงแต่งจิตในทางที่แจ่มขึ้น น่าพอใจเป็น
แน่

แล้วคุณจะรู้ด้วยตนเองอย่าง
ประจักษ์แจ้งว่า **คนทำดีไม่ใช่แค่ไม่กลัว
ที่นอนเท่านั้น แม้แต่โลงศพก็ไม่พรั่น
เลย!!**



เมล็ดใจที่ถูก
ไว้ดวงหนึ่ง

ในวันที่ทุกสิ่งดูผิดพลาดไปหมด
ขอเพียงเหลือใจที่ถูกต้องไว้ดวงเดียว
ใจดวงนั้น
จะพาทุกอย่างกลับเข้าที่เข้าทางไปเอง

มืออยู่จริงครับ ช่วงที่ชีวิตเหมือนหล่น
ร่วงดำดิ่งลงสู่ที่ต่ำ ทุกอย่างจุดกระชากลากถู
กันลงเหว ไม่มีแรงลากขึ้นสูงเลย

อย่างเช่น การตัดสินใจที่เคยถูกมา
ตลอด ก็กลายเป็นผิดพลาดไปทั้งหมด หรือ
หนักกว่านั้น คือบุคคลรอบตัว แทนที่จะยื่น
มือมาช่วยก็เหมือนกระหน่ำซ้ำเติมจนคุณ
รู้สึกเหมือนและไม่มีขึ้นดี โดยพวกเขาอาจ
จงใจ หรือบางคนก็รู้ทำไม่ถึงการณ์ แต่สรุป
คือทั้งคนทั้งเหตุการณ์คล้ายรวมหัวเล่นงาน

คุณแบบไม่ยอมให้พ่ายใจ

ในห้วงเวลาแห่งความงงงัน เหมือน
โลกทั้งใบผิดพลาด และไม่เหลือทางเดินที่ถูก
ไว้ให้เดินเลย คุณจะไปหาความถูกต้องมา
จากไหนได้?

เมื่อตกไปอยู่ในห้องมืดโดยไม่รู้เนื้อ
รู้ตัว โอกาสเดียวที่คุณจะได้แสงสว่างมา คือ
คุณต้องพกไฟฉายติดตัวไว้ก่อน ไม่ใช่ไปม
หาเอาจากห้องมืดที่ทุกอย่างวางผิดที่ผิดทาง
ไปหมด

แสงสว่างที่ว่านี้ ก็คือธรรมะซึ่งคุณ
ศรัทธาแน่แล้ว บอกกับตัวเองไว้เป็นมั่น
เหมาะแล้วว่า จะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม คุณจะยัง
คงรักษาไว้กับตัวไปจนตาย

ธรรมะแท้ๆ หาใช่ความรู้ใน
กระดาษหรือความจำในสมองไม่ แต่เป็น
หนทางเดินที่ถูก เป็นกรรมที่คุณจะถือปฏิบัติ
เสมอ ไม่ว่าจะต้องตกไปอยู่ในสถานการณ์เลว
ร้าย ได้เปรียบหรือเสียเปรียบขนาดไหน

ธรรมะอันเป็นประสบการณ์ภายใน
คือ ความรู้สึกทางใจที่ใสสว่าง ความรู้สึกว่า
ใช่ ความรู้สึกปลอดภัยสบายใจ ความรู้สึก
เต็มตื่นอยู่ด้วยสติ ไม่พลัดหลงเข้าสู่ถ้ำแห่ง
ความงอแงอันมืดทึบ

หมายความว่า ถ้าเหตุการณ์เลวร้าย
ลงถึงที่สุดแล้วคุณยังมีธรรมะ ก็จะไม่รู้สึก
มีตม่น หรือถึงมีตม่นลงบ้าง ก็เหมือนไขแสง
เองได้ในไม่ช้า

แม้เมื่อเศร้าได้ ธรรมะในใจก็จะ
ส่องให้เห็นว่าเต็ยวก็คลายเศร้าได้ เมื่อโกรธ
ได้ ธรรมะในใจก็จะส่องให้เห็นว่าเต็ยวก็หาย
โกรธได้

ธรรมะที่แท้ มีหน้าที่ฉายความจริง
ให้รู้ว่า มีดีได้ก็สว่างได้ ตกได้ก็ขึ้นได้ แม้ใน
ความรู้สึกเหมือนไม่เหลืออะไรเลย ธรรมะก็
อยู่เป็นเพื่อน และบอกกับคุณว่า คุณยังมี
สิทธิ์เหลือจิตที่ประกอบด้วยสติ

คุณจะพบว่าสติเป็นของสูงในชีวิต
ตราบไต่ยังไม่ขาดสติ ตราบนั้นยังไม่ใช้เวลา
ตกต่ำจริงๆ ใดๆ แต่อย่างใด

คนยังมีสติ ยังประคองตัวเองไม่ให้
ตกต่ำถึงที่สุด จะไม่ทำผิด ไม่พูดพลาด และ

ไม่คิดประชดชีวิตให้ชีวิตร่วงหล่นถล่มาลึกลง
ไปกว่านั้นอีก

เมื่อธรรมชาติช่วยประคองไม่ทำให้ทำผิด
คิดพลาดได้ ไม่ช้าไม่นานต่อมา คุณจะพบว่า
ตัวเองค่อย ๆ อยู่ท่ามกลางทางออกของปัญหา
ซึ่งแต่เดิมอาจมองไม่เห็นเลยสักทางเดียว
เพราะจิตมัวแต่หม่นมืดด้วยเมฆหมอกแห่ง
ความโง่เขลา ต่อเมื่อความโง่เขลาถูกขำแรก
แทรกแทนด้วยแสงกุศล อะไร ๆ รอบตัวจึง
ปรากฏตามสภาพแท้จริงของมันอย่างชัดเจน
คือ **อาจไม่มีอะไรแย่งเท่าที่คิด มีแต่ความ
คิดว่าแย่งเกินจะรับ**

ชีวิตจะแย่งจริง ๆ ก็ต่อเมื่อคุณยอม
เลื่อนไหลตามความคิดเลว ๆ ไม่ว่าความคิด
เลว ๆ นั้นจะผุดจากภายใน หรือโดนกระทบ

จากภายนอก

ต้องเห็นใจ ที่ชีวิตบางคนเจอแต่
อะไรแย่ง ๆ เกิดมายากจน พ่อแม่แตกแยก
หรือกระทั่งไม่มีคนดูแล ไม่มีใครสนใจว่าจะ
เป็นตายร้ายดีอยู่ที่ไหน จึงโตขึ้นมาแบบไม่
ทราบว่าจะยึดสิ่งใดเป็นสรณะดี

คนที่ชีวิตเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข
จะรู้สึกถึงความอึดอัดที่ค้างแน่นอยู่ในอก
ความอึดอัดนั้นกดดันให้พยายามหาทางระบาย
ออก และวิธีพยายามระบายออกของคนส่วนใหญ่
ก็คือการหาแพะรับบาป ส่วนลึกหวังจะ
ลากคนผิดสักคนมาลงโทษ ด้วยข้อหาที่ว่าทำ
ชีวิตฉันให้มีอันต้องทุกข์ทรมานปานนั้น

แพะรับบาปหลัก ๆ จะหนีไม่พ้นพ่อ

และแม่ที่ทำให้เกิดมา แต่เลี้ยงแบบทิ้งๆ ขว้างๆ หรือหนักกว่านั้นคือหายหน้าไปไหนก็ไม่ทราบ ไม่เคยได้เจอกันเลยตั้งแต่เกิด

ถัดจากพ่อแม่ ก็เป็นครูบาอาจารย์ที่สอนไม่ดี หรือไม่กี่เพื่อนพ้องน้องพี่ คนรักใคร่ ที่ไม่เอาใจใส่กัน

โลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการปั่นกระแสเรียกร้องนี้ ยังมีใครต่อใครอีกมากมายให้หมายหัว เช่น นักการเมืองที่เสนอตัวเข้ามาช่วยชาติ แต่เอาเข้าจริงกลับมาปล้นแผ่นดิน หรืออย่างดารานักร้อง ตลอดจนคนดังทั้งหลาย ที่เป็นบุคคลสาธารณะ สมควรทำตนเป็นแบบอย่าง แต่กลับประพฤติตนเป็นหลุมดำ ดึงดูดแสงแห่งความดีของปวงชน สร้างคลื่นยักษ์ซัดพาดคน

จำนวนมากให้ไหลไปสู่หุบเหวนรก

แนวคิดในการจัดการกับบรรดาแพะรับบาป คือ ‘ปล่อยไว้ไม่ได้ ต้องด่า!’

เมื่อรู้จักและเข้าใจพระพุทธศาสนา เราจะไม่อยากด่าใคร ไม่อยากหาแพะมาบูชายัญ ในเมื่อความจริงถูกเปิดเผยโดยพระพุทธเจ้าแล้วว่า ที่แต่ละคนอยู่สบายหรือเดือดเนื้อร้อนใจ ได้ดีหรือตกยาก มีชีวิตที่หยาบหรือประณีต ก็เป็นไปตามกรรมที่ทำมาทั้งสิ้น จะเป็นกรรมเก่าในชาติก่อน หรือเป็นกรรมใหม่ในชาตินี้ก็ตาม

คนอื่น ๆ ทั่วทั้งโลก เป็นเพียง ‘เครื่องกระทบ’ ให้เราสะดุ้งสะเทือน หรือไม่ก็เป็น ‘แรงกดดัน’ ให้เราทนไม่ไหว ต้องลุก

ขึ้นก่อนกรรมโต้ตอบโลกกัน

โลกมีพลังสะท้อนให้เราารู้สึกอยากร้ายหรืออยากดี ส่วนการตัดสินใจว่าจะดีหรือร้ายนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าอยากยินอยู่ข้างไหน ฝ่ายธรรมะหรือฝ่ายอธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กรรมคือเจตนา เจตนาคือกรรม **การตัดสินใจดีร้ายนั่นเอง คือกรรมที่เราทำไว้เป็นเงาตามตัวสืบไป**

คนส่วนใหญ่โดยมาก จะทำตามสัญชาตญาณ ใครมาดีก็ติดต่อ ใครมาร้ายก็ร้ายคืน กรรมของคนส่วนใหญ่จึงเป็น ‘กรรมตามใบสั่งของกิเลส’ ไม่ใช่ ‘กรรมอันเกิดจากธรรมะบันดาลใจ’

ขอให้ดูจากยุคอินเตอร์เน็ตนี้ ที่

คนในโลกมีโอกาสระบายความอึดอัดอย่างเสรี พอพบกระทู้ที่ยกเอานักการเมืองหรือคนดังขึ้นมาเป็นเป้าล่อ ก็จะมีคนเข้าไป ‘ระบายของเสีย’ กันด้วยคำด่ายกใหญ่ ราวกับใครคนนั้นเป็นผู้ทำให้ชีวิตข้าพเจ้าพังพินาศมาก่อน พอได้ทีจึงต้องขอเอาคืนบ้าง

เรื่องของเรื่อง ถ้ามีใครพลาดไปมีภาพเสียๆหายๆ หรือถูกสื่อมวลชนวาดภาพเป็นพญามาร ภาพนั้นจะไปกระตุ้นต่อม ‘อยากเห็นแพะโดนประชาทัณฑ์’ ขึ้นมา ซึ่งถ้ามีการร่วมกระทืบ ต่ำทอสาตเสียทะเลเสียกันอย่างคึกคัก ก็จะรู้สึกครึกครื้นสมใจ สะใจ เหมือนได้แก้แค้น ทั้งที่ไม่เคยรู้จักหรือทำความเจ็บใจให้แก่กันมาก่อนเลยในชาตินี้

สังคมยุค ‘ต่ากันง่าย ๆ ได้โดยอิสระ’

ของพวกเรานับว่าน่ากลัว เพราะเป็นยุคที่ไม่
ชวนให้มีแง่ใจเหลืออะไรที่ถูกต้องไว้เป็น
สมบัติประจำตัวเลยสักอย่าง เดิมทีชีวิตแย่อยู่
แล้ว ก็ยิ่งไปก่อกรรมแยะๆ ซ้ำเติมให้ตนเอง
เข้าไปอีก

ยุคที่คนได้ยินเสียงก่นด่ามากกว่า
เสียงชมเชย ยุคที่คนอารมณ์เสียมีปริมาณ
มากกว่าคนอารมณ์ดี ยุคที่ความอยุติธรรมมี
อำนาจเหนือความยุติธรรม บีบให้เรา รู้สึกว่า
โลกทั้งใบ ‘ผิดหมด’ นี้ ถ้าเพียงผลอปล่อย
จิตปล่อยใจแบบเลยตามเลย เราจะก่อกรรม
ผิดๆ ตามเขา และจบชีวิตไปกับความรู้สึกผิด
พลาด ไม่อาจสบายใจได้ว่ามีทิศทางที่ถูกที่
ชอบให้ตัวเองก้าวไปหา

บอกตัวเองว่า เพื่อจะเอาจิตที่ถูกไป

ตาย และเอาจิตที่ไม่ผิดไปเกิดใหม่ ก็ต้อง
เลือกก่อกรรมที่ถูก ที่ทำให้สบายใจไว้ตั้งแต่
ยังมีชีวิต ไม่มีใครสร้างความสบายใจกันขึ้น
มาได้ด้วยความปรารถนา ก่อนตาย

**ในโลกที่ผิด ให้เหลือจิตที่ถูกไว้
ดวงหนึ่ง คุณอาจต้องอยู่อย่างลำบาก
เป็นบางครั้ง แต่เชื่อมั่นว่าจะเป็นหนึ่งใน
ผู้ไปสบายในทุกกรณี**

ใช้ชีวิตให้คุ้ม

จุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตให้คุ้ม
คือทုံมเทกกับการ ‘ใช้ชีวิตในขณะนี้’
ไม่ใช่ ‘ใช้ชีวิตซ้ำอยู่ในหัว’
และไม่ใช่ ‘ใช้ชีวิตล่วงหน้าอยู่ในฝัน’

วันไหนคุณใช้เวลาอน ๖ ชั่วโมง ก็
แปลว่าวันนั้นคุณเหลือเวลา ๑๘ ชั่วโมงใน
การลืมตาตื่น คิดเป็นหนึ่งในสี่ของวัน

หากนอนวันละ ๖ ชั่วโมงไปทั้งชีวิต
ก็แปลว่า มีอายุทั้งหมดเท่าไร ให้หักออก
หนึ่งในสี่ เช่น สมมุติว่าอายุขัยของคุณคือ
๘๐ เอาเข้าจริงคุณก็มีเวลาทำอะไรเท่าที่หนึ่ง
สมองสองมือจะทำได้เพียง ๖๐ ปีเท่านั้น

นี่คือความจริงนะครับ ชีวิตเราถูก

หักอายุไปตามธรรมชาติความจำเป็นที่ต้อง
หลับต้องนอน คนตายอายุ ๘๐ ไม่ใช่แปลว่า
'ได้ใช้ชีวิต' ๘๐ ปี ต่อให้เป็นพวกบ้างงาน
ทำงานหัวหุดับทั้งวันทั้งคืนตลอดศกก็เถอะ

ยังครับ... ไม่ใช่แค่นั้น

ถ้าแต่ละวันคุณเอาแต่เฝ้าเสียชีวิต
อดีตเป็นเวลาสัก ๓ ชั่วโมง แล้วใช้เวลาอีก
ร่วม ๓ ชั่วโมงในการฟุ้งซ่านถึงอนาคต สิริ
รวมแล้วคุณปล่อยให้อีก ๖ ชั่วโมงหายไป
เปล่าๆโดยไม่มี การ 'ใช้ชีวิต' แต่อย่างใด

**เพราะการใช้ชีวิต คือการเอา
ปัจจุบันไปทำอะไรเพิ่ม ไม่ใช่การนึกถึง
สิ่งที่เคยทำไว้แล้ว แก่ใจไม่ได้แล้ว และ
ยังไม่ใช้การนึกถึงสิ่งที่ยังไม่มีสิทธิ์ทำ**

ไม่รู้จะได้ทำหรือเปล่า

คนทั่วไปถ้านอน ๖ ชั่วโมง หมกมุ่น
ครุ่นคิดถึงอดีตกับอนาคตอีก ๖ ชั่วโมง รวม
เป็น ๑๒ ชั่วโมง ครึ่งหนึ่งของวัน จึงเหลือ
เวลาจริงๆไว้ใช้ชีวิตเพียงครึ่งหนึ่งของอายุขัย

ถ้านึกว่าตัวเลขนี้เกินจริง ก็ลองเฝ้า
สังเกตกันเอาเอง นับดูว่าเฉลี่ยแล้วคุณนอนกี่
ชั่วโมง แล้วหามาพิภาษามาจับเวลาว่าคุณ
'อยากปล่อยใจ' ให้เหม่อลอยไปหาอดีตกับ
อนาคตรอบละกี่นาที กว่าที่จะดึงสติมาอยู่กับ
เนื้อตัวตรงนี้ หรือการงานตรงหน้า

คุณอาจคิดว่าไม่เห็นจะเสียชีวิต ใน
เมื่อได้ใช้ชีวิตสบายๆเรื่อยเปื่อยตามความ
พอใจเสียอย่าง

ตอนยังมีโอกาสคิดสบายๆ เรื่อยๆ เบื่อยก็น่าจะอย่างนั้นแหละครับ แต่พอถึงเวลาโดน ‘เซ็คบิลตอนจบ’ ขึ้นมา ที่เคยรู้สึกไม่เสียดายนั้น ก็เชื่อเถอะว่าจะกลายเป็นแสนเสียดายจับจิดจับใจ

นโยบายที่เหมาะสมสำหรับการ ‘เริ่มต้นใช้ชีวิตให้คุ้ม’ ควรออกตัวจากการตกลงกับตนเองชัดๆ ว่า เราจะ ‘สูญเสียบัจจุบัน’ ให้กับอดีตและอนาคตน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

จี๋ลงไปให้ชัดๆ พอรู้ตัวว่าบ่นอะไร เช่น ‘สมมุติว่าย้อนเวลากลับไปได้นะ...’ ต้องรีบแก้ไขใหม่ ลั้งตัวเองทันที **อย่ามัวสมมุติว่า** ย้อนเวลาได้จะแก้อะไรดี แต่สมมุติว่า **ถ้าสำนึกได้เดี๋ยวนี้** มีความคิดไหนให้

เปลี่ยนบ้าง!

อีกอย่าง คือการตกลงกับตัวเองว่า จะไม่กังวลเกี่ยวกับพรุ่งนี้หรือวันหน้า **แต่จะขยันทำทุกอย่างในวันนี้เพื่อให้สบายใจว่าได้ทำรากของวันพรุ่งนี้ไว้ดีที่สุดแล้ว**

ถ้าจะต้องเอาวันนี้ไปเกี่ยวข้องกับวันหน้า ก็คือคิดอ่านวางแผน ไม่ใช่ให้ถูกพรุ่งนี้ปล้นด้วยอาการกลุ้มเปล่า

หลังจากตกลงใจได้ว่าจะเอาแต่วันนี้ เมื่อวานไม่เอา พรุ่งนี้ไม่เอา คุณจะพบว่า การหลงใช้ชีวิตแบบ ‘สมมุติว่า’ หายไป กลายเป็นใช้ชีวิตแบบ ‘มีอะไรต้องทำ’ เสียได้

หากคุณตกลงใจแล้ว แต่ยังคงติดอยู่ในอดีต และถูกดูดไปหาอนาคต ก็ต้อง

สำรวจดูว่าเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

สำรวจความคิดตัวเอง จับให้ได้
ไล่ให้ทันว่าถ้ารวมความคิดทั้งหมดเป็นกลุ่ม
ก้อน และกรองให้เหลือคำๆเดียว มันคือคำ
ว่าอะไร

ยกตัวอย่างเช่น ถ้ารู้ตัวว่ากำลังโดน
บั่นทอนกำลังใจ ลองหาคำสำคัญจากในหัว
ของตัวเองดู คุณจะพบว่ามีความบางคำผุดขึ้น
มาบ่อยกว่าคำอื่น เช่น ‘เป็นไปได้หรือ’

คำๆนี้อาจเป็นเสียงออกมาจากปาก
ของคนอื่น แต่เวลาที่มันแปรเป็นความคิด
ของคุณเอง ก็มักมีการเสริมเติมคำใหม่ๆ
เข้าไป เช่น ‘ทำไม่ได้หรือ ไม่ต้องพยายาม
หรือ’

ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ต้องสังเกตดูตาม
ความเป็นจริง เอาของจริงในหัวมาตีแผ่
จนกว่าจะเข้าใจว่าเสียงจากอดีต ความกังวล
เกี่ยวกับอนาคตใดๆ ที่ยับยั้งคุณไว้จากการ
ลงมือใช้ปัจจุบันให้คุ้ม ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่
สูญเปล่า ยิ่งให้ค่ามันมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งลด
ค่าชีวิตลงเท่านั้น

อาการตาสว่างที่เกิดขึ้น จะช่วยให้คุณ
รู้ชัดว่า **เสียงใครบั่นทอนกำลังใจเรา
ก็ไม่เท่าเสียงในหัวบั่นทอนกำลังใจ
ตัวเอง**

หลังจากตาสว่างมากพอ คุณจะพบ
ว่าตัวเองใช้ชีวิตได้คุ้มขึ้น และตระหนักว่า
ชีวิตที่คุ้มที่สุด คือชีวิตที่มีแต่ปัจจุบันดี ๆ อยู่
ในใจมากที่สุด ไม่ปล่อยให้ใจเก่าติดแน่นๆ

ตลอดจนอนาคตเสียๆไว้อย่างสูญเปล่า

แม้เมื่อตาสว่างแล้ว จะเหลือเวลา
อีกเพียงหนึ่งในชีวิตนี้ ก็จะเป็นเวลาหนึ่ง
วันจริงๆ กลับเอาประโยชน์จากทุกนาทีให้
มากที่สุด ไม่หยุดชีวิตอยู่กับการหวังไปข้าง
หลังหรือแม้กระทั่งหวังไปข้างหน้า

**หนึ่งวันอันทรงคุณค่า อาจเทียบ
ได้กับหนึ่งปี หรือหนึ่งร้อยปีที่สูญเปล่า
ของคนอื่น**

พระพุทธเจ้าเคยตรัสเปรียบเทียบ
คุณค่าของอายุไว้อย่างน่าจดจำ ดังนี้

ผู้มีความเด็ดเดี่ยวในการรักษาศีล
มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าคนทาศิล จิตใจ
ไม่มั่นคง ที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี

ผู้มีปัญญา แน่วแน่พิจารณาธรรม มี
ชีวิตอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าคนไร้ปัญญา
จิตใจไม่มั่นคง ที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี

ผู้ตั้งใจประกอบความเพียร มีชีวิต
อยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้าน ที่มี
ชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี

ผู้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและ
เสื่อมไป มีชีวิตอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าคน
ไม่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อม
ไป ที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี

ผู้พิจารณาเห็นทางดับทุกข์ได้ถาวร
มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าคนไม่
พิจารณาเห็นทางดับทุกข์ได้ถาวร ที่มีชีวิตอยู่
ตั้งร้อยปี

ผู้พิจารณาเห็นธรรมชั้นสูงสุด มี
ชีวิตอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าคนไม่พิจารณา
เห็นธรรมชั้นสูงสุด ที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี



ขณะตายที่กำลังจะต้องทิ้งโลกทิ้งไป
เป็นช่วงเวลาค้นพบความจริง
ว่าทุกสิ่งที่เคยมีคือของหลอก
แต่กรรมทุกอย่างที่ทำมาคือของจริง!

ของหลอก หรือของปลอม คือสิ่งที่ไม่เป็นอย่างที่เห็นจริง ๆ ต้องเลอะเลือนปรวนแปร หรือปฏิรูปไปเป็นอื่น

ส่วนของจริง คือสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้นชั่วนิรันดร์

ของจริงในธรรมชาติมีอยู่ เช่น กฎแห่งกรรม และนิพพาน

ทุกชาติเมื่อถึงเวลาตาย คือขณะ

แห่งการตระหนักรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาคือของหลอก เพราะจะไม่เหลืออะไรให้จับต้องได้อีก

ของจริงที่เหลืออยู่ คือจิตที่ควบคุมบัญชาตัวเองไม่ได้ ความทรงจำแต่หนหลังรวมพลกันประดังเข้ามาในหัวไม่หยุด

บาปที่เคยทำ อยากลืม แต่ก็ลืมไม่ลง ในเมื่อมันยังตามมาเป็นตัวป่วน รบกวนจิตใจให้ชดส่ายไม่เลิก

บุญที่เคยทำ อยากจำ แต่ก็นึกให้ออกยากหน่อย ในเมื่อร่างกายกำลังเรรวนชวนแต่จะคิดถึงความรู้มร้อน ที่ทำให้ใจคอยไม่คอยดี

ไม่มีใครรู้ว่าจะได้ทำบุญครั้งสุดท้ายวันไหน มีแต่คนรู้ในวันสุดท้าย

ว่าทำบุญมาพอจะสบายใจ มีสิทธิ์ไปดี หรือยัง

อันที่จริงแล้ว สิ่งที่เป็นเครื่องหมาย บอกว่าเราทำมาดีพอ ก็วัดได้จากชีวิตที่ ประสบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี่แหละ ถ้าเกิด ปัญหา เกิดเรื่องยุ่งยาก เกิดเหตุให้น่าฟังชาน รำคาญใจ ชวนให้คิดอกุศล แล้วคุณคิดร้าย หรือคิดดี อยากเอากุศลหรืออกุศล อยาก กลับไปสู่สภาพจิตใจที่ปลอดโปร่งสบายหาย ห่วง หรืออยากหมกมุ่นอยู่กับสภาพจิตแย่ๆ ที่เพิ่งปรากฏ

ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ในปัญหาชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่แก่งทำให้ เกิดไม่ได้ มันวัดความเป็นตัวจริงบนเส้นทาง เตரியมตัวตายของคุณได้อย่างดี

หากเกิดปัญหาน่ากลุ้ม คุณกลุ้ม แล้วแก้ได้ด้วยปัญญา แก้ได้ด้วยวิธีที่เป็น กุศล ทำได้เช่นนั้นเป็นเดือนเป็นปี ก็บอก ตัวเองเลยครับว่า นั่นแหละ ทำบุญมาพอจะ สบายใจ และมีสิทธิ์ไปดีแน่นอนแล้ว

ถ้าแค่ตั้งใจทำบุญทำกุศลง่าย ๆ อยากใส่บาตร อยากช่วยเด็กและคนแก่ แต่ พอถึงเวลาจริงกลับชักช้า โยกโย้พริ้วอะไร เต็มไปด้วยข้ออ้างที่จะชะลอการบุญไว้ก่อน แบบนี้ก็ต้องบอกตัวเองว่า ‘ยังไม่แน่ว่าบุญ พอ’ ครับ

หรือหากใครรู้สึกครึ่ง ๆ กลาง ๆ เหมือนพยายามทำบุญทำกุศลมานาน แต่ไม่ เคยตอบตัวเองได้อย่างมั่นใจว่าจะไปดี ก็ต้อง เร่งสำรวจตัวเองครับว่าทำไมเป็นอย่างนั้น

นโยบายที่ดีที่สุด คือ สำรวจตัวเอง ผ่านการเจริญสติทุกวัน เพราะการเจริญสติ เป็นบุญขั้นสูงสุด เมื่อไหร่ที่มีสติเป็นปกติ เมื่อنحنคุณได้ชื่อว่าทำบุญอยู่ตลอดเวลา

แม้แต่อกุศลจิตเกิดขึ้น สติก็รู้เท่าทัน หรืออีกนัยหนึ่งคือเกิดกุศลจิตแทนที่ อกุศลจิต เห็นภาวะมีดমনหายไป กลายเป็น ผ่องใสสว่างขึ้นมาแทน

สรุปคือ การจะทำบุญจนบุญติดจิตติดใจ ก็คือการเจริญสติจนสติเจริญขึ้นจริง กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจที่สบาย จนวาระสุดท้าย นั้นแหละ จะได้รู้ในวินาทีสุดท้ายว่า ‘ไม่เสียชาติเกิดได้ร่มพุทธ’ เป็นอย่างไร

วิธีเจริญสติได้จนถึงนาทีสุดท้ายได้แก่ การฝึกรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นธาตุลม ไม่ใช่หญิงชาย ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้

ทำแค่นี้ก่อน ถ้ารู้อย่างถูกต้องจะสบาย ถ้าบังคับตัวเองจะอึดอัด

จากนั้น สังเกตว่าที่หายใจเข้าและหายใจออกอยู่นั้น จัดว่ายาวหรือสั้น

รู้ได้แค่ไหน เอาแค่นั้น หากเห็นความจริงเกี่ยวกับลมหายใจที่ปรากฏได้ตรงตามจริง ให้ถือว่าทำถูก

เมื่อทำถูกสักแค่เพียงสองสามนาที

ใจจะเหมือนถอนความรู้สึกว่า ‘เรากำลัง
หายใจ’ เสียได้ กลายเป็น ‘เรากำลังดู
ธรรมชาติอันมีภาวะพัดไหวอยู่’ เดี่ยวเข้ามา
เดี่ยวออกไป เดี่ยวก็ยาว เดี่ยวก็สั้น

ตัวของจิตผู้รู้ นั้นแหละ ที่เราต้องการ
ก่อนตาย หากเห็นลมหายใจไม่เที่ยงได้ ก็
สามารถเห็นความอึดอัดและสบายได้ ไม่ว่าจะ
จิตหรือกายกระสับกระส่ายเพียงใด ก็รู้สึกว่
ลักแต่เป็นสภาพความไม่เที่ยงอย่างหนึ่ง
ปรากฏให้รู้ ปรากฏให้ดูอยู่ โดยไม่มีความ
น่าครอบครอง

ที่รู้สึกว่ไม่น่าครอบครอง เพราะ
จิตเริ่มฉลาดในการเห็นความจริง จึงยอมรับ
ความจริงได้ง่าย ไม่มีสิ่งใดเป็นของเรา
สักหน่อย

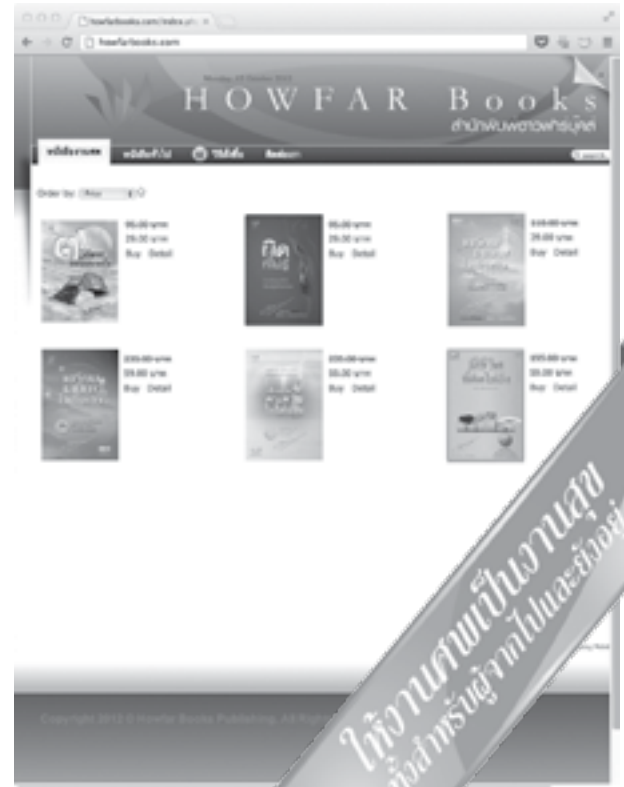
สิ่งที่จะหายไป คือลมหายใจที่ออก
ไปแล้วไม่กลับเข้ามาอีก

สิ่งที่จะแตกดับ คือรูปกาย ไม่ใช่เรา
ที่เป็นความรู้สึกนึกคิดอันประวนแปรตลอด
เวลาอยู่แล้ว

การไม่ยึดอะไรว่ที่จะหายไป หรือที่
จะแตกดับ โดยความเป็นตัวเรา นั้นแหละ
ยอดสุดแห่งการไปได้ ไปถูก ไปชอบ เพราะ
ก่อนตายมีสติดี เห็นถูกต้องตามจริง ตาม
ความชอบธรรม

ขอให้จำไว้แม่น ๆ เลยครับว่
บุญใหญ่ที่จะทำได้เป็นครั้งสุดท้าย
ไม่ใช่ให้ทาน ไม่ใช่รักษาศีล แต่เป็นการ
เจริญสติ

ผู้ที่ฝึกเจริญสติมาดี ย่อมหายห่วง
รู้แน่แท้ด้วยความมั่นใจ ว่าตนมีเครื่องมือ
ทำบุญก่อนตายอันหาได้ยากในคนตาย
ทั่วไปแล้ว ชนิดที่ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องหาใคร
มาช่วยประกันหาที่สุดท้ายให้อีกเลย



๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

หนังสือที่ออกแบบมาให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อ่านเอง หรือรับฟังจากญาติ เพื่อความสบายใจครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต

ผิดที่ไม่รู้

แค่ไม่รู้ว่ามีผิด ก็นับว่ามีผิดแล้วที่ไม่รู้ โดยเฉพาะกฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อันหมายถึงกตกาการตัดสินชะตาในแต่ละชาติด้วยอดีตกรรมที่เคยทำไว้กับคนอื่น ต่อเมื่อรู้แล้ว จึงค่อยนับเป็นผู้มีโอกาสสร้างวาสนาดีๆ ให้ตนเองขึ้นมาได้

- ๑๐๐ เล่ม ๒,๙๐๐ บาท
- ๓๐๐ เล่ม ๘,๔๐๐ บาท
- ๕๐๐ เล่ม ๑๓,๕๐๐ บาท
- ๑,๐๐๐ เล่ม ๒๖,๐๐๐ บาท

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ฉบับ คัดสรร

รวมคำถามและคำตอบเกี่ยวกับกรรมวิบากที่คัดแล้วว่าคนในยุคไอทีอยาการู้เป็นที่สุด

- ๑๐๐ เล่ม ๓,๙๐๐ บาท
- ๓๐๐ เล่ม ๑๑,๔๐๐ บาท
- ๕๐๐ เล่ม ๑๘,๕๐๐ บาท
- ๑,๐๐๐ เล่ม ๓๖,๐๐๐ บาท

เสียชีวิต... คนตายไม่ได้อ่าน

แก่นความจริง อันเป็นคำตอบที่มีให้กับ ๓ คำถามสำคัญของมนุษย์ที่ว่า เกิดมาเป็นอย่างไร ได้อย่างไร? ตายแล้วไปไหน ได้บ้าง? และยังคงอยู่จะให้เราเช่นใดจึงคุ้ม?

มีชีวิตที่คิดไม่ถึง

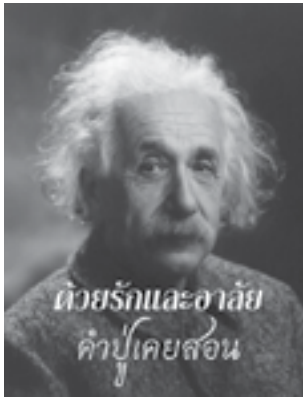
ตีแผ่กฎแห่งธรรมชาติด้วยมุมมองว่า ทั้งหมดเป็นเกมกรรม ทุกรายละเอียด ต้นทุนชีวิตเป็นคะแนนเก่า และกรรมที่กำลังทำอยู่เป็นคะแนนใหม่ เพื่อตัดสินว่าขณะนี้ คะแนนของคุณกำลังเป็นบวกหรือติดลบ ควรทำคะแนนต่อทำไหน

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย

รวมคำถามและคำตอบ ตลอดจนบทความสำคัญที่คนอ่านช่วยกันไหวตว่า ดีที่สุดของดังตฤณ เพื่อช่วยให้ตกลงกับตัวเองง่ายขึ้น ว่าเส้นทางชีวิตแบบใดสบายใจทั้งยามอยู่ และยามจากโลกนี้ไป

- ๑๐๐ เล่ม ๕,๙๐๐ บาท
- ๓๐๐ เล่ม ๑๗,๕๐๐ บาท
- ๕๐๐ เล่ม ๒๘,๕๐๐ บาท
- ๑,๐๐๐ เล่ม ๕๖,๐๐๐ บาท





สั่งเร่งด่วนเพื่อแจกให้ทันวันเผาได้ที่

<http://howfarbooks.com>

เปลี่ยนปกใหม่ตามทีส่งมา บวกเพิ่มเล่มละ ๑๕ บาท
เพิ่มรูปหรือเนื้อหาด้านใน ๑๐ หน้า บวกเพิ่มเล่มละ ๑๐ บาท
สั่งออกแบบปกตามแนวคิดที่ต้องการ บวกเพิ่ม ๒๐,๐๐๐ บาท
ราคาที่แจ้งอาจเปลี่ยนแปลงตามค่ากระดาษ ณ เวลาสั่งซื้อ
และยังไม่รวมค่าขนส่ง
โดยจะคำนวณตามน้ำหนักและปลายทาง

ส่งไฟล์ปกและเนื้อหาที่ต้องการ
หรือสอบถามยืนยันราคาได้ที่
howfarbooks@gmail.com

(081) 545-1949





ความสบายใจ
เป็นสื่อแรกที่ 'ควรมี'
ระหว่างชีวิตยังไม่สิ้น
และเป็นสื่อสุดท้ายที่ 'ต้องมี'
ขณะกำลังจะสิ้นชีวิตตลอด