



ณ มรณา

เพียงทิวไม้ดกไม่แผ่ขยาย
แต่อย่างตายถึงไม้ตายก็แข่งกัน

ฉบับปรับปรุง ๒๕๕๖



ไม่มีใครไม่เชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย
ในขณะที่กำลังจะตาย

วันเกิดคือดวงแรกของความตาย
ถ้าใครเห็นดวงมรกตได้
ก็อาจมองเห็นสวรรค์ในชั่วพริบตาได้เช่นกัน

เราต่างเป็นนักเดินทางผู้ไกลเหงา
นักเดินทางในฝันและ
และรู้วิธีไปให้ถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย
ก่อนจะเดินทางต่อไปสู่ความฝันระยะน้อยแล้ว



ณ มรณา

Signature

คำนำสำนักพิมพ์

ณ มรณา

ดั่งตถุณ เขียน

พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช อำนวยการผลิต

เกสรตา เตมสินวาณิช บรรณาธิการ

ชมพูนุช ลออวรรณากร บรรณาธิการ

ศรัณย์ ไมตรีเวช ปกและรูปเล่ม

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ผู้ผลิตและจำหน่าย ตุลาคม ๒๕๕๖

สั่งซื้อหนังสือจากสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ได้ที่

<http://howfarbooks.com>

หรือติดต่อคุณดุสิตา (081) 545-1949



ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ นพ.พัชรพล พงษ์ภักดี วัลัญญีแพทย์แห่งโรงพยาบาลนครปฐม ซึ่งขณะนั้นมีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยตรง ได้มีดำริที่จะรวบรวมผลงานของคุณดั่งตถุณ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การให้กำลังใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไว้เป็นเล่มเดียวกัน โดยสุดท้ายได้ ขอให้คุณดั่งตถุณตั้งชื่อหนังสือ ซึ่งก็เป็นที่มาของ ‘ณ มรณา’ นี้



ช่วงแรกไม่มีใครทราบว่า แท้จริงใครบ้างที่ ต้องการอ่าน ‘ณ มรณา’ จึงมีการร่วมทุนจัดพิมพ์ กันเพียงในหมู่คนรู้จัก และแจกจ่ายเป็นธรรมทาน ในวงจำกัด คือ นำไปวางไว้ในส่วนของโรงพยาบาล ที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อวัตถุประสงค์เดียวคือ ให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อ่านเอง หรือให้ว่านญาติ ช่วยอ่านให้ฟัง

แต่ต่อมาปรากฏว่า ญาติผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการจัดพิมพ์ เป็นหนังสือแจกในงานศพ นอกจากนั้นยังมีผู้ติดตามผลงานของคุณ ดั่งตถุณต้องการนำไปอ่านเองด้วย จึงกลายเป็นความต้องการที่เพิ่ม ขึ้นเรื่อยๆ มีผลให้กองทุนจัดพิมพ์ ‘ณ มรณา’ ใหญ่โตขึ้น และมีความ ซับซ้อนขึ้นตามจำนวนผู้ร่วมจัดพิมพ์ เพราะทั้งคิวจัดพิมพ์และ กระบวนการส่งมอบ ไม่สามารถอาศัยกำลังคนเฉพาะที่อาสาจัดทำ โดยเฉพาะ ดังเช่นได้เกิดกรณีส่งมอบไม่ทันวันงาน ซึ่งกลายเป็นเรื่อง เสียความรู้สึกกับเจ้าภาพงานมิใช่น้อย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะผู้จัดทำจึงเห็นพ้องต้องกันว่าควรปิด โครงการร่วมทุนจัดพิมพ์ในเดือนตุลาคม ๒๕๕๕ หลังจากหนังสือ

กระจายออกไปทั้งหมด ๒๒๔,๐๐๐ เล่ม นับจากเริ่มโครงการเมื่อเดือน
ธันวาคม ๒๕๕๐

อย่างไรก็ตาม กระทั่งเข้ากลางปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ทางสำนักพิมพ์
ฮาวพาร์ก็ยังคงได้รับเสียงขอหนังสือ ‘ณ มรณา’ ไปแจกจ่ายในงาน
ศพ ตลอดจนหน่วยงานที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอยู่ เราจึงเห็นควร
จัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้ง โดยครั้งนี้ คุณดั่งตฤณได้ปรับแก้เนื้อหาเก่าให้อ่าน
เข้าใจง่ายขึ้น กับทั้งเพิ่มเนื้อหาใหม่เข้ามาโดยเฉพาะ ๓ เรื่อง ได้แก่

- วิธีจัดการกับความกลัวตาย
- มรณสติ
- นาที่พิสูจน์ความสามารถ

คุณดั่งตฤณเห็นว่าฉบับดั้งเดิมยังขาดเนื้อหาข้างต้นไป หาก
เพิ่มเข้ามาก็จะเป็นการเติมเต็มอย่างสมบูรณ์ ตอบโจทย์ให้ผู้ต้องการ
ทั้งความรู้และกำลังใจในเล่มเดียว

นอกจากนั้น ทางสำนักพิมพ์ยังปรับปรุงการจัดหน้าเสียใหม่
เพื่อให้รับกันกับเสียงบ่นของผู้สูงอายุว่า ฉบับดั้งเดิมอักษรเล็กเกินไป
อ่านไม่ถนัดตา อีกทั้งเรายังจัดภาพประกอบที่ชวนให้ชื่นตาชื่นใจ และ
นึกถึงสิ่งงดงามตามเนื้อหาของแต่ละบทด้วย เราจึงมั่นใจว่า ฉบับ
ปรับปรุงของ ‘ณ มรณา’ นี้ จะช่วยให้ทุกคนอิ่มเต็ม เป็นสุข และพร้อม
‘ข้ามโลก’ ได้ทุกเวลา

สำนักพิมพ์ฮาวพาร์

จากใจดั่งตฤณ

ใครก็ตามที่สำคัญว่าตนยังห่างไกลจากความตาย ย่อมรู้สึกเสมอ ๆ
ว่า ชาติหนึ่งยาวนานเหลือเกิน

ต่อเมื่อใกล้ความตายเข้ามา ชาติหนึ่งกลับปรากฏเป็นของสั้น
ไม่เท่าไรที่จะต้อง ‘ตายอีกแล้ว’

คนใกล้ตายจะรู้สึกว่าชาติหนึ่งเดียวเดียว มีหรือไม่มี แพบไม่
ต่างกันเลย ตอนตายจับคว้าอะไรที่เคยมีไว้ไม่ได้สักอย่าง

ความตายอยู่ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด! และหน้าที่ของหนังสือเล่ม
นี้ก็นำให้คิดถึงความตายในทางดี พร้อมจะไปดี รู้วิธีที่ชัดเจนใน
การเตรียมเนื้อเตรียมตัว

การมองอะไรในแง่ดี แ่งที่เป็นกำลังใจ ไม่ได้หมายถึงการ
เฝ้าคิดว่าจะมีชีวิตอย่างเป็นสุขไปอีกนาน เพราะที่แท้ นั้นเป็นการ
คาดหวังที่อาจนำไปสู่ความผิดหวังอย่างรุนแรงต่างหาก

เท่าที่ผมพบผู้คนที่ เป็นทุกข์ หมดกำลังใจ และมองโลกใน
แง่ร้ายมาก ๆ นั้น มีอยู่สองพวก หนึ่งคือ ชีวิตมีแต่ทุกข์แล้วหา
ทางออกไม่เจอ สองคือ ชีวิตมีแต่หวังว่าจะสุขแล้วไม่เคยสุขได้เท่า
ที่หวัง

อีกแบบหนึ่ง คนที่ ‘มองโลกตามจริง’ มักมีความคาดหวัง
ที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป เพราะรู้จักโลก เข้าใจชีวิต
อย่างถ่องแท้ เป็น คือ ไม่มีใครสุขได้ตลอดไป ไม่มีใครทุกข์ทนไปจน
สิ้นกาลนาน ชีวิตต้องขึ้นบ้าง ลงบ้าง จะให้แบนราบหรือขึ้นสูง
อย่างเดียวไม่ได้

เมื่อทำใจมองโลกตามจริงได้ แม้ความตายมาสะกิด ก็ไม่
ทुरนทुरายคิดตื่นรนหลบหนี ตรงข้าม กลับจะเผชิญหน้าความตาย
อย่างไม่สะทกสะท้าน หรือกระทั่งคริ้มอกคริ้มใจเสียอีก ค่าที่รู้ว่า
ตัวเองมีอะไรดี ๆ เตรียมไว้พร้อมต้อนรับความตายแล้ว

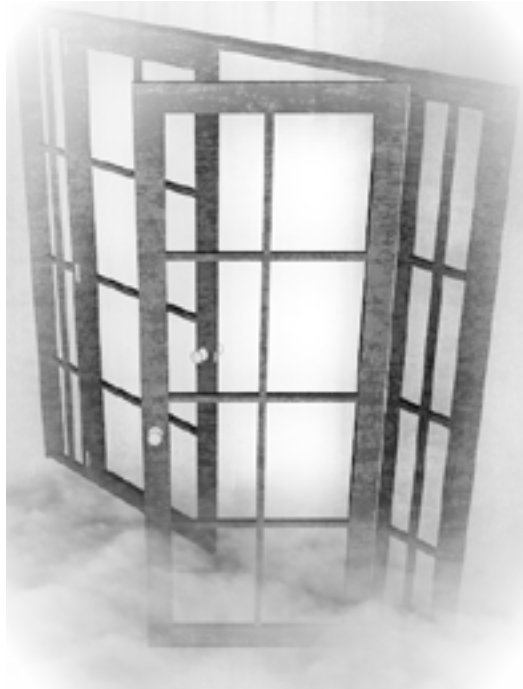


ตุลาคม ๕๖

สารบัญ

ณ ปากประตูแห่งความตาย	๑๐
ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น	๑๓
วิธีจัดการกับความกลัวตาย	๑๖
มรณสติ	๒๘
นาทีพิสูจน์ความสามารถ	๓๓
ลูกช่างถาม พ่อตามตอบ	๔๘
คำพูดที่เหนียวแน่นำให้เกิดการบรรลุนิพพานก่อนตาย	๕๒
แตกตายตามกาล จากจรตามกรรม	๖๑
เตรียมตัวตายอย่างโสดาบัน	๖๖
ปุจฉาวิสัชนา	๗๒

ณ ปากประตูแห่งความตาย



บานประตูแห่งความตาย

แท้จริงคือบานเดียวกันกับประตูแห่งการเกิด

สุดแต่กันแต่ว่าใครจะเห็นประตูจากห้องเดิมหรือห้องใหม่

รู้เวลาตายที่แน่นอน

ไม่ประเสริฐเท่าพร้อมที่จะตายแบบไม่แน่ไม่นอนทุกเวลา

ความตายสำหรับคนที่ยังรักชีวิต คือจุดจบที่น่ากลัว

ความตายสำหรับคนที่ยังห่วงใยญาติมิตร คือการจากไปที่น่ากังวล

ความตายสำหรับคนที่ยังติดใจในกาม คือการออกจากฝันดีที่น่าเสียดาย

ความตายสำหรับคนที่เบื่อโลก คือจุดจบที่น่าปรารถนา

ความตายสำหรับคนที่กำลังน้อยใจใครต่อใครรอบข้าง คือการจากไปที่น่าสะใจ

ความตายสำหรับคนที่ผิดหวังในกามหรือความรัก คือการออกจากฝันร้ายที่ขมขื่นเสียที

คนเราตายเหมือนกัน แต่รูปแบบการตายต่างกัน ความเชื่อเกี่ยวกับความตายก็ต่างกัน

การมีชีวิตอยู่อีกนาน ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องไกลตัว แต่ความตายที่กำลังรออยู่ตรงหน้า ทำให้การมีชีวิตอยู่ที่ผ่านมา กลายเป็นเพียงความฝันเหลวไหล ที่กำลังจะเลือนหายไปจนหมดสิ้น

ศาสนาต่างๆ พูดยังชีวิตหลังความตายต่างกัน แต่ก็พูดเป็น

เสียงเดียวกัน ว่าคนเราควรตายอย่างสงบสุข

แม้ใครที่ไม่เชื่อเรื่องชาติหน้า ก็ต้องการตายอย่างสงบสุข เช่นกัน

พุทธเราเพิ่มให้อีกนิดหนึ่ง คือบอกว่าอย่าตายเปล่า อย่าเอาแค่ตายด้วยความเป็นสุข ถึงแม้ตายขณะจิตเป็นสมาธิชั้นฌาน อันอัมสุขโอฬารเกินทิพยรสในสวรรค์ ก็ยังนับว่าน้อยไป ไม่คุ้มกับการมีโอกาสเป็นมนุษย์

พุทธเราขอให้ตายอย่างเข้าใจ เข้าใจว่าที่ตายไม่ใช่เรา แม้ที่เกิดมาก็ไม่ใช่เรา

‘ตัวเรา’ เป็นแค่ความรู้สึก เป็นแค่เงาหลงที่สร้างขึ้นจากความเข้าใจผิด คิดว่ากายใจเป็นอัตตาตัวตนที่แท้จริง

ถ้าเข้าใจถูก ก็จรรู้ว่ากายใจ เป็นแค่ที่ตั้งของความเข้าใจผิด

เห็นอยู่ชัด ๆ ว่ามันปรวนแปรแก่ไป เรายังเคยอุตส่าห์อยากให้มันเหมือนเดิม

เห็นอยู่ชัด ๆ ว่ามันก้าวสู่ความแตกดับ เรายังอุตส่าห์หวังให้มันคงอยู่ต่อ

อาการที่จิตยึดเหนี่ยวกายใจอย่างเหนียวแน่น สะท้อนถึงความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับกายใจมาตลอด ภาวะโกล้ตายนับเป็นโอกาสสุดท้ายที่เราจะทำความเข้าใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง

หากทำได้ ช่วงสุดท้ายนับว่ามีค่ากว่าทุกช่วงที่ผ่านมาทั้งหมด!

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น



เห็นคนตายก็หมายรู้เดี๋ยวก็ด้วย

อีกไม่ช้าราปวยแล้วม้วยสูญ

ศพวางนอนอย่างนอนไม้คล้ายอิฐปูน

รอขึ้นเผาให้เอาศุนย์มานับกาย

เหลือเพียงชื่อให้ลือจำทำไมเล่า

เขาก็รอคอยขึ้นเขียงเรียงจากหอย

เหมือนกับเราเฝ้าจดจำแล้วกลับตาย

ชื่อก็วายกายก็ว่างว่างหมดกัน!

การรู้ที่แท้จริง คือ รู้ว่ากำลังเห็นอะไรอยู่ด้วยตาหรือด้วยใจ
การเห็นที่แท้จริง คือ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายคือภาพลวงตาชั่วคราว

คนบางคน เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่นกับการเพ่งดูว่าใครดี
ใครไม่ดี สุดท้ายเขาก็ตายเปล่า โดยไม่รู้เลยว่าตัวเองดีหรือไม่ดี

คนบางคน เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่นกับการกำจัดจุดบอดของ
ตนเอง เสริมจุดแข็งให้แกร่งขึ้น หาจุดยืนที่ดีที่ยังไปไม่ถึง สุดท้ายเขา
ไม่ตายเปล่า เขาย่อมฝากประโยชน์ใหญ่ไว้ในโลกนี้ จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามที

คนบางคน เกิดมาเพื่อคิดในเรื่องไม่ควรคิด เห็นทั้งชีวิตเป็น
ปัญหา ไม่มองว่าปัญหาอยู่ที่วิธีคิด ไม่ตระหนักว่าเพียงเลิกคิด แล้ว
ลงมือจัดการ เขาจะพบพานชีวิตใหม่ แทบไม่เหลือปัญหาน่าหนักใจ
เพราะตรงหน้ามีแต่งงานใหญ่หน่อยให้สนุกทำ ไม่ปล่อยให้ชีวิตน่าเบื่อ
อยู่กับความว่างงาน เลิกแช่อยู่กับความว้าวุ่นเปล่า

คนบางคน เกิดมาเพื่อคิดถึงแต่ตัวเอง เห็นวันเวลาและทุกสิ่ง
ที่ตนมี ตลอดจนถึงดีที่ตนไม่มี เป็นของสมควรได้แก่ตน พอทานไป
เขาย่อมมีสง่าราศีน้อยกว่าคนเก็บขยะ เพราะคนเก็บขยะยังรู้วิธีทิ้ง แต่
สิ่งเดียวที่เขาไม่รู้คือวิธีเก็บ

คนบางคน เกิดมาเพื่อหัดคิดถึงคนอื่น เห็นวันเวลาและหลาย
สิ่งที่ตนมี ตลอดจนถึงสิ่งที่ตนยังไม่มี ควรค่าแก่การเจือจาน พอทานไป

เขาอาจมีสง่าราศีกว่าเศรษฐีใหญ่ เพราะเศรษฐีใหญ่อาจไม่รู้ ว่าทรัพย์สิน
ของตนมีประโยชน์ปานไหน ในขณะที่เขารู้ จากใบหน้าเพื่อนอ้อมของ
คนรอบตัวทั่วทุกทิศ

คนบางคน เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้จบไปอีกครั้ง โดยไม่รู้ว่าเป็น
ครั้งไหน จะครั้งแรกหรือครั้งสุดท้ายไม่นำพา ไม่รู้จะหาประโยชน์อัน
ใด ไม่ทราบจะเชื่อคำตอบใครดี

คนบางคน เกิดมาเพื่อค้นหาเหตุผลของการเกิด เกินทนกับ
การไม่รู้ เกินตาหลับไปกับการตายที่ไม่ได้คำตอบ เกินทำใจชอบกับ
การเป็นหน้าใจเกิดใหม่ เกินยินดีรับกับการเหนื่อยซ้ำที่สูญเปล่า

คนบางคน เกิดมาเพื่อเจอคำตอบที่ผิด โจทย์ชีวิตก็ยิ่งซับซ้อน
แทนการเห็นโลกตามจริง เขากลับเห็นบิดเบี้ยวกว่าเดิม แทนการแก้
ปัญหาตรงจุด เขากลับผูกปมใหม่ขึ้นมาซ้อน แทนการพลิกยกให้เป็น
ง่าย เขากลับผันงายให้เป็นยาก

คนบางคน เกิดมาเพื่อพบคำตอบที่ถูก โจทย์ชีวิตจึงง่ายลง
หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ มีให้ดูเพียงใด มีให้รับเท่าไร มีให้สละ
แค่ไหน ก็ให้เป็นไปตามนั้น ไม่ถือสิ่งใดให้หนักมือ เรียบง่ายเหมือน
เดินทางเท้าเปล่า โดยปราศจากพิธีรีตอง ไปจนถึงปลายทาง โดย
ปราศจากตัวตนติดค้าง

คัดมาจาก 'คิดจากความว่าง ๓'

วิธีจัดการกับความกลัวตาย



สิ่งมีชีวิตถูกธรรมชาติบังคับให้คิดว่ามีชีวิตเดียว
ทุกชีวิตจึงรักชีวิต กลัวการไม่ได้มีชีวิตอีก
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชีวิตมนุษย์ที่มีค่า
คนส่วนใหญ่เพิ่งรู้สึกขึ้นมาว่าเป็นของได้มายาก
ก็เมื่อจวนจะเสียชีวิตไปในไม่กี่นาทีข้างหน้าแล้ว

สิ่งที่น่ากลัวกว่าความตาย คือความกลัวตาย

ความกลัวตายไม่ใช่อารมณ์ผิวเผิน แล้วก็ไม่ใช่เรื่อง
เล่นๆ เพราะเป็นตัวแปรสำคัญหนึ่งที่กำหนดให้ผู้ตายไปสู่สุคติหรือ
ทุคติได้

ความกลัวตายไม่ใช่สิ่งที่จัดการได้แบบเร่งด่วนในนาทีหน้าสิ่ว
หน้าขวาน แต่ต้องจัดการแบบค่อยเป็นค่อยไป ตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ยาวๆ

วิธีการใช้ชีวิตของคนที่จะไม่กลัวตายมีอยู่หลายหลาก หากรู้ตัว
ว่ายังกลัวตาย ขอให้ลองใช้ชีวิตตามแนวทางเหล่านี้ดู

รู้สึกถึงเวลาในชีวิต

ด้วยความฉลาดใช้เวลาในชีวิต

สาเหตุอันดับหนึ่งของการห่วงกังวลอนาคตข้างหน้ามากเกินไป
คือการใช้เวลาคิดถึงเรื่องที่ยังมือจัดการได้ในวันนี้ให้น้อยเกินไป

จัดการกับวันนี้ให้น้อยเกินไป จะห่วงวันหน้ามากเกินไป

เมื่อเป็นผู้มีปกติเห็นเวลามีค่าแล้ว ค่าของเวลาที่จะถูกใช้ไป
อย่างคุ้มค่าที่สุด ไม่น่าเสียดายอย่างที่สุด

ก่อนจะเห็นว่าเวลามีค่าเพียงใด ต้องเห็นให้ได้ก่อนว่าชีวิตทั้ง

ชีวิตมีค่าขนาดไหน

ชีวิตมีค่าตรงที่เรามีเวลาก่อสร้างต้นเหตุของความทุกข์ และมีเวลาทำลายต้นเหตุของความทุกข์

คนที่เห็นทุกนาทีมีค่า ไม่ใช่คนเอาเวลาไปทำงานจนหมด แต่เป็นคนที่มีมองอยู่ตลอดเวลาว่า กำลังเอาเวลาไปทำอะไรอยู่

นาทีเดียวถ้าพักผ่อนอย่างเต็มที่ จิตเป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวกับทุกสิ่ง อาจมีค่ายิ่งกว่าการพักผ่อนสิบวันของคนแบกงานไว้เต็มหัว

หากขาดความสามารถที่จะพักผ่อน เวลาพักผ่อนก็คือเวลาเอาไว้สำหรับว่าวุ่น

ชั่วโมงเดียวถ้าทำงานอย่างฉลาดคิด ฉลาดทำตามแผน ฉลาดเดินหน้าเข้าหาเป้าหมาย อาจมีค่ายิ่งกว่าการทำงานสิบวันของคนทำงานขาดระบบ

หากขาดความสามารถในการทำงาน เวลาทำงานก็ไม่ต่างจากเวลานั่งฟังชานเล่น

ชีวิตที่มีเป้าหมาย คือชีวิตที่มีสติ รู้อยู่เห็นอยู่ว่า เราขยับเข้าใกล้เป้าหมายไปแค่ไหนแล้ว

สำหรับเป้าหมายของชาวพุทธ คือเรียนรู้ที่จะดูความจริง และความจริงที่น่าดู ก็คือความจริงเกี่ยวกับกายใจ

วันเดียวที่ดูกายใจเป็น เห็นว่าไม่มีอะไรที่เที่ยง ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา ก็มีค่ากว่าร้อยปีของคนส่วนใหญ่อีกคนโลก ซึ่งไม่มีสักวันได้

เห็นความจริงนี้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้พิจารณาเห็นความเกิดดับแห่งสังขาร มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่พิจารณาเห็น

ผู้ที่ฉลาดแบ่งเวลา วางแผนการใช้เวลา ย่อมเข้าถึงความเป็นชาวพุทธที่ถ้ามองตัวเองได้อย่างไม่เก้อเขินว่า วันคืนล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่?

เมื่อรู้สึกถึงเวลาในชีวิต จากการวางแผนว่าจะทำอะไรไว้ในชีวิตบ้าง ก็จะมีชีวิตที่ใช้เวลาในชีวิตมาแค่ไหน จากนั้นก็จะไม่นึกเสียดาย ไม่รู้สึกเสียใจ เมื่อเห็นเวลาเหลือน้อย เช่นเดียวกับคนที่วางแผนการใช้รถยนต์ไว้แล้ว รู้อยู่แล้วว่ารถยนต์ต้องเสื่อมลงทุกปี หลีกหนีการปลดระวางไม่ได้

คนที่ใช้เวลาในชีวิตอย่างคุ้มค่า เมื่อเวลาใกล้หมด แม้อาลัยอาวรณ์ชีวิตอยู่บ้าง ก็จะไม่กลัวตาย เพราะความยึดมั่นสำคัญผิดว่าจะมีเวลาอยู่เสมอ ทุกปีจะมีตัวตนแบบนี้ไม่เปลี่ยนแปลง ถูกถอดถอนไปมากแล้ว จากการใช้ชีวิตตามแผน ตามเวลา ที่ต้องผ่านไปเรื่อยๆ ตามลำดับ

ต่างกับคนที่เอาแต่เล่นสนุกไปวันๆ หายอยู่หากินไปวันๆ หรือขอเงินคนอื่นไปวันๆ ไม่เคยวางแผนใช้เวลา ไม่เคยรู้สึกรู้สึาเกี่ยวกับเวลา เวลาย่อมปรากฏคล้ายสิ่งคงที่ เกิดความคาดหมายผิดๆว่าทุกวันนี้จะต้องเหมือนเดิม สนุกสบายเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น ยิ่งวันเดือนปีล่วงไป ใจยิ่งยึดมั่นถือนอนอยู่แต่ชีวิตนี้ ไม่พร้อมเลยที่จะสูญเสียชีวิตนี้ไป ความกลัวตายย่อมทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว!

บริจาคร่างกาย

ขอให้ลองดูอาการทางใจ เมื่อบริจาคหรือสละสิ่งใด คุณจะรู้สึกมีความสุข ปลอดภัย และไม่รู้สึกว่าเป็นเจ้าของสิ่งนั้นแล้ว

ร่างกายก็เหมือนกัน การบริจาคร่างกายเป็นทานเพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น คือทานอย่างใหญ่ ไม่มีอะไรน่ากลัว

อย่าไปเชื่อความคิดแบบมิจฉาทิฐิที่ว่า บริจาคอวัยวะส่วนไหนชาติหน้าจะพิการอวัยวะส่วนนั้น หรือบริจาคทั้งร่างกาย เต็มวิญญูญาณจะวนเวียนอยู่กับศพ เพราะข้อเท็จจริงคือเป็นตรงข้ามกันเลย

คิดว่า ถ้าให้เงินขอทานบ่อย ๆ ถวายเงินให้วัดบ่อย ๆ แล้วผลที่ได้ควรเป็นเงินทองไหลมาเทมาในชาติหน้า เมื่อให้อวัยวะเป็นทานแก่ผู้ขาด ก็ย่อมได้อวัยวะที่สมบูรณ์กลับคืนมาแก่ตนเองเช่นกัน

ยิ่งไปกว่านั้น การให้อวัยวะหรือร่างกายเป็นทาน ยังเป็นเหตุให้บรรลุนิรมงคลกายอีกด้วย เพราะกิเลสเกี่ยวกับความยึดติดถือมั่นได้ถูกบั่นทอนลง แม้พระโพธิสัตว์ท่านก็เคยคิดจะควักดวงตาให้เป็นทานแก่ผู้ขอ และเป็นเหตุให้ท่านเป็นผู้มีประกายต่างดงาม แจ่มใส และเห็นชัด ไม่เป็นผู้บอดใบ้

การให้อวัยวะเป็นทาน ในปัจจุบันทำได้หลายรูปแบบ อาจเป็นการบริจาคเลือด หรือไปลงทะเบียนบริจาคดวงตา บริจาคร่างกายทั้งหมดให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นหลังสิ้นชีวิตแล้ว

แต่แต่ละครั้งที่คิดหรือลงมือบริจาคอวัยวะ ลองสำรวจดู จะรู้ว่าใจยึดมั่นถือมั่นในร่างกายน้อยลง พร้อมจะรับมือกับความแตกดับของมันด้วยความสบายใจมากขึ้น

ผู้ให้อวัยวะ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้สร้างสวรรค์บนดินแก่ผู้พิการ

เมื่อสร้างสวรรค์บนดินให้เกิดขึ้นก่อนสวรรค์บนฟ้า คุณจะเลิกกลัวตาย เลิกกลัวการสูญเสียสิ่งที่จะต้องตกค้างอยู่ในโลกอย่างสิ้นเชิง

ท่องคาถา

พอพูดถึง ‘คาถา’ คนส่วนใหญ่นึกถึงบทสวดอะไรสักบท ซึ่งถ้าเป็นไปในทางอาคม ก็มักออกไปในทางคำเสกเป่าที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์ หรือมีอิทธิพลบางอย่าง และเชื่อว่าอย่างน้อยที่สุดสวดคำศักดิ์สิทธิ์ดวงจิตดวงใจก็ต้องมีความศักดิ์สิทธิ์เกิดขึ้นในตัว

ความหมายของคาถา ยังมีอีกความหมายหนึ่ง คือเป็นคำประพันธ์ประเภทร้อยกรองในภาษาบาลี ถ้ามี ๔ บาทก็เป็นหนึ่งคาถา

เอาตามนิยามนี้ คาถาจึงไม่จำเป็นต้องศักดิ์สิทธิ์หรือไม่ศักดิ์สิทธิ์ แค่พอเกิดการทรงจำที่เป็นประโยชน์ หรือได้แง่คิดดี ๆ ก็นับว่าใช้ได้แล้ว จัดเป็นคาถาเต็มรูปแบบแล้ว

ในทางปฏิบัติ คาถาก็คือการร้อยเรียงถ้อยคำ ซึ่งเมื่อเปล่งเสียงออกมาเป็นวาจาแล้ว ก็จะทำให้ความรู้สึกอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง หรืออาจสัมผัสถึงกลุ่มพลังในทางมืดทางสว่างขึ้นมาได้

คนที่เชี่ยวชาญคาถา ท่องคาถาได้มาก เข้าใจความหมายของภาษาได้ลึกซึ้ง อาจจำแนกได้ทีเดียวว่าแต่ละคาถามีความละเอียดถึงจิตแตกต่างกันอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคาถาไหนเปล่งเสียงแล้วก่อให้เกิดศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ก็เอามาเป็นบทสวดประจำศาสนาเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง เช่น ศาสนาพุทธมีบท ‘อิติปิโส’

ถ้าคาถาไหนเปล่งเสียงแล้วก่อให้เกิดกำลังจิตกล้าแข็ง เป็นที่

เล่าลือว่าสวดแล้วหนังเหนียว ก็เอามาเป็นบทสวดเพื่อสร้างความเชื่อมั่นทางฤทธิ์เดช โดยไม่จำกัดว่าเป็นสมบัติของลัทธิหรือศาสนาใดเป็นต้น

การสวดคนเดียวกับสวดหลายคนมีผลต่างกัน เพราะคลื่นเสียงที่เกิดขึ้นนั้น มาเดียวกับมาคู่ก็แตกต่างกัน และยังถ้าผสมรวมเป็นหมู่คณะ ก็ยิ่งแตกต่างมากขึ้นเป็นเงาตามจำนวน

ความสะอาดอันศักดิ์สิทธิ์ที่แผ่ไปในอากาศ ย่อมทำให้อากาศในย่านนั้นสว่างแจ่มขึ้นเป็นวัน ๆ

ความสะอาดอันศักดิ์สิทธิ์ที่แผ่ไปกระทบวัตถุ ย่อมประจุความสว่างเข้าไปในตัววัตถุเป็นปี ๆ หรือถ้าเข้มข้นมากก็หลายร้อยปี

ข้อเท็จจริงดังกล่าวถือเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับพวกที่เล่นคาถาจน ‘เห็น’ ความสว่างของคาถา คนเล่นเป็นจะแยกแยะถูกด้วยว่า บทไหนสว่างกว่ากัน บทไหนเหมาะจะประยุกต์ใช้ในงานใด ถ้าสวดเดี่ยวสวดคู่ หรือสวดเป็นหมู่คณะ จะให้ผลผิดแผกแตกต่างได้เพียงใดด้วย

ถ้าจะพูดถึงคาถาที่เป็นประโยชน์ตามวิถีสายดาแบบพุทธ คงต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้

- ลื่น ไม่ต้องท่องจำมาก
- คำแปลก่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ระวังใจให้เย็นลง
- แก่ฟุ้งซ่านได้
- แก่ทุกข์เรื้อรังทางใจได้
- ท่องบ่นแล้วฉลาดขึ้น

- บรรเทาความกลัวสิ่งที่มองไม่เห็น ทั้งภูตผีปีศาจ ไสยศาสตร์ ตลอดจนความตายได้

คาถาลึกลับ ๆ ที่นำมาใช้แก้กลัวตายได้บทหนึ่ง คือบทที่พระปฏิบัติท่านสวดกันมาก ไม่ใช่มีเกจิท่านใดประพันธ์ขึ้น แต่เป็นพุทธพจน์หรือถ้อยคำที่เปล่งจากพระโอษฐ์ของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยตรง เป็นคาถาที่ ‘บอกความจริงอันเป็นที่สุด’ เกี่ยวกับสรรพสิ่งตัวคาถามีอยู่ว่า

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

ความหมายคือ สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายไม่เที่ยง (เพราะ) สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (และที่สุดแล้ว) สิ่งทั้งหลายอันรวมถึงสิ่งไม่ปรุงแต่งอย่างนิพพาน หาใช้ตัวตนที่บังคับเอา หรือถือมันไว้ในมือใครได้

ถ้ายังรู้สึกว่าจะจำยากอยู่ อยากรวบรัดให้สั้นที่สุด จะท่องแค่นี้ก็ได้

สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ

ทดลองสวดง่าย ๆ แค่นี้ เข้าไปเข้ามาด้วยความเข้าใจว่ากำลังท่องเกี่ยวกับอะไร แล้วจะรู้ด้วยตัวเอง ขณะมีชีวิตถ้าท่องให้คล่องปากเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อย่างน้อยจะมีอิทธิพลทางใจให้ปล่อยวางได้เร็ว แยกตามจุดประสงค์เป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ถ้ากำลังโกรธจัด

ให้ยอมรับตามจริงว่า ใจกำลังโกรธ กำลังเกิดโทสะร้อนแรง รับรู้สภาพความร้อนนั้น แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ เพียงรอบเดียว คุณจะรู้สึกถึงความร้อนที่ลดระดับลงฮวบฮาบ โดยเฉพาะถ้าประกอบด้วยความเข้าใจว่าโทสะเป็นสังขาร เป็นของปรุงแต่ง ถ้าใจไม่ไปกระทบกับเรื่องขัดใจก็ไม่โกรธ ความโกรธไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็จะลดระดับโทสะได้เร็วเป็นพิเศษ

๒) กำลังฟุ้งซ่านจัด

ให้ยอมรับตามจริงว่า ใจกำลังปั่นป่วน จิตกำลังตื่นฟุ้งส่าน รับรู้สภาพความฟุ้งซ่านนั้นไป แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ เพียง ๓ รอบ คุณจะรู้สึกถึงความฟุ้งที่เบาบางลง โดยเฉพาะถ้าประกอบด้วยความเข้าใจว่าความฟุ้งเป็นสังขาร เป็นของปรุงแต่ง ถ้าใจไม่ถูกปล่อยให้ซ่านไปก็ไม่ฟุ้ง ความฟุ้งไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็จะลดระดับความฟุ้งซ่านได้เร็วเป็นพิเศษ

๓) กำลังทุกข์เรื้อรังทางใจ

ให้ยอมรับตามจริงว่า ใจกำลังเป็นทุกข์ รับรู้สภาพใจทั้งหมดที่รู้สึกเป็นทุกข์หนักนั้น แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ท่องเรื่อย ๆ เข้าไปเข้ามาเป็นลิบริบ หรือถ้ายังไหวก็เป็นร้อย ๆ รอบ คุณจะรู้สึกถึงความทุกข์ทางใจที่ลดระดับอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะถ้าประกอบด้วยความเข้าใจว่าทุกข์เป็นสังขาร เป็นของปรุงแต่ง ถ้าไม่เอาใจไปผูกกับเหตุร้อนก็ไม่ทุกข์ ทุกข์ทางใจไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็จะลดระดับความทุกข์เรื้อรังได้เร็วเป็นพิเศษ

๔) กำลังหวัทืบ คิดอะไรไม่ออก

ให้ยอมรับตามจริงว่า ใจกำลังทืบ ๆ ตัน ๆ คิดอะไรไม่ออก อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง หรือหวัทืบไม่เล่นเหมือนเก่า รับรู้สภาพใจทั้งหมดที่ทืบตันนั้น แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ท่องครึ่งละรอบ แต่บ่อยหน่อย สังเกตว่าแต่ละครั้งที่ท่อง ใจจะโปร่งขึ้น เมื่อใจจะกลับมาทืบก็ให้ท่องอีก สลับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกโปร่งจริง เน้นนาน คุณจะรู้สึกฉลาดขึ้น โดยเฉพาะถ้าประกอบด้วยความเข้าใจว่าที่โง่ก็เพราะยึดสิ่งที่ไม่ควรรยึด พอเลิกยึดก็หายโง่ ความโง่เป็นของปรุงแต่ง ละเหตุแห่งความโง่ก็ไม่โง่ได้ ความโง่ไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็จะลดระดับความทืบโง่ได้เร็วเป็นพิเศษ



กำลังสงสัยว่าโดนไสยศาสตร์ครอบงำ

ให้ยอมรับตามจริงว่า จิตใจกำลังมืดมัว คอยแต่จะคิดไม่ดี รับรู้สภาพใจทั้งหมดที่แ่ๆนั้น แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ หลับตาท่องสัทธิบริบอบยี่สิบริบอบใส่น้ำสะอาดหนึ่งแก้ว คือเอาน้ำหนึ่งแก้วมาอยู่ตรงหน้า ในระยะที่สามารถรู้สึกถึงความสะเทือนจากปาก จนกระทั่งรู้สึกด้วยใจว่าน้ำตรงหน้าใสสว่าง จากนั้นเอาน้ำราดกระหม่อมตนเอง เอามือลูบกระหม่อมและสวดต่อไปด้วย คุณจะมีสติถึงความว่างโล่งที่เทียบกันได้ชัดกับตอนมืด โดยเฉพาะถ้าประกอบด้วยความเข้าใจว่าคุณไสยเป็นสิ่งขาร เป็นของปรุงแต่ง เป็นของมืด ถ้าเอาแสงสว่างมาไลก็หายสูญ คุณไสยไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็จะลดระดับความมืดมัวได้เร็วเป็นพิเศษ

หลังจากใช้คาถาที่มีอำนาจเปิดใจให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระหว่างมีชีวิตปกติ จนกระทั่งเกิดความเชื่อมั่นว่าใช้ได้ผล มีอิทธิพลในทางสว่างแจ่มจ้ากับจิตของคุณแน่ คุณจะอุ้มนใจเสมอว่าสุดท้ายเมื่อจวนเจียนจะตาย ถ้าต้องมีเหตุให้กลัวในช่วงเวลานั้นจริงๆ ก็จะมีคาถานี้คอยช่วย เพียงแค่เริ่มท่องขึ้นมาติดเดียว ความกลัวก็จะคลายตัวออกทันที หรือเกือบจะทันใดนั้นเอง

ความกลัวเป็นเพียงอาการใจหด เล็งแคบอยู่กับสิ่งที่นึกประหวั่น อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าที่มืด หรือใกล้สัตว์ที่คุณนึกรังเกียจ ซึ่งต้องถือว่าสถานการณ์เหล่านั้นเป็นแบบฝึกหัดใช้คาถา คือ ยอมรับตามจริงว่า ใจกำลังหดหู่ คับแคบ หวาดหวั่น รับรู้สภาพใจทั้งหมดที่

พรันพริ่งนั้น แล้วท่องว่า สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ไปเรื่อยๆจนกว่าจะหายกลัว

มรณเสถิต



แต่ละคนจะมีเวลาฝึกรับมือกับ **การมีชีวิต** หลายสิบปี

ทว่าเวลาเตรียมรับมือกับ **การสิ้นชีวิต** แค่นาทีเดียว

สิ่งที่คนเราสมควรทำระหว่างมีชีวิต
คือใช้ทุกนาทีรับผิดชอบชีวิตให้ดีที่สุด
แต่สิ่งที่คนเราสมควรทำขณะใกล้สิ้นชีวิต
คือใช้เวลาที่สุดท้ายเลิกรับผิดชอบชีวิตให้เด็ดขาดที่สุด

โลกวันนี้ มองไปทางไหน มีแต่ภัยพิบัติ อันตรายจากการเดินทาง พืชร้ายที่มากับอาหารและอากาศ ไหนจะสงครามกับความใจร้ายที่มนุษย์มีต่อมนุษย์มากขึ้นทุกที

ผลที่สืบเนื่องตามกันมา คือ มองไปทางไหนมีแต่คนระแวงภัย มีแต่คนผวาสิ่งรอบตัว และมีแต่คนกลัวตาย

แต่หายากนัก ที่จะมองไปเห็นคนเตรียมตัวตาย

สำหรับคนส่วนใหญ่ที่ทักทว่า คนและสัตว์ทั้งหลายน่าจะเกิดหนเดียว ตายหนเดียว มักเห็นการนึกถึงความตายเหมือนการนึกถึงอัปมงคล หรือถ้าใครพูดขึ้นมาแบบให้สติ ก็พานจะเห็นว่าเขาพูดแข่ง

พุทธศาสนาสอนให้เตรียมตัวเตรียมใจตายอยู่เสมอ เพราะชีวิตบนโลกแสนสั้น ตายเมื่อใดไม่อาจพยากรณ์ และการตายไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเริ่มต้นเดินทางครั้งใหม่ ผู้เตรียมตัวเตรียมใจตาย ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และพร้อมจะเดินทางไปดีมากกว่าใครๆ

ขอเพียงเจริญมรณเสถิตได้จริงเพียงชาติเดียว ก็จะกลายเป็นนิสัยทางจิต เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ชาติต่อไป มีความไม่ประมาทในชีวิต ได้พบคำสอนให้พร้อมต้อนรับความตายไปเรื่อยๆ ด้วย

การเตรียมตัวเตรียมใจตาย หรือการระลึกถึงความตาย ชักซ้อมเสียก่อนถึงเวลาจริง คิดว่าความตายต้องมาถึงเราเป็นธรรมดา อย่างนี้เรียกว่า ‘มรณสติ’

มรณสติไม่ได้เจริญยากอย่างที่คิด และไม่ได้น่ากลัวหรือน่าหดหู่อย่างที่หลายคนเข้าใจ **เพียงแค่อธิษฐานตัวเองบ่อย ๆ ว่า ถ้าจะต้องตายเดี๋ยวนี้ เราจะเอาอะไรไว้กับจิต ระหว่างต้นเหตุของความสบายใจ กับต้นเหตุของความยุ่งยากใจ**

เมื่อเชื่อว่าจะมีชีวิตไปเรื่อย ๆ คุณจะทุ่มเทความคิดให้กับการคว่ำสิ่งที่ต้องการ จนกว่าจะได้สิ่งนั้นมาไว้ในมือ และเมื่อกลัวตกหลุมเกี่ยวกับเรื่องใด ก็ ‘ยอมกลุ้ม’ ไม่จำกัด จนกว่าเรื่องน่ากลุ้มจะคลี่คลายกลับจากร้ายให้กลายเป็นดีเสียได้

ต่อเมื่อรู้สึกว่าการกำลังจะสิ้นสุด แม้ด้วยอาการคิด ๆ สมมุติขึ้นมาในใจ คุณจะเห็น ‘ทุกสิ่ง’ ที่ได้มาไว้ในมือ โดยความเป็นของหลุดลอย หรือเป็นสมบัติที่ต้องทอดทิ้งไว้ เอาติดมือไปไม่ได้

แม้เรื่องที่น่ากลัวตกหลุมที่สุดในโลก ก็ไม่คุ้มค่าพอที่จะ ‘เสียจิต’ ให้ ในเมื่อยามใกล้ตายนั้น สิ่งที่คุณพอจะเอาใจใส่ เห็นจะไม่มีสิ่งใดเกิน ‘จิต’ ของตัวเองอีกแล้ว

ถ้าจิตดี มีความสว่าง มีความปลอดโปร่ง ก็ย่อมเป็นฐานที่ตั้งของความคิดดี ๆ ตลอดจนก่อนนิมิตดี ๆ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ ตอนไม่เหลือสมบัติอะไรติดมือ ขอเพียงมีจิตดี ๆ เหลืออยู่ดวงเดียว คุณจะรู้สึกเหมือนมีครบแล้ว ไม่ต้องการอะไรอีกเลย

ตลอดทั้งชีวิตไม่มีใครเห็นว่าจิตมีค่าขนาดไหน จึงยอมให้จิตถูกปนเปื้อนสิ่งสกปรก รกไปด้วยสิ่งรุงรังภายนอก การจะมาเห็นคุณค่าและเร่งทำให้จิตดีในหน้าที่สุดท้าย คงเป็นเรื่องสายเกินไป

พระพุทธศาสนาสอนให้เจริญมรณสติก็เพราะอย่างนี้ ยิ่ง ‘สมมุติว่าจะตาย’ บ่อยขึ้นเท่าไร ใจก็ยิ่งได้ชักซ้อมมากขึ้นเท่านั้น

เวลาใดที่ควรแก่การเจริญมรณสติ? ช่วงแรก ๆ ควรเป็นเวลาที่คุณกำลังกลุ้มใจ หรือกำลังหาทางออกให้กับชีวิตไม่ได้นั่นเอง คุณจะเห็นค่าและเข้าใจจุดประสงค์ ๆ ของมรณสติอย่างแท้จริง

ความกลัดกลุ้ม เป็นเหมือนเมฆหมอกพิษที่ห่อหุ้มจิตใจ บางทีรู้สึกราวกับมีมือมารขยำจิตของคุณให้ยุ่ย มาลองดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น **ถ้าคุณคิดว่า นาฬิกาที่กำลังจะต้องตาย จิตจะยังคงอยากยึดเอาความกลัดกลุ้มไว้กับตัวอีกไหม?**

ไม่เลย... ถ้ารู้สึกว่าการกำลังจะตาย ใจคุณจะเลิกคิด เลิกยึดมั่นถือมั่นกับเรื่องน่ากลัดกลุ้มบรรดามีไปทั้งหมด จิตกลับใส ใจกลับเบาได้ อย่างน่าอัศจรรย์

อาการทางใจที่โปร่งเบา โล่งหัว กลับมาสบายเนื้อสบายตัวหายเครียดหายเกร็ง อันเกิดจากการนึกถึงความตาย ถือเป็นงานได้ข้อสรุปชีวิตชนิดเดียวกับที่ เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด (Elbert Hubbard) เคยว่าเอาไว้ คือ

อย่าซีเรียสกับชีวิตจนเกินไป

เพราะยังไงคุณก็เอาชีวิตไม่รอดอยู่ดี

การหมั่นระลึกถึงความจริงสุดท้ายของชีวิต ที่ทุกคนต้องพบกับจุดจบ หากใช้การสร้างมูมมงให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชาไม่ ตรงข้ามเมื่อเผชิญหน้ากับมรสุมชีวิต คุณจะคิดเท่าที่ควรจะคิด ไม่คิดมากเกินไป

จำเป็น นั่นเพราะเมื่อจิตปลอดโปร่งอย่างแท้จริง คนส่วนใหญ่จะเห็นทางออกของปัญหาได้ง่ายๆ ไม่ใช่มีแต่ยอมให้มันหมอกของความกลัดกลุ้มมาบังขวางเอาไว้

แต่สำหรับคนอีกส่วนหนึ่ง ผลข้างเคียงของการนึกถึงความตาย อาจมาในรูปของการคิดสั้น อยากฆ่าตัวตายไปจริงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากพยายามฝ่าทางตันแล้วฝ่าไม่ออก

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ขอให้พิจารณาว่าจิตเศร้าหมองอยู่หรือเปล่า เมื่อยอมรับได้ว่ากำลังเศร้าหมอง ก็ให้ระลึกถึงพระวณะสำคัญของพระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งในสามโลก คือ

เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุดติย่อมเป็นที่คาดหมายได้

ระหว่างมีชีวิต เมื่อคนเราเศร้าโศก ย่อมคิด ย่อมระลึกถึงแต่เรื่องไม่ดีเป็นธรรมดา ทั้งเรื่องไม่ดีตรงหน้า และเรื่องไม่ดีที่ผ่านมาแล้ว รวากับทั้งชีวิตไม่มีเรื่องดี ๆ น่าชื่นใจให้นึกถึงเอาเลย

ยามใกล้ตายก็เช่นกัน หากจิตจมอยู่กับความเศร้าหมองอยู่ ย่อมนึกออกแต่บาปกรรมหรือเรื่องน่าโศกศัลย์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา เมื่อจิตยึดเรื่องน่าเศร้าหมองใดไว้เป็นหลัก เรื่องนั้นย่อมนำไปสู่ภพภูมิอันเต็มไปด้วยความเศร้าหมองสอดคล้องกัน

ต่อเมื่อมีสติ ระลึกถึงความตายเพื่อความไม่ประมาทอยู่ ถ้ามองตัวเองว่าตายไปจะเอาอะไรระหว่างจิตที่เบิกบานกับจิตที่เศร้าหมอง

ถ้ามองตัวเองบ่อยๆ จนกระทั่งมีสติรู้สึกเข้ามาที่จิตในบัดนี้จริงๆ จิตก็จะค่อยฉลาดเลือก ตลอดจนมีกำลังใจขนาดสามารถให้คำตอบกับตัวเองถูกว่า จิตควรเข้มขึ้น ควรเบิกบาน เพื่อจะได้เปิดทางให้

กรรมดีที่เคยทำ มาเป็นตัวนำไปสู่ภพภูมิใหม่

มรณสติดังที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแบบอาศัยความคิด เพื่อเอาไว้มองหลัก ตั้งตัวได้อย่างง่าย ๆ มีผลจริง สะสมกำลังได้จริง พาไปสู่สุคติภูมิได้จริง

แต่ถ้าหากเอาตามหลักปฏิบัติสูงสุดที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ คุณมีสิทธิ์อาศัยมรณสติเป็นยานพาไปถึงพระนิพพาน พันภาพพันภูมิได้เลย

หลักการมีอยู่ว่า คุณต้องฝึกเห็นกายที่กำลังปรากฏในท่าหนึ่ง คอตั้งหลังตรงได้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแตกดับ เนื้อหนังที่จับต้องได้ อวัยวะที่ใช้การได้ ส่วนนับถอยหลังสู่การเนาเปื่อยผุพังทั้งสิ้น

เมื่อ ‘รู้แจ้งเห็นจริง’ ว่าร่างกายที่กำลังหายใจได้อยู่นี้ แสดงธรรมชาติเนาเปื่อยผุพังให้ดู คุณจะรู้สึกว่าการเป็นของว่าง ของสูญเปล่า และความว่างกลวง ความสูญเปล่า นั้น ย่อมไม่มีความเป็นชาย ไม่มีความเป็นหญิง ไม่มีแม้แต่ความเป็นมนุษย์ชื่ออะไร หรือกระทั่งเคยเป็นใครมาก่อน

การเห็นความจริงดังกล่าว ไม่ใช่แค่ฝึกคิด ไม่ใช่แค่ฝึกจินตนาการเอา แต่เป็นการที่กาย ‘แสดงนิมิต’ ทางธรรมชาติของตนเองให้คุณรู้แบบประจักษ์ รวากับถอดวิญญาณของคุณเข้าไปสิงสู่ หรือถอดวิญญาณขึ้นไปมองสภาพร่างศพที่เนาเปื่อยผุพังอย่างรวดเร็วอยู่

การเจริญมรณสติแบบ ‘รู้แจ้งเห็นจริง’ นี้ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เรียกว่า ‘นวสีตติกา’ เป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติ (เรียกเต็ม ๆ ว่า ‘เจริญสติปัฏฐาน ๔’)

เพื่อจะฝึกนวสีตติกาให้ได้ผลจริง คุณจำเป็นต้องบ่มเพาะสติให้เข้ามาอยู่กับเนื้อกับตัวอย่างมั่นคงแข็งแรง โดยเริ่มฝึกดูส่วนที่ง่ายที่สุด

ของร่างกายก่อน ได้แก่ ลมหายใจ

การเห็นลมหายใจ หมายถึงการรู้ว่าเมื่อใดถึงเวลาที่ลมหายใจควรเข้า เมื่อใดถึงเวลาที่ลมหายใจควรออก เมื่อใดถึงเวลาที่ลมหายใจควรสงบระงับชั่วคราว

พอรู้ลมหายใจโดยความเป็นธรรมชาติพัดไหว เดี่ยวมีอาการพัดเข้า เดี่ยวมีอาการพัดออก ก็จะเริ่มเห็นรายละเอียดอื่น เช่น ร่างกายไม่ได้ต้องการลมหายใจอย่างเดียว บางทีก็ต้องการแคล้มสันๆ เท่านั้น

เมื่อจิตไม่อยู่ในสภาพผู้คิดบังคับ ผู้อยากสงบ ผู้อยากกลากลมหายใจเข้า ผู้อยากระบายลมหายใจออกตามอำเภอใจ ในที่สุดจิตก็เป็นผู้รู้ผู้เห็นตามจริงว่า ลมหายใจไม่เที่ยง

เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมไม่เป็นที่รู้สึกว่าเป็นของของจิต จิตออกมาอยู่ต่างหากในฐานะผู้รู้ ผู้เห็น ไม่ใช่ผู้เป็น

และเพียงได้จิตผู้รู้ผู้เห็นลมหายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตน จิตย่อมสามารถรู้เห็นสิ่งอื่น เช่น อิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอน อันเป็นฐานที่ตั้งของการหายใจในแต่ละครั้ง

จากนั้น จิตจึงค่อยๆ เริ่มเห็นรายละเอียดเข้ามาว่า อิริยาบถทั้งหมด ล้วนเป็นการแสดงออกทางกาย ออกท่าออกทางต่างๆ ตามที่จิตบัญชาให้เป็นไป กายนี้เหมือนหุ่นกระบอกที่ทำอะไรเองไม่เป็น ต้องคอยให้จิตสั่งเสมอ

ในความเป็นหุ่นกระบอก กายจะค่อยๆ ปรากฏราวกับเป็นโพรงว่าง เหมือนต้นไม้หรือท่อนฟืนที่ถูกรู้ถูกดูอยู่ และในความเป็นโพรงว่างนั่นเอง หากจิตตั้งมั่นและสว่างพอ ก็จะเห็นทะลุทะลวงเข้าไปถึงรายละเอียด อันยกตั้งด้วยกระดูกสันหลัง มีกระดูกแขนกระดูกขายื่นออกไปเป็นรยางค์ และมีกะโหลกศีรษะโดดเด่น

เป็นประธานสูงสุด

ในโครงกระดูกนี้เอง แออัดด้วยก้อนเลือดก้อนเนื้อ ถ้าจิตสว่างพอก็เห็นได้เหมือนใช้กล้องเอกซเรย์ส่องดู รู้ว่าตับไตไส้พุงปอด หัวใจ กับอวัยวะภายในอื่นๆ มีรูปพรรณสัณฐานอย่างไร ไม่ต่างจากเห็นด้วยตาเปล่า ชั้นนี้เรียกว่า เห็นกายโดยความเป็นธาตุ

ถัดจากนั้น ซึ่งอาจอาศัยเวลาไม่กี่วินาทีสำหรับบางคน หรือต้องกินเวลานับเดือนนับปีสำหรับบางคน ขอเพียงทำไว้ในใจว่า อวัยวะใหญ่ๆ น้อยๆ มารวมประชุมกันเป็นร่างมนุษย์นี้ มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา ก็จะเกิดนิมิตแสดงความเนาเปื่อยผุพังของกายอย่างชัดเจน

ในสมาธิจิตของบางคน อาจรู้สึกเหมือนอาศัยอิริยาบถนั่ง เป็นปกติ เห็นน้ำเลือดน้ำเหลืองทะลักออกมา แล้วร่างกายมีอาการเปื่อยยุ่ยที่ละน้อย เผยความจริงภายในที่ละส่วน กระทั่งทุกส่วนเผยธาตุแท้ที่ต้องเนาเปื่อยไปจนหมด

ในสมาธิจิตของบางคน อาจรู้สึกเหมือนจิตลอยขึ้นเด่นดวงกลางอากาศเหนือศพท่านอนของตน แล้วศพแสดงสภาพเปื่อยยุ่ยสลาย ไม่เหลือแม้แต่กระดูก

แน่นอนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงความปรุงแต่งทางจิต มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจริง แต่ความปรุงแต่งนั้น แสดงให้เห็น ‘ความจริงแท้แห่งอน’ อันเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นกับกาย เมื่อถอนจากสมาธิ จิตจึงรู้สึกถึงร่างกายเดิมต่างไป พอรู้สึกที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใด อิริยาบถนั้นก็กลายเป็นของว่างเปล่า เป็นหุ่นกระบอกไร้เจ้าของ กำลังจะต้องมีอันเป็นไป แตกกระจาย หากความรวมตัวอยู่มิได้

นับแต่นั้น มรณสติย่อมเกิดขึ้นได้ในทุกอิริยาบถ แต่ละอิริยาบถแสดงมรณกาลได้ทั้งสิ้น เรียกว่าเป็นผู้มีมรณสติอยู่ติดตัวโดยไม่ต้องอาศัยความคิดแบบค้ายใดๆ มาช่วยก่อความรู้สึกถึงความตายขึ้นมาอีก

ผู้มีมรณสติอยู่ติดตัวนั้น จะเป็นชายก็ดี เป็นหญิงก็ดี อยู่ในวัยครองรักก็ดี อยู่ในวัยครองเรือนก็ดี อยู่ในวัยใกล้เปลี่ยนภพชาติก็ดี ย่อมไม่ติดใจอยู่ในความมีชีวิตของตน และไม่ห่วงใยในชีวิตข้างหลังของญาติมิตร ลูกหลาน หรือผู้เป็นที่รักใดๆ เพราะใจเห็นชัดเสียแล้วว่า ชีวิตโดยตัวเอง คือกระบวนการอันนำไปสู่การดับชีวิต ถ้ามีใครฆ่าก็ตาย หรือแม้ไม่ต้องมีใครฆ่าก็ต้องตาย จากหายไปจากโลกนี้กันหมด

หมายเหตุ - รายละเอียดการปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึงมรณสติแบบที่เรียกว่า ‘นวิสวธิกา’ นี้ สามารถอ่านได้ที่

<http://dungtrin.com/sati>

นาทีพิสูจน์ความสามารถ



ในนาทีเจียดตาย

ถ้าไม่รู้วิธีทำใจ

ก็จะรู้สึกเหมือนทั้งชีวิตที่ผ่านไม่รู้อะไรเลย

ปริญญาคือใบรับรองว่าเราเรียนมาถึงขั้นไหน

แต่ไม่ใช่เครื่องรับประกันว่า

เราสามารถเอาตัวรอดจากการอดตาย

หรือเอาตัวรอดจากการไปอบายได้หรือไม่

ชีวิตเต็มไปด้วยบททดสอบความรู้ความสามารถ คนที่สอบผ่านมักได้ดีมีสุขกว่าคนสอบไม่ผ่าน ไม่ว่าจะเป็นการได้เข้าเรียน การได้เรียนจบ การได้เข้าทำงาน การได้เต้าไปสู่อำนาจหน้าที่การงานที่สูงขึ้น สูงขึ้น ตลอดไปจนกระทั่งการกล้าออกมาทำเอง และการทำให้กิจการของตัวเองรุ่งเรือง

นับแต่วัยเยาว์ไปจนถึงวัยชรา การจะมีที่ยืนที่แท้จริงในสังคมนั้น ต้องอาศัยความรู้ความสามารถทั้งสิ้น ต่อให้รวยที่สุดในโลก ถ้าทำอะไรไม่เป็นเลย ก็จะเป็นคนรวยที่มีคนจับจ้องหัวเราะเยาะมากที่สุดในโลกเช่นกัน

หรือต่อให้ดวงดีแค่ไหน ถ้าไม่มีความรู้ความสามารถที่จะใช้ดวง ดวงดีก็ผล็อยตัวไปเปล่าๆ ในเวลาไม่นาน ที่เหลือคือชีวิตอันไร้ความรู้ความสามารถเท่านั้น

คนเราจะ 'รู้สึก' ว่าตนมีความสามารถเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับบททดสอบความสามารถเฉพาะหน้าที่มีนัยสำคัญกับชีวิต

ต่อให้เคยรู้ เคยเก่ง กาจสารพัดวิชาเพียงใด ถ้าหลงป่าแล้วไม่รู้วิธีดูดาว ไม่รู้วิชาสังเกตไพร่ อย่างไรก็หาทางออกไม่เจอ ที่สุดก็รู้สึกบ๊อท่า ตอนเหนื่อยอ่อนจะอดข้าวตายยอมเห็นตัวเองช่างไม่รู้อะไร

เอาเสียเลย

หรือถ้าตกน้ำแล้วว่ายน้ำไม่เป็น อยากรักก็ต้องจมน้ำ ด้วยความรู้สึกรู้ว่าแม้กระทั่งพุงตัวเองเอาชีวิตให้รอดในน้ำแค่นี้ ก็ไม่มีกับเขาแล้ว

เช่นกัน ระหว่างมีชีวิต ใครจะเคยมีความรู้ความสามารถขนาดไหน ถ้าใกล้ตายไม่ทราบวิธีวางใจให้สงบ ก็จรรู้สึกรู้ว่าในขณะที่นั้นตัวเองไม่มีความรู้ความสามารถเอาเสียเลย

ก่อนตายทำไมจึงควรมีความสามารถในการระงับความฟุ้งซ่าน? ฟุ้งซ่านตายแล้วมีผลเสียอย่างไร? คำตอบคือ จิตของคุณอาจยึดเอาเรื่องราวใดๆ ที่ความฟุ้งซ่านคิดสรรมาให้ก็ได้ทั้งหมด ลองดูตัวอย่างจากชีวิตประจำวันเถอะ ตอนคิดถึงเรื่องราวๆ มักเป็นช่วงฟุ้งซ่านหรือสงบ?

การระงับความฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดความสงบใจ ไม่ใช่อาศัยแค่ความรู้วิธี แต่ยังต้องมีความสามารถจะทำจริงด้วย และจิตของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกับอาหาร จำงใครช่วยประกอบเครื่องปรุงให้ไม่ได้ ต้องปรุงแต่งเอง ชิมเอง รู้รสเอง

ความสามารถที่จะสงบจิตสงบใจ เป็นเรื่องต้องใช้เวลาสั่งสม ต้องฝึกทำกันทั้งชีวิต ไม่ใช่แค่วันสองวันแล้วจะสั่งได้เหมือนเสกเอา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในนาที่เป็นนาที่ตายนั้น จิตที่ไม่ได้ฝึกมามากออกอาการคล้ายม้าพยศ จะให้ควบคุม จะให้บังคับอย่างไรก็เอาไม่อยู่ เว้นแต่จะฝึกอบรมอย่างดีมาจนกระทั่งเป็นม้าเชื่องพร้อมรับบัญชาอยู่ก่อน

จะรู้ได้อย่างไรว่าถ้าอีก ๕ นาทีข้างหน้าต้องตายดับ คุณจะทำเข้าข่ายเป็นพวกสงบตาย หรือว่าฟุ้งซ่านตาย?

สำรวจตัวเองง่ายๆว่า ส่วนใหญ่ในแต่ละคืน ก่อนนอนหยุด

ฟังชานได้ตามใจนึกใหม่ ถ้า ‘ไม่ได้’ ก็นั่นแหละครับ มีแนวโน้มจะเข้าข่ายฟังชานตาย

ฟังชานแล้วหลับฝันร้ายยังดี แต่ฟังชานแล้วนึกถึงบาปกรรมก่อนตายนี่น่ากลัวครับ ไม่มีใครหยุดกระสับกระส่ายได้แน่ ถ้าภาพที่ตนเคยก่อบาปก่อกรรมตามมาหลอกหลอนในช่วงใกล้สิ้นใจ

เมื่อเห็นความสำคัญยิ่งยวดของการ ‘ตายสงบ’ คุณจะได้เริ่มเห็นค่าของการสั่งสมความสงบขึ้นมาบ้าง ความสงบไม่เพียงช่วยให้คุณเป็นสุขมากยิ่งขึ้นขณะยังมีชีวิต แต่ยังช่วยให้คุณสบายใจหายห่วงขณะกำลังจะสิ้นชีวิตด้วย

จะจัดการกับความฟังชานให้ถูกต้องในแบบของนักเจริญสติ ควรเข้าใจหลักสำคัญในการ ‘เห็นความฟังชาน’ ดังนี้

๑) อย่าอยากดับความฟังชาน

คนทั่วไปมักใช้วิธีผิดๆ ในการกำจัดความฟังชาน คือ ตั้งใจกำจัดความคิด หรืออยากดับความฟังชานให้ได้แบบเฉียบพลัน ซึ่งนั่นยิ่งกลายเป็นเหตุเร่งความฟังชานให้ทวีตัวขึ้นอีก

ขอให้จำไว้เป็นหลักสำคัญว่า

ฟังชานแล้วยอมรับตามจริงว่าฟังชาน เรียกว่า มีสติรู้ตัวว่าฟังชาน

แต่ฟังชานแล้วกระสับกระส่ายอยากหายฟังชาน เรียกว่าขาดสติ ไม่รู้เนื้อรู้ตัว และก่อเหตุกระวนกระวาย ฟังชานปั่นป่วนหนักขึ้น

จะเป็นในอดีตกี่ปี ปัจจุบันกี่ปี หรืออนาคตกี่ปี ความจริงมีอยู่

ว่า ถ้าเกิดความทะยานอยากแบบไม่สมเหตุสมผล ก็เกิดความทุกข์ เป็นผลตามมาเสมอ **แม้อยากสงบ แม้อยากหายฟังชาน ทั้งที่ยังไม่พร้อม ก็เป็นต้นเหตุของความดิ้นรนกระสับกระส่าย ทับถมความฟังชานเดิมให้หนักขึ้นกว่าเดิมแล้ว**

๒) อย่าพยายามดูว่ากำลังคิดอะไรอยู่

วิธีมีสติดูความฟังชานอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ตั้งใจดูว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ไม่ใช่จ้องรอว่าความคิดนั้นๆ จะหายไปเมื่อใด **เพราะทันทีที่รับรู้ว่าคุณกำลังคิดเรื่องใด คุณจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิด ผสมโรงไปกับความคิด แล้วหลงวกวนอยู่กับความคิดนั้นๆ โดยปราศจากทิศทางแล้ว**

ในการเจริญสติแบบพุทฺธ เราจะรู้ความฟังชานโดยความเป็นคลื่นรบกวนสมอง เหมือนกับนั่งดูพายุพัดหรือเมฆหมอกอยู่ในบ้านที่ปิดประตูหน้าต่างแล้วเป็นอย่างดี และนั่งมองพายุหรือเมฆหมอกผ่านมาแล้วผ่านไปเฉยๆ โดยไม่พาตัวออกจากบ้านไปเสี่ยงกับการชดเชกกลางพายุ หรือหลงทางกลางสายหมอก

๓) อย่าเริ่มจากการจ้องเข้ามาในหัว

พอถูกบอกให้ดูความคิดหรือความฟังชาน ทุกคนจะนึกถึงสิ่งที่อยู่ในโพรงกะโหลก เพราะนั่นเป็นที่ตั้งของความคิด และธรรมดาคนก็จะรู้สึกถึง ‘อะไรในหัว’ ค่อนข้างชัดเสียด้วย ตอนกำลังฟังชานวกวนอยู่ เช่น บางคนรู้สึกเหมือนเกิดพายุหวนหนาแน่น หนักหัว บางคนรู้สึกคล้ายถูกแมลงเล็กๆ ใต้ยุบยิบ น่ารำคาญ เป็นต้น

การจ้องเข้าไปในศีรษะทันที โดยขาดฐานที่มั่นรองรับสติ จะ

ทำให้คุณรู้สึกไร้หลัก ไร้กำลัง และไม่ทราบจะดูความฟุ้งซ่านให้เกิดอะไรขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านนั้นๆ เป็นความเคยชิน เป็นนิสัยทางจิตที่ผลิตระลอกความคิดแบบเดิมๆ อยู่ไม่ขาด

๕ สังกะตว่ากำลังสุขหรือกำลังทุกข์

ขณะหนึ่งๆ คนเราต้องมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่อึดอัด ก็สบาย ไม่ปั่นป่วนทรมานทรมาย ก็สงบราบคาบ หรือถ้าไม่เชื่องซึมเฉยเมย ก็กระตือรือร้นเต็มตื่น

โดยย่อย่อ อาการที่บ่งบอกว่าสบาย น่าชอบใจ เข้าข่ายเป็นสุข ส่วนอาการที่บ่งบอกว่าอึดอัด น่าชิงชัง เข้าข่ายเป็นทุกข์

สำรวจเข้ามาในตัว จะพบว่าในความเป็นสุขเป็นทุกข์หนึ่งๆ นั้น มี 'อาการเด่นๆ' แสดงออกมาในตัวคุณ ให้รู้สึกได้ด้วยใจ ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเสมอ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อใจกระสับกระส่ายเป็นทุกข์มากๆ จะคล้ายมีอาการตื่นเร่าอยู่ในอกไม่หยุด หรือเมื่อกำลังอยากได้นั้นอยากได้นี้ จะคล้ายมียางเหนียวยึดไปจับทางโน้นที่ทางนี้ที แต่ถ้าปรารถนาสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแรงกล้า ก็อาจเหมือนมีคีมเหล็กมาบีบเคล้นหัวใจ ไม่ให้ได้กินอิมนอนหลับเหมือนปกติ

การสังเกตาารเด่นๆ กระทั่งเห็นเป็นภาพทางใจจนคุ้น จะช่วยให้คุณเห็น 'ต้นตอของความฟุ้งซ่าน' ได้อย่างง่ายดาย

ตอนทึบแน่นเป็นทุกข์ ความคิดแย่งๆ จะถาโถมเข้ามาเยี่ยงคนขาดกำลังใจ **คุณจะเห็นว่าเพราะความทุกข์ ความอึดอัดแน่นอกแน่นใจ คือเครื่องผลิตกระแสความคิดหม่นมืดในหัว**

แม้ไม่ถึงกับทรมานทุกข์ทรมานอะไรมาก แต่คนส่วนใหญ่ก็อึดอัด เป็นทุกข์เพราะความอยากนั้นอยากนี้กันบ่อยๆ การเริ่มฝึกสังเกตจากตรงนี้ จึงนับว่าง่ายและตรงจุด

๕ อาศัยลมหายใจสังเกตความไม่เที่ยง

เมื่อรู้สึกถึงความคันคอกันใจที่กลางอก ให้บอกตัวเองว่า ณ ลมหายใจกำลังเป็นทุกข์ จากนั้นให้ดูว่าในลมหายใจต่อมา ทุกข์เต็มลดระดับลงหรือว่าเพิ่มความแรงขึ้น

คล้ายคุณยังไม่ละสายตาจากหมอกควันเบื้องหน้า แต่สังเกตว่ามันเปลี่ยนระดับความทึบหนาหรือเบาบาง โดยดูจากลมหายใจนี้กับลมหายใจต่อมา และต่อมา

ธรรมดาเมื่อรู้สึกถึงความไม่เท่าเต็มของอาการตื่นกระสับกระส่ายกลางอก ก็จะรู้สึกถึงความโล่งสบายเกิดขึ้นแทน และเมื่อสำรวจดูก็จะพบว่านั่นเป็นการที่ความฟุ้งซ่านในหัวพลอยเว้นวรรคไปด้วย

เมื่อเห็นการเว้นวรรคของความฟุ้งซ่าน ก็ถือว่าได้เห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน เมื่อเห็นความฟุ้งซ่านกลับมาใหม่ ก็คือเห็นความไม่เที่ยงของใจว่าง มีอยู่แค่นี้

ธรรมดาของจิตนั้น **ทันทีที่เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแสดงความไม่เที่ยง จิตจะถอนตัวจากอาการยึดมาเป็นผู้สังเกตการณ์** ไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองคือสิ่งนั้น และที่สำคัญคือเลิกคาดหวังจะเอาอะไรจากสิ่งนั้นไปช่วยชนะ

กล่าวอย่างรวบรัด คือ เห็นความฟุ้งซ่านไม่เท่าเต็มได้ ก็ ถอดถอนอุปาทานว่า ความฟุ้งซ่านเป็นตัวคุณ ตัวคุณคือความฟุ้งซ่าน

เสียได้ชั่วคราว

สิ่งที่จะต้องจดจำให้แม่นยำ คือ

**อย่าคาดหวังว่า เห็นแล้วจะดับหายสมใจอยากทันใด
แต่ให้รู้ตามจริงว่า เห็นแล้วจะต่างไปให้ดูแน่ ๆ**

๖ รู้จักสาเหตุของความฟุ้งซ่านในตน

แต่ละคนมีต้นเหตุของความฟุ้งซ่านไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความฟุ้งซ่านชนิดที่ย้อนกลับมาปรากฏเป็นระลอกเรื่อย ๆ

คนเราถูกล่อ หรือไม่ก็ ‘ถูกหลอก’ ให้ติดใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ถ้าไม่ใช่เรื่องดี ๆ ก็เป็นเรื่องแย่ ๆ

คนเราติดใจอยู่กับเรื่องใด เรื่องนั้นก็ปรากฏเสมือนแม่เหล็กที่ส่งแรงดึงดูดให้ไปจดจ่อได้ตลอดเวลา

หากเรื่องที่ถูกล่อให้ติดใจ เป็นเรื่องดี มีประโยชน์ ชวนให้จิตตั้งเข้าหาเป้าหมายหรือพัฒนาการเป็นขั้น ๆ ระลอกความคิดของคุณจะไม่ซัดส่ายกระจ่ายไปเรื่อยเปื่อย

แต่หากเรื่องที่ ‘ถูกหลอก’ ให้ติดใจ เป็นเรื่องแย่ ๆ ไร้สาระแก่นสาร ชวนให้จิตเตลิดไร้ทิศทาง หรือเอาแต่วกวนกลับมาที่จุดเริ่มต้น หากจุดหมายปลายทางไม่เจอ คลื่นความคิดของคุณจะไหลวน หรือออกอ่าวไปเรื่อย

ถ้าจะแปรรูปความฟุ้งซ่าน เปลี่ยนจากคิดซัดส่ายไร้ระเบียบ ให้กลายเป็น ‘คิดมากอย่างเป็นระบบ’ คุณจำเป็นต้องหา ‘เรื่องน่าสนใจดี ๆ’ ให้เจอ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าติดใจคิดมากอยู่กับเรื่องคนรักเก่าที่จากไป คนเรามักคิดมาก อยากให้เขาหรือเธอกลับมา ทั้งที่รู้สึกสิ้นหวัง ใจจึงเหมือนจะขาดอยู่รอน ๆ คิดโน่นคิดนี่สะเปะสะปะ ไร้ทิศทาง หรือไร้จุดหมายที่แน่ชัด เพราะใจไม่ได้เชื่อว่าจะเป็นไปได้ อย่างนี้เมื่อรู้ตัวว่ากำลังอยู่กับเหตุแห่งความฟุ้งซ่านไม่รู้จบ ไม่มีทางออก คุณก็จำเป็นต้องหาทางออกด้วยการเปลี่ยนจุดหมายในการคิด คิดถึงสิ่งที่เป็นไปได้จริง เบี่ยงเบนเป้าจากคนรักเป็นงานที่รัก กีฬาที่รัก ดนตรีที่รัก เพราะสิ่งที่เป็นที่รักเท่านั้น ที่มีสิทธิ์ดึงดูดใจคุณได้ใกล้เคียงกับคนรัก

นอกจากนั้น นิสัยในการมองคน มองโลก และมองตัวเอง ก็มี ส่วนปรุงแต่งความฟุ้งซ่านของคุณให้เป็น ‘ของร้อน’ ได้เพียงใดด้วย คนมองโลกในแง่ร้ายเสมอ เห็นอนาคตในทางวิบัติตลอด และช่างสังเกตข้อเสียของคนอื่นมากกว่าข้อดี จะมีคลื่นความฟุ้งซ่านให้รู้สึกคล้ายไอน้ำร้อน หรือกระทั่งละอองพิษที่ฉีดขึ้นหัวอยู่เนื่อง ๆ

ถ้าทุกครั้งที่เห็นข้อเสีย แล้วรีบค้นให้พบข้อดี กับทั้งตั้งใจจะพูดถึงข้อดีของคนที่คุณเกลียดก่อนนินทาภาเถได้ แม้จะยังฟุ้งซ่านเรื่องคนอื่นอยู่ คุณก็จะพบว่ามีการลดระดับความร้อนลงมาก

จริง ๆ ยังมีอีกหลายสิ่งที่รบกวนจิตใจคุณได้ไม่เลิก เช่น หนี้สิน ถ้าต้องจดจ่อกังวลอยู่กับหนี้ มากกว่าได้สำราญบานใจอยู่กับกำไร ความฟุ้งซ่านจะเป็นคลื่นความร้อนที่ทยอยมาราวีคุณราวกับจะไม่ปล่อยให้วันวรรคพักสบาย ต่อให้หนีไปพักผ่อนสุดหล้าฟ้าเขียว คลื่นความร้อนในหัวก็ก่อตัวขึ้นมาไม่หยุดยั้ง

กรณีทำนองนี้ ที่เรื่องภายนอกบีบคั้นเกินทำใจ คุณจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงบ้าง ไม่สร้างหนี้ ไม่สร้างศัตรู ไม่สร้างภาระจนหนักอึ้งเกินแบก ชีวิตมักเปิดโอกาสให้ปิดหนี้ เลิกแล้วกันกับศัตรู ตลอดจนจนปลงภาระบนบ่าลง แล้วย้อนกลับมามองสิ่งเหล่านั้นเป็น

‘บทเรียน’ เพื่อให้เลือกว่าจะจดจำหรือไม่เช็ดหลาบ

หากจะมองภาพรวมให้เกิดข้อปฏิบัติที่น่าจดจำ ทำให้คิดในทางเย็น ทางสว่าง ลดความหนาแน่นและความร้อนของความรู้สึกซ่านลงได้จริง ก็อาศัยหลักที่พระพุทธเจ้าให้ยึดถือ ๓ ประการ คือ ทาน ศีล และเจริญสติ

การให้ทานด้วยความคิดสงเคราะห์ ให้ความช่วยเหลือด้วยแรงกาย กำลังสมอง หรือบริจาคทรัพย์ส่วนเกินออกไปบ้าง เป็นการลดความตระหนี่ถี่เหนียว ลดความฟุ้งซ่านในทางละโมภโภมาก ยิ่งถ้าให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ใจก็ปลอดโปร่งสบายแบบไม่แฝงอาการคิดเล็กคิดน้อยหุยมหิม ทำนองว่าจะได้รับอะไรคืนมา

การให้อภัยเป็นทาน แม้ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ช่วยให้คุณรู้จักความเย็น รู้จักอาการคลายกล้ามเนื้อเครียด ๆ อันเกิดจากความคุมแค่น ลดความฟุ้งซ่านในทางพยาบาทอาฆาตเป็นช่วง ๆ เปิดโอกาสให้จิตฉลาดเลือกบ้างว่า ระหว่างฟุ้งซ่านหาทางแก้แค้นแเอาคืน กับความสงบระงับด้วยใจไม่คิดเบียดเบียน อย่างไหนน่าเอาไว้กับตัวกว่ากัน

การรักษาความสะอาดทางใจ ด้วยข้อห้ามสกัดกั้นเจตนาเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตอื่น จะลดความฟุ้งซ่านในทางประทุษร้ายด้วยกายและวาจา ยิ่งถ้าฝึกมาตามลำดับ จนกระทั่งรู้สึกพอใจเป็นศีลในตัวเอง สว่างสะอาด ปลอดภยอยู่ในเขตไร้อารมณ์เบียดเบียนโดยไม่ต้องฝืนห้ามใจ อย่างนี้ถึงแม้ฟุ้งซ่านบ้าง ก็จะไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจเกินระดับ

การมีสติเจริญองงามขึ้นในท่ามกลางสิ่งบีบคั้นให้ว้าวุ่น เห็นว่าที่กำลังฟุ้ง ฟุ้งหนักหรือฟุ้งเบา กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก จาก

นั้นสังเกตอีกว่าลมหายใจต่อมา ระดับความฟุ้งซ่านลดลงหรือเพิ่มขึ้น ในที่สุดคุณจะพบว่า ความฟุ้งซ่านเบาบางลงอย่างน่าแปลกใจ ทั้งที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมาเลย

สรุปแล้ว การละเหตุแห่งความฟุ้งซ่านระหว่างมีชีวิตนั่นเอง คือ การสะสมความสงบเย็นทีละน้อย จนกระทั่งถึงจุดของความเชื่อมั่นว่า ‘พร้อมตายทุกเมื่อ’ ไม่ว่าจะเป็นการตายดีหรือตายร้าย เพราะแม้ตายร้าย ก็เป็นการตายร้ายด้วยจิตดี ผู้ที่มีจิตดี ย่อมเห็นกลางของคติภพดี ๆ ช่างหน้าด้วยตนเอง ผ่านความรู้สึกอบอุ่นใจ เชื่อมมั่นในดวงกุศลอันสว่างโพลง เห็นชัด ๆ อยู่แล้วภายในตน

ลูกช่างถาม พ่อตามตอบ

ฉันและทุกคนตายกันทุกวันอยู่แล้ว

ถึงไม่โดนฆ่าทั้ง

มันก็แปรไปเป็นอื่นอยู่แล้ว

ทั้งสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และความรู้สึกนึกคิด

ไม่มีซ้ำตัวเดิมเลยสักวัน

ที่สืบทอดมาเรื่อยคือความเข้าใจผิด

คิดว่าแต่ละวันเป็นตัวตนเดียวกัน

และสำคัญว่าจะเป็นตัวนั้นตลอดไป

แต่พอดับความเข้าใจผิดเสียได้

ตัวตนอันเป็นทุกข์ก็ดับตามไปด้วยเดี๋ยวนั้นเอง

คัดมาจาก 'คิดจากความว่าง ๒'



คนเราเกิดมาเพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้

คำตอบที่แท้จริงนี้ฟังกันได้ในช่วงชีวิตทีเดียว

แต่อาจต้องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด

ในบรรพบุรุษศาสนาห้าพันชาติ

กว่าที่ตัวคำตอบจะเข้าซึ่งถึงจิต!

“พ่อครับ ทำไมคุณตาถึงต้องตายด้วยล่ะครับ?”

“เป็นธรรมดาของพวกเราทุกคนนะลูก ถึงเวลาตายก็ต้องตาย”

“อ้อตาก็ต้องตายหรือครับ?”

“ต้องตายเหมือนกัน แต่อ้อตยงเด็กลงอยู่ กว่าจะแก่เท่าคุณตา และถึงเวลาตายอย่างคุณตา ยังอีกนาน”

“แล้วเมื่อไหร่คุณตาจะตื่น เห็นนอนอยู่ในโลงตั้งหลายวันแล้ว?”

“ถ้าตายก็ไม่ตื่นแล้วล่ะลูก ต้องอยู่ในโลงอย่างนั้นตลอดไป”

“ตกลงต้องตายทุกคนเลยหรือครับ?”

“ใช่ลูก! เป็นอย่างนั้น คนทุกคนที่ลูกเห็นจะต้องตายกันหมด”

“พ่อครับ ทำไมทุกคนต้องตายด้วยล่ะครับ?”

“อ้อม... อ้อตเพิ่งเห็นคนตายนะลูก ความตายเลยเป็นของ

แปลกใหม่ ต่อไปฮ็อตจะเห็นคนตายมากขึ้น แล้วลูกจะรู้ว่าเป็นของ
ธรรมดา... ฮ็อตดูเศษใบไม้แห้งบนพื้นนั่นสิ เห็นไหม ตอนนั้นมันเป็น
สีเหลือง แต่ก่อนมันเป็นสีเขียวเหมือนที่อยู่บนต้นนะ พอถึงเวลามัน
ก็ต้องทิ้งตัวเองลงจากกิ่งก้านมารวมกันบนพื้น เปลี่ยนจากสีเขียวเป็น
สีเหลือง... ร่างกายคนเราก็เหมือนกัน วันนี้ดูสดใสมีชีวิตชีวา แต่วัน
หนึ่งก็ต้องแห้งลง แล้วหายไปจากโลกนี้เช่นเดียวกับใบไม้ตกพื้น”

“คนเหมือนใบไม้ได้ไง แล้วทำไมคนต้องตายด้วยล่ะ?”

“เพราะเหมือนใบไม้ไงลูก วันหนึ่งถึงต้องร่วงหล่นลงดิน และ
กลายเป็นพวกเดียวกับดิน ไม่มีใครกำหนดหรือกว่าทำไม ทุกสิ่งทุก
อย่างต่างมีสภาพที่ต้องเสื่อมสลายกลายเป็นอื่นไปทั้งนั้น”

“คุณตาว่าตัวใหม่ว่าจะตาย?”

“รู้สิ! คุณตาว่าล่วงหน้าานทีเดียว ถึงขนาดเตรียมตัวยกสมบัติ
ให้แม่ของฮ็อตตั้งแต่ฮ็อตยังไม่เกิดนะ”

“รู้ว่าจะตายแล้วทำไมคุณตาไม่หนีล่ะ?”

“จะไปหนียังงี้ลูกเอ๋ย ถ้าโจรมาไล่ฆ่าเรา เราอาจใช้สองเท้าวิ่ง
หนีได้ แต่ถ้าร่างกายจะฆ่าตัวเอง แม้กระทั่งเท้ายังยกไม่ขึ้น แล้วจะ
พาตัวไปไหนไหว”

“ถ้าคนเราต้องตาย แล้วจะเกิดมาทำไมครับ?”

“เกิดมาเพื่อใช้หนี้ความไม่รู้ไงลูก เพราะยังติดค้างอยู่กับความ
ไม่รู้ คนเราถึงต้องเกิดมาเพื่อเรียนรู้ เหมือนอย่างที่ถูกฮ็อตถามพ่อ
เพื่อให้รู้คำตอบอยู่นี่ไง แต่ถ้ายังติดค้าง ยังไม่รู้แจ้ง ก็ต้องเกิดใหม่มา
ถามใหม่อีก...”

หลังจากแอบฟังพ่อลูกคุยกัน อันเป็นจุดเริ่มต้นให้สนใจศึกษา
พุทธศาสนา ฉันท่อย ๆ ซึมซับ รับรู้ เข้าใจ และลงมือปฏิบัติ กระทั่งได้
ข้อสรุปให้กับตนเองในที่สุด

เนื้อหาสำคัญของพุทธศาสนาในสายตาของฉันทน์ ต้นสุดคือ
ให้มาเอา ไม่ใช่มาทิ้ง แต่ยอดสุดคือให้ไปทิ้ง ไม่ใช่ไปเอา

เบื้องต้นพุทธศาสนาให้มาเอาอะไร? ให้มาเอาบุญ เพื่อให้
ตาสว่างเห็นความจริง ยิ่งบุญมากเท่าไรจิตใจยิ่งต้องเห็นความจริง
ชัดขึ้นเท่านั้น

เบื้องปลายพุทธศาสนาให้ไปทิ้งอะไร? ให้ไปทิ้งความยึดมั่น
ถือมั่น ด้วยมรรคาคือทางที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้แล้วพร้อมสรรพ

คัดมาจาก ‘๗ เดือนบรรลุธรรม’

คำพูดที่เหนียวแน่น ให้เกิดการบรรลุธรรมก่อนตาย



สิ่งใดเกิดมาแล้ว

สิ่งใดล่วงลับไปแล้ว

สิ่งเหล่านั้น

ยังคงเป็นสมบัติแห่ง “ความว่างจากตัวตน” ดังเดิม

เพราะมีความสำคัญผิด จึงเหมือนกับมี ‘ฉัน’ เกิดมา
เพราะมีความสำคัญผิด จึงเหมือนกับมี ‘ฉัน’ ตายไป
ต่อเมื่อทำลายความสำคัญผิดลงเสียได้
‘ตัวฉัน’ จึงปรากฏชัดว่าไม่เคยเกิดมา และไม่ได้กำลังจะตายไป
มีแต่ร่างหนึ่งกับจิตหนึ่ง
เกิดแล้วดับอย่างไร้ความสำคัญผิดอันใด

ชายผู้หนึ่ง นามว่านิหากาวะกำลังจะสิ้นลม ครั้งนั้น
อาจารย์เซนชื่ออีกิวได้นะมาเยี่ยมแล้วกล่าวถามอย่างตรงไปตรงมา
แข่งกับเวลาว่า

“อนุญาตให้ผมนำทางท่านจะได้ไหม?”

นิหากาวะได้ยื่นเช่นนั้นก็ตอบโดยปราศจากความหวังอันใด

“ผมมาสู่โลกนี้ตามลำพัง และกำลังจะจากไปตามลำพัง แล้ว
คุณจะช่วยอะไรผมเกี่ยวกับทางมาทางไปได้เล่า?”

ท่านอีกิวตอบอย่างสงบ ด้วยดวงจิตที่เข้าถึงธรรมลึกซึ้งกว่า
นั้น

“ถ้าท่านคิดว่าเป็นเรื่องจริงที่ท่านเคยมา และเป็นเรื่องจริงที่
ท่านกำลังจะไป นั่นก็แค่ความหลงสำคัญผิดของท่านเอง เอาอย่างนี้
เถอะ ขอผมแสดงทางซึ่งไม่มีการมาและไม่มีการไปให้ท่านดูสักหน่อย
นะ”

ด้วยคำพูดอันฉลาดแหลมและมีพลังเปิดเผยสัจธรรมของท่านอีกคือ ผนวกเข้ากับจิตในวาระสุดท้ายของนินากาวะที่วางเฉยพอจะรับรู้ตามจริง ทำให้เกิดสภาวะจิตเป็นอิสระจากความสำคัญมั่นหมายว่ากายใจเป็นตัวตน เห็นกายใจเป็นของอื่น เป็นของบดบังความจริง ท่านนินากาวะจึงเข้าถึงความจริงอันปราศจากสิ่งบดบัง คือมหาสัจญ์ตาที่อยู่นอกขอบเขตของกาลเวลา ไม่ได้เคยมาพร้อมกับกายใจ และไม่ได้จะจากไปพร้อมกับกายใจ

ด้วยความแจ่มแจ้ง ณ ที่นั้น ท่านนินากาวะจึงยิ้มอย่างงดงาม แล้วตายอย่างสงบเยี่ยงผู้ถึงซาโตริคนหนึ่ง

การใช้คำพูดเหนี่ยวนำให้เกิดความเห็นแจ้ง ทำลายอุปาทานว่าเป็นตัวตนเสียได้ทำนองเดียวกันนี้ มีตัวอย่างดั้งเดิมปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ไบเบิล ยมกสูตร ต้นเรื่องคือพระรูปหนึ่งนามว่ายมกะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าตนเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้าแจ่มแจ้งแล้ว และเห็นว่าพระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อหมดกิเลส ตายแล้วไม่ไปเกิดในภพไหน ๆ อีก หมายถึงตายแล้วขาดสัจญ์ พินาศสิ้นไปเลย

พระสารีบุตรซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายขวาของพระพุทธเจ้า ผู้มีปัญญาล้ำเลิศ โดยเฉพาะในการกลับความเห็นที่ผิดให้เป็นความเห็นที่ถูก ทราบเรื่องของพระยมกะเข้า ก็เดินเท้าไปหาถึงที่อยู่ และซักถามเพื่อให้แน่ใจ ว่าท่านยมกะมีความเห็นเกี่ยวกับพระอรหันต์ตายแล้ว สัจญ์จริงไหม

เมื่อท่านยมกะยอมรับ และยืนยันว่าความเห็นของตนถูกต้องแน่นอน พระสารีบุตรก็เริ่มคำถามอันทรงพลังในการตัดความเห็นที่บิดเบี้ยวให้กลับตรง

“ท่านยมกะ ท่านเห็นว่ากายนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยง ท่านสารีบุตร”

“แล้วความรู้สึกสุขทุกข์ ความจำได้หมายรู้ ความคิดนึกชอบชัง กับความรู้ทางหูตาเหล่านี้ เที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงเช่นกัน ท่านสารีบุตร”

“เมื่อรู้ว่าไม่เที่ยง แล้วท่านสำคัญว่ากาย หรือความรู้สึกสุขทุกข์ หรือความจำได้หมายรู้ หรือความคิดนึกชอบชัง หรือความรู้ทางหูตา อย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคลอยู่หรือ?”

“ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านสารีบุตร”

เมื่อแกะเอาความผูกมัดว่ากายใจเที่ยง กายใจเป็นที่ตั้งของตัวตนออกแล้ว พระสารีบุตรก็ถามสรุปว่า

“ท่านยมกะ แท้จริงท่านก็เห็นอยู่ว่ากายใจที่กำลังปรากฏอยู่นี้ ไม่ใช่บุคคล ซึ่งก็แปลว่าไม่มีพระอรหันต์อยู่ในกายใจนี้เช่นกัน ควรแล้วหรือที่ท่านจะเห็นไป ว่าพระอรหันต์ตายแล้วย่อมขาดสัจญ์ ย่อมพินาศ”

พระยมกะบรรลุนิพพานในขณะฟังการสาธยายธรรมอันล้ำลึกของพระสารีบุตร ทำลายความเห็นผิดว่ามีพระอรหันต์เกิดมา และมีพระอรหันต์ตายไปเสียได้ เพราะไม่มีแม้แต่พระอรหันต์อยู่ในกายใจ มีแต่กายใจเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ประดุจภาพลวงตาหาแก่นสารมิได้

เมื่อจิตเข้าถึงความจริงเช่นนี้ พระยมกะย่อมข้ามพ้นจากเรื่องพระอรหันต์ตายแล้วสูญหรือพระอรหันต์ตายแล้วอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่ง ฉะนั้นคราวต่อมาเมื่อมีใครถามพระยมกะว่าพระอรหันต์ตายแล้วสูญไหม ท่านยมกะจะกล่าวตอบทันทีว่า

“กายไม่เที่ยง สุขทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความจำได้หายรู้ก็ไม่เที่ยง ความคิดนึกชอบชังก็ไม่เที่ยง ความรับรู้ทางหูตากก็ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นย่อมดับลงเป็นธรรมดา (หาได้มีพระอรหันต์ตายแล้วสูญไม่)”

ถ้อยคำกะเทาะความเห็นผิดทั้งของพระสารีบุตรและของท่านอาจารย์อีกคือนั้น มีต้นแบบมาจากพระพุทธเจ้า ทั้งหมดทั้งปวงก็เพื่อปลดปล่อยจิตเป็นอิสระจากการครอบงำของกายใจ เห็นกายใจเป็นของอื่น รู้สึกชัดว่าไม่ใช่ตน ไม่ใช่สิ่งนำเข้าไปถือนั้นโดยความเป็นสัตว์หรือบุคคล

สำหรับคนที่พร้อมจะเข้าถึง เพียงกล่าวเท่านั้นย่อมเป็นการพอเพียงเหนี่ยวนำให้เกิดมรรคผลล้างพิษแห่งความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนเสียได้ แต่สำหรับคนยังไม่พร้อม ก็ต้องศึกษากันต่อไปว่ามีอุปสรรคอันใดขัดขวางไว้ ซึ่งผมก็จะนำมากล่าวในตอนต่อไป ว่าด้วยศาสนาแห่งความเข้าใจ

หากถามว่าคนทั่วไปฟังความจริงเรื่องกายใจไม่ใช่ตัวตน ตัวตนไม่มีในกายใจ แล้วทำไมจึงไม่พากันบรรลุธรรมเหมือนอย่างท่านนาคาวะกับพระยมกะ คำตอบคือคนทั่วไปขาดความพร้อม

แต่ธรรมตามนุษย์ทั้งหลายมักเพ่งโทษผู้อื่น หรือฝากความหวังไว้กับที่พึ่งอื่นนอกตน พอตบไม่บรรลุธรรม ก็หาว่าครูสอนไม่ดี บารมีครูไม่พอจะพาตนเข้าถึง จึงพากันควานหาอาจารย์เซน หรืออีกทีก็ทำบุญอุทิศฐานขอเกิดใหม่ในยุคพระพุทธเจ้าองค์หน้า ชาตินี้จะได้นอนใจ ถือว่ามอบหมายหน้าที่ให้กับ ‘ตัวตน’ ในชาติถัดไปเรียบร้อยแล้ว

อันที่จริงเมื่อกล่าวถึง ‘สิทธิ์ในการบรรลุธรรม’ นั้น มีกันทุกคน ไม่ต้องรออาจารย์เซน ไม่ต้องรอเกิดใหม่ในพุทธกาลถัดไป ขอเพียงมีความพร้อมพอ ความพร้อมดังกล่าวเริ่มต้นขึ้นด้วย ‘ความเข้าใจ’ เพราะถ้าปราศจากเหตุผลให้เข้าใจเสียอย่างเดียวนั้นแล้ว มนุษย์จะไม่มีแรงขับเคลื่อนมากพอจะเพียรพยายามทำอะไรให้สำเร็จจริงสักอย่างเดียว

ความเข้าใจอันเป็นไปเพื่อการเดินหน้าเข้าสู่การบรรลุธรรมได้แก่การเห็นตามจริงที่ว่า...

๑) เราไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ทางใจก็ได้

เคยเห็นไหม คนที่เผชิญสถานการณ์แย่ๆ เหมือนเรา แต่กลับเป็นทุกข์น้อยกว่าเรา หรือดูไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนเอาเลย นั่นคือตัวอย่างหลักฐานที่ชัดเจน ว่าความทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แต่ขึ้นอยู่กับใจ ที่พร้อมจะทุกข์มาก หรือพร้อมจะทุกข์น้อย หรือพร้อมจะไม่เป็นทุกข์เลย

ถ้าพระอรหันต์มีจริง ก็แปลว่าการไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ทางใจอย่างถาวรนั้น เป็นไปได้จริง เนื่องจากพระอรหันต์ตามนิยามของพระพุทธศาสนา ก็คือผู้ไม่เป็นทุกข์ทางใจไปจนตาย นับแต่วินาทีแรกที่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ไม่ค่อยมีใครอยากเชื่อเกี่ยวกับความจริงข้อนี้ ทุกคนต่างก็นึกว่าการเป็นทุกข์กับเรื่องไม่น่าพอใจนั้น สมเหตุสมผลยิ่ง และไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ แต่ในมุมมองของพระอรหันต์ ท่านย่อมทราบดีกว่าใครว่ามนุษย์เรามีทุกข์แค่ทางกายก็พอแล้ว ใจไม่จำเป็นต้องกระสับกระส่ายตามกายแต่อย่างใดเลย

ทุกข์ทางใจคืออะไร? คือความหมกมุ่นครุ่นคิดเคร่งเครียดน่ารำคาญตนเอง คือความฟุ้งซ่านซัดส่าย คือความหดหู่เศร้าหมอง คือ

ความกระวนกระวายอยากได้อะไร คือความขัดเคืองอันเกิดจากความกระทบกระทั่งทางใจ เหล่าพระอรหันต์วิธีถอนรากแห่งทุกข์ทางใจแล้ว ตื่นจากฝันว่ากายใจเป็นตัวเป็นตนแล้ว เลิกหลงสำคัญผิดว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอัตตาแล้ว กับทั้งมีจิตที่เบิกบานเป็นธรรมชาติถาวรแล้ว เป็นสุขสูงสุดอยู่กับใจที่พอ ใจที่ว่าง ใจที่ว่างของตนแล้ว จึงไม่อาจฟุ้งซ่าน หดหู่ หรือกระวนกระวายใดๆด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงผิดได้อีก

๒) เราไม่จำเป็นต้องเกิดมาก็ได้

เมื่อเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ พวกเราก็ไม่มีสิทธิ์คิดเป็นอื่นหรือเชื่อเป็นอื่น นอกจากเห็นไปว่า ‘อย่างไรก็ต้องเกิด’ รวมทั้งสำคัญไปว่า ‘มีเราเกิดมา’

การเกิดและการตายแต่ละครั้งคือห่วงโซ่ของความเข้าใจผิด ต่อเมื่อปลดห่วงโซ่แห่งความเข้าใจผิดออกเสียได้แม้เพียงชาติเดียว ปฏิภินิหารลูกโซ่แห่งความเข้าใจผิดก็จะถูกสะบัดขาดแบบหมดทางต่อดูจตาลยอดด้วนฉะนั้น

หากไม่พบพุทธศาสนา ไม่เข้าใจว่าเรากำลังหลงสำคัญผิด นึกว่ามีเราเกิด มีเราตาย ก็ย่อมมีตัวตนขึ้นมาเสวยผลแห่งความเข้าใจผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า พอตัวหนึ่งดับไป ก็มีตัวหนึ่งขึ้นมารับช่วงแทน ทั้งที่ไม่ใช่ตัวเดียวกัน แต่ก็ต้องมารับผลของการกระทำแทนกัน

หรืออีกทางหนึ่ง แม้พบพุทธศาสนาแล้ว เริ่มเข้าใจเรื่องความหลงสำคัญผิดแล้ว แต่ยังมีศรัทธาที่จะเสียดีตเสียดีต รักษาความสำคัญผิดต่อไปเรื่อยๆ อันนั้นก็เป็นที่ลึกลับของแต่ละคน เป็นเรื่องความไม่รู้จักโทษของการเกิดแต่ละครั้ง ว่าลุ่มเสี่ยงต่อการทำเหตุอันนำความเดือดร้อนมาสู่ตนได้มากมายมหาศาลเพียงใด

หากทราบ หากเข้าใจดี ว่ากิเลสคือแรงขับให้ทำบุญทำบาปแล้วยังไม่เลิกกลัวภัย ก็ย่อมเข้าข่ายประมาท สำคัญว่ากิเลสจะสั่งให้เราทำดีได้อย่างเดียว ไม่นึกว่ากิเลสสามารถบีบเราให้เลวร้ายได้แค่ไหน

ความหลงลืมและความไม่รู้จริงจะเป็นอาหารหล่อเลี้ยงความอวดดีถือดีให้มีชีวิตต่อไปเรื่อยๆ ส่วนความระลึกได้และความรู้ธรรมต้องแท้ จะทำให้เราได้ข้อสรุปว่าสิ่งที่ไม่น่าไว้ใจหาใช้ตัวตนตัวตนหนึ่งของเรา ทว่าเป็นกิเลสที่ติดตามตัวเราไปแฝงฤทธิ์ได้เรื่อยๆต่างหาก

วิธีปลดห่วงโซ่แห่งการเกิดตาย ก็คือการทำลายความเข้าใจผิดให้สิ้นซาก เราเข้าใจผิดว่ากายนี้เป็นตัวตน เป็นที่ตั้งของตัวเรา ก็เฝ้าดูด้วยสติสัมปชัญญะไปเรื่อยๆ ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งในกายนี้ที่เที่ยงใหม่ถ้าไม่เที่ยง ในที่สุดจิตก็ได้ข้อสรุปเองว่ากายไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นที่ตั้งของตัวเรา

พ้นจากความสำคัญผิดเกี่ยวกับกาย ยังเหลือความสำคัญผิดเกี่ยวกับใจ ก็ต้องดูกันต่อไป เฝ้าระลึกกันต่อไปว่าองค์ประกอบทางใจส่วนไหนที่เป็นตัวตน เป็นที่ตั้งของตัวเรา เมื่อเฝ้าดูไปเรื่อยๆ นับแต่ความรู้สึกสุขทุกข์ที่สลับไปสลับมา ความจำได้หมายรู้ที่ทำให้นึกออกบ้างนึกไม่ออกบ้าง ความนึกคิดชอบชั่งที่อาจเปลี่ยนชอบเป็นเกลียดเจตนาดีที่อาจกลับกลายเป็นร้าย ตลอดจนความรู้ทางหูตาที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง

หากตามดูแล้วพบว่ามึนอะไรสักอย่างหนึ่งคงที่ ไม่กลับเปลี่ยนแปลงแปรเลย ก็คอยนับว่าส่วนนั้นของใจมีความเที่ยง มีความเป็นตัวของเรา ที่ปรารถนาให้อยู่ยั่งยืนงได้

หากตามรู้ตามดูไปจนถึงระดับหนึ่ง จิตสั่งสมกำลังการรับรู้มากพอ ก็จะเกิดประสบการณ์ภายในแบบใหม่ เห็นถนัดทั้งยังลึมตา

เงี่ยหูฟัง ว่ากายใจนี้ปรากฏเป็นของเกิดดับทีละขณะ ไม่ใช่ต้องรอข้ามเดือนข้ามปี จึงไม่ใช่ตัวตนแน่ๆ กระทบวางเฉย กายใจจะแสดงความไม่เที่ยงใดๆก็ปล่อยให้แสดงไป ถึงจุดหนึ่งจิตเกิดความอึดตัว โลกแห่งตัวตนย่อมทลายลง เปิดเผยให้เห็นแต่ความจริงที่ไม่มีอะไรที่น่ายึดมั่นสำคัญผิดหลงติดอยู่ นั่นเองห่วงโซ่แห่งความเข้าใจผิดจึงถูกตัดขาด ส่วนจะถูกตัดเพียงบางส่วนหรือถูกตัดเด็ดขาดไปทั้งหมด ก็ขึ้นอยู่กับความแหลมคมแห่งจิตในวินาทีประหารกิเลสนั่นเอง

ถ้ายังไม่เห็นข้อเสียของการเกิด เห็นแต่ข้อดีของการเป็นอย่างนี้ ตัดใจในการเสพซึ่งกามคุณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย บุคคลย่อมหลงระเริงอยู่ในความสุข ไม่คิดจะออกจากโลกแห่งกามอันน่าติดใจยินดี รวมทั้งอยากเชื่อในการมีภพอื่นที่เสวยสุขเท่านี้หรือยิ่งกว่านี้ ยากนักที่จะปรารถนาความสิ้นสุด

ต่อเมื่อใช้ชีวิตแล้วประสบความผิดหวังเศร้าโศกบ้าง ประสบโรคภัยเรื้อรังบ้าง ประสบความน่าระอาแห่งชราภาพบ้าง หรือสมหวังสุขสำราญแล้วปรวนแปรเป็นอื่นบ้าง นั่นเองจึงค่อยอยากหนีหาย เกิดแรงดันมากพอจะบันดาลใจให้อยากปฏิบัติจริง เพื่อเห็นผลตามลำดับ ทั้งในแง่ของการบรรเทาทุกข์ทางใจ และทั้งในแง่ของการปิดประตูการสร้างอัตภาพใหม่ ให้ต้องเจ็บป่วย ให้ต้องแก่ชรา และให้ต้องพรากรจากด้วยความตายกันอีก

คัดมาจาก 'คิดจากความว่าง ๓'

แตกตายตามกาล จากจรตามกรรม



สิ่งที่คุณกำลังมี

คู่ควรแล้วกับสิ่งที่เคยทำ

สิ่งที่กำลังทำ

สมควรแล้วกับสิ่งที่จะต้องเผชิญ

ถ้าไม่เชื่อเรื่องกรรมเก่า
 การเกิดที่แตกต่างช่างดูไร้คำอธิบายที่สมเหตุสมผลใด ๆ
 ถ้าไม่เชื่อเรื่องกรรมใหม่
 จุดจบที่แตกต่างช่างดูไร้เหตุผลต้นปลายใด ๆ

คนทั่วไปมองความตายเป็นเรื่องพิเศษ สมควรที่โลกจะต้องรับรู้การจากลาช่วงวันจันทร์ของเขา หากทราบว่าอาจต้องตายแบบไม่เป็นที่รับรู้ จึงเกิดความสงสารตัวเองเป็นพิเศษ ประมาณว่า โถ... ชีวิตบัดซบ ดูชืดอนอยู่ก็ไม่มีผลสำคัญ แม้ออนจะตายหายไปก็ไม่มีใครแลเห็น เหตุใดจึงน่าอนาถขนาดนี้? จินตนาการไปไกลถึงขั้นเห็นศพตนเองนอนอวดซากอย่างโจ่งครึ้ม อาจเป็นภูเขานอน หรืออาจเป็นแหล่งผลิตกลิ่นน้ำคัสซีนเทียน หาโลงห่อหุ้มกันอุจาดมิได้

แต่สำหรับคนไม่กลัวความโดดเดี่ยว งานที่ชอบใจบางอย่างอาจต้องลู่ปาลูยเขา หรือออกต่างจังหวัดลับหูลับตาญาติมิตร เขาก็ไม่มีเวลาคิดว่าตัวเองอาจตายในท่าไหน เมื่อไหร่ อย่างไร อาจตายได้ต้นไม้ตรงไหนสักแห่งที่ไม่มีคนเดินผ่าน อาจตายเพราะถูกฟ้าผ่าขณะไต่เขาแยกแยะยักษ์ หรืออาจตายเพราะโดนยิงขณะทำหน้าที่นักข่าวถ่ายภาพคนอื่นยิ่งกัน ทุกความเป็นไปได้ไม่ใช่เรื่องน่าพรันพริงตราบเท่าที่งานอันเป็นที่รักพาไป คนเหล่านี้อาจไม่มีกระทั่งจินตนาการในหัวว่าตัวจะตายดีหรือตายทุเรศในสายตาคคนอื่น เพราะเห็นว่าเนื้อหาของความตายก็คือความตาย เป็นเรื่องธรรมดาเสมอกัน ส่วนคนอยู่ข้างหลังจะเห็นแล้ววิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ นานาสนุกปากแค่ไหนก็ช่างปะไร

ใช้ชีวิตต่างกัน มุมมองต่างกัน ในหัวก็เห็นความเป็นกับความตายต่างกัน

การใช้ชีวิตเริ่มจากวิถีคิด วิธีจินตนาการ และวิธีตั้งมุมมองของแต่ละคน ซึ่งเผยออกมาเป็นวิถีพูดกับวิถีกระทำการจนได้ ไม่ช้าก็เร็วโดยย่นย่อใครมีเจตนาอย่างไร ตัวตนก็เป็นอย่างนั้น ผลอันควรแก่ตัวตนก็เกิดขึ้นอย่างนั้น

เจตนาคือกรรม กรรมคือเจตนา สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ หากสร้างตัวตนอันเฉื่อยชาควรคู่กับความเหงาหงอย ความเหงาหงอยก็เพรียกหาเสมอ แต่หากสร้างตัวตนอันกระตือรือร้นควรคู่กับความรื่นเริง ความรื่นเริงก็จะอยู่เป็นเพื่อนตลอดไป

เวลาคุณตาย คนแรกที่เห็นไม่ใช่เพื่อนของคุณ ไม่ใช่ญาติของคุณ ไม่ใช่คนรักไหน ๆ ของคุณ แต่เป็นกรรมของคุณเอง กรรมของคุณไม่มีตาเห็น ไม่มีใจรู้ แต่เขาอยู่กับคุณในตอนที่คุณตาย ไม่ว่าจะอยู่อย่างเดียวตายหรือห้อมล้อมด้วยญาติมิตร คุณจะเห็นเขาโดยความเป็นนิมิตมัจจุราชหรือเทวดาหน้าตาอย่างไรก็ตาม เขาจะเป็นคนแรกที่ยื่นมือเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ โดยขั้นแรกสุดคือทำให้คุณตายอย่างเศร้าหมองหรือเบิกบาน

แม้คุณเห็นว่ายังไม่ใช่เรื่องจำเป็นต้องรู้ ไม่ใช่เรื่องจำเป็นต้องเชื่อว่าตายแล้วไปไหน แต่คุณคงอยากเป็นสุขก่อนตาย ไหน ๆ ต้องเกิดแบบร้องไห้แล้ว จะตายทั้งที่ยิ้มแย้มเสียหน่อยจะเป็นไร

กับคนเชื่อเรื่องคติข้างหน้ายิ่งแล้วใหญ่ ความสุขก่อนตายเป็นเรื่องสำคัญยิ่งยวด เพราะใจที่เป็นสุขเป็นใบรับประกันใบเดียวที่ตัวคุณเองรู้สึกว่าจะจับต้องได้ ความสุขใกล้ตายจะทำให้คุณนึกถึงตัวเดินทางเฟิร์สคลาสหรืออย่างน้อยก็ชั้นบิสซิเนสของสายการบินระดับโลก

ขณะที่ความทุกข์ใกล้ตายจะทำให้คุณนึกถึงตัวขาด ๆ ที่ซื้อแบบลวก ๆ รีบ ๆ เพื่อขึ้นขบวนรถไฟสกปรก เห็น ๆ อยู่ว่าแอดดัดเยียดยิ่งกว่ารถที่ชนหมู่ไปเชือด

ตอนยังอยู่ ใจคุณจะนึกถึงจิตก่อนตายว่าเป็นความใกล้ดับ แต่เชื่อเถอะครับ ใกล้ตายจริง ๆ ใจคุณจะนึกถึงการเดินทางต่อ ทำนองเดียวกับที่วินาทีนี้คุณจะรู้สึกใกล้ชิดกับการหลับฝัน ไม่เห็นการหลับฝันโดยความเป็นการเดินทางอันยาวนานหลายชั่วโง่งไปสู่ที่หมายคือการตื่นนอน ต่อเมื่อใกล้หลับจริง ๆ คุณจะสัมผัสถึงความเคลิ้ม ความโรยแรง และความดิ่งลง อย่างรู้สึกได้ถึงการรอที่จะตื่นขึ้นในอีกหลาย ๆ ชั่วโง่งข้างหน้า

การใช้ชีวิตเป็นปกติอย่างทุกวันนี้ คือตัวกำหนดว่าคุณเลือกให้กรรมแบบไหนเห็นคุณก่อน ระหว่างกรรมสว่างกับกรรมมืด หากคุณสมัครใจจะให้กรรมมืดนำทาง ก็จะมีปกติก่อกรรมดำไว้มากโดยไม่ต้องแคร์ใคร ไม่ไปสนใจเตรียมตัวรับความจริงสุดท้าย แต่หากเผื่อใจอยากให้กรรมสว่างนำทาง ทำนายได้ว่าคุณต้องสวนกระแสโลกมาไม่น้อย เรียกว่าพยายามกัณฑ์พันทำกรรมขาวไม่ได้ขาด ซึ่งก็ดีแล้ว คุณจะเป็นผู้ให้คำตอบแก่ตนเองในขณะเข้าด้ายเข้าเข็ม ว่ากรรมขาวเท่านั้นกระทำจิตให้สว่าง เบิกบาน อบอุ่น และเชื่อมั่น ไม่ใช่กรรมดำเลยที่ทำให้เป็นสุขก่อนตาย เยี่ยงเดียวกับคนเห็นตัวเฟิร์สคลาสในมือ ย่อมรู้สึกชัดเจนอยู่เองว่าเที่ยวไถ่หนึ่งสบาย ได้ถ่ายสะดวก ได้พบร่วมเดินทางหน้าตาดี ได้มีปลายทางที่เจริญแล้ว เพราะเที่ยวบินที่มีชั้นเฟิร์สคลาสคงไม่พาไปลงสนามบินกลางสงครามของบ้านป้านาเถื่อนอย่างแน่นอน

แต่หากเที่ยวบินนั้นไม่พาไปไหนเลย กรรมขาวก็จะไม่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกเที่ยวตายก่อนดับแต่ คุณจะมีชีวิตอยู่อย่าง ‘คนมีอะไรทำ’ เสมอ เพราะบุญกุศลย่อมนำทางให้ตาสว่างได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้

ว่ามีอะไรน่าทำบ้าง มีอะไรควรหลีกเลี่ยงบ้าง

คัดมาจาก ‘คิดจากความว่าง ๒’

เตรียมตัวตายอย่างโสดาบัน



หมดไปอีกชาติหนึ่ง...

นั่นอาจเป็นความรู้สึกแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้

ที่ผุดขึ้นมาในใจคนทั่วไปขณะกำลังจะตาย

แต่สำหรับคนในพุทธศาสนา

แค่นั้นไม่พอ

เพราะคราวนี้มีสิทธิ์เป็นพระโสดาบัน

ผู้ปิดประตูอบายได้สนิทไปตลอดทุกภพชาติที่เหลือ

ทุกคืนขอเพียงชั่วขณะเดียวที่รู้สึกว่างจากตัวตน

คุณจะพบในนาทีสุดท้ายก่อนตาย

ว่าได้สะสมความว่างจากตัวตนมาแล้ว

มากพอที่จะตายอย่างไม่มีตัวตน

ไม่มีต้นเหตุของความทุกข์ที่ยึดเยื้อเหมือนการตายครั้งก่อนๆ

ผู้ที่เห็นนิพพานได้เป็นครั้งแรกเรียกว่า ‘โสดาบัน’

การเป็นโสดาบันนั้น ก็คือการเป็นผู้ปรับจิตปรับใจให้พร้อมจะเข้าสู่ภาวะโพล่งเฉียบพลันเห็นนิพพาน หลังจากเห็นนิพพานแล้ว คุณจะ
จะไม่คิดอีกเลยว่ามีตัวตนถาวรอยู่ที่ไหน

ถึงแม้จะยังหลงโลก หลงโกรธ และหลงอยากได้อะไรๆ มาบำรุง
บำเรอร่างกายนี้ คุณก็จะไม่หลงเห็นผิดว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย
เป็นตัวคุณ ในเมื่อร่างกายมันไม่เที่ยง แล้วจะมีตัวเราที่ถาวรอยู่ใน
สภาพอันไม่เที่ยงนี้ได้อย่างไร

และถึงแม้จะยังหลงคิดแบบคนที่รู้สึกว่าคุณคือตัวที่กำลังคิด
คุณก็จะไม่ปักใจสำคัญมันหมาย หรือป่าวประกาศยืนยันว่าความคิด
คือตัวตนที่แท้จริง ในเมื่อเห็นชัดอยู่ว่า ความรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้นแล้ว
ต้องดับลงเป็นธรรมดา แปรปรวนไปเรื่อยๆ หากบุคคลผู้รักษาความ
จำและความคิดแบบใดแบบหนึ่งที่ตายตัวไว้ไม่ได้

พระนิพพานถูกกายใจนี้ปิดบังอยู่ เมื่อเป็นอิสระจากการปิดบัง
ของกายใจเสียได้ จิตคุณจึงมีสิทธิ์โพล่งทะลุออกไปเห็นอะไรอีกอย่าง

หนึ่งที่อยู่นอกขอบเขตของกายใจ เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์อันแตกต่างจากทุกสิ่งที่คุณเคยรับรู้ และเมื่อเห็นนิพพาน **คุณเห็นด้วยสติ** เห็นด้วยจิตที่ทรงอุเบกขา ไม่ได้เห็นด้วยอาการหลงเข้าข้างตัวเอง ไม่ได้กำลังยืนอยู่ข้างกิเลส ไม่ถูกครอบงำด้วยโมหะ ดังนั้นจึงไม่สงสัยอีกเลยว่านิพพานมีจริงไหม และด้วยวิธีอย่างไรจึงสามารถเห็นนิพพานได้

เมื่อเห็นแบบประจักษ์ คุณจึงไม่สงสัยด้วยว่าคนอื่นเห็นได้อย่างไร คุณใหม่ ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือ ใครเป็นผู้นำวิธีเห็นนิพพานมาเปิดเผย คนนั้นย่อมเป็นผู้มีพระคุณสูงสุด ได้แก่พระศาสดาของพุทธ ซึ่งองค์ปัจจุบันคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า ‘โคตม’

เมื่อเป็นโสดาบันบุคคล คุณจะยังอยู่กับลูกเมียได้เหมือนชาวบ้านชาวเรือนอื่น ๆ คุณยังดูหนังฟังเพลงได้ คุณยังไม่ต้องเลิกคบกับเพื่อนเก่า คุณทำทุกอย่างได้ตามปกติ สิ่งที่เปลี่ยนไปคือคุณจะไม่ยืนอยู่ข้างบาปอันเกิดจากการผิดศีลอีกเลยจนชั่วชีวิต ซึ่งนั่นก็หมายถึงการปิดอบายตลอดกาล เนื่องจากไม่มีเหตุสมควรให้ต้องตกต่ำลงไปรับโทษในกำเนิดนรก กำเนิดเดรัจฉาน และกำเนิดเปรตอีกแล้ว หากบาปเก่ามีสิทธิ์ส่งผลให้เดือดเนื้อร้อนใจบ้าง ก็จะส่งผลขณะอยู่ในภวามนุษย์นั่นเอง

หากยังไม่ใช่โสดาบันบุคคล ก็ยังมีความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะทำบุญสั่งสมคะแนนวอกมาแค่ไหนก็ตาม เพราะปุถุชนยังมีความประมาทได้ ถูกโมหะครอบงำได้ตลอดเวลา

การเป็นโสดาบันไม่ใช่ประกันได้เฉพาะแค่ชาติหน้า ชาติถัดๆ ไปจนถึงนิพพาน คุณก็จะไม่ต้องพลาดลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์อีกแล้ว คือต่ำที่สุดแค่มนุษย์ สูงที่สุดแค่พรหม พ้นจากนั้นคือถึงนิพพาน อันปราศจากการข้องเกี่ยวกับภพน้อยใหญ่ทั้งหลาย

หากคุณไม่ยอมเชื่อว่าตัวเองจะทำได้ ยังไม่มีกำลังใจแก่กล้าพอจะตั้งสติดูกายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็มีทางลัดง่ายๆ อีกทางหนึ่ง คือเตรียมตัวตายอย่างโสดาบัน

วิธีเตรียมตัวนั้น ไม่ใช่ระหว่างมีชีวิตคุณไม่ต้องทำอะไรเลย อย่างน้อยก็ต้องให้ทานรักษาศีลถึงระดับที่จิตใจเปิดกว้างสบายและปลอดภัยปราศจากอันตรายระดับหนึ่ง จากนั้นเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธเจ้าว่า พระองค์รู้จักนิพพานจริง ทราบทางไปนิพพานจริง คุณยึดศรัทธาองค์เดียวเป็นสรณะ ไม่หวังมีที่พึ่งอื่นอีก

คุณควรสำรวจอยู่เรื่อยๆ ถ้าให้ตายตอนนี้ จิตจะคิดทวงหน้าพะวงหลังถึงอะไรบ้าง ก็ฝึกพิจารณาเสียว่า สิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง มีอันต้องเสื่อมสลายไปแม้ขณะที่คุณยังไม่เลิกหวงแหนอยู่นั่นเอง ฝึกหยอดความคิดสะสมความปล่อยาววันละเล็กละน้อย อย่าดูถูกการได้คิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะเมื่อสั่งสมมากแล้ว การได้คิดจะกลายเป็นการ ‘คิดได้’ แบบตกผลึกเต็มภูมิ

เมื่อปล่อยาวเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ ก็เขยิบขึ้นมาปล่อยาวอย่างใหญ่ขึ้นอีกหน่อย อาศัยหลักความจริงที่ว่าถ้าจะเป็นพระโสดาบัน ต้องเห็นกายใจนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราก็ค่อย ๆ ฝึกดูความจริงวันละนิด เช่น เมื่อนอนเหยียดกายยาวก่อนหลับ ให้สมมุติว่านั่นเป็นนาทีสุดท้ายของชีวิต พอจะตายจริงก็ต้องทอดนอนอย่างนี้ และเตรียมเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญไปจากกายเช่นนี้

การสมมุติเช่นนั้นถ้าทำครั้งสองครั้งจะเหมือนจินตนาการเล่น ไม่เกิดผลอะไร แต่ถ้าทำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการซักซ้อมอารมณ์ก่อนตายได้จริง ๆ คือเมื่อมาถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต จะเหมือนคุณคุ้นเคย และพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสิ่งตามที่ได้ซักซ้อมไว้แล้ว

ธรรมดालมหายใจมีทั้งเข้าออกและขาดหายอยู่ตลอดเวลา เวลา

จะตายก็เพียงเข้าออกครั้งสุดท้ายแล้วไม่มีการเข้าอีกเลยชั่ววันจันทร์ ขอให้ถือความจริงนั้นแหละเป็นเครื่องพิจารณา ทุกคืนคุณดูลมหายใจเตรียมตัวตายครั้งเดียวพอ คือมีสติลากลมหายใจเข้า แล้วเห็นตามจริงว่า เราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจเข้า เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจเข้าไม่ได้ เรารักษาลมหายใจเข้าไว้ตลอดไปไม่ได้

จากนั้น จึงมีสติระบายลมหายใจออก แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่ เจ้าของลมหายใจออก เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจออกไม่ได้ เรารักษาลมหายใจออกไว้ตลอดไปไม่ได้

เอาแค่นั้นพอแล้ว เห็นลมหายใจ เห็นความจริงของลมหายใจ ทุกคืนขอเพียงชั่วขณะเดียวที่คุณเกิดความรู้สึกว่างจากตัวตน ความว่างชนิดนั้นจะขยายชัดขึ้นเรื่อยๆ เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับขับเคลื่อนไปสู่ความตายอย่างไต่ต๋านได้เต็มพิกัด หากคุณมีเวลาเหลืออีก ๑๐ ปีเพื่อเตรียมตัวตายด้วยวิธีดูลมหายใจคืนละหนึ่งครั้งก่อนนอน คุณจะสะสมความว่างจากตัวตนได้ ๓,๖๕๐ ครั้ง ซึ่งก็ทรงพลังพอใช้แล้ว

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะความว่างจากอัตตาในหน้าที่ที่จิตกำลังจะเปลี่ยนภพนั้นมีผลสำคัญใหญ่หลวง ภาวะก่อนตายจะเป็นตัวช่วยให้รู้สึกชัดเจนแล้วว่า เดี่ยวต้องไปแน่ ไม่มีอะไรให้มือนี่ทำได้อีก ความเด็ดเดี่ยวเฉพาะหน้าจึงเกิดขึ้น เมื่อปราศจากความห่วงหน้าพะวงหลัง แถมไม่รู้สึกรู้ว่าลมหายใจที่กำลังจะขาดจากกายเป็นสมบัติของเรา จิตก็มีสิทธิ์สงบรวมลงถึงฌานด้วยอาการปล่อยวางได้ในช่วงสั้นๆ ตรงนั้นแหละ ที่ภาวะแบบไต่ต๋านจะปรากฏ คือ คุณจะเห็นนิพพานอันปราศจากนิमित ปราศจากรูปรอยใดๆ หหมดจากภาวะรับรู้เช่นนั้นก็จะตระหนักว่าประตูบายนปิดสนิทเด็ดขาดแล้ว มีแต่ความสว่างโพล่งทั่วตลอดแล้ว

และเพื่อจะเป็นไต่ต๋านได้นั้น ข้อแม่มีอีกนิดหนึ่ง คือ ขาดินี้คุณห้ามฆ่าพ่อแม่ ห้ามฆ่าพระอรหันต์ แล้วถ้าคุณเป็นพระก็ห้ามทำให้สงฆ์ในวัดแตกกัน เพราะบาปหนักเหล่านี้จะจำกัดสิทธิ์ไม่ให้จิตเข้าถึงความผืนึกแน่นเป็นฌานก่อนตาย ซึ่งเท่ากับปิดกั้นไม่ให้มีทางเห็นนิพพานไปด้วย พ้นจากนั้น แม้ทำบาปหนักมาเพียงใด ก็ยังพอมีสิทธิ์บรรลุมรรคผลกันได้ ดังเช่นที่ท่านองคฺุลิมาล แม่มือเปื้อนเลือด ฆ่าคนเกือบครบพันด้วยความหลงผิดอยากได้วิชาติ หลังจากพบพระพุทธเจ้า และบวชเจริญสติอย่างถูกต้อง ท่านก็สามารถเห็นความไม่เที่ยง รู้ว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน บรรลุมรรคขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ขึ้นมาสององค์หนึ่งในโลกได้

คัดมาจาก 'มีชีวิตที่คิดไม่ถึง'

ปุจฉาวิสัชนา



ถ้ายังไม่ได้รับคำตอบเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า
ระหว่างมีชีวิตคุณอาจไม่รู้สึกละไร
แต่ก่อนตายจะมีแต่ความกระวนกระวาย
เพราะแม้กระทั่งจะถามให้ตายสงสัยในข้อใด
ก็ถามไม่ออก บอกไม่ถูกเสียแล้ว

ต้นเหตุของความกลัวตายข้อใหญ่ที่สุด
คือความไม่รู้ว่่าหลังตายจะต้องเจอกับอะไรแน่
แต่ถ้ารู้ไว้ก่อนคร่ำว ๆว่าทำกรรมอย่างไร
จะต้องได้รับผลแบบไหน
ถึงแม้ยังไม่ตายกลัว
อย่างน้อยก็พอจะก้าวผ่านความตาย
ไปพบกับชีวิตหลังความตายได้ด้วยความไม่แปลกใจ

การไม่เชื่อเรื่องหลังความตาย จะมีสิทธิ์ได้ไปดีกับเขาไหม?

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ มีใจความสรุปว่า ผู้ทำบุญไว้มากกว่า
บาปนั้น ต่อให้นึกว่าตัวเองคงได้ไปนรกหรือ การนึก ๆ คิด ๆ นั้นก็ไม่มี
ผลให้ไปนรกจริง ในเมื่อบุญมีกำลังส่งเขาให้ไปถึงสวรรค์อยู่แล้ว

ในทางกลับกัน ผู้ทำบาปไว้มากกว่าบุญ ต่อให้นึกว่าตัวเองคง
ได้ไปสวรรค์ การนึก ๆ คิด ๆ นั้นก็ไม่มีผลให้ไปสวรรค์จริงหรือ ในเมื่อ
บาปมีกำลังส่งเขาให้ไปถึงนรกแน่ ๆ แล้ว

ในเกมสังสารวัฏที่ส่งคนไปเกิดตายในภพภูมิต่าง ๆ อย่างไม่รู้วัน
จบวันสิ้นนี้ เขาไม่ดูว่าคุณเชื่ออะไร ไม่เชื่ออะไร แต่ดูว่าคุณทำอะไร

ไม่ทำอะไร เป็นสำคัญ

แต่ให้ถามว่าระหว่างคนเชื่อกับคนไม่เชื่อ ฝ่ายไหนมีสิทธิ์หลงไปก่อนบาปมากกว่าสร้างบุญ อันนี้คงรู้อันนี้ ฝ่ายที่เชื่อนั้น ย่อมมีความยับยั้งชั่งใจมากกว่า กับทั้งมีแนวโน้มจะใช้ชีวิตแบบไม่เบียดเบียนกันตามแบบอย่างของศาสนาที่ตนนับถือมากกว่า

คนที่ไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด บอกไม่ถูกด้วยซ้ำครับว่า ทำไมคนเราถึงแตกต่างกัน พุดง่าย ๆ ว่า หมู่คนที่ไม่เชื่อ ก็เหมือนสร้างศานานับถือความบังเอิญนั่นเอง

เมื่อนับถือศาสนาแห่งความบังเอิญ เชื่อว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียว ย่อมกลัวอย่างเดียวคือกรงขัง อันตามมาหลังการทำผิดกฎหมาย นอกนั้น อยากทำอะไรก็ทำ จะโทษก็โทษความบังเอิญพาไปเจอสิ่งกระตุ้นให้ทำผิดคิดร้าย ช่วยไม่ได้ถ้าไม่ยอมห้ามใจ

ทำที่แบบพุทธสำหรับคนที่ยังไม่อยากปลงใจเชื่อ ก็คือท่านให้ ‘เผื่อใจไว้ก่อน’ โดยหมั่นทำดี ไม่เบียดเบียนใคร เป็นประกันว่าจะไม่เดือดเนื้อร้อนใจในปัจจุบัน แล้วก็ประกันทางความสุขในอนาคต หากชาติหน้าจะมีอยู่จริง

อีกประการหนึ่ง ถ้าจะพูดกับใคร ก็ควรพูดว่า ‘ยังไม่อยากเชื่อ’ อย่าเพิ่งไปปล้นวาทาทำนองว่า ‘จะไม่ขอเชื่อเด็ดขาด’ เพราะนั่นจะกลายเป็นกรรมชนิดหนึ่ง เป็นเหตุให้ ‘งมงายเชื่อเรื่องตายแล้วสูญ’ เข้าข่ายมีจลาจลวิญญูขึ้นร้ายแรง

มันต่างกันมากนะครับ ระหว่าง ‘ไม่อยากเชื่อเพราะไม่ทราบจะพิสูจน์อย่างไร’ กับ ‘หัวเด็ดตีนขาดก็ไม่มีทางเชื่อไปจนตาย’ เพราะแบบแรกยังเปลี่ยนใจได้เมื่อพบแนวทางสังเกตตนเอง สังเกตกรรมและผลของกรรม แต่แบบที่สองนี้ ถ้าให้เปลี่ยนใจก็เหลือทางเดียวคือ

ตายไปพบของจริงเท่านั้น ซึ่งถึงเวลาก็สายเกินแก้ และสำคัญกว่านั้นคือถ้ามีวาสนาได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็หนีถือศาสนาแห่งความบังเอิญ และงมงายกับการเกิดหนเดียวตายหนเดียวอีก ไม่รู้จักรู้อันนี้

การตายแบบปัจจุบันทันด่วน ทำให้ต้องไปไม่ดีกันทุกคนใช่ไหม?

หากจะหมายถึงพวกที่มีอายุยังไม่ถึงอายุขัยของคนร่วมสมัย (เช่น สมัยนี้ประมาณ ๗๕) แต่ต้องตกตายไปเสียก่อน ก็พอจำแนกตามกรรมเก่าและกรรมใหม่ได้ดังนี้

ผู้ถูกรับกรรมประหารโดยไม่บีบบังคับจิต

หมายถึงถูกรับกรรมเก่าบีบบังคับให้ตาย แต่ไม่บีบบังคับให้เป็นกุศลหรืออกุศล ในขณะที่เผชิญความตายมีโอกาสตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสิ่งที่มนุษย์มักยึดเหนี่ยวกันก็คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของตน แต่ถ้าวาระหว่างมีชีวิตไม่ทำสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้อยู่ในใจ ก็มักกังวลโน่นนี่สารพัด พุดง่าย ๆ ว่าถ้ากรรมใหม่เป็นไปในทางบุญ มีจิตตั้งอยู่ในศีลธรรมอันสว่าง หากตายแบบปัจจุบันทันด่วนก็มีสิทธิ์ไปได้ดี แต่หากเป็นพวกหัวแข็ง เข้าข้างตัวเอง อยากทำอะไรก็ทำ หากตายแบบปัจจุบันทันด่วนก็มักไปร้าย

กรรมเก่าที่บันดาลให้ด่วนตายในแบบนี้ เช่น เพชฌฆาตผู้ทำตามหน้าที่ เคยเป็นผู้ฆ่าที่ไม่มีน้ำจิตปรารถนาให้ผู้ถูกฆ่าต้องตกตาย

อย่างทรมาณ จะฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อยก็ไม่ใช่เพราะความคะนอง แต่เป็นไปด้วยเหตุจำเป็น เป็นต้น

๒ ผู้ถูกรรรมประหารโดยบีบคั้นจิต

หมายถึงถูกรรรมเก่าบีบให้ตายด้วยวิธีบีบจิตให้เป็นนอกลูกลูกสถานเดียว แม้เหลือเวลาให้พยายามระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในนาทีสุดท้าย อย่างไรก็ดีตั้งจิตเป็นกุศลไม่ทัน

กรรมเก่าที่บันดาลให้ด่วนตายในแบบนี้ ก็เช่น เคยฆ่าผู้อื่นด้วยวิธีทำให้กลัวหรือปวดแสบปวดร้อน แม้กระทั่งจะฆ่ามดหรือแมลงสาบในบ้าน ทุกครั้งก็ทำบุญให้เกิดความทรมาณก่อนตาย เป็นต้น

การตายด้วยสื่อนามิร่วมกันนับแสนคน เป็นเพราะพวกเขาไปทำกรรมใดร่วมกันมา?

เหตุการณ์สื่อนามิที่เกิดขึ้นในบ้านเราเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๗ คนมักถามกันว่าผู้เคราะห์ร้ายเคยทำกรรมใดร่วมกันมาจึงร่วมตายเกือบพร้อมเพรียงอย่างนั้นถึงสามแสนคน

อันนี้ขอให้ทราบนะครับ การตายหมู่ไม่ใช่เครื่องหมายบอกเสมอไปว่านั่นเป็นวิบากกรรมที่พวกเขาทำมาร่วมกัน ขอให้สังเกตว่ากรณีสื่อนามินั้น แต่ละคนกระจายกันรับเคราะห์กรรมซึ่งมีแรงหนักเบาไม่เท่ากัน สถานการณ์ที่ส่งผลให้เจ็บตายไม่เหมือนกัน และที่สำคัญไม่ได้รู้จักมักจี่ ไม่ได้จูงมือไปรวมตัวกันตามข้อตกลงแต่อย่างใด

นอกจากนั้น ขอให้สังเกตอีกประการหนึ่ง คือหลายรายไม่ใช่คนในพื้นที่ แต่เมื่อถึงเวลาเปลี่ยนภพของพวกเขา ก็มีเหตุให้พวกเขาต้องไปอยู่ที่นั่นพอดี ตำแหน่งที่จะถูกน้ำซัดตายพอดี ส่วนคนที่ยังไม่ถึงชาติ แม้ห่างกันแค่นี้ก็ก้าว ก็กลับรอดและไม่บาดเจ็บเท่าแมวชวนบางคนถูกน้ำซัดเข้าปะทะผนัง น่าจะตายแน่แล้ว ผนังส่วนนั้นกลับพังราบ เลยรอดจากการถูกอัดก็อ๊อบบี้! นี่แหละการแสดงความมหัศจรรย์ในการ ‘คัดคนออก’ ของกฎแห่งกรรมวิบาก ใครยังคิดว่าเป็นเรื่องบังเอิญ ก็สมควรทบทวนดูใหม่จากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น ว่าทำไมความบังเอิญจึงเล่นตลกได้ขนาดนี้?

การประสบเคราะห์กรรมร่วมกัน ชนิดที่สื่อถึงอดีตกรรมที่เคยทำมาด้วยกันนั้น จะเป็นประเภทกลุ่มคนที่รู้จักกัน ร่วมทางหรือลงเรือลำเดียวกัน ประสบกับรูปแบบเคราะห์กรรมเดียวกัน เช่นใน คัมภีร์มีเรื่องของเหล่าภิกษุไปติดในถ้ำด้วยกัน อดอยากปากแห้งร่วมกันอยู่หลายวัน ก็เพราะกรรมหมู่ในอดีตชาติที่เคยร่วมกันกักขังสัตว์ให้ได้รับความทรมาณ เป็นต้น

คนที่รู้จักเป็นคนเคยทำดีมาตลอดชีวิต แต่ทำไมกลับตายด้วยอุบัติเหตุสยอง?

เราเห็นด้วยตาเปล่าว่าเขาตายไม่ดี แต่ไม่รู้ใครรับว่าเขาไปดีหรือไปร้าย ความตายคือการจบในสายตาของมนุษย์ แต่ในโลกวิญญาณแล้ว ความตายอาจเป็นเพียงเครื่องมือส่งไปสู่จุดหมายปลายทางที่คน ๆ นั้นควรจะได้ไปถึง พุดง่าย ๆ ว่าความตายอาจเป็นแค่ลีลาหนึ่ง หรือเป็นแค่สไตส์หนึ่งในการบริหารจัดการส่งผลกรรมให้กับเรา

อย่างที่มีข่าวหลายหนว่าท้าวบุญพากันไปตายทั้งคณะนั้น มักทำให้ผู้บริโภครู้สึกเกิดความกังขาว่าไปทำบุญแล้วทำไมบุญไม่ปกป้อง ไหนว่าทำดีแล้วมีจะคุ้มกัน? เรื่องจริงก็คือทำดีแล้วไม่ใช่มีผีติดตามไป เป็นบอดีการ์ดให้หรือครับ ทำดีแล้วมีกรรมเป็นผู้คุ้มครองต่างหาก **และบางทีกรรมก็ไม่ได้คุ้มครองอย่างเดียว แต่ยังสามารถช่วยส่งเสริมให้สบายขึ้นกว่าเดิมด้วย** ญาติพี่น้องข้างหลังพากันเศร้าสลดกับสภาพศพที่ตายเกลื่อน แต่เหล่าวิญญาณอาจกำลังพากันหัวเราะสลดขึ้นต้นต้นกับภาวะใหม่ๆที่น่าพึงใจถึงขีดสุดอยู่ก็ได้!

คนเราจะตายอย่างไร กรรมเขาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกให้เสมอ บางทีก็เป็นกรจบบมือทำงานร่วมกันระหว่างของเก่ากับของใหม่ อย่างเช่นกรรมเก่าข้อปาณาติบาตมีหน้าที่ตัดอายุ กรรมใหม่เช่นมหาทาน มีหน้าที่ส่งไปสู่สุคติ ถ้าถึงจังหวะหนึ่งมีโอกาสประสานกัน ก็อาจส่งรถบรรทุกเจ้ากรรมมาประสานงาเอาต่อๆ

พวกตายคาที่กะทันหันนั้นมืออยู่สามประเภทใหญ่ๆครับ หนึ่งคือเคยลอบฆ่าเขามา สองคือถึงเวลาไปเป็นวิญญาณผีตายโหงหรือลงนรก สามคือสมควรได้ส่วยสวรรค์เสียที ถ้าทราบตามจริงว่ายังเห็นได้เพียงด้วยตาเนื้อ ก็อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าศพที่เราเห็นบนถนนนั้นเข้าข่ายประเภทไหน

มีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาลกันหลายกรณี เช่นบางรายได้ทำบุญกับพระอรหันต์เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติ ซึ่งตามกฎหมายของการให้ผลกรรมจะต้องได้ส่วยผลทันตาภายใน ๗ วัน เป็นความสุข เป็นอภินิหารที่ดีขึ้น แต่สำหรับบางคนขาดปัจจัยพื้นฐานที่จะส่วยสุขในโลก กรรมดีใหม่เลยจับมือกับกรรมชั่วเก่า ส่งกระต๊อบมาขวิดตายก่อนกลับถึงบ้าน อันนี้ขอให้รับฟังไว้เป็นความรู้ประกอบ

รู้ไหมครับ วันพรุ่งนี้จะมีคนตายเพิ่มอีก ๑๕๐,๐๐๐ คน ใน

ขณะที่ก่อนจบเที่ยงคืนวันนี้ก็มีล่วงหน้าไปแล้วเป็นจำนวนเฉลี่ยประมาณเดียวกัน นี่เป็นเรื่องที่พวกเราไม่รู้เห็นด้วยตาเปล่า แต่เกิดขึ้นจริง และพวกเราก็ล้วนสัมผัสถึงการเป็นหนึ่งในกลุ่มแสนห้าที่ว่าในวันใดวันหนึ่งด้วย!

ความตายมาถึงแน่ และแม้จรรยาจะไม่อาจเอาใจเลือกวันและแสนห้าหมื่นวิธีดี ๆ ให้กับคนตายทุกคนไหว ประเด็นจึงไม่ใช่เลือกตายให้หรือ แต่ควรเตรียมใจตายด้วยจิตที่เป็นกุศล เพื่อความอุ่นใจ เพื่อเป็นประกันว่าหลังความตายอันไม่อาจพยากรณ์วิธีและวันเวลานั้น เราจะได้ไม่ต้องเป็นวิญญาณหวนมองย้อนกลับมาเสียตายศกยภาพสร้างบุญสร้างบารมีของมนุษย์กัน

ลักษณะของจิตก่อนตายอย่างไร ที่เข้าข่ายหม่นหมอง ขนาดที่ทำให้ต้องไปสู่ทุคติภูมิ?

ไม่ว่าจะใกล้ตายหรือขณะกำลังอยู่ดีมีความเป็นปกติอย่างนี้ จิตคนเราหม่นหมองด้วยลักษณะเดียวกันหมดครับ คือ **ไม่สามารถนึกถึงสิ่งที่เปี่ยมมงคล ไม่อาจรู้สึกแช่มชื่นต้นตา ต่อให้จำได้ หรือนึกออกว่าทำบุญอันใดไว้ ก็ไม่อาจยังจิตให้เป็นสุขได้ เนื่องจากไม่อาจถอนจิตจากแรงดึงดูดของบาปอกุศล**

เมื่อจิตหม่นหมอง ก็ย่อมคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี นึกถึงแต่เรื่องที่คนทำให้เราเจ็บใจ นึกถึงแต่เรื่องที่เราไม่ประสบความสำเร็จ นึกถึงแต่

เรื่องที่ไม่สมหวังต่าง ๆ นานา หรือกระทั่งยังไม่เคยเกิดเรื่องร้ายก็
 อุดสำหรับจินตนาการไปล่วงหน้าว่าเดี๋ยวต้องเกิดแน่ ๆ จนคล้ายชีวิตทั้ง
 ชีวิตช่างไม่มีสิ่งใดเป็นน้ำดีเอาเสียเลย ตรงนั้นแหละที่จิตอยู่ในสภาพ
 เหมาะสมกับภพอันเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญ

สรุปคือเป็นเรื่องจริงครับ ถ้าจิตหม่นหมองขณะใกล้ตายก็คง
 ไม่แคล้วต้องเจอทุกขัตติ แม้อดีตสำหรับสิ่งสมบุญญาบารมี ทำดีให้ทานรักษา
 ศีลมาตลอดชีวิต แต่พลาดตกม้าตายตอนจบ ตายด้วยอารมณ์เศร้า
 หมองแล้ว แทนที่จะไปดีเสวยสุขดังควร ก็อาจถูกความหม่นหมองเขี่ย
 ให้ไปอยู่ร่วมกับพวกเร่ร่อนในภูมิเปรต แซ่จมอยู่กับความวังเวง
 เจ็บเหงา แต่ก็ไม่ถึงกับถูกแผดเผาด้วยไฟหรือเครื่องทรมานสาหัส
 นะ และอาจติดอยู่กับภพของความเป็นเช่นนั้นในระยะสั้น ๆ

สำหรับพวกบุญเก่าดี แต่ตายขณะจิตเศร้าหมองนั้น เมื่อใด
 ระลึกถึงกุศลเก่าได้ หรือมีญาติที่ผูกพันกันแน่นแฟ้นอุทิศส่วนกุศล
 หรือมีพระที่ชำนาญญาณสมาบัติแผ่เมตตา ชนิดที่มีพลังสะท้อน
 กระตุ้นเตือนให้รับรู้และอนุโมทนาบุญสำเร็จ พวกนี้มักจะหลุดบ่วงไป
 ไม่ยากนัก เพราะฐานเดิมมีแรงขับเคลื่อนพร้อมจะส่งไปสู่สุคติภูมิอยู่ก่อน
 หน้าแล้ว สำคัญคือใครจะมีช่องทางส่งเสียบ้างไปให้หรือเปล่านั้น
 เป็นเรื่องขึ้นอยู่กับคนที่ยังมีชีวิตบนโลกล้วน ๆ

พวกบุญพอมิแต่จิตเศร้าสร้อยก่อนตายนั้น อีกส่วนหนึ่งมักไป
 เป็นสหายแห่งดิรัจฉานหมู่ใดหมู่หนึ่ง ซึ่งต้องนับว่าแย่กว่าพวกเปรต
 เพราะพอเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์จะลืมอดีตแต่หน
 หลังหมด และมีจิตผูกติดอยู่กับประสาทหยาบ ใช้ชีวิตตาม
 สัญชาตญาณและอารมณ์ หรือเหม่อลอยไร้จุดหมาย วัน ๆ เคลื่อนที่
 จากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งเรื่อยเปื่อย โดยไม่รู้จะทำอะไรให้เกิดความ
 ก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม แม้ใครอุทิศส่วนกุศลมาให้แรงขนาดไหน จิตก็
 ไม่อาจโง่หัวขึ้นรับรู้ (เว้นแต่จะมีผู้ทรงญาณแผ่เมตตาให้ตรง ๆ แบบ

เจาะจง จิตก็อาจแปรสภาพเป็นกุศล สามารถคิดอ่านคล้ายคนขึ้นมา
 ได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ไม่ถึงขนาดเลื่อนชั้นเลื่อนภูมิให้มันได้ เพราะมี
 เปลือกหนา ๆ ของอึดภาพสัตว์ห่อหุ้มจิตวิญญาณอยู่)

หากไม่มีบุญหนุนเอาเสียเลย คือเป็นผู้ที่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็น
 ผู้มีศีลขาดทะลุเป็นรูใหญ่เกินปะชุน แถมก่อนตายนึกอะไรไม่ออก ได้
 แต่กลอกหน้าไปมา จมปลักอยู่กับเรื่องอับมงคลอันเจ็ดด้วยราคะ
 โทสะ โมหะแบบถอนตัวไม่ขึ้น อย่างนี้ก็เสร็จเลยครับ มีสิทธิ์เจอวิบาก
 ชั่วทั้งหลายเรียงคิวขบ้อมบี้ยาวเหยียด ชำระหนี้บาปจากขุมหนึ่งก็
 อาจต้องระเห็จไปร้องจ๊าก ๆ ต่อที่อีกขุมหนึ่ง หรืออาจตกอยู่ในความ
 ทุกข์ตรม ความหิวโหย ไล่กวีทรมาน ความคลุ้มคลั่งแบบเดียวกับช่าง
 ตกมัน (แยกว่าช่างตกมันตรงที่ต้องอยู่ในอาการตกมันนานแสนนาน
 เหมือนไม่มีวันสิ้นสุด เพราะหน้าที่หนึ่งของนรกคือให้ผลเป็นทุกข์ยัด
 เยี่ยยาวนาน)

พยายามเป็นคนดี แต่เครียด ซัดใจ
 วิตกได้แบบไม่ต้องมีเหตุผลสมควร
 จะร้ายแรงถึงขั้นจิตหม่นหมองก่อนตายไหม?

สำหรับบางคน ความหม่นหมองเกิดจากความเคยชินที่จะ
 หม่นหมอง หรือยอมตนให้กับความหม่นหมองจนเคยตัว เรื่องไม่น่า
 คิดก็เก็บมาคิด เรื่องไม่น่าวิตกก็เก็บมาวิตก

หากเข้าข่ายดังว่านี้ ก็ขอให้คุณทราบเถิดว่าโรคข้างวิตกมีต้น
 สาขปลายเหตุ **การยินยอมตกเป็นเบี้ยล่างของความวิตกโดยไม่
 หาทางทำอะไรให้ดีขึ้นนั่นเองคือต้นเหตุ เหมือนเราตกลงไป**

ในหนองน้ำที่เน่าเหม็นและชื้นแฉะน่ารังเกียจ แล้วตั้งคำถามกับตนเองว่าเหตุใดเนื้อตัวเราจึงไม่แห้งเสียที่ เหตุใดกลิ่นเหม็นเน่าจึงยังติดผิวกายเราอย่างน่าอึดอัดระอา นี่ก็เป็นเพราะเราไม่หาทางยกตัวขึ้นจากหนองน้ำนั่นเอง

หนองน้ำที่ว่านี้มีพิษด้วยนะครั้น เหมือนทำให้สมองเราฝ่อลงได้ หดหู่ท้อแท้ และเชื่ออยู่ลึก ๆ ว่าจะไม่มีวันขึ้นจากหนองน้ำได้ นับว่าแปลกแต่จริง ยิ่งนานวันก็จะยิ่งชานไปตามเนื้อตัว สะสมไว้ที่จุดต่างๆ ล้ายไขมันมีพิษ ทำให้ผิดปกติไปต่างๆ นานา บางวันหงุดหงิดง่าย แต่บางวันก็คล้ายเกิดอาการทอดอาลัยตายอยาก เป็นต้น

ส่วนที่ว่าอาจพัฒนาถึงขั้นร้ายแรงหรือไม่ก็ขอให้ตรองดู **ถ้าคุณมีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ อะไรมันจะเลวร้ายไปได้มากกว่านั้นอีก?** ชีวิตที่ขาดความสุขนั้น แม้เคยเป็นดอกไม้ก็ต้องเปรียบกับดอกไม้ที่ขาดน้ำ ดอกไม้จะดูเป็นดอกไม้หรือไม่ก็เหี่ยวเฉา? **การปราศจากสุขทั้งที่ไม่มีเหตุให้ทุกข์อย่างชัดเจนนั้น แสดงถึงวิถีคิดที่ผิดพลาด เรียกว่าเหตุแห่งทุกข์ก็คือวิถีคิดนั่นเอง**

ในระหว่างใช้ชีวิตอันเป็นปกติ หากยังตัดสินใจเลือกที่จะเป็นสุขไม่ได้ แล้วขณะใกล้ขาดใจตายจะมีความแน่นอนอันใดเป็นหลักประกันที่น่าไว้วางใจเล่า? **ไม่มีสิ่งใดเป็นศัตรูผู้ให้โทษกับเราได้เท่าการตั้งจิตไว้ผิดพลาดอีกแล้ว**

จะทราบได้อย่างไรว่าหม่นหมอง
ระดับตกตำร้ายแรงเกินเยียวยาหรือไม่?

เมื่อหงุดหงิดในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ถามตัวเองว่ารู้ตัวได้เร็วแค่ไหน

ไหน

๑ ไม่ทันแสดงอาการก็ปฏิกิริยาออกมา พอเริ่มมีความรำคาญกรุ่นขึ้นจะทราบชัด แล้วความหงุดหงิดก็จางลง เปลี่ยนเป็นปลอดโปร่งได้ง่ายๆ หรืออย่างน้อยก็หันไปสนใจสิ่งที่ควรทำเฉพาะหน้าโดยปราศจากความเกียจคร้าน

๒ แสดงอาการปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ แต่ก็ระงับลงได้ในเวลาต่อมา โดยปราศจากความรู้สึกทึบแน่นหรือเกียจคร้าน

๓ แสดงอาการปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ และไม่แน่ว่าจะระงับได้ ไม่แน่ว่าจะปลอดโปร่งหรือเกียจคร้านในเวลาต่อมา

๔ แสดงอาการปฏิกิริยาหงุดหงิดให้เป็นที่ปรากฏ ระงับไม่ได้เลย และรู้สึกเกียจคร้านอยู่ตลอด

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือขีดความสามารถในการปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่สาระนั่นเอง หากจิตเรากลับมาจนกระทั่งอยู่ในสภาพไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งไรสาระได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นใจของเราจะเข้าข่ายข้อแรก แต่ถ้าไม่อบรมจิตเสียบ้างเลย ก็มักตกไปอยู่ในข่ายข้อสุดท้าย **แต่ละข้อถือเป็นขีดระดับความน่าจะเป็นว่าจิตมีทางไปอันดีหรือร้ายอยู่ในตัวเอง** ผู้มีความปลอดโปร่งไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เสมอๆ จะอุ่นใจกับตนเองว่าเราเป็นผู้ไม่มีความเศร้าหมองครอบงำโดยง่าย ทว่าผู้มีความ

อึดอึดยัดมันถือมันปล่อยวางยาก อาจต้องกังวลว่าเราจะเป็นผู้มีความ
เศร้าหมองในขณะแห่งมรณกาลหรือไม่

การสังเกตตนเองด้วยหลักวัดคร่าว ๆ ทั้ง ๔ ข้อข้างต้นวันต่อวัน
จะช่วยให้เราทราบด้วยตนเองว่าดีขึ้นหรือแย่ลง และในระยะยาวภาพ
รวมจะปรากฏต่อสำนักหลักของตนเอง เราเป็นผู้บอกตนเองได้ว่าชีวิต
มีความสุขขึ้น เราเป็นผู้บอกตนเองได้ว่าบัดนี้ลดละนิสัยหวงทุกซ์แบบ
เดิม ๆ ลงแล้ว เป็นต้น

จะแก้ความหม่นหมองได้อย่างไร?

๑ กระซิบบอกตนเองไว้เสมอ ๆ ว่า ‘อย่าคิดมาก’ นี้เรียก
ว่าเป็นการป้อนโปรแกรมให้กับจิตตนเองในระดับสำนัก เมื่อท่องบ่อย
เข้าจนใจยินยอมตามโปรแกรม อากาไรไม่คิดมากก็จะค่อย ๆ ปรากฏ
ชัดขึ้นมาเอง

๒ หมั่นสังเกตใจตัวเอง หมั่นตั้งคำถามกับใจตัวเอง หมั่น
จับผิดใจตัวเอง ว่าขณะหนึ่ง ๆ กำลังคิดมากให้เปล่าประโยชน์หรือคิด
น้อยอย่างได้ประโยชน์ เราจะพบว่าแค่การปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ ตรง
ไปตรงมาเท่านั้น จะทำให้เป็นคนเล็กเฟื่องโทะษคนอื่น มีความหุดหงิด
น้อยลงอย่างรวดเร็วเหลือเชื่อ

๓ เมื่อหุดหงิด วิตกกังวลกว่าเหตุ หรือหุดหู่เศร้าหมอง
อย่าพยายามเร่งเอาตัวเองออกมาจากภาวะนั้น ๆ ทันทีทันใดตามใจ

นึก แต่ให้ตระหนักว่านั่นเป็นภาคมิตของจิต เมื่อใดมีแสงสว่างสาด
เข้ามา ความมืดก็จะหายไปเอง ความสว่างนั้นอาจหมายถึงการไม่
ยอมจมอยู่กับทุกซ์ แต่หันไปเดินเล่นในสวน หันไปอ่านหนังสือธรรมะ
หันไปสวดมนต์บ่อย ๆ หรือหันไปปฏิบัติภารกิจของคุณด้วยความรู้สึก
ว่าถ้าทำให้เสร็จ ถ้าทำให้ดี จิตใจเราจะปลอดโปร่งขึ้นกว่าเดิม ด้วย
การประพุดิตตนเช่นนี้ กำหนดใจไว้แบบนี้ **ในที่สุดจิตจะฉลาด
เลือกทำแต่เหตุให้เกิดความสว่าง และรังเกียจเหตุให้เกิด
ความมืดอย่างถาวร**

ขอให้ชยันสร้างเหตุแห่งความสว่างเถอะครับ ความเป็นมนุษย์
นั้นเหมือนมิดที่คมกว่าเราคิด เอาไปเฉาะดินเล่นจนที่อื่ก็ได้ หรือเอา
ไปฟันฝ่าอุปสรรคในตัวเองก็ได้ และในเวลาที่ไม่เห็นชัดด้วย

เป็นคนเสพติดความเศร้าเช่นเพลงเศร้า
หรือชอบนั่งนึกถึงเรื่องเศร้าแล้วสุขลึกลึก ๆ
จะให้ออกจากอาการเสพติดนี้ได้อย่างไร?

น้องดีเจคนหนึ่งบอกผมว่า จากประสบการณ์การทำงานตรง
ของเขา มีคนที่ ‘เสพติด’ อารมณ์เศร้าเป็นจำนวนมาก สังเกตได้จาก
การขอเพลงเศร้าเพื่อทบทวนอารมณ์เดิมให้เข้มข้นขึ้น หรืออย่างน้อย
ก็เลี้ยงอารมณ์เศร้าไว้ ไม่ใช่อยากทำลายให้หายไป ดู ๆ แล้วก็คล้าย
คนที่อยู่ในหลุมดำ และไม่ยอมให้ตัวเองออกมา อย่าว่าแต่จะพยายาม
ดิ้นรน

บางคนปากบอกไม่อยากเศร้า แต่ใจติดเข้าไปเต็ม ๆ ชอบอัด
ความเศร้าเพิ่มราวกับเป็นพวกรักการทำร้ายตัวเอง

คุณลองนึกถึงคนติดยาแบบต้องเสพอะไรเป็นบ่วง ๆ เสรีจากบ่วงหนึ่งยังไม่พอ ขอต่ออีก นั่นแหละอาการเดียวกับภาพคนเสพติดความเศร้าจากเพลง

เพลงสมัยนี้ถึงใจกันจริงๆ ทั้งอารมณ์ดนตรีและการใช้คำ ทำได้ยิ่งกว่าทุกยุคทุกสมัย แม้แต่วัยรุ่นที่มีซอฟต์แวร์ประเภทโฮมสตูดิโอก็มีสิทธิ์สร้างดนตรีที่เนี้ยบกว่ามีอาชีพสมัยก่อน ผมเคยได้ยินเด็กวัยรุ่นคุยกันบนรถเมล์แล้วทั้ง คือพูดกันเรื่องซอมดนตรี แล้วก็พูดถึงทฤษฎีดนตรีกันแบบที่ผมฟังไม่รู้เรื่อง ต่างจากยุคผมที่เล่นกันมั่วๆ เอาสนุกโดยไม่คิดอะไรมาก จึงเป็นที่คาดหมายได้ว่าการแข่งขันทางดนตรีระดับมืออาชีพ จะยิ่งถึงพริกถึงขิงขึ้นทุกวัน ทั้งในแง่การยอมใจให้ติด และทั้งในแง่ใช้คำให้โดน

จริงๆ แล้วเพลงไม่ใช่ต้นเหตุของความซึมเศร้า เพราะคนมีความสุขพอฟังเพลงเศร้าก็แค่เอาไฟเราะ ฟังแล้วก็ผ่านไป เดียวก็หันไปมีความสุขกับสิ่งอื่น

แต่กับคนมีความทุกข์ เพลงเศร้าจะมีบทบาทในการหล่อเลี้ยงอารมณ์โศกให้มีอายุยืนยาว และต่อ ยอดความคิดให้ฟังกระจายยิ่งขึ้น บางทีไม่เคยคิดก็มาคิดเอาตอนเจอคำโดนๆ ในเพลงนั่นเอง เพราะมันแทงใจ หรือคล้ายใจถูกกระแทบมาก่อนหน้าแล้วชอบอยู่ลึกๆ เลยสาแก่ใจที่มาโดนบดขยี้ซ้ำ

โรคซึมเศร้าที่มาพร้อมกับความรู้สึกซังกะตาย อยู่ไปวันๆ ให้มีแต่เพลงเลื่องอารมณ์โศกนั้น เป็นสัญญาณที่ไม่ค่อยดีนัก อย่างที่เราเห็นข่าวแล้วไม่เข้าใจ ทำไมเรื่องแค่นี้ต้องฆ่าตัวตาย? ทำไมแค่แค่นี้ต้องฆ่ากัน? ทำไมพูดกันดีๆ ไม่ได้ต้องลงมือลงไม้? ทำไมมีหน้าที่การงานดีๆ ไม่ชอบ ชอบเข้าไปอยู่ในคุก? ฯลฯ

คำตอบก็คือคนเศร้าได้จัดการชีวิตอารมณ์ตัวเองเรียบร้อยแล้ว จาก

ที่แค่เศร้าเพราะอกหัก กลายเป็นแค้นสังตายเป็นตัวเองตายก็คนอื่นตาย ขอให้มีการตายเถอะ ฟังคำนี้อัดใส่หัวไว้ละ

แล้วก็ไม่ต้องไปขอให้คนทำเพลงช่วยแต่งเพลงสร้างสรรค์นะครับ เพราะแต่งออกมาแล้วไม่ค่อยทำเงิน อันที่จริงเพลงสร้างสรรค์มีเยอะ แต่คนอกหักไม่ค่อยเลือกฟังกันหรอก นี่ก็เป็นทำนองเดียวกับที่เดี๋ยวนี้มีธรรมะอยู่ที่อินเทอร์เน็ต ทั้งภาษาไทยและทุกภาษาทั่วโลก แต่ก็เหมือนคนอกหักจะอ่านไม่ออก จะอ่านออกหรือฟังได้ก็แต่ถ้อยทำนองชวนให้ส่งสารตัวเอง หรือเรียกร้องให้คนอื่นมาส่งสาร มาช่วยอุ้มกลับไปหาคนรักเก่า หรือพาไปหาคนรักใหม่ที่ดีกว่าเดิมได้เท่านั้น

ใครเห็นคนใกล้ตัวกำลังจะจมน้ำเพราะความรัก หรือเพราะติดเสียงเพลงกระหน่ำซ้ำอารมณ์เศร้า ก็อาจ ‘เปลี่ยนเสียง’ เสียใหม่ เลือกล้อเอาน้ำที่หน้าฟังและมีอำนาจมากพอจะถอนจิตคนเศร้าออกจากอารมณ์หลงจมน้ำ ผมขอเสนองานชิ้นหนึ่ง คือ ‘รักแท้มีจริง’ ซึ่งคนอ่านหลายคนพีดแบ็กมาว่าช่วยได้ ปัจจุบันมีคนเสียงหล่อเสียงสวยช่วยกันอ่านไว้ให้ดาวนโหลตมาฟังฟรีครับ ไปดาวนโหลตกันได้เลยที่

<http://bit.ly/kE3gb6>

มีวิธีไหนช่วยให้ทำใจได้เร็ว
กับการจากไปอย่างกะทันหันของสามี?

การที่เราไม่คิดไว้ล่วงหน้า หรือไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้เลย

ด้วยความประมาทในวัยนั้นแหละ คือต้นเหตุของการทำใจได้ยากเมื่อต้องจากกันอย่างกะทันหันจริงๆ

นี่เป็นเรื่องที่คุณอาจต้องแก้ปัญหาทันทีที่ปลายเหตุ สิ่งที่ได้ในตอนนั้นไม่ใช่การเตรียมใจ แต่เป็นการแก้ปมทางใจ และเป็นปมที่ค่อนข้างจะยุ่งยากเสียด้วย เนื่องจากเราเคยรู้ เคยอ่าน เคยฟังธรรมะมาไม่ใช่น้อยๆ จึงอาจเกิดอาการดี้อยาเสียแล้ว

จุดนี้ยากให้คุณเลิกหาอุบาย เลิกหาธรรมะปลอบใจ แต่ให้สังเกตอย่างตรงไปตรงมาว่า ลมหายใจเข้านี้ใช่ใหม่ ที่เลี้ยงชีวิตให้รอดไปอีกครั้งหนึ่ง ถามตัวเองว่าลมหายใจออกนี้ใช่ใหม่ ที่บรรเทาความอัดอั้นไม่ให้จุกอกตายไปอีกเฮือกหนึ่ง เมื่อเห็นเข้ามาถึงการมีชีวิตจริงๆ ในลมหายใจปัจจุบันนี้ได้ คุณจะสามารุทำความเห็นได้ตามจริง ว่าชีวิตเป็นของประะบาง แม้ตัวคุณเองก็อาจแตกดับภายในเวลาไม่กี่นาที ขอเพียงไม่มีลมหายใจเข้าออก

เราจะไม่เห็นความสำคัญของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต กระทั่งถูกริบเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตไป เราจะไม่สนใจว่าลมหายใจสั้นหรือยาว มีหรือไม่มี トラบเท่าที่เราไม่ถูกนำไปขังไว้ในที่ที่หายใจลำบาก หรือไม่มีอากาศให้หายใจเลย

หากเกิดข้อสังเกตตามจริงในวินาทีปัจจุบัน คุณจะรู้สึกปล่อยวางกับการมีหรือไม่มีชีวิตของตนเองลงได้บ้าง ยิ่งสังเกตมากก็ยิ่งปล่อยวางได้มาก เมื่อปล่อยวางได้กระทั่งการมีหรือไม่มีชีวิตของตัวเอง คุณจะมองออกไปข้างนอก แล้วปล่อยวางการมีหรือไม่มีชีวิตของคนอื่นได้ง่ายขึ้น

ข้ออ้างที่ว่าเขาตายก่อนวัยอันควร เป็นแค่ความเข้าใจผิดๆ หลงอุปาทาน หลงทีกักเอาว่าทุกคนต้องตายตอนแก่ ความตายจะมาในเวลาอันควรเสมอ วิชากรรมเขารู้เวลาของเขาดี และไม่ยอมให้คุณ

ผิดผ่อน เพียงด้วยการวิงวอนเช่นคุณไม่รู้ และไม่เคยเตรียมใจไว้ก่อนอย่าเพิ่งมาเลยนะความตาย

สามีจากไปแล้วอย่างกะทันหัน ที่เหลือก็ต้องเตรียมใจให้เป็นกุศล เพื่อวันนี้จะเป็นวันกะทันหันของคุณเองบ้าง การมีจิตเศร้าหมองไม่ช่วยให้ ‘คนตาย’ กลับมา และไม่ได้ช่วยให้ ‘คนเป็น’ เตรียมตัวอย่างถูกต้อง หากมาถึงความเข้าใจตรงนี้ลึกซึ้งพอ ความตายของใครๆ แม้เราเองก็จะไม่ก่อให้เกิดความเศร้าสร้อยเปล่าได้เลยครับ

การฆ่าตัวตายถือเป็นปาณาติบาตหรือเปล่า?

การฆ่าตัวตายไม่ใช่ปาณาติบาต แต่เป็นอัตวินิบาต เป็นกรรมคนละอย่างครับ ปาณาติบาตคือปลงชีวิตสัตว์อื่น มีผลให้ชีวิตของสัตว์อื่นขาดก่อนถึงอายุขัย พรากรสิทธิ์ในการมีชีวิตไปจากเขา โดยเฉพาะหากเขามีบุญมาก ก็เท่ากับตัดโอกาสเสวยสุขของเขาทั้งทั้งยวง ส่วนอัตวินิบาตคือการปลงชีวิตตนเอง มีผลให้ไม่ได้ใช้กรรมที่ควรใช้ก่อนถึงอายุขัย โดยเฉพาะหากมีบาปมาก ก็เท่ากับพยายามแหกคุกเพื่อหนีโทษด้วยทางลัด

การไม่รอให้มีการล้างไฟใหม่ตามกาล จัดเป็นการตัดตอนสร้างปมยุ่งเหยิงขึ้น ไม่ให้เป็นไปตามวิถีธรรมชาตกรรมวิบาก ถ้าจะเปรียบกันกับหนี้ ก็ซับซ้อนกว่าหนี้ชนิดไหนๆในโลก เนื่องจากการทบหนี้กรรมนั้นแตกต่างจากการทบต้นทบดอกของหนี้เงินทองมาก

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณฆ่าคนมีบุญใหญ่ โอกาสเสวยบุญเก่าตลอดจนโอกาสทำบุญใหม่ของเขาที่ถูกตัดทิ้งไป ย่อมสะท้อนกลับมาเป็นความหมัดโอกาสเสวยบุญและโอกาสทำบุญของคุณเช่นกัน คุณจะมีอายุมากในอัฐภาพที่เป็นทุกข์ แต่จะมีอายุสั้นในอัฐภาพที่เป็นสุข

และถ้าฆ่าตัวเองขณะต้องใช้บาป การหนีโทษย่อมเป็นการเพิ่มโทษในตัวเอง ทุกข์ที่ยังไม่เสวยก็ต้องเสวยอยู่ดี แถมฟุ้งทุกข์อันเกิดจากการพยายามแหกคุกเข้าไปอีกกระทง นั่นคือแทนที่จะต้องทนทุกข์ในสภาพมนุษย์ตามเดิม ก็ต้องไปทนทุกข์ในสภาพเปรต สสภาพเดรัจฉาน หรือสภาพสัตว์นรก ซึ่งเป็นอัฐภาพที่แย่นักเข้าไปใหญ่

ข้อแตกต่างระหว่างปาณาติบาตกับอัตวินิบาตยังมีอีกมาก เช่น

ปาณาติบาตมีผลในกาลต่อไปเป็นความโหดเหี้ยมของจิตใจ มีใบหน้าเหี้ยมเกรียม มีความเดือดร้อนเรื่องสุขภาพกาย อาจถูกรังแก อาจถูกฆ่าให้ตายก่อนวัยอันควร ส่วนอัตวินิบาตมีผลในกาลต่อไปเป็นความอ่อนแอทางใจ มีใบหน้าเศร้าหมอง มีความเดือดร้อนเรื่องสุขภาพจิต คิดมากและน้อยใจเก่ง รู้สึกอ่อนแอ อยากตายด้วยเหตุบีบคั้นแค้นง่าย ๆ เป็นต้น

การฆ่านั้น ไม่ว่าจะฆ่าผู้อื่นหรือฆ่าตนเอง ย่อมได้ชื่อว่าทำจิตให้เศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองย่อมมีคติวิบัติเป็นที่หวัง แต่หากฆ่า ‘ตัวตน’ โดยไม่มีจิตเศร้าหมอง คือ ทำจิตให้ขาดจากอุปาทานว่าเป็นตัวตน อันนั้นพระพุทธเจ้าสรรเสริญ การสิ้นชีวิตขณะไร้อุปาทานไม่ถือเป็นบาปด้วยประการทั้งปวง ที่ทำอย่างนั้นได้ก็มีแต่ผู้ศึกษาธรรมจนเข้าใจ และปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงแล้วเท่านั้นครับ

จำเป็นต้องดูใจคนใกล้ตาย

แต่อดร้องไห้ไม่ได้

ควรทำอย่างไรไม่ให้เขาติดห่วงข้างหลัง?

ทุกวันมีคนตาย และคนตายจำนวนหนึ่งก็มีโอกาสพบญาติในวาระสุดท้ายก่อนลมหายใจสิ้นจากร่าง บรรดาญาติมิตรอันเป็นที่รัก เขาทำอะไรกัน? พวกเขาพากันร้องไห้ระงมเป็นจ๊กจั้น ซึ่งนั่นเท่ากับสร้างภพแห่งความอาลัยขึ้นในจิตของผู้ตายชัด ๆ ยิ่งถ้าคนใกล้ตายช่วยหน้อย เจอญาติวิกลจริตส่งเสียงปืด ๆ พร่ำแต่ร้องว่าอย่าตาย ๆ ก็ยิ่งใจไม่ตี เหมือนโดนห้ามไม่ให้ทำผิดคิดร้าย หรือถูกรังไว้ไม่ให้

โศกโศกเหวอย่างไรร้อย่างนั้น

การที่คนเราใจไม่ตีตอนสายตากำลังพร่าพรายนี้ หูหาเรื่องง่าย นะครับ เสียงปี่ตุงอาจฟังคล้ายเปรดเป่านกหวีดเรียกให้ไปเป็นพวก เร็ว ๆ ก็ได้นะครับ อาการหลอนเป็นอย่างไร ลองนึกดูตอนเคลิ้ม ๆ ใกล้ จะหลับ เสียงที่กระทบแก้วหูอยู่จริง ๆ อาจถูกแปลให้เพี้ยนไปได้มาก อย่างไม่มีทางคาดถูก

คนกำลังจะตาย ฝ่ายคนเป็นก็มารั้งแข่งรั้งขา หน่วงเหนี่ยวไว้ จิตที่ตื่นนอนอยากอยู่ต่อ จิตที่ตื่นนอนนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า? แล้วจิตที่เป็นทุกข์ มีความเศร้าหมอง มีความยึดติดอาลัยในภพเดิม จะมีกำลังอ่อนแอหรือแข็งแรงเล่า? แล้วจิตอ่อนแอที่ไหนจะระลึกรู้ ถึงถึงบุญกุศลอันน่าเบิกบานเปี่ยมยินดีได้?

สรุปคือส่วนหนึ่งที่คนตายไม่ค่อยได้ไปตี ก็เห็นที่จะต้องโทษ บรรดาญาติ ๆ ที่ไม่ค่อยเห็นใจคนตาย ไม่รู้วิธีทำให้คนตายสบายใจนี้แหละ นี่ยังไม่นับพวกที่ไปตีกันในห้องคนไข้ นะครับ เห็นพ่อแม่ ร้อง แร่ เจียนอยู่เจียนไป ไม่ทันไรก็ทวงถามกันต่อหน้า ทำพิธีกรรมไว้หรือ ยัง? จ้างทนายที่ไหนทำ? ที่ดินตรงโน้นกับรถคันนั้นเป็นของน้องหรือ ของหนู? ฯลฯ ยิ่งถ้าได้รู้ความจริงว่าตัวเองได้น้อย คำถามระคายโสต จะยิ่งโถมเข้ากระแทกแก้วหูคนใกล้ตายอย่างไม่ปราณีปราศรัย นั่นคือ ธรรมดากิเลสมนุษย รู้ ๆ กันอยู่ แต่ที่ไม่ค่อยจะรู้กันก็คือเรื่องร้อน รุ่มเร้าคนใกล้ตาย อาจเป็นมหันตภัยใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เลยทีเดียว!

หากถามถึงความเหมาะสมหรือแนวปฏิบัติว่าควรทำเช่นไร ผม คงบอกได้เป็นกลาง ๆ แค่ว่าการมีญาติมิตรลูกหลานห้อมล้อมพร้อม หน้าพร้อมตานั้น ยังเป็นสิ่งสมควร หากขาดไปจะเป็นการละเลยและ ดูตาย แต่ถ้าเห็นแก่คนตายจริง ๆ ก็ขอให้หลีกเลี่ยงคำพูดสะเทือนใจ

ทั้งหลายเถิด

ร้องไห้นะไม่เป็นไรนะครับ ดีเหมือนกัน คนตายจะได้อะไรมี คน อาลัย แต่เตรียม ๆ คำพูดไว้หน่อย อย่าพรวดเพื่อแบบนี่ก็อยากพูดอะไร ก็พูด หรือขออะไรที่คนตายให้กับเราเป็นครั้งสุดท้ายไม่ได้ เช่น ‘อย่า เพิ่งตายนะครับ’ หรือ ‘อยู่กับหนูต่อเถอะได้โปรด’ ขอให้อดกลั้นไว้ หันมาพูดแสดงความอาลัยในแบบที่ก่อความรู้สึกด้านดี เช่น ‘รอผม บนสวรรค์นะครับ’ หรือ ‘แล้วหนูจะพยายามทำบุญตามไปข้างบนนะ ค่ะ’ คำสั้น ๆ ที่ออกมาจากใจจริง จะมีผลใหญ่เกินกว่าที่คุณคิด ขนาด ที่จิตคนตายอาจยึดไว้เป็นเข็มทิศนำทางทีเดียว

แต่ที่ประเสริฐกว่านั้นคือคุณข่มความอาลัยไว้ได้ สะกดก่อน สะอื้นไม่ให้เจือในหน้าเสีียง พูดอย่างอบอุ่นคงเส้นคงวา เช่น ‘ไม่ต้อง ห่วงผมแล้ว อย่ายึดอะไรไว้อีกเลย วันหนึ่งผมก็จะจากโลกนี้ไปอย่าง ไม่อาลัยเหมือนกัน’ หรือ ‘ตามพระพุทธเจ้าไปถึงนิพพานอันไม่เกิด ไม่ตายนะค่ะ’ ถ้าได้อย่างนี้หรือประมาณนี้ เสียงของคุณอาจปรุงแต่ง จิตให้คนตายคลายความยึดติดทั้งหลาย และกลายเป็นผู้ที่มีความสุข หลังความตายในระดับที่คุณนึกไม่ถึง!

สั่งซื้อหนังสือของดั่งตถุณ



๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

ขนาด ๑๐.๓ X ๑๔.๒ ซม.

จำนวนหน้า ๑๒๘

ราคา ๒๙ บาท

คนในโลกโดยมากคิดแต่เรื่องการใช้ชีวิตเพื่ออยู่ดีกินดี
น้อยนักที่ไม่ประมาณ คำนึงถึงการใช้ชีวิตเพื่อความสบายใจ
ก่อนตายไปด้วย

นี่คือหนังสือเล่มเล็กของคุณดั่งตถุณ ที่ออกแบบมาให้
ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อ่านเอง หรือรับฟังจากญาติ เพื่อ
ความสบายใจครั้งสำคัญที่สุดในชีวิต



เชนในการทำงานอย่างเขียน

ขนาด ๑๐.๓ X ๑๔.๒ ซม.

จำนวนหน้า ๑๒๘

ราคา ๒๙ บาท

เชน คือ การตื่นรู้ ว่างวาง ทุกข์

เขียน คือ ผู้เก่งกาจในทางใดทางหนึ่ง

ผู้ทำงานอย่างเชนจนเป็นเขียน จึงตื่นรู้และพร้อมจะ
เก่งกาจในงานของตน โดยไม่ร่วมว้าวุ่นอย่างสูญเปล่าไปกับ
ผู้ครอบงำ ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุแล้วถึงยอดเขาแห่งความ
ไร้กังวล

คุณดังตฤณออกแบบให้หนังสือพาคุณเข้าถึงเชนด้วย
การทำงานที่คุณกำลังทำอยู่ ด้วยขั้นตอนวิธีตลอดจนภาษา
ที่ชัดเจน เมื่อฝึกตามจนถึงที่สุด ก็พบว่าไม่ต้องรอถึงเวลา
พักร้อน ความร้อนในที่ทำงานก็หายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์



เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

ขนาด ๑๔.๘ X ๒๑ ซม.

จำนวนหน้า ๒๕๖

ราคา ๕๙ บาท

หนังสือ 'เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน' คือการตอบโจทย์
ข้อใหญ่ที่สุดเท่าที่มนุษย์จะ 'สงสัยตัวเอง' กันได้ นั่นคือ เกิดมา
เป็นอย่างนี้ได้อย่างไร ตายแล้วไปไหนได้บ้าง และสำคัญคือยังมี
ชีวิตอยู่อย่างนี้แล้วควรทำอะไรให้คุ้มที่สุด

แนวคิดของหนังสือ คือการรวบรวมเอาคำตอบของ
พระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มาย่อลงเป็นหนังสือ
ขนาดถนัดมือ อ่านจบได้ในเวลาไม่นาน เพื่อให้คุณพลิกมุมมอง
ชีวิตทั้งชีวิตอย่างรวดเร็วที่สุด

