



เตรียม เสบียง ไว้เลี้ยงตัว

ฉบับอยู่สบาย ไปสบาย



รวมสองความสบายไว้ในเล่มเดียว
ทั้งแบบอยู่สบายไปอีกนาน
และแบบไปสบายในไม่ช้านี้

วิภา



ร้านสะดวก
ซื้อ 7-11 ทุกสาขา

เตรียม เสบียง ไว้เลี้ยงตัว

ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย



เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว *ดังตฤณ*

ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย

ISBN 978-616-90186-5-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๓

จำนวนพิมพ์ : ๑๕๐,๐๐๐ เล่ม

บรรณาธิการ : พญ.ณัฐชญา ไมตรีเวช

ที่ปรึกษา : ทีมงานบุ๊คส์ไมล์

ออกแบบรูปเล่ม : น้ามนต์-นะโม

จัดพิมพ์โดย : **สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์**



๙๘/๑๗๑ หมู่ ๑ แขวงสะพานสูง

เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

แฟกซ์ (๐๒) ๗๒๙-๖๙๔๑

สั่งซื้อจำนวนมาก : บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)

๐-๒๖๗๗-๑๙๓๓, ๐-๒๖๗๗-๑๑๓๒ หรือ ๐๘-๓๖๘๘-๕๐๕๖


พิมพ์ที่ : บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด

๒๕๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๙๓

ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน

จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๑๓๐

โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๑๑๔-๕

ร ๑ ค ๑ ๒๓๕ ป ๑ ๓ 

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ดังตฤณ.

เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว -กรุงเทพฯ : ฮาวฟาร์ ๒๕๕๓

๒๕๖ หน้า

๑. พุทธศาสนา - หัวข้อธรรม. ๒ กรรม. I. ชื่อเรื่อง

๒๓๔.๓๑๒๒

คำนำ

สำนักพิมพ์

เมื่อต้องคัดเลือกเรื่องของคุณดังตฤณ โดยทำไว้ในใจว่าจะให้คนอ่านอ่านแล้วเกิดความเข้าใจวิธี “อยู่สบาย ไปสบาย” เราพบว่า เป็นงานง่ายมาก เพราะเนื้อหาที่คุณดังตฤณเขียนมาโดยตลอดนั้น สอดคล้องกับการนี้อยู่แล้ว

“เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว” ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย เล่มนี้ คือการสรุปรวมของคุณดังตฤณที่กระจายตามนิตยสารหลายฉบับ จึงเป็นไปได้ยากที่ใครจะผ่านตามาแล้วทั้งหมด อ่านแล้วน่าจะรู้สึกเหมือนงานใหม่ทั้งเล่มมากกว่า

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีบ้างที่คุณดังตฤณเขียนขึ้นใหม่เพื่อนำมา รวมด้วยให้สอดคล้องกับ “อยู่สบาย ไปสบาย” โดยเฉพาะ เช่น “กลัวอนาคต แต่ไม่เสียดายปัจจุบัน” และ “เตรียมลงนรก!”

เราได้ข้อสรุปประการหนึ่งจากหนังสือเล่มนี้ คือ **คนเราอยู่เฉยๆ ไม่มีทางสบายใจได้เอง การเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดีได้ต่างหาก ที่จะช่วยให้คุณลิ้มรสความใจสบายหายห่วงมากขึ้นทุกที ในแต่ละปี ที่ผ่านไป**

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

คำนำ

Book Smile

นับแต่ เซเว่นอีเลฟเว่น และ บুকส์ไมล์ ได้ร่วมมือกับนักเขียนหลายท่านจากหลายสำนักพิมพ์ สร้างโครงการ “เซเว่นอีเลฟเว่น และ บুকส์ไมล์ ร่วมเผยแพร่หนังสือดีเพื่อคนไทย” โดยช่วยให้หนังสือดีๆ มีราคาถูกลง ผลปรากฏว่ามีเสียงตอบกลับที่น่าชื่นใจมาจากทั่วทุกสารทิศ

ในแง่ของคุณภาพ เรามั่นใจว่าหนังสือทุกเล่มในโครงการคือ ความสว่างทางปัญญา ซึ่งเมื่อรวมกันย่อมเป็นแสงสว่างอย่างใหญ่ ที่กระจายตัวไปทั่วไทย ไม่ถูกปิดกั้นด้วยกำแพงราคา อันเป็นปัญหา แก่ยากมาทุกสมัยในตลาดหนังสือ

และในแง่ของปริมาณ หลังจากเราออกหนังสือมาถึงเล่มที่ ๒๑ โครงการได้ทำยอดขายรวมทั้งหมดเกือบ ๓ ล้านเล่ม ยอดดังกล่าว ย่อมเป็นสัญญาณบอกความพึงพอใจจากทุกท่าน ที่ช่วยให้เรามั่นใจว่าเดินมาถูกทางแน่ บันดาลให้เกิดกำลังใจอย่างแรงกล้า ในอันที่จะเผยแพร่หนังสือดีราคาถูกลงต่อไปไม่หยุดยั้ง และไม่ย่อท้อต่อสารพัดอุปสรรคที่รออยู่ข้างหน้าด้วย

“เตรียมเสียบยงไว้เลี้ยงตัว” ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย เป็นผลงานลำดับที่ ๒๒ ของโครงการ โดยเป็นฉบับคัดเอาเฉพาะผลงานที่โดดเด่น และได้รับเสียงตอบรับมากที่สุดของ “ดังตฤณ” ผู้ร่วมอุดมการณ์เดียวกันกับเรา และฝากผลงานไว้กับเราอย่างต่อเนื่อง

7ELEVEN และ BOOK SMILE มีความยินดีที่ได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่หนังสือดีเพื่อคนไทยทุกเพศทุกวัยในราคาประหยัดเป็นพิเศษ เพื่อให้ชาวไทยทุกคนได้มีเสียบยงอันพร้อมพอจะสบายไม่ว่าในกาลอันเป็นปัจจุบันหรืออนาคตที่จะมาถึง

Book Smile



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๓
คำนำ Book Smile	๔
อยู่สบาย	๑๑
ด้วยความเป็นห่วง	๑๓
ทรมาณมาก เพิ่งถูกแฟนบอกเลิก	๑๙
จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไร	๒๑
จิตหดหู่แก้อย่างไร	๒๔
แก้หม่อมด้วยการเห็นความหม่อม	๒๙
ความคิดไม่ดีตกค้าง	๓๕
วิธีจัดการกับความตื่นเต้น	๓๘
อยากสร้างความเป็นตัวของตัวเอง	๔๐
แอบรักแฟนเพื่อน	๔๗
กลัวอนาคต แต่ไม่เสียดายปัจจุบัน	๕๒
รบกับความโกรธ อย่างรบกับตัวเอง	๕๔
หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง	๕๙
ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน จิตเป็นอกุศลตลอด	๖๒

หาอุบายแก้เครียดก่อนนอน	๖๖
ทำยังไงดี - กลัวผี	๗๐
ทำยังไงดี - ทรมานใจกับการไม่รักพ่อแม่	๗๔
ทำยังไงดี - อยากดัง	๗๘
ทำยังไงดี - กลัวเข็มฉีดยา	๘๒
ทำยังไงดี - เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก	๘๔
ทำยังไงดี - อยากเลิกรู้สึกผิดกับการทำแท้ง	๘๘
อยากทำคุณโศกโศกจากการทำแท้ง	๙๐
เป็นเมียน้อยถือว่าเลวขนาดไหน	๙๑
อยากเลิกเป็นเมียน้อยทำอย่างไร	๙๙
น้อยใจแม่มาตลอดชีวิต	๑๐๒
เพิ่งเสียสามีจะคิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์มาก	๑๐๗
ถูกพระหักว่าจะเสียอวัยวะควรทำอย่างไร	๑๑๐
ฝันว่าคุณยายเสีย กังวลใจมาก	๑๑๔
กลัวธุรกิจเจ๊ง	๑๑๗
ผลกระทบของการลาออกทั้งยังงานค้าง	๑๒๖
ทำไมอนุโมทนาแล้วได้บุญ	๑๒๙
เชื่อบุญกรรมแล้วเครียด	๑๓๑
รู้สึกเหมือนเป็นผู้ร้ายหลังศึกษาธรรมะ	๑๓๓
โลกไม่ตามใจเรา	๑๓๖

ไปสบาย

๑๔๑

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น	๑๔๓
โมเคิล แจ็คสัน ผู้จากไป	๑๔๘
ปู่ วิชชุดา ผู้กลับมา	๑๕๕
โลกทั้งใบหายไปกับความตาย	๑๖๑
อะไรจะเกิดขึ้นถ้า...	๑๖๗
วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่	๑๗๒
ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ	๑๘๓
เห็นความตายของเพื่อน	๑๘๕
จิตหม่นหมองก่อนตายไปไม่ดีจริงไหม	๑๘๘
อยากฆ่าตัวตายแม้ด้วยเรื่องเล็กๆน้อยๆ	๑๙๑
โลกที่น่ากลัว	๑๙๖
กรรมที่ทำให้ไปเป็นสัตว์	๑๙๙
ทำยังไงดี - กลัวตกรถ	๒๐๖
เตรียมลงนรก!	๒๑๐
พักผ่อนชั่วกาลนาน	๒๑๒
ตายแบบปลอดภัยถาวร	๒๑๕
คัมภีร์มียืนยันไหมว่าก่อนตายมีสิทธิ์ถึงมรรคผล	๒๒๐
เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหม	๒๒๗
ไปนิพพานเห็นแก่ตัวไหม	๒๓๐
๗ วิธีตายอย่างสบายใจ	๒๓๓
ห้ามใจเพื่อความสบายใจ	๒๔๖
เสบียงที่เตรียมง่ายที่สุด	๒๕๐

เตรียม
เสบียง
ไว้เลี้ยงตัว

ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย





อยู่สบาย





ด้วยความเป็นห่วง



ถ้ายังไม่มีความรัก

อย่าเพิ่งรีบหาความรัก

แต่ให้เร่งรู้วิธีสร้างความรัก

ด้วยการใจเย็นเป็น เห็นใจเป็น

พูดดีเป็น อภัยเป็น ไม่เสแสร้งเป็น

แล้วในที่สุดความรักจะตามหาคุณเจอเอง



สวดมนต์เสียบ้าง

ถึงไม่รู้ว่ภาษาบาลีบอกอะไร

แต่ถ้าใจนึกถึงพระ

ก็แปลว่าจิตผูกอยู่กับของสูงแล้ว

ตราบใดจิตผูกอยู่กับของสูง

ตราบนั้นจิตจะไม่ตกต่ำลงไปได้เลย

ไม่ว่าจะถูกฉุดด้วยเรื่องโหดร้ายขนาดไหน



ถ้าอ่านไม่ออก

ว่าฝันทำนายอะไรข้างหน้า

ก็ลองเรียนรู้ที่จะทบทวน

ว่าฝันฟ้องความจริงใดที่ผ่านมามีบ้าง



เรื่องไหนจริง เวลาจะเข้าข้างเอง



อำนาจที่ยิ่งใหญ่พอจะก่อสงครามอาจนำคร้ามเกรง

แต่ไม่นำเคารพเหมือนพลังใจที่ร่วมกันยุติสงคราม



คิดไปจนกว่าจะตายว่าคุณยังไม่ได้ทำอะไรเท่าใดนัก

ไม่อย่างนั้นความรู้สึกว่าทำอะไรมามากแล้ว

จะเป็นข้ออ้างให้คุณทำอะไรน้อยลงเรื่อยๆ



คนดีเล็กรู้สึกผิดด้วยการคิดแก้ไขผิดให้เป็นถูกต้องตามควร

ส่วนคนเลวหมดความรู้สึกผิด

ด้วยการบิดเบือนถูกให้เป็นผิดตามตน



ถ้าเลือกติดต่องานผิดคน

อย่างมากงานอาจพังไปเป็นแถบ

แต่ถ้าเลือกคบคนผิด

อย่างน้อยชีวิตต้องพินาศสักช่วงหนึ่ง



สุขสันต์วันสงบ

วันที่ใจไม่ทะยานอยาก

เป็นของจริงกว่าสุขสันต์วันขึ้นปีใหม่

วันที่ใจอยากโหนอยากนี่มากมาย



ถ้ารู้น้อยกว่าจุดที่กำลังยืน

ถอยกลับไปก้าวหนึ่งเพื่อเรียนเพิ่ม

แต่ถ้ารู้มากกว่าจุดที่กำลังยืน

ก้าวไปข้างหน้าให้คุ้มกับที่รู้

เพื่อสุดท้ายไม่ต้องตายเยี่ยงคนย่ออยู่กับที่



มนุษย์ใช้เหตุผลทางความคิด

ในการตัดสินใจอะไรถูกอะไรผิด

ขณะที่ธรรมชาติใช้ความจริงทางจิต

ในการตัดสินใจอะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป



ความถูกต้อง

ส่งเสริมให้เรามั่นใจขึ้นจากการเห็นผลดี

ความผิดพลาด

ช่วยให้เราฉลาดขึ้นจากการเห็นผลร้าย

แต่เราจะโง่เท่าเดิม

ถ้ามองไม่ออกว่าอะไรคือเหตุอะไรคือผล



เรื่องร้ายอาจพาคุณไปหาคนดี
เรื่องดีอาจพาคุณไปหาคนร้าย
แต่จะลงเอยเป็นเรื่องร้ายหรือเรื่องดี
ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นคนดีหรือคนร้าย



หลายครั้งเมื่อตัวละครผู้ชั่วช้า
ถึงคราวตายคาเวที
ก็มักมีเสียงโห่ร้องเจริงว่า
ประกอบสีหน้าอันชั่วร้ายของเหล่าผู้ชม



แม้แต่เรื่องเล่นๆ
ก็ต้องใช้เวลาในชีวิตคุณไปจริงๆ
ถ้าเล่นอะไรแล้วเข้าใจชีวิตมากขึ้น
ก็ขอให้กลับมาเล่นอีกบ่อยๆเถิด



บางทีการพูดความจริงให้น่าเชื่อ
อาจยากกว่าพูดให้คนเชื่อเรื่องโกหกเสียอีก
โดยเฉพาะถ้าความจริงนั้น
ดันไม่ตรงกับความเชื่อของคนฟัง



ความร้อนเริ่มต้นด้วยไฟ

แต่ลงท้ายเราเลือกได้ว่าจะ เป็นไฟหรือน้ำ

ถ้าเลือกเป็นไฟ ก็เผาใจตนเองและผู้อื่น

ถ้าเลือกเป็นน้ำ ก็นำความเย็นสบายมาสู่ผู้อื่นและตนเอง



อยากเป็นคนดีร้อยเปอร์เซ็นต์มันเป็นไปได้หรือ

ตั้งใจเป็นคนไม่มีทุกข์ทางใจเลยสักนิดจะง่ายกว่า



หลักแก้กรรมก็คล้ายหลักซักผ้านั่นเอง

เปลอปล่อยให้ผ้าดำที่ตรงไหน

ก็ไปแก้ให้มันขาวที่ตรงนั้น

ไม่ใช่ไปแก้ที่ตรงอื่น

อย่าแก้กรรมหนึ่ง

ด้วยการอ้างความดีอื่นมากลบเกลื่อน



ถ้าแก่นชีวิตอยู่ที่ใจ

ก็ไม่มีความสุขสูญเสียอันใด

ยิ่งใหญ่เท่าเสียใจไปอีกแล้ว

คนบางคนยอมยกใจทั้งดวง

ให้กับเรื่องเศร้าเพียงหนเดียว

แล้วเขาก็ไม่ได้อะไรคืนมาอีกเลย

ตลอดทั้งชีวิตที่เหลือ



อย่าตำคนอื่นเต็มปากเต็มคำนัก
เผื่อๆไว้ถึงตาตัวเองบ้าง
แล้วอย่าชมคนอื่นแบบน้ำผึ้งผสมยาพิษ
จะได้ไม่มีใครคิดทำร้ายเราผ่านคำชมในภายหลัง



ให้อภัยคนเลวหมดใจ
แล้วจะรู้สึกว่าต้องไปเกี่ยวข้องกับคนเลวน้อยลง



ถ้าเชื่อในกรรมวิบาก
ก็เท่ากับเลิกเชื่อความบังเอิญ
หันมาเชื่อในเหตุผล
เมื่อเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังเห็น
ล้วนเป็นผลของเหตุ
ก็ต้องเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังทำ
ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุของผล





ทรمانมาก เพิ่งถูกแฟนบอกเลิก

เรากำลังทรمانมาก แฟนเราเพิ่งบอกเลิกด้วย เหตุผลระหว่างเราที่ไม่มีทางอยู่ด้วยกันได้ เนื่องจากมีความสัมพันธ์แบบยากที่จะถูกยอมรับ เราเข้าใจเหตุผลดี แต่การมีเขาอยู่ทำให้เราอุ่นใจมากกว่า อยู่คนเดียว ทรمانใจเหลือเกินกับการต้องอยู่ไปวันๆโดยไม่มีเขา ถ้าไม่เหนียวรั้งเขาไว้เราจะอยู่ยังไง



อย่าคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูกทิ้ง ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือกที่จะทิ้ง ขยะชิ้นหนึ่งออกจากใจ

อย่าคิดว่าเราต้องเป็นฝ่ายเหงา ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือก พักผ่อนอย่างสบายใจสักระยะ

อย่าคิดว่าเราเป็นฝ่ายธรรมดา ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือกทำ
ความสุขให้แก่เขา

อย่าคิดว่าเราควรเหนียวรั้งเขา ให้คิดว่าเราควรเป็นฝ่ายให้อิสระ
เป็นทานแก่คนอื่น

ถ้าเปลี่ยนมโนกรรม (กรรมทางความคิด) จากมืดเป็นสว่างได้
ชีวิตก็จะสว่างเองครับ จิตที่สว่างย่อมอบอุ่นเป็นสุข มีแต่ใครๆวิ่ง
มาหา มีแต่ความอึดเต็มเบิกบาน มีแต่อยากได้อิสระให้ตนเองและ
ใครๆทั้งโลก

จำไว้ว่าทำใจได้ก็เจอคนใหม่ได้ แต่ถ้าทำใจไม่ได้ก็เจอแต่น้ำตา
กลืนเก่าทำเดี๋ยว

ให้ตัวคุณในวันนี้เป็นคนเลือก อย่าให้ตัวคุณที่ตายไปแล้ว
เมือวานเป็นคนเลือก





จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไร

จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไรคะ? พยายาม
ทุกวิถีทางแล้ว ทั้งอ่านหนังสือ ทั้งสวดมนต์ ทั้ง
ทำใจคิดต่าง ๆ นานา พอใช้อุบายอย่างหนึ่งๆ ก็
เหมือนจะได้ผลบ้าง แต่พอเวลาผ่านไป ใจก็
วกกลับมาที่เก่าอีก กลุ้มใจมาก เหมือนจะ
ไม่สามารถตัดได้ขาดอย่างแน่นอนตลอดไป



ที่คุณอ่านหนังสือ สวดมนต์ หรือพยายามนึกคิดไปต่างๆ เพื่อ
ให้เกิดการตัดใจนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นแค่ยาแก้ปวดชั่วคราว คุณ
ไม่ได้กำจัดตัวเชื้อโรคที่ฝังอยู่ในตับไตไส้พุงออกไปเลย ฉะนั้นพอ
ยาแก้ปวดหมดฤทธิ์ เชื้อโรคก็มาผลัดเวรแผลงฤทธิ์ต่อ

อาการที่ถูกต้องของการถอนพิษรักนั้น ไม่ใช่ความพยายาม
‘ตัดใจ’ เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่มีคมมีดชนิดไหนๆ ตัดได้ขาด พฤติกรรม

ทางจิตที่ถูกต้องคือ ‘สละออก’ ซึ่งเป็นอาการที่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย เนื่องจากเคยชินที่จะ ‘เอาเข้าตัว’ กันทั้งนั้น ซึ่งนั่นแหละครับคือการเพาะชานิสัยหวงทุกข์ หวงยางเหนียวยึดติดกับปฏิกูลทางอารมณ์โดยแท้

แต่แต่ละคนมีพลังหรือศักยภาพในการสละออกแตกต่างกัน และศักยภาพดังกล่าวนี้ไม่ใช่มีกันด้วยความบังเอิญ กับทั้งไม่ใช่ความสามารถเฉพาะทาง จิตที่มีดี ที่สามารถสลัดขยะหรือปฏิกูลทางอารมณ์ออกได้ง่ายนั้น คือจิตของผู้ที่เคยชินกับการสละออกเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่เฉพาะเรื่องรักใคร่หรือเรื่องเงินๆทองๆอย่างใดอย่างหนึ่ง

นี่เป็นการมองภาพกว้างภาพรวม ถ้าคุณอ่านเกมของจิตออก จะเห็นความสัมพันธ์ทั่วถึงกันหมด ไม่มีใครฝึกเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการตัดรัก แต่ทุกคนสามารถฝึกที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสละอารมณ์ส่วนเกินกันได้ทุกแง่

เมื่อพูดถึงการฝึก คุณจะต้องนึกถึงการทำให้ไปตามลำดับขั้น จากง่ายไปหายาก ในที่นี้คุณจะฝึกสละ ก็ต้องไล่ลำดับจากการให้ในสิ่งที่สามารถให้ได้ง่าย ๆ ก่อน สำคัญคือคุณต้องทำเป็นประจำ จนกระทั่งจิตเกิดความชินในอารมณ์อยากให้ อยากสละออก

ตามหลักการแล้ว การสละทรัพย์สินเล็กๆน้อยๆเป็นส่วนเกินของตนให้ผู้อื่นหรือสัตว์อื่น จัดเป็นอุบายฝึกจิตคิดสละขั้นพื้นฐาน ยกตัวอย่างเช่นถ้ามีหมาแมวจรจัดมาเข้าบ้าน (ซึ่งพบได้เป็นปกติทั่วทุกหัวระแหง) คุณเหลือเศษอาหารเช้าหรือเศษอาหารเย็นที่จะทิ้งอยู่แล้ว ก็แค่อำไว้ใส่จานให้พวกมัน หรือแม้ถ้าคุณอยู่ในเขตที่มีน้ำมีบ่อ ซึ่งสัตว์เล็กๆอาศัยอยู่ เพียงเสาน้ำล้างจานอาหารที่มีเศษข้าวเศษเนื้อ

ติดอยู่ลงไป โดยคิดว่าดีแล้ว เศษอาหารนี้จะตกถึงปากถึงท้องพวก สัตว์ในน้ำ นี่พระพุทธร่องค์ก็ทรงตรัสว่าเป็นที่มาแห่งบุญเช่นกัน

อย่าดูถูกว่าการให้ของเล็กน้อยเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะเมื่อ คุณให้จนเป็นอารมณ์ชินที่จะสละแล้ว ก็เป็นการเพาะนิสัยในทางทาน เป็นผู้สามารถให้โดยไม่จำเป็นต้องให้ ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน อานิสส์ของการเป็นบุคคลเช่นนั้นแหละ คือที่มาของกำลังของใจ ที่มา ของความสามารถสละขยะส่วนเกินออกจากใจโดยง่าย

หากคุณยังไม่มีกำลัง ยังไม่รู้จักความสุขในการสละออก การ ทิ้งขยะย่อมยาก แต่เมื่อเริ่มเป็นสุขกับการทิ้งขยะบ้างแล้ว พอเกิด อารมณ์อาลัยบุคคลหรือวัตถุไร้ค่าใดๆ ใจก็ฉลาดพอจะเริ่มเห็น ตัวอารมณ์นั้นเป็นส่วนเกิน ตรงนี้ต้องฝึกด้วย คือฝึกเห็นว่าตัวอารมณ์ อาลัยนั้นแหละเป็นส่วนเกิน ทำนองเดียวกับเห็นเศษอาหารเหลือทิ้ง หรือเสลดสกปรกในปากที่ไม่จำเป็นต้องอมไว้

ยังไม่ต้องหวังว่าจะทำได้อย่างดีในระยะเริ่มต้น แต่คุณจะพบว่า หากหมั่นฝึกสละของเล็กๆน้อยๆ ฝึกสละความถือโกรธผูกใจเจ็บ ฝึก กระทั่งเจียดเงินส่วนเกินของรายได้เพื่อทำบุญทั้งกับคนอนาถาซึ่งอยู่ ต่ำกว่า เรื่อยไปจนถึงพระสงฆ์องค์เจ้าผู้มีศีลสัตย์ผู้อยู่สูงกว่า ในที่สุด จิตจะมีคุณภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเกิดพลังความสว่าง มีศักยภาพ สูงในการคิดสละ ซึ่งเมื่อบวกกับการฝึกหัดมองให้เห็นชัดว่าอารมณ์ อาลัยเป็นเพียงปฏิภนของจิต ในที่สุดคุณก็จะสลัดได้ราวกับคนถ่ม เสลดลงพื้นโดยปราศจากความหวงแหนแม้แต่น้อย





จิตหลุดนุ่แก้อย่างไร

มักเป็นคนมีจิตใจหลุดนุ่ รู้ทั้งรู้ว่าไม่เป็นมงคลกับชีวิต ควรจะแก้ไขอย่างไรดีคะ?



ตัวคุณคืออะไร? ลองตัดชื่อแซ่ ตัดตัวตน ตัดวิธีคิด รวมทั้งตัดเหตุการณ์ทั้งหลายที่ร่ายล้อมคุณออกไปให้หมด เหลือแต่เพียงสภาพจิตอย่างเดียว จะพบความจริงประการหนึ่งนะครับ นั่นคือจิตเรามีเบิกบาน มีหลุดนุ่สลัดกันได้เรื่อยๆ ไม่จำเป็นต้องมีเหตุร้ายแรงให้เศร้าใจมากมาย แค่นี้เรื่อยๆหน่อย นิ่งรถเหม่อมองออกไปนอกหน้าต่าง จิตใจก็มีสิทธิ์หลุดนุ่ลงได้แล้ว

ประเด็นคือแต่ละคนมีอาการ ‘ลาดลงต่ำ’ ของจิตใจผิดแผกแตกต่างกัน บางคนหลุดนุ่เดียวเดี๋ยวก็กลับระเริงร่าได้ใหม่ แต่บางคนหลุดนุ่แล้วกลายเป็นเรื่องยาว แม้ค้าขายกัวยเต็ยวเคยยืมให้แล้วมาไม่ยืมสักทีหนึ่งก็คิดมาก แล่อยู่กับความเสียใจว่าเขาไม่ยืมให้ อย่างนี้ก็มี และมีอยู่มาก เพียงแต่ไม่ค่อยเล่าสู่กันฟังเพราะเห็นเป็นเรื่อง

เล็กน้อย หรือบางทีตัวเองก็เห็นเป็นเรื่องขี้ปะติ๋วเสียจนจำไม่ได้ว่าเริ่ม
หดหู่ตั้งแต่เจอภาพเสียงชนิดใดกระทบกระทั่งจิตใจ เราถึงมักได้ยิน
คนบ่นเปรยให้เพื่อนฟังทำนอง ‘ไม่รู้เป็นอะไร เซ็ง เบื่อ ไม่มีสาเหตุ’

ความหดหู่ต่อเนื่องยืดยาวจนจำสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้นี่แหละ
ทำให้คนเบื่อหน่ายกับการมีชีวิตและคิดสั้นมานักต่อนัก ลองมาดู
อุปนิสัยที่เราทำกับใจตัวเองแล้วหดหู่เก่งกันดีกว่า

๑) **ชอบเหม่อ** ประเภทวางเป็นไม่ได้ ชอบทอดตาไกลๆ จะฝัน
ก็ไม่ฝัน จะคิดตระปะปะปั้งให้เป็นเรื่องเป็นราวก็ไม่คิด ชอบรู้สึกอยู่
เรื่อยๆว่าชีวิตว่างเปล่า ไม่มีความหมาย แล้วก็เผลอยากเติมค่าอะไร
ลงไปให้ชีวิตตัวเองเต็ม ถ้าเป็นแบบนี้ก็ขอให้ดูบรรดาสัตว์เลี้ยงใกล้ตัว
ลองนั่งสังเกตพวกมันสักพัก จะเห็นชีวิตว่างเปล่าขนาดนั้น พวกนั้น
ไม่มีอะไรทำจริงๆครับ วันๆมีหน้าที่เคลื่อนจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง
พอเห็นความเหม่อลอยของพวกมันด้วยความตระหนักรู้ว่าไม่มีวัน
พัฒนาตัวเองขึ้นมาได้อย่างที่เราสามารถทำ ก็อาจเกิดกำลังใจคิดอยาก
ทำชีวิตให้ดีกว่าพวกมัน อันนี้ถ้าลองทำดูจะเห็นว่าเกิดพลังกระตุ้นที่
ดีมาก ไม่ใช่จะให้ดูถูกตัวเอง เปรียบเทียบตัวเองเท่ากับสิ่งมีชีวิตที่ต่ำ
กว่าเราหรอกนะครับ แต่การเห็นเพื่อนต่างภพต่างภูมิที่เขาเคราะห์ร้าย
ไม่มีวิสาสนาเท่าเรา จะค่อยๆทำให้เริ่มเห็นค่าศักยภาพความเป็นมนุษย์
ขึ้นมาหรือไม่

๒) **ชอบจมอยู่กับอดีต** ประเภทเหตุการณ์ผ่านมา ๒๐ ปี ยัง
อุตุสำหู่ตื้นขึ้นมาคิดเสียดาย ค่อยขึ้นมาพูดตำราด่าให้คนใกล้ซัดรู้สึกผิด
คนแบบนี้เท่าที่ผมเห็นนะครับ นอกจากจะเหม่อลอย หดหู่บ่อยแล้ว
ยังเจ้าโทษะ เหมือนมีไฟกรุ่นอยู่ในอก หรือลูกเป็นเปลวขึ้นมาจาก

กระหม่อมที่เดียว และมีความจริงอยู่อย่างหนึ่ง คนชอบฝังใจอยู่กับอดีตนั้น มักค้นหาถึงอนาคตที่ไม่มีวันมาถึง คือชอบหวังอะไร ลมๆแล้งๆ สมมุติอะไรที่เกินตัวและเป็นไปไม่ได้จริงเสมอ พุดให้เห็นภาพง่าย ๆ และรวดเร็วที่สุดคือทั้งชีวิตไม่เคยมีวันนี้ มีแต่เมื่อวาน กับพรุ่งนี้เท่านั้น หากยอมรับว่าเป็นคนประเภทที่ว่านี่ก็ขอให้เร่งแก้ไข นิดหนึ่ง พุดกันตรงๆตามชื่อหนังสือ นะครับ จิตแบบนี้ถ้าตายไป ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเปรตจำพวกที่นี้กว่าตัวเองยังไม่ตาย เนื่องจากจิต วิญญาณเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเหนียวแน่น และบดบังไม่ให้ เห็นอะไรที่เป็นปัจจุบันเอาเลย เคยคิด เคยกลัว เคยพูดซ้ำๆซากๆ อย่างไม่รู้จบ ตายไปก็จะคิด จะกลัว จะบ่นเพื่อซ้ำๆซากๆอย่างนั้นรำไป แต่ขณะยังมีชีวิตมนุษย์อยู่นี้พอปรับปรุงแก้ไขได้ก็ปรับปรุงเสียเถิด หัดคิดเรื่องวันนี้ หัดพูดถึงสาระประโยชน์เฉพาะหน้า พอจะหวน กลับไปคิดมากเรื่องเก่าๆก็กลับมาอยู่ตรงหน้าใหม่ ทำตัวไม่ให้ว่าง แล้วจะพบว่าเกิดความแจ่มกระจ่างทางใจมากขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์หดหู่ ไม่กลับมาครอบงำอีกง่าย ๆ

๓) **ชอบมองโลกในทางลบ** ประเภทเห็นข่าวดาราเตียงหัก ก็มานั่งวิตกว่าเหตุแบบเดียวกันนี้อาจจะเกิดขึ้นกับเราบ้าง หรือไม่ก็เอาแต่นั่งอ่าน นั่งชนหัวลูกอยู่ทั้งวันเกี่ยวกับเรื่องโลกแตก กลัวสงครามโลก ครั้งใหม่ปะทุ กลัวน้ำมันจะแพงจนต้องกลับไปขี่ม้า กลัวต่อไปเชื้อโรค จะหอบมาตามลมหรือแฝงตัวอยู่กับอาหารการกิน อันที่จริงก็ต้องเห็นใจคนยุคเราเหมือนกัน เพราะเรื่องดีๆแม้ยังมีอยู่มากก็ไม่เป็นข่าว แต่จะเป็นข่าวก็เฉพาะจำพวกเรื่องที่ทำให้หมดกำลังใจจะอยู่ต่อ ถ้ารู้ตัวว่าริโภคข่าวด้านลบมากๆแล้วติดค้างคาใจ ไปพล่ไปทีก็หักว่าเรื่อง

ร้ายๆจะต้องเกิดขึ้นกับเราด้วย ก็ขอแนะนำให้อ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าวโทรทัศน์ให้น้อยลง ถ้าจะอ่านหรือดูก็คัดๆเลือกๆหน่อย ไม่ใช่ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องอ่านมันทุกข่าว หรือติดตามข่าวร้ายเป็นซีรีส์กันทุกวัน จากนั้นหันไปอ่านหรือหันไปดูข่าวที่เป็นมงคลเสียบ้าง มองตามจริงบ้างว่าแ่งดีในโลกนี้ยังมีให้มองอีกมาก พอเริ่มมองโลกภายนอกในทางบวก ก็จะไม่ค่อยๆหันมาเริ่มมองโลกภายในไม่เป็นลบตามกันไปเอง เพื่อตัดเหตุแห่งความหดหู่ลงไปได้อีกข้อ

๔) **ขอความเหงามีโดยไม่รู้สีกตัว** ประเภทหนึ่งคนเดียวเฉยๆแล้วน้ำตาพานจะไหลเป็นทางเหมือนไม่มีสาเหตุ หรือฟังเพลงเพื่อคนนอกหักแล้วร้องให้เป็นวรรคเป็นเวร ขณะเดียวกันก็พอใจกับหัวงภาวะเช่นนั้นโดยไม่อยากแก้ไขตัดแปลง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นประเภทนี้ขอให้สังเกตว่ามีแนวโน้มจะสงสารตัวเอง ไม่พบใครที่จริงใจด้วย หรือถึงพบก็ไม่รู้สึกว่าจะใช่ ไม่อาจให้ความอบอุ่นกับเราได้ ลองดูดีๆจะพบว่าความเหงามี ๒ ประเภท คือเหงามีแล้วโยยหาความอบอุ่นแบบจะขาดใจตาย กับเหงามีแล้วมีความสุขแบบสะใจแผลงอยู่สักๆ แต่ไม่ว่าเหงามีประเภทไหน ก็พุ่งมาซึ่งความหดหู่เก่งเสมอ และออกจะแก้ยากกว่าข้ออื่นๆสักหน่อย เนื่องจากคนเรามักเรียกร้องให้มีใครมาเห็นใจ มาให้ความอบอุ่น โดยตัวเราเป็นผู้รับหรือผู้ตอบสนอง ขอให้ลองอย่างนี้ดู **คือกลับขั้วสัณนิคิด คิดเป็นผู้เริ่มเห็นใจก่อน ให้ความอบอุ่นกับคนอื่นก่อน** ยังมีผู้ด้อยโอกาสในสังคมมากมายก่ายกองที่รอรับ ‘การให้ก่อน’ จากเราอยู่เสมอ ถ้าทำแค่ครั้งสองครั้งอาจจะยังไม่เห็นผลอะไร แต่ถ้าทำประจำจนเป็นกิจวัตรกระทั่งรู้สึกถึงความสว่าง ความอบอุ่นที่แผ่ออกมาจากจิตคิดดีให้ของตนเอง เมื่อนั้นคุณจะไม่ปรารถนาความรัก

ความอบอุ่นจากภายนอกที่อยู่กับเราได้แบบไม่คงเส้นคงวาหาความ
แน่นอนยากอีกเลย จะยึดเอารัศมีความอบอุ่นจากใจตัวเองนี่แหละ
เป็นที่พึ่งเที่ยงแท้ถาวร

อาการเหม่อซึมหรือหดหู่จะมาจากมูลเหตุใดก็ตามที่ สามารถ
แก้ไขสภาพเฉพาะหน้าได้ง่ายที่สุดคือรู้เท่าทันว่าเงื้อมเงาความหดหู่
กำลังเข้าครอบงำใจเราแล้ว แทนที่จะติดนิสัยยอมโดนครอบอย่าง
เคยๆมา พอรู้สึกตัวก็หันไปทำกิจธุระอันใดอันหนึ่งทันที ยิ่งถ้าเป็น
ธุระที่ทำให้ใจเบา ใจสว่างด้วยก็ยิ่งเยี่ยม พุดง่ายๆลองหมั่นทำบุญและ
อ่านหนังสือธรรมะบ่อยๆ จะเห็นเองว่าความมืดยอมทนต์ต่อแสงสว่าง
ไม่ได้เป็นธรรมดา ความสว่างมา ความมืดต้องหายไปแน่ๆครับ





แก้หม่อมด้วยการเห็นความหม่อม

อาการหม่อมเป็นเรื่องธรรมดาของคนธรรมดา จุดเริ่มต้นของความหม่อมคือการขาดสติ สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ปล่อยจิตปล่อยใจ เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่ไม่ชัดเจน

เมื่อคุณเห็นใครสักคนตาลอย คุณอาจรู้สึกขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งว่าตัวตนของเขาหายไปจากโลกนี้ชั่วขณะ จนอยากทักว่าใจลอยไปอยู่ไหน หรืออยากให้เขากลับมารับรู้เรื่องตรงหน้า ที่มีคุณเข้ามา ร่วมโลก ร่วมหายใจอากาศเดียวกันกับเขาแล้ว

แต่เมื่อใดที่คุณหม่อมเสียเอง และไม่มีใครมาทักให้รู้เนื้อรู้ตัวล่ะ จะทำอย่างไร? บางคนขาดความสนใจโลก เอาแต่หมกมุ่นหดหู่ก็เพราะหม่อมบ่อยนั่นเอง

อาการหม่อมนั้น ถ้าหม่อมมากจนผิดปกติ ก็เรียกว่าโรคทางจิตชนิดหนึ่งได้ คือโรคหม่อม โรคขาดการติดต่อกับภายนอก (ถ้าพูดให้ครบก็ต้องว่าขาดการติดต่อกับภายในด้วย เช่นแม้คิดก็ไม่ทราบว่ามี

ตนเองกำลังคิดเรื่องอะไรอยู่) แล้วก็เป็นไปได้สูงที่โรคเหม่อจะพัฒนาเป็นโรคสงสารตัวเอง โรคซึมเศร้า ตลอดจนโรคอยากจบชีวิต

โรคเหม่อระยะเริ่มต้นอาจชวนคุณฝันกลางวัน วาดวิมานในอากาศ หากใครจินตนาการดี ฝันหวานเก่ง ก็มักติดใจ คือพอเกิดความคิดมาชักชวนใจให้ล่องลอยขึ้นสู่วิมานในอากาศ วาดเรื่องราวแสนดีที่ไม่มีทางเป็นจริง ใจก็กระโจนทะยานตามความคิดขึ้นสู่วิมานในอากาศไปเต็มๆ คงจำได้ว่าเมื่อติดอยู่กับวิมานในอากาศ คุณจะเผลอยากฝันห้ำหั่นตัวเอง และไม่ยากกลับคืนสู่สภาพอันแห้งแล้งของโลกความเป็นจริงอีก

นั่นเป็นเรื่องของโรคเหม่อขั้นเริ่มต้น แต่โรคเหม่อขั้นรุนแรงอาจชวนให้คุณปฏิเสธโลกความเป็นจริงอย่างสิ้นเชิง และอาจทีกทักอะไรไปต่างๆนานาได้สารพัด โดยมากเป็นในทางแยะ **นั่นก็เพราะความเหม่อเป็นอกุศลจิต อกุศลจิตมีลักษณะเศร้าหมอง มีดหม่น อับจนหนทาง ยากจะสว่างขึ้นมาเอง** เปรียบเหมือนถูกขังอยู่ในห้องทึบไร้หน้าต่าง เมื่อไม่เห็นแสง ไม่เห็นสีสันทัน ไม่เห็นความสวยงาม คุณก็ย่อมจมแช่อยู่กับความมืด เห็นแต่สีดำ เห็นแต่ความน่าเกลียด น่ากลัวอันซ่อนเร้นอยู่ในก้นบึ้งของจิตที่ชุ่มกิเลส

เว้นไว้แต่คนมีความบกพร่องทางกาย โรคเหม่อไม่ใช่สิ่งติดตัวมาแต่เกิด มันเป็นอาการสั่งสม ซึ่งหมายความว่าอาการเหม่อเป็นสิ่งที่เพิ่มได้ลดได้ ใครชอบเหม่อจัดๆตอนนี้ แสดงให้เห็นว่าสั่งสมอาการเหม่อมานาน แต่ใช้จะต้องเหม่อเรื่อยไป เพราะถ้าเลือกว่าจากนี้คุณจะไม่เหม่อน้อยลง ก็แค่ทำความเข้าใจกับต้นสายปลายเหตุของความเหม่อเพื่อขจัดสาเหตุที่นั่นทิ้งเสีย

สาเหตุหลักของความหม่อได้แก่

๑) **ความเหนื่อยอ่อนเปลี้ยเพลีย** พุดง่ายๆคือความล้าทางกาย บีบให้ห่อเหี่ยว หมดกำลังที่จะตั้งสติรู้เห็นอะไรรอบตัว แต่ก็อาจยังไม่่วงขนาดอยากหลับให้สิ้นเรื่องสิ้นราว จึงคาราคาซังอยู่กับอาการหลับก็ไม่ใช่ตื่นก็ไม่เชิง ครึ่งๆกลางๆอยู่

คนที่จำเป็นต้องทำงานหนักและไม่เป็นเวลาบ่อยๆ ร่างกายอ่อนแอลง ก็คงยากจะรักษาสติไว้ให้เข้มแข็ง ยิ่งถ้าเลิกงานแล้วหันมาทำเรื่องไร้สติ เช่นเหวี่ยงแหดูรายการทีวีหรือคลิกเลือกเว็บไซต์ไปเรื่อยแบบไม่มีจุดหมายชัดเจน จิตใจก็จะยิ่งคลุกเคล้าเข้ากับคลื่นความคิดปั่นป่วน เป็นชนวนให้เกิดความหม่อขึ้นหนักได้

การมีวินัยในการออกกำลังกายให้แข็งแรง ตลอดจนการกำหนดเวลาพักผ่อนให้ได้ความรู้สึกลึกสดชื่นเต็มอิม และหลีกเลี่ยงกิจกรรมชวนฟุ้งซ่านวอกวน นับว่ามีส่วนช่วยแก้หม่อได้อย่างตรงกับเหตุ ความซี้เกียจและความไม่เต็มใจจะทำอะไรให้ดีขึ้น ก็คือการเลือกสนับสนุนให้ตัวเองหม่อหนักขึ้นเรื่อยๆ

๒) **จิตไม่มีงานหรือไม่มีจุดหมาย** คือไม่มีเรื่องน่าสนใจให้กระตือรือร้นอยากรู้้อยากเห็น พุดง่ายๆคือความไร้ที่ตั้งของจิตทำให้จิตล่องลอยคล้ายว่าวสายขาด เมื่อเคยชินที่จะปล่อยใจให้ลอยไปเรื่อยๆถึงจุดหนึ่ง ก็ยากแล้วที่จะดึงใจให้กลับมาตั้งอยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้า

งานบางประเภทเช่นที่มีลักษณะนั่งเฝ้าหรือยืนเฝ้านานๆ โดยไม่มีเหตุการณ์กระตุ้นความสนใจ เข้าข่ายก่อให้เกิดภาวะจิตไม่มีงานโดยตรง นับว่าน่าเห็นใจ แต่ความจริงก็คือมนุษย์เราสามารถสร้างจุดสนใจขึ้นมาได้ง่ายๆเสมอ ไม่ว่าใครจะมีอาชีพการงานแบบไหน

ทางพุทธเราถือว่าในเมื่อพลาดมีชีวิตขึ้นมาแล้ว ก็ต้องรับผิดชอบ ด้วยการ ‘รู้’ และ ‘ดู’ ชีวิตตลอดไป การปล่อยให้ชีวิตคลาดสายตา หรือหลุดลอยไปสู่โลกของความเหม่อไร้สติ นับเป็นความไม่รับผิดชอบ ที่มีโทษหนัก อย่างน้อยชีวิตก็จะเป็นไม่เป็นอย่างที่มันควรเป็น และพลาดหลายโอกาสที่น่าเสียดาย อาจถึงขั้นกลายเป็นเหตุให้ตกต่ำอย่างคาดไม่ถึง

ยกตัวอย่างง่ายๆ พอเหม่อบ่อยกำลังสติก็ถอย ระวังถึงอะไรๆ ยากขึ้น สมรรถภาพทางความจำเสื่อมถอย กลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม ตั้งแต่ยังไม่แก่

หนักกว่านั้น พอเหม่อมากสมาธิก็สิ้น ตั้งใจทำอะไรได้ไม่นาน ก็สะดุด ความรู้สึกอยากทำอะไรให้สำเร็จก็เหลือน้อย กลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่นและไร้ความมุ่งมั่น กระทั่งรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำอะไรสำเร็จได้สักอย่าง แม้เกิดฮึดนี้ก็อยากทำอะไรได้ให้สำเร็จจริงจังสักที ก็จะออกแนวต้นแรงปลายแผ่วเสมอ ไปไม่ถึงดวงดาวเสมอ

พอเห็นโทษของความเหม่อ คุณก็พร้อมจะจัดการกับความเหม่อมากกว่าตอนไม่ตระหนักถึงโทษของมัน ฉะนั้นสรุปว่าการเห็นโทษของความเหม่อ จะนำมาซึ่งความใส่ใจเฉพาะหน้า ซึ่งความใส่ใจนั่นเอง ที่จะขจัดภาวะ ‘จิตไม่มีงาน’ ไปเสียได้

คำถามที่เหลือคือเราจะ ‘ใส่ใจอะไร’ ในระยะยาว คำตอบที่ง่ายเหมือนกำปั้นทุบดินคือใส่ใจว่าคุณกำลังเหม่อหรือไม่เหม่ออยู่นั่นเอง **เมื่อรู้ตัวว่ากำลังเหม่อ คุณได้ชื่อว่าเห็นความเหม่อ และทันทีที่เห็นความเหม่อ ความเหม่อจะหายไป แล้วถูกแทนด้วยสติชั่วขณะหนึ่ง**

ปัญหาคือขณะเหม่อเต็มทีแปลว่าสติขาดหายอย่างสิ้นเชิง คุณจึงไม่มีสิทธิ์เห็นอะไรในขณะที่กำลังเหม่ออยู่ **ต่อเมื่อนึกขึ้นได้ว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถใด หายใจเข้าหรือหายใจออก หรือกำลังอยู่ไหน เห็นหรือได้ยินอะไรตรงหน้า นั่นเองสติจึงกลับมา แม้ไม่เต็มบริบูรณ์ แต่ขอเพียงครึ่งๆกลางๆของสติ ก็เพียงพอแล้วที่จะทราบได้ว่าเมื่อครู่เหม่อไปแล้ว**

แม้คุณจะเห็นความเหม่อได้แวบเดียว แต่ชั่วขณะนั้นก็ได้ตระหนักว่าความเหม่อทำให้โลกหายไปทั้งใบ ไม่ว่าจะกาย ไม่ว่าจะความรู้สึก ไม่ว่าจะสี้นหรือสำเสียงรอบข้าง ต่อเมื่อมีอาการระลึกได้ว่ากายอยู่ตรงนี้ ใจอยู่ตรงนี้ สภาพแวดล้อมอยู่ตรงนี้ คุณจึงทราบว่าเป็นเพียงลวงพ้นจากเขตแดนของความไม่รู้ไม่เห็นออกมาได้หยกๆ

เห็นบ่อยเข้าคุณจะตระหนักว่าธรรมชาติของใจต้องลอยหายไปเป็นพักๆ และคุณจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นธรรมชาติอะไรอย่างหนึ่งที่ไม่เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ควบคุมไม่ได้ว่าจะให้มาหรือไป ควบคุมไม่ได้ว่าจะให้ตั้งอยู่นานแค่ไหน ระหว่างวันจะต้องเข้าสู่ภาวะหยุดรู้ หยุดฉลาดถึบ่อยเพียงใด **คุณได้แต่ให้ปัจจัยของสติ คือพยายามระลึกบ่อยเท่าที่จะระลึกได้ว่าเหม่อหายไปแล้ว**

พอทำๆไป จะเกิดชั่วขณะที่คุณระลึกได้ว่าเอาอีกแล้ว เหมือนอีกแล้ว คุณอาจพบ ‘อะไร’ อีกอย่างหนึ่งที่ไม่ให้ความรู้สึกว่าเป็นคุณ เพราะมีแต่ภาวะรู้หรือว่างจากรู้ นั่นแหละจิต นั่นแหละที่ถูกสำคัญว่าเป็น ‘ตัวคุณ’ มาตลอด แท้จริงมันไม่ใช่ตัวใครเลย มากที่สุดที่มันเป็นได้คือจิตที่รู้สติและจิตที่เหม่อลอยเท่านั้น

ข้อสรุปว่าจิตเหม่อไม่ใช่คุณนั่นแหละ ประโยชน์สูงสุดยอดของการเห็นความเหม่อ!

ความเหม่อเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ
แต่ก็น่าเห็นให้ได้
เพราะเป็นทางเดียว
ที่จะไม่ต้องอยู่กับมัน





ความคิดไม่ดีตกค้าง

มีความรู้สึกนึกคิดหลายอย่างที่ตกค้างอยู่ในใจ
รู้ทั้งรู้ว่า เป็นความนึกคิดผิดๆ แต่ก็ตัดไม่ได้
เหมือนทำยังไงก็ล้างสิ่งสกปรกออกจากใจไม่หมด
แบบนี้ควรทำอย่างไรดีครับ?



ตอนที่พยายามจะเปลี่ยนความคิดแล้วมันไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตาม
ที่เราต้องการนี้แหละครับ เป็นโอกาสทองที่เราจะเห็นความจริงอันเป็น
หนึ่งในแก่นความรู้ทางพุทธศาสนา นั่นคือ ความคิดไม่ใช่ของเรา
ความคิดไม่ใช่สิ่งที่บังคับบัญชาได้ตามปรารถนา ความคิดเป็นเพียงสิ่ง
แปลกปลอมจรมารบกวนจิตใจชั่วคราว หรือสรุปย่อๆคือ **ความคิด
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราในความคิด**

เพราะฉะนั้น แทนการบังคับควบคุมหรือตั้งใจให้มันหายไป ตามปรารถนา เราต้องเข้าใจกฎอนัตตา คือสร้างเหตุปัจจัยเพื่อให้ความคิดแปรไปในทางที่ดี และสำคัญคือคุณต้องทำเป็นขั้นเป็นตอน รวมทั้งให้เวลาอนัตตาเขาปรับเปลี่ยนสภาพกันบ้าง อย่าคาดหวังว่าทุกสิ่งจะรวบรัดรวดเร็วแบบเสกนุ๊ปได้ปั๊บ เพราะถ้าเสกได้ตั้งใจ ก็แปลว่าความคิดเป็นสมบัติของคุณ ความคิดเป็นอัตตาของคุณจริง ดังอุปาทาน

เหตุปัจจัยที่จะเปลี่ยนความคิดด้านร้ายให้กลายเป็นด้านดี มีดังต่อไปนี้

๑) เมื่อความคิดผิดๆเกิดขึ้น ก็ให้ตระหนัก ให้อยอมรับว่ามันเกิดขึ้น อย่าปฏิเสธ อย่าหลอกตัวเองว่ามันไม่ได้เกิดขึ้น การยอมรับตามจริงจะทำให้สติเกิดเต็มตัว และมีกำลังมากพอจะเห็นตามจริงในขั้นต่อไป

๒) เมื่อยอมรับได้ เห็นตามจริงได้ ก็อย่าไปฝืน อย่าไปโทษตัวเอง อย่าด่าตัวเองให้เกิดความทรมานใจ เพราะการจมปลักอยู่กับความทรมานใจและความรู้สึกผิดไม่เลิกหรือนั้น แทนที่จะเป็นผลดี กลับตอกย้ำให้อกุศลจิตเติบโตขึ้น เอาแค่ยอมรับตามจริง ไม่ต้องด่าตัวเอง ไม่ต้องหาทางกำจัดหรือขบไล่ความคิดแยกๆ คุณจะเห็นว่ามันเกิดเองก็ดับเองได้ และถึงแม้เกิดบ่อยดับบ่อยให้เห็นอย่างน่ารำคาญก็ตาม แต่ในที่สุดคุณจะรู้สึกว่ามันเป็นเมฆหมอกและเงาดำแปลกปลอมที่จรมมาแล้วจรไป ไม่ใช่หน้าที่ที่คุณจะต้องเสนอนหน้าไปรับผิดชอบแต่อย่างใด

๓) ให้เฝ้าสังเกตว่าคุณมีเจียตินดีไปกับความคิดร้ายๆบ้างหรือไม่ ตอนยินดีกับความคิดร้ายๆ คนเรามากก็มียมอยู่ในหน้า หรืออย่างน้อย ก็เกิดความมั่นใจชั่ววอยอยู่ข้างใน อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องสำรวจตรวจตรา หากพบว่าครั้งใดที่คิดร้ายๆแล้วเกิดความยินดี ก็ต้องเตือนตัวเองให้ หัน ว่าเป็นนอกกุศล นั้นเป็นโทษ นั้นจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนในภายหลัง แค่คิดเหมือนเล่นๆก็ได้ แล้วจิตจะค่อยๆ จลลตขึ้นเองวันต่อวัน

๔) สืบเข้าไปถึงต้นเหตุ คิดว่าจะทำอะไรให้เปลี่ยนความคิด จากอกุศลเป็นกุศลได้โดยไม่ต้องฝืนใจ ยกตัวอย่างเช่นที่เป็นกันมาก ในสังคมเมือง คือการเกลียดชัง หรือความรู้สึกริษยากันในที่ทำงาน ขอให้ลองตั้งมุ่มมองใหม่ มองแง่ดีที่คู่กรณีเราเขาเป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าไม่มีแง่ดีให้มองเลย ก็อาจต้องทำใจไปอีกแบบหนึ่ง คือเห็นเขา เป็นแบบฝึกหัด หรือเห็นเขาเป็น ‘ตัวแกล้ง’ ให้จิตใจคุณตกต่ำ คุณ กำลังเล่นเกมโหดๆเกมหนึ่งที่มีตัวแกล้งอยู่กลาดเกลื่อน พอพิจารณา ได้อย่างนี้ ก็สุดแท้แต่ใจคุณเองละว่าจะยอมติดลบหรือเอาคะแนน เพิ่ม โดยมากเกมชีวิตจะไม่มีเสมอตัว มีแต่ลบกับบวก ถ้าลบก็ลบ มาก ถ้าบวกก็บวกมาก หากวันหนึ่งคุณสะสมแต้มได้มากถึงขีดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความอบอุ่นใจ มีความสุขอย่างใหญ่กับการมองแต่แง่ดี คุณจะรู้สึกเหมือนเล่นเกมมาจนได้โบนัส และโบนัสนั้นก็มีความสุข ที่ซื้อหาจากไหนไม่ได้ จะดีแค่ไหนถ้าคนเราไม่ต้องเครียด ไม่ต้อง คิดมาก และไม่ต้องทรมานใจกับศัตรูในหัวคือความคิดร้ายของ ตนเอง?



วิธีการจัดการกับความตื่นเต้น

ความตื่นเต้นจัดเป็นจิตประเภทไหน อย่างเช่น
เวลารอจะเข้าประชุมกับหัวหน้า ใจจะเต้นเร็วๆ
หายใจไม่ทั่วท้อง จะทำให้ไม่เกิดได้หรือไม่?



ถ้าว่าตามประเภทของจิตก็คือจิตฟุ้งซ่าน แต่เป็นฟุ้งซ่าน
อย่างแรงนะครับ ฟุ้งซ่านจับไม่ติดกระทั่งกายตบสนองเป็นอาการ
ต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเป็นรัวกลอง หน้ามืดมองอะไรข้างหน้าไม่ถนัด
หายใจตื่นติดขัด เครียดเกร็งไปทั้งตัว ฯลฯ

วิธีง่ายๆที่จะแก้ความฟุ้งซ่านจัดก็คือหาเครื่องกระทบง่ายๆให้
กายเกิดความรู้สึกซัดๆถี่ๆ เพื่อเอาชนะความถี่ของคลื่นความฟุ้งจัด
ลองอุบายนี้ดูก็แล้วกัน เอามือข้างที่ถนัดเกาะอกหลวมๆ ให้ปลาย
นิ้วกลางแตะตรงตำแหน่งกระดูกเห็นร่องอก แล้วกระดิกเกาะถี่ๆโดย
แขนและมือไม่เกร็ง นับให้ได้ ๒๐ ครั้งแล้วหยุดเพื่อลากลมหายใจ

ลึกลับๆสบายๆทีหนึ่ง จากนั้นเคาะอีก ๒๐ ครั้งแล้วลากลมหายใจ
สบายๆอีก ทำสักสองสามรอบน่าจะรู้สึกสงบลงเป็นปกติ เพราะจิต
ไม่หลงไปตามพายุความฟุ้ง แต่หันกลับมาอยู่กับผัสสะอันเป็น
ปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม อุบายแก้ตรงนี้เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ หากเป็น
ผู้อบรมสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติก็จะไม่เครียด ไม่
ฟุ้งซ่าน ไม่ตื่นเต้นง่าย ๆ ครับ ลมหายใจที่พวกเราปล่อยทิ้งปล่อยขว้าง
จนเป็นนิสัยนี้แหละ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นปกติได้ดีที่สุด





อยากสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

รู้สึกว่าจะไม่เป็นตัวของตัวเองนัก เหมือนจิตใจอ่อนแอ ต้องยึดเหนี่ยวแฟนเป็นที่พึ่งทางใจทุกวัน จนบางทีกลายเป็นภาระของเขา รู้ตัวว่าบางทีเป็นที่รำคาญ พอจะมีวิธีสร้างความเข้มแข็งและความเป็นตัวของตัวเองให้มากขึ้นกว่านี้ไหมคะ?



เหตุแห่งความอ่อนแอมีได้มากกว่าที่หลายคนคิด บ้างก็เพราะเรียวแรงน้อย บ้างก็เพราะมุ่งมั่นหาความสำเร็จแต่ล้มเหลวบ่อย บ้างก็เพราะตั้งใจทำอะไรแล้วโลเลเปลี่ยนใจง่าย บ้างก็เพราะขาดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเข้าสังคมได้ บ้างก็เพราะชีวิตราบเรียบ สุขสบายจนเฉื่อยชา บ้างก็เพราะขี้เหงาและไม่รู้สึกว่าตัวเองจะอยู่รอดโดยปราศจากที่พึ่งทางกายหรือทางใจได้เลย

โดยธรรมชาติคนเราต้องการเพื่อนคุยที่ถูกอรรถาธิบาย ต้องการสัมผัสของความรักความอบอุ่น และต้องการการเติมเต็มสิ่งที่ขาดไปในเพศตนด้วยสิ่งที่มีในเพศตรงข้าม การยังไม่มีสิ่งเหล่านั้นคือจุดเริ่มต้นของความเหงา

เมื่อหายเหงาด้วยใครสักคนที่ถูกใจ ไม่ว่าจะเพื่อนเพศเดียวกัน หรือเป็นคนรักที่เป็นเพศตรงข้าม เขาอาจเป็นเสมือนยาเสพติด ที่คุณเคยชินกับความสุขจากการเสพ เมื่อไรไม่ได้เสพก็ย่อมเหมือนจะลงแดงเองง่ายๆ

พฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นกับคนถูกใจ จึงเป็นการโทร. คุยหรือนัดพบทุกวัน ถ้าอยู่บ้านเดียวกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้วก็เบาแรงทั้งสองฝ่าย แต่หากยังอยู่คนละบ้าน ยังไม่พร้อมจะใช้ชีวิตร่วมกันจริงจังอย่างนั้นต่างฝ่ายต่างก็ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางเป็นแน่ และจะยิ่งแยหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สะดวกกายหรือไม่สะดวกใจ แต่ถูกคาดหวังให้ต้องพบกันหรือคุยกันอย่างสม่ำเสมอ

การไม่ได้พบหรือไม่ได้คุยอย่างใจอยาก มักก่อให้เกิดคลื่นความไม่พอใจ ซึ่งอีกฝ่ายจะรู้สึกได้ และอึดอัดเหมือนคนถูกมัดมือมัดเท้าให้ต้องทนอยู่ในกรงซึ่งบางครั้งบางวันอาจไม่สมัครใจ

เมื่อคิดว่าคนรักเป็นยาเสพติด เรา รู้ตัวว่าติดยาเกินขนาด เห็นโทษของการเสพติดที่มีผลเป็นทุกข์ทางใจของทั้งเราและเขา ก็อาจจะกระตุ้นให้คิดว่าควรลดปริมาณการเสพยาลงเสียที หากไม่รู้ตัวว่าติด หากไม่เห็นโทษของการเสพติด คุณก็จะเดินหน้าเสพต่อไปเรื่อยๆโดยไม่ยับยั้งชั่งใจ และในที่สุดก็จะพบว่าความรักความอาลัย

เป็นกรงขังจิตให้ติดอยู่กับทุกข์ ติดอยู่กับความกระวนกระวาย โดยมีความสุขวูบวาบเป็นเศษอาหารให้อิ่มแบบหลอกๆเพียงครู่

การเสพติดจนจิตหมกมุ่นนั้น ทำให้อ่อนแอ และตั้งข้อแม้กับตัวเองว่าจะมีชีวิตอยู่รอดได้ ก็ต้องโดยการช่วยเหลือของคนอื่น ฉะนั้นคุณก็ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหา จะหวังรอให้ใจเล็ก ยึดไปเองคงยาก

ทางลัดคงไม่มีอะไรเกินทำบุญ เพราะบุญให้ผลเป็นสุขทางใจ และความสุภาพใจย่อมเป็นกำลังเสริมเติมส่วนที่ขาดพร่องได้เสมอ ยิ่งหากรู้วิธีทำบุญในแบบที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็ง และรู้สึกขึ้นมาว่ามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนก็รอดได้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร คุณก็จะลดความทรมานทรมายลง อย่างน้อยก็มากพอจะอยู่คนเดียวสักวันโดยไม่ต้องรบกวนให้ใครโทร.หาหรือมาพบ

ก่อนอื่นขอบอกให้สบายใจว่าวิธีการที่จะแนะนำต่อไปนี้ ไม่ได้ทำให้คุณคิดอยากเลิกกับแฟน หรือเกิดความอยากทำบุญด้วยอุปเท่ห์วิธี เช่นนี้ตลอดไป ผลที่ได้จริงๆคือการลดความต้องการพึ่งพาเสพติดในตัวตนรัก ทำให้เป็นอิสระต่อกันมากขึ้น มีโอกาสพักหายใจหายคอ เป็นสุขอยู่กับตัวเองเสียบ้าง

ทางพุทธศาสนานั้น ถือว่าการทำบุญที่จะก่อให้เกิดพลังระดับสูง และให้ผลเป็นความสุขทางใจได้ง่ายๆด้วยเวลาอันรวดเร็ว เห็นจะไม่มีอันใดง่ายกว่านำสิ่งของหรืออาหารไปถวายพระภิกษุถึงวัด หรืออย่างที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นการ ‘ทำสังฆทาน’ นั่นเอง สังฆทานมีผลใหญ่จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทำด้วยความสบายใจ และทำกับผู้มีสง่าราศีแบบพระให้หนักเลื่อมใสได้บ้าง

การทำสังฆทานครั้งนี้เรามุ่งมาที่ใจเป็นหลัก ไม่หวังผลพลอยได้
อื่นใดทั้งสิ้น ขอแจกแจงเป็นข้อๆดังนี้

๑) **คิดเอง** คือคิดว่าจะนำของสำคัญในการดำรงชีพอันใดไป
ถวาย ไปถวายวัดไหน เมื่อใด ในขั้นนี้ดูเผินๆเหมือนไม่ทำอะไรอะไร
ยุ่งยาก แต่ความจริงก็คือถ้าคุณไม่เคยตัดสินใจด้วยตัวเอง ก็จะเกิด
ข้อสงสัย เกิดความไม่มั่นใจ ตลอดจนมีอาการจุกๆจ้วงๆว่าจะทำดี
หรือไม่ทำดี หากวาระแรกอยากทำแล้วตัดสินใจทำดีคนเดียวโดยไม่
ปรึกษาใครให้ช่วยๆ ไม่ต้องฟังเสียงใครว่าเอาดีหรือไม่เอาดี คุณ
ได้ชื่อว่าสร้างความเด็ดเดี่ยว ลำพังคนเดียวขึ้นมาสำเร็จแล้ว ชั่วเวลา
แค่ไม่กี่วินาที ถ้าคิดได้จริง ตั้งใจได้จริง ก็อาจกลายเป็นจุดเปลี่ยน
ของชีวิต หากสองสามวินาทีของนั้นมาถึงก็อย่าช้า รีบจួយมันไว้ทันที
เพราะสองสามวินาทีของนั้นอาจไม่กลับมาอีกเลยชั่วกาลนาน

๒) **เตรียมของเอง** คือใช้เงินของตนเอง ห้ามหยิบยืมใคร ของ
ที่จะถวายเป็นสังฆทานนั้น ขอให้จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น สบู่
ก้อนเดียวก็เป็นสังฆทานได้ ถ้าจิตคิดไว้ว่าจะถวายแต่สังข์ โดยไม่
ตั้งข้อจำกัดจำเพาะเจาะจงไว้ก่อนว่าจะถวายพระรูปใด เพราะฉะนั้น
คุณน่าจะมีทุนทรัพย์พอและสามารถซื้อหาได้อย่างสบายใจ ในขั้นนี้
ตอนออกไปซื้อของเตรียมถวาย คุณอาจเริ่มรู้สึกสงสารตัวเอง
นึกอยากได้ใครสักคนมาช่วย โดยเฉพาะถ้าคิดซื้อหลายๆชิ้น และ
เคยชินกับการซื้อข้าวของร่วมกับคนอื่น ให้กำหนดจิตตั้งใจลงไปเลย
ว่าเราจะซื้อของโดยไม่ต้องให้คนอื่นมาช่วย กับทั้งจะไม่ปล่อยให้
ความคิดสงสารตัวเองอย่างเด็ดขาด ชั่วเวลาเดียวเดียวคุณน่าจะทำได้
โดยไม่ยากอยู่แล้ว หากระวังไม่ให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยากได้คนช่วย

เตรียมของได้ตลอดรอดฝั่งกระทั่งซื้อของเสร็จ คุณจะพบว่าใจตัวเอง
เจียบเจียบ และเริ่มเห็นความเข้มแข็งบางอย่างเกิดขึ้นในตัวเองแล้ว

๓) **ไปเองคนเดียว** คือถ้าไม่มีรถก็อย่าให้वानใครไปส่งทั้งสิ้น
ขึ้นรถเมล์หรือนั่งแท็กซี่ไป เพราะนี่ไม่ใช่การทำบุญธรรมดา แต่เป็น
การทำบุญเพื่อขอให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง ระหว่างเดินทางให้
มีสติ อย่าใจลอย อย่างนั้นน้อยใจ แล้วก็อย่าให้มีเรื่องรบกวนจิตใจใดๆ
ในขั้นนี้ คุณจะเริ่มรู้สึกว่าการเดินทางไปทำบุญคนเดียวเป็นอะไรอย่าง
หนึ่งที่มีความหมาย มีความตั้งใจอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มีกรรมอย่างหนึ่ง
เกิดขึ้น แล้วก็มิเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงในบัดนั้น ให้มองว่าการเดินทาง
ไปทำดีตามลำพังเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่าหวั่น
เศร้าสร้อยแต่อย่างใด ช่วงเวลาไม่ก็ลีบนาที่ทำไมจะตัดใจเลิกคิด
หยุ่มหยุ่มไม่ได้ คือไม่ใช่ให้เข้าฉานเลิกคิดอะไรหมดนะครับ แต่ถ้า
รู้สึกตัวว่าคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความเหงา ความหตุหตุ ความน้อยเนื้อ
ต่ำใจ หรือความโมโหโกรธาใดๆ จงรีบหยุดและเปลี่ยนเรื่องคิดไปใน
ทางมงคลทันที

๔) **ทำเองคนเดียว** คืออย่าตั้งความหวังว่าใครที่วัดจะเข้ามา
ช่วยยกของ ให้นึกถึงการใช้แรง ใช้กำลังของตนเองในการทำบุญ
ครั้งนั้น ในขั้นนี้ คุณจะรู้สึกชัดว่าตัวเองเป็นคนแข็งแรง ตั้งความคิด
ให้แน่วแน่ว่าจะรักษาจิตไว้ให้พึ่งพาตนเอง ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่อยาก
รับความช่วยเหลือจากใคร (แต่ถ้ามีเด็กวัดหรือใครเขาอยากเข้ามา
ช่วยเองก็ให้ช่วยไปนะครับ อย่าไปตะเพิดไล่ปฏิเสธน้ำใจเขาละ) คง
ไม่เหลือปากว่าแรงกับแค่ครึ่งชั่วโมงที่อยู่เ็นวัด ที่คุณจจะอยู่กับความ
ตั้งใจทำอะไรดีๆด้วยตนเองตามลำพังสักครึ่ง โดยไม่เห็นวว่าตัวเอง
น่าสงสารกับการไม่มีใครเคียงข้าง

๕) **อธิษฐานคนเดียว** คือหลังจากถวายสังฆทานเสร็จแล้ว ให้นำพานไปทางพระประธานหรือพระพุทธรูป นิ่งพนมมือตัวตรง ถ้าบรรยากาศเอื้อให้พูดดังๆก็เปล่งวาจาชัดถ้อยชัดคำไปเลยว่า ครั้งนี้เรามาทำบุญได้ด้วยตัวเองโดยไม่พึ่งใคร ก็ขอให้ใจเป็นสุขได้กับตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยใครอื่นเถิด ถึงตรงนี้คุณจะรู้สึกสงบและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างประหลาด ตัวคุณใหญ่กว่าความเหงา และเอาชนะความเหงาได้ง่ายๆแค่นี้เอง

การทำครั้งเดียวอาจให้ผลเป็นความรู้สึกมั่นคงแค่ระยะสั้น ถ้าให้ดีควรทำซ้ำอย่างนี้สัก ๓ ครั้งภายในหนึ่งอาทิตย์ เพื่อให้เกิดการส่ำทับบุญจนแน่นหนาพอ ไม่จำเป็นต้องไปที่วัดเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องทำสังฆทานเท่านั้น ลองไปตามสถานสังคมสงเคราะห์ต่างๆที่เขาเปิดรับบริจาคข้าวของให้แก่ผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้รู้สึกว่าได้ทำบุญครบวงจร ก็จะเกิดความเบาสบายและเบิกบานยิ่งขึ้น

ภายในอาทิตย์เดียวถ้าทำบุญด้วยตัวเอง ๓ ครั้ง คุณจะพบว่าอาการคิดมาก อาการอยากพึ่งพาคนอื่นจะลดลงแบบฮวบฮาบ ที่สำคัญคุณอาจพบว่าตัวเองกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้คนอื่นอยากมาพึ่งพาไปเสียแทน

ถ้าการณ์พลิกกลับตาลปัตรอย่างนี้ก็อย่าสงสัยเลย เรื่องของเรื่องนะครับ คนเราชอบอยู่ใกล้ผู้ที่เข้มแข็ง เพื่อดูดซับความอบอุ่น และรับแรงบันดาลใจมาสู่ตน แต่จะไม่ชอบอยู่ใกล้ผู้ที่อ่อนแอ เพราะคุณจะรู้สึกเหมือนเสียพลังงาน และอาจรับกระแสความเกียจคร้านมาเข้าตัวไปด้วย

ผลพลอยได้จากการทำบุญให้มีกำลังใจเด็ดเดี่ยวนี้ จะช่วยให้คุณลดอาการเหนื่อยชาในการทำงานทางโลกได้ด้วย โดยเฉพาะที่เป็นงานหนัก งานยาก เหมือนต้องขอความช่วยเหลือจากคนนั้นคนนี้ ใจคุณจะคิดไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าแค่นี้เอง ทำคนเดียวก็ได้ และในที่สุดก็ทำได้จริงๆ เรียกความเชื่อมั่นมาให้ตัวเอง

จริงๆ อาณิสสของการใช้อุปเท่ห์วิธีทำบุญแบบนี้ยังมีอีกมาก เช่นคุณจะเป็นผู้ทำกิจใหญ่สำเร็จได้ด้วยตนเองเป็นหลัก ปรารถนาอะไรจะมีแรงหนุนให้ถึงจุดหมายปลายทางด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง แต่เอาเฉพาะกรณีที่กำลังเป็นประเด็นปัญหาของคุณ การทำบุญแบบนี้ จะช่วยให้เห็นว่าความรัก ความติดพันใกล้ชิด เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ไม่มีแล้วจะเอาชีวิตรอดไม่ไหว ไม่ว่าคนรักของคุณจะเป็นอดีตหรือปัจจุบัน เขาจะไม่มีอิทธิพลทางใจกับคุณมากมายเกินจำเป็นดังเคยแน่นอน

หมายเหตุสำคัญที่ข้าย้ำไว้ด้วย การทำบุญร่วมกันเป็นลึ่งนำ สันับสนุน และควรให้มีบ่อยๆ เพราะจะช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพทุกรูปแบบให้เป็นไปในทางดี ทั้งวันนี้และวันหน้า คำตอบสำหรับคำถามนี้เป็นแบบเฉพาะเจาะจง แก้ปัญหาความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองและมีภาวะพึ่งพาสูงเท่านั้นนะครับ





แอบรักแฟนเพื่อน

กำลังรู้สึกแย่มากๆครับ แอบรักแฟนเพื่อน สาบาน
ได้ว่าตอนเจอกันไม่คิดอะไรเลย ไม่เคยนึกถึง
ไม่เคยรู้สึกผูกพัน แต่อยู่ดีๆก็ฝันถึงขึ้นมาเฉยๆ
ฝันทั้งคืน กลางดึกตื่นขึ้นมาแล้วหลับใหม่ก็ฝันต่อ
ในฝันเป็นจริงเป็นจังมาก คล้ายเธอมีใจออกห่าง
จากแฟนแล้ว และหันมาสนใจผม ความใกล้ชิด
ในฝันเป็นความรู้สึกอ่อนหวานอย่างบอกไม่ถูก
ตัวจริงของเธอกับในฝันน่าหลงใหลพอๆกันเลย
พอตื่นแล้วรู้ว่าแค่ฝันไปไม่ใช่เรื่องจริงนี้แทบคลั่ง
ตาย เหมือนโดนอะไรบีบรัดหัวใจอย่างไม่เคย
เป็นมาก่อน คำถามคือผมต้องกลายมาเป็นคนคิด
ไม่ซื่อกับเพื่อนเพียงเพราะฝันแค่คืนเดียวแบบนี้
มันแปลว่ามีกรรมเก่ามากกระตุ้นหรือบังคับให้ต้อง
ทำผิดหรือเปล่าครับ? และที่สงสัยมากๆคือถ้าเธอ

เลิกกับแฟนแล้วมาหาผมจริงๆ จะมีใครผิดศีลข้อ
กาเมสุมิฉาจารย์ไหม? อยากลองถามเธอดูเหมือน
กันว่าเธอฝันเหมือนผมหรือคล้ายผมบ้างไหม ถ้า
หากเธอตอบว่าฝันเหมือนกัน นี่จะแปลว่าเป็น
บุพเพสันนิวาสบันดาลให้เจอกันในฝันหรือเปล่า?



ผมเข้าใจดีครับ ว่าตราบไดยังมีความยึดมั่นถือมั่น ตราบนั้น
คนเราโดนยั่วให้หลงติดกับท่าไหนก็ได้ วิถีไหนก็ได้ จะเป็นรูปที่เห็น
ด้วยตา ภาพที่เห็นในฝัน หรือนิมิตที่เห็นในสมาธิก็ตาม คุณไม่ได้
ตั้งใจจะหลง แต่เกิดภาพเสียงบังคับให้หลง อันนี้ไม่เป็นไร ช่างมัน
แต่ขอให้เข้าใจว่าเมื่อเริ่มต้นด้วยความฝัน ก็จงจบลงอย่างฝันเถิด
อย่าปล่อยให้เลยเถิดเป็นเรื่องจริงอันไม่ชอบไม่ควรเลย

ขอให้คิดเสียว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถเสพสุขผ่านฝัน
เป็นสุขแล้วก็พอแล้ว อย่าให้สุขนั้นผันตัวเป็นทุกข์ต่อ โดยการเสี่ยง
ทำเรื่องบาดใจ ที่ไม่รู้ว่าจะออกหัวหรือออกก้อยในอนาคต

ที่คุณกล่าวมา มีคำสำคัญคำหนึ่ง คือ ‘ตัวจริงของเธอกับในฝัน
น่าหลงใหลพอๆกัน’ นี่สะท้อนให้เห็นว่าในส่วนลึกคุณแอบสนใจ หรือ
แอบหลงใหลเธออยู่ แต่ขณะลืมนตาตื่นถูกสำนึกผิดชอบชั่วดีกดทับ
หรือปกปิดตัวเองจากความรู้สึกทำนองนี้ไว้ แล้วมาเปิดเผยเอาโล่งแจ้ง
ในความฝัน ในความฝันของคนเราเหลือแต่ความรู้สึกที่แท้จริง เป็น
จิตตិเบญจที่มีกำลังอ่อน ไม่มีมานมโนธรรมอันใดมาห้ามปราม ภาพและ
เสียงทั้งหลายจึงล้วนเป็นสิ่งที่จิตแฉตัวเองหมดเปลือก

ที่คุณรู้สึกเหมือนถูกร้อยรัด วาบหวมสุดจะบรรยาย อันนั้นแหละเป็น ‘ของจริง’ ขึ้นเดียวท่ามกลางภาพเสียงลวงใจ ความรู้สึกแสนวิเศษที่เกิดขึ้นจริงย่อมติดตามมาหลอกหลอนคุณในยามตื่นด้วยเป็นธรรมดา เพราะคนเราสามารถจดจำความรู้สึกสุขได้ ไม่ว่าจะสุขนั้นจะเกิดจากประสบการณ์เข้าหูเข้าตาขณะตื่น หรือเกิดจากภาพฝันกระทบใจยามหลับ

มองจากมุมของกรรมวิบากแล้ว คุณกำลังอยู่ในเกมที่มีเยื่อล่อมายั่วให้ทำผิด เยื่อล่อนั้นมาในรูปของความสุขอบมณฑ์ขลังล้าลึก คุณถูกบีบให้รู้สึกเหมือนหนีไม่ได้ และอยากเข้าข้างตัวเองว่านี่คือคู่แข่งที่ติดตามกันมาจากอดีตชาติ ลองตรองในขณะตื่นเต็มตาสักห้านาที แล้วคุณจะตาสว่าง ว่าถ้าบุญที่ทำร่วมกับเขามาดีจริง ก็คงชักนำคุณไปเจอเขาก่อนเขาจะเป็นของเพื่อนคุณ บุญเก่าคงไม่แก้งเอาเครื่องขวางกันมากันทำให้ประดักประเดิดเช่นนี้แน่

ที่ตื่นขึ้นมาแล้วหลับใหลยังฝันต่อ ก็ไม่ใช่เรื่องลึกลับน่าตื่นเต้นประหลาดใจอะไรเลย เพราะธรรมชาติของจิตนั้นเป็นสิ่งถูกดึงดูดให้ติดอยู่กับภาวะหรือภพอันน่าชอบใจได้ง่าย ไม่ต่างจากซีเหล็กโดนแม่เหล็กดึงดูดด้วยสนามพลังขนาดใหญ่ ขอเพียงมีความตั้งใจรุนแรง มีความยึดมั่นถือมั่นทะยานอยากมากพอ คุณหลบลงไปกี่ครั้ง จิตก็วิ่งเข้าไปหาภพที่ชอบได้รำไป

ที่รู้สึกชัดเจนเป็นจริงเป็นจัง ก็เพราะจิตถูกดึงดูดด้วยอารมณ์น่าชอบใจ ให้จิตจ่อตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์แบบนั้น ความชัดเจนเป็นจริงเป็นจังหาใช่เครื่องยืนยันใดๆ ว่าบุคคลในฝันคือเนื้อคู่ ความคมชัด

สมจริงของนิมิตฝันเกิดขึ้นกับจิตที่มีกำลัง สามารถก้าวลงสู่ความหลับ
ได้ลึกจนตัดความเกี่ยวพันกับประสาทกาย แต่ก็ถึงลงไม่ถึงพื้นยืน
สุดท้ายที่จะหลับสนิท เฌียบหนึ่งไว้การรู้เห็นใดๆ

ที่คุณรู้สึกทรมาน ก็เป็นหลักฐานยืนยันว่าความสัมพันธ์นี้ไม่
เหมาะ ไม่สม ไม่กลมกลืนกับความเป็นจริง หากยอมตัวเป็นคน
อ่อนแอ คุณจะพบว่าความทรมานใจเป็นเครื่องเร่งเร้าให้หาทางออก
แบบผิดๆเสมอ แต่ขณะเดียวกันความทรมานใจก็อาจเป็นของดี
เพราะสะท้อนให้เห็นว่าคุณไม่มั่งง่าย คนมั่งง่ายจะเฉยชา ไม่สนใจว่า
เขาจะมีหรือไม่มีเจ้าของแต่อย่างไร คิดแค่ว่าจะหน้าด้านแย่งซะอย่าง

ที่กล่าวว่าตอนลืมนตาตื่นไม่คิดอะไร น่าแปลกใจที่เพิ่งมาฝัน
และเป็นฝันทั้งคืน อันนี้พูดได้สองแบบ ถ้าเอาแบบเข้าข้างก็คือใน
ระหว่างวัน ฝ่ายหญิงเขาคิดถึงคุณอย่างแรง หนักแน่น ต่อเนื่อง
เมื่อสั่งสมเป็นคลื่นพลังเข้มข้นมากพอ ก็พุ่งเข้ามาปะทะจิตคุณได้จังกๆ
โดยเฉพาะในขณะที่หลับลึกพอ **ทั้งนี้ถ้าจิตของคุณไม่มีสื่อ คือใจไม่
ตรงกับเขาอยู่บ้าง ก็จะเห็นตัวเองในฝันป่วยเบี่ยง หลบเลี่ยงหลีกเลี่ยง
ไม่ใช่ปล่อยให้ร่วมยินดีเหมือนที่ผ่านมา**

และถ้ากล่าวอย่างไม่เข้าข้างเพื่อให้เป็นกลางๆบ้าง จุดเริ่มต้น
อาจมาจากคุณเอง คือมีคลื่นความรู้สึกถวิลถึงเธออยู่ในส่วนลึก อาจ
เก็บกดหรือเร้นซ่อนมานาน พอสบช่องเข้าล็อกขึ้นมา ก็แปรเป็นภาพ
เสียงในฝันเป็นตุเป็นตะ ยิ่งถ้าตื่นขึ้นมาคิดฟุ้งซ่านต่างๆนานามาก
เท่าไร ใจก็จะยิ่งอยากเข้าข้างตัวเองมากขึ้นเท่านั้น ทั้งที่ฝ่ายหญิงเขา
ไม่ได้รู้เรื่องรู้ราวอะไรด้วยเลย

ถ้าเธอเลิกกับแฟนจริง อันนั้นคงไม่เป็นไรรักเท่าไร **แต่ขอให้แน่ใจว่าไม่ใช่เริ่มมาจากการชักชวนของคุณก็แล้วกัน** เช่นไปถามเขาที๊ๆว่าเธอฝันอย่างฉันหรือเปล่า พอเขาถามว่าฝันอะไรก็ค่อยๆ แพลมนิดแพลมหน่อย ไม้ให้ใช้กันเยอะครับ จริงบ้างไม่จริงบ้าง แต่ที่จริงแน่ๆก็คือตอนตกลงใจถามให้รู้เรื่อง ก็ได้ชื่อว่ามิรุปมีมือที่สามปรากฏรอยจางๆบนหน้าผากคุณเรียบร้อยแล้ว

คิดให้ขาด ปลงให้ตก เพื่อหักห้ามใจโดยไม่ต้องฝันมาก วัดแค่ความรู้สึกผมก็ว่าน่าประดักประเดิดพออยู่แล้ว กับการเอาแฟนเก่าของเพื่อนมาเป็นแฟนใหม่ของตัวเอง นี่ถึงขนาดว่าคุณเองคือต้นเหตุการเลิกร้างของเขา ผมว่าชวนเพ้อฝันอะม่น่าดูเลย

ถ้าชายทั้งหลายปฏิบัติกับหญิงมีเจ้าของได้ดุดเดียวกับที่พวกเธอเป็นความฝัน ฝันผ่านไปก็ตระหนักรู้ว่าแค่ฝันผ่านไป ไม่อาลัยอารมณ์กรรมช้อกาเมสุมิจจาราก็จะไม่ผุดเป็นดอกเห็ดอย่างทุกวันนี้ แต่เพราะฝันนิดฝันหน่อยแล้วที่กักกว่าใช่ ตื่นขึ้นมาจะเอาจริงเอาจัง นั้นแหละหายนะทางเพศถึงระบาศไปทั่วเมืองไงครับ





กลัวอนาคต แต่ไม่เสียดายปัจจุบัน

วันนี้คนบางคนไม่มีความสุขเลย
เพราะมัวห่วงพะวงไปข้างหน้า
กลัวว่าจะเรียนไม่จบ
กลัวว่าจะไม่มีงานดีๆทำ
กลัวว่าอาจไม่มีใครให้โอกาส
กลัวว่าอาจไม่เก่งกาจเท่าเท่า
กลัวว่าจะไม่มีกิน
กลัวว่าจะไม่มีคู่ครองดี ๆ
กลัวว่าจะถูกลูกหลานทอดทิ้ง
จินตนาการเกี่ยวกับอนาคตได้เท่าไร
ก็หวาดกลัวได้เท่านั้น
เขาอุทิศชีวิตส่วนหนึ่ง
ให้กับจินตนาการและความหวาดกลัว
ไม่ต่างกับมันเกิดขึ้นแล้วจริงๆ
แม้ว่ามันอาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ตาม

คนคนนั้นไม่เสียดายวันนี้เลยสักนิด
วันนี้ที่เขาลืมตาได้
วันนี้ที่เขาอ้าปากได้
วันนี้ที่เขาคิดอ่านได้
วันนี้ที่เขาขยับมือหยิบฉวยได้
วันนี้ที่เขาก้าวเท้าไปข้างหน้าได้
วันนี้ที่เขาหมุนคอมมองรอบด้านได้
เขาเอาแต่ปล่อยให้ความกลัว
ลิดรอนความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่
ให้เหลือเพียงความเป็นไปได้ที่จะทำ
แต่ไม่ทำ
ทั้งหมดที่เขาทำ
จึงเป็นการทอดทิ้งวันนี้อย่างไม่เสียดาย

วันนี้คือรากของวันพรุ่งนี้
คนที่ไม่คิดถึงวันนี้
ก็คือคนไม่มีอนาคต
แล้วจะไม่กลัวอนาคตอย่างไรได้!





รบกับความโกรธ อย่ารบกับตัวเอง

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เริ่มไหวทัน รู้ตัวว่าเป็นข้าทาสรับใช้ความโกรธมาเสียนาน เห็นโทษและเริ่มเหนื่อยหน่ายเต็มทนกับการเป็นข้าของมัน เพราะหลายครั้งโกรธหัวฟัดหัวเหวียงเป็นวรรคเป็นเวร ก็ไม่เห็นได้อะไรขึ้นมา คนถูกโกรธยังสบายดี แต่ตัวเองต้องเดินเร่าตลอดวันตลอดคืน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง แม้กระทั่งยามนอนที่ควรเป็นช่วงผ่อนคลายสบายที่สุดของชีวิต ก็ยังต้องอุตุส่ำที่รู้สึกเหมือนไต่อย่างบนตะแกรงจนได้

ตามธรรมชาติธรรมชาติของจิตนั้น ความโกรธมีโทษทุกระดับ สถานเบาคือเผาใจให้เป็นทุกข์ สถานกลางอาจผลักดันให้สังหารผู้อื่น สถานหนักก็ถึงขั้นฆ่าได้ไม่เว้นแม้แต่ตนเอง!

เผาใจตัวเองก่อน พอมอดไหม้ทั้งดวงจนทนไม่ไหว จึงทำลายกายตัวเองตาม...

พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลที่ยังมักโกรธอยู่ ไม่ควรคู่กับการได้เป็นพระอรหันต์ นั้นหมายความว่าแม้ใครอ้างว่าตนเองเข้าใจธรรมะถ่องแท้แล้ว และกำลังคร่ำเคร่งบำเพ็ญเพียรภาวนาปฏิบัติธรรมอยู่ แต่หากเป็นผู้หงุดหงิดง่าย คลายโทสะยาก ผูกใจเจ็บได้แม้ด้วยเรื่องน่าขัดเคืองเพียงเล็กน้อย ก็ให้พยากรณ์ตนเองได้เลย ว่ายังห่างไกลจากเป้าหมายสูงสุด ไม่มีสิทธิ์เลื่อนชั้นเป็นพระอรหันต์ผู้บริสุทธิ์องค์หนึ่งในโลกอย่างแน่นอน

ผู้หวงความโกรธไว้ ได้ชื่อว่าหวงทุกข์ไว้ ผู้ยินยอมแปลงคำพูดและลงมือกระทำการเพื่อรับใช้ความโกรธ ย่อมได้ชื่อว่ายังทำตัวเป็นบ่าวไพร่ของโทสะ ยากจะเอาชนะเพื่อเลื่อนชั้นขึ้นเป็นนายของกิเลส ไม่อาจลี้มรสความเยือกเย็นอันเป็นอมตะตามพระผู้สิ้นโกรธได้

ปัญหาคือแม้คนเราจะเล็งเห็นโทษของความโกรธ แต่ก็ยังไม่เห็นประโยชน์ว่าจะเลิกโกรธไปทำไม ในเมื่อโลกนี้ยังเต็มไปด้วยเรื่องน่าโกรธ และนำไปแสดงความโกรธอยู่ชั่ววนาตาปี

น่าเศร้าใจกว่านั้นคือแม้บางคนตั้งใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่แล้วว่าจะเอาชนะความโกรธให้จงได้ แต่ก็ทำไม่สำเร็จเสียที แม้ผ่านไปหลายปี ก็ไม่มีความคืบหน้า รวบรวมว่าตัวเองระจอกเกินกว่าจะขึ้นไปเสนอหน้าแข่งกับความโกรธ

คุณอาจคิดว่าศัตรูเช่นความโกรธนั้นแก่งกาจเกินต้านจริงๆ แต่จำไว้เถิดว่าศัตรูไม่ว่าหน้าไหนก็แพ้ได้หมด ขอแค่รู้วิธีรบให้ถูกฝาถูกตัว ก็แม้แต่ธรรมชาติที่บันดาลการเกิดและการตาย มนุษย์ผู้เป็นมหาบุรุษยังยิ่งใหญ่พอจะประกาศเอาชนะมาแล้ว และก่อตั้งศาสนา

เพื่อล้มล้างความทุกข์แห่งการเกิดตายได้สำเร็จแล้ว ลำหอะไรกับการ
เอาชนะเพลิงทุกข์แห่งความโกรธ ที่ถือว่าเป็นแค่ลูกสมุนของความเกิด
ความตายเล่า?

ที่คนเราตั้งใจรบกับอะไรแล้วไม่ชนะนั้นมีอยู่เหตุผลเดียว คือ
รบผิด!

เมื่อตั้งใจจะรบกับความโกรธ แทนที่จะเห็นตัวความโกรธและ
เข้ารบกับมัน หลายคนกลับหลงผิด หันมารบกับตัวเองแทน!

ทันทีที่คุณตั้งใจว่า ‘ฉันจะต้องไม่โกรธ’ นั้นแหละเท่ากับถูกหลอก
ให้เชื่อว่าตัวคุณเป็นความโกรธ ความโกรธเป็นตัวคุณแล้ว พอรูป
อันน่าขัดเคืองกระทบตา เสียงอันน่ารำคาญกระทบหู แล้วจิตติด
ไฟโกรธ ลุกฮือถึงขั้นนือตหลุด ลำแดงกิริยาบึงบองออกไป ก็ต้องมานั่ง
เสียวอกเสียวใจ โกรธตัวเอง หรือกระทั่งซ้ำเติมตัวเอง คำที่ ‘ตัวคุณ’
เป็นฝ่ายแพ้ โดนชนะน็อก ไม่แน่ว่าจะได้รับการยกย่องว่า ‘ตัวคุณ’
เป็นนักปฏิบัติธรรมมือพระกาฬที่กิเลสทุกเหล่ายอมสยบให้

บางคนอาจเปรียบเทียบความโกรธคล้ายโรคบางชนิด ที่หายหน้า
หายตาไปนานแรมปีราวกับสิ้นโรคสิ้นภัยเด็ดขาดแล้ว แต่วันดีคืนดี
ก็อาจโผล่กลับมาใหม่ ทำความเข้าใจให้อย่างแสนสาหัส เพราะเท่ากับ
‘ตัวคุณ’ ยังต้องเหนื่อยให้ยาหรือหาทางเอาชนะโรคเดิม ชนิดไม่มีวัน
จบวันสิ้น

ทางที่ถูกต้องทำความเข้าใจไว้ให้ดีๆตั้งแต่แรกว่า **ความโกรธ**
ความขัดเคือง หรือความเกลียดความกลัวทั้งปวงนั้น หาใช่ตัวเราไม่

โทษะเป็นเพียงความกระเพื่อมไหวของจิต มิใช่ตัวจิตเอง
เปรียบเหมือนคลื่นไม่ใช้น้ำ เป็นแค่อาการกระเพื่อมไหวของน้ำเท่านั้น

เมื่อมองเห็นความจริงเช่นนี้แล้ว ก็ถึงขั้นของการ ‘เข้าสนามรบ’
เพื่อเผชิญหน้ากับศัตรูให้ถูกตัว คือลงมือกำหนดสติให้เท่าทันขณะ
แห่งความโกรธกันจริงๆ ยุทธวิธีที่จะเอาชนะได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนคือ

๑) อย่าตั้งใจว่า ‘จะไม่โกรธ’ **เพราะการพูดหรือการแสดงกิริยา
ใดๆในทันทีที่โกรธ ย่อมเป็นไปเพื่อโหมไฟโกรธให้แรงขึ้นเสมอ** วิธี
ที่ถูกต้องคือให้ยอมรับตามจริงว่าโกรธไปแล้ว ไม่ใช่ไม่โกรธ แต่ขณะ
เดียวกันก็ตั้งใจว่ายามโกรธจะไม่พูด และไม่แสดงอาการเพื่อส่งเสริม
ความใดๆเลย เว้นแต่จะแน่ใจว่าจะขยับเขยื้อนเคลื่อนที่ให้หลุดจาก
สภาพขึ้นเกร็งเคร่งเครียดเสีย เช่นเปลี่ยนจากยืนจ้องถ่มทิ้งเป็น
นั่งลงผ่อนคลายเป็นน้ำแทน

๒) อย่าคิดว่า ‘เราจะเก็บความโกรธไว้ในใจ’ **เพราะการกัก
ความโกรธจะทำให้เก็บกดและรู้สึกอึดอัด เป็นไปเพื่อความเครียด
และรอนาที่ระเบิดแบบเดียวกับลูกโป่งแตก** วิธีที่ถูกต้องคือให้ตั้งใจว่า
จะดูระดับความโกรธในใจ ว่ามากหรือน้อยเองได้ไหม ตลอดจนกระทั่ง
หายไปเองได้แบบเดียวกับไฟหมดเชื้อหรือไม่ ขอให้คิดว่าแม้แต่ไฟป่า
ที่ลุกลามกินอาณาบริเวณไพศาล พอป่าหมดเชื้อ ไฟก็มอดลงวันยังค่ำ

กล่าวโดยสรุปคือการรบกับความโกรธที่ดีที่สุด คือการไม่คาดหวัง
เอากับตัวเองว่าจะไม่โกรธ และเมื่อโกรธแล้วก็ให้ยอมรับตามจริง เมื่อ
ยอมรับตามจริงก็ย่อมเห็นความจริงอันไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

คุณอาจพบข้อติดขัดในระยะยาว คือวันนี้เข้าใจและรู้วิธีดูความ
โกรธ แต่อีกหลายๆวันอาจลืมแล้วพลุ่งพล่าน เต็มแรงเต็มกาไปตาม
ไฟพิโรธโกรธกริ้วที่ล้นเท่า จนเหมือนทั้งชีวิตคงต้องแพ้ความโกรธ
หมดรูปไปเรื่อย หากเป็นเช่นนั้นก็อย่าเพิ่งท้อใจ เพราะพวกเราเป็น
ข้ารับใช้ความโกรธมาแต่เกิด อยากรู้ก็ต้องเกรงใจมัน อยากรับใช้มัน
อยู่เสมอ แต่เชื่อว่าจะต้องยอมจำนนตลอดไป

ขอเพียงทบทวนบ่อยๆ ตั้งป้อมเป็นฝ่ายรู้ฝ่ายดู ไม่ช่วยโหม ไม่
ฝืนต้าน เมื่อผ่านไปนานวันนานเดือนเข้า ก็จะได้เห็นความก้าวหน้าอย่าง
เป็นไปเองที่ละน้อย นั่นคือคุณเรียนรู้ที่จะตั้งจิตไว้อีกแบบ ใช้ชีวิต
อีกแบบ เลิกยึดมั่นถือมั่นว่าคุณต้องดี คุณจะเอาดี แต่เปลี่ยนเป็น
รับสภาพตามจริงว่า **จิตไม่จำเป็นต้องดี จิตไม่ได้มีไว้เพื่อเอาดี** จิต
เป็นเพียงธรรมชาติที่ถูกระบายได้ เกิดความกระเพื่อมไหวได้ แล้ว
กลับสงบลงได้เอง

ขอเพียงไม่เอา ‘ตัวคุณ’ เป็นที่ตั้งของการรบ วันหนึ่งการรบจะ
สิ้นสุด โดยไม่มีใครแพ้ ไม่มีใครชนะ มีแต่สภาพทุกข์คลี่คลายไปสู่
ความดับสนิท เย็นสนิท เป็นบรมสุขเหนือภาวะเร่าร้อนใดๆ

โกรธอย่างรู้
ดีกว่าหายโกรธอย่างไม่รู้





หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง

หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง รู้สึกว่าเจ้าชู้กันทั้งนั้น อย่างนี้เกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับกรรมของเราคะ? มีแฟนที่คนอื่นๆเหมือนกันแบบนี้หมดเลย



นิยามของชายเจ้าชู้นั้น ควรจะประมาณจับไม่เลือก มีแฟนแล้วก็จีบหญิงอื่นอีก หรือหนักกว่านั้นคือหลอกมีสัมพันธ์ลึกซึ้งกับใครต่อใครทั่วมั่วแหลก ไม่ใช่แค่ชอบเหล่สาวก็เรียกว่าเจ้าชู้แล้ว เพราะการชอบมองผู้หญิงนี้เป็นนิสัยของผู้ชายนะครับ เป็นเรื่องปกติ

พูดกันตรงไปตรงมา ผู้ชายที่ไม่ชอบมองผู้หญิงนี้ แทนที่จะน่าดีใจ คุณอาจต้องห่วงเบื้องหลังของการไม่ชอบมองของเขาเสียมากกว่า

เปล่า นะครับ ผมไม่ได้สนับสนุน หรือชี้ช่องให้คุณผู้ชายทั้งหลาย เห็นการหลอสาวเป็นเรื่องน่าสนับสนุน แต่เรากำลังพูดถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ทั่วไป และเท่าที่ทราบมา สาวหลายคนก็ถือเป็นเรื่องน่าภูมิใจ หากรูปร่างหน้าตาของตนไปถึงสายตาหนุ่มๆให้มาจับอยู่กับตนแทนแฟนที่ควงแขนมาด้วยกันได้ บางคนก็ออกทำนองหมั่นไส้ อยากแกล้งผู้ชายเลยด้วยซ้ำ โทษฐานอยากมองเธอนัก ยิ้มหวานให้ซะเลย เอาให้โดนแฟนหยิกเนื้อขาดทันทีที่ลับหลังเธอนั้นแหละ ทำนองนั้น

แล้วเท่าที่เห็น นะครับ ผู้หญิงประเภทนี้เองที่เมื่อมีแฟนแล้ว จะหึงหวงเป็นพิเศษ ตั้งท่าแยกเขี้ยวทางเล็บข่มมากกว่าหญิงทั่วไป และจะเหมือนโดนสุมไฟในทรวงหากเห็นหญิงงามใดมาเข้าทางตา มีสิทธิ์ล่อตาล่อใจแฟนตนเข้า

หากคุณบอกว่าไม่เคยคิดแย่งสายตาใครมาจับจ้องคุณแทนแฟนเขา ก็น่าจะอยู่ที่ธาตุความเป็นหญิงในตัวคุณเอง ผู้หญิงแทบทุกคนชอบเอาชนะและกลัวแพ้ การที่แฟนมองหญิงอื่นก็เหมือนตัวเองไม่น่าสนใจพอ

หากสะสมความหึงหวงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆทุกครั้งที่ได้จับได้ว่าเขาของคุณเหลือใคร ก็เท่ากับเพิ่มเชื้อเพลิงขึ้นในใจไปเรื่อยๆ จัดเป็นมโนกรรม คือตั้งความคิดห้ามแฟนทรยศคุณแม้ด้วยสายตา เมื่อห้ามไม่ได้ก็อาจเป็นเรื่อง ซึ่งเรื่องก็เกิดขึ้นจริงๆซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือใจคุณเสียหายได้ทุกที่ที่เดินควงแฟนไปไหนต่อไหน แค่มองเห็นสาวสวย แซงวิ่งเดินสวนมาหรือกระทั่งอยู่ห่างๆ ใจก็ร้อนรุ่ม นึกอยากด่าแฟนหรือคาดหมายไว้ล่วงหน้าว่าเดี๋ยวแฟนต้องดูมันแน่

และแล้วความทุกข์ก็จะติดตามคุณไปทุกหนทุกแห่ง เพราะคุณพบหญิงงามล่อตาชายได้ทุกที่ที่คุณไปถึง ต่อให้เป็นหมู่บ้านกลางหุบเขาลำเนาป่าก็เถอะ

ถ้าแฟนคุณไม่ถึงขนาดล่อแววที่หน้าน้ำลายหกจริงๆ มีแต่แค่ปรายตาดูเฉยๆ พฤติกรรมอื่นไม่ได้ล่อแววว่าจะออกมายิ่งกว่านั้นก็ตั้งมโนกรรมเสียใหม่เถิดครับ อภัยได้ก็อภัย หรือไม่ก็พูดคุยกับเขาตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่สงบและอ่อนโยน ว่าขอได้ไหม ไปไหนกับคุณช่วยเก็บอาการหน่อย จะมองสาวไม่ว่า แต่อย่าถึงขนาดหลุกหลิกเป็นลิง เพราะมันทำให้คุณรู้สึกไม่ดีกับเขา

ธรรมดาโลกนั้น ชายชอบมองหญิงสวย หญิงก็ชอบมองชายหล่อ ธรรมชาติยังไม่ว่าอะไร ยังไม่มีบทลงโทษให้กับการชอบมองเพศตรงข้ามรูปร่างหน้าตาดี ขอเพียงอย่าให้มันเป็นปากทางไปสู่การผิดศีลข้อกาเม ว่าด้วยการละเมิดสิทธิ์ครอบครองของผู้อื่นเป็นพอ เพราะทำถึงขั้นนั้นธรรมชาติจะไม่ยอมปล่อยเอาไว้แล้ว เตรียมบทลงโทษไว้ให้แน่นอนแล้ว





ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน จิตเป็นอกุศลตลอด

ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน เหมือนจะเป็นบ้าตาย
ไม่มีเวลาให้คิดเป็นบุญเป็นกุศล จะทำอย่างไรดี
ทำใจให้เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญไม่ได้ เพราะจิตเป็น
อกุศลอยู่ตลอด



ใครเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจริงๆจะกลัว และเห็นโทษเห็นภัย
ของสังสารวัฏว่าน่าพรั่นพรั้งเพียงใด กรรมบางชนิดเมื่อกำลังให้ผลนั้น
เขาให้ผลด้วยการเล่นงานขนาดไม่ให้ตั้งตัวติด หรือขนาดลั่นคลอน
ศรัทธาในความดีทุกรูปแบบ ที่เคยเชื่อนรกสวรรค์ นิพพาน บุญ
ทำกรรมแต่ง ก็พานอยากจะเลิกเชื่อกันอย่างสิ้นเชิง เห็นเป็นเรื่อง
งมงาย หรือกระทั่งหันมาเป็นฝ่ายตรงข้ามกับทุกศาสนาไปเลย

จุดเปลี่ยนของความเชื่อคนเรามักเกิดขึ้นเมื่อประสบวิกฤติหรือ
เรื่องเลวร้ายซ้ำซากยากจะเยียวยาจิตใจ ที่ท้ายคำถามคือ **ทำใจให้เชื่อ**

เรื่องบาปเรื่องบุญไม่ได้ เพราะจิตเป็นอกุศลอยู่ตลอด นั้นเป็นส่วนที่
ผมเติมเข้าไปในคำถามเดิมนะครับ เพราะความจริงมันเป็นอย่างนั้น
คนเราพอจิตใจกำลังตกต่ำ กำลังหดหู่ กำลังท้อแท้ทรมาณ อย่าย่ไป
ยกกรรมดีกรรมชั่วแต่ไหนไหนมาพูดเลย ฟังแล้วไม่เข้าหูหอรอก ถึง
เคยอยากเชื่อก็เปลี่ยนเป็นไม่อยากเลิกเชื่อได้

มาว่ากันถึงต้นเหตุปัญหา ธรรมชาติของการอยู่ร่วมกัน ธรรมชาติ
ของกรรมสัมพันธ์ จะมีใครคนหนึ่งถูกเอาเปรียบ หรือถูกกดขี่ หรือ
ถูกกระทำต่าง ๆ นานาเสมอ หายากครับที่จับสองคนหรือมากกว่านั้น
มาอยู่ด้วยกันแล้วทุกฝ่ายแฮปปี้ทั่วหน้า ต่างฝ่ายต่างผูกสมรักรักใคร่
กลมเกลียว ไม่มีใครเอาเปรียบใคร ไม่มีใครทำตัวใหญ่กว่าใคร มีแต่
ช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นอยู่ด้วยความปรองดอง (มีจริงนะครับชีวิตใน
อุดมคติแบบนั้น แต่หายากหาเย็นเหลือเกิน)

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะกรรมดีชั่วของแต่ละคนทำมาไม่เท่ากัน จึง
เกิดช่องว่างขึ้นเสมอ และในช่องว่างนั้นมีธรรมชาติของการเป็นใหญ่
และเป็นรองเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งนั้นก็ทำให้เกิดการรวนเวียนใน
วัฏจักรที่ซ้ำไปซ้ำมา บางโอกาสเรามีสิทธิ์เป็นผู้กระทำ ก็ได้สั่งสม
ความสะใจว่าเราเหนือกว่า บางโอกาสเป็นฝ่ายถูกกระทำ ก็ได้สั่งสม
ความเกลียดชังน้อยเนื้อต่ำใจไปแทน และแล้วด้วยกฎแห่งการสนอง
กลับแห่งกรรม วันหนึ่งผู้กระทำก็ต้องกลายเป็นผู้ถูกกระทำเข้าให้บ้าง
แต่ไม่ค่อยแน่ว่าผู้ถูกกระทำจะมีกำลังใจสั่งสมบุญไปเป็นฝ่ายกระทำ
เขาบ้างหรือเปล่า

ผู้เป็นฝ่ายลงมือทำร้ายร่างกายหรือจิตใจคนอื่นเป็นนิตยนั้น ย่อมมีเงามืดติดตามตัวไป เห็นได้จากชาติปัจจุบันว่าหน้าตาคร่ำคร่ง มีความไม่น่ารัก ไม่น่าใกล้ชิด ไม่น่าคุยด้วยนานนัก นี่เป็นสิ่งที่เห็นได้ ในปัจจุบันทันตา ไม่ต้องข้ามภพข้ามชาติไปไหน ถึงแม้บุญเก่าจะ บันดาลให้เขาสวยหล่อเพียงใด เปลือกนอกที่ห่อหุ้มไว้นั้นก็ไม่อาจช่วย พยุงได้นานเลย กระแสความน่าชิงชังจากภายในจะคล้ำยหนามแหลม น่ารังคายที่ผุดยื่นออกมามากหน่อขึ้นทุกวัน จนในที่สุดเมื่อน้ำเลี้ยง แห่งบุญเก่าหมด เขาจะเหลือแต่ความทรุดโทรมเป็นที่ปรากฏชัด

อีกประการหนึ่ง ในที่สุดวิบากกรรมจะกดหัวเขาลงไปอยู่เบื้องล่าง แล้วมีคนขึ้นเหยียบบ้าง อาจเป็นตัวเราที่เคยถูกเขากระทำ แต่ส่วนใหญ่ จะเป็นคนอื่นที่อยู่ในแวดวงโคจรกรรมทำนองเดียวกับเขา

เวลาพระพุทธเจ้าจะสอนเรื่องกรรมวิบาก ท่านจะให้ข้อมูล ความจริงเป็นกลางๆอย่างนี้ ไม่ใช่เพื่อให้เราไปสมน้ำหน้าใคร เพราะ การสมน้ำหน้าก็คือการได้ส่วนบาปของเขามาเบียดเบียนจิตเรา แต่เมื่อเรา รู้ ข้อมูลตามจริงนี้ จะได้วางใจเป็นอุเบกขา ว่าใครทำอะไรก็ต้องได้รับ ผลอย่างนั้น และนี่ไม่ใช่เพื่อให้เรามองออกไปนอกตัวอย่างเดียว ไม่ใช่ ให้เห็นแต่ว่าคนอื่นเขาจะต้องไปเสวยกรรมที่เขาทำมา เราเองแม้ ปัจจุบันนี้ก็ยังมีกรรมที่ทำไว้แต่ก่อนเช่นกัน

ขอให้คิดว่า เราจะไม่มาอยู่ภายใต้การเบียดเบียนด้วยวาจา เช่นนี้เลย หากเราไม่เคยเบียดเบียนใครด้วยวาจาเป็นนิตยมาก่อน ต่อให้มีฐานะต่ำต้อย ต้องเป็นฝ่ายรับใช้ใคร ก็จะไม่พบเจอนายที่ โหดร้ายเป็นอันขาด แต่เพราะเราเคยสนองตัณหา เคยทำกรรมด้วยการฉวยโอกาสจากช่องว่างทางฐานะมาก่อน ก็จึงต้องได้รับผลเช่นนี้

สำหรับหลายคนที่จะต้องทนสวยทุกอย่างไม่ว่าจะหนักเลี่ยนนั้น
น่าเห็นใจครับ ไม่มีคำแนะนำชนิดเสกบึงเดียวทุกอย่างที่เลวร้ายหายวับ
ไปกับตา คงต้องนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาทดลอง คือให้ได้ตอบ
คนพูดร้ายด้วยการพูดดี ให้ได้ตอบคนไร้ศีลด้วยศีลสัตย์

ด้วยการทำเช่นนี้ ประการแรกเราได้ชื่อว่าเป็นผู้สร้างสันติบารมี
ประการที่สองเราได้ชื่อว่าเป็นผู้สร้างคุณงามความดีโดยไม่สร้างกรรมชั่วขึ้นใหม่
ประการที่สามเราได้ชื่อว่าเป็นของจริง เป็นตัวอย่างให้คนชั่วเห็นว่า
โลกนี้ยังเป็นคนดีกันได้แม้ถูกหัวเราะเยาะหรือถากถางว่าโง่แค่นี้
ข้อสุดท้ายนี้ถ้าเราสั่งสมบารมีจนเกิดพลังมากพอ ก็สามารถอาศัย
อิทธิฐานโดยอ้อมเป็นสัจจะได้ เช่น เราได้ตอบคนมีวาจาชั่วร้ายด้วย
วาจาดีงามมาครบสามเดือน ซึ่งเป็นกรรมอันคนทั่วไปทำได้ยาก ขอ
สัจจะความจริงนี้จึงทำให้เขาสำนึกผิดและกลับใจมารู้สึกดี พูดกับเรา
ดีขึ้นด้วยเถิด

โลกเรากำลังเต็มไปด้วยคนท้อแท้ที่จะทำความดีครับ ต่างฝ่าย
ต่างเป็นตัวอย่งในทางเสื่อม จึงไม่ค่อยมีกำลังใจอยากต่อสู้ความ
ชั่วร้ายภายในตนเองกันสักกี่คน อิทธิฐานให้เริ่มที่ตัวเราเถอะ ถึงแม้
จะเป็นคนเดียวในตำบล ก็อาจเปรียบได้กับน้ำหยดเดียวที่หย่อนจุ่ม
ลงไปในสระใหญ่ แล้วกระจายวงคลื่นออกไปทั่วสระในที่สุด





หาอุบายแก้เครียดก่อนนอน

ก่อนนอนจะมีปัญหาค้างคาต่างๆมารุมเร้าให้เครียด นอนไม่หลับ ทรมานมาก สลัดความคิดออกจากหัวอย่างไรก็ไม่สำเร็จ เคยพยายามดูลมหายใจและบริกรรมพุทโธก็ไม่ไหว ยิ่งเครียดหนักเข้าไปใหญ่ คุณดังตฤณพอจะมีอุบายวิธีอื่นที่ช่วยลดความเครียดก่อนนอนโดยเฉพาะบ้างไหมคะ? อย่างบอกให้แก้ที่ตัวปัญหาอันเป็นต้นต่อความเครียดนะคะ เพราะพยายามแก้อยู่ แต่ก็ยังห่างไกลความสำเร็จอยู่มาก



ลองเอาลูกเหล็กที่เขาใช้ชกลม หรือวัตถุอะไรขนาดพอดีมือ มากำไว้สิครับ ทำให้แน่นเลย เป็นการย้ายอาการจับยึดในหัวมาไว้ที่มือแทน ความรู้สึกฝืนกำอย่างป็นรูปธรรมที่มีจะลดความเครียดในหัวลงทันที และยังกำแน่นนานไป คุณก็จะยิ่งเห็นความไร้สาระแก่นสารของการจับยึดอะไรไว้เปล่าๆ ในที่สุดพอใจคลายก็หลับสบายไปได้เอง ผมแนะนำให้ทดลองอย่างนี้ก็ได้ผลกันดีครับ

และถ้าให้วิเคราะห์ว่าอุปบายวิธีข้างต้น ก็คืออาศัยสติยังดีอยู่พิจารณาให้เกิดปัญญา มองให้เห็นเรื่อยๆว่าเราไม่ได้เป็นคนยึดมั่นจิตเขาเป็นคนยึด และยางเหนียวที่เหนอะหนะไปทั้งจิตทั้งใจก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันคือหลักฐานที่แสดงให้เห็น ว่าระหว่างวันถ้าเราไม่ระวัง ไม่ดูแลรักษาจิตให้ดี ปล่อยปละละเลย ยินยอมเอาชยะทางใจมาสะสมจนหมักหมมคั่งค้าง ในที่สุดจะรื้อทิ้งได้ลำบากมาก ไม่ใช่แค่อยากทิ้งก็สลัดกันง่ายๆ

พิจารณาไปเรื่อยๆเช่นนี้ก่อนนอน จะมีผลอีกที่ระหว่างวันใหม่คือใจคุณจะเหมือนติดสัญญาเตือนภัย ถ้าเมื่อใดปล่อยจิตปล่อยใจให้คร่ำเครียดกับปัญหามากเกินไป จะเกิดสติเตือนตนเอง ว่าเอาอีกแล้วนะ เก็บชยะใส่หัวเตรียมตัวตาแข็ง เตรียมนอนเครียดหลับยากได้อีกแล้ว ที่ความรู้สึกตัวตรงนั้น จิตคุณจะถอยออกมาจากอาการยึดมั่นเอง

แม้ยังทำหน้าที่แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเหมือนปกติ แต่จิตก็
จะไม่หลงถลาลงไปเช่นน้ำคร่ำดำปื้ออย่างเคย **ทำได้อย่างนี้นี่แหละ**
คือการแก้ปัญหาอันไม่หลัอย่างตรงจุด คุณยังไม่ต้องทำลาย
ปัญหาภายนอกที่เข้ามากระทบใจให้สิ้นซากซึ่งอาจยากและต้องใช้
เวลา เพียงแค่กำจัดอาการยึดมั่นเหนียวแน่นอย่างไร้สติพอแล้ว

โรคนอนไม่หลับกำลังเป็นปัญหาใหญ่เข้าขั้นรุนแรง หลายคนน่าจะ
เห็นใจมากๆ เพราะปัญหารุมเร้าตลอดศก ไหนจะการงาน ไหนจะการ
รัก ไหนจะหนี้สิน ไหนจะอันตรายจากคนโหด ไหนจะโดนรมควันพิษ
ทุกคำเข้า ไหนจะอบอ้าวในเมืองร้อน เพราะทุกคนจำยอมแออัดอยู่ใน
แหล่งชุมชนใหญ่เพื่อเอาตัวให้รอด (แบบไม่ค่อยปลอดภัย)

โรคเครียด โรคนอนไม่หลับนั้น อันที่จริงเป็นแค่ทุกข์ส่วนหนึ่ง
ทุกข์อันเกิดจากวิบากกรรม ทุกข์อันเกิดจากความไม่รู้จักวิธีคลาย
ความยึดมั่นถือมั่น หากจะแก้โรคทุกข์ทางใจให้ครบจักรวาล คุณ
จำเป็นต้องศึกษาพุทธศาสนาในเชิงปฏิบัติให้แจ่มแจ้ง

การมีจิตคิดสละออก คิดให้ทาน เบิกบานใจจนรังเกียจความ
ตระหนี่เหมือนรังเกียจกาเหียวเกราะกรัง จะก่อให้เกิดสภาพน่าอยู่
น่าสบาย แม้กายยังไม่รวยขึ้น ใจก็รวยขึ้นแล้ว

การไคร่รักษาความสะอาดของจิต คิตรักษาศีล ปลอดภัยโปร่งโล่ง
ใจจนรังเกียจความประพฤติทุศีลเหมือนรังเกียจขี้เยี่ยวโสมนม จะก่อให้เกิด
สภาพปลอดภัย ร่มเย็นเป็นสุข แม้กายยังไม่อบอุ่นปลอดภัยขึ้น ใจ
ก็อบอุ่นปลอดภัยขึ้นแล้ว

การรู้สึกไม่ปล่อยใจให้จิตเตลิดเปิดเปิง คิดปล่อยมากกว่าคิด ยึด เบาลายไปทั้งจิต จนกระทั่งรังเกียจอาการยึดมั่นกามผิดๆ และ รังเกียจความผูกใจอาฆาตพยาบาทไร้ประโยชน์ ความรังเกียจเรื่อง สกปรกนั้นเองจะก่อให้เกิดสภาพไกลบาป พันรื่องน่ากลัดกลุ้ม แม้ ภายยังไม่อาจหลีกเลี่ยงจากวงล้อมของเหล่าทรชนคนบาป ใจก็ห่างบาป ออกมามากแล้ว

พุทธเราแก้ไขได้ครอบจักรวาล และเป็นการแก้ที่ต้นเหตุจริงๆ แก้ปัญหาระยะยาวกันจริงๆ เพียงแต่คุณจำเป็นต้องศึกษาให้ทั่วถึง ปฏิบัติตนให้ครบพร้อม แล้วจะพบว่าคุ้มยิ่งกว่าคุ้มแน่ๆครับ





ทำยังงี้ดี - กลัวผี

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ที่อยู่มืดๆไม่ได้ จะเกิดความกลัวผีย่างรุนแรง วันนี้เรามาคุยกันว่าทำยังไงจะหายกลัว การคุยถึงผีเป็นเรื่องดี ถ้ามันนำไปสู่ความเข้าใจว่า ความกลัวนั้นแหละตัวเชิญผี ความกลัวนั้นแหละกลืนเรียกผี ถ้าจัดการความกลัวได้อย่างเดียว ถึงผีปรากฏตัว คุณก็ไม่รู้สึกต่างจากเห็นคนแปลกหน้าปรากฏกายสักเท่าใด

จริงๆแล้วการจากไปของคนตาย ยังน่ากลัวน้อยกว่าจินตนาการของคนอยู่เสียอีก คนเราหลอกตัวเองก่อนโดนผีหลอกกันเสมอ บางคนกลัวจนหัวลุกไปเองทั้งชีวิต โดยไม่เคยเจอของจริงแม้แต่ครั้งเดียว!

นี่ก็ดีๆ ความคิดในหัวคุณเหมือนผีเบ๊ียบ มันหายตัวได้ตอนกลางวัน และกลับมาปรากฏตัวใหม่ในเวลากลางคืน

หลายคนอ้างว่าได้ยินเสียงเล็กเสียงน้อยในห้องนอน ในห้องน้ำ หรือกระทั่งในหัวตัวเอง ทำเอาฉี่แทบราด คุณว่าแปลกไหมล่ะ ปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ในธรรมชาติมีอยู่มากมาย อย่างเช่นฟ้าร้อง

ฟ้าผ่า ก็ก้องคำรามไปทั่วราวกับทั้งโลกต้องได้ยินพร้อมกัน แต่เราก็หวาดกลัวเสียงดังขนาดนั้น น้อยเสียกว่าเสียงกระซิบแผ่วในห้องนอนตอนดึกๆเสียอีก

ไม่เคยเห็นผี แต่ฟังเสียงเล่าลือว่าผีหน้าตาอย่างนั้น ทำเสียงกุกกักตอนกลางคืนอย่างนี้ สรุปคือ เสียงเล่าลือนั้นแหละผีตัวจริง ถ้าคุณปล่อยให้เสียงเล่าลือเข้ามาอยู่ในหัว ก็ไม่ต่างอะไรกับปล่อยให้ผีเข้ามาสิงสู่อยู่รอบๆตัวนั่นเอง

เรื่องเล่าเกี่ยวกับผีมีอยู่ทุกชาติทุกภาษา แต่ความจริงเกี่ยวกับผีนั้น แทบไม่ปรากฏอยู่ในภาษาไหน เพราะส่วนใหญ่เราให้คนเป็นๆเล่า ไม่ใช่เอาผีมาสัมภาษณ์

ลองหัดวาดรูปผีขึ้นมา แล้วจะตระหนักว่าภาพผีที่แท้จริงมาจากความไม่รู้ในหัวของคุณ ไม่ใช่มาจากการที่คุณเคยเห็นมันจริง

นักประพันธ์เรื่องสยองขวัญบางคนยอมรับว่ามีความสุขที่จะฝันร้ายเพื่อจะได้มีเรื่องผีชั้นดีมาเขียนหลอกคนอ่าน

ความจริงมันเป็นอย่างนี้ เรื่องผีๆส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยนักประพันธ์ที่ไม่เคยเจอผีจริง แถมเล่าลือสืบทอดกัน แล้วก็เอามาสร้างเป็นหนังโดยคนไม่เชื่อเรื่องผีเลยด้วยซ้ำ แค่ใช้เทคนิคการเล่าหรือการสร้างหนังให้ดูได้อารมณ์ เท่านั้นกวาดเงินจากคนดูเป็นกอบเป็นกำแล้ว

สมัยก่อนคนสมัยโบราณจะกลัวผีกันเฉพาะตอนกลางคืน แต่เพราะเทคนิคการเล่าของนักประพันธ์ยุคใหม่ ทำให้คนยุคเรากลัวผีแม้กระทั่งตอนกลางวัน เพราะเห็นในหนัง อ่านจากนิยาย ว่าผีก็ทำตัวน่ากลัวตอนกลางวันได้

ฉะนั้น ขอให้รู้ไว้เถอะว่าการรับความกลัวมาจากหนังสือหรือนิยาย ก็คือการช่วยทำร้ายได้ให้นักประพันธ์และนักสร้างหนังนั่นเอง พอ นักประพันธ์และนักสร้างหนังคิดเรื่องผีๆใหม่ได้ เขาก็ทำเงิน ส่วนคุณ ก็ต้องทำใจ คิดเสียอย่างนี้ขณะกลัว คุณจะกลัวน้อยลงทันที เพราะ ไหนๆก็เสียเงินไปแล้ว อย่าเสียจิตเพิ่มอีกเลยดีกว่า

และต่อไป เวลาฟังคนเล่าเรื่องผี ลองเงี่ยหูฟังเสียงเล่าของเขา ดีๆ แล้วคุณจะเป็นเสียงที่เกิดจากความคิดเอาเอง ไม่ต่างจาก เสียงในหัวของคุณเท่าไร

ใจคุณให้ผียู้อยู่ในอะไร สิ่งนั้นก็น่ากลัวได้ ทางที่ดีให้พิจารณาว่า ส่วนใหญ่เราได้ยินเสียงผีกันทางลำโพงเครื่องเสียง ถ้าจะกลัว ก็ควร กลัวที่มีลำโพง ไม่ใช่กลัวอากาศว่างเปล่า

และจะว่าไป ผีร้ายในอากาศ ยังน่ากลัวน้อยกว่าผีร้ายในร่างคน เพราะผีในอากาศจะมีจริงหรือไม่จริงไม่รู้ รู้แต่ผีร้ายในร่างคนมี อยู่จริงแน่ๆ และมันก็ทำร้ายคนด้วยกันได้ยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด ไม่ว่าจะ เป็นผีดำ ผีภูไม้ผีด ผีปล้นฆ่า ผีข่มขืน ผีขายยา สารพัดที่เห็นกัน ตามทีวีและหนังสือพิมพ์

เมืองปีศาจมีจริง และคุณอาจกำลังอาศัยในเมืองนั้นอยู่ก็ได้ คุณไม่มีทางออกจากเมืองปีศาจ มีทางเดียวคือเปลี่ยนเมืองปีศาจให้ เป็นเมืองมนุษย์!

มาว่ากันเรื่องผีตัวจริงบ้าง ถ้าจะมีจริง ผีมาจากอะไร? ผีที่เกิด จากปัญหาสังคม อย่างพวกโดดตึกตายเพราะปัญหาารุมเร้า ต่างก็มี

ปัญหาของเขาเองที่ยังแก้ไขไม่ได้ ถ้าเจอพวกเขา แทนที่จะกลัว คุณควรเตรียมตัว เตรียมคำถามไว้ดีกว่าว่ามีอะไรจะช่วยให้คุณ

ส่วนผีตายโหง หรือพวกที่ตายก่อนวัยด้วยอุบัติเหตุหรือการฆาตกรรม พวกนี้มักตระหนกตกใจอย่างรุนแรงก่อนตาย ถามตัวเองว่าคุณสมควรกลัวคนกำลังตกใจหรือเปล่า? มันน่าให้คิดเห็นใจ อยากรปลอบกันมากกว่านะ

เรื่องมันแยตรงที่ผีกลับมาเล่าแบบจับเข้าคุยไม่ได้ ว่าที่คุณเห็นไปหรือที่คุณกลัวไปนั้น มันถูกต้องตามที่เขาเป็นหรือเปล่า คุณเข้าใจเหตุผลในการปรากฏตัวของเขาถูกต้องแล้วหรือ จึงขวัญหนีดีฝ่อไปได้

สรุปคือ ความกลัวผีมีสองแบบ หนึ่งคือกลัวเพราะเคยเห็น สองคือกลัวเพราะไม่อยากเห็น และความกลัวผีในโลกมนุษย์นี้ ๙๙% เป็นประเภทหลัง

พระพุทธเจ้าให้ระลึกว่าเรามีความตายเป็นเบื้องหน้า ความตายจะมาถึงเราเป็นธรรมดา อาศัยความรู้ลึกถึงอิริยาบถปัจจุบันเป็นตัวตั้ง เห็นว่าท่าทางที่กำลังมีอยู่เป็นอยู่ในขณะนี้ วันหนึ่งจะต้องนอนลงอย่างไม่อาจลุกขึ้นมาอีก ลมหายใจที่เข้าข้างออกข้างในขณะนี้ วันหนึ่งจะหยุดสัปดาห์แล้วไม่เข้าไม่ออกอีก

ด้วยการเห็นว่าเราจะต้องไปเป็นเพื่อนผี จะทำให้หายกลัวผี และเร่งให้สร้างแสงสว่างแก่ตน เพื่อจะได้เป็นผีสว่าง ไม่ใช่ผีมืดในร่างมนุษย์อย่างที่เห็นเกลื่อนเมืองกันทุกวันนี้





ทำยังไงดี - ทรงมานใจกับการไม่รักพ่อแม่

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ซึ่งสงสัยอยู่ว่าอกตัญญูไหมที่ไม่รักพ่อ? เนรคุณไหมที่เกลียดแม่? ผิดไหมถ้ารักพ่อกว่าแม่? บาบไหมที่ดีใจเมื่อรู้ว่าแม่กำลังจะตาย? วันนี้เรามาดูกันว่าจะสบายใจขึ้นได้อย่างไร หรือดีกว่านั้นคือเปลี่ยนใจตัวเองได้ด้วยวิธีไหน

ก่อนอื่นให้มองตามจริงว่าความรู้สึกเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ คนเรามีหูตาอยู่อย่างนี้ ถ้ากระทบเข้าภาพแยะๆ เสียงแยะๆ ความรู้สึกก็ต้องแยะตาม มิใช่วิสัยที่จะสั่งห้ามใจไม่ให้แยะไปด้วย ฉะนั้น ถ้าตัดคำว่าพ่อตัดคำว่าแม่ออกไป เหลือแต่ความกระทบกระทั่งระหว่างคนกับคน ก็อย่าแปลกใจถ้าจะมีอารมณ์ต่อกัน เป็นความขัดเคืองบ้าง ความโกรธบ้าง ความแค้นหน่ายไม่ยอกรักบ้าง หรือกระทั่งความชิงชัง รังเกียจเตียดฉันทบ้าง

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับใครแล้วรักกันนั้นง่าย แต่เป็นไปไม่ได้ที่จะรักคนให้ทุกซีให้โทษกับเราถ่ายเดียว!

ถ้าจะกล่าวโทษ ก็ต้องโทษธรรมชาติที่บีบให้คนเราต้องอยู่ร่วมกัน กระแทกกระทั้นได้ เกิดความขัดเคืองได้ สะสมความรู้สึกไม่ดีต่อกันได้ ไม่ยอมให้เราเกิดเอง โต้เอง สบายเอง มิฉะนั้นก็คงเลือกได้ตามอิสระ เห็นใครอยู่ในฐานะอะไร ควรรักเขามากน้อยแค่ไหน

ขณะเดียวกัน ก็ไม่ใช่ความผิดของสังคม ที่คนส่วนใหญ่พากันชื่นชม รำลึกนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ ถึงขนาดที่เกือบทุกชาติทุกภาษา จัดให้มีวันพ่อ วันแม่ เป็นประจำทุกปี สะท้อนให้เห็นว่าโลกของสิ่งมีชีวิตชั้นสูงนั้น เขามองกันว่าพ่อแม่เป็นผู้มีบุญคุณยิ่งใหญ่ขนาดสมควรที่จะไม่ลืมจัดวันพิเศษเพื่อบูชาพวกท่าน

พ่อแม่มีชีวิตต่อได้ถ้าไม่มีคุณ แต่คุณมีชีวิตขึ้นมาไม่ได้ถ้าขาดพ่อแม่!

กล่าวแบบรวบรัด ถ้าจะถามว่าใครเป็นคนกำหนดให้ต้องนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ ก็ต้องตอบว่าธรรมชาตินั้นแหละที่กำหนด และฝังไว้ในสำนึกว่าการรู้คุณพ่อแม่เป็นคุณสมบัติของผู้มีใจสูง คนเราจะทราบว่ามันมีใจสูงหรือใจต่ำ ก็ดูง่ายๆว่าจำได้หรือเปล่าว่าพ่อแม่สำคัญแค่ไหน

ถึงตรงนี้สรุปได้สั้นๆว่า อย่ารู้สึกผิดถ้าไม่รักพ่อแม่ แต่จะแยะมากถ้าไม่คิดตอบแทนบุญคุณพวกท่านเลย!

ต่อให้เป็นโจรชั่ว เมื่อได้รับพระราชทานอภัยโทษประหารจากองค์ราชา ก็ยังสำนึกคุณ ทุ่มกายถวายชีวิตรับใช้อ้องค์ราชาได้ แม้ต่อมาภายหลังจะถูกกดขี่ข่มเหงอย่างไรก็ก้มหน้าก้มตายอมรับ เพราะจดจำอยู่ว่ามีชีวิตต่อก็ด้วยพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม

แล้วใครจะอ้างได้เต็มปากเล่า ว่าตัวเองยำแยะแค่ไหน เกินกว่า จะทำใจรับพ่อแม่อย่างไร จึงนึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ไม่ออก ที่ให้ ชีวิตมาทั้งชีวิตตั้งแต่แรก เห็นได้ชัดเจนว่ายิ่งกว่าพระราชูปถัมภ์ ชีวิตแก่นักโทษประหารไม่รู้กี่ร้อยเท่า

หาค่าของชีวิตให้เจอ แล้วคุณจะได้ตระหนักว่า คุณมีชีวิตขึ้นมา หาค่าของชีวิตไม่ได้ ถ้าปราศจากพ่อแม่

เมื่อเห็นค่าของพ่อแม่ แต่ยังไม่ออกกว่าจะตอบแทนอย่างไร อย่างน้อยก็รู้จักความหมายของคำว่า “กตัญญู” ให้ได้ก่อน ความ กตัญญูเป็นอาการของใจที่มีความสามารถรู้คุณคน ทราบว่าใครมี อุปการคุณต่อเราไว้อย่างไร กล่าวโดยย่อที่สุดคือนึกออก บอก ถูก และทำไว้ในใจว่าผู้นั้นผู้นี้ มีบุญคุณกับเราไว้เมื่อครั้งไหน

ถ้ากตัญญูเป็น ก็เหมือนจุดพลุ จุดชนวนให้เกิด “กตเวทী” ตามมาเอง เพราะความมีใจสูงของมนุษย์ ย่อมเกิดแรงดันให้อยาก ตอบแทนคุณ โดยไม่ต้องมีใครเอาหอกดาบมาบังคับ

สำหรับคนเกลียดพ่อแม่ แค่มิแกลใจ ทำความเข้าใจที่มาที่ไปของ พ่อแม่ ให้อภัยในความร้ายกาจของพวกท่านได้ ก็นับว่าปรับใจเข้ากับ ความประเสริฐแบบมนุษย์ อันเป็นธาตุแท้ของคุณได้แล้ว

สำหรับคนรักพ่อแม่ไม่เท่ากัน แค่มิแกลใจ นึกสงสารท่านที่ได้รับความรักจากเราน้อยกว่าอีกท่าน เห็นค่าว่าสิ่งหนึ่งที่ประกอบขึ้น เป็นเรา ได้มาจากท่าน หาใช้รับเต็มตัวมาจากฝ่ายไหน ก็จะก่อให้เกิด กำลังใจในการคิดตอบแทนท่าน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอีกท่านหนึ่ง ความ

คิดอยากตอบแทนเท่าๆกัน จะค่อยๆปรับความรู้สึกรักไม่ให้ทั้งระดับห่างจากกันเกินไปนัก

สำหรับคนรักพ่อแม่มากอยู่แล้ว ควรมีแก้ไข ดูตามจริงว่าพวกท่านมีที่พึ่งให้ตนเองหรือยัง ในทางพุทธ หากชักชวนโดยละม่อมให้พวกท่านมีเจตินดี ตั้งมั่นในการให้ทาน รักษาศีล ปลูกศรัทธาในสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ก็ยังรักลูกมั่นคงพอ จะนับเป็นการตอบแทนอย่างแท้จริง สมน้ำสมเนื้อ เพราะพวกท่านจะมีหลักประกันให้ตนเองได้ไปดี ไปสว่าง ตลอดจนถึงไปถึงที่สุดทุกข์ได้เป็นแน่แท้

อย่าเคັนใจให้รักพ่อแม่ เพราะจะเหนื่อยเปล่า และยิ่งทรมาณใจขึ้น แต่เข้าใจเพื่อเห็นค่าพ่อแม่ แล้ววันหนึ่งจะเข้าถึงความรู้สึกที่ถูกต้อง เป็นสุขที่ได้เป็นมนุษย์เต็มตัว สมเกียรติภูมิกัน





ทำยังไงดี - ออยากดัง

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากดัง แต่ไม่มีใครยอมให้ความร่วมมือ ไม่ช่วยกันยอมรับว่าคุณดัง งั้นทำยังไงดี? เมื่อหาป่าต้นหรือแม่ยก ไม่เจอ ก็เหลือทางเดียวคือคุณต้องช่วยดันตัวเองแล้วล่ะ ใครจะหาว่าอยากดังจนหน้ามืดก็ยอม ใครจะอยากทนเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครจำหน้าได้ ก็ช่าง คุณคนหนึ่งล่ะที่ไม่เอาด้วย

การเป็นคนดัง คนพิเศษ ในสมัยนี้ ที่จะให้นึกถึงก่อนเพื่อน คือดารานักร้อง และถ้ายังเป็นได้ทั้งดารานักร้องที่ประสบความสำเร็จ ก็ยิ่งดังแบบถึงใจพระเดชพระคุณชาวโลกเข้าไปใหญ่

ดารานักร้องเป็นพวกที่มีรัศมีฉายจับตา ฝรั่งเรียกว่า “คาริสม่า” (charisma) เป็นที่ทราบกันว่าแก่นของรัศมีที่ดึงดูดสายตาและความสนใจจากคนอื่นได้ อยู่ที่ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อมั่นชนิดสูงเกินมนุษย์ธรรมดา กระทั่งพลังความเป็นตัวตนเข้มข้นพอจะก่อกระแสแม่เหล็ก เบี่ยงเบนความสนใจใครต่อใครให้หันเหจากสิ่งอื่น มาจดจ่อกับตัวตนของเขาหรือเธอได้

พูดให้ฟังง่ายที่สุด อัศจรรย์ของคุณยิ่งโตขึ้นเท่าไร แนวโน้มคือ คาริสมาของคุณจะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น แต่นั่นก็เป็นข้อถกเถียงกันระหว่าง คนทำวิจัย เพราะบางคนอัศจรรย์โต มั่นใจในตนเองระดับฮิตเลอร์เรียก พี่ ก็ไม่ได้น่าสนใจ ไม่ได้สะกดตาชวนมองเสมอไป

บางครั้งคุณก็รู้สึกว่าคุณตัวตนของคุณเข้มข้น ดึงดูดความสนใจ ชาวบ้านขึ้นมาได้เป็นครั้งเป็นคราวเหมือนกัน อย่างถ้าชนะเลิศใน เกมการแข่งขัน หรือง่ายกว่านั้นเช่นตื่นเช้าไหนสดชื่นเป็นพิเศษ พลัง ความสดชื่นนั้นก็ก่อให้เกิดกระแสความเชื่อมั่นในตน เดินโฉบไป ทางไหนก็เหมือนมีอำนาจชักจูงสายตาให้มาสนใจคุณได้ เป็นต้น

แต่คนธรรมดาจะมีคาริสมาแบบกระเส็นกระสาย กะปริบ กะปรอย เอาแน่เอาอนไม่ได้ ส่วนดาราก็มีคาริสมาฉายแรง เหมือน มั่นใจในตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่ารากแก้วตัวที่ไร คนก็ ให้ความสนใจข้าพเจ้าทุกที บ่อยเข้าก็ปักใจมั่นอยู่กับภาพที่ตนเป็น โคตรเพชร โคตรแม่เหล็กถาวร

พลังเข้มข้นในตัวจะตกแต่งให้กิริยาท่าที แวดตา น้ำเสียง ตลอดจนรายละเอียดทั้งหมดดูตั้งมั่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ โอนเอนตามใครง่าย ๆ ทุกคนต้องหันมาสนใจและพยายามเอาตาม ข้าพเจ้าแต่ผู้เดียว หัวใจใครก็ไม่น่าเห็นเท่าหัวของข้าพเจ้าเลย

นอกจากพลังความเชื่อมั่นอันเป็นคาริสมาแล้ว รูปร่างหน้าตา ก็ เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ได้เปรียบชาวบ้าน ต่อให้ใครมีกระแส ดึงดูดสายตามาจับ แต่รูปร่างหน้าตาตูดตลก เตี้ยล่ำดำกร้าน คนจับตา มองก็อาจจ้องไปซ้ำไป นินทาไปด้วย ต่างกับพวกหน้าตาชวนฝันแล้วมี ความมั่นใจ นั่นแหละแล้งเกิดในวงการมายากับเขาได้

สรุปคือถ้าคุณอยากดังด้วยการเป็นดาราดัง ก่อนเกิดก็จำเป็นต้องกดปุ่มเลือกกันนิดหนึ่ง ต้องสวยสุดหล่อสุดกันหน่อย หรือถ้าจะซีริวิวก็ซีริวิวบันลือโลก ชนิดเห็นแล้วซ้ำก็แตกไปเลย นั่นแหละถึงจะเป็นดาราได้อีกแบบ

แต่ถ้าสำรวจตัวเอง ยอมรับแล้วว่ารูปร่างไม่หล่อ พ่อแม่ไม่ค่อยให้กำลังใจ คิดการใหญ่ไม่เคยสำเร็จ แต่รวบรวมเบ็ดเสร็จแล้วยังอยากดังอยู่ดี อย่างนี้จะทำอย่างไร?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีใครฉายรัศมีจับตาได้ด้วยตัวเอง แอน คุณต้องฝึกให้ตัวเองเข้มแข็ง เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าทำอะไรที่แตกต่างจากคนอื่นโดยไม่ต้องถามใครให้แน่ใจเสียก่อนว่าจะเอาดีไหม เริ่มเมื่อไหร่ ใครจะว่าทำตัวแปลกหรือเปล่า

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพ สมมุติว่าผู้คนเยอะเยอะนั่งอยู่ที่ป้ายรถเมล์ เห็นคนตาบอดกำลังจะข้ามถนน โบกไม้เท้าขอทางข้าม จากระถางแก้วๆ ทุกคนนั่งดูกันหมดว่าจะข้ามสำเร็จไหม จะมีใครอาจทูลูกขึ้นมาพาคนตาบอดไปสู่จุดหมายอีกฝั่ง แล้วมีคุณคนเดียวเดินอาดๆไปพาเขาข้าม แน่نونคุณยอมเป็นจุดรวมสายตา รัศมีที่ฉายออกมาคือฉันลูกก่อน ตัดสินใจก่อน โดดเด่นเป็นที่ชื่นชมของใครๆ

รัศมีเฉิดฉายจับตาอันเกิดจากความกล้าคิดดี กล้าทำดีนั่นเอง คือรัศมีดึงดูดตาชนิดที่ทำให้คนเห็นนี่ก็ชื่นชม ปราบกฏในปัจจุบันมากขึ้นทุกทีด้วยการสะสมความดีอย่างไร ก็ไปฉายชัดเช่นนั้นในชาติหน้าด้วย เรียกว่าเป็นผลของกรรมที่แจ่มชัดทั้งในปัจจุบันและอนาคต

อันที่จริง กระแสความเป็นคนพิเศษฉายตั้งแต่ตอนที่คุณทำอะไรต่างจากคนอื่น เพียงแต่พิเศษนั้นมีทั้งดีเป็นพิเศษกับแย่เป็นพิเศษ เช่น คนส่วนใหญ่พอโกรธแล้วจะอยากแสดงอารมณ์ร้าย ใครกระโชกโฮกฮากได้ถ่มมึงทิ้งน่ากลัวกว่า ก็น่าล้าพองกระหึ่มใจเป็นพิเศษ อย่างนี้เรียกแย่เป็นพิเศษ

แต่แค่คุณนึกคิดว่าโกรธแล้วทำไมต้องทำหน้าที่ ทำไม่ต้องอยากตะคอก ทำไมต้องเหมือนคนอื่น เปลี่ยนให้ต่างจากคนทั้งโลกไม่ได้หรือ? และแล้วคุณก็เลือกที่จะเป็นพวกโกรธแล้วไม่ชู้กันด้วยกิริยา ไม่ทำตากร้าวจ้องกันแทบถลน อดทนเปลี่ยนคำหยาบในหัวให้เป็นคำสุภาพไม่ระคายโสตกัน เท่านั้นคุณได้ชื่อว่า “แน” แล้ว ทำดีที่ใครๆทำได้ยากแล้ว

เมื่อกระแสของคุณเข้มข้นมากเข้า ชื่อของความเป็นคนดังจะเริ่มส่องประกาย คือส่องสว่างโดดเด่นแตกต่างจากชาวบ้านได้ สมัยกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าจะเป็นคนมีชื่อเสียงหอมหวานเป็นที่รำลือได้ ก่อนอื่นต้องอาศัย “ฐานกรรม” ที่สำคัญ คือเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ในศีล หักห้ามใจในสิ่งที่ชาวโลกทั้งหลายเขาหักห้ามกันยากนั้นเองครับ





ทำยังไงดี - กลัวเข็มนิจิตยา

ถ้าเป็นคนกลัวเข็มนิจิตยามากๆ จะแก้ความกลัวได้
อย่างไรคะ?



ความกลัวประเภทนี้ เหล่านักปฏิบัติธรรมเขาใช้เป็นเครื่องเล่น
ซ้อมฝึกสติกันครับ จากหลักความจริงง่ายๆ คือเมื่อใดสติสัมปชัญญะ
มีกำลังเหนือความทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจจะไม่เกิด หรือเกิดน้อยมาก
เรียกว่าเสวยทุกข์ทางกายตามจริงอย่างเดียว ไม่เสวยทุกข์ทางใจให้
เกินจริงเป็นของแถม

ต่อไปถ้าต้องเจอเข็มนิจิตยาอีก ก่อนเดินเข้าหาหมอบขอให้ตั้งใจ
ไว้ว่าวันนี้เรามาเล่นสนุกกับความกลัว หรือมาเพื่อสนุกกับการฝึกสร้าง
สติ เมื่อตั้งความคิดไว้เช่นนั้น ความกลัวเข็มนิจิตยาจะลดลงแล้วกว่าครึ่ง

พอถึงเวลาเข้าด้ายเข้าเข็มนิจิตยา ต้องโดนหมอลงยาฉีด ให้สังเกตว่า
ก่อนถูกเข็มนิจิตยา จะมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นก่อน คือทุกข์ทางกายยังไม่ทัน
เกิด ทุกข์ทางใจดันชิงตัดหน้าเกิดขึ้นเสียแต่เข้ามีดแล้ว

ขอให้พินิจเข้าไปในรายละเอียดของความกลัว สิ่งที่น่าประหลาด
พร้อมกันคืออาการหดตัวของกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงถึงคิวของจริง คือ
ความเจ็บจี๊ดเพราะโดนเข็มแทงเฉพาะที่ ทว่าความเจ็บเฉพาะที่นั้นก็
อาจส่งต่อเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่เล่นทั่วทั้งร่าง **โดยเฉพาะถ้าใจเราช่วย
ขยายผล คือคิดว่าเจ็บมาก เจ็บเหลือเกิน กำลังจะแย่แล้ว ทั้งกาย
ก็แทบจะระเบิดเป็นเสี่ยงๆทีเดียว**

อาการที่จิตยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรงในความเจ็บปวด ณ จุด
เล็กๆนั้น ก่อให้เกิดจินตนาการเลวร้ายขึ้นมามากมาย จินตนาการ
นั้นแหละที่ทำให้คนเราตอบสนองความเจ็บปวดแตกต่างกัน บางคน
แค่ทำหน้าที่เฉยๆรอหมอถอนเข็ม ในขณะที่บางคนต้องทำหน้าที่บิดเบี้ยว
เหยกราบกับใครเอาตะปุดอกนี้

สรุปสั้นๆคือ **อย่าเห็นใจตัวเองเกินควร แต่ให้เห็นจิตตัวเอง
ตามจริง ว่าด้วยเหตุอย่างไรจึงเกิดผลแบบไหน** คุณอาจแปลกใจและ
รู้สึกสับสนกับการพบว่าด้วยใจที่ไม่ปรุงแต่งเกินจริงเท่านั้น จึงสามารถ
รับรู้ความเจ็บจี๊ดตอนโดนเข็มแทง ว่าเกิดขึ้นไม่นานเลย แต่ถ้าใจ
ยึดมั่นถือมั่น ปรุงแต่งจินตนาการรุนแรง ความเจ็บจะมาก่อนเข็มจริง
แถมเมื่อเข็มถอนออกไปแล้วก็ยังอุตุสำห้ทั้งความเจ็บตกค้างไว้อีก
เนิ่นนาน ยิ่งเห็นความจริงทำนองนี้บ่อยขึ้นเท่าไร จิตก็จะค่อยๆ
ฉลาด และลดความยึดมั่นลง ปล่อยวางมากขึ้น ความเจ็บจากการ
ถูกฉีดยาก็เหมือนสิ่งอื่น ที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา จะโหย
ก็โหยตามเนื้อผ้า ไม่โหยเกินเนื้อผ้าออกไปครับ





ทำยังไงดี - เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก

เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก และทำอะไรรีบจบ
อยากทราบวิธีเปลี่ยนนิสัยทางความคิดของ
ตัวเองค่ะ



คนส่วนใหญ่ที่อ่อนไหวเพราะไม่มั่นคงกับความตั้งใจดีที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะฉะนั้นการแก้ลำด้วยการตั้งใจอะไรดีทุกอย่างมั่นคงเป็นการสวนกระแส

บุญเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความอบอุ่น และบุญเป็นสิ่งที่อำนาจดัดแปลงใจ ทำให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี ที่พร้อมจะเผชิญอุปสรรคและเรื่องยุ่งยากทั้งหลาย เมื่อคิดจะเปลี่ยนแปลงนิสัยจึงควรเอาบุญมาเป็นตัวตั้ง แทนที่จะหาเทคนิคแบบโลกๆมาใช้ ซึ่งอาจได้ผลบ้าง ไม่ได้บ้างผลบ้างในแต่ละคน

บุญในขอบเขตของพุทธศาสนาก็คือการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญสติ วิธีทำบุญแก้จิตที่อ่อนไหวคือ

๑) ให้ทาน ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเป็นฝ่ายให้ เลือกเอาที่เห็นว่าทำได้ทุกวันและเป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด เป็นไปได้จริงที่สุด เช่นเมื่อขับรถก็ตั้งใจจะเป็นฝ่ายให้ทางในจังหวะที่สามารถให้ได้อย่างปลอดภัยเสมอ หรือเจอขอทานที่ไหนให้ ๕ บาท หรือถ้าขัดเคืองใครอยู่ด้วยความไม่พอใจนิดๆหน่อยๆก็ถือเอาเป็นเป้าหมายของการฝึกอภัยทาน ตั้งใจว่าจะเป็นฝ่ายไม่ถือสาหาความ

สรุปคือเลือกเอาอะไรอย่างหนึ่งเป็นเป้าหมายของการให้ เมื่อทำได้จริงอย่างต่อเนื่อง แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด พอผ่านไปจะทำให้นึกเมตตาคนรอบข้างมากขึ้น ใจเปิดกว้างมากขึ้น และให้ความรู้สึกหนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้น

อันนี้ต้องดูผลข้างเคียงในทางลบด้วยนะครับ ถ้าตั้งองค์ามุมมองผิดไปนิดเดียว คือไปคิดให้ทานแบบหวังผล หวังว่าอะไรๆภายนอกจะดีตอบแทนเราทันใจ ก็อาจยิ่งทำให้สงสารตัวเองหนักขึ้น เพราะโลกมักไม่ตามใจเรา มีเราเท่านั้นที่อยากตามใจตัวเองจริงๆ

๒) ถือศีล ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะถือศีลให้ได้ ถ้าไม่สามารถครบ ๘ ข้อ ก็ขอให้เลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งที่ทำผิดเป็นประจำ แด่ง่ายที่สุดที่เราจะรักษา เช่นเคยพูดปดเอาตัวรอดก็ตั้งใจดเว้นเด็ดขาด เพียงคิดรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งให้ได้มั่นคง ก็จะสร้างวินัยขึ้นมา ตัววินัยนั่นเองที่เป็นขั้นดีบารมี ทำให้จิตใจแกร่งขึ้นเรื่อยๆตามวันเวลาที่สามารถ

รักษา ถ้ายิ่งรักษาได้ครบ ๕ ข้อ จิตจะสะอาดปลอดโปร่งกว่าเดิม
อีกหลายเท่า

ปกติถ้าคิดจะถือศีลในข้อที่ทำผิดเป็นประจำ ธรรมชาติจะส่ง
บททดสอบมาให้ทันที และมักเป็นเรื่องชินๆอยู่ว่าต้องทำ ไม่ทำไม่ได้
หากคุณฝันสำเร็จ ตัดใจว่าเอาชีวิตใหม่เป็นเป้าหมาย ต้องบุกน้ำลุยไฟ
แค่นั้นไม่สน นั่นแหละการเปลี่ยนแปลงนิสัยทางความคิดที่แท้จริง

แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ได้เป็นปกติอยู่แล้ว เพื่อความเข้มข้นขึ้น
หมายเอาความหนักแน่นทางจิตยิ่งขึ้น ก็อาจลองขยับไปถือศีล ๘
ดู ยังไม่ต้องเคร่งครัดขนาดตั้งใจถือศีล ๘ เต็มรูปแบบก็ได้ เพียง
คิดว่าในหนึ่งเดือนขอมีสัก ๔ วันที่เราจะทำตัวห่างจากกามคุณอันเป็นที่
บันเทิง เช่นงดดูทีวี งดฟังเพลง ไม่กินจุบกินจิบจนง่วง เอาเวลาไป
อ่านหนังสือธรรมะ ทำอะไรก็ได้ให้จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึกสะอาด
ปราศจากมลทิน เท่าที่เห็นมา คนตั้งใจแล้วทำได้จะมีจิตที่หนักแน่น
มั่นคงขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้จะยังทำสมาธิไม่ได้ดี ก็มีร่องรอยบอกว่า
ฟุ้งซ่านน้อยลงแทบเป็นคนละคนภายในเวลาไม่กี่เดือน

๓) เจริญสติ อันนี้ยังไม่แนะนำถึงขั้นนั่งสมาธิหรือทำวิปัสสนา
อะไร คือเอาจากความจริงที่คนเราอ่อนไหวง่ายและฟุ้งซ่านบ่อยนั้น ก็
เพราะขาดสติอยู่เสมอๆ ถ้าหากมีเครื่องเจริญสติได้ก็ย่อมมีส่วนลด
ความอ่อนไหวลงอีกไซ้

เวลาเดินไปไหนมาไหนให้สังเกตเล่นๆเสมอ ว่ามีความสะเทือน
จากฝ่าเท้ากระทบขึ้นมาถึงยอดอก ถ้าฝึกเดินให้สม่ำเสมอ เห็นความ
สะเทือนอย่างคงเส้นคงวา กระทั่งใจมีจังหวะคงที่ขึ้นมากกลางอก ก็

สังเกตง่ายว่าเมื่อใดดูบไปไหน เมื่อใดเห็นคนแน่น เมื่อใดหลุดจากสติไป เป็นฟุ้งซ่านกววน

ระหว่างวัน ทุก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีถ้านึกออกก็นึกถึง ลมหายใจบ้าง เพียงครั้งเดียวทุก ๕ นาทีเมื่อสะสมแล้วจะเป็นสติ กองใหญ่ขึ้นมาได้เหมือนกัน สำหรับคนที่มีพื้นฐานจิตใจอ่อนไหวนั้นมัก ไม่ประสบความสำเร็จในการนั่งสมาธิเร็วนัก จึงท้อง่ายและชวนให้เลิก กลางคัน แต่ถ้าอาศัยทาน ศีลมาช่วย ประกอบกับการกำหนดสติกับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งจนคุ้น โดยไม่หวังผลอะไรเลย ก็อาจเห็นผลทันตา ได้เหมือนกัน คือไม่ต้องนั่งสมาธิก็มีสมาธิอยู่ในระหว่างวันมากขึ้น ปลอดภัยไปร้อมมากขึ้น เพราะไม่คิดมากเหมือนเดิม รู้สึก นึกถึง และ ให้ความสำคัญกับจิตที่เป็นกุศลมากขึ้น ครึ่งปีก็อาจเปลี่ยนแปลง ครั้งใหญ่ได้ครับ





ทำยังไงดี - อยากเลิกรู้สึกผิดกับการทำแท้ง

ทำอย่างไรจะเลิกรู้สึกผิด เลิกหดหู่เศร้าสร้อยจากการทำแท้งได้คะ? กลัวบาปกลัวกรรม กลัวจะต้องไปชาติใช้ในชาติหน้าเหลือเกิน



การรู้สึกผิดนั้นดีครับ แต่อย่ารู้สึกผิดนาน อย่าโทษตัวเอง อย่าตำตัวเองไม่เลิก **ขอให้มองความทวารุณจิตใจในการทำแท้ง เป็นบทเรียนสำคัญที่เจ็บแสบและมีราคาแพงที่สุดในชีวิต** บทเรียนไม่ได้มีไว้ให้ทรมานนาน แต่มีไว้ให้จำนานๆ เช็ดถูหลาบนานๆ และทำสอบครั้งต่อไปให้ผ่าน หักห้ามจิตใจไม่ให้หลงก่อเหตุอันจะนำไปสู่ปัญหาอีก เรื่องโหดร้ายที่กลายเป็นบทเรียนอันทรงคุณค่านั้น มักเป็นจุดหักเหชีวิตที่สำคัญ เปลี่ยนจากเด็กไร้เดียงสาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สุขุมและเท่าทันโลก เปลี่ยนคนไร้จุดหมายให้กลายเป็นคนอยู่เพื่อจุดหมาย เปลี่ยนจากคนไม่เชื่อบุญบาปเป็นศรัทธากรรมวิบากได้

บาปทวีกำลังขึ้นได้จากการลงมือทำบาปด้วยใจยินดี หรือด้วยความเต็มใจ หรือด้วยความขาดสำนึกผิดชอบ ฉะนั้นถ้าคุณรู้สึกผิดแล้วก็ดีแล้ว เพราะแสดงว่าใจไม่มีความยินดีในบาป บาปนั้นก็จะเป็นบาปชนิดที่ผ่อนผันได้ ทำดีหนีการไล่ล่าของบาปไปให้อยู่

แม้บาปจะไม่แรงขึ้นจากการคิดเสียใจยึดเยื้อก็จริง แต่หากคุณฝังใจกับเรื่องน่าเศร้ามากเกินไป ก็อาจโมโหร้าย รู้สึกกดดัน มีแต่ความคิดดำตัวเอง หรือกระทั่งอยากทำร้ายตัวเองและคนอื่น (ที่ทำให้คุณต้องแล้วต้องทำแท้ง) อันนั้นแหละครับจะกลายเป็นการก่อ ‘บาปใหม่’ โดยใช่เหตุ เอาเวลาไปคิด พุด ทำเรื่องดีๆ สืบเรื่องที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้แล้วเสียเถอะ





อยากทำคุณได้โทษจากการทำแท้ง

ทำแท้งไปแล้ว ถ้าอยากทำคุณได้โทษกับการ
ทำแท้ง ควรประกอบบุญชนิดไหนบ้างคะ?



เท่าที่เห็นมากับตา มีผู้หญิงทำแท้งจำนวนมากทำคุณได้โทษ มีชีวิตที่รุ่งเรืองและเบิกบานได้อย่างคนดีๆคนหนึ่ง ผังความมืดไว้กับอดีต ไม่นำความมืดติดตัวมาดบังวันนี้ให้หมองเปล่า

บุญที่ทำนั้น ขอให้ครบวงจรจะดีที่สุด ทั้งการให้ทานและการรักษาศีล ในส่วนของการให้ทานก็อาจเป็นในรูปของการช่วยเหลือคนยาก เลี้ยงดูเด็กซึ่งอยู่นอกบ้านหลายๆคนให้โตขึ้นมาได้ดีๆ ในส่วนของการรักษาศีลให้เน้นการถือศีลข้อแรกให้บริสุทธิ์ คือตั้งใจว่าต่อไปเราจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอย่างเด็ดขาด





เป็นเมียน้อยถือว่าเลวขนาดไหน

ในทางธรรมะ เมียน้อยถือว่าเป็นบุคคลเลวร้าย
ขนาดไหน? จะต้องได้รับผลกระทบอย่างไรคะ?



กรณี ‘กินน้ำได้ตอก’ นี้ ทุกประเทศจะตกกันในประเด็นใครถูก
ใครผิด ใครน่าเห็นใจหรือน่ารังเกียจ ใครได้เปรียบหรือเสียเปรียบ
ซึ่งก็จะได้ข้อยุติทราบเท่าที่ฝ่ายชายยังยุติความพอใจในกามหลากรส
ไม่ได้ และฝ่ายหญิงยังห้ามใจจากเงินง่ายและชายเจนสังเวียนไม่ไหว
เพราะผลประโยชน์จะสรรหาเหตุผลที่ฟังขึ้นและน่ายอมรับได้หลายข้อ
เสมอ

ในแง่มุมของกรรมวิบากแล้ว เหตุผลน่าเห็นใจไม่มี มีแต่
จิตสำนึกและเจตนาในการเป็นเมียน้อย ฉะนั้นคำว่าเมียน้อยไม่ได้
แปลว่า ‘เลวร้าย’ หรือ ‘ผิดทันที’ แต่ต้องดูว่าเงื่อนไขของเมียน้อย
คืออะไร

๑) ได้รับการยินยอมพร้อมใจจากเมียหลวงหรือรู้ทั้งรู้ว่า เมียหลวงจะต้องเจ็บปวดสาหัส หากเมียหลวงโอเคอย่างเต็มใจก็ไม่มีใครผิดศีล ไม่มีใครก่อบาป **เพราะเป็นการกระทำอย่างเปิดเผยโดยไม่มีใครเป็นทุกข์จากการรับรู้ความจริง** เหตุผลโดยมากที่เมียหลวงยอมคือเบื้อเซ็กซ์ บางคนนี่ขนาดเป็นแม่สื่อหาเมียน้อยให้สามีที่เดียว แต่หากยังไม่มีการตกลงจากเมียหลวงว่าโอเค แล้วแอบปล่อยตัว ปล่อยใจเป็นเมียน้อยลับๆ โดยรู้ๆอยู่ว่าเมื่อเมียหลวงรู้เข้าจะต้องปวดร้าว อย่างนั้นก็เข้าข่ายเป็นชู้ ผิดศีลธรรม เป็นการก่อบาปเต็มประตู

๒) **หลวมตัวตกเป็นน่อยด้วยความไม่รู้หรือว่ารู้ยู่ลวงหน้า** ปัจจุบันสังคมโลกทำงานปะปนกัน ไม่ใช่ให้ผู้หญิงอยู่กันครวที่บ้านเหมือนสมัยโบราณ แล้วชายหญิงก็ปิดบังกันเรื่องคู่ครองง่ายเสียด้วย ก็ถ้าไม่บอกเสียอย่างใครจะไปรู้ หากฝ่ายหญิงถูกหลอกต้มอย่างสนิท ก็ถือว่าไม่บาป เพราะในกรณีนี้มาปจะเกิดต่อเมื่อรู้ทั้งรู้แล้วขึ้นทำ พวกที่รู้ว่าเขามีเมียแล้วยังฝืนเอาตัวเข้าไปบวกันนี้ ส่วนใหญ่เพราะฝ่ายชายมีดีเกินห้ามใจ แล้วส่วนใหญ่ที่ยังสวย ยังอ่อนเยาว์ ก็มักสำคัญตนผิด คิดว่าในที่สุดต้องชนะ เดี่ยวฝ่ายชายต้องใจอ่อน ยอมหย่าขาดจากเมียหลวง ซึ่งจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็เจอข้อหาแย่งสมบัตินำหวงแหนจากมือผู้อื่นมาครอง ผลยอมหนักหนา อาจจะยิ่งเสียกว่าโจรชิงทรัพย์ อันเป็นที่รักจากเจ้าของยามเพลอ หลายคนมักมองว่าผู้ชายเป็นฝ่ายเลว เห็นแก่ตัว แต่ก็มีส่วนกรณีครับที่ทนเทคนิคการยั่วจากฝ่ายหญิงไม่ไหว ธรรมชาติให้อาวุธลับล่อใจมาหลายชิ้น เปิดของลับวับๆแวมๆ น่อยชายส่วนใหญ่ก็ตะลึงงลิมศีลธรรมกันแล้ว ซึ่งพออะไรๆเลยเถิดแล้วเรื่องแดงขึ้นมา ฝ่ายหญิงบีบน้ำตาหน่อยสังคมจะรุมประณามฝ่าย

ชายทันที อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติจะไม่ถูกหลอกให้ส่งสารใครเพียง เพราะเห็นน้ำตา ในที่ที่กรรมผลิตผลนั้น สิ่งเดียวที่มีให้คือการลงโทษ อย่างหนักหน่วง ดุดัน ปราศจากความปรานีปราศรัย และไม่ต้องสอบสวนหาความจริงจากปากใครแต่อย่างใดทั้งสิ้น

๓) **ทำเพื่อเงินหรือทำเพื่อความรัก** ถ้าแพ้เงินก็บาปมาก แต่ ถ้าแพ้รักก็บาปน้อยลง แต่ไม่ใช่ไม่บาปเลย อย่างไรก็ตามการเป็นชู้ก็เป็น อุกุศล เป็นสิ่งบาปจิตให้ทุกฝ่ายเกิดแผลวันยังค่ำ ข้ออ้างที่ฟังขึ้นและ ดูเหมือนน่าเห็นใจที่สุดคือ ‘เรารักกันมาก’ แต่ที่ซุกไว้ใต้พรมคือ ‘ถึงรู้ว่าคนเป็นหลวงจะต้องเจ็บเจียนขาดใจก็ช่าง’ สมัยที่ผู้หญิงทำงาน หาเงินเองได้อย่างยุคเรานี้ มีด้วยซ้ำครับที่เมียน้อยรวยกว่า และ เอื้อเพื่อ ให้การจูนเจือ ‘ครอบครัวหลัก’ ของฝ่ายชาย แต่นั้นก็ไม่ได้ แปลว่าได้รับช้อยกเว้นจากสังคม อย่างไรก็ตามใครู้ซุกก็จะต้องถูกตราหน้าว่า เป็นเมียน้อยอยู่ดี ตราบเท่าที่ฝ่ายชายยังมีพันธะทางกฎหมายหรือ ทางกายอยู่กับเมียหลวง

๔) **ทำเพื่อตณหาส่วนตัวหรือทำเพื่อพ่อแม่พี่น้องที่เดือดร้อน** หากยอมเป็นเมียน้อยด้วยความ ‘กลั่นไม่อยู่’ ของตัวเอง แปลว่ายอม ทำผิดเพราะแพ้ความรู้สึกฝ่ายต่ำ แต่หากจำใจเป็นเมียน้อยด้วยความ จำเป็นทางครอบครัวบีบคั้น อาจหมายถึงการยอมเป็นนางบาปเพื่อ ช่วยให้พ่อแม่รอดพ้นจากความอดตาย บางคนไม่ยอมนิยามว่าตัวเอง เป็นเมียน้อยด้วยซ้ำ คือกำหนดใจไว้แต่แรกว่าขอตากหน้าเอากาย แลกเงินเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของผู้มีพระคุณสักครู่หนึ่ง เมื่อได้ เงินทองเท่าที่จำเป็นก็จะทำตัวสาบสูญไปจากฝ่ายชายชั่วฉับพลัน หาก คิดอย่างนั้นและทำอย่างนั้นได้จริงๆ โทษก็จะเบาลงตามส่วน

๕) **ทำแล้วสำนึกหรือไม่สำนึกผิด** หากสำนึกผิดจิตจะไม่จับบาปไว้เต็มกำ แต่ยิ่งด้านชาไร้สำนึกเท่าไร จิตก็จะเข้าฝายอกุศล มีมโนจนไม่ค่อยเห็นทางสว่างทางดี และเหมือนถูกบีบให้คิดก่อการร้ายเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ อันที่จริงผู้หญิงเป็นเพศที่รู้สึกสกปรกกับเรื่องทางเพศง่ายกว่าผู้ชาย เพียงแค่ธรรมชาติส่งเลือดมาเป็นประจำทุกเดือนก็ทำให้รู้สึกย่ำแย่กับสภาพฟองมลทินของตนเองพอแรงแล้ว ยิ่งถ้าเพิ่มมลทินทางใจเข้าไปอีก ตามธรรมชาติก็ย่อมเหมือนถูกบีบสองด้านจากซ้ายขวา หรือถูกอุดทั้งปากอุดทั้งจมูก เกลียดตัวเองจนจะกลายเป็นโรคจิตเองง่ายๆ แต่ก็มีผู้หญิงอีกพวกหนึ่งที่ใช้ชีวิตแบบค่อยๆ หลุดเป็นอิสระจากมโนธรรมมาทีละน้อย กระทั่งอิสระเต็มที่ มโนธรรมถูกปลดปล่อยเหมือนวารีที่ขาดลয়งูไม่กลับ ความรู้สึกข้างในคล้ายมีชีวิตเพื่ออาศัยเรือนกายหลอกพวกหน้าโง่มาติดกับท่าเดียว ประเภทนี้คิดข้างหน้ามักเกิดเป็นอะไรที่ต่ำกว่ามนุษย์ เพราะมาตรฐานมโนธรรมไม่ถึงมนุษย์

๖) **เมื่อรู้ตัวว่าตกเป็นเมียน้อยแล้วตั้งใจจะหยุดหรือคิดเป็นน้อยต่อไปเรื่อยๆ** ไม่ว่าจะโดนเขาหลอกหรือหลอกตัวเอง ผมเชื่อว่าถ้าสำรวจดีๆ มีเมียน้อยกว่าครั้งที่อยากเลิกให้ได้วันนี้พรุ่งนี้ แต่เลิกไม่ได้ก็เพราะทำใจไม่ได้เท่านั้น แต่แม้ประสบกับความล้มเหลวในการตัดเยื่อตัดใย อย่างน้อยตั้งใจจริงก็ถือว่าดีแล้วครับ จัดเป็นกรรมชาวบนฐานของกรรมดำแล้ว มีผลลดหย่อนผ่อนโทษได้แล้ว ส่วนพวกที่ขอเป็นเมียน้อยไปจนตายนั้น ภาพของเมียน้อยจะตั้งมั่น วิวาห์ร้ายมีเท่าใดก็จะให้ผลหนักแน่นยืดยาว การเป็นอะไรอย่างหนึ่งไปทั้งชาตินั้นมีผลใหญ่หลวงเกินกว่าที่คิดมาก

เหตุผลต่างๆของการตัดสินใจเป็นเมียน้อยข้างต้น จะเป็นตัวกำหนดความหนักเบาของวิบากในปัจจุบันคือ

๑) **ความทรमानใจ** เหมือนการกินบอระเพ็ดที่ต้องขมและมีไม่กี่คนที่ชอบใจ แต่เพื่อแลกรางวัลบางอย่างก็ต้องจำทน แต่ยิ่งทนนานก็ยิ่งทรमानใจมาก ฉะนั้นจะทรमानแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขว่าจะหลุดพ้นจากการเป็นเมียน้อยได้ช้าเร็วเพียงใด

๒) **ความรู้สึกรังเกียจ** ถึงแม้ฝ่ายชายจะไว้ปะหลกๆก่อนออกจากบ้าน หรือต่อให้เมียหลวงยิ้มย่องผ่องใสก็มลงกราบตักเมื่อเจอเงินปึกใหญ่ฟาดเข้าที่บริเวณศีรษะ ความรู้สึกเป็นรองก็จะไม่หมดไปจากใจเมียน้อย トラบเท่าที่ฝ่ายชายยังประกาศกับใครต่อใครว่าเมียหลวงเป็นภรรยาตามกฎหมาย ยิ่งถ้าโดนเมียหลวงไล่บี้อาด้วยตะบะของผู้มาก่อน ความรู้สึกเป็นรองยิ่งแจ่มชัดหายห่วง หรือแม้สมัยนี้มีเมียน้อยสายพันธุ์ใหม่ เป็นฝ่ายบุกระรานรังควานเมียหลวงเสียเอง อย่างไรก็ตามความรู้สึกในส่วนลึกก็ฟ้องอยู่ว่าตัวเองมาทีหลังตัวเองไม่มีทะเบียนตามกฎหมาย ตัวเองไม่มีหน้ามีตาให้สังคมยอมรับว่าเป็นหมายเลขหนึ่ง นั่นแหละปัญหาทางใจของเมียน้อย ผมเคยได้ยินกว่าผู้ชายบางคนเสน่ห์แรงจัด ผู้หญิงเห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่เขามีสาวมาติดเยอะ แต่ละคนไม่หวังครอบครองเขาไว้คนเดียว แค่หมายจะได้เป็นเบอร์หนึ่งเท่านั้นพอ ความคิดทำนองนี้นับว่าตลก เพราะชายเจ้าชู้ไม่มีทางวางใจเป็นเบอร์หนึ่งถาวร เขจะมีแต่เบอร์หนึ่งชั่วคราว ส่วนจะสั้นหรือยาวก็ว่ากันตามเหตุปัจจัย ถ้าเขามีเมียน้อยได้คนหนึ่ง ทำไมเขาจะมีเมียน้อยคนต่อไปไม่ได้ แล้วเบอร์หนึ่งมันจะอยู่ที่ไหน ในที่สุดเขาก็ใจดำกับทุกคนอย่างเสมอภาคนั่นเอง

๓) **ความน้อยใจง่าย** คนเราถ้าขาดสิ่งใด พอขอสิ่งนั้นแล้ว ไม่ได้หรือรอแล้วไม่มา ธรรมดาก็ต้องน้อยใจ สิ่งที่เคยขออนั้น มีทั้งเงิน ทั้งเวลา เพียงไม่ได้อย่างใดอย่างหนึ่งก็แย่แล้ว ยิ่งถ้าได้เพียง กะปริบกะปรอยทั้งสองอย่างก็ยิ่งแย่เข้าไปใหญ่ ตามกฎแห่งกรรม วิชาคนนั้น การเป็นคนขี้ขอจะทำให้ต้องขอต่อไป เมื่อขอบ่อยแล้ว ไม่ค่อยได้อย่างที่ขอ ก็มักก่อให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจเป็นธรรมดา **ตราบไตที่ยังสร้างกรรมอันเป็นไปเพื่อความอ่อนแอ เพื่อความเป็นผู้ขอ ตราบนั้นจะไม่พ้นจากความเป็นหญิงที่มีภาวะพึ่งพาสูงไปได้เลย** และนั่นก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้น้อยใจง่าย คิดมาก และอารมณ์แปรปรวนแบบเด็กไม่ได้ตั้งใจไปจนตาย

๔) **ความไม่มีศักดิ์ศรี** ผมเคยตราบมาว่ามีผู้หญิงรูปร่างหน้าตาดีระดับนางงามนางแบบคนหนึ่ง เป็นเมียน้อยที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง มีเงินหลายสิบล้าน มีบ้านอยู่ฮาวาย มองภายนอกทุกอย่างสมบูรณ์แบบไร้ที่ติไปหมด แต่สิ่งเดียวที่เข้าไม่มีคือความรู้สึกเกี่ยวกับศักดิ์ศรีของตนเอง คือพอไปถึงจุดที่ ‘เหมือนมีหมดทุกอย่าง’ คนเราจะเห็นจริงๆ นะครับว่า ‘ที่ยังไม่มี’ คืออะไร การมีครบแบบไร้ศักดิ์ศรีนั้น นานไปจะรู้ว่าไม่มีอะไรเลยอย่างมีศักดิ์ศรียิ่งดีเสียกว่า คำว่าศักดิ์ศรีกินไม่ได้นั้น ขอให้ช่วยๆ กันลิ้มเสียเถอะ เปลี่ยนใหม่เป็นว่า **ศักดิ์ศรีนั้นกินไม่ได้ แต่ทำให้กินข้าวได้อร่อยกว่าคนไร้ศักดิ์ศรี** แทน

นอกจากนั้น เหตุผลในการเป็นเมียน้อยต่างๆ ยังเป็นตัวกำหนด วิชาไปในอนาคตกาล ซึ่งจะหนักเบา กินเวลาสั้นหรือยาว ก็ขึ้นอยู่กับวิธีคิด วิธีทำ หากเป็นเมียน้อยไม่พอ ยังสะใจกับการทิ่มแทงให้

เมียหลวงหรือผู้เป็นชวากหนามให้เจ็บปวด ก็อาจต้องไปเสวยทุกข์ในนรก แต่หากทำบุญทางอื่นจนมีวาสนาพอจะได้เกิดมาในโลกมนุษย์นี้อีก ผลของกรรมเก่าจะบีบให้เป็นฝ่ายตกที่หนึ่งทุกข์บ้าง รวมทั้งเปิดโอกาสให้เลือกทำดีขึ้นหรือเลวลง **เหมือนเป็นคำถามลงใจจากธรรมชาติ ว่าถ้าคนๆหนึ่งทุกข์เท่าที่เคยทำคนอื่นไว้ จะเลือกแก้ไขสถานการณ์อย่างไร ระหว่างหาทางป่ายปีนขึ้นพื้นเหว หรือเหยียบตัวเองให้จมธรณีลงไปอีก** การให้อภัยของเมียหลวงจัดเป็นการถอนตัวเองขึ้นจากหล่มวิบากอย่างหนึ่ง

สถานการณ์ทุกข์ของเมียน้อยในอนาคตชาติเป็นไปต่างๆได้ดังนี้

๑) **แนวโน้มที่จะเกิดเป็นสตรี** ทั้งนี้เพราะตามสามัญสำนึกของเกือบทุกคน สตรีเพศคือภาวะอ่อนแอ ต้องการการพึ่งพาสูง หรือแม้เป็นผู้มีความเข้มแข็ง พึ่งพาตัวเองได้ ก็ต้องเป็นเบี้ยล่างในทางใดทางหนึ่ง (ยากประมาณหนึ่งในแสนหรือหนึ่งในล้านครับ ที่ผู้หญิงจะได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำประเทศ ในขณะที่มองกันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าผู้นำประเทศและผู้นำองค์กรจะเป็นชาย) เมียน้อยที่คิดหวังแค่สบายได้เอาเงินค่าเลี้ยงดูมากิน นอน เทียว ซื้อมั้บ ไม่คิดเก็บเงินทำทุนตั้งตัว อันนี้เที่ยงที่สุดที่จะเกิดเป็นหญิงอีก

๒) **แนวโน้มที่จะถูกพิจารณาเป็นรองหรือตัวสำรองในทุกๆด้าน** ทั้งนี้เพราะการยอมตัวเป็นเมียน้อยนั้น ไม่ใช่จำเพาะแค่เรื่องทางเพศว่าต้องมาทีหลัง แต่ยังรวมตลอดครอบคลุมไปถึงศักดิ์ศรี ครอบคลุมถึงหน้าตา และครอบคลุมไปถึงความรู้สึกทางใจอีกด้วย ผลของความรู้สึกเป็นรองในชาติปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตชาติก็จะ

มีเหตุการณ์มากอดความรู้สึกให้ต้องเป็นรองซ้ำอีก เช่นแม่ตั้งใจทำงาน และผลงานออกมาดี แต่กลับไม่ค่อยเข้าตากรรมการ ไม่ถูกเชิดชู ให้เป็นผู้นำ มักถูกยัดเยียดให้เป็นลูกน้องจำไป นอกจากนี้ยังมี ทางเลือกน้อย โอกาสเกิดในฐานะนางบำเรอสูง แม้บุญมากหน้อย ก็ได้แค่นางสนมของพระราชาท่านั้น ที่จะถึงระดับมเหสีคงยาก

๓) **แนวโน้มที่จะต้องเศร้าหมองเพราะถูกแย่งของรักของหวง**
อันนี้เป็นเรื่องเข้าใจได้ง่าย ถ้าหากสมัครใจเป็นเมียน้อยโดยไม่สนใจ หัวอกเมียหลวงยิ่งร้าย ความสะใจที่แย่งสำเร็จหรืออย่างน้อยได้ พยายามแย่ง จะบันดาลเหตุการณ์สนองคืนแบบตรงไปตรงมา คือ ไม่ใช่แค่เรื่องเสียชายอันเป็นที่รักให้คนอื่น แต่รักอะไรก็มักเสียสิ่งนั้น ไปเพราะถูกแย่งเป็นประจำ





อยากเลิกเป็นเมียน้อยได้อย่างไร

หากรู้สึกอ่อนแอเกินกว่าจะหยุดเป็นเมียน้อย พอมีวิธี
อะไรให้ใจเข้มแข็งขึ้นได้บ้างไหมคะ?



ผู้หญิงมีสองเหตุผลหลักๆที่ยอมเป็นเมียน้อยต่อ คือ

- ๑) เสียตายนที่ได้มาง่าย
- ๒) ตัดใจจากผู้ชายไม่ได้

ก่อนอื่นคุณต้องมองว่าทั้งสองข้อนี้เป็นเรื่องของอกุศลจิต
และกรรมที่เข้าไปขณะมีอกุศลจิตก็ย่อมมีวิบากเป็นทุกข์ ตรงข้ามกับ
บุญที่มีวิบากเป็นสุขเสมอ

น้ำเน่าต้องไล่ด้วยน้ำดี ไม่มีน้ำเน่าที่ไหลล้างน้ำเน่าด้วยกันได้
ฉันใดก็ฉันนั้น จิตที่ดำมืดยอมไล่ได้ด้วยจิตที่สว่างไสว จิตที่สกปรก
ยอมไล่ด้วยจิตที่สะอาด

ถ้าคุณเสียดายเงิน ทำไมไม่ลองเป็นผู้ให้เงินดูบ้าง เริ่มให้จากส่วนเกิน อย่าให้จากส่วนที่จำเป็นต้องใช้ แต่ครั้งที่ให้ ก็จงอธิษฐานไป ว่าด้วยความจริงที่เราเป็นฝ่ายเสียสละส่วนเกินเช่นนี้ ขอให้ใจเรามีความสามารถสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลายในชีวิตทิ้งด้วยเถิด ถ้าเป้าหมายของคุณคืออยากสร้างบุญสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่ โดยการทำความมหากาน สละสิ่งที่ไม่ใช่ของตนคืนเจ้าของ คุณจะหมดความอาลัยดี เรื่องผิดศีลธรรมอย่างรวดเร็ว

หากอ้างว่าไม่มีเงินทำบุญ ลองหารเงิน ๑๐๐ บาทออกเป็น ๒๐ ส่วน คือเอาเงิน ๕ บาทไปใช้ทำบุญ ๒๐ ครั้งในเวลา ๒๐ วันติดๆกัน แล้วอธิษฐานซ้ำๆอย่างที่ผมว่าข้างต้นทุกหน **คุณจะรู้สึกเหมือนสั่งสมกำลังใจใส่กระปุก** วันที่ ๒๐ กำลังใจอาจยังไม่เต็มกระปุก แต่คุณก็รู้สึกว่าการกระปุกชักหนัก ชักมีความสามารถเอาไปตีหัวกิเลสให้แตกได้ ถ้าสะสมต่ออีกนิดมีสิทธิ์พาดกิเลสให้ตายสนิทเป็นแน่แท้ **ขอให้จำไว้ว่าการทำบุญไม่ใช่การเอาเงินมากมายไปแจกคนอื่น แต่เป็นการเอาส่วนเกินน้อยๆไปละลายความตระหนี่ในตนเอง**

ส่วนในกรณีการเงินไม่เกี้ยว แต่คุณตัดใจจากผู้ชายไม่ได้ ก็ขอให้มองว่าปัญหาเมียน้อยมักลงเอยแบบไม่เป็นสุข ไม่มีนิทานเรื่องไหนบอกว่าเจ้าชายควบเจ้าหญิงสองคนขึ้นพีธีแต่งงานแล้วอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองไปจนตาย พุดง่ายกว่าน่าจะเกือบร้อยทั้งร้อยที่เรื่องดำเนินไปอย่างเศร้าสร้อย จบเรื่องก็หงอยเหงาน่า ยิ่งไปกว่านั้นยังต้องมีใครบางคนหรือทั้งหมดได้ไปต่อทุกชีในชุมชนรัก เนื่องจากกรรมจากการผิดประเวณีนั้น ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง ทั้งวันหมกมุ่นอยู่กับเรื่อง

ราคะผิดๆ โทสะผิดๆ หลงลำคัญอะไรต่ออะไรผิดๆ พระพุทธเจ้าตรัส
ว่าจิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ โทสะ โมหะย่อมมีอบายเป็นคติที่หวังได้

อบายย่อมไม่ใช่ปลายทางอันน่าแปลกใจสำหรับคนผิดศีลข้อ
กาเม ถ้าคุณตั้งใจไม่ยากไปอบายได้ ก็ควรจะตั้งใจไม่ยาก
เกี่ยวก้อยไปกับผู้ได้เช่นกัน หากไม่กลัวนรกข้างหน้า ก็ขอให้กลัว
นรกทางใจวันนี้ การยอมให้ความกลัวเกิดขึ้นเสียบ้างขณะที่มีโนธรรม
ขึ้นเกี่ยวทางาน ก็นับเป็นนโยบายอันประเสริฐครับ





น้อยใจแม่มาตลอดชีวิต

ดิฉันน้อยใจแม่มาตลอดชีวิต แม่รักพี่สาวมากกว่า และแสดงออกอย่างไม่เป็นธรรมเสมอ ทั้งๆที่ดิฉันพยายามทุกทางแล้วที่จะให้แม่รักดิฉันบ้าง แถมหมอดูก็ทำนายด้วยว่าพอแม่แก่ตัวแล้วดิฉันจะเป็นลูกคนเดียวที่เลี้ยงดูแม่ แต่ก็ไม่มีใครความหมายเลย กรรมอะไรคะที่เกิดมาเป็นลูกที่แม่ไม่รัก?



ในโลกความเป็นจริง ผู้คนฟังเพลงอมตะเช่น ‘คำน้ำนม’ แล้วไม่อาจซาบซึ้งได้เท่ากัน ว่ากันว่าเพลงนี้มีอาถรรพณ์ หลายคนฟังแล้วน้ำตาไหล อยากไปกอดแม่ทันที แต่คนอีกจำนวนหนึ่งฟังแล้วเฉยๆ ไม่รู้สึกรักแม่มากขึ้นหรือน้อยลง ในขณะที่มีบางคนฟังแล้วโมโหอยากเถียงคนแต่งว่าไม่เห็นมีอะไรในเพลงจริงเลยสักคำ!

หากไม่พยายามดันทุรังวาดภาพแม่ให้เป็นนางสวรรค์ของลูกทุกคน เราก็จะค่อยๆ สืบหาความจริงได้ตามลำดับ เช่น แม่คือผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่ง ที่ธรรมชาติกำหนดให้ต้องอุ้มท้องเก้าเดือน แต่หลังจากคลอดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องทำหน้าที่แม่เหมือนกัน แล้วจิตวิญญาณแห่งความเป็นแม่ก็ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน

แม่บางคนให้นมลูกด้วยตนเองแบบไม่กลัวเสียสวย ในขณะที่แม่บางคนให้แต่นมผงไม่เคยให้นมจากถันตนเองแม้แต่ครั้งเดียว แม่บางคนดีใจที่ได้ลูกมาเลี้ยงดูสมใจ ขณะที่แม่บางคนเห็นลูกเป็นภาระและอยากฝากให้คนอื่นเลี้ยง แม่บางคนอยากมีลูกหลายคน ขณะที่แม่บางคนแทบอยากกรากเข้าคลินิกทำแท้งทันทีที่รู้ว่าท้องอีกแล้ว

นี่ยังไม่นับแม่ที่มีลูกไว้ขายกินนะครับ!

คุณไม่ได้บอกรายละเอียดมากไปกว่า ‘พยายามทุกทางแล้วที่จะให้แม่รักดิฉันบ้าง’ แต่แค่ประโยคนี้อธิบายสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่ง แม่ของคุณต้องดีพอ คุณถึงรักท่านขนาดพยายามทำให้ท่านรักตอบเหมือนอย่างนี้

แต่ความรักความชอบใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน บังคับกันไม่ได้ แม้ทำดีแต่ถ้าไม่ตรงกับเหตุของความรัก พยายามให้ตายอย่างไรก็ไม่รัก

ยกตัวอย่างนะครับ สมมติว่าพี่สาวของคุณมีพื้นจิตพื้นใจไปในทางนุ่มนวล เข้ากันได้กับแม่ แตกต่างจากคุณซึ่งอาจเจ้าโมโหโง่โง่หรือไม่ก็ดูจ้องๆ ไม่ค่อยมีพลังชีวิตให้สดชื่นยามอยู่ใกล้ มีแต่คลื่นความฟุ้งซ่านรบกวนกัน แม่คุณก็อาจแสดงท่าเหมือนอยากใกล้ชีวิต

หรือไปไหนต่อไหนกับพี่สาวมากกว่า ลองนึกดู คนที่มีกระแสสาย จะดึงดูตคุณเข้าไปหาเขาเอง ส่วนคนที่มีกระแสเน้นำราคารูญ ต่อให้จ้อง จะมาช่วยคุณทำโน่นทำนี่ คุณก็รู้สึกเหมือนแมลงหวี่แมลงวันที่น่าหนี ไปไกลๆ

หรือตรงข้าม ถ้าคุณแม่ชอบแบบบู้ๆ แล้วพี่สาวก็ถึงพริกถึงขิง ถึงไหนถึงกันตามแม่ ในขณะที่คุณเปี่ยมเมตตาเยือกเย็น คอยขัดคอต่านเวลาท่านจะอาละวาดกับใครกลางถนน อันนี้แม่ก็อาจไม่รู้สึกล้นดกับการไปไหนๆกับคุณก็ได้

หรือบางทีเหตุปัจจัยอาจตื้นๆ เช่นเมื่อมีลูกคนแรก ก็อาจทำให้แม่สมหวังที่ได้แก้วตาดวงใจ ท่านมีความรู้สึกล้ลือกที่คุนหรือใครๆ ไม่อาจรับรู้ เมื่อคุนตามมา ท่านก็รักเหมือนกัน แต่อาจไม่เหมือนความประทับใจครั้งแรก อันนี้ไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี แต่เป็นเรื่องของการมาก่อนได้ก่อน

ยังมีเหตุปัจจัยได้อีกร้อยแปด หากอยากฟังเรื่องอดีตกรรม ก็มีความเป็นไปได้นับไม่ถ้วน เช่น ท่านร่วมบุญกับพี่สาวแบบเออออ ว่าอย่างไรว่าตามกัน คุนกระหนุงกระหนิงทุกวัน ขณะที่ทำบุญกับคุนก็จริง แต่ตกลงกันไม่ค่อยได้สักเรื่อง ขัดคอเข้าชั้นทะเลาะกันตลอด

และมีความจริงอยู่อย่างหนึ่งที่ควรรู้แน่ครับ ถ้าคุนมีความริษยาอยู่ในใจ และพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อเอาชนะคนที่คุนริษยา ต่อให้ดูแสนดีเพียงใด คลื่นอันนำระคายจากจิตก็จะรบกวนคนที่เราทำดีกับเขาวันยังค่ำ

หากเคยขัดแย้งกันเรื่องการบุญในอดีต แถมมาบวกเข้ากับ โทสะอันเกิดจากความอยากเอาชนะในปัจจุบัน ก็เป็นอันแน่นอนครับว่าคุณไม่ได้ใจแม่หรอก คุณต้องเปลี่ยนมุมมองและจัดการกับความ รู้สึกเสียใหม่ เอาชนะกรรมเก่าด้วยกรรมดีใหม่ๆ และเอาชนะกิเลส ด้วยสติปัญญาของวันนี้และพรุ่งนี้

เอาชนะกรรมเก่าด้วยกรรมดีใหม่ๆเป็นอย่างไร? ดังที่บอกว่า คุณอาจร่วมบุญกับท่านแบบระหองระแหง ไม่ค่อยเออออคล้อยตามกัน ฉะนั้นปัจจุบันก็เปลี่ยนเสียใหม่ พอท่านให้ว้าวานหรือชี้ให้ทำกิจอันเป็นกุศล โดยเฉพาะที่คุณพิจารณาแล้วว่าเป็นไปเพื่อความเจริญของงาม ก็รีบชวนขวยไม้โต้แย้ง และถ้าชวนท่านทำทานรักษาศีลแบบใดไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปเร่งเร้าบังคับใจกัน เว้นแต่แม่ไม่เอาบุญเอาธรรมะใดๆเลย อันนี้อนุญาตให้คุณชวนขวยหาความสว่างมาให้ท่าน ค่อยๆเล่า ค่อยๆเสนออย่างใจเย็นนะครับ อย่ารีบร้อนพรวดพราดจนท่านรำคาญเอา

เอาชนะกิเลสด้วยสติปัญญาของวันนี้และพรุ่งนี้เป็นอย่างไร? ดังที่กล่าวว่าการ ‘พยายามทำให้แม่รัก’ ของคุณอาจเจออยู่ด้วยโทสะและความริษยา ซึ่งกรณีของคุณ รากของความริษยาน่าจะมาจากความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำดีไม่ได้ดี ไม่เคยได้รับความเป็นธรรม สรุปลงเอยก็คือคุณมีโทสะคุกรุ่นตลอดเวลา พร้อมทั้งจะแปรเป็นความเศร้าโศกน้อยใจ หรือเป็นความอยากแข่งดีกับพี่สาวได้ทุกเมื่อ

คราวหน้าพอเห็นความโกรธเกิดเป็นรอยต่างขึ้นมาในจิต ให้คิดถึงคำพูดของผม ต่อให้คุณพยายามทำดีเพียงใด ถ้าเจืออยู่ด้วยโทษก็เป็นคลื่นรบกวนผู้อื่นเสมอ เพียงเกิดสติระลึกได้เท่านั้น การอดทนพยายามทำดีของคุณจะ ‘ดูดี’ ขึ้นกว่าเดิมมาก ความดีของคุณจะไม่มีรอยต่างอย่างที่ผ่านมา ใจคุณจะสงบเย็นเป็นความปรารถนาดีต่อแม่อย่างแท้จริง นั่นแหละจะทำให้แม่รับรู้ และเกิดความเสน่หาคุณกว่าเก่าเป็นกอง

ต้องบอกไว้ก่อนนะครับว่าอย่าหวังผลในสามวันเจ็ดวัน ความดีที่ทำต่อเนื่องจนกลายเป็นบารมีกระทบใจคนนั้น เขาสร้างกันเป็นเดือนเป็นปี ไม่ใช่เป็นวันครับ





เพียงเสียดามีจะคิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์มาก

ช่วยแนะวิธีคิดและการทำใจที่จะไม่ทำให้ทุกข์มาก
จากการต้องเสียดามีไปอย่างกะทันหัน ทุกวันนี้ยัง
ไม่อยากเชื่อว่าเขาจากเราไปแล้ว แม้พยายามคิดว่า
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา แต่ยังมี
บางครั้งทำใจไม่ได้ มีความคิดว่าเขาไม่น่าอายุสั้น
แค่นี้เลยคะ



การที่เราไม่คิดไว้ล่วงหน้า หรือไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้เลย
ด้วยความประมาทในวัยนั้นแหละ คือต้นเหตุของการทำใจได้ยากเมื่อ
ต้องจากกันอย่างกะทันหันจริงๆ

นี่เป็นเรื่องที่คุณอาจต้องแก้ปัญหาทันทีที่สาเหตุ สิ่งที่ได้
ในตอนนั้นไม่ใช่การเตรียมใจ แต่เป็นการแก้ปมทางใจ และเป็นปมที่
ค่อนข้างยุ่งยากเสียด้วย เนื่องจากเราเคยรู้ เคยอ่าน เคยฟังธรรมะมา
ไม่ใช่บ่อยๆ จึงอาจเกิดอาการดี้อยาเสียแล้ว

จุดนี้อยากให้คุณเลิกหาอุบาย เลิกหาธรรมะปลอบใจ แต่ให้
สังเกตอย่างตรงไปตรงมา ว่าลมหายใจเข้านี้ใช่ไหม ที่เลี้ยงชีวิตให้
รอดไปอีกครั้งหนึ่ง ถามตัวเองว่าลมหายใจออกนี้ใช่ไหม ที่บรรเทา
ความอัดอั้นไม่ให้จุกอกตายไปอีกเฮือกหนึ่ง **เมื่อเห็นเข้ามาถึงการ
มีชีวิตจริงๆ ในลมหายใจปัจจุบันนี้ได้ คุณจะสามารถทำความเข้าใจได้
ตามจริง ว่าชีวิตเป็นของเปราะบาง แม้ตัวคุณเองก็อาจแตกดับภายใน
เวลาไม่กี่นาที ขอเพียงไม่มีลมหายใจเข้าออก**

เราจะไม่เห็นความสำคัญของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต กระทั่งถูก
ริบเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตไป เราจะไม่สนใจว่าลมหายใจสั้นหรือยาว
มีหรือไม่มี トラบเท่าที่เราไม่ถูกนำไปขังไว้ในที่ที่หายใจลำบาก หรือ
ไม่มีอากาศให้หายใจเลย

หากเกิดข้อสังเกตตามจริงในวินาทีปัจจุบัน คุณจะรู้สึกปล่อยวาง
กับการมีหรือไม่มีชีวิตของตนเองลงได้บ้าง ยิ่งสังเกตมากก็ยิ่งปล่อยวาง
ได้มาก **เมื่อปล่อยวางได้กระทั่งการมีหรือไม่มีชีวิตของตัวเอง คุณจะ
จะมองออกไปข้างนอก แล้วปล่อยวางการมีหรือไม่มีชีวิตของคนอื่น
ได้ง่ายขึ้น**

ข้ออ้างที่ว่าเขาตายก่อนวัยอันควร เป็นแค่ความเข้าใจผิดๆ หลง
อุปาทาน หลงที่กักเอาว่าทุกคนต้องตายตอนแก่ **ความตายจะมาใน
เวลาอันควรเสมอ วิชากรรมเขารู้เวลาของเขาดี และไม่ยอมให้คุณ
ผิดผ่อน เพียงด้วยการวิงวอนเช่นคุณไม่รู้ และเคยไม่เตรียมใจไว้ก่อน
อย่าเพิ่งมาเลยนะความตาย**

สามีจากไปแล้วอย่างกะทันหัน ที่เหลือก็ต้องเตรียมใจให้เป็น
กุศล เพื่อวันนี้จะเป็นวันกะทันหันของคุณเองบ้าง การมีจิตเศร้าหมอง
ไม่ช่วยให้ ‘คนตาย’ กลับมา และไม่ได้ช่วยให้ ‘คนเป็น’ เตรียมตัว
อย่างถูกต้อง หากมาถึงความเข้าใจตรงนี้ลึกซึ้งพอ ความตายของ
ใครๆแม้เราเองก็จะไม่ก่อให้เกิดความเศร้าสร้อยเปล่าได้เลยครับ





ถูกพระทักว่าจะเสียอวัยวะควรทำอย่างไร

ผมเพิ่งโดนขโมยของมีค่าไปร่วมสองแสนระหว่างเดินทางไปพักผ่อนต่างจังหวัด มีคนแนะนำให้สะเดาะเคราะห์ ผมก็ไปที่วัดหนึ่ง ซึ่งมีพระกำลังประกอบพิธีสะเดาะเคราะห์ ที่แรกรู้สึกร้อนวบๆ วาบๆ แต่ก็แปลกใจที่เมื่อญาติโยมลุกไปหมดแล้วท่านชี้ตัวผมว่าให้อยู่ก่อน และบอกถูกหมดเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมา รวมทั้งระบุว่าราหูกำลังครอบแซนครอบขา เร็วๆนี้อาจต้องเสียอวัยวะ ผมกลัวมาก กระทบกระสายร้อนใจ คำแนะนำของท่านคือให้บวชสัก ๗ วันหรือ ๑๕ วัน แต่ใจผมไม่พร้อมเลย อยากทราบว่าพระท่านรู้จริงหรือไม่? ท่านไม่ได้เรียกร้องเงินทองหรือแม้แต่จะให้ไปบวชกับท่านนะครับ



ถ้าตัดสินจากพฤติกรรมของพระ ก็ต้องบอกว่าท่านหวังดีกับคุณนะครับ ในส่วนของตนเองถ้าเกรงจะถูกหลอก ก็ไม่จำเป็นต้องกลับไปหาท่านอีก เพราะได้รับคำแนะนำสำเร็จรูปมาเสร็จสรรพหมดแล้ว คือให้ไปบวชแก้เคราะห์เสีย

ตามหลักของพุทธเรา **วิธีสะเดาะเคราะห์ที่ดีที่สุด หรืออีกนัยหนึ่งวิธีโยกย้ายเงาราทูออกไปจากหลังของเรา ก็คือทำจิตให้เย็น มีสติให้มาก** อาศัยเหตุการณ์ที่เราเพิ่งเผชิญมานั้นแหละเป็นบทฝึก ยิ่งเราร้อนกระวนกระวายมากเพียงใด เมื่อสามารถระงับเสียได้ ก็จะมี**รู้ซึ่งถึงคุณค่าความเย็นมากขึ้นเพียงนั้น**

เมื่อใดใจเย็น เมื่อนั้นแปลว่าราหูหายไปจากใจ แม้ราหูจะยังครอบหัว ครอบตัว ครอบแขน ครอบขา ก็จะไม่อาจครอบใจเราได้ ต่อให้ต้องตายไปเดี๋ยวนั้น คุณก็จะได้ดีกว่าที่เป็น ได้เย็นกว่าที่เคย เพราะดับความกระวนกระวายในภพเก่าลงสนิทแล้ว

กรณีของคุณเริ่มมาจากการโดนโจรกรรมของมีค่า ใจเราร้อนเพราะเสียดาย ใจเคียดแค้นเพราะไม่อาจเอาคืน คุณใช้เป็นที่ฝึกให้อภัยได้ไหม? ถ้าให้ได้ คุณจะรู้จักความสงบที่ลึกซึ้งอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เงินสองแสนมีอำนาจกระทำจิตของคุณให้มีดีหรือสว่าง? **หายไปสองแสน หรือได้ทำทานสองแสน นั้นเป็นสิ่งที่ใจคุณเลือกได้**

ถ้ารู้จักทำทานสองแสนเสียครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปจะรู้ว่า ต้องจัดการกับจิตใจของตัวเองอย่างไร เมื่อสูญเสียน้อยกว่านั้น หรือ อาจจะมีมากกว่านั้น **คุณอาจได้ชื่อว่าใช้เงินสองแสนซื้อระดับชีวิตใหม่ ที่เป็นสุขได้แม้ในสถานการณ์ที่ต้องเป็นทุกข์** วันหนึ่งคุณอาจมองย้อนกลับมา แล้วเห็นว่าแท้จริงปีนี้เป็นปีทองแห่งกองทุน ใครคนหนึ่งได้สองแสนบาทไปเป็นโทษ ส่วนตัวคุณเองเสียสองแสนบาท เพื่อเป็นประโยชน์ในระยะยาว

คุณจะเป็นไม่กี่คนในโลก ที่รู้จักกับความสุขแปลกใหม่ มีแง่ใจ คิดออกมาได้ว่า ‘จงเอาสองแสนไปใช้ให้เป็นสุขเถิด’ ลองดูใหม่ว่าถ้า คิดได้ขนาดนี้จะรู้สึกอย่างไร ไหนๆทรัพย์สินก็สูญไปอย่างยากจะตาม กลับแล้ว ลองทำอะไรไว้เศษๆทางใจกลับคืนมาบ้าง อย่างน้อยคงดีกว่า อุ้มทุกข์เป็นของแถมแน่นอน คิดได้แล้วถามเพื่อนๆดู ว่าหน้าตาคุณ เหมือนคนเพิ่งโดนชดสองแสน หรือเหมือนคนเพิ่งได้ทำบุญสองแสน

หากฝั่งใจเคียดแค้น คุณอาจได้ชื่อว่าเลี้ยงความกลัวเอาไว้ ถ้า อดไม่ได้ก็อาจใช้ความกลัวนั่นเอง เป็นบทฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงใน ชีวิต ก็ในเมื่อชีวิตที่เคยปรากฏเป็นของแน่นอน กลับกลายเป็นของ ไม่แน่นอน ชีวิตที่นึกว่าอยู่ในมือ กลับกลายเป็นชีวิตที่ฝากไว้กับชะตา อย่างไม่อาจรู้ได้

พิจารณาความเสียดาย ดูเข้าไปตรงๆ คุณจะเห็นว่าเดี๋ยวใจก็ ยึดมากบ้าง เดี่ยวใจก็ยึดน้อยลงบ้าง กะแต่ความแน่นอนทางใจยังไม่ มี แล้วคุณจะมีสมบัติโดยอยู่จริง สิ่งที่คุณมีจริงก็แค่ ‘เรื่องไม่น่า ยึดมั่นถือมั่น’ เท่านั้นเอง หากเห็นตามนี้ได้ คุณจะมีความสุขและความ ตื่นรู้อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

สะเดาะเคราะห์ตามวิธีพุทธนั้น ถ้ารู้จักวิธีจริงๆ จะบวชหรือ
ไม่บวชก็ได้ครับ ผ้าเหลืองอาจช่วยให้คุณอภัยและตื่นรู้ได้ง่ายขึ้น
หากบวชที่วัดดี และอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ตรงทาง

ในส่วนของการตอบแทนคุณ แม้จะไม่ไว้ใจพระที่ให้คำแนะนำ
อย่างไร ผมก็คิดว่าคุณควรไปใส่บาตร ถวายสังฆทานกับท่านบ้างก็ดี
และขอถือโอกาสบอกไว้กว้างๆเลย ว่าการทำบุญสะเดาะเคราะห์นั้น
แต่ละคนให้คำแนะนำไม่เหมือนกัน หากคุณได้รับคำแนะนำประเภท
เรียกร่องทรัพย์เข้าตัวผู้แนะนำ ก็ขอให้ระมัดระวังดีๆ เพราะไม่มี
คนซีโลกที่ไหนมีคุณวิเศษพอจะแก้เคราะห์ให้คนอื่นตามวิธีพุทธ
หรอกครับ





ฝันว่าคุณยายเสีย กังวลใจมาก

เมื่อคืนฝันว่าคุณยายเสีย ตื่นขึ้นมากกลางดึก
กังวลใจมาก แถมพอหลับลงไปก็ฝันต่อว่าเสียรถ
อีก ทั้งสองความฝันสมจริงสมจังเหลือเกิน อันนี้
เป็นกลางดีหรือกลางร้ายครับ?



ไม่มีตำราทำนายเล่มฝันใดระบุได้ละเอียดขนาดฝันว่า ‘เสียยาย’
หมายถึงอะไร และยังถ้าในคืนเดียวกัน ฝันว่า ‘เสียรถ’ เข้าไปอีก
เมื่อนำมารวมกันคงต้องถอดรหัสกันซับซ้อนน่าดู ถอดไปถอดมา
อย่างมากก็คงลงเอยเป็นถอดใจ แล้วเหวี่ยงเหวี่ยงให้ไปอยู่ในหมวด
‘สูญเสียชีวิตบุคคลและของรักของหวง’ เท่านั้น

คนชรา จะเป็นญาติหรือไม่เป็นญาติ อย่างไรก็ตามหนึ่งท่านก็ต้อง
จากโลกนี้ไปจริงๆ ทรัพย์สมบัติที่มี จะดูดีมีราคาเพียงใด ก็มีสิทธิ์เสีย
ให้ซ่อมได้ หรือเก่าจนผู้ฟังต้องขายทิ้งได้

ไหนๆฝันก็มาให้ซักซ้อมเตรียมใจแล้ว อย่าปล่อยให้สูญเปล่า
ครับ นี่นอกจากไม่ซ้อมเตรียมใจ คุณยังกังวลราวกับเกิดเรื่องขึ้นแล้ว
จริงๆอีก ไม่คุ้มเอาเลย

ฝึกพิจารณาว่าฝันจะบอกอนาคตอย่างไรก็ไม่รู้ แล้วก็รู้ได้ว่า
มันจะเป็นเรื่องจริงหรือแค่ฝันผ่าน แต่ที่รู้แน่คือมันฟ้องว่าใจของเรา
ยึดมั่นถือมั่นแรง ห่วงหา อาลัย และอาจเศร้าใจง่ายแม้กับสิ่งที่ยัง
ไม่เกิดขึ้น

เมื่อเล็งเข้ามาตรงใจที่ตื่นแล้ว เลิกฝันแล้ว จะเห็นว่าความฝัน
มันฟ้องเราชัดเจนเกี่ยวกับอุปาทาน มันฟ้องถึงใจที่เอาแต่ยึดมั่นถือมั่น
อย่างไม่เป็นสาระ แม้ฝันผ่านไปแล้วก็ยังเก็บมาเป็นกังวลได้ เห็น
อย่างนี้คุณก็จะยึดติดถือมั่นน้อยลง จิตใจโปร่งโล่งขึ้น และนี่อาจเป็น
ก้าวแรกๆที่พาให้เข้าใจ ตลอดจนเข้าถึงแก่นของพุทธศาสนาได้

จิตนี้ใจนี้ไม่มีอะไรมากหรือกรับ ยึดติด หลงติด ดุดติดอยู่
กับสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเองไปวันๆ มองรอบตัวเถอะ อะไบบ้างเล่าที่ไม่ต้อง
แปรไป อะไบบ้างเล่าที่ไม่เหมือนการดับลงของฝัน ทุกสิ่งทุกอย่างมีขึ้น
เพื่อหลอกให้ยึด ให้หลงหวังไว้ว่าของเรา หรือเป็นเรา สุดท้ายก็ค่อยๆ
แสดงความเสื่อมลง หดหายไปหมดสิ้นทั้งนั้น

สำหรับตัวผมเอง เวลาแปลฝันจะไม่แปลไปทางลางบอกเหตุที่
กำลังจะเกิดขึ้น แต่จะออกแนวดูให้รู้ใจตัวเอง ว่าที่ผ่านมามีอะไรให้
ยึดติด หรือคิดอะไรรู้อยู่ในสวนลึก เมื่อจับได้ไล่ทันตัวเอง เห็นอาการ
ยึดเป็นเพียงสายโซ่ที่ล่ามใจเราไว้ ก็ให้เห็นโทษของโซ่ ที่ผูกเราไม่ให้

เป็นอิสระ เมื่อเห็นโทษบ่อยเข้า ใจก็จะยิ่งคลายบ่อยขึ้น เหมือนเอา
เลื่อยมาบั่นโซ่ที่ละหน่อย พอนานเดือนนานปีเข้าโซ่ก็ขาดเองโดยไม่ต้อง
ใช้กำลังให้เหนื่อยมากเลยครับ





กล่าวธุรกิจเจ๊ง

ผมเป็นเจ้าของบริษัทแห่งหนึ่ง หลายปีก่อนเริ่มสนใจพุทธศาสนาด้วยความทุกข์ แต่ไม่ใช่เพราะล้มเหลวเกี่ยวกับธุรกิจการงาน ตรงข้าม เป็นเพราะถือได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างสูงทางการเงิน ทว่าล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงทางความสุข กล่าวคือพบว่าตนเองวนเวียนอยู่กับความอยาก ได้อยากมีไม่จบไม่สิ้น กับทั้งเครียดกับปัญหา วุ่นวายสารพัดชนิดในบริษัท พอสนใจอ่านสนใจ ฟังธรรมะแรกๆ ก็เหมือนเย็นลง ทะยานอยากน้อยลง ใฝ่สงบและค้นหาสมบัติภายในมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้ครูบาอาจารย์ที่สงบเย็นเป็นหลักใจ ไปกราบคราวใดก็เหมือนจะสละโลกได้ตามท่านครานั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป พอต้องกลับไปวุ่นวายกับธุรกิจในช่วงกลาง ก็เกิดความ

กระวนกระวาย กลัวเจ๊ง กลัวไม่ได้เพิ่ม กลายเป็น
คนทุกข์หนักเหมือนเดิม ยิ่งเห็นยอดขายดิ่งลง
ไม่มีทีท่าว่าจะขึ้นก็ยิ่งเศร้า และรู้ตัวเลยว่าที่ผ่านม
ยังไปไม่ถึงไหน แต่ก่อนแค่เครียดเรื่องมีไม่พอ
ยังไม่รู้จักความเศร้าเพราะยอดขายเอาแต่ทรุดกับ
ทรุดดั่งที่กำลังเป็นอยู่ คำถามคืออย่างผมนี้เหมาะ
กับการปฏิบัติธรรมแบบใดให้ได้ผลจริงๆ โดยเฉพาะ
ในภาวะที่กำลังย่ำแย่จากพิษเศรษฐกิจเหมือน
อย่างนี้?



ระดับชั้นของเสื้อผ้าอาภรณ์ บ้าน รถ และทรัพย์สินในมือ
ตกแต่่งให้มนุษย์แต่ละคนดูดี ดูแย่ ดูเป็นเศรษฐีมีเงิน หรือดูเป็น
ยากจนเข็ญใจ แต่มนุษย์คนหนึ่งจะเห็นว่าตนเองเป็นอะไรจริงๆ ก็ด้วย
ความรู้สึกภายใน อันถูกตกแต่่งด้วยกรรมและกิเลส หาใช่ข้าวของ
ภายนอกไม่

ก่อนอื่นเราลองมาจำแนกกันครั้น ว่าความรู้สึกของเศรษฐีกับ
ขอทานแตกต่างกันอย่างไร ตามที่ควรจะเป็นนั้น เศรษฐีควรมีความ
รู้สึกอึดเต็ม อบอุ่นใจ มั่นคง เพราะการเป็นเจ้าของทรัพย์สินมบัติจำนวน
มากเข้าขั้นเศรษฐีนั้น น่าจะเป็นไปเพื่อความสุ่กายสบายใจ หายห่วง
หายกังวล ไม่ต้องพึ่งพาใคร ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ไม่ต้องทำทุจริต
คิดมิชอบ การมั่งมีเหลือล้นเกินความจำเป็น น่าจะก่อความรู้สึกว่า
'มีพอจะให้มากกว่า' ด้วยซ้ำ

ส่วนยากควรมีความรู้สึกขาดพร่อง หดหู่ใจ หวั่นไหว เพราะการอึดอัดขัดสนสมบัติเข้าขั้นยากนั้น น่าจะก่อให้เกิดความทุกข์กาย อึดอัดใจ คิดมาก เครียดหนัก อยู่ในภาวะพึ่งพา อาจถูกบีบคั้นให้ตัดสินใจเบียดเบียนสังคม หรือถึงทางตันต้องทำทุจริตคิดร้าย กลายเป็นมิชฌาชีพไป การเหลือเศษบาทเศษสตางค์เพียงน้อย ควรอยู่ที่จะก่อความรู้สึก ‘ต้องหวังไว้เอาตัวรอด’ เป็นธรรมดา

หากพิจารณาตามข้อแตกต่างข้างต้น จะเห็นว่าเศรษฐีบางคน อาจมีจิตแบบขอทานก็ได้ แค่เพียงด้วยความรู้สึกที่ ‘ยังมีไม่พอ’ และ ‘ยังต้องเอาจากคนอื่น’ ชั่วชีวิตของบางคนเป็น ‘ท่านเศรษฐี’ ในสายตาของคนอื่น แต่จนแล้วจนรอดไม่เคยรู้จักจิตแบบเศรษฐีเลยสักวันเดียว เพราะเขายังเต็มไปด้วยความอยากสวาปามโภคทรัพย์ รวบรวมเกิดมาไม่เคยมี อยู่ดีไม่เคยได้

ขออนุญาตยกตัวอย่างกรณีของคุณโดยตรง คุณไม่ต้องขอเงินใคร แต่ยังต้องตระเวน ‘ขอความสุข’ จากครูบาอาจารย์อยู่ ลองสังเกตเถิด แต่ละก้าวที่เดิน แต่ละนาทีที่เหยียบคันเร่งพาตัวไปกราบพวกท่านนั้น จิตมีความโหยหิวความสุข ความสงบเย็น ความอบอุ่นใจ และความปลอดภัยอันเกิดจากการปล่อยวางโลกของพวกท่านเป็นที่สุด พอกราบเสร็จ ฟังเทศน์และรับการชี้แนะเป็นที่พอใจ ก็กลับออกมาจากวัดด้วยความเต็มอิ่ม

หลังจากนั้นไม่นาน พอถูกโลกรื้ออัยรด และพ้อออกแรงกอดโลกไว้จนเหนื่อย จิตก็หิวโหยความสุขความปล่อยวางอีก ต้องแล่นกลับไปขอความสุขจากครูบาอาจารย์อีก อย่างนี้แสดงชัดใช้ไหมว่าจิตของคุณ ‘ยังไม่มี’ คือยังต้องขอสมบัติภายในจากคนอื่นอยู่ร่ำไป

ไม่ใช่ว่าการไปขอความสุขจากครูบาอาจารย์เป็นพฤติกรรมที่ผิดแบบผิดแผนนะครับ เพราะสมัยพุทธกาลทั้งกษัตริย์และเศรษฐีต่างก็แห่ไปขอส่วนแบ่งความสุขจากพระพุทธเจ้าและพระสาวกกันอย่างล้นหลาม มนุษย์เราเกิดมามีจิตแบบขอทานด้วยกันทุกคน พวกเขาถวายข้าวราคาถูกลงให้พระฉันเพื่อยังชีพ แต่พวกเขาแบ่งปันความสุขแสนแพงให้ใจเราไม่แห้งตาย

ทางโลกนั้น คุณไม่ต้องขอข่าวใครกินก็เพราะทำงาน ทำเงินตลอดจนทำตัวดีพอจะอยู่รอดปลอดภัย ไม่ต้องวิ่งหนีเจ้าหนี้หัวซุกหัวซุน ตลอดจนไม่ต้องแบมือขอเศษสตางค์จากคนอื่น ฉะนั้นทางธรรมคุณก็ต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อจะไม่ต้องวิ่งหนีความทุกข์ตลอดจนไม่ต้องแบมือขอเศษสุขจากครูบาอาจารย์ท่านไหน

สิ่งที่ผมขอแนะนำเป็นอันดับแรก คือให้สังเกตเข้าไปในใจนะครับ หลายครั้งจิตของคุณ ‘หิว’ ได้เสียยิ่งกว่าท้องหิวข้าว เมื่อใดเห็นความหิวชัดๆ ก็ให้ถามตัวเองเมื่อนั้น ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ไม่ว่าจะคิดอะไรก็ตาม ขอให้ตระหนักว่าความคิดนั้นผิด เพราะไม่ทำให้ใจอิ่ม เอาแต่หิวโหยแห้งแล้ง

จะจำไว้สั้นๆเพื่อง่ายต่อการระลึกก็ได้ครับ ถ้ายังทุกข์หนักไม่เลิก แสดงว่าที่ผ่านมามีผิดหมด

คิดให้ถูก คิดให้ไม่ต้องทุกข์หนัก คิดให้ใจสงบสุขเป็นอย่างไร? ลองจำแนกเป็นข้อๆกันดู ทดลองได้เดี๋ยวนี้เลยว่าคุณคิดแล้วสุขจริงไหม

๑) คิดให้ ไม่ใช่คิดเอา

อาการ ‘คิดเอา’ นั้นเหมือนโรคร้ายที่ต้องแทรกซึมเข้าสู่จิตใจทุกคน อย่างไรก็ตามต้องคิดเอวันยังค่ำถ้ายังอยากอยู่รอด ยังอยากใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขตามกระแสโลก

ธรรมชาติของโรคคิดเอานั้น จะพัฒนาตัวเองเป็นโรคคิดเอาแต่ได้ คิดแต่จะทำเอาแต่ใจ ไม่แบ่งปัน ไม่เจือจานให้คนอื่นเลย แม้เศษส่วนเกินที่เหมือนอุจจาระปัสสาวะก็ไม่อยากให้หลุดไปถึงมือใคร

นี่แหละ โรคคิดเอามันน่ากลัวอย่างนี้ ยิ่งคิดเอามากขึ้นเท่าไร ความอยากเอาก็ยิ่งต่อยอดเป็นทวีคูณขึ้นเท่านั้นเช่นตอนนี้มีแค่ล้านเดียวคุณอาจอยากมีเป็นสองล้าน แต่เมื่อมีถึงร้อยล้าน คุณจะไม่เสียเวลาคิดถึงเงินหลักร้อยล้านอีกต่อไป ใจคุณจะผันเพื่อจะไปถึงพันล้านหรือหมื่นล้านแล้ว! อยากมีทั้งที่ชั่วชีวิตอาจไม่ทันได้รู้ด้วยซ้ำว่าพันล้านหรือหมื่นล้านเอาไปทำอะไรได้บ้าง

ตรงข้ามกับอาการคิดเอาคืออาการ ‘คิดให้’ การคิดให้ นั้นเหมือนยารักษาโรคประเภทแก้ปวดแก้ไข้ตามสภาพ ถ้าคุณไม่ให้ยาเลยก็จะปวดหัวตัวร้อนคาราคาซัง เรื้อรังไม่หาย และถ้าคุณให้ยาน้อยไปหรือให้ไม่ต่อเนื่อง การรักษาก็อาจไม่ได้ผล หรือได้ผลน้อยเสียจนไม่น่าศรัทธา

การคิดให้เป็นเรื่องต้องฝึก มีทั้งมือใหม่และมือเซียน มือใหม่คิดให้ นั้นจะฝืดฝืน เหมือนต้องออกแรงสู้กับยางเหนียวที่เกาะใจเหนอะหนะ แม้แต่เหรียญสิบบาทก็หนักอึ้ง ครั้นที่จะล้วงกระเป๋า

เอามาบริจาคคนตกทุกข์ได้ยาก ส่วนมือเขียนคิดให้มันง่ายมาก ไม่เสียตายเลยกับการเอาเงินไปช่วย หรือกระทั่งเอาตัวไปเสี่ยงยามใครเดือดร้อน

ผมมีสูตรสำเร็จอยู่สูตรหนึ่ง ถ้าคุณมีส่วนที่เกินพอเกินใช้สักสิบบาท แล้วเอาสิบบาทนั้นไปทำประโยชน์ให้คนอื่น สิบบาทนั้นจะทำหน้าที่เกินคุ้ม คือสนองคืนกลับมาในรูปความสุขเกินราคาจริงของมัน แต่ตรงข้าม หากคุณต้องเงินส่วนเกินสิบบาทนั้นไว้เฉยๆ มันจะทำหน้าที่อีกแบบหนึ่ง คือกลายเป็นสิ่งหมักหมม เป็นขยะ เป็นพิษทางใจให้คุณอยากมีมากขึ้นเป็นร้อย คือสิบเท่าของจำนวนเดิม

คุณคงนึกออกนะครับ การลงทุนประเภทฝากเงินได้ดอกเบี้ยหรือเล่นหุ้นได้มากกว่าเงินต้น ปลูกฝังนิสัยเหล่านี้ให้คนยุคเราอย่างหนักหนาสาหัสเพียงใด และเมื่อรู้แล้วว่าการคิดทำประโยชน์ให้ตัวเองคือการเพิ่มความเห็นแก่ตัว ก็ต้องเห็นว่า เครื่องมือสำคัญที่จะกำจัดความเห็นแก่ตัวคือการคิดทำประโยชน์ให้คนอื่น

การทำประโยชน์ให้คนอื่นนี้เราเรียกว่าการทำบุญ แต่การทำบุญแบบเศรษฐกิจที่ยังขาดความเข้าใจนั้น มักหมายถึงการทุ่มเงินจำนวนมากในโอกาสที่สำคัญ หรือหลายครั้งเป็นเรื่องของหน้าตา มีประจักษ์พยานรู้เห็นมากมาย

การทำบุญแบบซื้อความสบายใจอย่างแท้จริงนั้น จำนวนเงินไม่ใช่ประเด็น แต่ประโยชน์สุขอันสำเร็จแก่ผู้อื่นต่างหากที่ใช้ หากคุณทำบุญเพื่อความสบายใจได้จริงๆ ดวงจิตคุณจะแปลกเปลี่ยนไปเปรียบเทียบกับเมื่อครั้งยังโลภอย่างเห็นได้ชัด

กล่าวคือเมื่อสิ่งเร้าทางจิต คุณจะเห็นความจริงว่าธรรมชาติของความโลภนั้นมีอาการดึงดูเอาเข้าตัว ผลของการสั่งสมคือความยึดอัดคับแน่น กับทั้งเพิ่มแรงทะยานอยากขึ้นมาใหม่ ส่วนธรรมชาติของการสละให้จะมีอาการปล่อยออกจากตัว ผลของการปลดทิ้งคือความสบายหายห่วง กับทั้งลดกำลังความทะยานอยากเก่าๆ ลงได้

๒) คิดลดความอยาก ไม่ใช่คิดเพิ่มความอยาก

ทุกคนรู้ว่าความอยากได้อะไรก็มี เป็นสิ่งที่ทำความกระวนกระวายใจอย่างใหญ่หลวง แต่รู้ทั้งรู้ ทุกคนก็ยังไม่เลิกอยากได้อะไรมีอยู่ดี โดยเฉพาะการเป็นนักธุรกิจหรือชาวบ้านร้านถิ่นที่ต้องหาเลี้ยงชีพนั้น ดูเหมือนขัดแย้งและไม่เอื้ออำนวยให้กับแนวคิดลดความอยาก แตกต่างจากพระซึ่งต้องมีหน้าที่ ‘ดับความอยาก’ ให้หมด คือบวชด้วยการตกลงกับชาวบ้านแล้วว่าขอข้าวกินเพื่อดับอยาก ดับทุกข์ทางใจ แล้วเอาระแสสุขจากการหมดทุกข์ทางใจแล้วมาแจกจ่ายชาวบ้านเป็นการตอบแทน

อย่างไรก็ตาม แม้ยังต้องอยากแบบโลกๆ ก็ไม่จำเป็นถึงขนาดต้อง ‘เอาแต่อยาก’ ขอให้จำไว้ว่าถ้าตามใจตัวเองเกินไป ได้แล้วจะเอาส่วนเกินอีก ความอยากอันเป็นส่วนเกินนั้น จะกลายเป็นพายุหมุนกลางอก ที่หอบเอาความสุขของคุณไปหมด ทั้งวันมีแต่ทุกข์กับแรงดิ้นรนใหม่ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ยกตัวอย่างนะครับ ถ้าคุณซื้อรถสปอร์ตมาขับเล่นคันละ ๓๐ ล้าน เป็นต่างหากจากคันที่ใช้ไปทำงานจริง นั่นแปลว่าคุณรวยแบบหมดกั๊งขา เพราะ ๓๐ ล้านต้องเป็นแค่เศษเงิน โลกนี้มีของเล่นราคา ๓๐ ล้านก็เพราะมีคนรวยระดับเห็น ๓๐ ล้านเป็นเศษเงินนั่นเอง ไม่ใช่ความผิดอะไร เป็นเรื่องที่บุญเก่าบุญใหม่อนุญาติให้สมอยาก แม้เป็นเรื่องไม่แฟร์ในสายตาของเหล่าชนผู้ด้อยโอกาส ก็เป็นเรื่องแฟร์ในวังวนของเกมกรรม

ประเด็นคือเมื่อได้รถสปอร์ตแล้ว ใจคุณยังอยากได้รถสปอร์ต คันใหม่ในเวลาอันสั้น หรือเกิดการเรียนรู้ว่าได้ใหม่ก็แค่นั้น วันหนึ่งต้องเมื่อแล้วทำให้ใหม่อยู่ดี ไม่ต่างจากคันเดิม เพราะความเร็วและความแรงไหนๆ ก็ไม่อาจตามทันความอยากของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงเลย

หากความสมอยากในแต่ละครั้ง เป็นไปเพื่อการหยุดคิด ได้คิด หรือฉุกใจคิด กระทั่งความทะยานอยากอ่อนกำลังลง ชีวิตคุณจะเข้าสู่ภาวะพอใจ อาศัยเงินดับความกระหาย แล้วไม่กระหายเพิ่มอีก แต่หากความสมอยากเป็นไปเพื่อต่อความอยากใหม่ๆ ไม่ได้คิดไม่ได้อ่านอะไรเลย ชีวิตคุณจะเคลื่อนเข้าสู่ใจกลางพายุแห่งความอยาก ที่ปั่นตัวแรงเกินกว่าจะมีความสมอยากใดๆหยุดยั้งได้

ความสมอยากที่ไม่ต่อความยาวสาวความยืด นอกจากจะเป็นการลดกำลังความทะยานลงแล้ว ยังช่วยให้คุณรู้จักพอใจกับปัจจุบัน ไม่ใช่เสียดายอดีต ไม่ใช่มุ่งหวังอนาคต จึงมีลึทธิพัฒนาจิตให้ก้าวไปสู่ธรรมะขั้นสูงขั้นกว่าเดิม ถึงขั้นคลายความยึดมั่นถือมั่นใน ‘สมบัติชั่วคราว’ ที่ลวงให้คุณหลงนึกหวังแทนและอยากได้เพิ่มเป็นนักเป็นหนา

สมบัติพัสถานเป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกคลายความยึดมั่นถือมั่นในภพชาติได้นะครับ ก่อนอื่นคุณต้องคิดให้ได้ว่าคุณไม่ได้เป็นเจ้าของพวกมัน คุณมีหน้าที่บริหารมันชั่วคราว และเพื่อจะคิดให้ได้เช่นนั้นก็ต้องมองเข้ามาให้เห็นจริงว่าทั้งเนื้อทั้งตัวคุณมีอะไรได้แค่ไหนกันแน่

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บลมหายใจเข้าไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! ชั่วครู่เดียวคุณต้องระบายคืนกลับสู่ความว่างภายนอก

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บความปลอดภัยโปร่งสบายใจจากการอ่านธรรมะไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! เมื่อจิตของคุณเล็งไปที่อื่นก็ต้องวุ่นวายไปตามสภาพ

หัดมองเข้ามาข้างในมากๆ เห็นเป็นขณะๆ ไปเรื่อยๆ แค่วิวแวบก็ยิ่งดี ขอให้เห็นบ่อยๆจนคลายความยึดมั่นในกายใจ คุณจะพลอยคลายความยึดมั่นในสมบัติภายนอกไปได้ด้วย คุณจะมีชีวิตในโลกนี้เพียงเพื่อจัดการอะไรบางอย่างให้เรียบร้อย บริหารสมบัติให้เกิดประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ไม่ใช่หวังสมบัติไว้กลุ้มเปล่าดังเคยอีกต่อไป





ผลกระทบของการลาออกทั้งยังงานค้าง

อยากทราบว่า การลาออกจากงานเพราะทนแรงกดดันไม่ไหว โดยที่งานยังค้างคาไม่เสร็จเรียบร้อย จะมีผลกระทบใหญ่ตามมาไหมครับ?



ถ้าลาออกจากงานขณะกำลังมีอาการ กำลังโกรธหรือของขึ้น แค่นั้นก็นับว่าเป็นเรื่องใหญ่แล้วครับ เพราะเป็นบ่อเกิดของนิสัยหุนหันพลันแล่น ความอดทนต่ำ เจ้าคิดเจ้าแค้น ผมมองว่านิสัยด้านเสียที่ติดตัวไปแบบแก้ยากพรรคนี้แน่แหละ เป็นผลกระทบที่เห็นชัดทันตา เพราะคุณอาจวุ่นวายได้กับทุกสถานการณ์ อะไรก็ช่างมัน อยากปล่อยปละละเลย หรือผลักภาระให้คนอื่นรับผิดชอบแทนเรา

นิสัยชนิดนี้เมื่อเพาะข้างนรากงอกกับจิตใจของเรา ยึดติดแน่นหนากับเราแล้ว ชีวิตที่เหลือแทบลืมเรื่องความสุขกายสบายใจไปได้เลย เพราะจะดูเหมือนคุณต้องเผชิญกับปัญหาแก้ไขไม่ตกอยู่เรื่อย และทำให้เสียความนับถือตัวเองลงทุกที

เท่าที่เห็นมา ยุคนี้ทุกคนมีความแข็ง เหน็ดหนายกับความจำเจ หรือปัญหาซ้ำซากในที่ทำงาน จนบ่นอยากลาออกวันละสองหนสามหน กันทั้งนั้นแหละครับ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ เพราะแรงกดดันซ้ำซากมันยาก เกินจะรับ อย่างนั้นจะออกก็ออกเถอะ แต่ขอให้กัดฟันสะสางการทำงาน ในความรับผิดชอบให้เรียบร้อยก่อน ส่งมอบงานให้คนใหม่เขาเข้ามา รับช่วงดีๆก่อน อย่าออกทั้งที่รู้ว่าเดี๋ยวจะมีคนเดือดร้อนแทนคุณ คุณแค่รับรู้อย่างเดียวว่าไม่เอาแล้ว บ้ายบาย ฉันไปก่อนละ จะอ้างว่าไม่รับเงินเดือนงวดสุดท้าย ก็ไม่ได้เป็นการยุติธรรมอะไรเลยนะครับ คนเราไม่ใช่ทำงานแลกเงินเดือนอย่างเดียว ตัวงานเองคือการก่อกรรม ชนิดต่างๆมากมายเหลือคณานับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมในด้าน ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ผมเคยเห็นนะครับ กลุ่มลูกจ้างไม่พอใจเจ้านาย ก็นัดแนะกัน ลาออก คือปรึกษากันแล้วเห็นชัดว่าถ้าแกล้งกอดคอลาออกอย่างไร พร้อมเพรียง บริษัทหีบหายแน่ หรือเจ้านายต้องวิ่งวุ่นเหน็ดเหนื่อย ขาชีวิตแน่ๆ แบบนี้ผลกระทบในอนาคตจะต้องเป็นผู้เหนื่อยแทบ กระอักเลือด เป็นผู้ที่คุมคนไม่ได้ และจะต้องแบกภาระหลายด้าน พร้อมกัน ทำอันนี้ไม่ทันเสร็จก็มีอันโน้นเพิ่มทับเข้ามา

บางคนคิดอย่างนี้ะครับ คือฉันไม่แคร์ว่าจะต้องพึ่งใครละ ฉันไม่ง้อใครต่อละ ฉันพึ่งตัวเองได้ เพราะฉะนั้นฉันจะลาออกไปเป็น นายตัวเอง อันนี้ชอบบอกว่าถ้ามีเงินเก็บ มีทุนหนา หรือมีสายป่านยาว ก็ดูเหมือนใครๆจะเป็นนายตัวเองกันได้จริง แต่แนะนำอย่าง หากคุณ ทำงานเป็นลูกน้องคนอื่นแล้วยังปราบพยศในตนเองไม่ได้ ยังดับ นิสัยหุนหันพลันแล่นไม่ได้ ก็อย่าเสี่ยงทีเดียวครับ อย่าเพิ่งตัดสินใจ เป็นนายตัวเองหรือคิดเป็นนายคนอื่น เพราะคุณสามารถปิดบริษัท

ได้เพียงด้วยเหตุผลเล็กๆเช่น เบื่อแล้ว เซ็งแล้ว ซึ่เกียจทำต่อแล้ว ไม่อยากกดดันกับความกดดันต่างๆแล้ว และนั่นก็จะเป็นความเดือดร้อนของลูกน้องคุณถ้วนหน้า โดยที่ตัวคุณยังมีฟูกรองรับสบายๆ

ต้องมึนงงเลิ่บไวนิดหนึ่ง เดี่ยวจะหาว่าเข้าข้างฝ่ายเจ้านายทำเดี่ยว ผมเคยเห็นอีกเหมือนกัน บริษัทที่มีนายมหาโหดราวกับผู้คุมนักโทษ ต่ำว่าพนักงานด้วยนิสัยดุร้ายอันธพาล พุดจาหยาบคายยิ่งกว่า ปากตลาด ทั้งที่มีการศึกษาสูง แม้จะเดินไปเข้าห้องน้ำก็เหล่แล้วเหล่ อีก และหนักกว่าอะไรคือใช้งานคนเยี่ยงทาส ให้กลับตึกตึ้นๆเป็นประจำโดยไม่มีโอที ไม่สนว่าผู้หญิงกลับค้ำมีเดจะมีอันตรายแค่ไหน แบบนี้ต้องใช้ดุลยพินิจว่าเขาทำเกินไปหรือเปล่า ถ้าเกินไปแบบผิดผู้ผิดคนจริงๆ คุณลาออกมากะทันหันก็ไม่เป็นไรครับ

ถ้าเครียดเหมือนสติจะแตก ขอลาพักร้อนก็ไม่ได้ งานการ ประดังรุมเร้าเข้ามาไม่หยุดหย่อนด้วยภาวะความจำเป็นของบริษัท อันนี้ก็อาจต้องเอาตัวรอดเหมือนกัน ไม่งั้นเดี๋ยวไปลงเอยที่โรงพยาบาล บ้า ถ้าคุณกำยาหลายๆชุดพร้อมหน้าดำๆไปแสดงเป็นหลักฐาน เขาก็คงให้ออกด้วยความเห็นใจ ขออย่างเดียวอย่างแกลิ่งตงแต่งหลักฐาน ขึ้นมาทั้งรู้แก่ใจก็แล้วกัน

อยากสรุปคือวิธีลาออกอย่างปลอดภัยในทางธรรมจริงๆนั้น คือหัดปราบพยศในตนเองให้ราบคาบเสียก่อน แน่ใจแล้วว่าขณะ ตัดสินใจลาออกนั้น จิตใจคุณไม่เคืองแค้นอาฆาตใคร ไม่ทำไปเพื่อความสะใจหรือคิดประชดใครให้เขาผูกเจ็บ แต่ทำไปด้วยเหตุผลตาม สมควรอย่างแท้จริง และไม่มีสิ่งใดติดค้างอยู่อีก





ทำไมอนุโมทนาแล้วได้บุญ

บางทีพอได้ยินว่าแคยินดี หรืออนุโมทนากับบุญ
ของคนอื่น ก็เป็นผู้มีส่วนของบุญแล้ว อย่างนี้
อดสงสัยไม่ได้ว่าทำไมมันง่ายนัก



ต้องเปรียบเทียบกับฝ่ายตรงข้ามแล้วจะเข้าใจครับ คือมีอยู่มาก
ที่เห็นคนอื่นทำบุญแล้วเกิดความหมั่นไส้ หรือเกิดความขบขัน เห็น
เป็นเรื่องมกมาย เสียแรง เสียเวลา เสียทรัพย์เปล่า อย่างนั้นนอกจาก
ไม่มีจิตอนุโมทนา ยังมีความคิด คำพูด หรือการกระทำในเชิงเบียดเบียน
ตามมา เช่นอย่างเบาสุดคือคิดค่อนข้างดไปต่าง ๆ นานา อย่างกลางคือ
พูดกระทบกระเทียบเหน็บแนมบั่นทอนกำลังใจคนทำบุญ อย่าง
หนักสุดคือเข้ากระทำการกีดขวางหรือหน่วงเหนี่ยวไว้ไม่ให้ผู้อื่นทำบุญ
สำเร็จ

คงมองง่ายขึ้นแล้วนะครับ คนเราอยู่ที่ไม่ว่าดีก็ทำบาปได้สารพัด แต่จะต้องอาศัยความเข้าใจ หรืออาศัยทุนเดิมเป็นกุศลจิตที่หนักแน่นพอ จึงสามารถยินดีตามในกระแสบุญของคนอื่นได้ไหว พุดง่าย ๆ ถ้าทุนเก่าไม่พอ ก็ต่อบุญใหม่ไม่ได้ ชาตินี้คุณต้องเป็นผู้ทำบุญมาพอสมควร จนเข้าใจได้ว่าบุญนำยินดีอย่างไร จึงจะสามารถคล้อยตามกระแสความสว่างอบอุ่นของกุศลจิตผู้อื่นไหว

หากไม่เชื่อเรื่องอาณิสงส์อันลึกลับของการอนุโมทนาบุญ ก็ขอให้เชื่อสิ่งที่เห็นประจักษ์ชัดง่ายสุด นั่นคือทันทีที่อนุโมทนา คุณจะเกิดความเบาโล่งสบายหัวอก เหมือนจิตสว่างขึ้น อบอุ่นขึ้น และโน้มโน้มไปสู่การคิดอ่านทำบุญทำกุศลด้วยกาย วาจา ใจด้วยตนเองบ้าง

แต่ถ้าอนุโมทนาแบบแห้งๆ อนุโมทนาไปสงสัยไป อย่างนี้คุณจะไม่เห็นผลทันที แล้วก็อาจจะถึงขั้นทำกุศลไม่ครบองค์ คือใจขาด โสมนัส ขาดความหนักแน่น ขาดความสว่างเป็นกุศลจิตเต็มดวงครับ ถ้าไม่เข้าใจว่าเขาทำบุญแล้วเกิดประโยชน์อย่างไร นำซึ่งใจแค่นี้ ก็ไม่ต้องไปฝืน แต่อย่างน้อยถ้าจะเกิดความหมั่นไส้ก็เตือนๆตัวเองไว้หน่อยแล้วกันว่าเป็นคืออกุศลจิตนะ ผลักเราให้ห่างจากความอยากทำบุญทำกุศลเพื่อความรุ่งเรืองทางใจนะ





เชื่อบุญกรรมแล้วเครียด

พอเชื่อเรื่องบุญบาปแล้วชักเครียด แบบว่าไม่สบายใจเลย หยุ่มหยมละเอียดยิบไปหมด อะไรๆ ก็เหมือนเป็นบาปทั้งนั้น จะเป็นคนดี เป็นคนพุทธขึ้นมากับเขาลักคนหนึ่ง ต้องทำดีให้ได้ อย่างคุณตั้งตฤณว่ามาทั้งหมดเลยหรือ?



การที่ผมตอบคำถามของแต่ละคนนั้น เป็นเรื่องของเขา เป็นปัญหาเด่นๆโดยเฉพาะของเขาครับ **บางทีคนเราพลิกชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ก็เพราะหลุดจากปัญหาใหญ่ที่กำลังติดขัดด้วยการสะละต้นเหตุแห่งปัญหาเฉพาะตัวไปเท่านั้น**

ขอบเขตวิธีดำเนินชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองนั้น พระผู้มีพระภาคท่านจำกัดวงไว้สั้นๆเพื่อจำง่าย ๓ ประการคือ ละกรรมชั่วทั้งหลาย ประกอบกรรมดีทั้งปวง และทำใจให้บริสุทธิ์

อย่างไรก็ตาม คนเราเต็มไปด้วยม่านหมอกโหมะห่อหุ้ม ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นบาปเป็นเรื่องธรรมดา หรือกระทั่งเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เพราะฉะนั้นบางทีจึงจำเป็นต้องคุยกันทีละข้อ ทีละประเด็น ว่าอย่างไรเรียกบาป ทำไมถึงเป็นบาป ทำบาปแล้วจะได้ผลลัพธ์อย่างไร

แน่นอนว่าคงเป็นไปได้ที่ใครสักคนจะเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนแปลงวิธีพูด และเปลี่ยนแปลงการทำมาหากินทุกอย่างข้อในวันเดียว อย่างไรก็ตาม **คงเป็นไปได้ที่เราจะมองเห็นตามจริง ว่ากรรมด้าอันใดที่ทำอยู่เป็นประจำ แล้วปรากฏผลอยู่ชัดเจนว่าทำแล้วเป็นทุกข์ เป็นความหม่นหมอง เป็นความเสื่อมทางจิตทางใจ**

พูดง่าย ๆ ว่าเกือบทุกคนมีกรรมด้าบางอย่างที่ส่งผลร้ายอย่างสำคัญอยู่เห็นๆ ขอเพียงมีศรัทธา มีความเชื่อ ถ้าเปลี่ยนกรรมด้าอย่างใหญ่ที่สำคัญนั้นๆ ได้ ชีวิตเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เอาแค่นั้นพอ

สรุปคือ **เริ่มเลือกเอาข้อเดียวก่อนก็ได้ครับ เมื่อคุณเปลี่ยนแปลงจุดที่สำคัญที่สุดได้ เส้นทางชีวิตของคุณอาจพลิกเปลี่ยน แล้วเห็นทางข้างหน้าว่าเป็นฟ้าสว่างเอง** แล้วนับจากก้าวใหญ่ของชีวิตก้าวนั้น คุณจะไม่เห็นก้าวตื้ออื่นๆที่ตามมาเป็นเรื่องเหลือฝันอีกต่อไป





รู้สึกเหมือนเป็นผู้ร้ายหลังศึกษาธรรมะ

หลังจากไฟธรรมะมาระยะหนึ่ง เวลาต้องย้อนกลับไปเทียบกับใครแล้วรู้สึกเหมือนผู้ร้ายเลยคะ อยากถามว่าถ้าการถกเถียงกันเป็นบาป เป็นความผิด อย่างนี้แปลว่าถ้าเห็นใครทำผิดก็ไม่ควรต่อว่าอะไรเลยหรือ?



คืออย่างนั้นะครับ สำนวณกันดูดีๆ ตั้งต้นขึ้นมากการถกเถียงมักยืนพื้นอยู่บนสมมุติฐานที่ว่า ‘ถ้าแกไม่ผิด ก็แปลว่าข้าผิดนะซี’ หรือ ‘ถ้าแกไม่เลว ก็แปลว่าข้านี้เองที่เลว’ พอรู้สึกกันเสียอย่างนี้ จึงไม่มีใครอยากยอมใคร เพราะไม่มีใครอยากได้ชื่อว่าเป็นคนผิดหรือเป็นคนเลวนั่นเอง

สรุปให้สั้นคือตอนคนเราเถียงกัน มักมีความโลภอยากเอาชนะมากกว่ามีเมตตาอยากเปลี่ยนผิดให้เป็นถูก หรืออยากช่วยกำจัดความเห็นผิดของอีกฝ่าย เริ่มขึ้นมาที่มีการตั้งท่า ‘กุกกุกแน่ๆ’ เสียแล้วด้วยความเคยชินชนิดนี้แหละที่จะทำให้คนมีธรรมะในหัวใจรู้สึกผิด เพราะธรรมะไม่มีกู มีแต่เหตุผล ธรรมะไม่มีความหนักอก มีแต่ความโปร่งเบา ธรรมะไม่มีผู้ชนะ มีแต่เพื่อนร่วมทุกข์เสมอกัน ควรกอดคอช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

อย่างไรก็ตาม หากจะถอนเท่าเต็มตัว ไม่ได้เถียง ไม่ขัดแย้งกันเลย ก็มีใช้วิธีที่เป็นไปได้ การอภิปราย การโต้แย้ง การคัดค้านนั้น แม้แต่พระพุทธองค์ท่านก็ทรงกระทำ หาได้นิ่งเฉยไม่ได้ตอบใครเลย เมื่อเขาพูดผิด หาได้ชวนขวายน้อยเมื่อภิกษุในพระธรรมวินัยละเมิดกฎ ท่านติเตียนภิกษุที่หย่อนความเพียร หรือกระทั่งขับไล่ภิกษุทุจริตด้วยซ้ำ ไม่เลี้ยวไว้ทำความเสียหายแก่หมู่สงฆ์โดยรวมเลย

ในทางศาสนานั้นพระองค์ให้ยึดถือพุทธลีลาเป็นแบบอย่าง คือสนับสนุนให้พุทธบริษัทช่วยกันปกป้องรักษาศาสนา ใครเข้ามากล่าวดูพระศาสนา ถ้าแก้ได้ก็แก้ไป ใครเข้าใจผิดพระสัทธรรม ถ้าไขได้ก็ไขไป มีข้อแม้คือต้องทำไปด้วยความรู้ที่ถูกต้อง และทำด้วยความเห็นตามจริง ทำด้วยความรู้สึกอันเป็นเมตตา

นี่ก็เป็นในทำนองเดียวกับการถกเถียงทางโลก คุณจะไม่รู้สึกว่า เป็นผู้ร้ายแน่ๆ ถ้าหากมีเมตตาเป็นที่ตั้ง

แต่ของแบบนี้พูดง่ายทำยาก เพราะความเมตตาเป็นธรรมชาติ
ของจิต แต่ไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ ขอให้ฝึกแผ่เมตตาไปเถอะครับ
ฝึกขณะพูดนั่นแหละ ยังไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ พูดไปก็สังเกตไปว่าใจ
เราหนักหรือเบา ถ้านักทึบอึดอัด ให้แปลไว้ก่อนว่านั่นไม่ใช่การพูด
ด้วยเมตตา แต่ถ้าเบาสบาย ให้นับไว้เป็นคะแนนสะสมหนึ่งแต้ม

พอสั่งสมได้ครบสิบแต้ม ลองตรวจใจดูอีกที คุณจะเห็นความ
เปลี่ยนแปลงแน่นอน และอาจไม่รู้สึกลึบผิดอีกเลยก็ได้





โลกไม่ตามใจเรา

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่อเราพอใจความเย็น
แต่โลกพอใจคายความผ่าวร้อน
ทางเดียวคือทำใจยอมรับ
และเตรียมกายสู่อี้อร้อน

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่อเราพอใจความอบอุ่น
แต่โลกพอใจกระจายความเหน็บหนาว
ทางเดียวคือทำใจยอมรับ
และเตรียมกายสู่อี้อเย็น

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่ออยากเห็นดอกไม้บาน
แต่ยังไม่ถึงเวลาบานของดอกไม้
สิ่งที่ทำได้คือรอคอย

โลกไม่ตามใจเรา
แม่ไม่อยากเห็นไปไม่ร่วง
แต่ถ้าถึงเวลาร่วงหล่นของไปไม่
สิ่งที่ทำได้คือมองดู

โลกไม่ตามใจเรา
แม่เราอยากเห็นแต่คนดี
ทว่าโลกมีแต่คนเลวให้ดู
เราก็ต้องดู
และรู้ว่าเราเป็นหนึ่งในนั้นใหม่

โลกไม่ตามใจเรา
แม่เราอยากพบแต่คนมีเหตุผล
ทว่าโลกมีแต่คนเอาใจตนเป็นใหญ่
เราก็ต้องทน
และไม่หลงเอาแต่ใจตนตามเขา

โลกไม่ตามใจเรา
เราก็ไม่จำเป็นต้องตามใจโลก
ถ้าโลกร้ายเกินกว่าจะเอาตาม
ก็ต้องถามหาสิ่งที่ดีขึ้น
และถ้าอยากเห็นโลกดีขึ้น
ต้องไม่ใช่ด้วยการเฝ้าเรียกร้อง

แต่ต้องด้วยการลงมือทำเอง
ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของโลก

โลกไม่ตามใจเรา
ถึงแม้อยากมีคนรัก
แต่โลกไม่เคยพาคนรักมาให้พบ
ก็ต้องคบกับเงาตัวเอง
บรรเลงเพลงแห่งความเจ็บต่อไป
โดยไม่จำเป็นต้องเหงา

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เมื่อพบคนรักแล้ว
แต่โลกพอใจให้แคล้วคลาด
อย่างเราจะทำอะไรได้
ก็ต้องเลือกระหว่างวางเฉย
กับลงนอนดินหุร่นปางตาย

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เมื่อได้อยู่กับคนรักแล้ว
แต่โลกพอใจให้พรากจาก
เตรียมวันตายเอาไว้ไม่บอกกล่าว
แล้วเราจะไปฟ้องศาลไหน
เพื่อให้ทำโทษมัจจุราชได้

โลกไม่ตามใจเรา
แม่โลกให้ชีวิตมา
ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตเป็นของเรา
ไม่มีชีวิตใดเป็นอมตะ
ไม่มีทางทำให้ชีวิตใดค้ำฟ้า
ทุกนาที่แห่งการมีชีวิต
คือการเขยิบใกล้ความไร้ชีวิตเข้าไปทุกที

โลกไม่ตามใจเรา
ถ้าโลกกำหนดให้การตายดับ
มิใช่เหมือนการดับเปลวเทียน
แต่เป็นการต่อเทียนเล่มใหม่
จะมีใครขัดขึ้น

โลกไม่ตามใจเรา
แต่โลกก็ไม่ใช่เหตุผล
ถ้าเราเข้าใจเหตุผล
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าใจโลก
เมื่อใดเข้าใจโลก
เราจะเลิกอยาก让世界ตามใจเรา







ไปสบาย





ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น

คนบางคน

เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่น

กับการเพ่งดูว่าใครดีใครไม่ดี

สุดท้ายเขาก็ตายเปล่า

โดยไม่รู้เลยว่าตัวเองดีหรือไม่ดี

คนบางคน

เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่น

กับการกำจัดจุดบอดของตนเอง

เสริมจุดแข็งให้แกร่งขึ้น

หาจุดยืนที่ดีที่ยังไปไม่ถึง

สุดท้ายเขาไม่ตายเปล่า

เขาอ่อมฝากประโยชน์ใหญ่ไว้ในโลกนี้

จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามที

คนบางคน
เกิดมาเพื่อคิดในเรื่องไม่ควรคิด
เห็นทั้งชีวิตเป็นปัญหา
ไม่มองว่าปัญหาอยู่ที่วิธีคิด
เพียงเลิกคิดแล้วลงมือจัดการ
เขาจะพบพานชีวิตใหม่
แทบไม่เหลือปัญหาน่าหนักใจ
เพราะมีแต่งงานใหญ่หน่อย
เพื่อสนุกกับงาน
หายเบื่อกับความว่างงาน
เลิกเช่อยู่กับความวุ่นเปล่า

คนบางคน
เกิดมาเพื่อคิดถึงแต่ตัวเอง
เห็นวันเวลาและทุกสิ่งที่มี
ตลอดจนสิ่งที่ตนไม่มี
เป็นของสมควรได้แก่ตน
พอนานไป
เขาย่อมมีสง่าราศีน้อยกว่าคนเก็บขยะ
เพราะคนเก็บขยะยังรู้วิธีทิ้ง
แต่สิ่งเดียวที่เขาไม่รู้คือวิธีเก็บ

คนบางคน

เกิดมาเพื่อหัดคิดถึงคนอื่น
เห็นวันเวลาและหลายสิ่งที่มี
ตลอดจนสิ่งที่ตนยังไม่มี
ควรค่าแก่การเจ้องาน
พอนานไป
เขาอาจมีสง่าราศีกว่าเศรษฐีใหญ่
เพราะเศรษฐีใหญ่อาจไม่รู้
ว่าทรัพย์ของตนมีประโยชน์ปานไหน
ในขณะที่เขารู้
จากใบหน้าเป็นอันยิ้มรอบทิศ

คนบางคน

เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้จบไปอีกครั้ง
ไม่รู้ว่าเป็นครั้งไหน
จะครั้งแรกหรือครั้งสุดท้ายไม่นำพา
ไม่รู้จะหาประโยชน์อันใด
ไม่ทราบจะเชื่อคำตอบใครดี

คนบางคน

เกิดมาเพื่อค้นหาเหตุผลของการเกิด

เกินทนกับการไม่รู้

เกินตาหลับไปกับการตายที่ไม่ได้คำตอบ

เกินทำใจชอบกับการเป็นหน้าใจเกิดใหม่

เกินยินดีรับกับการเหนื่อยซ้ำที่สูญเปล่า

คนบางคน

เกิดมาเพื่อเจอคำตอบที่ผิด

โจทย์ชีวิตก็ยิ่งซับซ้อน

แทนการเห็นโลกตามจริง

เขากลับเห็นบิดเบี้ยวกว่าเดิม

แทนการแก้ปัญหาตรงจุด

เขากลับผูกปมใหม่ขึ้นมาซ้อน

แทนการพลิกยกให้เป็นง่าย

เขากลับผันง่ายให้เป็นยาก

คนบางคน

เกิดมาเพื่อพบคำตอบที่ถูก

โจทย์ชีวิตจะง่ายลง

หายใจออกก็รู้

หายใจเข้าก็รู้

มีให้ดูเพียงใด
มีให้รับเท่าไร
มีให้สละแค่ไหน
ก็ให้เป็นไปตามนั้น
ไม่ถือสิ่งใดให้หนักมือ
เรียบง่ายเหมือนเดินทางเท้าเปล่า
โดยปราศจากพิธีรีตอง
ไปจนถึงปลายทาง
โดยปราศจากตัวตนติดค้าง





ไมเคิล แจ็คสัน ผู้จากไป

ข่าวช็อกวงการบันเทิงระดับโลกในช่วงปี ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา คงไม่มีอะไรเกินการจากไปของ ไมเคิล แจ็คสัน ผู้เป็นดาวค้างฟ้า บุญเก่ากับความเพียรใหม่ส่งผลให้เขาอยู่ในใจแฟนทั่วโลกตลอดมา เป็นเวลายาวนานหลายสิบปี

แม้กระทั่งวาระสุดท้าย คอนเสิร์ต This Is It ที่กำลังจะเปิดแสดงที่ลอนดอน ก็มียอดจำหน่ายตั๋วรวดเร็วที่สุด คือ ๗ แสนใบ ขายเกลี้ยงภายในเวลา ๔ ชั่วโมง!

นั่นยืนยันเป็นอย่างดีว่าอายุอานามแม้ปาเข้าไป ๕๐ แต่บาร์มีวงการบันเทิงไม่เคยลดลงเลย กลับดูจะเพิ่มขึ้นตามวันเดือนปีที่ผ่านไปด้วยซ้ำ จากรุ่นสู่รุ่น ไมเคิล แจ็คสัน ไม่เคยครองใจคนยุคไหนไม่ได้ นับเป็นตำนานระดับโลกเฉกเช่น เดอะบีทเทิล และ เอลวิส เพรสลีย์

ดาวค้างฟ้าผู้เป็นตำนานระดับโลกนี่นะครับ น่าจะวัดจากที่แม่ตัวจากไป ก็ยังอุตสาหะมีคนอาลัยต่อ เผลอๆการตายอาจช่วยให้พวกเขาดูมีชีวิต มีตัวตนเป็นอมตะเสียยิ่งกว่าขณะยังอยู่ในโลกด้วยซ้ำ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่แสวงหาความบันเทิงเป็นหลัก ฉะนั้น จึงไม่น่าแปลกหากบุคคลที่โลกจดจำและกล่าวขานถึง จะอยู่ในแวดวงบันเทิงกันเสียเป็นส่วนใหญ่

หากมอง ไมเคิล แจ็คสัน โดยความเป็นชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ก็น่าถามว่ายิ่งใหญ่อย่างไร?

เอาสถิติมาคุยเฟื่องก็แล้วกัน ไมเคิล แจ็คสัน ทำสถิติไว้โดนใจผมจิงๆอยู่สองแง่ คือ

๑) สร้างเหตุการณ์อันเป็นประวัติศาสตร์

มิวสิกวิดีโอเพลง Black or White ที่ออกฉายใน ๒๗ ประเทศทั่วโลก เมื่อวันที่ ๑๔ พ.ย. ๑๙๙๑ มีผู้ชมทางโทรทัศน์พร้อมกันราว ๕๐๐ ล้านคนพร้อมกัน!

คุณลองนึกถึงเหตุการณ์ใหญ่ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ จะสักกี่ครั้ง ที่มีมนุษย์จำนวน ๕๐๐ ล้านคนรับรู้และเฝ้าติดตามอะไรสักอย่างพร้อมกัน?

พลังดึงดูดของคนคนเดียวที่รวบรวมคนได้ ๕๐๐ ล้านมาติดอยู่กับเขา ตัดสินได้ว่าเขายิ่งใหญ่เป็นอันดับต้นๆของโลกอย่างแน่นอน!

เสียดายนะครับ ลองนึกๆดูแล้ว แทนที่จะเป็น ไมเคิล แจ็คสัน ถ้าเปลี่ยนเป็นพระนักเทศน์ที่มีพลังดึงดูดมหาศาลปานกัน ทั้งโลกคงสว่างไสวไม่มีอะไรเกินที่เดียว!

ณ ที่นี้เราอาจได้ข้อสรุปด้วยประการหนึ่ง ว่าทั่วโลกอาจกระเพื่อมไหวเบี่ยงป้างด้วยพายุบันเทิงลูกใหญ่ แต่ยากหรือเป็นไปได้เลย ที่ทั่วโลกจะสงบนิ่งสว่างไสวด้วยมหาสมุทรธรรมะกันสักครั้ง

๒) มีมากระดับโลกแล้วให้มากระดับโลก

ตำแหน่งเศรษฐีระดับโลกไม่จำเป็นต้องครองตำแหน่งนักให้ระดับโลก ตรงกันข้าม ยิ่งเป็นเศรษฐีก็ยิ่งชี้เหนียว แม้บริจาคอะไรก็ตามแล้วว่าจะขอภาษีคืนได้เท่าไร ใจจริงๆที่คิดให้เปล่าๆไม่ค่อยมีกันหรอก

นักให้ระดับโลกบางคนนะครับ แทบไม่มีเงินติดติดตัว แต่อุทิศเลือดเนื้อและหัวใจของเขาเพื่อมวลชน อย่างเช่นมหาตมะ คานธี เป็นต้น

แต่ไม่เคลื่นรวยระดับโลกด้วย ให้ระดับโลกด้วย เรียกว่ามีแล้วแบ่ง ไม่ใช้มีแล้วซุกเงียบ หรือมีแล้วผลาญเล่น

องค์กรกุศลที่ได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นทางการจาก ไมเคิล แจ็คสัน ปาเข้าไป ๓๙ แห่ง ล้วนเป็นองค์กรระดับยักษ์ใหญ่ของโลกทั้งสิ้น

ใครจะดำเขาอย่างไร ก็คงไม่มีความสามารถช่วยโลกได้เท่าเขา กันสักกี่คน

ผมเองไม่ได้ใช่หนึ่งในแฟนคลับทำลูบเป้าของเขาหรอกนะครับ แล้วก็ขัดหูขัดตากับการเป็นต้นแบบสร้างของจินตภาพปีศาจกระโดดโลดเต้นให้คนเลียนแบบด้วย

แต่ก็ยังมีให้กับวิธีใช้เงินของเขา ในส่วนที่เอาไปหว่านช่วยใครต่อใคร **ของแบบนี้ไม่มีเงินอย่างเดียวไม่ได้ ต้องฉลาดด้วย ถึงจะมีแก้ไขให้**

ไม่เคิลเป็นเศรษฐีประเภทที่บริจาคเกินกว่าจะเอามาหักภาษี และบริจาคเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อย่างนี้คุณกับผมสมควรจะต้องให้เกียรติเขา ว่าน่าจะมีใจจริงกันบ้างละ

ที่กล่าวมาทั้งหมดก็ไม่ได้ประสงค์จะไว้อาลัยโดยการสรรเสริญ เขาเป็นกรณีพิเศษ แต่ชีวิตที่ผ่านมาของคนตายย่อมมีเรื่องดีๆ ให้กล่าวขานถึง มากกว่าจะไปพิพากษาว่าตายแล้วเขาสมควรไปไหน

ปัจจุบันชาวพุทธจำนวนหนึ่ง เน้นพูดกันมากกว่าถ้าเป็นดารา หรือนักร้อง ตายแล้วต้องไปนรกกันแหงๆ ผมก็อยากยกกรณีของ ไม่เคิล แจ็คสัน มาเป็นชี้แยกแยะกัน

เป็นดารานักร้อง แม้สร้างอกุศลด้วยการยั่วยุให้คนเกิดโรค และโทสะแรง แต่อีกด้านของชีวิตก็กลับชั่ว อยากส่งเสริมและช่วยเหลือผู้คนให้อยู่ดีกินดี พ้นจากสภาพแร้นแค้น และมีจิตใจดีขึ้นก็ได้

หักลบกลบหนี้แล้ว ก็มีสิทธิ์ไปสวรรค์ได้ครับ หากความสว่างที่สร้างไว้เกินความมืดไปมากๆ

และต่อให้ชาวพุทธรู้จริงด้วยญาณทัศนะอันแจ่มแจ้ง ว่าใครไปนรก ใครไปเป็นเดรัจฉาน ใครไปเป็นเปรต ก็ไม่มีการเอามาเทียบยากัน แต่ทุกวันนี้ชาวเน็ตเห็นเป็นเรื่องสนุก ที่จะเอามาโพนทนาให้ดารานักร้องเสียขวัญกัน

ตอนมีตัวตลกทูลถามพระพุทธเจ้าว่าเขาตายแล้วจะไปไหน พระองค์ยังตรัสห้ามว่าอย่าถามเรื่องนี้เลยถึง ๓ ครั้ง แต่เขาดันทุรังอยากรู้ให้ได้ พระองค์จึงแจกแจงว่าอาชีพยั่วกำหนด ยั่วโทสะ สุ่มเพลิงกิเลสให้มวลชนนั้น มีสิทธิ์เข้าถึงนรก นั่นท่านว่าเฉพาะกิจที่เร่งเร้ากิเลสคนให้หนัก

แต่อย่าลืมนะว่าท่านก็เคยตรัสว่าผู้ให้ท่านเป็นนิதிய ย่อมเข้าถึงสุคติ โลก สวรรค์ ยิ่งตั้งมั่นในการให้ท่านเท่าไร ก็ยิ่งตั้งมั่นในการเข้าถึงเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง คนทำอาชีพอื่นๆที่เป็นวิถีทางของสุจริตชนนั้น ก็หาได้รอดพ้นไปจากความเสี่ยงที่จะไปอบายไม่ ต้องซังน้ำหนักกันด้วยมโนกรรม วชิกรรม และกายกรรมทั้งชีวิต ว่าเอียงไปในทางสว่างหรือทางมืดมากกว่ากัน หาใช่ว่าอาชีพที่มีฐานเป็นกุศลจะได้ขึ้นสวรรค์เสมอไป

ยกตัวอย่างเช่นอาชีพหมอและอาชีพครู ดูไปแล้วน่าจะสว่างจ้าที่ช่วยรักษาคน ปลุกฝังความรู้ความสามารถแก่เยาวชน แต่คุณเห็นไหมว่าหมอก็คงต้องเข้าคุก และมีครูก็คงต้องคดีอาญาทางเพศ?

มนุษย์ผู้ปราศจากจตุปปาตญาณ หรือญาณหยั่งรู้ทางไปตามกรรมของสัตว์ ย่อมเอาอคติเพราะรัก หรืออคติเพราะชังของตนเป็นเกณฑ์ตัดสินว่าใครจะไปดีหรือไปร้าย หรือไม่ก็จำที่พูดสืบทอดมาแบบรวบรัด ว่าประกอบอาชีพนั้นอาชีพนี้แล้วมีสิทธิ์ลงนรกหรือขึ้นสวรรค์แน่ๆ

และสิ่งที่ควรระวังก็คืออาการเพ่งโทษด้วยความสะใจ เห็นใครที่เราไม่ชอบตายดับ ก็ขอทีครับ อย่าเอามาเหยียบย่ำว่ามีหวังต้องไปนุ่งไปนี่ตามที่เราคาด เพราะอาการเพ่งเล็งคล้ายสาปแช่งกลายๆ นั้น ถามว่าจิตของเราเองเป็นกุศลหรืออกุศล? พุดไปแล้วเกิดความสุขหรือความมืด? คุณกันเพื่อให้เกิดความสังวรในกรรมวิบากหรือว่าเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าเขาต่ำต้อย ฉันลิประเสริฐกว่า?

ใครมีส่วนดีส่วนร้ายเท่าไร เขาก็จะเป็นทายาทรับส่วนดีส่วนร้ายนั้นเอง ความชอบใจหรือไม่ชอบใจของเรา ไม่อาจตัดเอาเรื่องดีร้ายของเขาออกจากการคำนวณของกรรมในยามที่จากโลกนี้ไปสู่โลกอื่นได้เลย

ความดีความร้ายในการคิด การพูด และการทำของเราก็เช่นกัน ต่อให้เข้าข้างตัวเองแค่ไหน เมื่อถึงเวลาที่กรรมผลิตผล ก็จะผลิตผลด้วยน้ำหนักดีร้ายอย่างเหมาะสม โดยไม่เอาความเข้าข้างตัวเองมามีส่วนในการคำนวณด้วยเลยแม้แต่นิดเดียว!

สรุปคือขอฝากไว้ว่า คติที่จะไปของแต่ละคนนั้นเป็นไปตามกรรม ใครใจไม่ซื่อ มือไม่สะอาด ปากยังสกปรก จะทำอาชีพสูงส่งแค่ไหนก็น่าจะไปไม่ได้ และแม้ใครจะดีไม่ตัวอย่างไร ธรรมเนียมของชาวพุทธจะเลือกหาแง่ดีในชีวิตคนตายมาให้เกียรติ มาเชิดชู ว่าชีวิตของเขาทั้งอะไรดีๆ ไว้ในโลกบ้าง อย่าเอาเรื่องไม่ดีมาพูดประจานหยามเหยียดกันเลย คนศาสนานี้จะดูแคลนพฤติกรรมของเรา และนี่กว่าธรรมเนียมของเราเป็นอย่างนี้ครับ





ปู่ วิชชุดา ผู้กลับมา

กรณีได้กระลึกชาตินั้นมีมานาน และยังมีให้เห็น ไปได้ยิน ให้สงสัย ให้สับสนอยู่เรื่อยๆ

แต่รายละเอียดน่าจะเป็นที่สนใจของประชาชนจำนวนมาก เนื่องจากเคยเป็นดาราดังระดับประเทศ แล้วก็มาออกรายการที่มีคนเฝ้าตามชมหลักแสนหลักล้านด้วย

หลายคนคงทราบดีนะครับว่าผมหมายถึงใคร ใช่แล้ว! ผมกำลังพูดถึงนางเอกตาเค่รำ คุณปู่ วิชชุดา สวนสุวรรณ ที่ว่ากันว่ากลับชาติมาเกิดเป็นลูกของน้องชายตัวเอง และมาให้เห็นกันทางรายการตีสิบในช่วงเดือนมีนาคม ๒๕๕๓

รายการในคืนนั้นชวนให้หลายคนขนลุก และโน้มเอียงจะเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง เนื่องจากไม่ได้ให้สัมภาษณ์หรือจัดฉากกันแบบพยายามให้เชื่อ แต่เป็นข้อมูลกลางๆตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง กับทั้งมีตัวอย่าง “อาการระลึกชาติได้” ของเด็กหญิงให้ชมเป็นขวัญตาด้วย

สำหรับคนที่ยังไม่ได้ดู วันนี้คุณยังมีสิทธิ์ดูได้จากเว็บ YouTube.com เพียงสืบค้นด้วยคำว่า “ปู วิชชุดา” เท่านั้น

เมื่อทราบข่าวนี้ ผมให้ความสนใจต่างจากกรณีเด็กกระลิกชาติอื่นๆ หน่อยหนึ่ง เนื่องจากจำได้ถึงความรู้สึกสงสารเธอ ที่ประสบอุบัติเหตุรถชนกันเมื่อเกือบยี่สิบปีก่อน

ตอนนั้นยังไม่เข้าใจนักว่าทำไมถึงสงสารมากมาย ทั้งที่ไม่ได้รู้จักเป็นส่วนตัว ไม่ได้เป็นแฟนหนังแฟนละคร อาจกล่าวได้ว่าไม่รู้ว่หน้าอย่างนี้ชื่ออย่างนั้นด้วยซ้ำ

แต่ปัจจุบันมองย้อนไปก็เข้าใจ เป็นธรรมชาติครับ คนดี คนกตัญญูกับพ่อแม่ต้องตกตาย ย่อมก่อคลื่นความสะเทือนให้คนเกิดความอาลัยสงสารในคราวเคราะห์ร้ายได้

ยิ่งเป็นดาราดัง ก็ยิ่งเป็นความสะเทือนในวงกว้าง เพราะคลื่นมหาชนที่ให้ความสนใจ และเทน้ำตาแห่งความสงสารให้ ย่อมมีน้ำหนักกระเพื่อมไปได้ไกล ได้นาน

ชวนคุยเรื่องนี้ จริงๆ ไม่ได้จะมาตั้งประเด็นท่านเชื่อหรือไม่ ท่านว่าจริงหรือไม่จริง รวมทั้งไม่ได้กะให้ช่วยกันโหวตแบบประชาธิปไตย เพื่อตัดสินกันว่าสรุปแล้วจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ผมเพียงมีประเด็นน่าสนใจเกี่ยวกับกรรมวิบากในสังสารวัฏมาเสนอครับ

ถ้าลุยกันเลย แบบฟันธงว่า “เชื่อ” จะเกิดอะไรขึ้น?

ถ้าคุณปลูกกลับมาเกิดเป็นหลานสาวของตัวเอง เราจะได้ความรู้ความเข้าใจอะไรติดมือบ้าง?

เด็กหญิงในปัจจุบันขณะที่ผมเขียน (มีนาคม ๒๕๕๓) อายุเกือบ ๔ ขวบ รู้ความแล้วพอสมควร แต่ยังวิ่งเล่นสนุกสนานตามวัย

ทว่าพ่อของเด็กเกิดความเอะใจสงสัยตั้งแต่ฝ่ายแม่ยังไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าตั้งครรภ์ กล่าวคือ เขาฝันถึงพี่สาว ซึ่งก็คือคุณปู่ผู้วายชนม์ด้วยความที่ผูกพันกันมาก ในฝันเธอบอกว่าจะมาอยู่ด้วย

เท่านั้นไม่พอ ญาติบอกมาจากต่างจังหวัดอีกว่าเห็นคุณปู่มาลาจะไปเกิดใหม่

เวลาผ่านไปโดยที่คงจะไม่มีใครคิดอะไรมาก มีการตั้งครรภ์ มีการเกิดใหม่ของเด็กหญิงชื่อ “น้ำฟ้า” แล้ววันหนึ่งเมื่อเธออายุเพียงขวบเศษ เธอชี้ถูกว่ารูปใดคือรูปของ ปู่ วิชชุดา คือเห็นปู่ก็ร้องขานชื่อ “ปู่” เสียงยาวได้ แม้ว่าเธอจะไม่เคยเห็นมาก่อนเลยก็ตาม

หนักกว่านั้น เธอยังเรียกคุณปู่ว่า “พ่อเลียม” และเรียกย่าว่า “แม่ต้อย” ซึ่งหมายถึงพ่อแม่ของเธอเองในอดีตชาติ แถมบอกรายละเอียดต่างๆเมื่อครั้งเป็นปู่ วิชชุดาได้ถูกมากมาย เช่น พอพาไปที่จุดประสูติเหตุที่เคยทำให้ถึงแก่ชีวิต เด็กหญิงก็ร้องออกมาว่า ชน! เจ็บ! ชน! เจ็บ!

เหตุการณ์ราวๆนี้ เป็นไปตามสไตล์พิสูจน์เด็กกระเลิงชาติทั่วโลก ใครจะกังขาหรือเชื่อถือก็สุดแต่จะเอาอะไรตัดสิน ถ้าเด็กหญิงน้ำฟ้าคืออดีตดาราดัง วิชชุดา สนวนสุวรรณจริง ก็แปลได้อย่างหนึ่งครับว่า

ชีวิตของคุณวิซซุดาทำบุญไว้เพียงพอจะวกกลับมาเกิดใหม่ในสุคติภูมิ คือโลกมนุษย์นี้

เป็นที่รู้ว่าคุณวิซซุดา มีความกตัญญูรู้คุณ ทำงานบนเส้นทาง บันเทิงด้วยใจอยากสร้างบ้านให้พ่อแม่ แล้วก็ไม่ได้มีบทบาทช่วยยวน ราคะหรือช่วยอุทิศสะัจด์จ้านัก ขนาดประสบอุบัติเหตุ กระตุกจิตให้ หดแคบ มีดมนด้วยความตกใจกลัว ก็แคว่นเวียนอยู่ในสภาพหนึ่ง รอดทุกข์เกิดใหม่เป็นมนุษย์อีกครั้งได้

หากเด็กหญิงน้ำฟ้าคือปู วิซซุดา กลับมาเกิดจริง ก็แปลว่า ความดีที่ทำไว้ระหว่างเป็นมนุษย์ไม่หายไปไหน แม้จะมีอะไรบีบให้ ต่วนตายกะทันหัน กรรมดีก็ช่วยพยุงให้กลับมาสู่มนุษยโลกอันเป็น สุคติภูมิ ประสพกับภาวะที่ไม่โหดร้ายเหมือนนรก ไม่สกปรกเหมือน เดรัจฉาน และไม่ทรمانเหมือนเปรต

ส่วนที่มาเข้าฝันเพื่อบอกว่ากำลังรอเข้าห้อง อยากมาเป็นลูกนั้น ผมเคยได้ยินได้ฟังจากปากคนสนิทมาก่อนว่าเคยเจออะไรทำนองนั้น เหมือนกัน

ที่มีการรอก็เพราะมีเหตุ ไม่ใช่ไม่มีเหตุ อย่างเช่นกรณีนี้ที่ซัดคือ คุณวิซซุดาผูกพันรักใคร่กับน้องชายมาก

น้องชายเองหลังจากพี่สาวตายก็จุดธูปไหว้ พูดยุด้วยบ่อยๆ บางทีก็ถึงขั้นตัดพ้อว่าไม่มาหากันบ้าง สรุปคือ “ความผูกพันแน่นเหนียว” มีส่วนให้วิญญูณรอก่อกับใครได้

อีกความรู้หนึ่ง ที่ประสบการณ์ของคนอื่นกลายเป็นบทเรียนสำหรับเราได้ คือ ฐานะนั้นไม่เที่ยง หลัคนี่เคยเล่นบทเป็นน้อง แต่ตอนนี้มาเล่นบทเป็นพ่อเสียแล้ว!

ความเป็นญาติมิตรหรือเพื่อนพ้องน้องพี่ ให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ใช่จะต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอด ยังไม่ทันข้ามชาติก็เปลี่ยนได้ ยิ่งข้ามชาติแล้วก็พลิกเป็นคนละเรื่องได้ถึงขนาดนี้เลย

อีกความรู้หนึ่ง คือความจำไม่ได้ของที่สมอง และไม่จำเป็นต้องมีอภิญาถึงจะระลึกชาติได้

การระลึกชาติของเด็กเป็นอีกแบบหนึ่งของความจำ คือ **เป็นความจำอันเกิดจากความคุ้นในผัสสะต่างๆที่เพิ่งผ่านมาไม่นาน**

อย่างไรก็ตาม เด็กหญิงน้ำฟ้าในสภาพของเด็กเกิดใหม่ก็ไม่ได้ต่างจากคนทั่วไป กล่าวคือเมื่อทรงสภาพอยู่ในกายใจใหม่ คุ้นกับสภาพใหม่ สภาพเดิมก็ถูกตัดเยื่อตัดใยไปเรื่อยๆ แบบเดียวกับฝันข้ามคืนที่แม่ประทับใจเพียงใด เราก็คงไม่มีแก่ใจเสียเวลามานั่งทบทวนเป็นตุเป็นตะให้เสียเวลารับรู้เรื่องตรงหน้าทันทีกัน

ความจดจำและความรู้สึกของน้องน้ำฟ้า แม้ฝังแน่นอยู่กับอดีตชาติ ก็เป็นแบบมาๆไปๆ ไม่ทรงอยู่ต่อเนื่อง หรือบางทีคุณพ่อถามว่าใช้พี่ๆใหม่ ใช้พี่สาวของฉันไหม เด็กก็ตอบว่าไม่ใช่ ไม่ได้เป็นพี่สาว แต่เป็นลูกต่างหาก!

ถ้านี่คือการฉายภาพอนิจจังแห่งสังสารวัฏ ก็คงเป็นการฉายที่ก่อให้เกิดความเข้าใจได้ชัดขึ้น ผมและคุณๆทั้งหลายก็ไม่ได้ต่างจากน้องเขา เคยเกิดมาก่อน เคยตายมาแล้ว และก็กลับมามีเลือดเนื้อลมหายใจ กับจิตวิญญาณแบบเดิมๆอีก

ด้วยความหลงยึดอยู่ว่านี้กายเรา นี้จิตเรา นี้เรา รู้สึก ทำให้พวกเรานเวียนอยู่กับความหลงสำคัญผิด เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญานปฏิสันธิใหม่ในภพต่างๆไม่รู้จบรู้อัน

จนกว่าจะถึงสักชาติหนึ่ง พบผู้บอกว่ากายใจนี้แค่เครื่องล้อให้หลงทีกักเป็นจริงเป็นจังนะ ไม่เชื่อลองดูสิ ตั้งแต่หัวจดเท้า ตั้งแต่ลมหายใจเข้าออกไปจนถึงความรู้สึกนึกคิดและความทรงจำ มีอะไรบ้างที่คงสภาพอยู่ได้ คงตัวอยู่กับ “ความเป็นเรา” เหมือนเดิมได้ของมันมีแต่เปลี่ยนกับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาทั้งนั้น

เมื่อเฝ้าตามดูตั้งคำชี้แนะ เห็นทั่วตลอดเป็นขณะๆว่าไม่เที่ยงจริงๆด้วย ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขาจริงๆด้วย นั่นแหละ จึงค่อยมีสิทธิ์ถอนตัวจากหล่มลึกแห่งความสำคัญผิด อันเป็นมหันตทุกข์มหันตภัยไปกับท่านได้

เกิดมาได้อยู่กับพระพุทธเจ้าอย่างนี้ รู้ไว้เถอะครับว่าเป็นवासนา महाคาลปาน โหน นอกจากท่านจะชี้ทางไปดีชั่วคราว อันได้แก่ทำกรรมดีสู่สวรรค์แล้ว ยังบอกทางไปสบายถาวร อันได้แก่การเจริญสติ สุนิพพานอีกด้วย

ชาวพุทธทั้งหลาย พวกท่านจะเลือกทางสว่างชั่วคราวหรือถาวร
ก็รีบตัดสินใจเลือกกันเถิด เวลาไม่ค่อยทำ ทุกวินาทีคือการเขยิบใกล้
ประตูความตายเข้าไปทุกที ปลุกศรัทธาไว้ ยึดพระพุทธเจ้าเป็นหลัก
ตายไว้ แล้วจะไม่เสียใจในภายหลังอย่างแน่นอน!





โลกทั้งใบหายไปกับความตาย

ท่างยังงถึงจะไ้เป็นนักบินอวกาศอย่างคุณคะ?

**หนูต้องเรียนหนักนะ โดยเฉพาะวิทย์กับคณิต ต้องเอาให้เก่ง
ระเบิดขนาดที่นาซ่าสนใจนะ**

รู้สึกยังงคะ กับการออกไปข้างนอกโน้น และทิ้งโลกไว้เบื้องล่าง?

**เหมือนนนที่ลอยไ้เองนะจ๊ะ หนูจะรู้ว่าแรงดึงดูดมีความหมาย
อย่างไรก็ตอนที่มันเหลือน้อยเท่านั้นแล้วนั่นแหละ**

ก่อนขึ้นสู่อวกาศ ตอนล่ำลาครอบครัวนี้รู้สึกลึกซึ้งซึ่งเป็นพิเศษ
หรือผิดแผกแตกต่างจากตอนล่ำลาไปที่ไหนไกลๆบนโลกนี้ไหมคะ?

**แน่นอนจ๊ะ หนูล่ำลาพวกเขาไปสู่อวกาศอีกแบบหนึ่ง และ
รู้ว่าหนูจะไ้ไ้ได้อยู่ในมิติเดียวกันกับพวกเขาชั่วคราว แต่เนื่องจากผม
ไม่คิดว่าจะลาไปตาย ก็อาจไ้ถึงขั้นลึกซึ้งมากมาย มันแค่เป็นการ
เดินทางที่แตกต่าง ไ้ไ้ไ้การสาบสูญไปไหน**

ตื่นตื่นใหม่คะตอนรู้สึกที่กำลังจะออกเดินทางไปนอกโลก

ตื่นตื่นสิ! แค่อะไรเวลาเดินทางขึ้นยานอวกาศของจริงที่ไม่ใช่แค่เครื่องจำลอง ผมก็ใจเต้นระส่ำแล้ว มีอะไรมากมายที่ผมไม่รู้ และไม่มีทางเจอได้จากเครื่องจำลองในโรงฝึก การเผชิญหน้ากับความลึกกลับที่เรายังไม่เคยสัมผัส นับเป็นเรื่องน่าตื่นตื่นเสมอ

แล้วตอนจรวดจุดระเบิดล่ะคะ กลัวไหม?

สารภาพตามตรงเลยนะ ตอนปล่อยจรวด พอทั้งลำสั่นแรงๆ ผมก็หนาวซี๊ดแล้ว ภายในครึ่งศตวรรษที่ผ่านมาเรายังขึ้นอวกาศไม่มากพอ ยังมีความเสี่ยงสูง แล้วก็มิสิทธีระเบิดขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้

ตอนอยู่ในอวกาศจริงๆ ล่ะคะ เป็นยังไง?

ก็เป็นประสบการณ์สัมผัสกับความเค้งคว้าง เบากว่าตอนหนูลอยตัวในน้ำเยอะนะ แล้วความเป็นเราก็เหมือนแตกต่างกันไป แรกๆ คล้ายครึ่งฝันครึ่งตื่น แต่พอชินแล้วก็รู้สึกเป็นตัวเองตามปกติ แค่เป็นตัวเองที่ไม่มีน้ำหนัก แต่สติสัมปชัญญะยังครบถ้วน

คุณเคยออกไปนอกโลกหลายครั้ง เคยเจอมนุษย์ต่างดาว หรืออะไรที่เข้าเค้าว่าจะใช้บ้างไหมคะ?

ไม่เคยเลย แค่มหาสมุทรบนโลกก็กว้างยาวลึกเกินกว่าที่ใครจะเจอปลาแปลกๆ เพียงด้วยการออกเรือสองสามหน แต่บนโน้นนะ หวังจักรวาลเขี้ยวนะ ถึงมีมนุษย์ต่างดาวผมก็ไม่ทันได้เจอง่ายๆ หรอก

แล้วอะไรบนอวกาศทำให้คุณรู้สึกดีที่สุดคะ?

ก็คงตอนมองย้อนกลับมาเห็นโลกสีฟ้าของพวกเราั้ง หนูเห็นในรูปแบบะ ไม่เหมือนเห็นด้วยตาเปล่าตอนอยู่บนโน้่นหรืออ ความลึกของสีต่างๆบนโลกมันน่าอัศจรรย์เหมือนอัญมณีเม็ดแปลก ทั้งแดงอย่างทับทิม ทั้งเขียวอย่างมรกต และมากกว่าอะไรอื่นคือฟ้าอย่างแซฟไฟร์ อ้อ! อีกอย่างความขาวของกลุ่มเมฆนั้นจัดจ้าแสบตาจนหนูมองมันตรงๆไม่ได้หรืออ การเห็นโลกทั้งใบด้วยตาเปล่าเป็นประสบการณ์เกินบรรยาย หนูต้องไปเห็นด้วยตัวเองถึงจะเข้าใจ

หนูรู้สึกว่าการไปถึงบนโน้่นคงเหมือนได้อยู่กับพระเจ้า มีสิทธิ์มองโลกร่วมกับพระองค์ และเหมือนเห็นผ่านสายตาของพระองค์ว่าโลกนี้เป็นยังไง

อ้อม... ผมไม่ได้รู้สึกว่าเป็นโลกด้วยดวงดาวสวรรค์หรืออ พวกเราอาจจะยังไปไม่ได้ไม่สูงพอมั้ง

แล้วคุณต้องไปไกลแค่ไหนคะถึงจะได้เห็นอย่างที่พระองค์เห็น?

ไม่รู้สิ อาจต้องออกไปนอกจักรวาลเลยก็ได้ ถึงจะเห็นทั้งหมดที่พระองค์เห็น เพราะเท่าที่ผมรู้แน่ๆคือพระองค์ไม่ได้สร้างแค่โลกนี้ใบเดียว แล้วก็ไม่ได้สร้างจักรวาลมาเพียงเพื่อให้โลกนี้ดำรงอยู่ โลกเราเป็นแค่ส่วนประกอบ ไม่ใช่ศูนย์กลาง และน่าจะไม่ใช่สิ่งสำคัญมากมายกับงานสร้างจักรวาลของใคร เพราะมันเล็กจนเหมือนเม็ดทรายเม็ดหนึ่งบนหาดกว้างเท่านั้น

ถึงจะไม่ได้เห็นทั้งหมด แต่อย่างน้อยมนุษย์ทุกคนก็ต้องอิจฉา
หนูจะตั้งใจเรียนเพียงเพื่อให้ได้เห็นอย่างคุณ และไม่ต้องอิจฉาคูณอีก

ผมไม่เห็นจุดที่น่าอิจฉาชัดเจนเท่าไหร่นะ กับแค่การพบว่ายิ่ง
ออกห่างโลกออกไปมากขึ้นเท่าไร ภายเราก็ยิ่งเบาและแว้งคว้างไร
หลักยืนมากขึ้นเท่านั้น ผมคิดถึงพื้นดินที่เท้าเคยยืน คิดถึงครอบครัว
ที่ใจรัก นั่นอาจเป็นการค้นพบว่าคนเราไม่ได้ถูกออกแบบให้จากโลก
นี้ไปไหน ให้อยู่บนโน้นคงไม่มีใครเอา และการได้อยู่ในที่ที่ไม่มีใคร
เอา ก็ไม่น่าอิจฉามากกว่าเห็นใครได้เที่ยวเกาะร้าง อาจมีปะการังสวย
ให้ดำน้ำดูสักครู่หนึ่ง แต่อย่างไรก็ไม่ใช่ที่ที่ใครจะมีชีวิตอยู่อย่างถาวร

นั่นคือความจริงที่คุณค้นพบหรือคะ?

ความจริงในจักรวาลเหมือนมหาสมุทร มนุษย์เราก็เพิ่งแค่สร้าง
ห้วงยางไว้พุงตุ๋นเล่นแถวชายฝั่ง ยังสร้างเรือไม้ไม่เป็น อย่าต้องพูด
ถึงเรือเดินสมุทรหรือเรือดำน้ำกัน ผมไปเบื่องนอกโน้นเพื่อพบว่าเรา
ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยห้วงความมืดที่ยิ่งใหญ่ ผมยังไม่ได้รู้อะไรมากกว่าหนู
เท่าใด แต่นั่นก็เป็นหน้าที่ที่ผมต้องทำแทนหนูและเพื่อนมนุษย์อื่นๆ
ไม่อย่างนั้นมนุษย์เราจะติดอยู่กับความเชื่อที่กันถ้ำตลอดไป เช่นถ้า
ไม่เห็นด้วยตาว่าโลกกลม ก็ยังมีคนอีกมากที่ปักใจเชื่อตามๆกันว่า
โลกแบน

แล้วข้อสรุปที่คุณค้นพบมากกว่าที่สามารถค้นพบบนโลกคืออะไรคะ?

อย่าเพิ่งเรียกว่าเป็นการค้นพบเลย เป็นข้อสังเกตเฉพาะตัวดีกว่านะ ตอนว่างจากภารกิจ ผมมักมองไกลไปสุดห้วงความมืดของจักรวาล แล้วถามตัวเองว่าผมมีตัวตนเพื่ออะไรกันแน่ ระหว่างการศึกษจักรวาลข้างนอกโน้น กับการทำความรู้จักตนเองให้ดีกว่าที่เป็นอยู่

แล้วคำตอบสำหรับคุณคืออะไรคะ?

คำตอบมันมากับเหตุการณ์สำคัญตอนกลับลงโลกนะ คอมพิวเตอร์ทำงานผิดพลาด ส่งผมร่อนลงผิวดาวที่หมาย และมีช่วงหนึ่งที่ว่าดี การดิ่งลงมันชันเสียจนผมรู้สึกถึงความเย็นไปได้ที่จะตาย...

แต่คุณก็ไม่ได้ตระหนกตกใจใช่ไหมคะ?

ผมถูกฝึกให้พร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน และคิดเสียว่าชีวิตอุทิศให้กับงานแล้ว จะตายก็ไม่สำคัญกว่าได้ไปศึกษาเรื่องนอกโลกให้มนุษยชาติ แต่ช่วงขณะเข้าด้ายเข้าเข็มจริงๆ ผมก็ลืมอุดมการณ์ทั้งหมด นาฬิกาที่นี้บอกกว่าความตายหน้าตาเป็นอย่างไร ผมได้คำตอบบางอย่างที่ชัดเจนมาก

คำตอบอะไรคะ?

สำหรับหนูและคนอื่นๆที่ยังมีชีวิตอยู่ โลกและจักรวาลดูเหมือนกันจะยังดำรงอยู่ต่อไปเรื่อยๆ แต่สำหรับผม โลกทั้งใบจะหายไปพร้อมกับความตาย การมีชีวิตหนึ่งน่าจะได้อะไรมากกว่าการได้สืบทอดความรู้เรื่องโลกและจักรวาลให้คนรุ่นหลัง เพราะคนรุ่นหลังจะตาย

ตามเรา รุ่นต่อรุ่น นั้นหมายความว่าโลกของคนทุกรุ่นก็จะหายไป
เหมือนกันหมด... พอจะนึกออกไหม? ถ้าเราเป็นพวกอยากรู้อยาก
เห็นไปทุกสิ่ง แต่กลับไม่รู้เรื่องชีวิตของตัวเองดีพอ ไม่รู้กระทั่งว่า
ความตายหมายถึงอะไร เราจะตายตาไม่หลับ เพราะที่สุดของการมี
ชีวิตจะเป็นความตายอย่างไรไม่รู้อะไรเลย เตรียมใจไม่ถูกเลย

รู้แบบออกอ่าว

คือมองข้างนอกฟังข้างนอก

รู้ให้ถึงแก่น

คือมองข้างในฟังข้างใน





อะไรจะเกิดขึ้นถ้า...

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าชาติก่อนมีจริง?

โลกจะยังเหมือนเดิม ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีความสามารถรับรู้ อดีตชาติมี แต่ชนกลุ่มน้อยจะรู้และสามารถอธิบาย 'ที่มา' ของมนุษย์ กับสัตว์โลกได้ด้วยเหตุผลอันชัดเจน

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าชาติหน้ามีจริง?

โลกจะยังเหมือนเดิม ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีความสามารถรับรู้ อนาคตชาติมี แต่ชนกลุ่มน้อยจะรู้และสามารถอธิบาย 'ที่ไป' ของมนุษย์กับสัตว์โลกได้ด้วยเหตุผลอันน่าสงสัยน้อยที่สุด

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผลของกรรมจากอดีตชาติมีจริง?

หลักสูตรการเรียนการสอนทั่วไปจะยังเหมือนเดิม ไม่มีวิธี พิสูจน์ทราบด้วยเทคโนโลยีใดในปัจจุบันเหมือนเดิม แต่ผลกรรมจะยังทำหน้าที่ต่อไป เช่น คุมรูปให้ทรงอยู่เป็นร่างมนุษย์ คุมสภาพ ความเป็นชายหรือเป็นหญิง คุมจิ้งหะชะตาชีวิตแต่ละช่วงให้สอดคล้อง

กับอดีตกรรมที่ทำมาประจำ ตลอดจนคุณงามความดีของชีวิตให้ดีร้าย
สมน้ำสมเนื้อกับอดีตกรรมที่ทำไว้กับคนอื่น

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผลของกรรมในปัจจุบันชาติจะต้องเกิดขึ้นใน
อนาคต?

ทุกคนยังคงทำเหมือนที่เชื่อว่าควรทำต่อไป แต่ผู้มีศรัทธา
กรรมวิบากบางคน จะยุติบางอย่างด้วยความกลัวหลงโทษทาง
ธรรมชาติ ทว่าก็อาจเดินหน้าทำบาปบางประการต่อไป ให้สมดัง
คำขวัญจากอบายภูมิที่ว่า ‘ลงนรกในวันหน้า ดีกว่าลงแดงตายเพราะ
อดเป็นซู้ในวันนี้’ หากไม่เอาความทุกข์อันเผ็ดร้อนของไฟนรกมา
แสดงให้ดูกันสดๆ ก็อย่าหวังว่าจะเอาชนะความโลภ ความโกรธ
และความหลงเขลาของเผ่าพันธุ์มนุษย์ได้

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าหลักสูตรการเรียนการสอนทั่วโลกยืนพื้นอยู่
บนหลักของกรรมวิบาก?

บรรดานักเรียนจะถามคำถามที่คุณครูส่วนใหญ่ตอบไม่ได้
แล้วเด็กส่วนใหญ่ก็จะไม่เชื่อสิ่งที่อยู่ในตำรา กระทั่งที่สุดกระทรวง
ศึกษาธิการของประเทศต้องยอมถอดหลักสูตรเกี่ยวกับกรรมวิบาก
ทิ้ง ตามคำเรียกร้องของเหล่าครูผู้้อาย ไม่อาจตอบคำถามซอกแซก
ที่ยิ่งมาเป็นป็นกลของนักเรียนในชั้นได้ไหว

อะไรจะเกิดขึ้นถ้ามีเทคโนโลยีพิสูจน์ว่าแรงกรรมเป็นแรงทาง
ธรรมชาติขั้นพื้นฐาน ที่ควบคุมแรงอื่นๆ ในจักรวาลให้เป็นไปดังที่กำลัง
ปรากฏ?

สำหรับบางส่วนของนักวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีดังกล่าวอาจเป็นเรื่องน่าตื่นตาตื่นใจที่ต้องถกเถียงหาข้อผิดพลาดและเผื่อใจไว้สำหรับทฤษฎีคิดค้นใหม่ๆ ในอนาคต สำหรับบางศาสนา เทคโนโลยีดังกล่าวอาจถูกมองเป็นเพียงมายาเท็จเทียมชนิดหนึ่งซึ่งมีอันตรายและถูกส่งมาจากเบื้องต่ำ สำหรับบางลัทธิปรัชญา เทคโนโลยีดังกล่าวอาจถูกมองเป็นความเชื่อที่มีช่องโหว่ให้คัดค้านด้วยไวยาหารอันคมคาย สำหรับคนทั่วไป เทคโนโลยีดังกล่าวน่าจะถูกมองเป็นศาสตร์ยุ่งยากซับซ้อนที่เต็มไปด้วยข้อมูลและศัพท์แสง น่ากลัวเกินกว่าจะเอาตัวเข้าไปศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง

อะไรจะเกิดขึ้นถ้ามีใครสักคนลุกขึ้นมาบอกว่ารู้แจ้งทุกสิ่ง?

คนส่วนใหญ่จะคิดทันทีว่าเป็นไปไม่ได้ แต่จะมีบางส่วนที่หันมาสนใจไถ่ถามข้อข้องใจของตน เช่น จักรวาลเกิดขึ้นเพราะอะไร ชาติแรกมีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ จุดจบของสรรพสิ่งอยู่ที่ไหน ฯลฯ น้อยคนจะสนใจไถ่ถามว่าสำหรับผู้รู้แจ้งแห่งชาติทุกความจริงแล้ว ความจริงใดสำคัญและน่ารู้ให้ได้อย่างที่สุด

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผู้รู้แจ้งกล่าวว่า ‘ความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์สำคัญสูงสุด’?

คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็นแค่อุบายวิธีดับทุกข์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีการคิดค้นวิธีใหม่ๆ กันทุกวัน คนส่วนน้อยจะเงี้ยวหูสดับตรับฟังว่า ‘ทุกข์’ ที่ผู้รู้แจ้งกล่าวหมายถึงอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายของ ‘การดับทุกข์’ กินความหมายกว้างแค่ไหน ดับชั่วคราวหรือดับกันอย่างสิ้นเชิงเด็ดขาดถาวร

อะไรจะเกิดขึ้นถ้า ‘วิธีดับทุกข์ทางใจได้เด็ดขาด’ แพร่หลาย กระจายออกไปสู่มหาชนรอบโลก ทุกคนรู้ ทุกคนเข้าใจ แล้วทุกคนก็ เชื่อในวิธีดับทุกข์นั้น?

แม้รู้ แม้เข้าใจ และแม้แต่ต่อให้เชื่อกันหมดทั้งโลก ก็ยังคง มีคนเพียงส่วนน้อย ที่ ‘พยายาม’ เพื่อความดับทุกข์ เนื่องจากขั้นต้น ของการดับทุกข์ทางใจ อาจหมายถึงการงดเว้นการเสพสุขทางกาย ตามที่ชอบๆกัน อีกประการหนึ่ง น้อยนักที่จะไม่หันหลังหนีเมื่อ ตระหนักว่าการชู้ตราบกอนโคณความทุกข์ หมายถึงการหมดสิทธิ์ เสพกามอย่างถาวรชั่วกาลนาน เพราะกามเป็นเครื่องอวลยอันยิ่งยวด ทุกคนโหยหา ทุกคนอยากรักษาไว้ เมื่อใครมาบอกว่ากามเป็นหนึ่ง ในเหตุแห่งทุกข์ เป็นห่วงโซ่หนึ่งในสายโซ่แห่งความทุกข์อันยืดยาว คนฟังย่อมพร้อมจะปิดหูไหล่มากกว่าเปิดใจรับ

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบรมสุขเป็นสิ่งเปิดเผย ทุกคนรู้ว่าหลังถอน รากกอนโคณความทุกข์จากใจได้เด็ดขาด คืออรสอันเยี่ยมที่ไม่มีรสอื่น ยิ่งกว่าบรมสุขนั้น?

ถ้าบรมสุขมีจริง และต้องเกิดขึ้นหลังชู้ตราบกอนโคณความทุกข์ ทางใจได้สำเร็จ ก็แปลว่าเราไม่มีทาง ‘สมมุติว่าทุกคนรู้’ ได้เลย อย่างมากคนทั่วไปอาจอนุมาณเอาจากอีกมุมมองหนึ่ง เช่น อะไรจะ เกิดขึ้นถ้าทุกข์เพราะความทะยานอยากไม่เกิดขึ้นอีกเลย? ถ้านี้ก็ออก ว่าหัวอกหัวใจน่าจะโล่งประมาธใด ก็มีสิทธิ์เริ่มลงมือเพียรพยายาม เพื่อความพ้นทุกข์ทางใจกันได้แต่บัดนี้ ใครจะพยายามมากน้อย ใคร จะพยายามได้ต่อเนื่องหรือชั่วคราว ก็ขึ้นอยู่กับพื้นหลังของแต่ละคน

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าทุกคนในโลกเพียรพยายามเพื่อพ้นทุกข์ทางใจ ด้วยวิธีการอันถูกต้องตรงตามผู้รู้เปิดเผยไว้?

ทุกคนในโลกจะพ้นทุกข์ทางใจภายในชีวิตนี้ อาจช้าหรือเร็ว ต่างกัน เว้นแต่จะสร้างเหตุแห่งทุกข์ไว้หนักหนาเกินกว่ากำลังความเพียรใดๆจะเอาชนะ เช่นฆ่าพ่อแม่ตาย เพราะอันนั้นเป็นกรรมที่ได้ชื่อว่าตัดรากเหง้าแห่งชีวิตตนเองทิ้งเสียแล้ว ไม่อาจเจริญงอกงามขึ้นใหม่ สมเกียรติภูมิมนุษย์ได้อีกแล้ว

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าคนทั้งโลกพ้นทุกข์ทางใจพร้อมกัน?

โลกก็จะรื่นรมย์ เต็มไปด้วยความสุข และไม่มีใครทำตัวเป็นเหตุแห่งทุกข์ใหม่ๆอีก แม้การให้กำเนิด ‘ทุกข์ก้อนใหม่’ อย่างทารกในที่สุดมนุษยชาติจะสูญพันธุ์ไปโดยไม่มีใครเดือดเนื้อร้อนใจ หรือมันหมายว่าเป็นเรื่องสลักสำคัญระดับจักรวาลอันใด เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีเวลาที่จะสูญพันธุ์กันเองอยู่แล้ว และเป็นการสูญพันธุ์ด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ กับทั้งยังคงรักษาไว้ซึ่งความไม่รู้หรือ ‘อวิชชา’ กันถึงเผ่าพันธุ์มนุษย์หน้าอีกด้วย

แม่นี้ก็ๆคิดๆเอา

สมมุติว่ามีเหตุอย่างหนึ่ง

ก็ต้องสมมุติต่อไป

ว่าจะมีผลที่สมเหตุตามมาเสมอ

จะสมมุติให้มีแต่เหตุผลอย่างไม่ได้เลย





วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่

วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่คะ? เห็นหมอดูสามารถรู้ว่าชะตาถึงฆาตเมื่อใด อย่างเช่นดาราที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์หลายคนก็โดนหมอดูทักมาก่อน อย่างนี้ถ้าว่าตามหลักกรรมวิบาก คือมีการตัดสินลงโทษประหารไว้แน่นอนกันทุกคนใช่ไหม? และอยากทราบด้วยว่าการยึดอายุมีความเป็นไปได้จริงเพียงใด



ตามหลักโหราศาสตร์ คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีชะตาถึงฆาตเมื่อนั้น เมื่ออย่างแน่นอนหรอกครับ แต่จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่สมัยอดีตชาติเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตให้ตกตายก่อนอายุอันควรไว้มาก คนกลุ่มนี้จะมีช่วงเคราะห์หนักถึงเลือดถึงเนื้อ หรือ ‘มีสิทธิ์ถึงชีวิต’ ได้ เวลาหมอดูเขาทำนาย เขาก็เสี่ยงทำนายเอาจากเกณฑ์เคราะห์หนักอันเกิดจากกรรมประเภทนี้แหละ

พวกที่มีความสามารถทางจิตอาจหยั่งรู้และเห็นถนัดว่าใครจะตายเมื่อไหร่ ที่ไหน ออกหัวออกก้อยทำได โดยเฉพาะประเภทกำลังจะประสบอุบัติเหตุภายใน ๓ วัน ๗ วัน เนื่องจากวิบากกรรมของผู้กำลังจะตายได้กำหนดเวลาและวิธีตายไว้เรียบร้อยแล้ว และสิ่งที่วิบากกำหนดไว้นั้นก็เข้าไปกระทบจิตของผู้มีญาณ

อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มีญาณคนเดียวกันนั้นพยายามส่องเล็งคนทั่วไป ก็ไม่อาจเห็นเวลาและวิธีตายได้ทุกคน เนื่องจากอายุของคนทั่วไปแปรไปตามบารมีทางทานและศีล ทั้งจากอดีตชาติร่วมกับชาติปัจจุบัน อย่างมากก็อาจแค่บอกว่า ‘น่าจะตายสบายท่ามกลางญาติมิตร’ หรือ ‘คงตายทรมาณอย่างเดี๋ยวตาย’ อะไรทำนองนี้

ฉะนั้น สำหรับหมอดูประเภทใช้จิต ใช้ตาทิพย์นี่นะครับ ถ้าเขาทายอดีตและปัจจุบันของคุณถูกต้องแม่นยำเหมือนตาเห็น แล้วหักเกี่ยวกับวันตายของคุณโดยไม่เรียกร้องให้เอาเงินทองมากองไว้กับเขา ก็เป็นไปได้ว่าเขาเห็นจริง ถึงเวลาคุณอาจตายตามวิธีที่เขาเห็นจากนิมิตจริงๆ

จะว่าไปไม่ใช่เฉพาะพวกมีญาณเท่านั้น คนธรรมดาทั่วไปบางทีก็ ‘ฝันแม่นยำ’ เกี่ยวกับความตายของคนใกล้ตัว เช่นเห็นแฟนจะโดนรถชน วันต่อมาก็โดนเข้าจริงๆ แต่ฝันแม่นยำชนิดนี้มักเป็นอะไรแบบหนึ่งในฝันหนึ่งในหมื่น คือเห็นกันพันครั้งหรือหมื่นหนจึงจะเกิดขึ้นจริงสักที แตกต่างจากผู้มีญาณที่หักร้อยครั้งตรงร้อยครั้ง หรือเก้าสิบเก้าครั้ง (และถ้ามีความหยั่งรู้แบบพุทธจริงๆ ต้องอธิบายเชื่อมโยงได้ด้วย

ว่าที่ต้องตายก่อนวัยอันควร เป็นเพราะกรรมอันใด ไม่ใช่เห็นแต่นิมิต
แห่งๆภาพเดียว)

ส่วนพวกที่อาศัยวิชาโหราศาสตร์ เข้ารหัสตัวเลขอย่างเดียวนั้น
ที่จะทายถูกคงเป็นไปได้ยากครับ ขอให้รู้ไว้เถิดว่าการฟังหมอดูที่
ยังต้องอาศัยตัวเลขในการทำนายนั้น คือการฟังคนๆหนึ่งที่มีความรู้
เกี่ยวกับรหัสและการตีความรหัส หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือคุณไปนั่งฟัง
ใครคนหนึ่ง ‘คาดเดา’ ว่าชีวิตคุณน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยจิต
เขาไม่มีความหยั่งรู้ที่แน่นอนเอาเลยว่คำทำนายของตนเองแม่นยำ
เพียงใด และถ้าแม่นก็บอกไม่ถูกอีก ว่าเหตุการณ์นั้นๆเกิดขึ้นเพราะมี
กรรมใดเป็นชนวนเหตุ

หากคุณไปดูหมอแบบที่ยังเห็นเขาขีดเขียนตัวเลข ก้มหน้าก้มตา
ทายมรณกรรมมาจากตัวเลขล้วนๆแล้วละก็ อย่าเพิ่งไปเชื่อจะดีกว่า
เพราะแม้บางตำราและบางสำนักพยายามผูกเลข หาสถิติ โยงนู่นโยงนี่
จนได้ข้อสรุปว่ารหัสชะตา ‘ถึงฆาต’ เป็นอย่างไร ก็ต้องทายแบบ
เหวี่ยงแหกันเป็นเดือนเป็นปี เช่นเขาอาจบอกว่าคุณไม่น่าจะอายุเกิน
เท่านั้นเท่านี้ หรือเดือนนั้นเดือนนี้ ไม่อาจเจาะจงวันเวลาและทำทาง
การตายของคุณได้เลย

นอกจากการคิดค้นการเข้ารหัสวันตายแล้ว ก็มีการใช้วิชา
เคล็ดกลางบอกวิธีต่ออายุให้ด้วย คือถ้าอยากมีอายุยืนนานขึ้นกว่าอายุ
ที่ถึงฆาตจะต้องทำอย่างไร เอาเฉพาะศาสตร์ต่ออายุนี้ ถ้ามีอยู่จริงก็
แปลว่าคุณไม่มีวันตายที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่าคุณ ‘ทำอะไรบางอย่าง’
เป็นการแก้เคล็ดหรือขจัดปัดเป่าเคราะห์ร้ายขึ้นสาหัสให้ทุเลาเบาบางลง
หรือไม่

แต่ส่วนใหญ่ นะครับ หมอดูตลาดๆที่ทำนายเคราะห์ร้าย บอกว่าจะตายเมื่อนั้นเมื่อนี้ มักออกแนว ‘รับจ้างต่ออายุ’ เสียมาก คือถ้าคุณเอาเงินไปให้เขา เขาจะช่วยต่อรองกับเจ้ากรรมนายเวรให้ หรือจะจัดพิธีขอผัดผ่อนกับพญามัจจุราชให้ เหล่าลึบแปดมงกุฎพวกนี้นิยมหากินกับความกลัวของผู้คน เพราะรู้ว่ามนุษย์รักตัวกลัวตาย ไม่กล้าเอาตัวเข้าไปทำพิธีสู่ขวัญความตาย พอโดนทักว่าจะตายก็ไม่กล้าเสี่ยง สุดท้ายยอมเสียทรัพย์มากกว่าเสียชีวิตกันทั้งนั้น

ถ้าเขาตายแล้วถึงเวลาคุณไม่ตายตามนัด พอคุณกลับไปเหยียว่านี่ไง ยังหายใจอยู่เลย เขาก็อาจทวงบุญคุณเสียอีก โดยบอกว่าที่คุณรอดตายเพราะสงสาร เลยทำพิธีต่อชะตาให้ฟรีๆ อะไรทำนองนั้น พวกนี้เดินไปได้เรื่อยๆยิ่งกว่าปลาไหลครับ

แต่หากคุณไปได้รับคำทำนายมา แบบที่เขารู้ทุกอย่างที่เคยเกิดขึ้นมาหมด แล้วคุณเกิดความวิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็สมมติไว้ก่อนว่าเอาละ จันคงไปทำปาณาติบาตไว้จริงๆ โกลัเวลาต้องถึงฆาตจริงๆ สิ่งแรกที่ผมจะแนะนำคือให้เตรียมทำใจให้ผ่อนคลายเป็นกุศลเสมอ เพราะถ้าตายทั้งจิตเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่ามีทุกติเป็นที่หวังได้

การคิดเล็กคิดน้อย กังวลไม่หยุดหย่อนนั้นแหละตัวดี ถ้าคุณต้องขาดใจตายอย่างฉับพลันทันด่วน ก็อาจได้เป็นผีเผ่าศพตัวเองอยู่แถวๆจุดที่ตายนั่นเอง คุณควรพิจารณาให้เกิดความหนักแน่นว่าคุณไม่ได้รู้วันตายด้วยตนเอง แต่รู้ผ่านลมปากของคนอื่น ไม่อาจมั่นใจได้เลยว่าเขารู้ซัวร์หรือมั่วเอา แต่จิตคุณตก ความคิดฟุ้งกระเจิง เติลิดเปิดเปิงเสียแล้ว

เมื่อเลิกคิดมากก็มาพูดถึงการต่ออายุ เพื่อเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ยืดอายุกันจริงๆ ก่อนอื่นขอให้มองว่ากายนี้มีอายุขัยของมัน ซึ่ง ถ้าอาศัย ‘กรรมเก่าแบบปกติ’ ชนิดที่ไม่ได้ทำปาณาติบาตแรงๆไว้ในชาติที่แล้ว ก็ต้องบอกว่ายูขัยเฉลี่ยของคนยุคปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ ๗๐ ปี บวกลบกว่านั้นไม่มาก

การจะทำให้อายุยืดออกไปเกิน ๗๐ ปี ที่เห็นๆก็ต้องบริหาร ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างมีสมดุล ตลอดจนอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ปลอดโปร่งปราศจากมลพิษ หรือมีมลพิษน้อยที่สุด (คือ เป็นผู้หลีกเลี่ยงการสะสมพิษเข้าร่างกายทั้งวิถีกิน วิถีหายใจ และวิถี สัมผัสแต่ละต้อง)

นอกจากบำรุงร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ก็ต้องพูดกันเรื่องของจิตใจ ด้วย ขอให้ทราบว่าจิตมีส่วนรับผิดชอบกับการต่ออายุได้มากเท่า หรือ อาจจะมากกว่าการบำรุงร่างกายตามปกติเสียอีก ขอให้มองว่ามีกรณี ตัวอย่างให้เห็นจากทั่วโลกทุกวัน คนใกล้ตายหลายคนยังสามารถ ทนอยู่ต่ออย่างเหลือเชื่อ บางที่เป็นวัน หรือกรณีน่าทึ่งหน่อยก็เป็น เดือนเป็นปี ทั้งที่กายไม่ไหวแล้ว หมอสายหน้ากันหมดแล้ว

กายอยู่ไม่ได้ แล้วอะไรทำให้อยู่ได้ถ้าไม่ใช่กำลังใจ? ความจริงก็คือถ้าคนเรากำลังจิตดีพอ ก็ต่ออายุออกไปได้ เพื่อภารกิจ เพื่อธุระ สำคัญ หรือเพื่อบอกกล่าวล่ำลา ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นเป็นผู้วิเศษอะไร แม้แต่คนธรรมดาก็เป็นตัวอย่างให้เห็นมามาก

ยกตัวอย่างเช่นทหารกรีกใจถึงผู้หนึ่ง ซึ่งมีชีวิตอยู่เมื่อเกือบสองพันห้าร้อยปีก่อน ก็ใช้พลังกายและพลังจิตทั้งหมดของเขาในการวิ่งยาวเท้าเปล่าเป็นระยะทาง ๔๐ กิโลเมตร ตั้งต้นจากเมืองมาราธอนมาถึงเมืองเอเธนส์ เพียงเพื่อรายงานข่าวว่ากองทัพกรีกกำชัยชนะเหนือกองทัพเปอร์เซียได้สำเร็จแล้ว

หลังจากบอกข่าวจบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทหารนายนั้นก็ล้มลงตายทันที เพราะวิ่งดวนแบบไม่พักเหนื่อยมายาวเกินไป และนั่นก็สะท้อนให้เห็นว่าจริงๆร่างกายของเขา ‘หมดสภาพ’ ไปก่อนหน้านั้นแล้ว ที่ยังอยู่ต่อจนถึงจุดหมายปลายทางก็ด้วยอำนาจความตั้งใจจะบอกข่าวให้ได้โดยแท้ นี่เป็นที่มาของการวิ่งมาราธอนระยะทางประมาณ ๔๐ กิโลเมตรจนกระทั่งทุกวันนี้ เพียงแต่วิ่งช้าๆ ไม่ใช่วิ่งเร็วแบบทหารบอกข่าว มิฉะนั้นคงมีคนขาดใจตายทุกครั้งที่แข่งมาราธอน

ก็คนทั่วไปยังใช้กำลังจิตรักษาอายุของตนได้ ผู้ทรงฌานที่บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งต้องทำได้มากกว่านั้น ดังเช่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์มีพระชนมายุได้เกือบ ๘๐ ชันษา ก็ทรงประชวรอย่างหนัก เกิดทุกขเวทนาอย่างร้ายแรงถึงขั้นใกล้เสด็จดับขันธ แต่แม้กระนั้นพระผู้มีพระภาคก็ทรงมีสติสัมปชัญญะ มีความอดกลั้นไม่ยอมละขันธไปตามสภาพ ด้วยทรงดำริว่าการที่ท่านจะไม่อำลาภิกษุสงฆ์ทั้งหลายเสียก่อนนั้น มิใช่สิ่งสมควรแก่พระพุทธรวิสัย

พระพุทธองค์อาศัยกำลังพระทัย เพียรขับไล่อาพาธเพื่อดำรงชีวิตสังขารให้อยู่ต่ออีกระยะหนึ่ง ซึ่งตามคัมภีร์โณมหาปริณิพพานสูตรระบุไว้อย่างชัดเจน ว่าเมื่ออาการอาพาธสงบลง ท่านก็ตรัสกับพระ

อาานนท์ผู้อุปัฏฐากรับใช้ มีใจความคือ เกวียนเก้ายังใช้ได้ก็เพราะซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ แม้ฉันใดกายของพระองค์ก็ฉันนั้น ยังเป็นไปได้ เพราะอาศัยเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित ระวังทุกขเวทนาทางกายบางอย่างให้สงบลง พระวรกายจึงผาสูกออยู่ได้ (คือดำรงสภาพแห่งชีวิตต่อไปได้ โดยไม่แตกดับไปเสียในระหว่างแห่งการใช้สมาธิข่มไว้นั้น)

วันต่อมาพระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นการบอกใบ้ให้พระอาานนท์ทราบอีก ว่าถ้าเจริญอิทธิบาท ๔ (โดยอาศัยเจโตสมาธิ) ให้มากแล้ว หากปรารถนาก็สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดกัปหรือเกินกว่ากัป ซึ่งก็เอาเป็นง่าย ๆ ว่าถ้าพระอาานนท์ทูลอาราธนาให้พระพุทธองค์ทรงเจริญอิทธิบาท ๔ รักษาพระชนม์ชีพเพื่ออนุเคราะห์โลก พระพุทธองค์ก็จะทรงมีพระชนม์เท่ากับอายุกัปของคนสมัยนั้น คือ ๑๐๐ ปี หรือมากกว่า ๑๐๐ ปี แต่เนื่องจากพระอาานนท์มิได้กราบทูลขออาราธนาใดๆ พระพุทธองค์จึงทรงปลงอายุสังขาร ปล่อยให้พระภิกษุทายดับลงในวันที่มีพระชนมายุเต็ม ๘๐ ชันษาพอดีนั่นเอง

เท่าที่ผมทราบ ก็มีพระไทยหลายรูปทำได้อย่างนั้นจริงๆ คือกายของท่านนี้หมอบอกว่าเตรียมใจรับการสูญเสียได้แล้ว แต่พวกท่านก็ยังอยู่ต่อ โดยใช้อำนาจจิตเลี้ยงหัวใจและส่วนสำคัญต่างๆไว้ เพราะเห็นประโยชน์ที่ท่านยังช่วยพระศาสนา หรือจำเป็นต้องสั่งเสียธุระการงานของสงฆ์ หรือเห็นสมควรมรณภาพในที่เหมาะเพื่อเป็นมงคลทางความรู้สึกแก่ญาติโยม

แค่ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้พลังจิตต่ออายุ ก็เป็นอันยืนยันได้ระดับหนึ่ง ว่าวันตายแน่นอนๆตามอายุขัยหรือกรรมเก่านั้น ไม่จริงเสมอไป หากมีปัจจัยแทรกแซงซ่อมเสริม ทางพุทธเราก็ยอมรับว่าเป็นไปได้ที่จะยืดอายุออกไปอีก ส่วนจะยืดได้น้อยหรือได้มาก ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใดมีอุปเท่ห์วิธีเอาชนะความตายแตกต่างกันเพียงใด

มากล่าวถึงคนธรรมดาที่ไม่มีกำลังจิตมากพอจะยืดอายุออกไปก็ต้องอาศัย ‘กรรมขาว’ เป็นตัวกำหนดชี้ชะตากันท่าเดียว เนื่องจากชีวิตมนุษย์ทั้งแท่งนี้ จัดเป็นวิบากฝ่ายขาว คือเป็นผลของบุญ ไม่ใช่ผลของบาป ฉะนั้นถ้าจะรักษาไว้หรือยืดให้นานออกไป ก็ต้องอาศัยแต่กรรมดีเดียวกันท่าเดียว ไม่มีใครยืดอายุออกไปได้ด้วยกรรมดำ (จริงๆมีศาสตร์ลึกลับในทางมืดหลายแบบที่ทำให้วิญญูณยังคงครองร่างได้ หรือออกจากร่างแล้วกลับมาครองใหม่ แต่จะไม่ใช้มนุษย์เต็มร้อยอีกต่อไป เพราะต้องอาศัยเครื่องหล่อเลี้ยงอันเป็นพลังสปริง และทำให้ร่างกายกับความรู้สึกนึกคิดไม่เป็นสุขเยี่ยงมนุษย์ธรรมดา)

กรรมขาวที่มีอานุภาพต่ออายุออกไป เห็นชัดที่สุดคือการไถ่ชีวิตหรือปล่อยสัตว์ เพราะการปล่อยสัตว์เป็นการเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของสิ่งมีชีวิตอื่น จากการต้องตกดับให้อยู่รอดต่อไปในอัตรภาพเดิม พลังชีวิตของสัตว์ที่รอดตาย ย่อมย้อนกลับมาเสริมพลังชีวิตให้แก่ผู้ปล่อยอย่างรวดเร็วเป็นธรรมดา อาจทำให้สุขภาพดีขึ้น หรือทำให้อายุยืนขึ้น

การปล่อยสัตว์แบบคนไทย ที่ช่วยสัตว์กำลังจะถูกฆ่า กับทั้งนำไปปล่อยให้อยู่รอดปลอดภัยนั้น มีความหมายให้สัตว์ไม่ต้องได้รับความทรมานอีกด้วย การช่วยเช่นนี้ย่อมมีผลย้อนกลับมาสนองคุณให้บรรเทาความทรมานทางกายลง จากที่วิบากเดิมให้ผลเต็มร้อยก็ลดลงตามส่วน การปล่อยสัตว์จึงเป็นที่นิยมแนะนำกันในหมู่คนเจ็บไข้ได้ป่วย ประเภทภูมิแพ้ หรือประเภทที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันไม่หายขาด

ผมทราบจากคำให้การของผู้ป่วยด้วยโรคอันเกิดจากวิบากกรรมหลายคน ที่แพทย์อธิบายด้วยหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้ว่าเหตุใดจึงป่วยแบบนั้น เมื่อคนป่วยเหล่านี้ให้ทานโดยการต่อชีวิตสัตว์เป็นพันเป็นหมื่น ในช่วงเวลาแรมเดือนแรมปี สุขภาพก็ดีขึ้นได้จริงๆ ทั้งที่ร้อแร่เหมือนไม่แน่ว่าจะรอด ก็กลายเป็นกลับแข็งแรง ฟันคุดจนเกือบปกติได้อีก

นอกจากกรรมอันเกี่ยวข้องกับชีวิตและความเป็นความตายโดยตรงแล้ว ยังมีกรณีอื่นๆ ทั้งฝ่ายย่ออายุและยืดอายุ เท่าที่ผมเห็นมา บางคนทีเสเพล ใช้ร่างกายไม่บันยะบันยัง ทั้งเรื่องกินและเรื่องกาม ทั้งเรื่องอบายมุขและเหล้าบุหรี่ เขามีเกณฑ์ถึงฆาตในช่วงกลางคน แต่พอกลับใจ ลดๆ เลิกเล็กๆ อบายมุข หันมาสนใจธรรมะจริงจังจนจิตใจผ่องใสขึ้น ก็เข้าทางชะตากรรมสายใหม่ คือตัวเลขทางโหราศาสตร์จะบอกเลยนะครับ ว่าถ้ามีว่อบายมุขมากมายมีสิทธิ์ตายอายุเท่านั้นเท่านี้ แต่ถ้าสนใจธรรมะจริงจัง อายุจะยืนขึ้นอีกนาน

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะพวกนี้มีปัจจัยเก่าจากอดีตชาติคอยจ้องให้ผลอยู่ เงื่อนไขคือถ้าคิดเอาดีทางธรรม ก็มีสิทธิ์ใช้ร่างของมนุษย์ประกอบบุญต่อ เพราะถ้าสิ้นชีวิตไปเสียก่อน ก็จะหมดโอกาสทำบุญต่อบุญให้สมตัวเสียก่อนตาย

ต้องกล่าวหมายเหตุไว้ด้วยว่าไม่เสมอไปนะครับ ที่ตั้งใจดีเข้าทางธรรมแล้วจะยึดอายุให้ยืนต่อได้นานๆ แต่เท่าที่เห็นจริงๆคือถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมจริงๆ บุญก็จะเปิดโอกาสให้ปฏิบัติเอาดีติดตัวไว้บ้าง แทนที่จะตายเลยก็ยึดออกไปหลายเดือนหรือหลายปี นี่ก็อยากฝากไว้ด้วยว่าถ้าคนไทยจำนวนมากหันมาเอาดีทางธรรม ตั้งใจรักษาศีลเจริญสติตามแนววิถีที่ถูกต้อง วิบัติภัยที่ต้องเกิดขึ้นก็จะแผ่วลง ธรรมชาติจะเปิดทางให้เอาดีติดตัวกันต่อไป (พอเกิดอาเพศระดับประเทศ การให้รัฐบาลไล่ชีวิตโคกระบือเพียงวันละไม่กี่ตัวไม่อาจช่วยให้อะไรดีขึ้นสักแค่วันหรือสองวัน ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมกันทั้งประเทศถึงจะได้ผลจริง)

ส่วนอีกพวกหนึ่งจะกลับกันเป็นตรงข้ามนะครับ หลายรายเลยที่เคยมีบุญเก่า เช่นเคยเป็นแพทย์ช่วยรักษาคนให้รอดตายและหายเจ็บหรือถวายทานเป็นหยูกยาแต่ภิกษุสามเณรไว้ จึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมาก มีความผ่องใสมาก แต่ประมาทในการใช้ชีวิต พอมาถึงช่วงกลางคนคือประมาณ ๔๐ แล้วยังไม่เปลี่ยนใจ ยังตั้งหน้าตั้งตาทำเรื่องมัวเมาไม่เลิก แทนที่จะอยู่ถึงอายุขัยเดิม ก็ถูกตัดรอนชีวิตลงด้วยกรรมชั่วและความประมาทมัวเมา นี่ก็เป็นเยี่ยงอย่างว่าบาปที่พอกพูนมากแล้ว จะไม่เป็นตัวช่วยรักษาของดีอย่างร่างกายมนุษย์ไว้ให้ใช้สอยนานนัก ยิ่งพอกพูนมากก็ยิ่งเร่งให้สิ้นสุดการใช้งานเร็วขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดก็น่าคิดนะครับ หาก ‘วิธียืดอายุ’ คือการทำตัวดีๆ พวกคุณหลายคนก็อาจยืดอายุของตนเองออกไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว แค่เพียง ‘เข้าใจ’ และ ‘ศรัทธา’ กรรมวิบาก มีความละเอียดอ่อนบอบ มีความกระตือรือร้นในบุญ เท่านั้น ก็เกิดควมสว่างขยายเวลามีชีวิตได้แล้ว

อยากย้ำฝากเป็นการทิ้งท้ายไว้ด้วย ว่าการไปดูหมอก ก็คือการไปฟังความรู้ ไปฟังการตีความผสมการคาดเดาของคนๆหนึ่ง ซึ่งอาจไม่รู้เลยว่าตัวเองตกมาอยู่ภายใต้อิทธิพลของรหัสดวงดาวต่างๆ ได้อย่างไร เมื่อไม่รู้ว่ฤกษ์เกิดและฤกษ์ตายเป็นไปตามกรรมเก่าของแต่ละคน ก็ย่อมบอกไม่ถูกว่าจะทำกรรมใหม่ให้อะไรๆ ดีขึ้นได้อย่างไร คำทำนายจะแม่นหรือไม่แม่นไม่รู้ รู้แต่ว่าคำแนะนำย่อมไม่เป็นไปเพื่อปัญญาอันชอบแน่ๆ ครับ





ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ

คนเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ? ถ้าภูเขื่อนพื้นฐานของธรรมชาติคือไม่มีอะไรเที่ยง การเวียนว่ายตายเกิดก็น่าจะต้องเสื่อมสลายไปเองด้วย แม้แต่ดวงอาทิตย์ยังดับได้ แล้วทำไมภพชาติจึงดับไม่ได้?



ดาวฤกษ์แม่ที่มีขนาดใหญ่กว่าดวงอาทิตย์ของเรา ลูกโพล่งอยู่ได้ก็เพราะมีเชื้อของไฟ อันได้แก่ไฮโดรเจน พออยู่ไปๆไฮโดรเจนหมดลง ปฏิกิริยานิวเคลียร์ก็พลอยยุติ แล้วคลี่คลายไปเป็นสิ่งที่เรียกกันว่า ‘ซูเปอร์โนวา’ ซึ่งคุณคงทราบว่ซูเปอร์โนวาไม่ใช่แค่ ‘การดับไปเฉยๆ’ มันเป็นอะไรที่ซับซ้อนและอีกทีก็ครึกโครมกว่าการหายไปของเปลวไฟธรรมดา อีกทั้งหลังจากนั้นมันก็แปรไปเป็นหลุมดำ มีใช้ ‘สาบสูญ’ ไม่เหลืออะไร

หากมองความจริง ไม่ว่าจะเลือกมองที่ตรงไหน คุณจะพบความเหมือนกันอันเป็นสากล นั่นคือแต่ละสิ่งแปรจากความเป็นอย่างหนึ่ง ไปสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ

การเวียนว่ายตายเกิดก็เช่นกัน แสดงความไม่เที่ยงในรูปของการเปลี่ยนจากชาติของความเป็นอย่างหนึ่ง ไปสู่ชาติของความเป็นอีกอย่างหนึ่งตามกรรม

หากกำหนดสติเฝ้ามองกายใจของคุณเองตามหลักที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ คุณจะถึงความจริงอันเป็นที่สุด คือการเวียนว่ายตายเกิดหรือสังสารวัฏนี้ มีอยู่ได้ด้วยเหตุ

เหตุที่ว่าเริ่มจากความไม่รู้ ตราบใดยังไม่รู้วิธียุติการเดินทาง ตราบนั้นพวกเราจะมีความเมามุญเมาบาบ ก่อบาปก่อบุญด้วยความไม่รู้อะไรจะเป็นผลลัพธ์ข้างหน้า เมื่อมีบุญมีบาป สัตว์ตายจากชาติหนึ่งย่อมอาศัยบุญอาศัยบาปไปเข้ากรรมมารดา หรือเข้าห้องสัตว์หรือถือกำเนิดแบบผุดเต็มตัวทันทีในแดนนรก แดนเปรต แดนเทพ แดนพรหม จากนั้นก็เสวยสุขเสวยทุกข์ อยากสุขและหน่ายทุกข์ แล้วก่อบุญก่อบาปเพื่อให้ได้สุขและหนีทุกข์เป็นคราวๆ นำไปสู่ภพใหม่ภูมิใหม่อีก กลายเป็นสายโซ่แห่งการเวียนเกิดเวียนตายไปเรื่อยๆ ชาติที่สุดเองโดยอัตโนมัติมีได้

ตราบใดยังไม่หมดเหตุ ตราบนั้นสังสารวัฏจะยังปรากฏอยู่ต่อเมื่อหมดเหตุแล้ว คือกำจัดความไม่รู้และความทะยานอยากได้แล้ว นั่นแหละสังสารวัฏจึงถึงกาลสิ้นสุดลง นี่เป็นกฎพื้นฐานที่มีความแน่นอน เทียงที่จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป





เห็นความตายของเพื่อน

มีญาติสนิทมิตรสหายของผมจากโลกนี้ไปแล้วหลายคน แต่เมื่อนึกถึงบรรดาคนที่จากไป จะมีเพียงไม่กี่คนที่ติดอยู่ในความทรงจำเป็นพิเศษ ขอคัดมาเล่าให้ฟังสักสองคน

คนแรกคือคุณยายของผมเอง ท่านจากโลกนี้ไปหลังจากมีชีวิตอยู่เกือบ ๘๐ ปี ซึ่งก็นับว่าเป็นเวลานานตามมาตรฐานอายุขัยมนุษย์ยุคปัจจุบัน มรณกรรมของท่านทิ้งอะไรไว้ให้ผมบ้าง ก็ขอให้ดูได้จากบทกลอนนี้

เห็นคนตายก็หมายรู้เดี๋ยวๆด้วย
อีกไม่ช้าชราป่วยแล้วม้วยสูญ
ศพวางนอนอย่างขอนไม้คล้ายอิฐปูน
รอขึ้นเผาให้เอาศุนย์มานับกาย

เหลือเพียงชื่อให้ลือจําทำไมเล่า
เขาก็รอคอขึ้นเขียงเรียงจากหาย
เหมือนกับเราเฝ้าจดจําแล้วกลับตาย
ชื่อก็วายกายก็ว่างว่างหมดกัน

บทกลอนข้างต้นปรากฏอยู่ในนวนิยายเรื่อง ‘ทางนฤพาน’ กล่าวได้ว่าหากไม่ใช่เพราะการได้เห็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผมมาแต่เล็ก นอนนิ่งอยู่ในโลงสีขาว กลอนบทนี้ก็คงไม่มีวันปรากฏให้ใครได้อ่านกัน

อีกคนหนึ่งที่นำมรณกรรมอันน่าจดจํามาให้ผมคือเพื่อนสนิท ที่นั่งทำงานมาด้วยกัน เขาโทร.มาหาผมครั้งสุดท้ายตอนอยู่ในห้าง แห่งหนึ่ง และบอกว่าใกล้ๆนั้นอาจจะบวช เพราะสนใจธรรมะมานาน แต่ยังไม่ได้บวชสักที

ผมทราบข่าวของเขาอีกทีก็เมื่อเขาเสียชีวิตจากการเมาแล้ว ชี้อเตอร์ไซด์ชนเสาไฟฟ้าในจังหวัดบ้านเกิด ความตายของเพื่อนคนนี้เป็นอะไรที่แตกต่างจากความตายของคุณชายผมมาก อย่างน้อยก็เป็น ประสบการณ์จริงที่ทำให้เลิกประมาทเสียได้ ด้วยเหตุที่เพื่อนของผม ลาโลกก่อนวัยอันควร เพราะเพิ่งขึ้นเลขสามไม่นาน แล้วอีกอย่างหนึ่ง คือเขาหน้าตาไม่เหมือนคนอายุสั้น ทุกคนรอบตัวพากันไม่ยอมเชื่อว่า เขาตายไปแล้วจริงๆ

สิ่งที่ประทับอยู่ในความทรงจําของผมก็คือคำพูดของเขา เมื่อ ครั้งนั่งทำงานอยู่ใกล้กัน เขาเปรยขึ้นมาว่าเมื่อคืนเปิดเทปม้วนหนึ่ง ฟัง เป็นเทปที่ไม่ฟังมาเสียนาน จู๊ๆก็ขึ้นขึ้นมาเฉยๆว่าเอ... คนเราไม่รู้

วันตาย เขาอาจจะฟังเทปม้วนนั้นเป็นครั้งสุดท้ายแล้วก็ได้ และเทปที่มีอยู่เป็นร้อยๆม้วนในห้อง หลายม้วนก็อาจถูกเปิดเป็นครั้งสุดท้ายไปแล้วเช่นกัน

ผมหัวเราะและตอบเขาว่านั้นสิ ระหว่างผมกับเขาก็ไม่รู้เหมือนกันว่าใครจะไปก่อนไปหลัง ชั่ววูบนั้นผมเกิดความอยากรู้ขึ้นมาจริงๆ แล้วก็คิดว่าคนตายที่หลังนั้นแหละ ถึงจะมีสิทธิ์ทราบคำตอบนั้น

ผมเป็นฝ่ายทราบคำตอบ...

จะนึกๆไว้ก็ได้ นะครับ ไม่เสียหาย และไม่ใช่ว่าเรื่องอัปมงคลหรอก อยากรู้ไหมระหว่างผมกับคุณใครจะไปก่อนกัน?





จิตหม่นหมองก่อนตายไปไม่ดีจริงไหม

เคยได้ยินมาว่าถ้ามีจิตที่หม่นหมองขณะใกล้ตาย จะทำให้เราไปเกิดในภพที่ไม่ดี อยากถามว่าลักษณะของจิตก่อนตายอย่างไรที่เข้าข่ายหม่นหมองดังกล่าว?



ไม่ว่าจะใกล้ตายหรือขณะกำลังอยู่ดีมีความเป็นปกติอย่างนี้ จิตคนเรา หม่นหมองด้วยลักษณะเดียวกันหมดครับ คือไม่สามารถนึกถึงสิ่งที่เป็นมงคล ไม่อาจรู้สึกชื่นชมชื่นตื้นตา ต่อให้จำได้หรือนึกออกว่าทำบุญอันใดไว้ ก็ไม่อาจยังจิตให้เป็นสุขได้ เนื่องจากไม่อาจถอนจิตจากแรงดึงดูดของบาปอกุศล

เมื่อจิตหม่นหมอง ก็ย่อมคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี นึกถึงแต่เรื่องที่คนทำให้เราเจ็บใจ นึกถึงแต่เรื่องที่เราไม่ประสบความสำเร็จ นึกถึงแต่เรื่องที่ไม่สมหวังต่างๆ นานา หรือกระทั่งยังไม่เคยเกิดเรื่องร้ายก็

อุตุสำหรับจินตนาการไปล่วงหน้าว่าเดี๋ยวต้องเกิดแน่ๆ จนคล้ายชีวิต
ทั้งชีวิตช่างไม่มีสิ่งใดเป็นน้ำดีเอาเสียเลย ตรงนั้นแหละที่จิตอยู่ใน
สภาพเหมาะสมกับภพอันเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ไม่มีความสำเร็จ

สรุปคือเป็นเรื่องจริงครับ ถ้าจิตหม่นหมองขณะใกล้ตายก็คง
ไม่แคล้วต้องเจอทุกคดี แม้อุตุสำหรับสิ่งสมบุญญาบารมี ทำดีให้ทาน
รักษาศีลมาตลอดชีวิต แต่พลาดตกม้าตายตอนจบ ตายด้วยอารมณ์
เศร้าหมองแล้ว แทนที่จะไปดีเสวยสุขดังควร ก็อาจถูกความหม่นหมอง
เชิญให้ไปอยู่ร่วมกับพวกเร่ร่อนในภูมิเปรต แซ่จมอยู่กับความวังเวง
เสียบเหงา แต่ก็ไม่ถึงกับถูกเผาเผาด้วยไฟหรือเครื่องทรมานสาหัสสัก
และอาจติดอยู่กับภพของความเป็นเช่นนั้นในระยະสั้นๆ

สำหรับพวกบุญเก่าดี แต่ตายขณะจิตเศร้าหมองนั้น เมื่อใด
ระลึกถึงกุศลเก่าได้ หรือมีญาติที่ผูกพันกันแน่นแฟ้นอนุทิศส่วนกุศล
หรือมีพระที่ชำนาญญาณสมาบัติแผ่เมตตา ชนิดที่มีพลังสะท้อน
กระตุ้นเตือนให้รับรู้และอนุโมทนาบุญสำเร็จ พวกนี้มักจะหลุดบ่วงไป
ไม่ยากนัก เพราะฐานเดิมมีแรงขับเคลื่อนพร้อมจะส่งไปสู่สุคติภูมิอยู่ก่อน
หน้าแล้ว สำคัญคือใครจะมีช่องทางส่งเสียบียงไปให้หรือเปล่านั้น
เป็นเรื่องขึ้นอยู่กับคนที่ยังมีชีวิตบนโลกล้วนๆ

พวกบุญพอมิแต่จิตเศร้าสร้อยก่อนตายนั้น อีกส่วนหนึ่งมักไป
เป็นสหายแห่งดิรัจฉานหมู่ใดหมู่หนึ่ง ซึ่งต้องนับว่าแย่กว่าพวกเปรต
เพราะพอเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์จะลืมอดีตแต่
หนหลังหมด และมีจิตผูกติดอยู่กับประสาทหยาบ ใช้ชีวิตตาม
สัญชาตญาณและอารมณ์ หรือเหม่อลอยไร้จุดหมาย วันๆเคลื่อนที่

จากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งเรื่อยเปื่อย โดยไม่รู้จะทำอะไรให้เกิดความก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม แม้ใครอุทิศส่วนกุศลมาให้แรงขนาดไหน จิตก็ไม่อาจโง่หัวขึ้นรับรู้ (เว้นแต่จะมีผู้ทรงฌานแผ่เมตตาให้ตรงๆแบบเจาะจง จิตก็อาจแปรสภาพเป็นกุศล สามารถคิดอ่านคล้ายคนขึ้นมาได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ไม่ถึงขนาดเลื่อนชั้นเลื่อนภูมิให้มันได้ เพราะมีเปลือกหนาๆของอตภาพสัตว์ห่อหุ้มจิตวิญญาณอยู่)

หากไม่มีบุญหนุนเอาเสียเลย คือเป็นผู้ที่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีศีลขาดทะเล่เป็นรูใหญ่เกินปะชุน แถมก่อนตายนี่ทำอะไรไม่ออกได้แต่ถลอกหน้าไปมา จมปลักอยู่กับเรื่องอับมงคลอันเจือด้วยราคะโทสะ โมหะแบบถอนตัวไม่ขึ้น อย่างนี้ก็เสร็จเลยครับ มีสิทธิ์เจอวิบากชั่วทั้งหลายเรียงคิวขบ้อมบ้อมยาวเหยียด ชำระหนี้บาปจากขุมหนึ่งก็อาจต้องระเห็จไปร้องจ๊ากๆต่อที่อีกขุมหนึ่ง หรืออาจตกอยู่ในความทุกข์ตรม ความหิวโหย ไล่กิวทรมาน ความคลุ้มคลั่งแบบเดียวกับข้างตม้น (แ่กว่าข้างตม้นตรงที่ต้งอยู่ในอาการตม้นนานแสนนานเหมือนไม่มีวันสิ้นสุด เพราะหน้าที่หนึ่งของนรกคือให้ผลเป็นทุกข์ยึดเยื้อยาวนาน)





อยากฆ่าตัวตายแม่ด้วยเรื่องเล็กๆน้อยๆ

ผิดหวังเล็กๆน้อยๆแล้วชอบอยากฆ่าตัวตาย
แบบนี้แปลว่าชาติก่อนเคยฆ่าตัวตายมาใช้ไหม?



แต่ไหนแต่ไรมา ความอยากตายเป็นจุดยอดแห่งความหดหู่
เมื่อหดหู่ถึงจุดแห่งความอับตันแล้วก็จะรู้สึกรู้สึกว่าแม้แต่อากาศก็หนักที่บ
ปราศจากตำแหน่งใดๆในโลกที่โปร่งเบา แล้วในที่สุดก็เหมือนจะ
หายใจไม่ออก ไม่อยากหายใจอีกต่อไป

ทว่าข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตล่าสุดนั้น สาเหตุของการฆ่าตัว
ตายอันดับหนึ่งได้แก่ความน้อยใจคิดสั้นชั่ววูบ อันดับสองได้แก่การ
ทนทรมานกับโรคเรื้อรังไม่ไหว และอันดับสามได้แก่การสะสมความ
เครียดกับความหดหู่จนเกินกักฝั้นฝืน

ข้อมูลนี้หน้าตระหนกพอสมควรนะครับ เพราะมันแปลว่า สมัยนี้คนเราไม่จำเป็นต้องหุดหู่หรือเครียดมากก็ฆ่าตัวตายกันง่ายๆ แล้ว เหมือนนึกว่าคงมีใครซุบซิบชีวิตเราให้พื้นดินได้ **จะมีอะไรน่าตระหนกไปกว่าการที่คนเห็นสิ่งมีค่าที่สุดกลายเป็นสิ่งไร้ค่าที่สุดเล่า?**

ถ้าหากผิดหวังเล็กน้อยแล้วอยากฆ่าตัวตาย ก่อนอื่นขอให้ทราบว่าคุณไม่ได้โหดเหี้ยมนะครับ **แต่กำลังมีบางสิ่งที่ผิดปกติเกิดขึ้นในสังคมของเรา** และสิ่งผิดปกตินั้นก็มีความน่ากลัวเกินกว่าพวกเรา จะดูตาย หรือประมาทไปว่ามันจะไม่มาถึงตัวเราหรือคนที่อยู่รอบตัวเรา

เรื่องความอยากตายนี่อย่าเพิ่งไปคิดเรื่องข้ามภพข้ามชาติอะไร เพราะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ควรคิดเรื่องการสั่งสมอารมณ์ผิดๆ ในปัจจุบันก่อนดีกว่า คนเราจะไม่รู้สึกล้ออ้อนแอ ไม่อยากหนีโลกแบบ ปุบปับฉับพลัน ถ้าหากกำลังมีความสุขสิ้นปรี ถึงแม้ถูกชะตากรรม ตบตีบ้างก็ยังไม่ถึงขนาดกล้าได้กล้าเสีย คิดตัดช่องน้อยแต่พอตัว ทั้งที่ยังไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าละจากโลกนี้แล้วจะไปอยู่แห่งหนตำบลไหน กันต่อ

จะนั้นหมั่นเติมความสุขให้ตัวเอง และความสุขที่ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องลงทุนปลูกสร้างที่ไหน ก็คือความสุขจากการรู้ว่าเรายังมี ลมหายใจ ในลมหายใจนี้เรายังมีโอกาสจะทำจิตให้เข้มขึ้น มีโอกาส คาดหวังว่าทุกสิ่งรอบตัวจะเหมือนฟ้าหลังฝน

ยามที่หุดหู่ ท้อแท้ หรือผิดหวังเหมือนจะทนไม่ไหว ให้เตือน ตัวเองว่าเอาแล้ว มัจจุราชจะมากวักมือเรียกเราในเวลาอีกครั้งหนึ่ง แล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองเห็นภาพมัจจุราชกวักมือเรียกจนใจยอม

โอนอ่อนผ่อนตาม ให้เติมพลังชีวิตเข้าไป สูดลมหายใจลึกๆครั้งหนึ่ง แล้วตระหนักว่าความมีชีวิตชีวาที่มากับสายลมหายใจนั้นแหละ จุดเรา ออกห่างจากทางมัจจุราชมามาก็คืบหนึ่ง

คนที่หายใจยาวหนึ่งครั้งทุก ๕ นาที จะเป็นคนที่มีความแข็งแรง ออกมาจากภายใน และจะไม่คิดสั้นปัจจุบันทันด่วนง่ายๆ ขอให้จำ หลักการง่ายๆนี้ไว้ และไม่ต้องสนใจหาข้ออ้างให้กับความอ่อนแอใดๆ ไม่ต้องคิดว่าเพราะเคยฆ่าตัวตายในชาติก่อนจึงอยากฆ่าตัวตายอีกใน ชาตินี้ หลีกหนีไม่ได้ คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ ขอเพียงมี ความพยายามในทางที่ถูกต้อง

หากพยายามเพิ่มพลังชีวิตด้วยการลาภลมหายใจยาวๆไม่เป็น ผลสำเร็จ ยังคงมีความหดหู่อยู่ หรือยังไม่อาจสลัดความคิดน้อยเนื้อต่ำใจในหัวทิ้งไปได้ ก็ให้บอกตัวเองว่าไหนๆคิดจะตายแล้ว ทำไม่ไม่ใช่ ชีวิตช่วงสุดท้ายให้คุ้ม ใช้อาทิตย์สุดท้าย หรือสามวันสุดท้ายไปในการแต่งจิตแต่งใจให้สว่างขึ้นด้วยการให้ทาน ไม่ใช่ให้เงินมากมายจนหมดตัว แต่ให้เท่าที่จะให้ได้อย่างสบายใจ ให้อะไรก็ได้ที่พร้อมจะให้กับใครก็ได้ที่เขาพร้อมจะเอาของเราไปใช้ประโยชน์ การเดินทาง ตระเวนทำงานจะเหมือนค่อยๆหยอดกระปุกสะสมเหรียญแห่งความสุข วันหนึ่งมันเต็มกระปุกขึ้นมา เราค่อยตายตอนนั้นยังไม่สาย

แต่ถึงเวลาที่เต็มกระปุก เราจะรู้จักชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่ง ว่าเราสามารถคาดหวังจากตัวเองได้คนเดียว มีเราคนเดียวในโลกที่หวังดีกับตัวเองอย่างแท้จริงถาวร นอกนั้นแปรใจ แปรพักตร์เป็นอื่นได้ทั้งสิ้น ทำให้เราผิดหวังเสียใจได้ทั้งสิ้น จุดนั้นเราจะเริ่มมีความแข็งแรง มีพลัง

ความสว่างไสวให้กับตัวเอง ยืนหยัดด้วยสองขาโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้าเหมือนคนพิการ เมื่อจะคาดหวังอะไร ก็มักไม่ไกลเกินความสุขทางใจที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เฉพาะวินาทีนี้ที่ยังมีชีวิตอยู่

กล่าวอีกนัยหนึ่ง วิธีคาดหวังจากตัวเองที่ฉลาดนั้น คือคาดหวังว่าจะไม่ปล่อยใจตัวเองให้หดหู่ ไม่ให้คิดมากจนซึมเศร้าเกินจุดประสงค์พอดีทำให้จิตแหล่ขึ้นเป็นเส้นทางที่วางแบในโลกรอให้เหยียบยวบ แต่เราไม่เคยเอา ก็ลองเอามาใช้ดูสักอันสองอัน แล้วจะซึ่งว่าความคิดขณะจิตเป็นกุศลนั้น ไม่อยากทำลายตัวเองแน่นอนครับ ชาติไหนจะเคยทำมาก่อนหรือเปล่าก็ช่างมันปะไร ขอเพียงชาตินี้เรารู้เหตุรู้ผล รู้จักทำตนให้เป็นสุขอย่างง่าย ๆ ก็พอ

อย่าเผลอเชื่อตัวเองว่าไม่มีทางเลี้ยง ไม่มีทางสู้ ไม่มีทางทน เชื่อมหาใจที่ยังมีอยู่ของคุณดีกว่าครับ トラバโตมันยังมี トラバนั้นคุณทำอะไรได้มากกว่าที่คิดมากนัก

หากอยากปักใจเชื่อกันจริงๆว่าอยากตายเพราะเคยฆ่าตัวตายมาก่อน ก็ขอให้ทราบข้อมูลจริงบางอย่างไว้ คือคนเคยฆ่าตัวตายนั้น มักจำอารมณ์ที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ หากจับพลัดจับผลูได้โอกาสเกิดเป็นมนุษย์ใหม่อีกรอบ ก็จะมีอารมณ์อ่อนแอทางวิญญาณ ภูมิต้านทานโลกต่ำมาแต่เด็ก เจออะไรนิดอะไรหน่อยจะหวนไปสู่อารมณ์อ่อนแอในการต้านทานอยู่รำไป **แต่ที่แย่ไปกว่านั้นคือคุณจะมีคามเข้มแข็งในทางคิดตัดช่องน้อยแต่พอตัว เพราะจำอารมณ์ขณะตัดสินใจลาโลกได้และรู้สึกดีกับมัน** พุดง่าย ๆ ว่าอาจใจแข็งขนาดปาดคอตัวเองได้แบบไม่กะพริบตา ทั้งที่กำลังมองเงาตัวเองในกระจกอยู่แท้ ๆ!

จะต้องปาดคอตัวเองด้วยความเศร้าโศกอีกสักกี่ครั้ง จึงจะสามารถเอาชนะความอ่อนแอทางวิญญาณของตนเองสำเร็จ? มันต้องมีสักชาติใดชาติหนึ่ง... เอาเป็นชาตินี้เลยก็แล้วกัน! ยังมีชีวิตอยู่ ยังแก้ตัวได้ ยังตัดสินใจยกตัวเองออกจากเส้นทางมรณะที่น่าเหงามองยมาสู่เส้นทางแห่งลมหายใจอันยืดยาวเปี่ยมสุข แปรความอ่อนแอให้กลายเป็นความหนักแน่น เพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ อาจแค่ไม่ถึงหนึ่งในร้อยของชีวิตทั้งหมด คุณจะไม่ต้องฆ่าตัวตายกลับไปลงป่าโดยปราศจากเข็มทิศอีก จะไม่เอาหรือ?





โลกที่น่ากลัว

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ไม่มีใครฟังใคร
เพราะแม้แต่เอาใจใส่เสียงปีศาจในตน
ประจวบคอยดูว่านายท่านอยากได้อะไร
ต้องการให้พูดอะไรออกไป
บังคับให้ทำอะไรทันที
โดยไม่ต้องมีสำนึกผิดชอบชั่วดีสักอัน

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ไม่มีใครฟังหัวใจตัวเอง
อย่าว่าแต่จะให้ได้ยินเสียงเทวดาในตน
เพราะแม้แต่ฟังเสียงเรียกร้องจากโลกมายา
ตามหาภาพและเสียงยวนยั่ว
หวาดกลัวแต่จะตกยุค

ได้เป็นสุขต่อเมื่อจุ่มหัวลงในอ่างน้ำเมา
และโศกเศร้าถ้าต้องจำใจลืมหูลืมตาดูความจริง

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ผู้คนหน้ามืดตามัว
หวาดกลัวกันและกันเมื่อเข้าใกล้
ระวังว่าใครจะเข้าชกจากด้านหน้า
ระแวงว่าใครจะแทงมาจากข้างหลัง
ไม่ต้องถามหาว่าจิตสำนึกอยู่ที่ไหน
ใครมีมือยาวสาวได้สาวเอา
ใครพลาดล้มเป็นต้องจมดินด้วยรอยเหยียบซ้ำ

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ผู้คนเลิกไหว้พระไหว้เจ้า
เพราะเกรงโดนหลอกให้ไหว้อัลซีแทนผู้ทรงศีล
แต่ที่หันไปไหว้ผีสามแม่มางังกลับไม่หวั่น
เพราะเชื่อว่ากำลังนอบน้อมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ของจริงจะยิ่งใหญ่ได้ต้องมองไม่เห็น
ความเกรงกลัวสิ่งมองไม่เห็นด้วยตาเท่านั้น
จึงจะได้ชื่อว่าเป็นศิริมงคลอันไพบูลย์

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ใครต่อใครพร้อมใจกันเลิกศรัทธาความดี
ปิดใจฟังเสียงสวรรค์

หันหลังให้ประตุนิพพาน
เพราะไม่มีใครดีจริงให้ดู
มีแต่ญาติกว่าคนอื่นให้เห็น
กำลังใจออกตัวก้าวแรกจะมาแต่ไหน
แล้วใครจะเป็นคนเริ่มต้นก่อนได้

โลกที่น่ารัก
คือโลกที่ไม่มีใครเอาตัวกับโลกที่น่ากลัว
ไม่ต้องมัวรอใครนำ
ไม่ต้องผลัดให้ใครทำก่อน
เริ่มจากความมีแก่ใจ
ยืนอยู่ข้างหัวใจสีขาวแห่งตน
ราวกับไม่มีอาณาไโตมาขวางได้

โลกที่น่ารัก
คือโลกที่คนพร้อมจะฟังคน
และพูดกับคนอย่างคน
ใจจดใจจ่อกับคำดี
พากันมีใจเป็นธรรม
สวรรค์บนดินจะปรากฏ
นรกหลังตายจะหายสูญ





กรรมที่ทำให้ไปเป็นสัตว์

กรรมอะไรที่ทำให้ไปเป็นสัตว์ประเภทต่างๆครับ?



สัตว์เดรัจฉานเป็นสิ่งจับต้องได้ เราสามารถเห็นพวกมันด้วยตา ฟังเสียงพวกมันด้วยแก้วหู โดยไม่จำเป็นต้องมีตาทิพย์หูทิพย์เสียก่อน ฉะนั้นก็แปลว่าเราสามารถรู้เห็นการรับ ‘ผลกรรม’ มากมายผ่านรูปชีวิตสัตว์อันหลากหลายมหาศาลบนโลกใบนี้เอง บางเผ่าพันธุ์เห็นไปในเชิงอากาศสว่าง บางเผ่าพันธุ์แหวกว่ายไปในห้วงน้ำใหญ่ บางเผ่าพันธุ์เอาแต่มุดหัวอยู่ในดินที่บ และหลายเผ่าพันธุ์ก็เคลื่อนไหวอยู่บนผิวโลก รับผัสสะร้อนเย็นต่างกัน มีอวัยวะเล็กใหญ่ล้ำแหล่ต่างกัน และสามารถกระทำการผิดแผกต่างกันวิจิตรพิสดารนัก

แต่สัตว์จะวิจิตรพิสดารปานใด ชนวนเหตุอันนำไปสู่อบายภูมิระดับเดรัจฉานก็ไม่ต่างกันนัก หลักๆได้แก่

๑) **มีจิตเศร้าหมองก่อนตาย** หมายความว่าไม่ต้องชั่วร้ายมาก ขอแค่จิตเศร้าหมอง หรือพะวงติดข้องอยู่ในความคิดที่เป็นอกุศล ก็เพียงพอแล้วกับการไปถือกำเนิดเป็นสัตว์ เนื่องจากจิตที่เศร้าหมอง ย่อมขาดกำลังระลึกถึงกุศลผลบุญ ฉะนั้นที่จะให้ไปสู่ภพภูมิที่เจริญ คงยาก

๒) **ประกอบกรรมชั่วโดยปราศจากความละอาย** หมายความว่าชั่วพอประมาณ แต่ยังไม่ทะลุพื้นเดรัจฉานร่วงหล่นลงสู่นรกภูมิ เช่น เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นได้แบบไม่กะพริบตา คดโกงได้หน้าด้านๆ ประกอบ กามแบบสำล่อน ไปปดมดเท็จเอาตัวรอดไว้ก่อน ร้าสุราจนเมามาย โดยขาดความเห็นโทษ อย่างไรอย่างหนึ่งใน ๕ ประการนี้ก็เพียงพอ กับการลงไปเป็นสัตว์ เนื่องจากจิตที่สกปรกย่อมไม่อาจส่องสว่างคู่ควร กับสุดดีได้ จิตที่เศร้าหมองก่อนตายด้วยความเป็นผู้ทุศีลนั้น หนักหนา กว่าจิตที่เศร้าหมองเพราะความติดข้องห่วงหน้าพะวงหลังมากนัก

ส่วนที่ว่าจะไปเป็นสหายของหมู่มุสัตว์ชนิดใด ก็ขึ้นอยู่กับกรรมแยก กรรมย่อยที่แต่ละคนกระทำต่างๆกัน จำแนกโดยคร่าวคือ

๑) **จำพวกร่างเล็ก** ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณมากกว่ามีสำนึก คิดอ่านไตรตรอง รูปชีวิตแบบนี้ถือกำเนิดด้วยอำนาจกรรมชั่วที่กระทำ โดยไม่ยับยั้งชั่งใจ ลักแต่คิดว่าใครๆเขาก็ทำกัน หรือแม้เมื่อทำดีก็ด้วย กำลังใจที่อ่อน ไม่เป็นตัวของตัวเองในการประกอบบุญกุศล ต้องรอ คนชักจูงหรือคะยั้นคะยอจริงจังถึงจะยอมทำแบบเสียไม่ได้

๒) **จำพวกร่างใหญ่** มีความคิดอ่านหรือสติปัญญาพอตัว มีลักษณะอุปนิสัยแบบมนุษย์ติดอยู่บ้าง รูปร่างแบบนี้ถือกำเนิดด้วยอำนาจกรรมชั่วที่กระทำแบบยังใจได้บ้าง อยากรับปรุงนิสัยใจคออยู่บ้าง เสียแต่ว่าแพ้กิเลส ยอมประกอบกรรมชั่วอยู่เนืองๆมากกว่า แต่พวกนี้อาจเคยทำบุญมาดี มีกำลังใจเข้มแข็ง ไม่ต้องผลัดดันมาก ก็คิดทำดีด้วยตนเองบ้าง

ส่วนเกณฑ์โดยคร่าวที่ทำให้ไปเป็นสัตว์ในอัฐภาพและสิ่งแวดล้อมต่างๆกันนั้น ได้แก่

๑) **ประเภทที่เลื่อนชั้นจากสัตว์นรกขึ้นไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน** พวกนี้ยังเหลือเศษกรรมที่ควรแก่ความแพศยา อืดอาด หรือเดือดร้อน ทรมาน มักไปอยู่ในสภาพแวดล้อมอันลำบากกันดาร ภูมิประเทศเขตร้อนจัด หรือตกอยู่ในภาวะบีบคั้น น่าอึดอัดคับข้อง น่าตื่นกลัวอยู่เนืองๆ

๒) **ประเภทที่เปลี่ยนจากความเป็นสัตว์สู่ความเป็นสัตว์** พวกนี้ยังไม่หมดกรรมระดับเดิม หรือระหว่างมีอัฐภาพหนึ่งๆก็ประกอบกรรมซ้ำเติมตนเองเข้าไปอีก ก็ต้องอยู่ในสภาพเดิมๆต่อ เช่นเมื่อถอยลงไปสู่ความเป็นสุนัข ก็อาจติดอาการเห่าเอาเรื่อง ติดกามแบบไม่เลือกหน้าอย่างสุนัข ต้องเป็นสัตว์หน้าขนชนิดเดิมซ้ำซากนับหมื่นชาติ จนกว่าจะมีเหตุให้พัฒนาจิตเลื่อนภูมิไปเป็นสัตว์อื่นที่สบายขึ้น หรือไม่ก็ลดระดับตกต่ำแย่แยะลง เช่นพวกมีสันดานชอบความรุนแรง มักเสี่ยงต่อการไหลสู่เหวนรกมากกว่าอยู่กับที่

๓) **ประเภทที่ลดชั้นจากเปรตลงมาเป็นสัตว์** พวกนี้เคยสูงกว่า เจริญจน แต่ยังไม่สามารถระลึกถึงกุศล หรือยังไม่มีกุศลในอดีตมา ช่วยเลื่อนชั้นให้ไปเป็นมนุษย์ พอจะตายจิตอาจเศร้าหมองจนต้อง ตกต่ำไปเป็นสัตว์ ซึ่งจะสบายหรือลำบากก็ขึ้นอยู่กับเหตุที่สร้างไว้ เมื่อครั้งมีโอกาสเป็นมนุษย์ หากมีบุญหนุนอยู่บ้างก็จะลงไปเป็นพวก ที่มีสิทธิ์เลื่อนชั้นขึ้น แต่หากไม่มีบุญหนุนเลย มีแต่บาปถีบหัวส่ง ก็ต้องไปเป็นพวกที่โง่หัวลืมตาอ้าปากยากหน่อย

๔) **ประเภทที่ลดชั้นจากมนุษย์ลงมาเป็นสัตว์** พวกนี้โดยรวม คือเป็นคนประเภททำตัวตกต่ำจนหลุดระดับชั้นของความเป็นมนุษย์ คือขาดความละเอียดต่อบาปซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุคติภูมิ แต่เมื่อ พลาดไปเป็นสัตว์แล้วก็อาจยังมีความใกล้เคียงกับครั้งเป็นมนุษย์ อยู่ คือเคยมีนิสัยหลักๆอย่างไร ก็ไปเป็นสัตว์ที่แสดงออกซึ่งนิสัยนั้นๆ เด่นชัด เช่น จอหงอพงชน ชอบก่อเรื่อง น้อยใจเก่ง หรือขี้ระแวง แมวบางตัวหน้าตาขี้โกงและหวาดระแวงก็เพราะครั้งเป็นมนุษย์นั้นชอบ เอารัดเอาเปรียบ มีความตระหนี่ถี่เหนียว เห็นแก่ตัวจัด จนกลายเป็น ผลให้ขี้ระแวงลูกลี้ลูกกลน กลัวใครจะมาทำอะไรตนตั้งแต่ยังเล็ก ๆ

๕) **ประเภทที่ลดชั้นจากเทวดาหรือพรหมลงมาเป็นสัตว์** พวก ที่ตกร่วงข้ามชั้นจากสภาพทิพย์มาอยู่ในสภาพหยาบนั้น มักมีเหตุ อกุศลในอดีตมาบีบบังคับ ไม่ค่อยจะใช้พวกทำบาปหนักระหว่างอยู่ใน พิมาณแมน จัดเป็นของหายากประมาณหนึ่งในแสนหรือหนึ่งในล้าน แต่เมื่อเป็นสัตว์ก็จะมีส่วนของบุญเก่าเกื้อหนุนให้มีลักษณะเลอเลิศ หรือมีความสุขสบายเกินผองเพื่อน เช่นเป็นมหาหรือเมฆนารัก เป็น สุดพิศवासชาติใจของเหล่าเศรษฐีซึ่งยอมจ่ายค่าเลี้ยงดูแสนแพงยิ่งกว่า

เลี้ยงดูคน สภาพถูกปรนเปรอเกินลัทธิมักทำให้เยอหยิ่งเกินลัทธิไปด้วย แต่ความเยอหยิ่งนั้นก็มักผูกพวกมันไว้กับความเป็นลัทธิอีกหลายครั้ง เว้นแต่พวกที่เคยอบรมตนให้อ่อนน้อมไว้ที่ลัทธิ และมีสำนึกคิดอ่านในทางถ่อมตัวมามาก ก็จะไม่เยอหยิ่งขนาดผูกไว้กับภาวะของลัทธิได้นานนัก

สำหรับกรรมที่ทำให้ไปเป็นสหายของเหล่าเดรัจฉานนั้น แม้คนธรรมดาที่ไร้ตาทิพย์ทั่วไปก็อาจอนุมานจากความรู้สึกของตัวเองได้คร่าวๆ เพราะมนุษย์เป็นภูมิที่อยู่สูงกว่าสัตว์ จึงสามารถเลียนแบบลักษณะของความเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งๆ ได้ด้วยความเข้าใจ ประเมินหรือประมาณจากใจได้ว่าความเป็นสัตว์ชนิดนั้นๆ เข้ากันกับความรู้สึกนึกคิดแบบไหน ยกตัวอย่างสักเล็กน้อย เช่น

๑) ลองยึดคางลงต่ำ ห่อปากทำหน้าที่เหมือนลิ้น จะรู้สึกถึงคำว่า ‘ลิงหลอกเจ้า’ ใจจะคล้อยไปทางชอบล้อเลียน ชอบเย้ยหยัน ชอบปลิ้นปล้อน ชอบซุกซน

๒) ลองทำตาดูร้ายและแยกเขี้ยวคำราม จะรู้สึกถึงคำว่า ‘ดูเหมือนเสือ’ ใจจะคล้อยไปทางชอบแสดงความโกรธ ชอบแสดงอำนาจข่มขวัญ ชอบใช้เขี้ยวเล็บในการทำร้าย

๓) ลองทำเสียงโห่ๆดังๆ จะรู้สึกถึงคำว่า ‘เห่าเหมือนหมา’ ใจจะคล้อยไปทางชอบบึงเบ้ง ชอบทะเลาะเบาะแว้งอย่างไร้เหตุผล ชอบขู่มากกว่ากัดจริง ชอบลอบกัดศัตรูจากข้างหลัง

๔) ลองทำท่าเลือกคลานไปโดยไม่ใช้แขนขา จะรู้สึกถึงคำว่า ‘เกียดจรั้นเหมือนงูเหลือม’ ใจจะคล้อยไปทางชอบนอนกองอยู่กับที่ ชอบสวามิให้อุ้มใหญ่ๆแล้วพักยาว

อกุศลกรรมที่ทำๆไปทุกวันนี้ อาจรวมลงเป็นความชอบใจ เข้าข่ายอาการแบบใดแบบหนึ่งในตัวอย่างข้างต้น จิตใจเป็นอย่างไรก็ กระเดียดไปมีพฤติกรรมแบบนั้นๆ และยึดภพแห่งความเป็นเช่นนั้นไว้ แต่ตัวอย่างแค่ ๓-๔ ชนิดข้างต้นนี้น้อยเกินไปหน่อยครับ ลัทธิมีเป็น แสนเหล่า แต่ละเหล่าอาจแยกย่อยได้เป็นร้อยสายพันธุ์ ลักษณะนิสัย แบบใดแบบหนึ่งมีใช้เกณฑ์ตายตัวให้ต้องอยู่ในภพจำเพาะเจาะจง เสมอไป เช่นตอนเป็นมนุษย์ชอบชูตะคอกให้คนอื่นกลัว ตายไปอาจ ไม่เป็นเสือในป่า เพราะวาสนาที่แท้อาจเป็นได้แค่วัวเล่อร์ที่ชอบ กัดเด็กก็ได้

เมื่อเป็นสัตว์แล้ว แต่ละประเภท แต่ละเผ่าพันธุ์ก็มีสิทธิ์พัฒนา ที่แตกต่างกัน การที่ได้มีโอกาสเกิดเป็นสัตว์เลี้ยงของคนมีบุญนั้น เป็น โอกาสใกล้ที่สุดที่จะยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยอาจไปเป็น เป็ดประเภทที่มีความสบายมากกว่าความลำบาก หรือถ้ามีวาสนาพอ จะไปอยู่ในวัดที่มีพระผู้ทรงศีลให้ความเมตตาเป็นพิเศษ ก็อาจได้ สปริงบอร์ดกระดกขึ้นมาเป็นมนุษย์ไปเลย

อย่างไรก็ตาม การอยู่ใกล้คนมีบุญไม่ประกันความปลอดภัย เสมอไป ตรงข้าม หากบันดาลโทะสะเปลอทำร้ายมนุษย์ผู้เลี้ยงดู ก็อาจ กลายเป็นเงาดำใหญ่ติดตัว ให้ผลแบบเฉียบพลัน เช่นถูกสัตว์ด้วยกัน ทำร้ายสาหัสแทบจะทันที กับทั้งอาจส่งผลกระทบยาว เช่นขณะตายจะ

เป็นใช้ธรรมดา ทำให้จิตปั่นป่วนและตร่วงลงไปสู่ภพที่ยิ่งย่ำแย่หนักกว่าเก่าได้

คนเราคิดอะไรบ่อยๆ จิตก็ถูกปรุงแต่งให้เป็นดีเป็นร้ายตามนั้น อยู่ๆจิตไม่ได้เข้าไปอยู่ในภพสูงหรือภพต่ำโดยบังเอิญ แต่บางทีนี่ก็ว่า ผิดเล็กผิดน้อยนิดเดียว ประมาทว่าคงไม่เป็นไร ทราฐูไม่ว่าเมื่อสั่งสมจนเคยชินและกลายเป็นนิสัยติดตัวแล้ว ก็อาจรวมเข้าเป็นกรรมหนัก ให้ผลขนาดกำหนดทิศทางไปสู่ความเป็นสัตว์ได้

การทำทานสละความตระหนี่ มีแก่ใจรักชาติลชำระความสกปรก ไม่หมกตัวอยู่กับอบายมุข และเหนือกว่านั้นคือมีจิตคิดเมตตา เจริญปัญญาเห็นความไม่น่ายึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จะเป็นประกันให้รู้สึกอุ่นใจออกมาจากข้างใน ว่าเราห่างไกลจากสภาพจิตแบบสัตว์มากแล้ว นั้นแหละครับ ประเสริฐสุด เพราะหากพลาดพลั้งถอยหลังเข้าคลองแล้ว โอกาสกลับขึ้นมาเสวยสุขแบบมนุษย์ใหม่ช่างยากเย็นเหลือใจเหลือประมาณ





ทำยังไงดี - กลัวตกนรก

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เชื่อเรื่องนรก แต่เคยพลาดก่อบาปหนัก
ไปแล้ว พอได้ยินใครพูดถึงนรกที่ไร คงหนาวๆ ร้อนๆ หรือเย็นวาบ
ที่สันหลังเหมือนมีชันบกูกออยู่ทุกที และนั่นอาจเป็นเหตุหนึ่งให้ไม่อยาก
เชื่อ ไม่อยากฟังเรื่องนรกสวรรค์เอาเลย

ก่อนอื่นถ้าไม่มีปัญญา ไม่เคยเห็นนรกด้วยจิต ก็ขอให้ปลอบ
ตัวเองว่าคุณแค่กลัวความคิดมากของตน ไม่ใช่กำลังกลัวนรกของจริง

มองไปรอบๆ ตัวดีกว่า ถ้านรกมีจริง เผลอๆ ตอนนี้อาจโหม่งเพราะ
เพราะวิญญูณที่ควรอยู่แถวๆ นั้นมาอยู่แถวๆ นี้กันหมด!

หากกลัวนรก วิธีที่ดีที่สุดคือให้เตรียมใจลงนรก **คนที่เตรียมพร้อม
จะลงนรก มักไม่ต้องลงนรกกัน ส่วนคนที่มั่นใจว่าฉันขึ้นสวรรค์แน่
นั่นแหละมักพลาดลงนรกมาไม่รู้เท่าไรแล้ว**

นั่นเพราะอะไร? เพราะเมื่อตระหนักว่าฉันทำบุญมาก ต้องได้ขึ้นสวรรค์แน่ ก็มักประมาท เลิกสำรวจตัวเอง และไม่ยับยั้งชั่งใจในการคิดฟุ้งซ่าน ในการพูดทิ่มแทงใจคนอื่น หรือกระทั่งในการลงมือทำร้ายใครๆ

แต่เมื่อระลึกอยู่ว่าฉันทำบาปไว้มาก มีสิทธิ์ลงนรกถ้าขาดใจตายเดี๋ยวนี้ ก็มักสังวรระวัง จะคิด จะพูด หรือจะทำอะไรร้ายกาจ ก็มักยั้งๆ เหมือนคนรู้ว่าถ่านร้อน เมื่อนึกสนุกอยากสัมผัสก็ยอมยั้งมือ ไม่จับเติมกำ

สรุปเบื้องต้นคือความประมาทมักอยู่กับคนเชื่อมั่นเกินเหตุว่าข้าคือเทวดา มีที่หมายเป็นสวรรค์ ส่วนความสังวรระวังมักอยู่กับคนที่รู้ตัวว่าก่อบาปก่อกรรมมาไม่น้อย อยากกลับตัวกลับใจหนีนรกกัน

เพื่อสำรวจให้รู้ว่าคุณเป็นพวกมีสิทธิ์ลงหรือไม่ต้องลงนรก มีวิธีง่ายๆ คือถามตัวเองว่าในเวลาส่วนใหญ่ คุณสบายใจหรือไม่สบายใจสภาพทางใจนั้นแหละ กำลังฟุ้งอยู่อย่างโจ่งแจ้งว่าสภาพที่เหมาะสมกับใจควรเป็นอย่างไร โดยเฉพาะหลังจากไร้กายหยาบนี้ให้อาศัยอีกต่อไป

ความสบายใจคืออะไร? คือเย็น คือโล่ง คือเบา... ส่วนความไม่สบายใจคืออะไร? คือร้อน คือทึบ คือหนัก...

โลกนี้เหมือนป่าที่ไฟกำลังลามไล่สัตว์ทั้งหลาย เมื่อไม่ฝึกหนีไฟ ปล่อยให้ไฟลามถึงตัวและคลอกคุณมอดไหม้ได้ทั้งหมด

ถึงแม้จะเห็นตนเองเป็นคนดี ทำบุญไว้มาก และไม่คิดเบียดเบียนใครก่อน แต่ถ้าไม่ฝึกหนีไฟแล้ว ไฟโกรธจะเป็นบทลงโทษขั้นต้น ไฟแค้นจะเป็นบทลงโทษขั้นกลาง ไฟนรกจะเป็นบทลงโทษขั้นสุดท้าย และสิ่งที่ถูกเผาผลาญก็ไม่ใช่อะไรอื่น คือจิตวิญญาณของคุณเอง!

เมื่อจิตวิญญาณถูกไฟโทสะเผาผลาญอยู่ คำว่า “ไม่สบายใจ” คงนับว่าน้อยไป

หนักกว่านั้น ถ้าเลือกจะยืนอยู่ข้างคนเลว ก่อบาปทั้งรู้ ระราน มุ่งประทุษร้ายหมายขวัญใครต่อใคร จนจิตใจด้านชา ปราศจากความละเอียด ก็เปรียบได้กับนักสะสมของเหม็น เพราะความชั่วเปรียบเหมือนของเหม็น และกลิ่นเหม็นแห่งบาปนั้น ก็น่าขยะแขยงกว่ากลิ่นเหม็นจากรักแร้ที่สะสมแบคทีเรียไว้เป็นไหนๆ **เนื่องจากกลิ่นเหม็นแห่งบาปจะเป็นชนวนให้เกิดความไม่ยอมรับตนเอง รังเกียจตนเอง ตลอดจนเกลียดกลัวตนเองได้ตลอดเวลา ล้างด้วยสบู่ไหนๆก็ไม่ออก**

เมื่อทราบวาประตูนรกใหญ่ๆมีอยู่สองบาน บานหนึ่งคือประตูแห่งความร้อนใจที่ให้อภัยใครต่อใครไม่ได้ กับอีกบานคือประตูแห่งความหมั่นที่ต้องเป็นนักทำร้ายชาวโลก แค่นี้ก็เท่ากับคุณเห็นทางหนี นรกได้ไกลๆแล้ว

หลังจากเย็นใจที่อภัยได้ และโล่งใจไม่ต้องทำร้ายใคร นานเข้า คุณจะสบายใจ ไม่นึกกลัวนรก **แม้บาปเก่ายังคงคอยหลอกหลอนอยู่ ก็ทำให้ทรมานใจได้เพียงเล็กน้อย เปรียบความรู้สึกเหมือนเตรียมพร้อมจะลงไปใช้กรรมครู่เดียวในนรกขุมตื้นๆ เดียวก็ได้ขึ้นมา ในเมื่อสะสมความเย็น ความโล่งไว้มากกว่า**

และเมื่อได้ความสบายใจเป็นเกณฑ์วัดความห่างนรก คุณก็จะ
เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงจิต ว่าการบำเพ็ญตบะให้มาก ตั้งมั่นในทาน
ตั้งมั่นในศีล และตั้งมั่นในศรัทธาบนทางนิพพานนั่นเอง คือของจริง ที่
จะช่วยให้ไม่ต้องกลัwnรกอย่างถาวรครับ เพราะความตั้งมั่นในกรรม
อันสว่างขาวเหล่านั้นเอง คือตัวบันดาลให้เกิดความสบายใจหายห่วง
ไปจนชั่วชีวิต





เตรียมลงบท!

หลายคนศึกษาพุทธศาสนา ศรัทธาว่าวิบากกรรมมีจริง เราทำอะไรไว้ชั่วชีวิต ย่อมไปเสวยความเป็นชีวิตที่สอดคล้องกับการกระทำ เป็นอาณัติเหล่านั้นอย่างแน่นอน ไม่มีทางหลบเลี่ยงได้

กรรมคือเจตนา เจตนาคือกรรม เป็นของกลาง ไม่ขึ้นอยู่กับศาสนา ผลของกรรมที่จะตามมาก็ไม่มีใครสั่ง พระพุทธเจ้ามิใช่ผู้กำหนด แต่เป็นเพียงผู้ชี้ ผู้แจกแจงให้เข้าใจ ว่ากรรมชวดย่อมให้ผลเป็นสุข กรรมด้าย่อมให้ผลเป็นทุกข์

กรรมบางอย่าง เป็นกรรมร้ายแรงที่แค่ทำสำเร็จครั้งเดียว ก็แน่นอนว่าจะให้ผล ต้องไปเสวยผลในนรก เรียกว่า “อนันตริยกรรม” มี ๕ ได้แก่ ฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์ ทำพระพุทธเจ้าห้อพระโลหิต และทำสงฆ์ให้แตกแยกกัน (ซึ่งสงฆ์ด้วยกันเท่านั้นทำข้อสุดท้ายได้ ด้วยการย้งหมู่พวกในเขตเดียวกันให้แตกสามัคคี แบ่งก๊กตีกัน ไม่ทำสังฆกรรมร่วมกัน)

กรรมด้านนอกเหนือจากอนันตริยกรรมทั้ง ๕ ข้างต้นนี้ แม้ร้ายแรงเพียงใด ก็มีสิทธิ์กลับลำได้ ดังเช่นที่ท่านพระองค์ลีมาลาคนอย่างโหดเหี้ยมไปร่วมพัน ด้วยกรรมเก่าที่ผูกพันกันมากับเหยื่อ ภายหลังได้รับการโปรดจากพระพุทธเจ้า ก็บำเพ็ญเพียรจนจิตตั้งมั่น สำเร็จพระอรหัตตผลได้

สำหรับหลายคนที่ทำกรรมด่าเป็นประจำ และคิดว่าคงเลิกไม่ได้ แน่นนอน แต่ขณะเดียวกันก็หวังๆว่าตายไปมีสิทธิ์ถึงนรก ก็มีวิธีเตรียมตัวผ่อนหนักให้เป็นเบาดังนี้

๑) สังเกตจิตตนเอง ว่ามีสำนึก รู้สึกผิดได้เพียงใด ถ้าเวลาส่วนใหญ่ไม่ค่อยอยากสำนึก ก็ให้เร่งรู้ตัวว่าจิตแบบนี้ได้อยู่ในนรกนาน เพียงระลึกเช่นนั้นบ่อยๆ ใจจะเริ่มถอยห่างออกจากหล่มบาป อันเป็นเหตุแห่งนรกขุมลึกที่ละน้อย

๒) หมั่นทำคุณไถ่โทษ จิตมนุษย์นั้นอย่างไรก็ต้องมีจังหวะสำนึกผิด เมื่อสำนึกผิดเกี่ยวกับกรรมดำใด ให้ทำกรรมขาวอันเป็นตรงข้ามกันนั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เมื่อทำเรื่อยๆทุกครั้งที่สำนึกผิด จะเป็นเหตุให้มีตัวช่วยเมื่อต้องลงนรกจริง อาจมาในรูปของการจุดกระซอกขึ้นมาก่อนสายเกินไป หรือลงไปแล้วไม่นานก็ได้ขึ้นมาใหม่

เพียงสองข้อง่ายๆนี้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เตรียมลงนรกไว้แบบคนไม่ประมาท เพื่อขาดเพื่อเหลือ เพื่อมีนรกจริงไว้ดีแล้ว **เพราะความสำนึกผิดนั่นเอง คือปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้พ้นนรก หรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้**





พักผ่อนชั่วกาลนาน

แต่แต่ละคนสัมผัสรู้สึกถึง ‘การพักผ่อน’ แตกต่างกันไป สำหรับผม มักนึกถึงการไปอยู่ไกลๆ ทะเลกว้างเสมอ ตอนเด็กๆ ผมอธิบายได้แค่ที่ผมชอบมองไปไกลๆ รวมทั้งชอบความโดดเดี่ยว ท่ามกลางธรรมชาติไพศาล ต่อเมื่อโตขึ้นจึงค่อยคิดคำอธิบายได้ชัดกว่านั้น

ความจริงก็คือทะเลมีรสเค็ม หากใช้มีรสสุขอยู่ที่นั่น คนเราเสวยสุขจากจิตตัวเองต่างหาก ทุกคนชอบขณะแห่งการมีจิตที่โปร่งโล่งแสนสบาย ชอบความรู้สึกว่าได้ห่างจากภาระและพันธะทั้งหลาย ชอบสถานที่ที่ให้ความรู้สึกไร้กังวล ปลอดภัยจากเครื่องรบกวนใจ ตลอดจนกลิ่นอายละม้ายโลกแรกเกิด โลกที่ยังไม่มีใครมาบ้ายมลทิน โลกที่มีแต่สีล้วนวันสบาย เดี่ยวดายอยู่ท่ามกลางจักรวาลสีฟ้า และที่ที่ให้เราได้ครบบตามทีกล่าวมา จะเป็นอันใดอันใดนั้นนอกจากธรรมชาติแห่งทะเล

การอยู่กับทะเลของแต่ละคนนั้นต่างกัน ระดับความผูกพันกับทะเลก็ไม่เหมือนกัน จินตนาการอันเกิดจากสัมผัสแห่งทะเลก็แตกต่างกัน สำหรับผม... ตอนเห็นภาพเปลือยใกล้ทะเลสวยแล้ว จะนึกถึงการพักผ่อนช่วงกาลนาน...

สมัยยังไม่รู้อิโคโนมิคส์ แบบเรียนสุขศึกษา ป.๑ บอกผมว่าการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ต่อเมื่อโตขึ้นมาอีกหน่อย เลือกรอ่านหนังสือหนังสือเองได้จากห้องสมุด ก็ได้มีนักเขียนหลายคน บอกผมผ่านหนังสือของพวกเขา ว่าการตายคือการพักผ่อนอย่างถาวร และสงบสุขอย่างไม่มีอะไรเกิน

แล้วในที่สุดพุทธศาสนาก็ทำให้ผมทราบ ว่าการตายเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพที่เหมาะสมกับการกระทำของแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงนั้น ถ้ายังมี ‘รูป’ หรือ ‘ร่าง’ หรือแม้กระทั่งภาวะปรุงแต่งใดหยาบประณีตอันใดอยู่ ก็จะไม่ใช้การพักผ่อนช่วงกาลนานอย่างเด็ดขาด!

แม้นอนหลับสบายบนเปลขาวริมหาด ก็ต้องตื่นขึ้นและลุกจากไปสู่ที่อื่นฉันใด การตายจากโลกนี้ไปก็ต้องตื่นตื่นพบเนจรต่อไปยังโลกอื่นต่อฉันนั้น

หากไม่มีธรรมชาติไว้ความปรุงแต่งอยู่ การหยุดก็คงไม่มีทางเป็นไปได้ และศาสนาพุทธก็คงไม่อาจเกิดขึ้นเพื่อบอกความจริงนี้

ศาสนาพุทธเกิดขึ้นเพื่อยืนยันถึงความมีอยู่จริงของการพักผ่อน
ชิววันรันดร์ การพักผ่อนนั้นหาใช้ภาวะของการหลับไหลหรือสลบเหมือด
ไม่ ทว่าเป็น ‘อะไรอีกอย่างหนึ่ง’ ที่คนทั้งโลกไม่รู้จัก! อะไรอย่างนั้น
ต้องการใจจริงที่ยิ่งใหญ่ ใจที่ปรารถนาและยอมทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อลิ้มรส
อมตะให้จงได้

จะไปให้ถึงการพักผ่อนชิวกาลนานอาจไม่ง่ายเหมือนไปให้ถึง
เปลชายหาด ทว่าก็ใช้จะยากลำบากขนาดบุกน้ำลุยไฟและพงหนาม
ขึ้นสู่ยอดเขา มนุษย์คนหนึ่งเข้าถึงได้จริงภายในชาติเดียว ด้วยวิธี
เจริญสติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งยังปรากฏแสดงอยู่ แต่ไม่ค่อย
มีคนประกาศ จึงไม่ค่อยมีคนรับรู้ และไม่ค่อยมีพยานบอกความสบาย
ชิววันรันดร์...





ตายแบบปลอดภัยถาวร

เชื่อมานานแล้วว่าภพภูมิมีจริงชาติหน้ามีจริง มีดีให้ไปจริง ไม่รู้เท่านั้นว่าจะได้ไปดีหรือเปล่า แบบว่าทำใจเป็นกุศลไม่ค่อยได้สม่าเสมอหมัก มารเยอะ (อ่านเรื่องมารที่คุณดั่งตฤณตอบก็พอจะเข้าใจละว่ากิเลสของตัวเองเป็นมารชนิดหนึ่ง แต่พอตั้งใจจะทำความดี ก็มักมีมารภายนอกมาแกล้งให้หะแตกอยู่เรื่อย) ประเด็นคืออยากขอคำแนะนำวิธีประกันภัยให้ตัวเองตายแล้วไปดีๆหน่อย เอาแบบปิดอบายภูมิได้เด็ดขาดเลยยิ่งดี ขอพูดแบบไม่กระมิดกระเมี้ยนแล้วกัน คือยังเป็นคนไม่ค่อยดีนัก แต่อยากไปสวรรค์ อยากได้นางฟ้าเป็นเมียครับ รบกวณชี้ทางสว่างด้วย



ตามธรรมชาติแล้ว (ไม่ใช่ตามพระทัยของพระพุทธเจ้า และไม่ใช่ตามใจผมหรือใครนะครับ) ผู้จะปิดกั้นอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด จะต้องเป็นโสดาบันบุคคลเสียก่อน พ้นจากนี้ยังมีความไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่าทำกรรมหนักชนิดห้ามสวรรค์นิพพานไว้หรือไม่ หรือ ก่อนตายประกอบบอ กุศลกรรมจนจิตมีดีหรือไม่

ยิ่งถ้าหากใช้ชีวิตผิดองศาสวรรค์ ทำบาปทำกรรมเป็นนิตย โอกาสพุ่งหลาวลงมหาสมุทรทุกข์อันได้แก่ นรกภูมิ เดรัจฉานภูมิ และเปรตภูมิ ก็ยิ่งมากหน่อย ทั้งนี้ก็เพราะ ‘ตัวหนัก’ กว่าคนอื่นเขา นี่พูดกันตามเนื้อผ้าแบบตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม ไม่ใช่แกล้งให้ เสียกำลังใจกันนะครับ อย่าประมาทเป็นดีที่สุด

เมื่อความจริงคือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นที่รอดแน่ เป็น ทางเดียวที่ไม่ต้องร่วงหล่นสู่อบายภูมิสวรรค์อีก ก็ต้องทำความเข้าใจ เป็นโสดาบันให้เกิดขึ้นจริงในตัวเอง และการเป็นโสดาบันไม่ใช่ประกัน ได้เฉพาะแค่ชาติหน้านะครับ ชาติถัดๆไปจนถึงนิพพาน คุณก็จะไม่ต้องพลาดลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์อีกแล้ว คือต่ำที่สุดแค่มนุษย์ สูงที่สุดแค่พรหม พ้นจากนั้นคือถึงนิพพานอันปราศจากการเกาะเกี่ยว ภาวน้อยใหญ่ทั้งหลาย

การเป็นพระโสดาบันในพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องเกินเอื้อมเหมือน อย่างที่ล้อเลียนเป็นเรื่องตลกในหมู่คนไทย (ทั้งที่ไทยนี้แหละได้ชื่อว่า สืบทอดถ้อยคำของพระศาสดาไว้ ไม่ถูกบิดเบือนมากนัก) เพราะที่จะ เป็นพระโสดาบันได้ ก็ขอเพียงมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าจริงๆ จิต เห็นยวนำพระองค์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต กับทั้งมีความเข้าใจถูก ศรัทธา

อย่างมีเหตุผล ว่ากรรมขาวทำแล้วให้ผลดี กรรมดำทำแล้วให้ผลร้าย และสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือต้องรู้เข้ามาในกายใจให้ชัดเจน อย่างน้อยที่สุดในวาระที่จิตใกล้ดับ ต้องไม่คิดท้วงหน้าพะวงหลัง ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใดเลยนอกเหนือไปจากเห็นอยู่รู้อยู่ในขอบเขตของกายใจนี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น

ถ้ายังมองว่าเป็นเรื่องสูงส่งเกินเอื้อม ก็ไม่ต้องมุ่งหวังว่าคุณจะต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ แค่เตรียมตัวตายอย่างพระโสดาบันเป็นก็พอแล้ว เพราะถ้าจาระไนวิธีเป็นพระโสดาบันคงยาวและเป็นที่น่าท้อสำหรับหลายคน ด้วยคำตอบสั้นๆในเนื้อที่จำกัดนี้ ผมจะไม่บอกวิธีทำธุรกิจเพื่อเป็นพ่อค้าใหญ่ภายใน ๗ เดือน แต่จะบอกวิธีหยุดกระปุกนับจากนี้จวบจนสิ้นลม เพื่อความเป็นผู้พอมืออันจะกินกันทุกคน

จากหลักความจริงที่ว่าถ้าจะเป็นพระโสดาบัน ต้องเห็นกายใจนี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราก็ค่อยๆฝึกดูความจริงวันละนิดก็ได้ครับ ไม่ต้องมาก เช่น เมื่อนอนเหยียดกายยาวก่อนหลับ ให้สมมุติว่านั่นเป็นนาที่สุทธ้ายของชีวิต พอจะตายจริงก็ต้องทอดนอนอย่างนี้ และเตรียมเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญไปจากกายเช่นนี้

การสมมุติเช่นนั้นถ้าทำครั้งสองครั้งจะเหมือนจินตนาการเล่น ไม่เกิดผลอะไร แต่ถ้าทำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการซักซ้อมอารมณ์ก่อนตายได้จริงๆ คือเมื่อมาถึงนาที่สุทธ้าย จะเหมือนคุณคุ้นเคยและพร้อมเผชิญหน้ากับทุกสิ่งตามที่ได้ซักซ้อมไว้ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าตอนซักซ้อมคุณเตรียมใจไว้ทำไหน อย่างไร

ธรรมดาแล้ว ลมหายใจมีทั้งเข้าออกและขาดหายอยู่ตลอดเวลา เวลาจะตายก็เพียงเข้าออกครั้งสุดท้ายแล้วไม่มีการเข้าอีกเลยชั่ววันจันทร์ ขอให้ถือความจริงนั้นแหละเป็นเครื่องพิจารณา ทุกคืนคุณดูลมหายใจ เตรียมตัวตายครั้งเดียวพอ มีสติลากลมหายใจเข้า แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจเข้า เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจเข้าไม่ได้ เรายังขาดลมหายใจเข้าไว้ตลอดไปไม่ได้ จากนั้นมีสติระบายลมหายใจออก แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจออก เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจออกไม่ได้ เรายังขาดลมหายใจออกไว้ตลอดไปไม่ได้

เอาแค่นั้นแหละครับ เห็นความจริงตรงที่ลมหายใจมันปรากฏ ให้พิจารณาจริงๆ ทุกคืนขอเพียงครั้งเดียว ที่คุณเกิดความรู้สึกว่างจากตัวตนด้วยการระลึกถึงลมอันไม่ใช่สมบัติของใคร ความว่างชนิดนั้นจะขยายชัดเจนเรื่อยๆ เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับขับเคลื่อนไปสู่ความตายอย่างไสดานันได้เต็มอัตรา ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

หากคุณมีเวลาเหลืออีก ๑๐ ปีเพื่อเตรียมตัวตายด้วยวิธีดูลมหายใจคืนละหนึ่งครั้งก่อนนอน คุณจะสะสมความว่างจากตัวตนได้ ๓,๖๕๐ ครั้ง ซึ่งก็ทรงพลังพอใช้แล้วครับ คุณจะรู้สึกถึงความว่างออกมาจากกลางใจอยู่เรื่อยๆ ในยามปกติระหว่างวัน และเมื่อนาทีสุดท้ายมาถึงจริง อำนาจความเคยชินที่เห็นลมหายใจไม่ใช่ของเราจะมากพอตัดความอาลัยในกายใจนี้ลง เมื่อตัดความรู้สึกมีตัวตนอยู่ในกายใจนี้ได้ สิ่งอื่นที่เนื่องด้วยตัวตนของเราที่ไร้ความหมาย ทั้งสมบัติ ทรัพย์สิน ทั้งญาติมิตรใดๆในโลกนี้ที่คุณกำลังจะทิ้งไป

ความว่างจากอัตตาในหน้าที่ที่จิตกำลังจะเปลี่ยนภพนั้นมีผลสำคัญใหญ่หลวง เพราะภาวะก่อนตายเป็นตัวช่วยให้รู้สึกชัดอยู่แล้วว่าเดี๋ยวต้องไปแน่ ไม่มีอะไรให้มือนี้นำได้อีก ความเด็ดเดี่ยวเฉพาะหน้าจึงเกิดขึ้น เมื่อปราศจากความห่วงหน้าพะวงหลัง แถมไม่รู้สึกรู้สีกว่าลมหายใจที่กำลังจะขาดจากกายเป็นสมบัติของเรา จิตก็มีสิทธิ์สงบรวมลงถึงฌานด้วยอาการปล่อยวางได้ในช่วงสั้นๆ ตรงนั้นแหละครับภาวะแบบโสดาบันจะปรากฏ คือคุณจะได้เห็นนิพพานอันปราศจากนิमित ปราศจากรูปรอยใดๆ หหมดจากภาวะรับรู้เช่นนั้นก็จะตระหนักว่าประตูอบายปิดสนิทเด็ดขาดแล้ว เนื่องจากจิตจะสว่างโพลงและแผ่กว้างเป็นอนันต์ เสวยปีติสุขอันเป็นรสที่เหนือความเป็นทิพย์ สวรรค์จะคล้ายปากตรอกที่เดินทอดน่องสบายๆ ไม่ก็ก้าวก็ล่องถึง

อ้อ! นอกจากสะสมความว่างคืนละครั้ง ชาตินี้ห้ามฆ่าพ่อแม่ ห้ามฆ่าพระอรหันต์ แล้วถ้าคุณเป็นพระก็ห้ามทำให้สงฆ์ในวัดแตกกันนะครับ เพราะบาปหนักเหล่านั้นจะจำกัดสิทธิ์ไม่ให้จิตเข้าถึงความผ่องแผ้วเป็นฌานก่อนตาย ปิดกั้นไม่ให้เห็นนิพพาน ไม่ให้ผ่านชั้นโสดาบันได้เลย บาปอื่นนอกเหนือจากนั้นยังเปิดโอกาสให้พอมีสีทธิ์ได้หมด

การเป็นโสดาบันก่อนจิตดับจากภพมนุษย์ ประกันชัดครับว่า สวรรค์ไม่เกินเอี่ยม และบนสวรรค์ก็มีอะไรๆ อย่างที่คุณอยากจะมีนั้นแหละ ไม่พลาดหรอก





คัมภีร์มียืนยันใหม่ว่า ก่อนตายมีสิทธิ์ถึงมรรคผล

คุณดังตฤณเคยกล่าวไว้ในคอลัมน์เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ว่าขณะตายเป็นจังหวะที่มีโอกาสดียิ่งในการบรรลุมรรคผล แม้ผู้บำเพ็ญเพียรวิปัสสนา มาเพียงเล็กน้อยก็มีสิทธิ์เข้าถึงกันได้ อยากทราบ ว่าตรงนี้มีตัวอย่างยืนยันจากในคัมภีร์หรือไม่?



ในคัมภีร์มีอยู่หลายแห่งครับ ขอยกเฉพาะธรรณัญชานิสุตต ซึ่ง เป็นบันทึกเกี่ยวกับพราหมณ์ชื่อธรรณัญชานิมาเป็นแหล่งอ้างอิง เพราะ เห็นว่าครอบคลุมประเด็นน่าสนใจเกี่ยวกับการส่งคนตายไว้หลายข้อ

ต้องเล่าเป็นการปูพื้น ว่าพระพุทธเจ้ามี ‘มือขวา’ ซึ่งเป็นเลิศทางปัญญาอยู่ท่านหนึ่ง นามว่า ‘สารีบุตร’ สำหรับพระสารีบุตรนี้ ว่ากันว่าท่านฉลาดจำแนกธรรมอย่างที่สุด จะเป็นรองก็แต่พระพุทธเจ้า ช่วยให้คนสำเร็จจมาน สำเร็จมรรคผลมานักต่อนัก เพียงด้วยลีลา เทศนาธรรมอันกระจ่างชัดเฉียบแหลม

ผลงานชิ้นหนึ่งของพระสารีบุตรคือกลับใจคนเห็นผิดอย่าง
ธัญชาณีให้กลายเป็นคนเห็นถูกเห็นชอบ คือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
จากเดิมที่ไม่ประกอบด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง เป็นพฤติกรรมที่
ประกอบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องได้

เมื่อยอมรับเป็นครูเป็นศิษย์กันเรียบร้อย ในกาลต่อมาธัญชาณี
ล้มป่วยลง และเห็นว่าตนจะไปไม่รอดแน่ จึงส่งคนไปนิมนต์พระ
สารีบุตรผู้เป็นพระอาจารย์มาดูใจตน ซึ่งการนี้พระพุทธรเจ้าก็ทรง
รับทราบ เนื่องจากธัญชาณีส่งคนให้หูล้างข่าวอาการตรีทูตของตน
แก่พระองค์ด้วย

พอพระสารีบุตรรับนิมนต์ เดินเท้าไปถึงบ้านคนป่วย ก็เฝ้าถาม
ถึงอาการของธัญชาณี ว่ายังพอทนไหวไหม เจ็บปวดเป็นทุกข์มากขึ้น
หรือน้อยลงแค่ไหนอย่างไร

ธัญชาณีได้ยื่นพระอาจารย์ถามเช่นนั้นก็ตอบแบบหมดอาลัย
ตายอยาก ว่าคงทนอีกได้ไม่นานแล้วขอรับพระคุณเจ้า น่าจะทำกาละ
เร็วๆนี้เอง เพราะความเจ็บปวดทุกข์ทรมานมีแต่จะทวีกำลังกล้าแข็งขึ้น
ทุกที ไม่เห็นแว้วว่าจะลดระดับลงเลย ราวกับใครเอาเหล็กแหลมคม
มาจี้หัว มีลมเสียดแทงหัว นอกจากนั้นที่ท้องยังเหมือนโดนคนเอา
มีดเขียด มีลมเสียดแทงท้อง เนื้อตัวร้อนราวกับกำลังโดนย่างในหลุม
ถ่านเพลิงก็ไม่ปาน

พระสารีบุตรเห็นธัญชาณีร่อแร่ต้องไปแน่เช่นนั้น ก็ไม่เห็นว่ามี
อะไรดีไปกว่าการชวนธัญชาณีพูดคุยเรื่องภพภูมิ เพื่อให้เกิดความ
เข้าใจและเห็นตาม โดยเริ่มจากการถามว่าถ้าเปรียบเทียบระหว่าง

นรกภูมิกับเดรัจฉานภูมิ อย่างไหนดีกว่ากัน ซึ่งตามความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องแล้วของชนัญชานี ก็ทำให้เขาสามารถตอบพระสารีบุตรได้ว่าเดรัจฉานภูมีย่อมดีกว่าอย่างแน่นอน (เพราะไม่ต้องทนเร่าร้อนด้วยไฟแผดเผาของขุมนรก)

จากนั้นก็ไล่ลำดับสูงขึ้นมา ระหว่างเดรัจฉานภูมิกับเปรต อย่างไหนดีกว่ากัน ชนัญชานีก็ตอบว่าเปรตดีกว่า (เพราะมีโอกาสสบายบ้างไม่จมอยู่กับอรรถภาพคับแคบเหม็นเน่าตลอด) เมื่อเทียบระหว่างเปรตกับมนุษย์ มนุษย์ดีกว่าเปรต (เพราะสบายกว่าและบำเพ็ญบุญกุศลศึกษาธรรมได้) เมื่อเทียบระหว่างมนุษย์กับเทวดา เทวดาดีกว่ามนุษย์ (เพราะสบายกว่าและเสพสุขอันเป็นทิพย์) และสุดท้ายระหว่างเทวดากับพรหม ชนัญชานีก็ตอบได้อย่างถูกต้องว่าพรหมดีกว่าเทวดา (เพราะอายุยืนและมีจิตผ่องแผ้วไม่เกลือกกลั้วอยู่ด้วยกามคุณ)

พระสารีบุตรจึงเห็นว่าชนัญชานียังมีความปรารถนาภพภูมิ และชนัญชานีก็มาติดอยู่ที่ความเห็นที่พรหมเป็นภพภูมิที่ดี ที่ประเสริฐ ที่นำไป พระสารีบุตรจึงแสดงหนทางที่จะดำเนินจิตเพื่อให้ได้เป็นสหายของเหล่าพระพรหม คือแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วทุกเหล่าสัตว์ไม่เลือกหน้า กระทั่งน้ำจิตไม่คิดร้าย ไม่ผูกเวรแล้ว ไม่นึกถึงการเบียดเบียนใดๆแล้ว

จงจิตชนัญชานีด้วยคำพูดอยู่พักหนึ่ง กระทั่งชนัญชานีรู้ว่าจะกำหนดจิตอย่างไรให้เป็นฌานขั้นต้น พระสารีบุตรก็ลึกลงไป จิตอันไกลดับของชนัญชานีก็สงบลง บรรลุถึงฌานที่เรียกว่าอัปปมัญญาสมาบัติ จากนั้นจึงขาดใจตายด้วยความสุขอันยิ่งใหญ่ เข้าถึงความเป็นสหาย

แห่งพรหม หมดความทุกข์ หมดความเจ็บปวดทางกาย ทิ้งซากศพไว้
ในโลกนี้โดยปราศจากความโยติเท่ากระพี้กรีน

พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณ ว่าชนัญชานีถึงกาลแตกดับ
จากความเป็นมนุษย์แล้ว แต่แทนที่จะได้ประโยชน์ชั้นสูง กลับไป
ติดอยู่แค่พรหมโลกชั้นต่ำ เนื่องจากไปด้วยกำลังแห่งปฐมมณ ซึ่งยัง
ไม่ประณีตละเอียดเหมือนพรหมชั้นสูงกว่านั้น

พระคาสดาปรารถนาจะให้กรณีนี้เป็นตัวอย่าง เพื่อมิให้ใครได้มี
โอกาสส่งคนตายอีก ท่านจึงตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายให้มาประชุม
พร้อมกัน และเปิดเผยว่าชนัญชานีทำกาลแล้ว แต่ไปติดอยู่แค่
พรหมภูมิชั้นต่ำ

ในเวลาต่อมาเมื่อพระสารีบุตรกลับมาเข้าเฝ้า พระพุทธองค์ก็
ทรงตรัสถามเป็นเชิงสอบสวน ว่าสารีบุตร ทำไมเธอจึงประดิษฐาน
ชนัญชานีปราหมณไว้แค่ที่พรหมโลกชั้นต่ำเล่า ในเมื่อเธอยังสามารถ
ส่งเขาขึ้นสูงได้ยิ่งกว่านั้น?

พระสารีบุตรทูลตอบพระพุทธองค์ด้วยความเคารพ ว่าท่านมี
ความเห็นว่ปราหมณทั้งหลายต่างก็น้อมใจไปในพรหมโลกด้วยกัน
ทั้งสิ้น ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านเลยแสดงหนทางอันถูกต้องไปสู่ความ
เป็นสหายแห่งพรหม

ฟังพระสารีบุตรทูลตอบเช่นนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ว่าอะไร
ยืนย่นรับรองว่าชนัญชานีได้ไปถึงความเป็นพรหม สมความตั้งใจของ
พระสารีบุตรแล้ว

จากเรื่องบันทึกเกี่ยวกับชนัญชาานิพราหมณ์ ผมมีข้อสังเกตให้พิจารณา ดังนี้

๑) คนป่วยใกล้ตายมีทุกขเวทนาแสนสาหัส ไม่ได้เป็นเครื่องหมายว่าเขากำลังจะไปนรก **หากจิตของเขากำหนดไว้ดี มีกำลังใจระลึกถึงความดีได้ ก็ย่อมมีที่หมายอันดีได้** และการโน้มหน้าจิตใจคนใกล้ตาย ก็อาจตั้งต้นกันที่การสาธยายเรื่องภพภูมิต่างๆ ซึ่งตรงนั้นนะครับ จิตคนใกล้ตายจะสำเนียงรู้สึกถึงความจริงเกี่ยวกับภพภูมิต่างๆ ได้ชัดเจนกว่าเราๆ ท่านๆ ที่ต่างก็สำคัญว่าคงยังอยู่กับอีกนาน **ทั้งนี้เนื่องจากภาวะใกล้สิ้นสุดภพหนึ่ง เป็นสัญญาบอกด้วยตนเอง อยู่แล้ว ว่าภพชาติมี และกำลังจะสิ้นสุดจากภาวะหนึ่งไปสู่ภาวะหนึ่ง** เพียงด้วยการชวนคุยเปรียบเทียบภพภูมิต่างๆ ไล่จากต่ำขึ้นไปหาสูง มีผลใหญ่หลวงกับคนใกล้ตายเกินกว่าที่คุณจะนึกถึง

๒) ระหว่างมีชีวิต หากทำบุญไว้อย่างเพียงพอ ก็มีสิทธิ์เลือกภพภูมิได้พอดีกับบุญนั้นๆ ซึ่งก็เป็นไปตามความพอใจเป็นหลัก อย่างเคยมีพระราชวาท์หนึ่ง ระลึกได้ว่าท่านเคยเป็นเทวดาชั้นต้น แม้เมื่อท่านทำบุญใหญ่ระดับอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา แถมได้เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบันแล้ว มีสิทธิ์เลือกไปเป็นเทวดาชั้นสูงสุดได้ท่านก็ไม่ไป จะเอาแค่เทวดาชั้นต้น ด้วยความผูกพันเดิมๆ สำหรับชนัญชาานิพราหมณ์ก็ทำนองเดียวกัน แม้เขานับถือพระสารีบุตรเป็นอาจารย์ ถึงขนาดนิมนต์ให้มาดูใจเป็นคนสุดท้ายแล้ว ก็ยังไม่คลายจากความยินดีในวิสัยแห่งพรหมตามความเชื่อดั้งเดิมแบบพราหมณ์ ความเชื่อ นั้นเองเป็นทุนให้หม่อมจิดด้วยความเต็มใจยิ่ง ยินดีแต่การแผ่เมตตา

ปราศจากเวร ปราศจากความผูกพยาบาทกับใครๆในโลก ก็ขึ้นไปสู่ความเป็นพรหมได้ในที่สุด **ตรงนี้แสดงว่าการถึงฌานเป็นไปได้ง่ายแก่คนโง่ล้าตาย ทั้งที่อาจจะไม่เคยฝึกปรือหรือมีชั่วโมงบิณฑบาตมาก่อน**

๓) แม้ส่งคนไปพรหมโลกได้ ทางพุทธศาสนาก็ยังถือว่าไม่น่าพอใจ เพราะแก่นอันเป็นที่สุดของพุทธศาสนาคือการหมดทุกข์หมดโศกอย่างสิ้นเชิง หลุดพ้นจากทุกภพภูมิเข้าสู่มหานิพพานอันเกินจินตนาการของใครๆ และการจะเข้าถึงนิพพานได้นั้น ก็ต้องบรรลุมรรคผล คือจิตต้องมีปัญญา รู้ชัดเฉพาะหน้ากายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน กับทั้งต้องมีสติและสมาธิอย่างเอกอุระดับฌานด้วย **นั่นหมายความว่าก่อนตายถ้าปล่อยวางกายใจ ปล่อยวางภพภูมิทั้งหลาย เสียได้ด้วยจิตที่พร้อมจะเป็นฌานง่ายๆอยู่แล้ว ก็บรรลุมรรคผลกันสุดๆโดยไม่ลำบาก**

มีเรื่องคนโง่ล้าตายเจริญสติจนเป็นพระอรหันต์ก่อนจิตดับอยู่ไม่น้อยครับ ท่านไม่ทำอะไรมาก แค่ไม่คำนึงถึงความกระสับกระส่าย ไม่กลัวตาย ตั้งสติกำหนดดูเฉพาะทุกข์ทางกาย ที่ได้ยวหนักบ้าง ได้ยวบยาบบ้าง พอรู้ชัดว่าความทุกข์ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะทางธรรมชาติที่แปรปรวน เกิดได้ด้วยเหตุ ในที่สุดก็ต้องดับลงเป็นธรรมดาจิตโง่ล้าตายก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ถึงที่สุด ไม่หวังไปข้างหลัง ไม่หวังไปข้างหน้า นั่นแหละจึงยกกระดับเป็นพระอรหันต์ชิวาสพผู้หมดกิเลสองค์หนึ่ง

พระพุทธเจ้าท่านก็เคยตรัสไว้ ว่าวิธีส่งคนตาย ไม่มีอะไรดี
ไปกว่าทำให้เขาสบายใจ ปลดความหวง ความหวังใยใดๆในโลกที่กำลัง
จะถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ยกจิตให้สูงถึงสวรรค์ และจงจิตให้เห็นว่าแม้
สวรรค์กับพรหมก็ไม่เที่ยง อยู่ที่นั่นแล้วเดี๋ยวก็ต้องจากไปทีอื่นอีก
ต่างจากการไม่ยึดความมีความเป็นใดๆเลย ซึ่งนั่นแหละ หากความ
หวังข้างหลังและความไม่หวังข้างหน้าแก่กล้าพอ จิตก็เป็นอิสระถึงที่สุด
ได้ครับ





เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหม

เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหมคะ? ได้ยิน
จากสำนักที่ตัวเองไปเรียน บอกว่าต้องใช้กรรม
ให้หมดก่อน สะสมบุญให้มาก่อน ซาติต่อๆไป
จึงมีสิทธิ์บรรลุธรรมได้



เป็นชายเป็นหญิงก็มีกรรม มีวิบากต้องชดใช้เรื่อยๆไปกันทั้งนั้น
แหละครับ **ต่อให้ชาตินี้คุณตั้งใจทำบุญแค่ไหน ในที่สุดมันปลายชีวิต**
เมื่อมองย้อนหลังกลับไป ก็จะพบกับบาปกรรมอันทำไปด้วยความไม่รู้
มากมายก่ายกองอย่างแน่นอน และจะเป็นเช่นนั้นในชาติหน้าด้วย เอา
แค่ชาติเดียวใครแล้วนึกว่าเขาอยู่ในใจ ก็ได้ชื่อว่าก่อบาปด้วยมโนกรรม
แล้ว

นั่นหมายความว่าอย่างไร? หมายความว่ายิ่งต้องเกิดใหม่
มากขึ้น คุณก็ต้องทำบาปมากขึ้นเป็นเงาตามตัวไปด้วย ไม่มีใครหรอก

ปัจจุบันแม่ไม่มีภิกษุณีแล้ว แต่ก็ยังมีแม่ชี มีหญิงชาวบ้านที่เพียรปฏิบัติธรรม และได้รับผลจากกรรมกันตามสมควรแก่ความเพียร ไม่ใช่ว่าหลักฐานของหญิงผู้บรรลุนิพพานขาดหายหายไปจากโลกแล้ว เพียงแต่อาจหายากหน่อย ซึ่งก็ไม่ใช่อะไร เพราะความเชื่อทำนองเดียวกับที่คุณได้รับมา และเป็นข้อประเด็นของคำถามนั้นแหละ

ว่ากันตามเนื้อผ้าณะครับ เพื่อบรรลุนิพพานนั้น กายจะเป็นชายหรือเป็นหญิงไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าจิต ‘เห็นตามจริง’ ได้ชัดเจนจนปล่อยวางเพียงใด ถ้าเอาแต่อารมณ์เป็นใหญ่ เจอเรื่องน่าขัดเคืองหน่อยก็เป็นพินเป็นไฟรุนแรง หรืออยากได้อะไรจะเอาให้เป็นไปตามใจ ไม่สนเหตุผลต้นปลาย อย่างนี้คงเห็นตามจริงได้ยาก

อีกประการหนึ่ง หากมีศรัทธาแรง แต่เจอความยากลำบากหน่อยก็หวั่นไหวง่าย มีความกระวนกระวาย คิดกลับไปกลับมาบ่อยๆ หาความแน่นอนไม่ได้ อย่างนี้ก็เอาดีถึงขั้นบรรลุนิพพานไม่ไหวหรอก นี่ก็เป็นเรื่องต้องสำรวจกันทั้งชายและหญิง ว่าตนอยู่ในเพศไหนแล้ว มีหุนอูดหนุนต่างกันมากน้อยเพียงใดครับ

กล่าวอย่างรวบรัดคือหากคุณพบว่าตนเองมีคุณสมบัติเข้าข่ายได้เป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา สามารถศึกษาให้เข้าใจวิริยเจริณุตติอย่างถูกต้อง เท่านั้นก็เป็นหลักฐานโต้งๆแล้วว่า ‘มีบุญพอ’ แน่แน่นอน ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่าต้องไปคำนึงว่ากำลังอยู่ในอัมฤตภาพหญิงหรือชายที่เหลือคือเพียรเจริณุตติอย่างไม่ลดละเท่านั้น





ไปนิพพานเห็นแก่ตัวไหม

ฟังบางคนบอกว่าถ้านิพพานมีจริง เป็นบรมสุข ใครรอดจากสังสารวัฏไปถึงนิพพานได้ก็สบาย อย่างนี้เท่ากับทิ้งพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนพ้องไว้กับ ทุกข์ นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัว ตรงนี้จะตอบเขา อย่างไรดี?



ตอบเขาไปว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราทำไปเพื่อตัวเองทั้งนั้นเลยครับ คุณไม่เคยทำอะไรแล้วผลไม่เข้าตัว แม้คิดสละไม่หวังเอาอะไรไว้เลย บุญอันเกิดจากการคิดสละไม่หวังเอาอะไรตอบแทนก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามคุณไปอยู่ดี

และความจริงอีกด้านหนึ่ง คือคุณไม่มีทางตามไปช่วยใครได้ตลอดกาล คนที่คุณช่วยจะต้องตายจากไป หรือไม่คุณเองก็อาจต้องตายจากเขาไปก่อน เมื่อตายจากกันก็ลืมกัน และไม่แน่นอนไปกว่าคราวหน้าเมื่อเจอใหม่จะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีก ด้วยอำนาจความลืม ด้วยอำนาจความไม่รู้ ด้วยอำนาจโลภะโทสะและความหลงผิดประการต่างๆ อาจบีบให้ต้องเปลืองทำร้ายกัน ทั้งที่รักกันปานจะกลืนกันได้

นี่คือสังขารม หาใช่การสมมุติ คุณดูผู้คนในโลก มีใครบ้างช่วยกันได้ตลอด มีอะไรบ้างประกันว่าวันหนึ่งจะไม่หันมาทำร้ายตนเอง

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของศาสนาพุทธ ท่านก็ทำตัวอย่างนำทางไว้แล้ว กล่าวคือเมื่อท่านรอด ท่านพบนิพพานแล้ว หลุดพ้นจากทุกข์อย่างถาวรแล้ว ท่านก็ไม่ได้ชวนทำลายชั้นให้แตกดับเพื่อเข้าเสวยวิมุตติสุขแห่งนิพพาน ท่านยังตรากตรำเหน็ดเหนื่อย กลับมาช่วยญาติมิตรให้รอดตาม แถมยังพ่วงสรรพสัตว์ผู้ควรแก่การรู้แจ้งให้ได้รับรู้แจ้งตาม ดังนั้นจะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนเห็นแก่ตัวย่อมไม่ควรถ

ส่วนพระอรหันต์ต่างๆจะมีกำลังชญาติมิตรไปด้วยหรือไม่ อันนั้นไปว่ากันไม่ได้ เพราะหน้าที่ที่ถูกต้องของแต่ละคนคือต้องช่วยตัวเองให้รอดก่อน นี่เป็นหลักของพุทธเราจริงๆครับ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อได้ตนเองเป็นที่พึ่งแล้ว ย่อมชื่อว่าได้ที่พึ่งอันหายาก และเมื่อใดสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง พระพุทธเจ้า

ก็จะซีลเลย เธอไปทางทิศโน้น ส่วนเธอไปทางทิศนี้ ไปช่วยโปรดให้
สังสารสัตว์ผู้จมทุกข์ได้พ้นจากทะเลทุกข์ขึ้นสู่ฝั่งแห่งความปลอดภัย

สำคัญคือคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าตัวเองสามารถช่วยเพื่อนร่วมโลก
ด้วยกำลังแห่งผู้ยิ่งใหญ่ไปไม่ถึงฝั่ง คุณเห็นนักปฏิวัติ นักดนตรีเพื่อชีวิต
ตลอดจนนักสังคมสงเคราะห์ที่คนกัน ที่รักษาอุดมการณ์ไว้ได้ตลอด
ชีวิต พาพ่อแม่พี่น้องและคนทุกข์ทั้งหลายไปถึงฝั่งที่ตนฝัน? บางคน
นอกจากกลับลำไม่ช่วย หรือช่วยไม่ได้ ยังอาจทำร้ายครอบครัว
ทำร้ายสังคมเสียด้วยซ้ำ!

การช่วยเหลือนั้นมีหลายแบบครับ ใครยืนอยู่ตรงไหนก็ช่วย
ออกมาจากตรงนั้น สำหรับพุทธเราพระพุทธเจ้าสรรเสริญการช่วย
ออกมาจากฝั่งแห่งความปลอดภัย เข้าถึงได้ด้วยตนเองก่อน แล้ว
จึงค่อยยื่นมือมารับญาติมิตรที่ยังลอยคอในห้วงทะเลอันตรายที่ชื่อ
‘วัฏสงสาร’ นี้ ส่วนญาติมิตรจะตามขึ้นบกได้หรือไม่ ก็ไม่ใช่เรื่องที่
คุณจะได้คาดหวังให้เกินตัวไปเปล่าๆครับ





๗ วิธีตายอย่างสบายใจ

๗ วิธีต่อไปนี้ ใช้ได้กับคนที่เหลือเวลาในชีวิตไม่ต่ำกว่า ๑ วัน กับ ๑ คืนขึ้นไป หากเหลือนเวลาน้อยกว่านั้นคงอ่านไม่ทัน หรือทำความเข้าใจไม่ถูก หรือมีแก๊จซั๊กซ้อมไม่ได้

๗ วิธีต่อไปนี้ ไม่ได้มีไว้ให้คนที่รู้ตัวว่ากำลังจะตายเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับคนที่ไม่คิดว่ากำลังจะตายเร็วๆ นี้ด้วย

๗ วิธีต่อไปนี้ เหมาะแม้สำหรับคนที่กำลังคิดจะฆ่าตัวตาย และอยากเตรียมใจพร้อมรับความตายโดยปราศจากความกระวนกระวาย เพราะทุกวิธีไม่มีคำขอร้องให้ใครอยู่ต่อ มีแต่การนำเสนอข้อเท็จจริงสำหรับเตรียมใจก่อนตายสถานเดียว

๗ วิธีต่อไปนี้ จะยืนยันอยู่บนความสามารถทำได้จริง ไม่ว่าคุณ จะเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายอย่างไร เราจะหยุดกันแค่ที่การได้ตายอย่างสบายใจ อันควรเป็นยอดปรารถนาสุดท้ายของชีวิต ส่วนความจริงที่ปรากฏหลังตายจะตรงหรือไม่ตรงกับความเชื่อของใคร ค่อยปล่อยให้รู้เฉพาะตน

๗ วิธีต่อไปนี่ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่คุณทำได้ ก็พอเชื่อว่าคุณ จะสบายใจในขณะเผชิญหน้ากับความตาย และหากทำได้มากกว่า หนึ่งข้อ ก็เป็นประกันได้ว่าไม่ใช่แค่สบายใจอย่างเดียว ความตายของ คุณจะผากรอยยิ้มไว้ให้โลกดูด้วยความประทับใจไปอีกนานทีเดียว

๑) ตระหนักว่าความสบายใจเกิดขึ้นได้อย่างไร

แม้มีเวลามากมายเหลือเฟือในชีวิตที่มนุษย์จะฝึกทำความ สบายใจ ก็ยากนักที่เราจะเห็นคนเก่งบรรลุการฝึก ยากนักที่เราจะ เห็นใครสามารถทำให้สบายได้ตามต้องการ ซึ่งนั่นก็หมายความว่า ขณะจวนอยู่จวนไปใกล้ตายเต็มทน เวลาเพียงน้อยนิดย่อมไม่พอ สำหรับการทำให้สบายได้ทันการณ์เป็นแน่

ความสบายใจเกิดจากการไม่มีเรื่องให้ห่วง แต่ปัญหาคือชีวิต มนุษย์เต็มไปด้วยเรื่องน่าห่วง โดยเฉพาะในยามใกล้ตาย ไหนจะ สมบัติข้างหลัง ไหนจะหวังให้ชีวิตยืดยาวต่อไปข้างหน้า

เมื่อเป็นเช่นนั้น วิธีง่ายๆที่จะหายห่วงก็คือแยกให้ออกว่า ‘เรื่อง น่าห่วง’ กับ ‘อาการเป็นห่วง’ มีใช้สิ่งเดียวกัน เป็นต่างหากจากกัน แม้ยังมีเรื่องน่าห่วงก็ไม่จำเป็นต้องไปห่วงมัน โดยเฉพาะขณะกำลัง หน้าลือหน้าขวาน ต้องการความสบายใจเป็นที่หนึ่ง

คุณต้องตระหนักในโทษของอาการห่วงให้ดี ว่ามันทำเอาเราไม่ สบายใจไปเปล่าๆ ความตระหนักจะทำให้เกิดความฉลาดเลือก และ แน่ใจว่าจิตที่ฉลาดย่อมเลือกความสบายใจมากกว่าอาการห่วงกังวล มันฟังง่ายเหมือนเอากำปั้นทุบดิน แต่ก็ได้ผลจริง คือดินยุบลงไปจริงๆ

ที่ผ่านมามีจิตของคุณแม้แต่จดจ่อกับบุคคลหรือวัตถุนอกตัว อันเป็นที่ตั้งของความกังวล ซึ่งก็เท่ากับเลือกรักษาอาการกังวลเอาไว้ ที่นี้ถ้าหันกลับเข้ามาข้างใน เห็นความกังวลเป็นของแปลกปลอมที่เข้ามารบกวนความสบายใจ เห็นบ่อยเข้าใจคุณก็ถอนตัวออกมาจากอาการกังวลได้เอง

ลองดูแล้วจะรู้ กล่าวโดยสรุปย่อคือมองให้เห็นตัวความกังวลในใจ เห็นเป็นของแปลกปลอมรบกวนจิต เห็นโทษของมัน แล้วมันจะหายไปเอง เมื่อใดความกังวลหายไป เมื่อนั้นความสบายใจก็ปรากฏว่ามีอยู่แล้วโดยเดิมตามธรรมชาติ

๒) ระลึกถึงความดีที่ทำมา

ขอออกไว้ล่วงหน้าเลย ว่าสิ่งที่คุณจะเห็นขณะจิตยกขึ้นสู่วິถีแห่งมรณะ คือนิมิตการกระทำที่ผ่านมา อย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากหลาย ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ใกล้หมดสติ และพบว่าเรื่องราวตั้งนมนานผ่านแวบเข้ามาในหัวได้อีก ทั้งที่ปกติหลงลืมไปอย่างสนิทแล้ว แม้เหตุการณ์ช่วงเพิงลืมตาดูโลกไม่นานก็เอาหมด

ฉะนั้นแทนการให้จิตซึ่งใกล้หมดสติสุ่มเลือกการกระทำขึ้นมาแสดง ซึ่งอาจมีทั้งดีทั้งร้ายคละกัน คุณก็ขึงนึกถึงแต่ตอนที่คุณตัดสินใจดี ๆ ไว้ก่อน เอาเฉพาะที่คุณเคยเลือกปฏิบัติเสร็จเรื่องยั่วใจให้ผิดศีลผิดธรรม หรือที่คุณเลือกอภัยแทนที่จะแก้แค้น หรือที่คุณเลือกช่วยเหลือผู้คนที่แทนที่จะทอดทิ้งพวกเขา การหมั่นระลึกถึงกรรมดีในอดีต จะช่วยให้เกิดความเคยชิน พอถึงเวลาใกล้จิตดับ อำนาจความ

เคยชินนั้นจะดึงเอาความทรงจำด้านดีออกมาจากคลังกรรมมากมาย
เรียงรายเป็นคิวยาวเหยียด

ทุกคนเคยทำชั่ว อย่าไปเสียเวลานึกถึงมัน ถ้าอดนึกไม่ได้ก็
ขอให้เป็นการสำนึกผิดครั้งสุดท้ายแล้วหันเหไปกลบทับเสียด้วยการ
ระลึกถึงคุณงามความดีที่เป็นคู่ตรงข้าม แล้วถามตัวเองอีกด้วย ว่า
ในความคิดหนึ่งๆซึ่งเคยทำไว้ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ คุณจะดีกว่าที่เคย
ได้อย่างไร ยิ่งจินตนาการได้ชัด ใจคุณก็จะยิ่งดำดิ่งลงไปใต้น้ำทิพย์แห่ง
ความดีชนิดนั้นๆ บังเกิดความปีติยินดีที่วิเศษกว่าที่เคย

หากนึกไม่ออก หรือลำบากมากนัก ก็อาจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ใน
ปัจจุบันนั่นเอง พุดให้ใครก็ได้รู้สึกดี หรือทำอะไรก็ได้ให้ใครสักคน
รับประโยชน์จากชีวิตอันเหลือน้อยของคุณ คราวนี้คุณจะได้ไม่ต้อง
เคঁนระลึกถึงอดีตฝังลิ้มต่างๆอีกต่อไป เอากรรมดีที่เกิดขึ้นสดๆ
นั้นแหละเป็นใบเบิกทางสู่รัชชัยแห่งความสว่าง

ด้วยข้อวิธีนี้ คุณจะพบกับความจริงด้วยความเต็มตื่น ว่าเพียง
ด้วยการระลึกถึงความดีให้ออกบ่อยๆ ยิ่งบ่อยเท่าไร ความสบายใจก็
จะยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น เพราะค่าของคนอยู่ที่ผลของการทำดีไว้กับโลก
นั่นเอง

๓) ยอมรับการความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่น่ายอมรับที่สุด เพราะอย่างไรมันก็ต้องเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่สิ่งที่น่ายอมรับที่สุดนั้นแหละ ที่มนุษย์มักปฏิเสธยิ่งกว่าอะไรอื่น ราวกับจิตใจห่อหุ้มไปด้วยเมฆหมอกแห่งการหลอกตัวเองหนาทึบ

เคยได้ยินไหมว่าคนใกล้ตายไม่โกหก? ฐึ้ใหม่เพราะอะไร? เพราะจิตของคนใกล้ตายเห็นสังขารบางอย่าง นั่นคือชีวิตทั้งหมดเป็นการโกหกอยู่แล้ว พวกเราถูกหลอกว่ามี พวกเราถูกหลอกว่าเป็น ทั้งที่ไม่เคยมีและไม่เคยเป็นอะไรสักอย่าง วันแห่งความตายคือวันแห่งการเปิดเผยความจริง ทุกสิ่งจะหลุดจากกำมือของเราไป ประโยชน์อะไรกับการพยายามพูดโกหก บั้นเรื่องเท็จซ้อนเข้าไปในเรื่องเท็จอีก

จะเริ่มฝึกยอมรับอะไรก็ได้ ตั้งต้นจากคนที่เข้ามาหาคุณในช่วงท้ายๆ ลองเริ่มคิดถึงสิ่งที่คุณหลอกเขาไว้ หรือสิ่งที่คุณยังกำเป็นความลับที่ทำให้เขาเสียประโยชน์ แล้วพูดความจริงให้เขาฟัง คำจริงที่หลุดจากปากคุณแต่ละครั้ง คือการสลายม่านหมอกแห่งความลวงออกทีละน้อย ทั้งจากใจเขาและจากใจคุณเอง

ยิ่งยอมรับผิดมากขึ้นเท่าไร ใจคุณก็จะยิ่งเห็นความจริงปรากฏชัดขึ้นเท่านั้น และความจริงอันสำคัญที่ควรรู้ ก็คือทุกสิ่งต้องแปรวนแปรไป ความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องตาย หากคุณไม่เคยยอมรับความจริงเหล่านั้นได้ ก็จะพบว่าง่ายขึ้นหลังจากทยอยพูดความจริงออกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดพลังสังขจะ ย้อนกลับมาช่วยเป็นแสงสว่างให้คุณเห็นทุกสิ่งกระจ่างขึ้น

การยอมรับความจริงย่อมทำให้ใจคุณสบายกว่าตอนไม่ยอมรับความจริงไม่เคยนำหาคำตอบสำหรับนักยอมรับ ความจริงเป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะก่อนคุณเกิดหรือหลังคุณตาย ระหว่างมีชีวิตคุณเคยทำให้ความจริงบิดเบี้ยวไปเพียงใด ก็ขอให้ใช้เวลาช่วงสุดท้ายตัดสินใจให้กลับตรงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เถิด ผลจะเกิดเป็นจิตที่สบายของคุณเอง

๔) เพื่อใจให้กับการมีอยู่ของปรโลก

การอยู่กับฉากต้นๆและฉากกลางๆของละครชีวิต จะไม่ช่วยให้คุณนึกถึงละครเรื่องใหม่ ต่อเมื่อคุณอยู่กับฉากท้ายๆใกล้จบ นั่นแหละความรู้สึกเกี่ยวกับการเล่นและการชมละครเรื่องใหม่ จึงค่อยๆผุดซัดในใจคุณ แม้ยังไม่อาจคาดเดาว่าเรื่องใหม่จะเป็นอะไร แต่อย่างน้อยคุณก็เลิกสำคัญเสียที ว่าโรงละครโรงใหญ่แห่งนี้มีแต่เรื่องเดิมได้แค่เรื่องเดียว

ขณะใกล้ตายเป็นช่วงแห่งสังหรณ์ โดยเฉพาะสังหรณ์เกี่ยวกับภาพข้างหน้า คุณจะมองเห็นรากของอนาคตที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึกอันเป็นปัจจุบัน ใจที่สงบจะชวนให้คุณนึกถึงแสงสว่างและสภาพแวดล้อมน่ารื่นรมย์ ใจที่กระสับกระส่ายจะชวนให้คุณนึกถึงม่านมืดและสภาพแวดล้อมชวนขนหัวลุก ส่วนใจที่ครึ่งๆกลางๆเดี่ยวสงบเดี่ยวกระสับกระส่ายจะไม่ชวนให้คุณมั่นใจนักว่ากำลังจะต้องเผชิญกับอะไรกันแน่

ขณะยังมีชีวิตช่วงต้นและช่วงกลาง ถ้าไม่รู้ก็ถือว่าไม่ผิด ถ้าไม่คิดถึงโลกหน้าก็อ้างได้ว่าต้องเอาเวลาไปทำประโยชน์อย่างอื่น แต่สำหรับช่วงท้ายๆ การไม่คิดถือว่าประมาท เวลาที่เหลือเอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้มากกว่าทบทวนหรือเตรียมตัวเผชิญอนาคตเสียให้ดีกว่าไม่รู้อะไรเสียเลย ก็อาจถือได้ว่าเป็นความผิดใหญ่หลวง

เว้นไว้แต่พวกมิชฌาภิกขุ ที่วันๆเอาแต่ตะล่อมบอกให้ใครต่อใครเชื่อว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียว ยามใกล้ตายคนทั่วไปไม่มีใครกล้าอวดดีถือดี สั่งให้ตนเองเชื่อว่าตายแล้วตายเลย ทุกคนจะหมดความทะนงหลงมั่นใจในความเชื่อของตัวเองไปพร้อมกับเร็วแรงที่ถดถอย ในเมื่อร่างกายที่เคยบัญชาให้เคลื่อนไหวตามใจนึกได้ ก็กลายเป็นบัญชาไม่ได้อีกต่อไป ส้าหาอะไรกับจิตวิญญาณกับกรรมเก่าที่เหมือนเงาตามกันอยู่ ใครเล่าจะควบคุมให้มันหยุดตามกันได้?

ความเชื่อเรื่องตายแล้วสูญ นับเป็นศรัทธามืดอันเกิดจากความไม่รู้จริง ไม่เคยตายจริง ผู้มีศรัทธามืดได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดใจ การปิดใจจะทำให้รู้สึกคับแคบ ไม่อาจสบาย และไม่อาจหายสงสัยว่าเรื่องจริงหลังความตายคือการยุติ หรือว่าเป็นการเริ่มละครเรื่องใหม่กันแน่

การเผื่อใจนับเป็นการลดแรงต้านลงได้มาก การลดแรงต้านลงก็คือการไม่ต้องออกกำลังต่อสู้กับความไม่รู้ มันช่วยผ่อนคลายจิตใจให้สบายขึ้นได้จริง อย่างน้อยก็เลิกเถียงกับตัวเองเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีชีวิตหลังความตาย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดให้คุณเห็นในไม่ช้า ความเชื่อที่ขัดกับความจริงจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังโดยไม่มีใครนำไปใช้ต่อสู้กับสังขารได้เลย

๕) อภัยโลก

โลกนี้โกลาหลด้วยการกระทบกระทั่ง และในเมื่อทุกคนอาศัยอยู่ในโลก จึงต้องถูกโลกกระทบกระทั่งเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แล้วโลกก็เต็มไปด้วยไอร้อนของควันทันไฟอันเกิดจากใจแค้นเคือง ไม่ค่อยมีที่เหน็บเย็นด้วยกระแสน้ำแห่งการให้อภัยเท่าใดนัก

ปกติคนใกล้ตายจะไม่นี้่กอยากเอาเรื่องเอาราวกับใครอีก เพราะไม่ช้าก็จะต้องอยู่คนละโลกกันแล้ว เหมือนเอื้อมมาแตะต้องกันไม่ได้อีกแล้ว การตายของคนๆหนึ่งคือการปิดเกมแห่งการเบียดเบียน เหมือนนักมวยที่เขวหนวม เลิกใช้ชื่อเดิมขึ้นเวทีอย่างเด็ดขาดแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความพยายามอาฆาตอาจทำให้เรื่องปกติผิดปกติไป หลายคนยังผูกใจเจ็บ ยังกินไปในทางเคียดแค้นอยากเอาคืน เสียใจไม่ยอมตายตอนนี้ ยังไม่ทันได้เอาคืน หรือกระทั่งคิดเลยเถิด ถึงขั้นประกาศศักดาชัด ว่าคอยดู เดี่ยวกูเป็นผีก็จะมาเอาเมืองอยู่ดี!

ก่อนกายนี้สิ้นลม เรารู้ว่าวิญญาณอาฆาตมีจริงด้วยความคิด ฟังใจไม่ภัยศัตรู สิ่งที่ไม่รู้ก็คือหลังกายนี้สิ้นลม วิญญาณอาฆาตนั้น ยังมีจริงต่อไปไหม นี่แหละ! คนเราทนทุกข์ทรมานด้วยไฟโกรธขณะมีชีวิตไม่พอ แม้ธรรมชาติให้โอกาสสงบทุกข์จบร้อนด้วยความตาย ก็ยังอุทล่ำห้อยากเติมเชื้อไฟต่อเข้าไปอีก

สิ่งเดียวที่ประกันความอุ่นใจได้แน่นอน ก็คือระหว่างยังไม่ตายนี้ คุณสามารถดับวิญญาณอาฆาตลงได้ด้วยความคิดให้อภัย และเมื่อเชื้อแห่งทุกข์ร้อนดับลงแล้ว หลังตายก็ไม่นำหลงเหลือวิญญาณอาฆาตอยู่ ณ ที่ใดอีก

ค่อยๆนึกถึงใครก็ได้ที่คุณผูกใจเจ็บอยู่ และที่ผ่านมาก็ไม่เคยนึกอยากให้อภัย แม้ว่าเขาหรือเธอจะเป็นอดีตที่ฝังลิ้มไปแล้ว ปัจจุบันคุณไม่นึกถึงอีกแล้ว ก็ขอให้ขุดเขาและเธอขึ้นมาระลึกถึง นึกให้ออกทีละคน หากใครได้หันก็ใครไปขออภัย ขอโทษต่อกันยิ่งดี

คุณจะพบว่าทุกคนประกอบขึ้นเป็นโลกในใจคุณ ยิ่งคิดอโหสิได้มากคนขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งทิ้งร่างนี้ไปด้วยใจภักย์โลกเต็มดวงขึ้นเท่านั้น และสิ่งที่คุณจะรับรู้ก่อนตาย ก็คือใจที่สบายหายห่วง แต่ละครึ่งที่คุณพูดกับปาก หรือเพียงนึกด้วยใจบริสุทธิ์แท้จริง ว่าเลิกแล้วต่อกันนะ ไม่มีภัยเวร ไม่มีเส้นสายมิดดำโยงใยระหว่างใจกันอีกแล้วนะ คุณจะชื่นมื่น เห็นความเป็นโมฆะแห่งภัยเวรมากขึ้นเรื่อยๆ จนสว่างจ้าออกมาจากกลางใจชัดเจนทีเดียว

๖) ฝึกสติก่อนหลับ

หากหมอบอกว่าคุณเหลือเวลาอีกไม่มาก นั่นก็คือคุณไม่มีทางพยากรณ์ ว่าการหลับครั้งนี้จะเป็นการหลับครั้งสุดท้าย ไม่มีสิ่งใดเป็นหลักประกันว่าหลับลงครั้งต่อไปคุณจะได้ตื่นขึ้นมาอีกหรือเปล่า

แม้สำหรับคนที่บอกตัวเองว่ายังอยู่ได้อีกนาน เขาก็ยังหลับทั้งคิดว่าจะต้องตื่น แต่ลงเอยตอนเช้าก็ทิ้งร่างที่ปราศจากวิญญาณ เป็นภาระให้คนข้างหลังช่วยกันแบกลงจากเตียงไปเข้าโลง แต่ละวันมีการตายโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ใ้ช้ว่าแค่สิบคน ใ้ช้ว่าแค่ร้อยคน ใ้ช้ว่าแค่พันคน แต่นับได้เป็นแสน!

ฉะนั้นการฝึกสติเสียในขณะที่ยังมีสติให้ฝึก จึงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด นับว่ารอบคอบสูงสุด

การหมดสติเพื่อหลับ กับการหมดสติเพื่อตาย มีความเหมือนกันคือ ‘หมดสติ’ ฉะนั้นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งการใกล้หมดสติ หากพยายามตั้งสติไปจนถึงเลี้ยววินาทีสุดท้าย ย่อมเป็นกำไร ย่อมเป็นการกัลป์ค่าของชีวิตมาใช้จนถึงที่สุด

สติที่ยอดเยียมทางพุทธ คือสติระลึกรู้ความไม่เที่ยง ความมีอันต้องดับไป เมื่อกำลังรู้สึกถึงสิ่งใด ก็ควรรู้ให้ชัดว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของความตาย ไม่ใช่สมบัติของตัวตน และก่อนสติใกล้ดับ ไม่ว่าดับเป็นหรือดับตาย สิ่งที่เหลือให้ระลึกได้ชัดไม่มีอะไรเกินไปกว่าลมหายใจอีกแล้ว ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ระลึกถึงลมหายใจบ่อยๆ เป็นการสร้างความคุ้นชินไว้กับสิ่งที่จะเป็นสภาวะได้ทั้งยามอยู่และยามไป

หากระลึกนึกถึงลมหายใจ ว่าเฮือกนี้อาจเป็นเฮือกสุดท้ายที่คุณจะรู้ กับทั้งระลึกว่าคุณอาจไม่รู้ถึงลมหายใจไหนๆอีก นั้นเท่ากับเป็นการชักซ้อมเตรียมตายได้ใกล้เคียงของจริง ขอให้สังเกตดูเถิด หากมีสติรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้อย่างสบาย แม้ก้าวลงสู่ความหลับในบัดนั้น ก็เหมือนครึ่งหนึ่งของสติยังไม่ขาดสายหายไปไหน แม้ต้องเกิดนิมิตฝัน ก็เป็นนิมิตฝันอันสวยงาม แต่หากจะไม่เกิดนิมิตฝัน ก็เหลือแต่ความว่างอันแสนสบายของจิตอันสว่างรุ่งโรจน์อยู่

ถ้ายังมีโอกาสหลายคืนก่อนตาย แล้วคุณใช้ทุกคืนให้เป็นประโยชน์ โดยไม่ทิ้งขว้าง คุณจะทราบว่าในหน้าที่เข้าด้ายเข้าเข็ม จวนเจียนสิ้นเลือด สิ้นเนื้ออยู่นั่นเอง ไม่มีอะไรในโลกเป็นที่พึ่งให้กับคุณได้ดีกว่ากำลังสติ ผู้มีสติก้าวลงสู่ความตาย คือผู้สบายใจว่าตนมีที่พึ่งให้ตัวเองแน่

๗) ปล่อยวางทุกสิ่ง

สภาพที่เหมือนยังอยู่ได้อีกนาน จะชวนให้หลงนึกว่าทุกสิ่งเป็นจริงไปหมด อะไรๆเป็นของคุณไปหมด คุณจะไม่มีสักแวบที่เอะใจคิด ว่าเวลาในชีวิตเหลือน้อยลงทุกวินาที ทีละคืบทีละคืบ

กระทั่งเวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ นับได้เป็นวัน หรือนับได้เป็น ชั่วโมง เมื่อนั้นสภาพใกล้ตายจะฟ้องชัดว่าจิตใจในชาตินี้หาใช่สมบัติที่แท้จริงของคุณไม่ แม้ชีวิตยังไม่ใช่ของคุณ แล้วอะไรในชีวิตที่ควรอ้างว่าเป็นของคุณเล่า?

ความเกิดและความตายแห่งสรรพสิ่งมาจากไหนก็ไม่รู้ จักรวาลนี้เกิดมาได้อย่างไร และจะตายไปด้วยท่าไหน ก็ยังเป็นที่ยกเถียงในระหว่างนักวิทยาศาสตร์ไม่รู้จบ คิดไปคิดมาคุณอาจได้คำตอบว่า ‘ความไม่รู้’ นั่นแหละที่ก่อให้เกิดการเกิดการตาย

ถ้ารู้ว่าจะแก้ไขไม่ให้อัตตาตายได้คุณคงรีบทำ แต่คิดไปคิดมา คุณจะเห็นทางเดียวที่ไม่ต้องตาย ก็คือต้องไม่เกิด เพราะเกิดขึ้นแล้ว อย่างไม่รู้ก็หลีกเลี่ยงความตายไปไม่พ้น ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีแซ่แข็ง ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีปลูกถ่ายอวัยวะ หรือต่อให้อาศัยเทคโนโลยี

ชะลอความแก่ใดๆ คุณก็ต้องพบกับการคัดค้านจากกันบึ้งของจิตใจ ไม่มีใครอยากทนจำเจอยู่กับความเป็นอมตะอย่างไร้จุดหมายอยู่ดี

ธรรมชาติคือธรรมชาติ เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยประกอบประชุมกัน แล้วไม่ช้าก็เร็วต้องดับลงเป็นธรรมดา ธรรมชาติแห่งความมีชีวิตก็เช่นกัน หาใช่ดำรงอยู่เพื่อเป็นอมตะไม่ ชีวิตดำรงอยู่ด้วยพลังของเหตุผล เมื่อหมดเหตุผลที่จะดำรงอยู่ ก็ต้องเสื่อมสลายไปสู่ความเป็นอื่นในที่สุด

บางคนทำใจได้กับการตายจากไปของตัวเอง แต่กลับทำใจไม่ได้กับการมีชีวิตอยู่ของคนข้างหลัง นั่นเป็นเครื่องชี้ว่าการทำใจควรครอบคลุมให้ทั้งหมด ไม่ใช่ทำใจได้เฉพาะส่วนของตัวเอง แต่ต้องทำใจให้หายห่วงได้กับการสิ้นไปของคนอื่นด้วย

แค่เอาตัวเองเป็นตัวตั้ง คุณก็คิดต่อได้แล้ว ว่าตัวเราเป็นอย่างไร คนอื่นก็อย่างนั้น ในเมื่อคุณต้องตาย นึกหรือว่าคนอื่นจะอยู่รอดปลอดภัย พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชไปได้? อย่างไรวันหนึ่งพวกเขาก็ต้องตายตามคุณ หายไปจากโลกนี้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เหลือใครไว้หวังใครเลยสักคน

แม้ความมีชีวิตความเป็นในอนาคตหลังความตายก็เช่นกัน ถ้ายังมีเกิดอีก ก็แปลว่ายังต้องมีตายอีก จึงควรรู้ให้ได้ก่อนสิ้นลมว่า ที่ต้องเกิดก็เพราะไม่รู้ หลงนึกว่ามีเราเคยเกิดมา และมีเรากำลังจะตายไป แถมสำคัญว่ามีเราไปเกิดใหม่อีก

เมื่อกลับความเห็นเสียได้ทัน เปลี่ยนจากความไม่รู้มาเป็นความรู้
ว่าที่ผ่านมาไม่เคยมีตัวคุณเกิด มีแต่กายใจชุดหนึ่งประชุมกันเกิด
และที่กำลังจะต้องเผชิญก็ทำให้ความตายของคุณ มีแต่กายใจชุดหนึ่ง
แยกตัวกันสู่ความดับ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระที่จะดับลง โดยไม่ต้อง
สืบสายความเข้าใจผิดด้วยการอุปบัติของจิตดวงใหม่ เข้าไปประชุมกับ
รูปกายใหม่ เพื่อชดใช้ความไม่รู้และความสำคัญผิดสืบๆไป

ความสบายใจที่เกิดจากการปล่อยวางได้ทุกสิ่ง ด้วยการกำจัด
อวิชชา ด้วยการเปลี่ยนความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง นับเป็นความสบายใจ
ขั้นสูงสุด เหมือนคุณได้ลิ้มอีกรสหนึ่งที่ประหลาดและแตกต่างไปกว่า
เคย ขอเพียงรู้จักรสนั้นครั้งเดียว ก็แปลว่าคุ้มทั้งชีวิตคุณแน่แท้แล้ว
คุณจะไม่เสียดายแม้ต้องตายไปเดี๋ยวนี้

ความสบายใจ
เป็นสิ่งแรกที่ ‘ควรมี’
ระหว่างชีวิตยังไม่สิ้น
และเป็นสิ่งสุดท้ายที่ ‘ต้องมี’
ขณะกำลังสิ้นชีวิตลง





ห้ามใจเพื่อความสบายใจ

ผมโชคดีที่เกิดมาไม่ต้องมีหน้าที่ให้พรคน ไม่อยู่ในฐานะที่คนเห็นว่ามาขออะไรให้ได้หมด มิฉะนั้นวันๆคงไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าต้อนรับ “นักขอ” เป็นพันเป็นหมื่น

คนในโลกนี้ ปากชอบขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ปากอันเดียวกันนั้น ก็ชอบให้คำสาปแข่งกับศัตรู

คนในโลกนี้ มือชอบแบรับของจากเทวดาเบื้องบน แต่มืออันเดียวกันนั้น ก็ชอบริบทรัพย์มนุษย์บนดิน

คนในโลกนี้ ใจชอบขอแรงผู้วิเศษมาช่วยยกภูเขาออกจากอก แต่ใจอันเดียวกันนั้น ก็ชอบวิ่งโร่ไปหาภูเขาอีกก้อนมาทับอกใหม่

กล่าวโดยรวบรัดคือคนเราณะครับ ใจนะชอบหาที่พึ่ง แต่นอกจากจะไม่กระทำตนเป็นที่พึ่งให้ใครแล้ว ยังนิยมทำลายที่พึ่งอีกด้วย ทั้งที่พึ่งของตนเองและผู้อื่น

ที่ฟังอันเป็นที่สุดก็คือกรรมอันดีงามที่สั่งสมไว้ทุกวัน ส่วนเครื่องมือทำลายที่ฟัง ก็เห็นจะได้แก่การตามใจตนเองนั่นแหละ

การตามใจตัวเอง ได้กระหึ่มยืมย่องเดียวเดียว แต่ต้องตามแก้ ตามล้างตามเช็ดกันยัดเยื่อเท่าใดไม่อาจพยากรณ์ **การตามใจตัวเองจึงการสร้างศัตรูมากอยเป็นเงาตามล้างตามผลาญตนเอง**

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการปล่อยให้ความผันลวยฟ่องขาดทิศทางไปเรื่อย เพียงเพื่อพบว่าใจระจัดกระจายรวมไม่ติดเมื่อต้องคิดทำงาน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการถลาไปรักคนที่ไม่ควรรัก เพียงเพื่อต้องมาทรมานใจกับการฝืนค้ำไม่จบสิ้น

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการเลือกเรียนสาขาที่ไม่ถนัด เพียงเพื่อได้รู้ในภายหลังว่าเรียนจบชีวิตไม่จบ ยังมิงานไม่ถนัดให้ทำไปอีกนานนัก

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการทำงานง่าย ได้เงินเร็ว เพียงเพื่อตระหนักว่าที่ตนไม่ค่อยมีคู่แข่ง ก็เพราะมีใครไม่ก็คนที่กล้าเสี่ยงติดคุกติดตะรางกันอย่างนั้น พลาดขึ้นมาแล้วค่อยคอตก รู้ซึ่งว่าไม่ได้คุ้มเสียเป็นอย่างไร

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการแก้แค้น ไม่ให้อภัย เพียงเพื่อให้เห็นว่าการกระโดดลงสู่สนามรบนั้นง่ายยิ่ง เพราะคนกระหายสงครามหาไม่ยาก แต่คิดจะออกจากสนามรบนั้นแสนยาก เพราะไม่มีใครในสนามรบยอมให้เดินออกมาเฉยๆแน่ ต้องตามล้างตามราวีกันไม่เลิกทำเดียว

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการยอมให้แรงบันดาลใจที่ตัวเอง
มาบงการให้ลงมือลงไม้ เพียงเพื่อพบว่าชีวิตที่สั่งสมอะไรมาแค่นั้น ก็
สาบสูญได้ในหับพลันที่ลงมือลงไม้เพียงไม่กี่อึดใจนั่นเอง

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการหยิบฉวยในสิ่งไม่ควรหยิบฉวย
เพียงเพื่อมารู้ซึ่งในภายหลังว่าตอนซื้อของนั้นมีราคาแน่นอน แต่
ตอนจ่ายเพื่อใช้หนี้อันเกิดจากการลักขโมย ไม่อาจทราบว่าจะแพงเพียงใด
ต้องชดใช้ไปอีกนานเพียงไหน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการสอดอวัยวะอันน่าบัดสีเข้าใส่กัน
ทั้งที่ไม่มีสิทธิ์ เพียงเพื่อมาเห็นผลของการทำเรื่องบาปใจชั่วอารมณ์
เล่น ว่าอาจลุกลามเป็นบาดแผลทางกายได้มากมายเพียงไหน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการปั้นน้ำเป็นตัว หรือพูดจ้อ
ล้อเสียด เหยียดหยาม ลามปาม ตามอารมณ์ เพียงเพื่อพบว่าเอา
ตัวเองเข้าไปอยู่ในโลกของลำเสียดแสลงหุรอบทิศ พูดให้ร้ายคนอื่น
เหมือนจามขวานจากปากเดียวของตนเอง อาจให้ผลเป็นขวานหลาย
ร้อยเล่มจากสารพัดปาก หวนกลับมาจามกลับอย่างคาดไม่ถึง

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการกินเหล้าเคล้ายาบ้า เพียงเพื่อ
พบว่าชีวิตตนเองมาถึงความฟุ้งซ่านจัด หยุดไม่ได้ คล้ายจะเป็นบ้า
ตามยาเมาที่ดื่มกินบนทอนสติมาชั่ววนาตาปี

สรุปความโดยย่อคือ **ถ้าอยากอยู่สบาย คุณอาจต้องห้ามใจ
ตัวเองหลายข้อหน่อย แต่ถ้าอยากอยู่ลำบากก็ง่ายนิดเดียว แค่ตามใจ
ตัวเองทุกข้อ ทุกครั้งก็พอ**

การตามใจตัวเองคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่สิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนามักตามมาจากการยอมตามใจตัวเองพร่ำเพรื่อนั่นเอง

การฝีกห้ามใจ กระทั่งใจคือศีล ศีลคือใจ คุณจะอยากตามใจตัวเองไปอีกแบบ คืออยากสวนทางอบาย และอยากไหลตามทางสวรรค์นิพพาน

ไม่มีการใจอ่อนให้ทางนรก!

ถึงจุดนั้น ทุกวันคุณจะวิ่งไล่ตามความสบายใจอย่างเป็นตัวของตัวเอง แม้กระทั่งแผ่นดินจะยุบตัวลงเดี๋ยวนี้ ใจคุณจะไม่เห็นเป็นเรื่องอัปมงคลแบบคนโดนถูกรถบีบ แต่จะเหมือนโดนเครื่องดูดฝุ่นมาดูดเอาเคราะห์หามยามร้ายไปเสียให้หมดๆ เพื่อปลดปล่อยจิตวิญญาณของคุณขึ้นสูงเป็นอิสระ

พูดง่าย ๆ คนสบายใจไม่กลัวตาย!

ห้ามใจได้จนสบายใจไร้กังวลนั้นแหละ คือการสร้างมิตรไว้คอยพยุง คือการสร้างบังเกอร์ไว้ปกป้อง คือการสร้างสะพานไปสู่สุคติ

คุณจะรู้สึกว่าคุณโชคดี ที่เกิดมาเหมือนให้พรตัวเองได้ เป็นที่พึ่งให้ตัวเองได้ ไม่ว่าจะในแง่ของการเป็นที่พึ่งอันน่าอบอุ่นให้ใจสบายหายกังวลเดี๋ยวนี้ หรือในแง่ของการเป็นที่พึ่งทางวิญญาณ ให้ตัวเองไม่ต้องแสวงสุคติภูมิอย่างเคร่งครัดกับใครเขา!





เสบียงที่เตรียมง่ายที่สุด

พระพุทธรเจ้าตรัสแสดงความจริงไว้ชัดเจน ว่าเสบียงเดียวที่
คนเรานำติดตัวไปโลกหน้าได้คือกรรมดี ทรมย์สินอื่นนอกเหนือจากนั้น
ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด

อาจมีคนตั้งข้อสงสัยเกตแถมทำยอีกด้วยว่าในเมื่อเกิดใหม่ก็ลืม
หมด เพราะฉะนั้นก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจอะไรอื่น โภยบุญโยยกุศล
เข้าตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ก็พอ อันนี้มีส่วนถูก **แต่คำถามคือ
บุญแบบไหน กุศลแบบใดเล่า ที่มีค่าน่าเก็บเกี่ยวสูงสุด?**

เพื่อให้คำถามมีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ผมขอแจกแจง
คุณสมบัติของ ‘ความเป็นที่สดุ’ เป็นข้อๆดังนี้

๑) เป็นการลงทุนน้อยที่สุด หรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นเสบียงที่
ตระเตรียมได้ง่ายที่สุด

๒) เป็นเครื่องประกันความปลอดภัยตลอดเส้นทางเวียนว่าย
ตายเกิดได้สูงสุด

- ๓) เป็นลัญญ์ณนำร่องให้เลือกเส้นทางกรรมอันไปดีที่สุด
- ๔) เป็นกรรมดีที่ให้ผลพิสูจน์ชัดตั้งแต่ชาติปัจจุบันอย่างรวดเร็ว
สูงสุด
- ๕) เป็นหัวขบวนชักลากกรรมดีอื่นๆให้ตามมาไม่สิ้นสุด

คุณๆหลายคนคงอดสงสัยไม่ได้ว่าลงทุนน้อยแต่กำไรมากขนาดนั้นมีอยู่จริงๆหรือ? มีจริงๆสิครับ มิฉะนั้นบทส่งท้ายของ ‘เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว’ จะเป็นชื่อที่เห็นได้อย่างไร

เรื่องง่ายๆแต่ได้ผลดีที่คนมองข้ามมีอยู่มากมาย ทำนองเดียวกับ การบริหารร่างกายอย่างถูกต้องเพียงสองสามท่า ก็อาจทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี มีอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิมได้ กฎแห่งกรรมวิบากก็เช่นกัน ขอเพียงคุณรู้ช่องทาง รู้จักประตุกลและทางลัดดีพอ ก็สามารถกวาดเก็บคะแนนสะสมแบบทวีคูณไว้เป็นโบนัสใหญ่เกินใครได้ง่ายแสนง่าย

คนเราไม่ว่าสมัยก่อนหรือสมัยนี้มีความไม่รู้ ความสำคัญผิด และความเชื่อสืบทอดกันมา เป็นตัวการให้ประกอบกรรมดำ แต่เข้าใจว่ากำลังประกอบกรรมขาว ยกตัวอย่างเช่นนี้จะเช่นสำรวจบูชาเทพเจ้านั้น ต้องลงทุนมาก ตระเตรียมพิธีการมาก ฆ่าสัตว์จำนวนมาก แม้ปัจจุบันก็ยังมีมนุษย์อยู่หลายกลุ่มที่เชื่ออย่างนี้ และปฏิบัติกันอย่างนี้อีกมากนะครับ อย่าเข้าใจว่าสาบสูญไปจากโลกนี้แล้ว บางคนเขานึกว่าเป็นการปลดปล่อยวิญญาณสัตว์จากพันธนาการอันต่ำต้อย อยากทำบุญแต่กลับทำบาปเสียนี้ เป็นไปได้ทั้งนั้นหนอมมนุษย์เรา

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการบูชาที่ต้องอาศัยเครื่องสังเวทเป็นชีวิตสัตว์ว่ามีผลน้อย อาณิสสก็เล็กน้อย ถึงแม้จะตระเตรียมมาก ใช้ทุนทรัพย์มาก นักดูคงเห็นนะครับว่าต้องเหนื่อยยากเพียงใดกับการคร่าชีวิตสัตว์มาเข้าพิธีเอ็กเกริก แต่แทนที่ผลตอบแทนจะงอกเงยไปบุญล้นดังบรรพบุรุษกรอกหูไว้ กลับจะต้องเวียนว่ายอยู่ในวังวนของการเบียดเบียนไม่รู้จักจบจักสิ้น

มีระบุไว้ในธรรมบทว่า **การนำอาหารหรือเครื่องยัญไปบูชาเทพเจ้าตลอดปีหนึ่งนั้น ทั้งหมดก็ไม่เท่าหนึ่งในสี่ของการการอภิวัตานผู้ดำเนินไปอย่างถูกต้องตรงทางทั้งหลาย** อาณิสสย่อมเจริญแก่ผู้มีการอภิวัตเป็นปกติ คือ

๑) เป็นผู้มีความยืน คือไม่ตายเสียแต่ต้นวัย เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะไม่ทำกาละตั้งแต่ยังไม่ทันสร้างกรรมไว้เป็นเสบียงติดตัว

๒) เป็นผู้มิตระกูลสูง คือไม่ไปเกิดกับตระกูลต่ำในสังคมยุคนั้นๆ ไม่เป็นที่ดูถูกของใครๆว่าเป็นชนชั้นไพร่ ไม่มีรูปร่างหน้าตาให้ใครหมิ่นว่าเป็นนายกระจอกหรือนางกระจิบ

๓) เป็นผู้มีความสุข คือถ้าไม่ใช้เพราะกำลังเสวยวิบากชั่วก็จะอยู่ดีมีสุข ไม่ร่วงหล่นลงสู่ห้วงแห่งทุกข์ขนาดตะกายขึ้นจากก้นเหวไม่ไหว เป็นผู้มียศบุดุช้อนให้ขึ้นจากทะเลทุกข์ได้ ไม่จมนาน

๔) เป็นผู้มีความใจในตัวเอง คือภาวะที่ไม่มีใครข่มเหงได้โดยง่าย ไม่มีใครเห็นแล้วอยากรังแก หรืออีกนัยหนึ่งมีบารมีน่าเกรงขามในตนเอง หรือน่าเกรงขามโดยปัจจัยแวดล้อม

สรุปคือ **แค่ไหว้ผู้ควรจะไหว้ ไหว้ให้เป็นปกติ ไหว้ให้เป็นนิสัย ก็เกิดผลยิ่งใหญ่เกินกว่าจะคาดด้วยวิธีนึกคิดตันเดากันแล้ว**

ทีนี้ถ้าใส่เงื่อนไขเข้าไปอีกคือ **ถ้ากราบกรานบุคคลอันควรบูชา สูงสุดจะเกิดอะไรขึ้น?** แน่หนอนว่าอันสูงส่งย่อมบังเกิดสูงสุดเช่นกัน!

แม้ปัจจุบันพระพุทธเจ้าไม่มีพระชนม์อยู่ให้พวกเรากราบไหว้บูชาแล้ว แต่ก็ยังอาศัยพระปฏิมา หรือพระพุทธรูปประจำบ้านเรือนกันได้ หากกราบกรานด้วยความเคารพ เลื่อมใส นอบน้อม ทั้งเศียรเกล้า เข้าใจว่าพระองค์ท่านมีบุญคุณอย่างไร ก็ให้อานิสงส์ไพศาล ประมาณไม่ถูก เรียกว่าเป็นกรรมชาวที่สว่างมาก และเป็นบุญขนาดน้องๆกราบองค์จริงของท่านทีเดียว ดังจะได้แจกแจงเป็นข้อๆให้สอดคล้องกับความเป็นสเปียงที่เตรียมง่ายคือ

๑) ไม่ต้องลงทุนลงแรงมากไปกว่ากระทำการอภิวาด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ต้องตระเตรียมพิธีการ ไม่ต้องซื้อหาหมูเห็ดเป็ดไก่ ไม่ต้อง ไม่ต้องเชิญแขก ไม่ต้องท่องจำอะไรเลยยังได้ ขอเพียงมีรูปแทนเพื่อทำความเคารพ ก่อนออกจากบ้านแต่ก้มลงกราบสามหนก็นับว่าใช้ได้แล้ว

๒) เมื่อยังต้องเป็นผู้เวียนว่ายตายด้วยกรรมนำเกิดในภพต่างๆ ก็ถือว่าได้หลักประกันความปลอดภัย เพราะผู้ทำความเคารพพระพุทธองค์ด้วยใจ ย่อมเชื่อว่าได้ทำกรรมอันจะนำไปสู่ภาวะที่เอื้อเพื่อให้พบพระพุทธเจ้าองค์ต่อๆไป

๓) ความอ่อนน้อมยอมเป็นลัญญาณนำร่องที่ดี คือช่วยให้ความพึงใจในการเป็นผู้ซื้อตรงและอ่อนโยน นั่นจะเป็นพื้นฐาน หรือเป็นกำลังส่งเสริมให้เลิกประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่ควรได้อย่างน้อยก็ไม่ก่อกรรมหนักด้วยจิตใจกระด้างหยาบซ้าดังที่คนจำนวนมากหลงทำกัน

๔) เป็นกรรมดีที่ให้ผลพิสูจน์ชัดตั้งแต่ชาติปัจจุบันอย่างรวดเร็ว สูงสุด ความอ่อนน้อมนับเป็นมงคล เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเสน่ห์ในหมู่มนุษย์ หากตั้งอกตั้งใจฝึกกราบอย่างนุ่มนวล มีกิริยาเรียบร้อย สำรวม และให้ทุกความเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความอันประณีต ไม่ทำแบบแข็งๆ ไม่ทำแบบพื้บพื้บกระโดดกระเดก และไม่ทำแบบลวกๆ ขอบที่ อานิสงส์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วนคือจิตใจจะสงบเยือกเย็นลง คิดอ่านอะไรได้กระจ่างชัดขึ้น และมีความเป็นที่รักของเหล่าภักษณชนคนดี

๕) เป็นหัวข้อวนซ้กลากกรรมดีอื่นๆให้ตามมา อย่างเช่นเลือกที่จะใช้สันติวิธีในการแก้ปัญหา ไม่ก่อกรรมอันเจือด้วยโทสะง่ายๆ ไม่เป็นผู้ทะเลาะลงตมแม้กำลังเสวยอำนาจวาสนา นอกจากนั้นยังทำให้ใฝ่ใจคิดใคร่พัฒนาจิตใจให้มีความตั้งมั่น ก้าวหน้าในเส้นทางสว่าง โดยย่อคือส่งเสริมให้เกิดศีล สมภาิ และปัญญายิ่งขึ้นไป

การกราบนั้นมีธรรมชาติที่น่าประหลาดอย่างหนึ่ง ยิ่งน้อมลงได้ต่ำเท่าไร จิตใจยิ่งสูงส่งขึ้นเท่านั้น เช่นถ้าใครมีกำลังใจกราบผู้ควรเคารพได้ถึงเท่า ก็ยิ่งเป็นการแสดงถึงความนอบน้อมได้ถึงที่สุด แม้หาพระบาทของศาสดาองค์จริงไม่ได้ ก็อาจอาศัยพระบาทขององค์ปฎิมา

ตามโบสถ์ในวัดวาอาราม หรือท่าของพระสงฆ์องค์เจ้าที่เราลงใจให้ ท่านได้สนิทเป็นการปูทางไว้ก่อน เมื่อใดหน้าผากของคุณจรดลงถึง ระดับเดียวกับท่าของท่าน เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกถึงความเหลือศูนย์ ของทิวิมานะ และตระหนักว่าความเบาจากทิวิมานะนั้นคืออย่างไร สอดคล้องกับเป้าหมายปลายทางของความเป็นพุทธเพียงใด

ถ้าถามว่าจะกราบพระพุทธรูปได้ต้องมีบุญขนาดไหน? ก็คงต้อง ตั้งคำถามว่าการกราบพระพุทธรูปนับเป็นลาภปานใดก่อน ถ้าคุณเห็น การกราบพระพุทธรูปโดยความเป็นลาภใหญ่ หรือโดยความเป็น เสี่ยงอันประเสริฐไว้เลี้ยงตัวทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ก็ย่อมต้องทราบ ด้วยว่าต้องมีบุญญาธิการยิ่งใหญ่กว่ามนุษย์อื่นอีกหลายพันล้านชีวิต ที่ไม่เคยคิดกราบพระพุทธรูปกัน

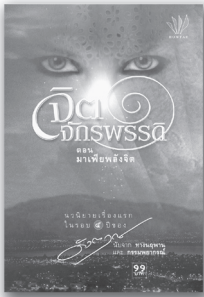
ลองถามตัวเองดูเถิดว่าคุณเป็นผู้หนึ่งที่กราบพระพุทธรูปได้ไหม?



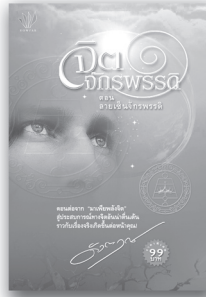
ผลงานของ 'ดังตฤณ'
จาก สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมากได้ในราคาพิเศษที่คุณบ่อม (๐๘๑) ๘๖๔-๓๒๕๕
แฟกซ์ (๐๒) ๗๒๙-๖๘๔๑ หรือ Howfarbooks@gmail.com

จิตจักรวสดี



ตอน มาเพียพลังจิต



ตอน ลายเซ็นจักรพรรดิ



ตอน โลกาวินาศ



เสียชีวิต...คนตายไม่ได้อ่าน

หนังสือเล่มนี้อาจเปลี่ยนโลกไม่ทัน
แต่เปลี่ยนชีวิตคุณได้ก่อนสาย
“เสียชีวิต...คนตายไม่ได้อ่าน ฉบับปฏิรูป”
เขียนใหม่เกือบ ๗๐%
เพื่อให้อ่านง่ายที่สุด ในราคาถูกที่สุด
เกิดมาเป็นแบบนี้ได้อย่างไร? ตายแล้วไปไหนได้บ้าง?
ยังอยู่แล้วควรทำอะไรดี? อ่านคำตอบ
แล้วคุณจะเป็นอีกคน ที่มีสิทธิ์รู้จักความสุขอันมหัศจรรย์

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก

โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)

เลขที่ ๑ อาคารสีหะตล ชั้น ๔ ถนนคอนเวนต์ สีสม บางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ โทรศัพท์ ๐๘-๓๖๘๘-๔๙๓๑ หรือ ๐๘-๓๖๘๘-๔๙๓๘