

ลมหายใจสีเขียว

กระวานกะกานพลู

ถ้าไม่เป็นเพราะปวดหัว คลื่นไส้ กระวานและเพื่อนคงไม่มีโอกาสได้นั่งสนทนายาวๆ กับ 'นิกร บรรเจิดเลิศ' เรกิมาสเตอร์คำตัวแพง ผู้สอนและบำบัดให้ลูกค้าด้วยศาสตร์ทางเลือกแขนงต่างๆ ทั้งพลังบำบัด สมาธิ และจิตบำบัด รวมทั้งเป็นที่ปรึกษาด้านสปาด้วย

หลังจากตะลอนทัวร์ทั้งวัน เพื่อชมทดลองและสัมผัสภาวนา สปาและกิจการเกี่ยวกับสุขภาพในจังหวัดภูเก็ต ตกค่ำร่างกายของกระวานเริ่มประท้วงว่า 'ไม่ไหวแล้ว' ทั้งที่ยังเหลืออีกหนึ่งรายการที่น่าสนใจและควรไปบางที่การพลาดสิ่งหนึ่ง ก็เพื่อให้เราพบเจอกับอีกสิ่งที 'ดีกว่า'

"เราใช้สมอกับความริบเยอะไป ร่างกายขาดความสมดุล...หลับตานิดหนึ่ง นิ่งหลังตรงๆ เพื่อมีช่องให้เราได้หายใจเยอะๆ อากาศฟรีเอาเต็มทีไปเลย ถ้าเราเป็นพุทธแก่นแท้ของพุทธคือสมาธิกับจิต สังเกตดูวันแย่งๆ หนักๆ ถ้าเชื่อและทำตรงนี้ จะช่วย

ได้ใช้มันเลยเกือบสิบปี

นิกรเริ่มศึกษาเรกิขึ้นต้นกับเพื่อนของภรรยา ส่วนขั้นตอนๆ มา 'เมลินดา' ภรรยาชาวนิวซีแลนด์ เป็นผู้สอนให้

"ผมทำเรกิให้แขกที่ซ็อก สูญเสียครอบครัวและคนรักในสึนามิ ตอนนั้นผมเป็นไดเรกเตอร์สปาที่รีสอร์ทแห่งหนึ่ง เดือนกว่าๆ ที่ช่วยเหลือแขก อาการปวดหลังและนิ้วของผมเองก็หายไปอย่างมหัศจรรย์...เลยเป็นแรงบันดาลใจให้ศึกษาต่อจนจบขั้นสูงสุด และเป็นครูสอนถ่ายทอดวิชานี้ให้คนอื่นได้ด้วย"

ส่วนวิธีการนั้น นิกร เล่าว่า

"ส่วนใหญ่เขาบู๊เรกิกับผม การแค่อำมือแตะๆ มันตอบเจ็ทไม่ได้ ผมต้องเอาหลักฐานความจริงสากล ธรรมชาติรองรับ พอเขามองคลายเต็มที่ มันง่ายในสิ่งที่ผมจะทำ มีผลต่อเซลล์ชั้นโดยรวม พอเขาหลับปุ๊บ ปฏิภริยาต่อด้านไม่มี จริ่งๆ ผมเป็นแค่ตัวช่วย เหมือนเขาเป็นท่อน้ำที่ซึ่งสกปรกมันตันๆ อยู่ผมใส่อะไหล่ไป เพื่อจัดตั้งตรงนี้

เรกิกจะไปซ่อมปรับ บางคนอาจมีเรื่องค่าใช้จ่ายเรื่องทุกอย่างเยอะ ไม่ต้องเล่าให้ผมฟังก็ได้ แต่ผมจะเล่าประสบการณ์ของตนเองในหลายๆ เรื่อง การพยายามฆ่าตัวตายสามครั้ง บางคนมีปัญหาโรคร้ายใช้เจ็ทตอบเจ็ทไม่ได้...แต่ท้ายที่สุดพอเข้ามาเจอหลายๆ คนที่เป็นแบบผม คือมีประสบการณ์ผ่านเรื่องลบๆ มาเยอะ ทำร้ายตัวเองมาเยอะ เช่น ตีแม่เหล้า สูบบุหรี่ แต่ผมเลิกขาดมาหลายปีแล้ว ขอคุณงานสปา ลูกๆ และธรรมชาติ พอเลิกทำร้ายตัวเองปุ๊บ แค่อุ้แลตัวเอง กลายเป็นว่ามันได้กับทุกคน เมื่อก่อนพยายามใช้ชีวิตเพื่อคนอื่น บางทีเราก็อึด ก็ทุกข์ ไม่สนุก ตอนนี่คือเห็นแก่ตัวเยอะขึ้น เห็นแก่ตัวที่จะไม่ทุกข์เพิ่ม เห็นคนทุกข์ผมไม่อยู่เฉย ผมช่วยเขา พอช่วยเสร็จรู้สึกดีขึ้นอย่างมหัศจรรย์ ส่วนที่เหลือเป็นผลพลอยได้ที่อาจกลับมาเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่..."

"ร่างกายซ่อมตัวเองได้ เริ่มตั้งแต่การยิ้มหัวเราะ ร้องไห้-ปลดปล่อย หากหยุดคิด

ไม่ได้ ก็ตัดความคิดลบๆ ออกไป ดีที่สุดคือการนอนหลับ เดี๋ยวนี้สามทุ่มผมหลับแล้วความรู้สึกอยากเที่ยวหายไปเลย เมื่อก่อนสามทุ่มผมกำลังจะอาบน้ำเพื่อไปข้างนอก... ตอนนี่กลางวันกลางคืนผมแบบชิว เหมือนเดิม ถ้าเหนื่อยมากคืองีบ และตื่นขึ้นมารู้สึกสุขแบบไม่มีเหตุมีผลมาหลายปี มีบ้างที่เป็นทุกข์ก็เริ่มมาดว่าเพราะอะไร เราเก็บความรู้สึกลบๆ เช่น จ่ายบิลลูกน้องไม่ทัน ก็พยายามตัดทีละอัน"

นอกจากทำธุรกิจสปาของตัวเองแล้ว นิกรยังทำฟรีแลนซ์ให้กับสปาระดับโลก เช่น Six Senses Spa Phuket, Six Senses Destination Spa เกาะนาคา รวมทั้งสอนเรื่องการทำสมาธิ พลังจิต และทำพลังบำบัดให้แขก

ไป Working Holiday ที่ Conrad Rangali มัลดีฟ รีゾートหรูระดับโลกอีกทีหนึ่ง ทุกที่ที่ผมคิดคำตัวชิวโงะห่าพันบาท มีบทความเกี่ยวกับงานที่ท้อออกมาเรื่อยๆ ทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้ง In flight Magazine ของสายการบิน British Airways, Spa Finder นิตยสารสปาที่ดีที่สุด มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ล่าสุดเพิ่งลง Amex Centurion UK และ The Departures UK บทความส่วนใหญ่ของผมจะลงในนิตยสารต่างประเทศ...

"ผมยังรับงานบรรยายให้องค์กรต่างๆ ที่ไม่มีผลกำไร เช่น สโมสรโรดาร์ โรงเรียน และสถาบันการศึกษาต่างๆ ไม่คิดเงิน แต่ไม่ฟรี... การให้คืนเป็นทั้งการลงทุนต่อ ต่อบุญ และปรับสมดุลให้กับชีวิต เป็นยิ่งให้ยิ่งได้ฉบับสมบูรณ์"

สำหรับบทบาทใหม่ขณะนี้ คือการเป็นนักเขียน

"ผมจะเลิกทำธุรกิจแล้ว หลังจากพยายามทำมานานหลายปีแล้วทุกซอก... ผมชอบด้านครีเอท สร้างสรรค์ สปาเริ่มแคบไป ช่วยคนได้น้อย สามชั่วโมงได้หนึ่งคน คิดว่าหนังสือช่วยคนได้เยอะขึ้น"

'คุณทำได้มากกว่าที่คุณคิด' คือหนังสือเล่มแรกของเขา จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ใยไหม

"ผมมีแผนจะย้ายไปอยู่เมืองนอกด้วย ถ้าเมืองไทยพี๊ดแบ็คกลับมาดี ก็ทำให้ผมยังอยู่ต่อแทนคุณ แพลนว่ากลางปี 2553 แพนกับลูกจะย้ายไปก่อน ตอนนี่เขียนหนังสือ 3 เล่ม เขียนภาษาอังกฤษด้วย คนที่อยากให้ผมเขียนคือฝรั่ง บอกผู้มีสติดีๆ น่าจะแบ่งกันนะ คือเขาเปลี่ยนจริงๆ เขาดีขึ้น ผมก็ได้บุญ..."

"ตอนนี้ผมอายุ 38 ปี ลูก 4 ยังไม่แก่ แต่วุฒิภาวะ ประสบการณ์และความมั่นใจมากขึ้น หลังจากทำลายและทำร้ายตัวเองมาเยอะ พออายุมากขึ้นเลยพยายามรักตัวเองมากขึ้น รวมทั้งเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ และสารเสพติดทุกชนิด ถือศีลห้า เพราะศีลห้าคือวิถีการดูแลสุขภาพ รักษาชีวิต และใช้ชีวิตที่ดีที่สุดในโลก... ศีลห้าคือเทรนด์ที่ดีที่สุด และเท่าที่รู้ตลอดกาล ถ้าเราประยุกต์ใช้มันเป็น" คือประโยคที่นิกรพูดถึงตัวเองไว้อย่างชัดเจนที่สุด ■

“การให้คืนเป็นการต่อบุญ และปรับสมดุลให้กับชีวิต”

นิกร บรรเจิดเลิศ

เราได้มาก...ถ้าเราหายใจได้ดีเต็มที่ แบบจะไม่เสื่อม หายใจเข้าท้องควรปอง หายใจออกท้องแฟบ...(เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น) มีเสียงโทรศัพท์ที่แค่รับรู้ว่ามี ไม่ต้องมีปฏิภริยาได้-ตอบ ลองดูหัวไหล่ คอ ยังตั้งอยู่ไหม สังเกตลมหายใจ วันนี้อาจจะรีบ โปรแกรมเยอะ ยิ่งเครียด ยิ่งปวดหัว เป็นไมเกรน ถ้าเรานั่งสมาธิบ่อยๆ ถ้าไม่ได้นั่งก็แค่สูดเอาลมหายใจเข้าไปเยอะๆ ก็หายใจได้อย่างมหัศจรรย์... ไม่ต้องรีบหายใจ ซ้ำๆ ยาวๆ ลึกๆ หายใจซ้ำๆ เพราะเรารู้ว่านั่นคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต...มีเรื่องอะไรเข้ามา คนคุยกัน ก็เป็นเรื่องภายนอก เราหยุดคิดไม่ได้ เพราะคิดกันมานาน ก็ตัดเรื่องลบๆ ออกไป ความสุขอยู่แค่ปลายจมูก ไม่ต้องมีตั้งค์ ไม่ต้องมีบัตรเครดิตรักก็ได้...ลืมตาซ้ำๆ ไม่ต้องขยับตัว ประคองลมหายใจให้ได้เหมือนเดิม มองฝ่ามือ ยังสังเกตุลมหายใจอยู่..."

นั่นเป็นปฐมบทก่อนการสนทนา ซึ่งช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้ไม่น้อย

พูดถึง 'เรกิ' คนไทยอาจไม่คุ้นหูเท่าไร แต่เมื่อนิกรบอกว่าเป็น 'พลังจักรวาล' ดูจะเข้าใจได้ง่ายขึ้น และอาชีพของเขาก็คือการใช้พลังดังกล่าวไปบำบัดลูกค้าที่มาใช้บริการสปา ซึ่งเจ้าตัวแพงเริ่มหันมาจริงจังกับศาสตร์แขนงนี้หลังเหตุการณ์สึนามิ หลังจากไม่ค่อย



8. 'ตัวกู' บอบใคร



จากซ้าย สุทธิชัย หยุ่น, สิทธิชัย ไนสิทธิศรีSuns และปกรณ์ บริณาสพร

หากท่านพุทธทาสภิกขุ มีท่านธรรมทาสเป็นผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ท่านดิช นัท ฮันท์ มีหลวงแม่เจิ้งคอมเป็นทัพหน้า

เขาก็มีเพื่อนรักนี้แหละคอยตะแบกรให้ อยู่เสมอ ขณะเดียวกัน เขาก็คอยสนับสนุนเพื่อนและชักชวนกันไปสู่วิชาธรรมมาตั้งแต่สมัยวัยหนุ่ม

ชีวิตของคนๆ หนึ่งจึงเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ อย่างแยกไม่ออก โดยเฉพาะบุคคลกับสถานที่ที่บ่มเพาะชีวิตในวัยเยาว์นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะผลิตคนออกมาให้เป็นอย่างไรในอนาคต...

เขาเล่าว่า ที่โรงเรียนแสงทองวิทยา อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา นี่เองที่เป็นพื้นฐานให้เขามาจนถึงทุกวันนี้ ด้วยอาวุธที่โรงเรียนมอบให้ คือ การเป็นตัวของตัวเองในการเคารพสิ่งที่ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบคนอื่น และการที่เชื่อว่า กติกาสังคมจะต้องเท่าเทียมกันทุกคน

นั่นอาจจะเป็นรากวิธีคิดของการปฏิวัติวงการสื่อในเวลาต่อมาของหมาเฝ้าบ้านคนหนึ่ง ที่ต้องการเพียงเพื่อปกป้องอิสรภาพของคนชาวเท่านั้น

ใครจะรู้อีกว่า คนบ้าชาวคนนี้ เคยคิดที่จะสละโลกไปสู่ธรรมตลอดชีพ

"ตอนนั้นเพิ่งเปิดเนชั่น ไม่งั้นคงไปบวชแล้ว ถ้าบวชอาจจะไม่มีสิริ ตอนแต่งงานผมบอกภรรยาว่า บางทีผมอาจตัดสินใจบวชตลอดชีวิตก็ได้ ผมบอกเขาล่วงหน้าให้เขาทำใจไว้ก่อน ถ้าถึงจุดหนึ่ง ผมอยากจะไปศึกษาทางธรรมอย่างจริงจัง ผมจะขอตัวไป"

เขาเล่าให้เพื่อนรักที่คบกันมาตั้งแต่เด็ก ฟัง แต่หลังจากชีวิตผ่านโลกมาแล้ว 63 ปี

เขายังไม่เคยออกบวชอย่างที่เคยปรารถนากับภรรยา ขณะที่เพื่อนรักของเขาสองคนที่เคยชวนเขาไปบวช ต่างเคยลี้ภัยพระธรรมอย่างลึกซึ้งมาแล้วที่สวนโมกขพลาราม เมื่อครั้งที่เพิ่งเรียนจบจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ตอนบวชทุกอย่างมันใหม่สดหมดจนไม่อยากจะนึก" สิทธิชัย ไกรสิทธิศิรินทร กรรมการ บริษัท สุรพลฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน) ย้อนรำลึกถึงความหลัง ขณะที่ ปกรณ์ บริณาสพร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท โลทีตติ้ง แอนด์ อีควิพเม้นท์ จำกัด (มหาชน) เพื่อนรักอีกคนที่เล่าประสบการณ์ในร่มกาสาพัสดุให้เขาฟังในวันหนึ่ง

"ช่วงที่บวช มีเรื่องใหม่ๆ ที่เราไม่รู้ อย่างเรื่องตัวกู-ของกู เป็นเรื่องที่เรามองข้ามไป น้อยชายผมตายไปคนหนึ่งช่วงลึบสี่ตุลาก็ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ก็ไปหาอาจารย์ถามท่านว่า เรื่องของไตรลักษณ์ สัพเพสังขาร ทุกขา สัพเพ สังขาร อนิจจา ก็เข้าใจ แต่ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ไม่เข้าใจ ตัวกู ไม่ใช่ของกู มันเป็นอย่างไง อาจารย์ก็บอกว่า ให้ขึ้นไปบนเขาพุทธทอง คุยกับต้นไม้ คุยกับก้อนหินดู แล้วค่อยหาคำอธิบาย"

"อาจารย์บอกว่า คุณจบวิศวกรรมมา คุณอ่านหนังสือ คุณมีความรู้ วิศวกรรมพิสูจน์เก่งคิดเลขเก่ง คุณทำได้เพราะคุณมีความเข้าใจ แต่คุณเคยปวดฟันไหม คุณรู้ไหมว่ามันเป็นอย่างไร รู้ครับ มันปวดจี๊ดๆ คลอดลูกเจ็บอย่างรู้ใหม่ ไม่รู้ นั่นแหละ อาจารย์บอกว่า ความรู้ทางธรรม ประกอบด้วยสองอย่างคือ ความรู้บวกประสบการณ์ เพราะความรู้ทางโลกไม่พอที่จะทำให้เข้าใจเรื่องนามธรรมบางเรื่อง จึงให้คุณไปคุยกับต้นไม้ ไปคุยกับ

ก้อนหิน คุณจะเข้าใจเอง ตอนนั้นก็เลยยังไม่กลับ บวชต่ออีกหน่อย อาจารย์ก็บอกให้ไปอยู่ที่เขานางเอ ผมนอนอยู่ที่นั่นก็มีเสียงก๊อๆ ตอนแรกใจเสีย ไปดู ก็รู้ว่าเป็นเสียงนกเลยค่อยๆ หายกลัว ตอนนั้นท่านอาจารย์โพธิ์ จันทโรบอกรว่าจะไปอยู่ที่เกาะสมุย ก็ตามท่านไปพักหนึ่ง หลังจากสึกผมก็ศึกษาธรรมะมาอย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้"

เขากล่าวเพื่อนว่า ศึกษาแล้วนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันบ้างไหม

ปกรณ์ตอบว่า การปฏิบัติช่วงหลังที่ได้มาจากท่านดิช นัท ฮันท์ เมื่อปี พ.ศ.2550 นี้เอง ตอนที่ท่านมาจัดภาวนาที่ จ.เชียงใหม่ 5 วัน ท่านบอกว่า ทุกอย่างมันอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ก็เลยเข้าใจว่า จริงนะ ปัจจุบันขณะเป็นของจริง ถ้าจิตล่องลอยไปอนาคต ก็จะเป็นเรื่องกังวล กลัว ถ้าจิตล่องลอยไปในอดีตก็ไม่พอใจ เสียใจเรื่องที่เกิดขึ้น ทั้งหมดไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเรื่องที่ปรุงแต่งทั้งสิ้น ก็เริ่มเข้าใจว่าถ้าอยู่กับปัจจุบันขณะได้ นี่แหละเป็นของจริง ก็มาบวกกับที่อาจารย์เคยสอนมาเข้าใจว่านี่แหละคือสติปัญญาขั้นสูงเห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมในชั่วขณะนี้ เดี่ยวนี้ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ และมันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวกู ของกู

"จากนั้นก็เริ่มเข้าใจ เริ่มมีความสุข เบิกบานกับช่วงเวลาขณะนั้น เบิกบานกับสิ่งที่สัมผัสอยู่รอบๆ ตัวเป็นส่วนใหญ่ ยังไม่ทุกครั้งนะ คือผมอ่านมาหมดแล้ว ทั้งมหายาน เถรวาท แปลบาลีก็ได้ แต่ไม่เข้าใจจริงๆ แต่พอได้ยินแค่ present moment ปัจจุบันขณะเท่านั้น ผมก็บึ้ง มันทำให้ผมมีมุมมองความสุขที่เปลี่ยนไป แต่ก่อนมีมุมมองว่า

พุทธศาสนาสอนวิธีการพ้นทุกข์ แต่ตอนนี้เราสามารถมีความสุขในทุกๆ ขณะด้วยซ้ำไป ถ้าเราอยู่ในปัจจุบันขณะตลอดเวลา เท่ากับไม่มีเวลา คือ อกาลิโก ไม่ตายไม่เกิดเลยนะ now now now

"แล้วก็หนังสืออีกเล่ม คนเขียนเป็นผู้บริหารระดับสูงบริษัทตรวจสอบบัญชี หมอบอกว่าเขาต้องตายภายในสามเดือน ก่อนตายจะทำอย่างไร เขาเป็นฝรั่งไม่เคยศึกษาพุทธศาสนาเลย แต่สรุปตรงกันว่าชีวิตคนต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้และเดี๋ยวนี้จริงๆ เขาไม่ได้พูดโดยตรง แต่เขาบอกว่าช่วงที่เขามีความสุขที่สุดคือ perfect moment เป็นเวลาที่สมบูรณ์ที่สุด คือเวลาในจิตใจขณะนั้นไม่มีอย่างอื่น"

เขาบอกปกรณ์ว่า มันเหมือนกับที่ท่านพุทธทาสและท่านนัท ฮันท์สอน คนเรานิพพานได้ตลอด ถ้าเราอยู่กับตัวเองเดี๋ยวนี้เราก็นิพพานเดี๋ยวนี้ เป็นสูตรเดียวกัน เป็นนิพพานฉับพลัน นิพพานในขณะนั้นๆ ถ้าทำต่อเนื่องได้ ก็จะมีสุขต่อเนื่อง

สิทธิชัย เพื่อนของเขาอีกคนบอกว่าก็เหมือนกับหนังสือ The Power of Now เขียนโดย เอกคาร์ท โทลเลอ (Eckhart Tolle)

"ครั้งหนึ่ง พระไพศาล วิสาโล เขียนบทความถึงนักเขียนคนนี้ว่าเมื่อก่อนเขาเป็นโรคซึมเศร้า วันหนึ่งอยากจะทำตัวตายแล้วในขณะนั้นเขารู้สึกว่าไม่ใช่กูนี่หว่า ถ้ากูจะทำตัวตาย ใครฆ่าใครวะ หลังจากนั้นก็เลยแสวงวิมุตติสุขมาตลอด จิตที่ปรุงแต่งเกี่ยวกับตัวกู-ของกู ไม่กลับมาทำร้ายเขาอีกคือเขาพบว่าอดีต อนาคต ไม่ใช่ของจริง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นจริง"

เมื่อตัวกู ไม่ใช่ของกู แล้วอะไรเล่าที่หายใจอยู่นี้ ปกรณ์บอกเขาว่าชีวิตที่เหลืออยู่ไม่มาก ก็เตรียมตัวตายแล้ว

"ทางกายภาพก็ให้ภรรยาให้ลูก บอกครอบครัวว่าถ้าผมเป็นอะไรไป ไม่จำเป็นอย่าเอาท้อ เอาอะไรมาใส่ ทางด้านใจก็ทำมาตลอด แม้จะรู้ธรรมะก็ตาม ช่วงวิกฤติอาจจะพลาดได้ ท่านพุทธทาสบอกว่านาที่ทอง จะทำอะไรจะได้มาใช้ได้ทันสำหรับห้วง จะเรียกว่าไม่มีคงไม่ได้ แต่เบาบางมากแล้ว สิ่งที่มีอยู่ก็อยากจะทำแบ่งปันเท่าที่จะทำได้ ใช้ตามสมควร ให้ท่านที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ผมยังเชื่อเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว ผมเชื่อว่าเป็นพลังงานที่ส่งไปได้ ผมเชื่อว่าถ้าอย่างนั้นก็ต้องทำได้"

"ส่วนทางใจ ก็ทำจิตภาวนา ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เอาเรื่องที่ทำนัท ฮันท์สอนคือการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะให้มากที่สุด ถ้ามีความทุกข์ก็ดูมัน มันก็อยู่กับเราไม่นานเท่าไร ไม่ปรุงให้ทุกข์มากขึ้น นี่ก็เป็นสูตรการเตรียมตัวตายเช่นเดียวกัน"

มรณานุสติหรือ? เป็นสิ่งที่เขาระลึกอยู่เสมอ เช่นเดียวกับงานสื่อที่เขาอยู่กับมันแทบทุกลมหายใจเข้า-ออก

สองอย่างนี้จะไปด้วยกันได้หรือไม่! ■