

ทำอย่างไรจึงหายกลัวใจ

เบอร์มิ่งแฮม อังกฤษ

๒ มิถุนายน ๒๕๔๗

สวัสดีจ๊ะอ้อม

เมื่อวานนี้ หลังจากที่คุยกันทางโทรศัพท์แล้ว เรายังครุ่นคิดถึงอ้อมอยู่ เพราะรู้ว่าปัญหาเรื่องลูกที่อ้อมกำลังแบกอยู่ในใจมันหนักหนาามากเพียงใด หัวอกพ่อแม่ ใครไม่มาเป็นเองก็ไม่รู้ว่าจะก่อนทุกข์ที่ลูกนำมาให้พ่อแม่แบกนี้มันสาหัสสากรรจ์สักแค่ไหน อย่างที่เล่าให้อ้อมฟังนั้นแหละ เพราะเราเจอมากับลูกเราเองด้วย จึงรู้พิษสงของมันว่าเจ็บปวดจริง ๆ รู้สึกโล่งอกที่อ้อมเชื่อว่าปัญหาลูกนี้เป็นเรื่องการใช้กรรม จึงทำให้ยอมรับได้ แต่ก็ยังเจ็บปวดอยู่ดี เรา

ที่เขียนมาวันนี้จึงอยากแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการ “ทำใจ” ของเราเมื่อเจอปัญหาหนักหน่วงอย่างที่อ้อมกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ สิ่งที่จะพูดนี้เป็นสิ่งที่เราเคยทำโดยเฉพาะในช่วงสิบกว่าปีแรกที่มาอยู่เมืองอังกฤษ เพราะเราทุกข์มาก ไกลบ้าน หาคคนเข้าใจเราจริง ๆ ไม่ได้ ไม่มีทางออก จึงต้องพยายามพึ่งตัวเองเพื่อผลักใส่ก่อนทุกข์ให้หลุดพ้นออกไปจากใจ ดีว่าเรามีพื้นฐานเรื่องสมาธิมาก่อนแต่งงานกับแบร์รี่ จึงหลับหูหลับตาทำในสิ่งที่เคยทำมาก่อน คือพยายามหลับตาทำสมาธิ บางครั้งก็ทำได้ ใจพอสงบบ้าง แต่เมื่อลืมตาขึ้นมาเห็นโลกแห่งความเป็นจริงที่ไม่มีพ่อแม่พี่น้องที่เราคุ้นเคย ตบะก็แตกอีก ทุกข์อีก หลายปีที่เดียวที่เราคิดเหมาเอาเองว่าเราเป็นคนล้มเหลวในทางธรรม เพราะสิ่งที่เราเคยทำได้ก่อนมาอังกฤษ เช่นสามารถนั่งทำสมาธิได้นาน ๆ ใจสงบนิ่ง ดิ่งลึก มีปีติมากมาย กลับทำไม่ได้เลยในช่วงปีต้น ๆ ที่มาอยู่อังกฤษ จึงคิดว่า เราล้มเหลวอย่างไม่เป็นท่าแล้ว รู้สึกอับอายขายหน้าทั้งกับตนเองและเพื่อน ๆ ที่เคยชื่นชมเรามาก่อนในสมัยที่เป็นนักศึกษา อยากหนีพระพุทธเจ้า แต่ก็หนีไม่พ้น เมื่อความทุกข์รุกรานเรามากขึ้น การต่อสู้ภายในจิตใจมันเกิดเองจนมีความก้าวหน้าโดยไม่รู้ตัว ตอนนี้ มองย้อนกลับไปในอดีตจึงสามารถเข้าใจอะไรต่ออะไรได้มากขึ้น จึงอยากให้คำแนะนำแก่อ้อม ถ้าอ้อมทำได้ก็จะช่วยผ่อนคลายความเจ็บปวดในใจออกไปได้บ้าง จะขอพูดเป็นข้อ ๆ นะ

๑) ขอให้อ้อมเข้าใจคำสองคำนี้นะ อ้อมมี “ตัวกาย physical self” บ้านของกายอยู่ที่บางแค อ้อมยังมี “ตัวใจ mental self” ถ้าทำเดี๋ยวนี้เลย เราจะพาเธอให้รู้จัก “ตัวใจ” ของเธอ อ้อมหลับตานี้อสองตานะ พอสองตานี้อหลับ “ตาใจ” ของเธอจะเปิด มันเหมือนกับมีอีกหนึ่งตาที่อยู่ใต้หน้าผาก ระหว่างสองตานี้อของเรา มันไม่มีรูปร่างเหมือนตานี้อหรืออก ไม่ต้องไปหา มันมีแต่สภาวะที่เหมือนตาเท่านั้น โดยธรรมชาติแล้ว เราจะไม่เห็นตาของเราเองถ้าเราไม่ไปส่องกระจก เพราะเราใช้มันอยู่ “ตาใจ” ก็ยิ่งไม่มีอะไรให้เห็นใหญ่

มีแต่สภาวะ และเราก็อใช้มันอยู่ “ตาใจ” ตัวนี้แหละคือ आयตนะที่ ๖ หรือ 6th sense ที่พระพุทธเจ้าพูดถึงนั่นเอง อ้อมพยายามจับสภาวะของ “ตาใจ” ให้ถูกนะ เพราะถ้าไม่รู้จัก “ตาใจ” ตัวนี้แล้วละก็ จะแก้ปัญหาความทุกข์ได้ยาก มีกลุ่มนักปฏิบัติธรรมที่เรียกตนเองว่า “เปิดประตูใจ” เขาหมายถึงการเปิด “ตาใจ” ตัวนี้แหละ ถ้าอ้อมไปสวนโมกข์จะเห็นภาพวาดที่อยู่ภายนอกอาคาร โรงมโหรีสพทางวิญญาณ คนมีหัวเป็นตาใหญ่ ๆ หนึ่งตาคำลั่งนั่งแจกตาใหญ่ ๆ นั้นให้คนอื่น ๆ ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดเสมอว่าท่านกำลังแจก “ดวงตาเห็นธรรม” ท่านหมายถึงแจก “ตาใจ” ตัวนี้อีกเช่นกัน เอานะ ถ้าเธอยังไปไม่ถึงสวนโมกข์ เราจะแจก “ตาใจ” นี้ให้เธอเอง “ตาใจ” เป็นเรื่องของสภาวะ ไม่ใช่ไปหาดวงตาใหญ่ ๆ อย่างในภาพวาด เพื่อทำสภาวะของ “ตาใจ” ให้ชัดขึ้น อ้อมเอาตาใจนั้นไปกำหนดรู้ลมหายใจของตนเองนะ หายใจลึก ๆ การที่อ้อมเห็นลมหายใจของตนเองนั้น เป็นเพราะอ้อมกำลังดูลมหายใจด้วย “ตาใจ” ของเธอเอง ลองอีกอย่าง ตีมือแรง ๆ จนรู้สึกเจ็บ แล้วกำหนดที่ความรู้สึกเจ็บในมือ อ้อมเห็นความรู้สึกเจ็บนั้นด้วย “ตาใจ” ของเธอเอง ลองทำสองอย่างนี้หลาย ๆ ที ทำในขณะที่หลับตานือสองตานะ แล้วอ้อมจะแยกออกเองว่า “ตาใจ” เป็น “ตัวมอง” หรือ บางทีภาษาพระเรียกว่า “ตัวรู้” observer ในขณะที่ลมหายใจ และ ความรู้สึกเจ็บที่มีมือ เป็น “ตัวถูกมอง หรือ ตัวถูกรู้” observed

๒) พระพุทธเจ้าเป็นครูท่านเดียวที่บอกว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ๖ ทาง ไม่ใช่ ๕ ทาง The Buddha says human is a creature with six senses and not five senses. ตาใจ นี้แหละคือ आयตนะรับสัมผัสที่ ๖ ที่คนสวนมากยังไม่ค่อยรู้จักกัน การรู้สภาวะของ “ตาใจ” นี้สำคัญมาก เพราะมันเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่จะเสาะแสวงหาความรู้ในการแก้ปมทุกข์ เหมือนกับถ้าเราไม่มีสองตาเนื้อแล้ว โลกแห่งรูป the world of sight ทั้งหมดก็ดับวูบทันที ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะคนเราไม่รู้จัก “ตาใจ” ของตัวเอง และใช้มันไม่เป็นนี่แหละ จึงแก้ทุกข์ไม่เป็น เพียงการสูญเสียสองตาเนื้อของคน ๆ เดียว มันก็เป็นเรื่องใหญ่ของคน ๆ นั้นแล้ว นี่เรากำลังพูดถึงการสูญเสีย “ตาใจ” ของคนทั้งโลก เพราะระบบการศึกษาของโลกทุกวันนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เข้าใจว่ามนุษย์สามารถรับสัมผัสได้ ๕ ทาง ไม่ใช่ ๖ ทาง ฉะนั้น ความรู้ที่ผลิตออกมาตามสถาบันการศึกษาต่าง ๆ แม้จะถูกต้องอย่างไรในความเห็นของปัญญาชน มันเป็นความรู้ที่คดอยู่ดี ไม่มีความถูกต้องเลย ฉะนั้น ความเสียหายมันจะมากมายสักแค่ไหน เธอลองนึกเอาเอง โลกนี้จึงเป็นทุกข์วุ่นวายมาก แก้ปัญหาไม่ได้สักที เพราะมนุษยชาติไม่มีเครื่องมือพื้นฐานใช้เพื่อหาความรู้ดับทุกข์ แต่ถ้าคนรู้จักใช้ ตาใจ แล้ว เราจะเรียนรู้เรื่องชีวิต โลก โดยเฉพาะการดับทุกข์ได้ดีและถูกทางทีเดียว ใครที่ยังไม่รู้เรื่อง “ตาใจ” นี้แสดงว่ายังตาบอดอยู่ ยังใช้ชีวิตที่มีด ๆ อยู่ นี่เป็นเรื่องใหญ่ที่

ต้องพูดกันนาน ตอนนี้ ขอให้อ้อมเพียงรู้จักสภาวะ “ตาใจ” ของตัวเองก็พอแล้ว

๓) ทีนี้ ขอให้เข้าใจคำของเราต่อไปว่า “ตัวใจ” “ตาใจ” “ตัวรู้” คำสามคำนี้ เราหมายถึงสภาวะเดียวกันหมด เหตุที่เราใช้คำว่า ตัวใจ เพราะเราต้องการให้สอดคล้องกับ “บ้านของใจ” ตัวกายของเธอมีบ้านอยู่ที่บางแค ตัวใจก็มีบ้านของมันเหมือนกัน ที่จริงตัวใจมีบ้านอยู่ถึงสี่บ้าน ขณะนี้ เราจะพูดถึงแต่บ้านที่สามเท่านั้น ทำตามที่เราจะบอกนะ เธอหลับตาเนื้อสองตานะ แล้วใช้ตาใจของเธอมองไปตรง ๆ ขอให้นึกเหมือนว่าเธอกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งในโรงหนัง แล้วกำลังมองไปที่จอหนังสีขาวบนเวที สภาวะจริง ๆ แล้ว ถ้าตอนนี้เธอไม่มีปัญหาอะไรให้คิดมากละก็ พอตาใจมองไปข้างหน้าแล้ว เธอจะเห็นความโล่ง เหมือนห้องว่างที่ไม่มีอะไร หรือ เหมือนจอหนังสีขาวก่อนการฉายหนัง แต่ถ้าเธอมีเรื่องคิดมากจนปวดหัวใจละก็ ห้องว่างนั้นก็จะได้เต็มไปด้วยความคิด ความรู้สึก ความทรงจำ จินตภาพต่าง ๆ เต็มไปหมด เหมือนห้องว่างที่เต็มไปด้วยความมากมาย หรือเฟอร์นิเจอร์ที่วางเกะกะไปหมด หรือ จะเปรียบเหมือนเขาฉายหนังบนจอสีขาว ทำให้จอขาวหายไป มีแต่ภาพที่เคลื่อนไหวอยู่ เราขอเดาว่า พออ้อมหลับตาเนื้อแล้ว ตาใจของเธอไม่เห็นจอขาวหรอก เพราะเธอกำลังก่อกองใจ คิดมากถึงปัญหาที่ลูกนำมาให้ ฉะนั้น สิ่งที่อ้อมเห็นคือ เหมือนกำลังดูหนังชีวิตของตนเอง แต่เป็นหนังชีวิตที่จืดจางใจเราเลย จริงไม่ ไม่มีช่องว่างระหว่างตัวเรากับจอหนังบนเวทีเหมือนในโรงหนัง ก็ไม่เป็นไร ขอให้ใช้ “ตาใจ” ดูมันอยู่อย่างนั้น พอดูไป ก็ จะเห็นแต่ความเจ็บปวด หรือ ความทุกข์ของตัวเอง ฉะนั้น ถ้าตอนนี้เธอกำลังมองดูความทุกข์ในใจเธออยู่ เธอก็ใช้ “ตาใจ” observer มองดู “ก่อนทุกข์” observed

๔) ทีนี้ ขอให้เข้าใจต่อไปว่า ในคืนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ นั้น ท่านได้พบว่า ที่จริงแล้ว บ้านที่สามของตัวใจเรานะ โดยธรรมชาติดั้งเดิมของมันนั้น เป็นบ้านที่สงบ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน หมายความว่า สภาวะใจดั้งเดิมของทุกคน จะรู้สึกเฉย ๆ สบาย ๆ ไม่ทุกข์ เหมือนกับห้องโล่ง ๆ ไม่มีช่องว่างเกะกะ สามารถเดินเหินได้อย่างเสรี หรือเหมือนจอหนังสีขาวก่อนฉายหนัง ความสงบของใจเป็นเพราะเหตุเช่นนี้ ไม่มีช่องว่าง ไม่มีแขกเข้าบ้าน หรือไม่มีความคิดอะไรให้วุ่นวาย

๕) ความทุกข์ วุ่นวายที่เกิดในใจเรา เป็นเพราะมีแขกเข้ามาใน “บ้านของใจ” แขกในที่นี้คือความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาเพราะปัญหาต่าง ๆ ที่แวดล้อมเราอยู่ การรับผัสสะที่ไม่ดี เช่น รับรู้ปัญหาเรื่องลูกและการเข้าไปแก้ปัญหาลูก ก็เท่ากับการเชื้อเชิญแขกที่ไม่ดีเข้ามาในบ้านของใจ (ซึ่งโดยธรรมชาติที่แท้จริงของมันควรจะโล่ง ๆ ไม่มีแขก) แขกอันเป็นความคิด ความรู้สึกที่แบกปัญหาลูกนี้ เราจะแทนด้วยคำว่า “จิต” และ บางครั้งเราจะ

แทนด้วยคำว่า หนูที่ชื่อ เจอรี่ Jerry เมื่อให้จิตเป็นเจอรี่แล้ว ใจ หรือ ตัวใจ ก็เป็น ทอม Tom เราจะเขียนเป็นสมการ จะได้เห็นง่ายขึ้น

ใจ = ตัวใจ = ตาใจ = บ้านของใจ = ความสงบ วางจากทุกข์ = แมวทอม
จิต = ความคิด ความรู้สึก = แยก = ทุกข์ = หนูเจอรี่

๖) เมื่อดูสมการแล้ว จะเห็นว่า โดยธรรมชาติของใจแล้ว จะรู้สึกสงบ เฉย ๆ ไม่ทุกข์ร้อน ความทุกข์เกิดเพราะแยกหรือจิตเข้ามาในบ้านของใจ แยกตัวนี้แหละที่เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์ที่ต้องจัดการกับมัน รู้เพียงเท่านี้ก็ทำให้มีความหวังต่อชีวิตมากมายแล้ว เพราะหมายความว่า ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะใช้ชีวิตอย่างสุขสงบ ไม่ทุกข์ร้อนใจ หากสามารถไล่แยกออกจากบ้านตนเองได้เท่านั้น ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้และสอนมนุษย์ พวกเราก็ยังคงโง่อยู่ ไม่มีวันรู้ข้อเท็จจริงนี้แน่นอน เพราะไม่ใช่เป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะรู้เองได้ ต้องมีผู้รู้มาบอกก่อน พวกเราจึงรู้ตามท่านได้ พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสสอนวิธีการไล่แยกออกจากบ้านของใจไว้อย่างชัดเจนด้วย คือ เรื่องการทำสติปัญญาฐานสี่ หรือ ทำวิปัสสนานั่นเอง หรือ พูดสั้น ๆ ว่า ทำสมาธิ นี้แหละ ยังไม่มีศาสดาองค์ไหนที่สามารถสอนมนุษย์ได้ชัดเจนเท่าพระพุทธเจ้า

๗) สิ่งแรกที่ต้องเรียนรู้คือ ต้องรู้จักแยกที่เป็นผู้บุกรุกเข้ามาในบ้านเราก่อน เหมือนต้องรู้จักหน้าตาของศัตรูเมื่อเข้าสนามรบ ถ้าไม่รู้ว่าจะมีหน้าตาอย่างไรแล้ว จะไปสู้กับผีที่ไหน ต้องถูกศัตรูถล่มแน่นอน แพ้ลูกเดียว นี่คือนิยามปัญหาใหญ่ของมนุษย์ ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราได้เลี้ยงดูปู่เสื่อศัตรูไว้ในบ้านตนเอง จึงไม่มีการต่อสู้เลย ขอใช้คำว่า แยก แทนคำว่า ศัตรู ก่อน เมื่อพูดถึงแยกแล้ว มันก็มีทั้งแยกดีและแยกไม่ดี แยกดีคือ ความคิด ความรู้สึกที่ดี ๆ เมื่อเข้ามาในบ้านของใจแล้ว ก็ทำให้ใจผู้เป็นเจ้าของบ้านรู้สึกดี รู้สึกเป็นสุข แยกไม่ดีคือ ความคิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หนักหน่วง เจ็บปวด เมื่อเข้ามาในบ้านของใจแล้ว ก็เหมือนคนร้ายที่บุกรุกเข้ามาบ้านเรา มาถล่ม ช่มชู้ ทำร้ายเจ้าของบ้านจนเจ็บปวด ฉิบหายไปหมด ขอให้นึกถึงหนังการ์ตูนเรื่อง ทอมกับเจอรี่ที่เป็นคู่อริกัน เจอรี่เข้าบ้านทอมที่ไร ก็มักมาแหย่ทอมให้โกรธ ลื้อบ้าน เปิดตู้เย็นเอาของออกมากินโดยไม่ได้ถูกเชื้อเชิญ เอาค้อนมาทุบหัวทอม สารพัดอย่างที่จะทำให้ทอมโกรธ สภาวะทุกข์ที่อ้อมกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ ก็เหมือน แยกอันธพาล คือ เจ้าหนูเจอรี่ที่พาลเกร เข้ามาในบ้านใจของเรา และมาถล่มช่มชู้ แมวเจ้าของบ้านจนเจ็บปวดไปหมด

๘) คนที่ไม่ได้ฝึกใจโดยวิธีการของสติปัญญาฐานสี่ จึงเปรียบได้ว่าทอมซึ่งเป็นแมวเจ้าของบ้านยังมีความอ่อนแออยู่ ผอมกะหร่อง ไม่มีกำลัง วัน ๆ มันไม่ทำอะไรนอกจากนอนอ้อยมูมห้อง หนูเข้าบ้านตนเองแล้ว มันก็เห็น ๆ อยู่แต่ไม่สามารถขับไล่หนูอันธพาลออกจากบ้านได้เพราะความอ่อนแอของตนเอง อันนี้เปรียบเหมือนใจของคนที่กำลังรับปัญหาหนักหน่วงของชีวิต ความคิด ความรู้สึกมากมายที่นำปัญหาเข้ามาในบ้านของใจเรา ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากจะคิดให้ปวดหัว ปวดใจ อยากจะลืมหรือเอามันทิ้งออกไปจากหัวจากใจเรา

แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะความคิดความรู้สึกที่ย้ำคิดปัญหานั้นมันติดใจเรา เหมือนเป็นกะละแม ไม่ยอมหลุดเลย จึงเหมือนถูกบังคับให้แบกก้อนทุกข์ อยู่เช่นนั้น หมดหนทางสู้ เหมือนแมวพอมแห่งนอนขดให้หนูเหยียบเล่น นำ สงสารมาก

๙) คนเราเมื่อเจอปัญหาชีวิต (หนูอันธพาล) เข้ามาในบ้านของใจ (ทอม) แล้ว หากไม่เคยรู้เรื่องสติปัญญาแล้ว มักพึ่งนิสัยทางใจ (mental habit) ของตนเอง บางคนสามารถคิดปลงตกเก่ง โดยไม่พยายามคิดถึงปัญหาตนเอง หรือ หาเรื่องอื่นที่ดี ๆ มาคิดเพื่อกลบความคิดที่เจ็บปวด หรือ ไปทำอะไรให้มันลืม ๆ ไป และรอเวลาให้ผ่านพ้นไปเร็ว ๆ เพื่อความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดี ที่เป็นทุกข์ ต่าง ๆ จะได้จางคลายหายไปกับกาลเวลา บางคนนิสัยทางใจไม่แข็งแรง คิดปลงตกไม่เก่ง เมื่อมีปัญหา แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด จะทุกข์ง่าย และทุกข์นาน เปรียบเหมือนแมวบางตัวก็ใหญ่ แข็งแรง สามารถไล่หนูออกจากบ้านได้เร็ว แต่แมวบางตัวก็พอมแห่งแรงน้อย หนูเข้าบ้านตะกิบตัวเองอย่างไร ก็ไม่สามารถสู้กลับได้ ถูกถล่มอย่างเดียว จนหนูเอือมระอาไปเอง แต่แม้คนที่มีนิสัยทางใจที่แข็งแกร่งมากเพียงใด หากเจอปัญหาที่หนักหน่วงมาก ๆ เช่น เรื่องลูก หรือ ความเจ็บป่วยของตนเองหรือคนที่เรารัก อาจต้องพิการหรือตายไปเช่นนี้ แม้เก่งอย่างไร ก็คงทำใจได้ยากมาก คือ แม้แมวจะตัวใหญ่ แต่เมื่อเจอหนูที่ตัวใหญ่กว่าและพาเพื่อนของมันมาทั้งกองทัพนี้ แมวตัวเดียวก็สู้หนูทั้งกองทัพไม่ไหว ตรงนี้แหละ ถ้าคนรู้เรื่องสติปัญญาแล้ว จะได้เปรียบมาก เพราะรู้ทางลัดที่จะทำ ให้แมวแข็งแรงได้เร็วขึ้น

๑๐) การทำสมาธิวิปัสสนา หรือ การฝึกสติปัญญาสี่ ก็คือ การฝึกแมว หรือ ใจของเราให้แข็งแรงดจแม่ทัพใหญ่ที่ฆ่าชองการสู้รบกับศัตรู เมื่อแมวแข็งแรงแล้ว จะได้มีพลังลุกขึ้นมาไล่หนูให้ออกจากบ้านของตนเอง คนเราเมื่อฝึกฝนให้มีสติอยู่กับฐานแล้ว จะเริ่มมีพลังทางใจมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาอะไรในชีวิต ก็จะมีพลังต่อกรกับแขกอันเป็นความคิด ความรู้สึกที่หนักหน่วง คือมีพลังมากพอที่จะไล่แขกอันธพาลออกจากบ้านของใจ ทำให้ไม่คิดมาก ไม่ทุกข์มาก หรือไม่กลุ้มใจอย่างที่เคยเป็น ความกลุ้ม หรือ ก้อนทุกข์ที่เคยแบกหนักอก ก็ไม่ค่อยหนักมากเมื่อทำสมาธิเป็น

๑๑) สิ่งที่ได้ยินตำหอยอยู่ทุกวันคือ คนบ่นว่า กลุ้มใจ กลุ้มใจ และอยากทำอะไรให้ หายกลุ้มใจ คนส่วนมาก (โดยเฉพาะคนที่ชอบจัดตัวเองเป็นคนกิเลสหนา ประเภทบัวได้น้ำ หรือคนห่างไกลวัด) นี้ก็ไม่ถึงคือ ความอยาก “หายกลุ้มใจ” นี้แหละเป็นเรื่องเดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอน คือ เรื่อง “การหลุดพ้นจากความทุกข์” นั่นเอง เรื่อง “การหลุดพ้น” นี้ คนทั่วไปไม่ควรมองให้เป็นเรื่องไกลตัว หรือสูงส่ง เกินไปที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ใครมองเช่นนั้น เรียกว่ามองผิดมาก ไม่เข้าใจศาสนาพุทธเพียงพอ เพราะเรื่องการ “หลุดพ้นจากความทุกข์” เป็นเรื่องเดียวกับการ “อยากหายกลุ้มใจ” ซึ่งเป็นเรื่อง

โดยตรงของมนุษย์ทุกคน ไม่สนใจละว่าจะเป็นคนกิเลสน้อยหรือมาก คนยังมีกิเลสมากก็ยิ่งอยากหายกลุ่มมากกว่าคนกิเลสน้อย จึงควรให้ความสนใจเรื่องหลุดพ้นมากกว่าคนกิเลสน้อยเสียอีก คนโกล่วัดสวนมากพอได้ยินคำวัดเหล่านี้มักส่ายหน้า และรีบบอกว่า “โอ้ย...ไปข้างหน้าก่อน ให้อัจฉินคนกิเลสหนา ทำไม่ได้หรอก สมาธก สมาธินะ เอาไว้ก่อน อีกอย่างต้องทำมาหารับประทานด้วย ไม่มีเวลาหรอก เชิญข้างหน้าก่อนนะ” คนที่อยากยอมรับความโง่ของตนเองเช่นนี้ ก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร เหมือนกับตะโกนร้องโวยวายว่า “หัวหน้า หัวหน้าจะตายอยู่แล้ว ไหน...ใครมีน้ำเย็น ๆ ไม้ ขอน้ำเย็นสักขันดื่มให้ชื่นใจสักหน่อย” พอมีคนมายื่นแก้วน้ำเย็นเจี๊ยบให้ ยังดันบอกว่า “ไม่เอา ไม่เอา ไปข้างหน้าก่อน ฉันไม่มีเวลาจะดื่มน้ำ” คนอย่างนี้ไม่เรียกว่า โง่ ดักดาน แล้วจะให้เรียกอะไร อันนี้เราไม่ได้ว่าเธอนะ เพราะเธอให้ความสนใจเรื่องสมาธิอยู่แล้ว เพียงแต่เราเจอคนอย่างนี้มามากโดยเฉพาะปัญญาชนที่คิดว่าตนเองฉลาดแล้ว ญาติสนิทของเราคนหนึ่งสูบบุหรี่มาก เป็นหอบหืดหายใจไม่ออก เกือบตาย เข้าโรงพยาบาลจับมือหมอ ขอร้องหมอให้ช่วยอย่าให้ตัวเองต้องตาย พอหายใจได้คล่องหน่อย พี่สาวเราไปเยี่ยม เอาหนังสือคู่มือชีวิตของเราไปให้เขาอ่าน พอเห็นเป็นหนังสือธรรมะ เขาบอก “เอาไว้ก่อน ขออ่านหนังสือพิมพ์ก่อน”

๑๒) เอานะอ้อม เมื่อเธอเข้าใจได้ว่า “การอยากหายกลุ่มใจ” กับ “การอยากหลุดพ้นจากความทุกข์” เป็นเรื่องเดียวกันแล้ว ทีนี้ เราก็เข้ามาสู่เนื้อหาของ การทำให้ “หายกลุ่มใจ” ได้แล้ว วิธีการทำให้ตนเองหายกลุ่มใจ ก็ต้องกลับมาพูดเรื่องแมวกับหนูอีก ขอให้กลับไปมองสมการข้อที่ ๕ เราเปรียบเทียบ “ใจ” ให้เป็นแมวที่ชื่อทอม ในขณะที่ความคิด ความรู้สึก เป็น “จิต” หรือ หนูที่ชื่อ เจอร์รี่ ขอให้ดูคำเหล่านี้ให้ดีนะ สิ่งที่ทำให้เรา “กลุ่ม” คือ ความคิด ความรู้สึกที่น่าปัญหาบ้า ๆ บอ ๆ ร้าย ๆ เข้ามาใน “บ้านของใจ” เรา ฉะนั้น ลองดูสมการต่อไปนี้

กลุ่ม = ความคิด ความรู้สึกที่เป็นปัญหา = จิต = หนูเจอร์รี่ = แยกอันธพาลที่ไม่ได้รับเชิญ

ฉะนั้น ทุกครั้งที่เราพูดคำว่า “กลุ่มใจ” ก็หมายความว่า หนูอันธพาลเจอร์รี่ กำลังเอาช้อนทุบตีแมวทอมที่ผอมกระหร่องอยู่ ทอมไม่มีทางสู้เพราะอ่อนแอมาก นี่คือ สภาวะที่ จิตกับใจ อยู่ติดกันอย่างเป็นกะละแม แยกไม่ออก พอความกลุ่ม (แยก. เจอร์รี่. จิต) เข้ามาในใจปั๊บ จิตกับใจเหมือนเป็นหัวแม่เหล็กต่างขั้ว มันดูดเข้าหากันอย่างทันทีทันใด ไม่มีแรงต้านเลย จึงเกิดสภาวะ “จิตใจ” คนไทยเราจึงใช้ศัพท์คำว่า “จิตใจ” อย่างติดกัน เพราะนี่คือ

สภาวะที่คนเรารู้สึกได้ เมื่อ “จิต” เป็นความคิดความรู้สึกที่พัวพันกับปัญหา กลุ้ม ๆ แล้ว จึงเกิดสภาวะ “กลุ้มใจ”

ฉะนั้น ใครที่อยาก “หายกลุ้มใจ” ก็ทำตามตัวหนังสือเลยที่เดียว คือ ทำให้ตัว “กลุ้ม” หายไปจาก “ใจ”

หรือ ทำให้หนูเจอร์รี่ไม่ทาบตีแมวทอม

หรือ ไล่ แยก ออกจาก บ้านของใจ

หรือ ทำให้ จิต แยก หลุด ออกจาก ใจ

เพื่อ “ใจ” จะได้เป็นอิสระจาก “จิต” อย่างเต็มที่ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน ไม่ว่า จะพูดเปรียบเทียบอย่างไร คำเหล่านี้คือ เรื่องเดียวกับที่พระพุทธเจ้าพร่ำสอนให้คนแสวงหา “ความหลุดพ้นจากความทุกข์” นั่นเอง และวิธีการที่จะ ทำให้ถึงความ “หายกลุ้มใจ” คือ ต้องทำสมาธิหรือฝึกเรื่องการมีสติอยู่กับ ฐานนั่นเอง

๑๓) ตอนนี้อ้อมกำลังทุกข์หนัก และ กลุ้มใจมาก บอกว่านั่งหลับตาทำสมาธิ ไม่ได้ ฟุ้งซ่านมาก ใจไม่ยอมสงบ ถ้าเช่นนั้น ก็ไม่ต้องไปนั่งหลับตา ที่เธอสงบไม่ได้เพราะหนูเจอร์รี่พาลูกน้องทั้งกองทัพเข้ามาในบ้านใจของเธอ เธอไม่มีทางสู้กับมันหรอก ฉะนั้น เราขอแนะนำให้เธอทำวิธีการที่เราเคยทำ หลายปีมาแล้ว คือ ไม่ต้องพยายามไปไล่แยกอันธพาลออกจากบ้านใจ เพราะมีมากเหลือเกิน ขอให้พยายามเชื่อเชิญแยกดี ๆ เข้ามาในบ้านก่อน อย่างน้อยแยกดี ๆ จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น แยกดี ก็คือ ความคิดดี หรือ จิตดี ๆ นี้เอง

๑๔) ในภาคปฏิบัติจริง ๆ เราอยากแนะนำให้เธอท่องคำว่า “พุทธโธ” หรือ คำอะไรก็ได้ที่มีความหมายต่อเธอ คำว่า พุทธโธ คือแยกดีในที่นี้ ถ้าเธออ่านเรื่องไบไม่กำมือเดียว ของเราแล้ว เธอดคงอ่านพบว่า เราใช้คำว่า “อย่า ลุก” อยู่นานหลายปี ตอนนี้อย่างคงใช้อยู่บ้างเมื่อวันไหน หนูเจอร์รี่คิดจู่โจมเรา ที่จริงเรามีใช้หลายคำ ส่วนมากเป็นคำที่เกี่ยวข้องกับการไล่เจอร์รี่ออกจาก บ้านใจเราทั้งนั้น เช่น คำว่า “ออกไป go away” ก็ใช้บ่อย เป็นคำที่ถูกกับ สภาวะที่เราต้องการให้เกิด คือ การตัดความคิดออกจากใจเรา คำเหล่านี้แหละที่ภาษาพระเจ้าเรียกว่า มนต์ หรือ มন্ত্রา ชาวฮินดูเขาใช้คำว่า “โอม” การท่องมนต์หรือสวดมนต์ก็เพื่อเหตุผลนี้เอง คือ เชื้อเชิญแยกดี ๆ เข้ามา ในบ้านเรา เพื่อกีดกันให้แยกไม่ตีออกจากบ้านเราไป มন্ত্রาของเราไม่เป็น คำพระเลย และบางครั้งเราพูดอย่างดุดันมากด้วย เช่น เมื่อตาใจเราเห็น ความคิดที่ไม่ดีปั๊บ เราจะพูดสวนออกไปทันทีด้วยคำว่า “ออกไป” อย่างดุดัน เหมือนแมวดุ ๆ ที่เห็นหนูโผล่หน้ามาให้เห็นเท่านั้น ก็กระโดดเข้าไปตะปบ หนู เขี่ยมันทิ้งอย่างไม่ใยดีทันที อ้อมยังอาจจะทำเหมือนเราไม่ได้ เพราะ แมวทอมยังไม่แข็งแรง ฉะนั้น ท่องคำว่า พุทธโธ ไปก่อน แม้จะดูไม่มีผล

อย่างไรในตอนต้น ๆ ก็อย่าท้อถอย ท่องไปเรื่อย ๆ ต่อไปในอนาคตก็จะเก่ง และทำได้เหมือนเราเช่นกัน

๑๕) วิธีการท่องบ่นมนตรานี้ เธอไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปนั่งเงียบที่ไหนเลย คนเราเวลาฟังชานมาก อย่าไปนั่งหลับตาทำสมาธิ จะยิ่งฟังใหญ่ ต้องหางานที่ออกกำลังกายทำ ไม่ใช่งานใช้สมอง อย่างเธอเป็นแม่บ้าน ก็ทำให้ตนเองยุ่งกับงานบ้าน สมัยก่อนที่เราคิดมาก ฟังชาน เรามักเข้าครัวทำกับข้าวหรือทำขนมเค้กให้ลูกกินพร้อมกับเปิดเทปธรรมะฟัง เป็นการเชื่อเชิญแขกดี ๆ เข้าบ้านใจเรา ฉะนั้น ในขณะที่อ้อมอุ้มบ้าน รีดผ้า หั่นผัก ทำสวน เธอก็เห็นความคิดที่ฟังชานอยู่ เห็นก่อนทุกข้อยู่ ก็ไม่เป็นไร เห็นนั่นแหละ ดีแล้ว ในขณะที่เดียวกัน ก็เอาคำหรือมนตราที่เธอเลือกนั้นแหละ ท่องแทรกเข้าในหัวดัง ๆ ไม่ต้องออกเสียง ท่องไปเรื่อย ๆ อย่าหยุด การทำเช่นนี้ เหมือนการพยายามเชื่อเชิญ หรือ ดึงแขกดี ๆ ทั้งกองทัพเบียดแทรกเข้ามาในบ้านที่มีแขกอันธพาลอยู่จนเต็มอัดแล้ว แขกดี ๆ ก็เข้ามายากมาก คือท่องมนตราไปสักครู่แล้วก็ลืม ไม่อยากท่อง ไม่มีพลังจะท่อง มันอยากจะทำแต่ปัญหาที่กำลังประสบอยู่ นี่เป็นเพราะแขกอันธพาลไม่ยอมให้แขกดีเข้าบ้าน มันจะจับจองบ้านของใจให้เป็นบ้านของมันทั้งหมด คือบังคับให้เธอต้องคิดถึงปัญหา บังคับให้เธอต้องแบกความรู้สึกอันหนักอึ้ง ฉะนั้น เธอต้องไม่ละความพยายาม รื่นท่อง พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ อย่างถี่ ๆ อยู่เช่นนั้น การทำเช่นนี้ ก็เท่ากับการเริ่มปลุกเจ้าแมวจอมกระหระรองให้ลุกขึ้นมาต่อสู้ขับไล่กองทัพหนุอันธพาลให้ออกจากบ้านของใจเธอแล้ว เมื่อมีการต่อสู้ ก็เริ่มมีความหวังแล้ว เมื่ออ้อมทำเช่นนี้ได้ จึงเหมือนเอาชะตาชีวิตมาใส่ไว้ในกำมือของตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่เอาอนาคตไปแขวนอยู่กับความหวังอื่นที่ลม ๆ แล้ง ๆ

๑๖) การท่องมนตรานั้น เธอก็ต้องท่องไปเมื่อใจฟังชานมาก นอกจากนั้นแล้ว เธอต้องหัดคิดอย่างมีปัญญาด้วยว่า ถ้าเรา(แมวทอม) ไม่ต่อสู้กับก้อนทุกข์ (เจอรี่) แล้ว มันก็มีแต่ตายกับตายเท่านั้น ตายตัวแรกคือ ความหมดอิสรภาพทางใจ อยู่ไม่เป็นสุข บ้านของเราแท้ ๆ แต่ ถูกแขกอันธพาลบุกกรุกจับจอง แกรมจับเรามาทรมาณ ทบตีเราทุกลมหายใจเข้าออก อย่างนี้ไม่เรียกว่าตายแล้วจะเรียกอะไร ตายตัวหลังคือ การใช้ชีวิตอยู่อย่างซังกะตาย อยู่อย่างมืด ๆ สุก ๆ ดิบ ๆ แม้มีความหวัง เช่น หวังอยากรวย อยากเด่น อยากดัง อยากประสบความสำเร็จในชีวิต ก็เป็นความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ที่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาชีวิตจริง ๆ เพราะปัญหาชีวิตอยู่ที่ความหมดอิสรภาพทางใจ แต่กลับไปหวังรวย หวังอยากไปเที่ยวเมืองนอก หวังมีชื่อเสียง แล้วมันจะไปเกี่ยวอะไรกับการกอบกู้อิสรภาพทางใจของเราล่ะ คิดอย่างโง่ ๆ ส่วนมากหวังแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะได้สมหวังเสมอไปที่ไหน คนแก่บางคนแม้รู้ว่าตนเองใกล้จะตายแล้ว ยังฝากลูกหลานซื้อล็อตเตอรี่หรือแทงหวยใต้ดินให้ คนอย่างนี้น่าสงสารมาก คนบางคนก็รู้ว่าไม่สามารถสมหวังได้ด้วยความสามารถหรือวิธีการสุจริตของตนเอง จึงหาวิธีทางที่ทุจริตเพื่อตนจะได้สมหวัง เราได้ข่าวเรื่องนิสิตนักศึกษาทุจริตเรื่องการสอบโดยใช้เทคโนโลยีของ

ยุคนี้ หนุ่มสาวเหล่านี้ฉลาด จึงทุกจริตได้เก่ง นอกจากรู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถโกงได้โดยไม่ถูกจับแล้ว ยังไม่รู้สึกว่าตนเองทำผิดศีลธรรม เพราะคิดว่าทำอย่างไรก็ได้ ขอให้ได้เกรด เอ เท่านั้น พอใจแล้ว สิ่งที่เขาไม่รู้จัก คือ พฤติกรรมเชิงช่วยผิดศีลธรรมเช่นนั้นเป็นผลจากการถูกหนุอันธพาลในใจเขิดเอา หลอกเอา เป็นอาการของความหมดอิสรภาพทางใจอย่างสิ้นเชิง แล้วตัวเองก็ไม่รู้ ถูกหนุอันธพาลหลอกต่อว่าตัวเองเก่งเสียอีก คัดโกง อาจารย์ได้โดยไม่ถูกจับ ที่จริงเด็กซีโกเหล่านี้ แม้มือไอคิวสูง แต่เขาก็ไม่รู้ว่าตัวเองยังโง่ดักดานอยู่ นี่แหละคือผลพวงของระบบการศึกษาที่ไม่รู้เรื่องการสัมผัสทางที่ ๖ the sixth sense อย่างที่เราพูดไปในข้อที่ ๒ มัวแต่ยึดยึดความรู้อยู่ใส่หัวคนหนุ่มสาวโดยไม่ได้พยายามช่วยพวกเขาออกอุสระภาพทางใจของเขาเลย ปัญหาจึงลามปาม พฤติกรรมเลวทรามของหนุ่มสาว ไอคิวสูงเหล่านี้จึงเป็นผลพวงของใจที่ถูกศัตร้อัดตายแล้ว ไม่มีอนาคตหรือสร้างเวรสร้างกรรมต่อไปอีก ฉะนั้น ตราบใดที่คนเราไม่มีอิสรภาพทางใจอย่างแท้จริงแล้วละก็ มีแต่ตายกับตายลูกเดียวเท่านั้น แล้วเมื่อปัญญาชนที่จะมาบริหารประเทศชาติในอนาคตเอาศีลธรรมมาเหยียบเล่นจนป่นปี้เสียเอง เช่นนี้ ใครจะมาเป็นพ่อแบบ แม่แบบให้ลูกหลานไทย อนาคตของชาติบ้านเมืองจะไปรอดหรือ นี่เป็นเรื่องที่นักการศึกษาไทย และนักการเมืองไทย ต้องคิดมากกว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ทางเดียวที่ทำได้คือ ต้องแก้ระบบการศึกษาทั้งหมด ต้องให้เด็ก ๆ รู้เรื่องสติปัญญาขั้นสูง ให้รู้เรื่องการต่อสู้อะหว่างทอมกับเจอร์ แนนอน นี่เป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะระบบการศึกษาไทยเป็นระบบตามกันฝรั่ง คิดตามฝรั่ง นี่จึงเป็นปัญหาของโลก ของมนุษยชาติ ไม่ใช่คนไทยเท่านั้น

๑๗) เราจึงบอกว่า เรื่องการ “หายกลุ้มใจ” หรือ “การหลุดพ้นจากก้อนทุกข์” เป็นเรื่องของทุกคน ไม่ใช่เรื่องของคนเข้าวัดเท่านั้น เพราะถ้าไม่ยอมสู้สงครามภายในนี้แล้วละก็ มีแต่ตายลูกเดียวเท่านั้น น่าสงสารมาก ฉะนั้น เธอต้องเริ่มลุกขึ้นมาสู้และต่อกรกับสงครามภายในของเธออย่างจริงจังแล้ว ต้องพยายามเอาชนะความฟุ้งซ่านโดยการท่องบ่นมนตราในขณะที่ทำงานบ้านอยู่ ท่องจนสมองล้า ท่องจนเหนื่อย ถ้าเธอทำได้แล้ว ความฟุ้งซ่านและก้อนทุกข์จะค่อย ๆ คลายตัวออกไป เมื่อแขกดี ๆ พยายามดันและแทรกตนเองเข้ามาในบ้านใจแล้ว เพราะเนื้อที่ในบ้านมันจำกัด แขกอันธพาลบางตัวมันจึงถูกผลักดันออกจากบ้านใจไป ความคิด ความรู้สึก (จิต) ที่หนักหน่วงจึงค่อย ๆ หลุดออกจากใจ ทำให้รู้สึกดีขึ้นบ้าง เธอก็ทำไปอย่างนี้จนกระทั่ง ใจรู้สึกสบาย เบาขึ้น ถึงตอนนั้นจะหยุดท่องก็ได้ ถ้าจิตทุกข์ หรือความฟุ้งซ่านโหมกลับมาอีก ก็ทำเช่นนี้อีก ท่องบ่นมนตรา ขับไล่หนุอันธพาลออกจากบ้านด้วยวิธีนี้อีก วิธีนี้เหมาะกับการขจัดความคิดฟุ้งซ่าน ขอให้จำไว้

๑๘) เมื่อเธอสามารถท่องบ่นมนตราจนสามารถไล่แขกอันธพาลออกจากบ้านใจ และรู้สึกดีขึ้นแล้ว แสดงว่าเธอได้กอบกู้บ้านเดิมของเธอกลับคืนมา ใจเธอก็เป็นอิสระ เมื่อนั้น ปัญญาจะเกิดกับเธอเอง เพราะเธอได้เห็นตำ “ดา

ใจ” แล้วว่า ความรู้สึกโล่ง โปร่ง เบาสบายใจนี้มันดีกว่าก่อนทุกซั่มมากสักแค่ ไหนแล้ว เธอจะเห็นความแตกต่างระหว่างบ้านโล่ง ๆ ไม่มีแขก กับ บ้านที่ อัดเต็มไปด้วยแขกอันธพาล แล้วเธอจะรู้ว่า ต่อไปนี้จะประมาทกับเรื่อง การทำสมาธิไม่ได้แล้ว เพราะถ้าเธอไม่ทำ มันก็เหมือนกับไม่ได้ให้แมวกิน อาหาร เมื่อแมวไม่ได้กินข้าวคลุกปลาทุ มันก็แข็งแรงไม่ได้ ผอมแห้งอยู่ อย่างนั้น ไขว่ไล่หนุออกไปครั้งหนึ่งแล้วมันจะไม่กลับมาอีกเลย ก็ไม่ใช่ เพราะคนเราเจอปัญหาสารพัดอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน ปัญหาหรือหนุตัวเก้อออกไป ไล่ตัวใหม่ ๆ ก็เข้ามา ที่จริงหนุมันเข้าคิ่วอยู่หน้าประตูบ้านยาวเหยียด รอ เข้าบ้านเราถ่ายเดียว ถ้าแมวไม่แข็งแรงแล้ว จะไปเอาพลังที่ไหนมาต่อกร กับหนุที่มาตั้งกองทัพได้ การทอ้งบ่นมนตราเช่นนี้ ก็เท่ากับเป็นขั้นตอนหนึ่ง ที่ให้อาหารแมวกิน ใจของเราจึงรู้สึกแข็งแรงมีพลังต่อสู้กับปัญหามากขึ้น ฉะนั้น เมื่อเธอรู้สึกดีขึ้นแล้ว ต้องรีบใช้เวลาที่รู้สึกดี ๆ นั้นมานั่งทำสมาธิแบบ จริง ๆ จัง ๆ ด้วย

๑๙) การนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือที่ภาษาพระเรียก การทำอานา ปานสติ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสนับสนุนมาก แม้แต่พระ อรหันต์ที่พวกเราคิดว่าท่านหมดปัญหาแล้วอย่างสิ้นเชิง พระพุทธองค์ก็ยัง ทรงบอกให้พระอรหันต์ทำอานาปานสติต่อไป ฉะนั้น พวกเราซึ่งยังไม่มีอิสร ภาพทางใจจึงยิ่งต้องทำใหญ่ จะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ ถ้านั่งทำขัด สมาธิไม่ได้ เพราะหัวเข่าของอ้อมไม่ดี ก็ไม่เป็นไร นั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เอาเท้าห้อยลงก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปทรมานกายให้มาก เราสอนฝรั่งนี้ เรา บอกให้เขานั่งในเก้าอี้โซฟาเลยแหละ นี่คือนั่งที่เขากินได้ ก็ยังทำได้ พอหา ที่นั่งได้สบายแล้ว ก็หลับตานื้อ เปิด “ตาใจ” แล้วเอาตาใจไปจ่อดูลมหายใจ เข้าออก ทำให้ชัดเจน ทำให้เห็นชัด ๆ ว่า ตาใจเราเป็นผู้มอง observer และลมหายใจของเราเป็นผู้ถูกมอง observed การนั่งดูลมหายใจเช่นนี้ เท่า กับการพา “ตัวใจ” กลับบ้านที่หนึ่งของใจ จำได้ไหม เราบอกว่า บ้านของใจมี สี่บ้าน (สติปัญญาสี่) การรู้ลมหายใจ ก็เท่ากับพาตัวใจกลับบ้านที่หนึ่ง (ฐานที่หนึ่ง) ถ้าเผลอคิด และตามความคิด ก็แสดงว่า ตัวใจ (ตาใจ ตัวรู้) ออกจากบ้านที่หนึ่งแล้ว ต้องพยายามรู้ตัวให้เร็วที่สุด พอรู้ตัวปั๊บ ก็พาตัวใจ กลับบ้านที่หนึ่งอีกทันที หรือ พาใจกลับมาสู่ฐานของสตินั่นเอง ทำเท่านี้ พยายามจัดสรรเวลาให้ตนเอง ทำได้ทุกวัน วันละครึ่งชั่วโมงหรือเพียง ๑๕ นาทีก็ยิ่งดี การฝึกพาใจกลับบ้านเช่นนี้ จะช่วยทำให้ใจ (แมวทอม) ของเรา แข็งแกร่งมากขึ้น

๒๐) การนั่งพิงในเก้าอี้โซฟาให้สบาย ๆ แล้วก็หลับตากำหนดลมหายใจนี้ เป็นสิ่งที่เราทำมาตลอด เพราะสมัยที่ลูกเล็กนี้ เราปลิกตัวไปทำสมาธิไม่ได้ วัตมีน้อยมาก และไม่ใช่ว่าจะไปได้ง่าย ๆ ไม่มีที่เงียบในบ้าน ลูกเล็กสามคน เจี้ยวจ้าวมาก บ้านก็เล็ก และมีห้องนั่งเล่นห้องเดียวที่มีเตาผิง จึงบังคับตัว เองให้ทำสมาธิในขณะที่กำลังดูแลลูกอยู่ อย่างเช่น ทั้งครอบครัวนั่งดูโทรทัศน์กันอยู่ เราไม่อยากจะ เรา ก็จะนั่งหรือนอนบนโซฟาหลับตาจ่อลมหายใจ

ของเราไปทั้ง ๆ ที่มีเสียงมากมาย ทำได้บ้างไม่ได้บ้างในตอนแรก ทำไปแล้วก็ค่อย ๆ เก่งขึ้น ใจนิ่งสงบ แอ้มมีปิติเป็นรางวัลตบท้ายให้ด้วยก็มี บางครั้งก็หลับไปในสมาธินั้นแหละ แต่เป็นการหลับที่เหมือนรู้ตัวอยู่ เสียงพ่อลูกคุยกัน ลูกเล็กสามคนเล่นกัน เสียงโทรทัศน์ ได้ยินหมด แต่ไม่มีหนุกวนใจเลย อ้อมก็มีสถานะเป็นแม่บ้านเหมือนเรา ก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่อ้อมจะทำเหมือนเราไม่ได้ จริงไหม ขอให้อ้อมมีความพยายามและตั้งใจจริง ๆ เท่านั้น อยู่บ้านนี้แหละทำสมาธิได้ ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิแต่ในวัดเท่านั้น การไปเข้าคอสเรียนสมาธิวิปัสสนานั้น เท่ากับเป็นจุดเริ่มต้นให้เราเท่านั้น หากครูสอนให้เราว่าต้องทำอะไรเท่านั้น ในที่สุด เราต้องเอาความรู้กลับมาทำเองที่บ้าน เพราะปัญหาจริง ๆ มันอยู่ที่บ้านเรานี่เอง ลูกเต๋า สามี่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน นี่แหละที่น่าปัญหามาให้กวนใจ กลุ้มใจเสมอ ฉะนั้น สงครามในใจเมื่อเกิดในบ้านเราแล้ว เราก็ต้องต่อสู้กับมันตรงนั้นเลย ไม่ใช่รอวันหยุดไปวัด ไปเข้าคอร์สแล้วค่อยสู้กับมัน ฉะนั้น ต้องพยายามหาเวลาให้ตนเองในบ้านเพื่อการทำสมาธิ ใครมีห้องพระก็ยิ่งดี เข้าห้องพระบ่อย ๆ ถ้าไม่มี ก็ต้องพยายามจัดสรรเวลาให้ตนเอง ใจก็จะแข็งแกร่งขึ้นเรื่อย ๆ

๒๑) การเดินจงกรมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เราควรทำบ่อย ๆ คือการเดินอย่างมีสติ อยู่กับการก้าวเท้า กับการรับรู้ความรู้สึกในเท้าเมื่อเหยียบลง เมื่อเธอกำหนดสองอย่างนี้ ก็เท่ากับการพาตัวใจกลับมาสู่บ้านที่หนึ่ง หรือฐานที่หนึ่งของสติ (การก้าวเท้า) และบ้าน (ฐาน) ที่สอง (ความรู้สึกที่เท้าเมื่อเหยียบลง) ขอให้จำไว้ว่า ตัวใจเราต้องมีบ้านให้มันอยู่เสมอ บ้านใดบ้านหนึ่งในสี่บ้านคือ ต้องมีสติอยู่กับฐานใดฐานหนึ่งในสี่ฐานตลอดเวลา ถ้าสติไม่อยู่กับฐานแล้ว ก็เหมือนเปิดไฟเขียวให้หนูอันธพาลเข้าบ้านได้ง่าย ๆ การเดินจงกรมเป็นวิธีการฝึกที่ดีมาก เพราะฝึกตัวใจให้เข้าออกบ้านสองหลัง (สองฐาน) อย่างทันที่ทันใจ ถ้าทำได้ดี จะเพิ่มความชำนาญ ทำให้แมวทอมแข็งแรงและปราดเปรียวมากขึ้น หนูอันธพาลจะเข้าบ้านของใจได้ยาก การเดินจงกรมเช่นนี้จะช่วย ขจัดความฟุ้งซ่านให้หายไปได้เร็วขึ้นเช่นกัน ตอนแรกต้องพยายามจัดสรรเวลาให้ตนเอง เดินในสวนเล็ก ๆ ของเธอก็ได้ เดินเข้ามากไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร เดินธรรมดา เพียงอย่าให้เร็วมากเกินไป เหมือนเราค่อย ๆ เดินชมต้นไม้ดอกไม้ในสวน เราจะค่อย ๆ เดินเพื่อมีเวลาชื่นชมของสวยงามเหล่านั้น เดินกลับไปกลับมา พยายามเอาตาใจของเราจ่ออยู่ที่การก้าวเท้าเวลาที่เท้าหนึ่งยกอยู่ เมื่อเท่านั้นเหยียบลงพื้นก็กำหนดไปที่ความรู้สึกในเท้าทันที แล้วก็ย้ายมากำหนดที่การยกอีกเท้าต่อไป ทำอย่างเช่นนี้ ถ้าเดินช้าก็กำหนดได้ถนัดหน่อย เห็นอิริยาบถและความรู้สึกได้ชัดดี ถ้าเดินเร็วก็กำหนดเร็วขึ้นเท่านั้น เมื่อเธอทำเช่นนี้บ่อย ๆ แล้ว เธอจะเก่งขึ้น เวลาที่เดินเหินทำอะไรก่อก่อกอยู่กับบ้าน เธอจะเริ่มรู้สึกตัวกับการก้าวเท้าอย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ได้ตั้งใจกำหนดมันด้วยซ้ำไป เราสอนนักศึกษาฝรั่งของเราเดินเช่นนี้ในบริเวณแคมปัส มหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮมมีแคมปัสที่สวยงาม ต้นไม้สูง ๆ เยอะ ส่วนมากเมื่อสอนแล้ว เขาก็ทำได้ มากบ้างน้อยบ้าง

๒๒) ถ้าไม่ใช่คนตาย คนป่วย หรือคนเป็นง่อยแล้วละก็ คนเราต้องเดินอยู่เสมอ คนส่วนมากเวลาเดินแล้ว มักใช้เวลาเดินนั้นคิดอะไรต่ออะไรจนเพลิน คิดวางแผน คิดแก้ปัญหา สารพัดคิด หรือถ้าเป็นช่วงที่มีปัญหาคลุมเครือ เดินไปไหน ก็เดินแบกก้อนทุกข์ไปด้วย หนักจะตาย ฉะนั้น ต่อไปนี้ เธอต้องหยุดเดินอย่างมีสติเช่นนี้ทุกครั้งที่เดิน คือเมื่อรู้แล้วว่าเดินไปไหน เพื่อทำอะไรแล้วละก็ ตัดเรื่องความคิดอื่นออกไปเลย แล้วก็เดินอย่างเดินจริง ๆ คือ รู้การก้าวเท้ากับความรู้สึกในเท้า เดินเร็วก็รู้อย่างรวดเร็ว ๆ ไม่เป็นไร เมื่อผลตามความคิดไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้สึกตัวว่าผล ก็ออกจากความคิดทันที กลับมาที่การก้าวเท้าทันที พาใจกลับบ้านทันที พาสติกลับสู่ฐานทันที ไม่ต้องล่อต่อเถียงกับตนเอง กลับมาเลย เอาตาใจจ่อไปที่การก้าวเท้าหรือความรู้สึกที่เท้าทันที ผลอดคิดอีก รู้สึกตัวอีก ก็กลับมาอีก ทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ทำเช่นนี้ คือการฝึกสติปัญญา หรือ การเอาสติกลับมาที่ฐาน หรือ พาตัวใจกลับบ้าน เท้ากับให้อาหารวิตามินแก่เจ้าแมวทอมเพื่อมันจะได้มีพลังและปราดเปรียวมากขึ้น เมื่อหนูเข้าบ้าน มันสามารถกระโดดตะปบ เขี่ยหนูทิ้งทันทีอย่างชำนาญ เธอลองทำ ลองเดินเช่นนี้สิ แล้วจะรู้ว่า ใจของเธอจะเบามากขึ้น ไม่ต้องแบกของหนักอีกต่อไป ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ขอให้ทำเท่านั้น เดียวก็เก่งเอง เชื่อเราสิ ถ้าเราทำได้ เธอก็ต้องทำได้ เพราะเธอก็ไม่ได้มีอะไรแตกต่างจากเรามากมาย

๒๓) เรื่องการแบกของหนักในใจนี้ ที่จริงเป็นเรื่องที่อธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ได้ วัตถุยาว ๆ ขนาดเหมือนร่างกายเรา ถ้าไปหนักที่ส่วนหัวมากกว่าส่วนขาแล้ว มันยืนไม่ได้ ต้องล้ม นี่เป็นกฎทางฟิสิกส์ จะให้มันยืนได้ ก็ต้องเอาน้ำหนักส่วนหัวออก แบ่งปันน้ำหนักให้เท่ากัน จึงยืนได้ ความทุกข์ ความคลุมเครือของคนเรา ถึงแม้มองไม่เห็น ไม่มีสสาร แต่เมื่อเกิดกับใครแล้วทุกคนพูดเหมือนกันหมดว่า มันหนักเหมือนแบกภูเขาทั้งลูกไว้ในอก คนที่ทุกข์มากแล้วไม่พยายามแก้ไขโดยการเอาของหนักออกจากอกนี้ เขาจึงล้มทั้งยืน แต่คนเรามองไม่ออก การล้มทั้งยืนเพราะมีส่วนหัวหนักกว่าส่วนหาง คือการฆ่าตัวตายนั่นเอง น้อยกว่านั้น คือ เป็นบ้า madness เป็นโรคจิต breakdown โรคซึมเศร้า depression โรคประสาท โรคเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องการล้มของใจอันเนื่องจากการแบกของหนักไว้ในหัวกับในอกทั้งสิ้น ทำให้ส่วนหัวหนักกว่าส่วนหาง เป็นต้นตอของปัญหาสังคม สงครามคือ การล้มอย่างระเนระนาดของคนกลุ่มใหญ่พร้อม ๆ กัน

คนกลุ่มมาก เมื่ออยากหายกลุ่ม ก็กินยากล่อมประสาทที่หมอสั่ง (หรือแม้ยาเสพติด) เมื่อกินแล้วมันก็ทำให้ความกลมกลายไปพักหนึ่ง เพราะฤทธิ์ยาทำให้สมองชาไปพักหนึ่ง พอฤทธิ์ยาคลายตัว ความกลมก็กลับมาอีก ก็ต้องคว่ำยาหมออีก จึงติดอยู่ในวงจรอันเลวร้ายเช่นนี้ เพราะยา กล่อมประสาทไม่ใช่เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แทนที่จะแก้ปัญหามา กลับไปสร้างปัญหามากขึ้นเพราะนอกจากติดยาแล้ว สารเคมีเหล่านั้นยังให้ผลข้างเคียงต่อร่างกาย หนังสือพิมพ์และโทรทัศน์มักเสนอข่าวเรื่อง ยากล่อมประสาทบางตัวที่ฝรั่งใช้กันมากมีผลข้างเคียงถึงขนาดทำให้ผู้ใช้ยาเป็นบ้า ฆ่าคนอื่นตายหรือฆ่าตัวตายได้ บริษัทที่ผลิตยา กล่อม

ประสาททั้งหลายนั้น ปี ๆ หนึ่งทำรายได้เป็นร้อย ๆ ล้าน ใครที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับการผลิตยาปลอมประสาททั้งหลายจึงร่ำรวยมาก เพราะเขาหาเงินอยู่บนความ “อยากพ้นทุกข์” ของคนนั่นเอง ยาขายดีเหมือนเทน้ำเทท่าแสดงว่าคนในโลกมีทุกข์มากเหลือเกิน ยาขายดีไม่ใช่เพราะกินแล้วได้ผล ถ้ายาปลอมประสาทกินได้ผลแล้ว คนขายยาไม่รวยหรอก เม็ดเดียวก็หายแล้ว เพราะกินไม่ได้ผลนั่นแหละ ยาจึงขายดีเป็นเทน้ำเทท่าเช่นนั้น ยาเสพติดที่ผิดกฎหมายยิ่งไม่ต้องพูดถึง มันได้ช่องทางก็เพราะคนอยากหายกลัวใจเช่นกัน จึงยิ่งสร้างปัญหาที่หนักหน่วงให้สังคมมากขึ้นอีก ปัญหาสังคมจึงมีลักษณะวน ๆ กวน ๆ อยู่อย่างนี้ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์เสี้ยวเล็ก ๆ เสี้ยวหนึ่งของวงแหวนแห่งสังสารวัฏที่ใหญ่โตมหึมา

๒๔) ฉะนั้น เธอต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า การเอาก่อนทุกข์ออกจากใจที่ถูกต้อนั้นมีอยู่วิธีเดียว คือ การทำสมาธิวิปัสสนา หรือทำสติปัญญาฐานสี่เท่านั้น อย่างที่เราอธิบายให้เธอทำเมื่อกี้นี้แหละ นี่เป็นการสู้กับศัตรูอย่างหมัดต่อหมัดด้วยพลังของเราเอง ไม่ต้องไปพึ่งคนอื่นเลย นี่คือวิธีการถูกต้องวิธีเดียวที่สามารถเอาก่อนทุกข์ออกจากใจได้อย่างตรงไปตรงมาจริง ๆ คือ ความกลัวอยู่ที่ไหน ก็ควักมันออกไปจากตรงนั้นเลย นี่เป็นวิธีการของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้รู้จริง จึงเชื่อท่านได้ ทำเรื่องนี้ได้แล้ว ปัญหาทุกอย่างจะคลายตัว ละลาย หายไปเอง เรื่องสติปัญญาจึงควรเป็นหัวใจของระบบการศึกษาของโลก นี่ไม่ใช่เป็นเรื่องของชาวพุทธเท่านั้น เป็นเรื่องของชาวมนุษย์โดยส่วนรวม เราจึงนำเรื่องทอมกับเจอร์เข้ามาเพื่อทำให้เรื่องสติปัญญาฐานสี่มีความเป็นสากล universal มากขึ้น ยังไม่รู้เลยว่าจะถูกเจ้าของลิขสิทธิ์เขาฟ้องเอาหรือเปล่า เพราะเราจะเอามาตั้งชื่อหนังสือเล่มต่อไปของเรา The User Guide to Life...Hello Tom Goodbye Jerry ที่จริงเราอีเมลไปที่ Walt Disney ซึ่งเป็นเจ้าของ ถ้ามเรื่องลิขสิทธิ์ แต่เขายังไม่ได้ตอบกลับมา

๒๕) เพราะก่อนทุกข์ในอกเราไม่ได้เป็นก้อนสสารที่เห็นกับตา แต่ละคนก็อยากเอาก่อนทุกข์ออกทั้งนั้น แต่ไม่รู้จะทำให้ถูกวิธีอย่างไร จึงแก้ไขกันอย่างโง่เขลาเบาปัญญา ลัทธิบริโภคนิยมของสังคมส่วนมากในปัจจุบัน กินใช้ อย่างฟุ่มเฟือยเหล่านี้ ล้วนเป็นทางออกของมนุษย์เพื่อเอาก่อนทุกข์ออกจากใจทั้งสิ้น เพราะมันไม่ถูกวิธี จึงกลับกลายเป็นการสร้างปัญหาที่รัดตัวเองมากขึ้น แทนที่ก่อนทุกข์จะเล็กลง กลับไปขยายให้มันใหญ่ หนักมากขึ้น ปัญหาสังคมจึงลามปามจนกลายเป็นปัญหาของโลก เรื่องการเมืองล้วนเป็นเรื่องการแก้ปัญหเฉพาะหน้าทั้งสิ้น เกาไม่ถูกที่คัน ไม่ได้แก้ไขอะไรจริง ๆ เลย ปัญหาผู้ก่อการร้ายนี้ จะไปแก้ยังไง แก้ไม่ได้ แก้ให้ถูกมันต้องแก้ที่ใจคนก่อน การแก้ไขบางอย่างกลับไปสร้างปัญหาให้ปัจเจกชนมากขึ้นไปอีก เช่น คนเราจะทำสมาธิได้ดีนั้น ต้องหายห่วงเรื่องปากท้องไปเปราะหนึ่งก่อน คือ ต้องมีงานทำเป็นหลักแหล่ง มีรายได้เพียงพอเพื่อจุนเจือครอบครัว เมื่อไม่ต้องห่วงเรื่องปากท้องมากแล้ว ปัญหาชีวิตก็น้อยลงไป

เพราะหนึ่ง หนูอันธพาลก็ไม่เข้ามาทวงใจมากนัก เมื่อผู้นำไม่เข้าใจเรื่องราวของชีวิตเช่นนี้ ประจวบกับนักการเมืองก็คือคนธรรมดาที่ยังมีกิเลสเหมือนคนอื่น ๆ จึงยังอดโกง กิน ฉ้อราษฎร์บังหลวงไม่ได้ ฉะนั้น ไม่ต้องพูดถึงคนจน ๆ ที่หาเช้ากินค่ำ ต้องปากกัดตีนถีบนะ แม้ชนชั้นกลาง ที่ทำงานในห้องแอร์นี่ก็ยังไม่อยู่ยากเหมือนกัน ต้องคิดอยู่เสมอว่าจะหาเงินมาจ่ายดอกเบี้ยยธนาคารอย่างไร หาเงินส่งลูกเรียนได้อย่างไร ถ้าผู้นำรัฐเข้าใจเรื่องราวชีวิตแล้ว เขาจะพยายามสร้างสังคมที่มีการเอาใจเอารัดเอาเปรียบน้อยที่สุด ของบริโภคหลัก ๆ ที่ต้องใช้ ต้องกิน เช่น อาหาร น้ำ ไฟ บ้าน การรักษาพยาบาล ต้องทำให้มันถูกเพื่อแม้คนจนก็อยู่รอดได้ พอไม่ต้องห่วงเรื่องปากท้องแล้ว การทำสมาธิก็ง่ายมากขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือ ต้องนำเรื่องสติปัญญาเข้าสู่ระบบการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในส่วนฐานของสังคมจึงเกิดได้ เมื่อเด็ก ๆ มีฐานดีเพราะมีระบบการศึกษาที่ถูกต้อง ปัญหาสังคมจะน้อยลงเองนี่เป็นโดมิโนตัวแรกที่ต้องล้ม แต่นั่นคือโลกของอุดมคติที่ไม่มีอยู่จริง ในโลกแห่งความเป็นจริงที่เราอยู่กัน ไม่ว่าจะมุมไหนของโลกก็ตาม ล้วนเต็มไปด้วยปัญหาขวุ่นวายที่ยิ่งทำให้คนธรรมดาอย่างเรา ๆ แยกก่อนทุกซ์หนักมากขึ้นอีก แค่นี้ปัญหาน้ำมันเรื่องเดียวกัน มันจะกระทบไปสู่ทุกเรื่องของชีวิตไปจนถึงการทำสงคราม อ้อ...คิดเรื่องนี้แล้วปวดหัว ไม่รู้จะไปเริ่มสร้างปัญหาที่ไหน เพราะมันยุ่ง พัวพัน ซับซ้อนไปหมด

๒๖) ฉะนั้น เราอยากบอกเธอว่า อย่าไปรอวันเวลาที่ทุกอย่างดีขึ้นก่อนแล้วค่อยมาทำสมาธิกับเขาเลย เช่น คิดว่า เออเนะ ให้ลูกโต เรียบจบ หางาน แต่งงาน ให้หายห่วงก่อน แล้วค่อยเข้าวัดทำสมาธิ หรือรอให้ปัญหาบ้า ๆ บอ ๆ ในโลกสงบลงก่อน แล้วค่อยทำสมาธิ ไม่ต้องคอยหรือ เพราะวันนั้นมันไม่มี เหมือนวันพรุ่งนี้ มาไม่ถึงซักที ไม่ต้องคอย พรุ่งนี้มันก็อยู่ของมันอย่างนั้น พรุ่งนี้วันยังค่ำ เธอจะตายเสียก่อน นี่เป็นยุคสมัยที่แต่ละคนต้องพยายามเอาใจตัวเองให้รอดโดยการรีบฝึกฝนเรื่องสติปัญญาในวันนี้ ไม่ใช่รอทำพรุ่งนี้ เพราะโลกริ่งแต่จะมีปัญหามากขึ้นทุกวัน มันไม่มีวันสงบจริง ๆ หรือ เมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน เช่น เกิดสงคราม ภัยธรรมชาติแล้ว หากใจเธอไม่แข็งแกร่งแล้ว น่ากลัวมาก จะเป็นบ้าเอาง่าย ๆ เราขอเตือนด้วยความหวังดีจริง ๆ ถ้าเกิดตายไปในขณะที่ใจเธอเต็มไปด้วยความหวาดกลัวหรือเป็นทุกข์มากด้วยแล้ว โอ้ย...ยังไม่จบเรื่องกันใหญ่ อย่าคิดนะว่าเกิดชาติเดียว ตายครั้งเดียวแล้วจบเรื่อง ใครคิดอย่างนั้น เรียกว่าโง่มาก ๆ ไม่จบเรื่องง่าย ๆ อย่างนั้นหรือ

๒๗) เธอเคยบอกเราว่า อ่านไบเบิลกำมือเดียวไม่รู้เรื่อง ก็ไม่เป็นไร ถ้าเธอทำสมาธิอย่างที่เรานำมาในจดหมายฉบับนี้แล้ว จะอ่านหนังสือเล่มนี้รู้เรื่องมากขึ้นในอนาคต คนอ่านรู้เรื่องคือคนที่กำลังฝึกวิปัสสนาอยู่ ฉะนั้น เราขอแนะนำให้เธออ่านหนังสือเรื่องคู่มือชีวิตทั้งภาคศีลธรรมและภาคกฎแห่งกรรมของเราก่อน รู้เรื่องแน่ เราเขียนให้คนอ่านง่าย ๆ เพราะไหน ๆ เธอก็อยาก “หายกลุ้มใจ” ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกับความอยาก “พ้นทุกข์” หนังสือ

สองเล่มนี้จึงเป็นขั้นตอนแรกที่ต้องทำหากใครอยาก “หายกลุ้มใจ” เรียบอกเป็นข้อ ๆ เลยว่าควรต้องคิดต้องทำอะไร อย่างไร พยายามทำให้ดีที่สุด ทำเท่าที่ทำได้ เธอจะสามารถขับไล่แขกหรือหนุอันธพาลที่มายึดบ้านใจของเธอออกไปได้ครั้งหนึ่งทีเดียว ความคิดที่เป็นขยะมูลฝอยต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไป แล้วเธอจะทำได้ดีขึ้น จะมีสติอยู่กับลมหายใจ หรือ การเดิน การรู้สึกตัวได้เก่งขึ้น ใจจะเป็นอิสระ สงบ มากขึ้น ไม่ถูกปัญหาเล็กน้อยรบกวนเอา ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง เป็นสุขขึ้น ถ้าอ้อมสามารถทำให้ลูกเธออ่านคู่มือชีวิตทั้งสองเล่มนี้ได้แล้วละก็ จะเป็นบุญกับเขามากนะ ปัญหาของเขาจะน้อยลงเอง พุดไป เรายังทำให้ลูกเราอ่านหนังสือของเราไม่ได้เลย นี่เป็นเรื่องของบุญบารมี เรื่องบารมีทางธรรมนี่ไม่เข้าใครออกใคร คนไม่รู้จักเราเป็นส่วนตัวมากมาย กลับมีโอกาสดูอ่านก่อน หนังสือสองเล่มนี้ หากเด็กมัธยมได้มีโอกาสอ่านแล้ว อนาคตของเขาจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีเท่านั้น ปัญหาสังคมจะน้อยลง

๒๘) ถ้าเธอทำตามหนังสือสองเล่มนี้ได้เท่านั้น แม้ตายไปก็ไม่เสียชาติเกิดแล้ว เท่ากับเธอได้ซื้อตัวเครื่องบินเที่ยวเดียวแล้ว คนเราเมื่อรู้รสชาติของการ “หายกลุ้ม” แล้ว จะกลับไปสู่สภาวะกลุ้มใจ นั่งแบก ยืนแบก นอนแบก ก้อนทุกซอญนั้น ย่อมเป็นไปได้ เขาต้องพยายามฝึกฝนตนเองต่อไปจนกระทั่งความกลุ้มหลุดออกจากใจอย่างเด็ดขาด สนามแม่เหล็กระหว่างจิตกับใจหมดหายไปนั่นแหละ เรื่องจึงจะจบได้ ไม่ถึงขั้นนั้นแล้ว เรื่องก็ไม่จบง่าย ๆ หรือ มันจะมีเรื่องให้กลุ้มจนได้ อย่างน้อย เมื่อเธอทำสิ่งที่เราแนะนำไว้ในคู่มือชีวิตได้ เธอก็ยิ้มได้แล้ว เพราะได้ซื้อตัวเที่ยวเดียวเพื่อเดินทางไปสู่ความหมดเรื่องหมดราวของชีวิตแล้ว ไม่หมดเรื่องชาตินี้ ก็ไม่เกิน ๗ ชาติ ต้องหมดเรื่องแน่นอน ฉะนั้น แม้ตายไปในชาตินี้โดยที่ยังไม่หมดเรื่องก็ยอมไม่เสียชาติเกิด ต้องนับว่าโชคดีมากแล้วที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา เราพุดไว้แล้วในภาคกฎแห่งกรรม อ้อมหาอ่านดูนะ

วันที่คุยกันทางโทรศัพท์ ลืมบอกเธอไปว่า เดียวนี้ นอกจากเป็นครูสอนให้เด็กแล้ว เรายังมีอาชีพเป็นหมอนวดด้วยนะ เราไปเรียนนวดไทยแผนโบราณกับอาจารย์ท่านหนึ่งที่วัดไทย เพราะเห็นว่าเป็นหนทางทำมาหารับประทานได้ เห็นแบรีแล้วก็สงสาร อายุมากขึ้น ทำงานหนักเหมือนตอนเป็นหนุ่มไม่ค้อยไหว จึงไม่ได้ทำงานล่วงเวลา รายได้จึงลดลงในขณะที่รายจ่ายมากขึ้นเพราะลูกอยู่ในวัยช่วยพ่อแม่ใช้เงิน ประจวบกับปัญหาความไม่มั่นคงของบริษัทผลิตรถยนต์ที่แบรีทำอยู่ เราจึงอยากช่วยสามีแบ่งเบาภาระมาจับเรื่องนวดนี้ เพราะ ทำในบ้านได้ ไม่ต้องลงทุนอะไรนอกจากแรงงาน แถมใช้เวลาน้อยและได้ค่าตอบแทนคุ้ม เพราะเราต้องใช้เวลาทำงานเขียนมาก จะออกไปทำงานนอกบ้านก็เสียเวลา และยังเห็นเป็นหนทางสอนสมาธิให้คนถูกนวดได้ด้วย อดไม่ได้ เรื่องสอนสมาธินี้ เราเริ่มโฆษณาแจกใบปลิวเอาแต่ลูกค้าที่เป็นผู้หญิงเท่านั้น เพราะแบรีไม่ยอมให้เรานวดให้ผู้ชายในบ้าน เว้นเสียแต่ไปออกงานนวดกับอาจารย์เราและหมอนวดคนอื่น ๆ ก็ไม่

เป็นไร ช่วงสงกรานต์ เราไปออกงานนัดกับอาจารย์เราถึงสองงาน ทำที่บ้านนี้ เราถนัดขนาดฝ่าเท้ามากกว่านิ้วตัว เมื่อนวดฝ่าเท้าเสร็จ เราก็ปวดศีรษะ หัวไหล แขน มือ และบันเอวแถมให้ด้วย ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงกับยี่สิบนาที่เห็นจะได้ ในขณะที่เรานวดให้เขาอยู่ เราก็บอกให้เขาหลับตา มีสติกำหนดอยู่ที่ความรู้สึกของการถูกนวด ลูกคาก็รู้สึกผ่อนคลาย หลับสบายไปเลยก็มี ออกไปปลิวไปสองเดือน มีลูกค้า ๕ คนเท่านั้น เราไม่มีเวลาไปแจกไปปลิว เพราะมักติดพันงานเขียนเสมอ ก็ไม่เป็นไร เพราะแบร์เขาก็เข้าใจเราดี ไม่ได้บีบบังคับเราว่าต้องออกไปทำงานทำเต็มเวลา เราจึงสามารถทำงานก่อกแก้วมีเวลานั่งเขียนจดหมายยาว ๆ เช่นนี้ให้เธอและคนอื่น ๆ ได้จดหมายฉบับนี้เริ่มเขียนวันที่ ๒ วันนี้วันที่ ๑๐ แล้ว ถ้าต้องออกไปทำงานเต็มเวลา ก็คงทำเช่นนี้ไม่ได้ ยังรู้สึกตัวเองโชคดีมาก มีสามดี

ชีวิตคนเรานะเต็มไปด้วยสิ่งที่คาดไม่ถึง ฟรังพูดบอว่า Life is full of surprises. ดุซึ เธอจบอักษร จุฬ้า ตอนนีมาขายข้าวแกง เราจบสังคมวิทยา ธรรมศาสตร์ ตอนนีมาเป็นหมอนวด เอาเถอะ อย่าคิดมากเลยอ้อม แม่ค้าข้าวแกงนี้ ถ้าเธอทำกับข้าว ดักแกงราดข้าวส่งยื่นให้ลูกค้าอย่างมีสติอยู่กับฐานเหมือนเรานวดไป ก็มีสติอยู่กับการนวดได้แล้ว เธอจะสนุกกับชีวิต และโชคดีมากกว่าคนทำงานห้องแอร์แต่กุมหัวขมับมากมายนัก เธอต้องพยายามทำให้ชีวิตสนุกกับงานเช่นนี้ เพราะชีวิตสั้นเหลือเกิน เรื่องลูกต้องหัดปล่อยวางให้เก่ง เพราะปัญหาลูกจะไม่จบเพียงเท่านี้ เขาจะต้องหาปัญหาใหม่ ๆ มาให้เราลุ่มอีก ที่สำคัญคือ เขาต้องเรียนรู้ความผิดพลาดจากชีวิตของเขาเองเหมือนที่พวกเราเรียนรู้ของเรามาในแหละ นี่เป็นวงจรชีวิตที่เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่ามาตั้งแต่มีมนุษย์แล้ว เธอต้องเอาตัวเองให้รอดก่อนถ้าเธอว่ายน้ำไม่เป็นแล้ว เธอจะช่วยลูกที่กำลังตกน้ำไม่ได้เลย จำไว้ ที่จริงแม่เราอยากช่วยลูกที่จมน้ำอยู่ ก็เชื่อว่าเขายอมให้เราช่วยเสมอไปที่ไหนเล่า โอ๊ย...เรื่องลูกนี้ พุดไม่จบหรอก และแม่ ๆ ส่วนมากก็ไม่อยากเอาลูกตัวเองไปประจานให้คนอื่นฟังด้วยความรักลูก จึงต้องแบกก่อนทุกซั้วหนักอกอยู่คนเดียว เธออย่าแบกเลยอ้อม พยายามทำใจ เอาความกลุ้มออกจากใจอย่างที่เราแนะนำนะ ทำเรื่องนี้เรื่องเดียว แล้วเธอจะเห็นเองว่า เออ...เรื่องมันจบได้เหมือนกันทั้ง ๆ ที่ปัญหามันยังอยู่ ทำไป อย่าท้อถอยเด็ดขาด

ตอนนี้ เรามี website ของตัวเองแล้วนะ อาจารย์ธงชัย โรจน์กังสดาล สอนวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ที่จุฬ้า อ่านพบหนังสือเรา จึงเขียนติดต่อมา ภายหลังรับอาสาทำเว็บไซต์ให้ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็มีงานสอนเต็มมือ น่ารักจัง เปิดใช้เมื่อวันวิสาขบูชา วันที่เราเริ่มเขียนจดหมายฉบับนี้ เราเอาหนังสือทุกเล่มของเราทั้งไทยและอังกฤษใส่เข้าไปในเว็บไซต์ เพื่อให้คนช่วยตัวเอง ใครสนใจอยากอ่านก็สอยเอาไปอ่าน ไหน ๆ ก็เขียนออกมาแล้ว ไม่หวังวิชา นี่เป็นสิ่งที่เราต้องการทำ คือแจกจ่ายความรู้ของเราให้คนหมู่มาก เป็นธรรมทาน เราท้อใจกับเรื่องการหาสำนักพิมพ์มาก ไม่ง่ายหรอกที่จะหาสำนักพิมพ์ที่ยอมเสี่ยงกับเรา เพราะสิ่งที่เราพูดบางอย่างก็ค่อนข้างรุนแรง

แต่เราก็ไม่ละความพยายามนะ เว็บไซต์นี้จึงเหมือนความฝันที่ได้กลายเป็นความจริงแล้ว ยังไงเธอลองเปิดเว็บไซต์ของเราดูนะ อยู่ที่ www.supawangreen.in.th ถ้าอ้อมอยากอ่านเรื่องระบบการศึกษาที่คิด ๆ ที่เราพูดเมื่อกี้ละก็ เปิดเว็บเพจของเราะ อ่านบทที่ ๕ และ ๖ ของภาคผนวกในหนังสือเรื่อง อวดอุตรนิมิตธรรมที่มีในตน เราพูดไว้ค่อนข้างละเอียด ส่วนเรื่องสติปัญญาอันนั้น เธอต้องกลับไปอ่านบทที่ ๙ - ๑๑ ของใบไม้กำมือเดียว ที่จริง ถ้าเธอเริ่มฝึกสติอย่างที่เรานำมาแล้ว อีกหน่อย เธอจะอ่านสามบทนี้ได้สนุกทีเดียว เรื่องสติปัญญาอันนี้เราเขียนล่าสุดอยู่ในจดหมายถึงขวัญ เราใส่ไว้ในภาคผนวกของ คู่มือชีวิตภาคภูแห่งกรรม จะเอาลงเว็บไซต์เหมือนกัน อ้อมเปิดอ่านดูนะ จะทำให้เข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ มากขึ้น ทำเรื่องนี้เรื่องเดียวได้ ชีวิตของเธอจะดีขึ้นเรื่อย ๆ จำไว้ เธอต้องเอาใจตัวเองให้รอดก่อน จะได้เป็นที่พึ่งของลูกได้จริง ๆ ไม่อย่างนั้น ทุกข์ตายเลย เธอลูกสอง ฉันทลูกสามนะ ย่อมมีปัญหามากกว่าเธอหนึ่งลูก

เอาแค่นี้ละ ต้องรีบไปทำกับข้าวก่อน หนุ่ม ๆ ทั้งหลายจะกลับบ้านแล้ว หวังว่าจดหมายฉบับนี้คงทำให้เธอเข้าใจเรื่องการหาอิสรภาพทางใจ และคงให้กำลังใจแก่เธอได้บ้าง ขอให้อดทนมาก ๆ อย่าท้อถอยกับเรื่องการทำสมาธิเป็นอันขาด ทำได้มากได้น้อย ไม่เป็นไร ขอให้ทำเท่านั้นแหละใช้ได้แล้ว จะค่อย ๆ เก่งเอง เธอจะอ้อม รักษาดูแลสุขภาพให้ดีนะ พวกเราก็อยู่ในวัยพอสมควรแล้ว ต้องดูแลสุขภาพกันหน่อย

รักและคิดถึงเสมอจ๊ะ
ศุภวรรณ