

# พา “ตัวใจ” กลับบ้าน

เบอร์มิ่งแฮม อังกฤษ

๗ มีนาคม ๒๕๔๗

สวัสดีคะน้องดา

ขอเรียกตัวเองว่าพี่นะคะ ถึงแม้ปีนี้จะเริ่มเลขห้าแล้วก็ตาม เพราะไม่ถนัดเรียกตนเองเป็นอย่างอื่น “ดิฉัน” ฟังแล้วก็หำเหิร “อาจารย์” ฟังแล้วก็ต้องวางท่าสักหน่อย “พี่” ดีกว่า ดาจะได้รู้สึกสบาย ๆ เพราะปัญหาทั้งหมดของดาอยู่ที่ต้องการความรู้สึกสุขอย่างสบาย ๆ กลับมาสู่หัวใจตนเองอีก หลังจากที่มันหายเข้ากลีบเมฆอยู่นานหลายปี

หวังว่าดาคงได้รับจดหมายที่พี่รีบเขียนนะคะ ลายมือแย่มาก คงอ่านออก ดาไม่ได้เขียนวันที่ในจดหมาย พี่จึงไม่ทราบว่าจะจดหมายมาอยู่ที่ศูนย์กี่ฟ้าก็วันแล้ว เพราะพี่ไม่ได้เข้าไปในตึกนั้นบ่อย ห้องที่ใช้สอนให้เก็บอยู่ไกลออกไป มาสอนแล้วก็กลับบ้านทันที ไม่มี office ให้เช่า ไม่เป็นไร ยังไงพี่ก็ได้อ่านจดหมายยาวหนึ่งเล่มสมุดของดาแล้ว และเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ ที่ดาได้ผ่านพ้นมา น่าเห็นใจมาก คนเรานั้น หากความทุกข์ไม่เกิดกับตนเองแล้ว ก็ไม่รู้ฤทธิ์ของมันดอกว่าเลวร้ายแค่ไหน วันนี้ขอพิมพ์จดหมาย จะได้เขียนยาวหน่อย

ปัญหาของดาเริ่มต้นที่ความประหม่า feeling nervous เมื่อรู้ว่าคุณครูกำลังจะเรียกออกไปพูดหน้าชั้น แหม...นี่เป็นความรู้สึกคุ้นเคยที่เหมือนเพิ่งเกิดกับพี่เมื่อวานขึ้นนี้เอง เสียงของหัวใจที่เต้นแรงจนดังเหมือนเสียงกลองแทบจะกระเด็นออกจากอกนั้น ใครจะลืมได้ เด็กนักเรียนรู้จักกันดี ที่ดาคิดว่าคนอื่นเขาดูสงบดี ไม่สั่นนั้น พี่ไม่เชื่อหรอกว่าเขาจะไม่สั่นกลัว ทุกคนต้องมี มากบ้าง น้อยบ้าง เท่านั้นเอง ของดาจัดว่ามีมากจนลามปาม ทำเอากลัวอะไรต่ออะไรไปหมด ดารู้ว่าตนเองมีปัญหา จึงพยายามหาทางแก้ไข โดยหาซื้อหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสมาอ่าน พออ่านเรื่องอนัตตา ความไม่มีตัวตน เรา เขา ดาจึงพยายามโลละตัวตนออกไปโดยการปฏิบัติทุกอย่างที่เข้ามาในหัว เมื่อเริ่มทำเช่นนั้น ปัญหาทางจิตใจของดาก็มีแต่แยลง มาถึงบัดนี้ก็ราว ๑๒ ปีแล้ว นี่เป็นการสรุปอย่างรวบรัดถึงปัญหาของดาที่เขียนมาหนึ่งเล่มสมุด พี่จะขอพูดเป็นข้อ ๆ ดังนี้คะ

๑) คำว่า อนัตตา ที่แปลว่า ไม่มีตัวตน ในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นคำที่จะเข้าใจกันได้ง่าย ๆ เพียงเข้าใจให้ถูกต้องในระดับความคิดเท่านั้น ก็ทำยากเสียแล้ว การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความเป็นอนัตตานั้นก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก คนที่จะเห็นและเข้าใจอนัตตาได้อย่างแท้จริง คือ คนที่เห็นสภาวะพระนิพพานอย่างชัดเจนเท่านั้น คนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางแห่งองค์มรรคนั้น จะให้เข้าใจอนัตตาอย่างถูกต้องในระดับความคิดย่อมไม่ได้

ปัญหาของดา คือ เมื่ออ่านเรื่องความไม่มีตัวตนของท่านอาจารย์พุทธทาสแล้ว ดาไม่ได้ปฏิบัติเรื่องสมาธิควบคู่กันไปด้วย จึงตีความเรื่องไม่มีตัวตนเราเขาตามที่ดาคิดเอง ความผิดพลาดจึงเกิด

๒) ดาอย่าตำหนิท่านอาจารย์พุทธทาสเลย เพราะ การเขียนหนังสือให้คนอ่านนั้น จะเอาใจทุกคนย่อมยากมาก โดยเฉพาะหนังสือธรรมะนั้น ผู้เขียนต้องวางเป้าหมายไว้ก่อนว่าจะพยายามเน้นสอนคนกลุ่มไหนก่อน แล้วก็เขียนให้คนกลุ่มนั้นเข้าใจ อย่างหนังสือของพินั้น พินั้นไปที่กลุ่มปัญญาชนที่มีบารมี กำลังแสวงหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์และต้องการเหตุผลอันหนักแน่น ปัญญาชนที่ไม่ได้แสวงหา ไม่สนใจพุทธศาสนา ก็อ่านหนังสือของพินไม่รู้เรื่อง คนไม่ได้เป็นปัญญาชนแต่อยากหายกลุ่มใจก็น่าจะเข้าใจหนังสือของพินได้ เพราะพินพยายามเขียนด้วยภาษาที่ง่าย ๆ การเขียนหนังสือให้คนทุกระดับชั้นเข้าใจได้เหมือนกันหมดนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะจิตใจของคนเรานั้นแตกต่างกันมาก

๓) หนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสก็เช่นกัน ไม่ใช่จะถูกกับนิสัยจริตของทุกคนเสมอไป เพราะเรื่องอาจารย์กับลูกศิษย์นี้เป็นเรื่องบุญบารมีที่ได้ทำร่วมกันมาด้วย คนบางคนนี้อาจรู้ธรรมะมาก แต่หาอาจารย์ที่ถูกใจสักคนไม่ได้ ยิ่งเป็นเพศหญิงแล้ว ยิ่งยาก เพราะคนรู้ธรรมะส่วนมากก็เป็นพระไปเข้าใกล้พระมาก ก็มีปัญหาก็ อย่างพินี่ อายุ ๑๙ ก็รู้แล้วว่าตนเองทุกข์มาก เหมือนดानीแหละ และก็รู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านช่วยพินี่ได้ แต่พินี่ไม่รู้ว่าจะไปหาอาจารย์ท่านไหนที่จะสอนให้พินี่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ จนกระทั่งมาพบหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาส พินี่อ่านแล้วก็ไม่ใช่เข้าใจเสียหมดโดยเฉพาะเรื่องอนัตตา อิทัปปัจจตา ปฏิจลสมุปบาท พินี่อ่านแล้วก็งงเช่นกัน สิ่งที่ช่วยพินี่ได้คือเรื่องที่ท่านพรรณนาถึงบรรยากาศของสวนโมกข์ว่ามีความสงบและใกล้เคียงกับธรรมชาติในยุคที่พระบรมศาสดายังคงมีพระชนม์ชีพอยู่ต่างหาก จุดนี้ที่สะกิดให้พินี่อยากไปสวนโมกข์มาก เพราะต้องการเข้าใจพระพุทเจ้า พอได้ไปเห็นบรรยากาศอันเป็นป่าของสวนโมกข์เท่านั้น พินี่ก็ได้รับแรงบันดาลใจสูงมาก พยายามขวนขวาย ทำความเข้าใจและปฏิบัติจนกระทั่งสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้และพยายามแผ้วแผ่ให้คนอื่นบ้าง

ฉะนั้น ขอให้ดาพยายามมองว่า หนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสอาจจะช่วยดาไม่ได้ แต่ช่วยคนอื่นได้ และก็ช่วยคนกลุ่มหนึ่งมาแล้วโดยเฉพาะผู้ประกาศตนเป็นลูกศิษย์ของสวนโมกข์ทั้งหลาย พินี่จึงบอกว่า เรื่องอาจารย์กับลูกศิษย์เป็นเหมือนเกลียวสลักสองตัวที่ต้องเหมาะสมกัน จึงสวมกันได้อย่างเหมาะสม ไม่เช่นนั้น เกลียวจะหลวม หากผู้ให้กับผู้รับไม่มีความทัดเทียมกันแล้วไซ้ การเรียนรู้อย่างแท้จริงจึงไม่เกิด พินี่ต้องการใช้คำว่า compatible ภาษาไทยว่าอะไรเอ่ย และเป็นเรื่องการสร้างบุญบารมีมาด้วยกันด้วย จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกลียวสลักสองตัวสวมกอดกันอย่างพอดี การเรียนรู้จึงเกิดได้

อย่างไรก็ตาม พี่ต้องยอมรับว่า สิ่งที่ได้พูดนั้นได้สะกิดถึงหัวใจของพี่ เพราะพี่ก็อยู่ในฐานะเป็นนักเขียนหนังสือธรรมะให้คนอ่านด้วย ความรับผิดชอบจึงสูงมาก เพราะหนังสือธรรมะเป็นเรื่องช่วยบอกทางให้คนรู้จักเป้าหมายปลายทางของชีวิตโดยการนำของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น ถ้าคนเขียนหนังสือธรรมะไม่รู้จริงและชักพาให้คนเดินผิดทางเพราะคำพูดของเราแล้ว ไซ้ร ย่อมเป็นผลเสียอย่างมหันต์ พูดไปแล้วก็ชักวน เพราะจะรู้ได้อย่างไรว่า อาจารย์ท่านไหนสอนถูกทางและผิดทาง นี่แหละ การรู้จักพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้น เป็นเรื่องยากมาก อยู่ที่บุญบารมีจริง ๆ ว่าสร้างมาแล้วแค่ไหน คนบางคนอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้รู้แท้ ๆ เลย ยังได้กินแต่ต่าง ไม่ได้กินเกลือสักเม็ด คนบางคนที่อยู่ไกลแสนไกล แต่เมื่อมีบารมีแล้ว ก็หาพบอาจารย์พบจนได้ เหมือนกับตาได้พบพี่แล้ว ฉะนั้น เอาอย่างนี้ดีกว่านะคะ หลุดตา พี่จะพยายามพูดธรรมะให้ตาเข้าใจอย่างตัวต่อตัวเช่นนี้ ดีไหมคะ

๔) สิ่งแรกที่พี่อยากให้ตาทำคือ ขอให้กลับไปอ่านคู่มือชีวิตภาคศีลธรรมใหม่ ที่จริงเรื่องนี้ต่อเนื่องจากหนังสือเรื่องใบไม้กำมือเดียว พี่จะให้เพื่อนส่งให้ตาเล่มหนึ่ง ขอให้ตาอ่านเรื่องใบไม้กำมือเดียว แล้วพยายามจับหลักเรื่องเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ พวกเราชาวมนุษย์จึงรู้ว่า ทุกชีวิตล้วนมีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุพระนิพพานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะใครอยากไปนิพพานหรือไม่ก็ตาม เป้าหมายชีวิตอยู่ที่พระนิพพานเหมือนกันหมด คนอยากไปนิพพานแสดงว่าอ่านหนังสือธรรมะแล้วเข้าใจ พร้อมกับได้สั่งสมบุญบารมีมาบ้างแล้ว จึงปรารถนาพระนิพพานได้ในชาตินี้ คนที่ไม่อยากไปนิพพานเพราะเห็นว่าไกลเกินเอื้อม หรือ เพราะเห็นว่าไม่เห็นจะสนุกอะไร หรือคิดว่าพระนิพพานไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับตนเอง แสดงว่ายังอ่านหนังสือธรรมะไม่รู้เรื่อง หรืออ่านหนังสือธรรมะของผู้เขียนที่ยังไม่รู้จริง ทำให้เข้าใจผิดพลาด หรือไม่ได้สร้างสมบารมีทางธรรมมา ก็อาจเป็นเหตุผลใดเหตุผลหนึ่งดังกล่าว

ถ้าตามีความรู้สึกอยากพ้นทุกข์อย่างแรงกล้า เพราะได้เห็นความทุกข์ที่เกิดกับตนเองแล้ว จนขยาดกลัวมาก ไม่อยากทุกข์อีกต่อไปแล้ว ก็แสดงว่า ตาปรารถนาพระนิพพานซึ่งเป็นสิ่งที่พี่ย้ำอยู่ทุกบ่อในหนังสือของพี่

๕) เมื่อตาเข้าใจเรื่องเป้าหมายชีวิตอันคือ การบรรลุพระนิพพานเพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้วไซ้ร ตาก็ต้องเริ่มปฏิบัติ หรือเริ่มเดินทางทางจิตใจ เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์นั่นเอง ทีนี้จะเดินอย่างไร ก็คือเนื้อหาของคู่มือชีวิตภาคศีลธรรมและภาคกฎแห่งกรรมที่กำลังจะพิมพ์ออกขายในเร็ว ๆ นี้ ฉะนั้น พี่ขอให้ตากลับมาอ่านภาคศีลธรรมใหม่ ขอให้อ่านโดยไม่มีความรู้สึกอยากจับผิดพี่ ตาจะเห็นใหม่ว่า พี่ไม่ได้เน้นเรื่องความไม่มีตัวตนเป็นใหญ่ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำตัวให้เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก จู้จี้ จุกจิก ซึ่งทำได้ชัดเจนกว่าการทำตัวตนให้หายไป ภาคศีลธรรมนี้เป็นสิ่งต่าง ๆ ที่ตาสามารถนำมาปฏิบัติได้ทันที ขอให้ทำให้ดีที่สุด สิ่งไหนที่ยังทำไม่ได้ และไม่เข้าใจ ก็พักไว้ก่อนเพราะบางเรื่องยอมเข้าใจไม่ได้ถ้าไม่ได้ฝึกวิปัสสนา

๖) เมื่อดาทำตามสิ่งต่าง ๆ ที่พี่แนะนำในภาคศีลธรรมแล้ว ดาต้องเริ่มฝึก การเรียกสติให้กลับมาสู่ฐาน ขอให้ดาไปหาซื้อสร้อยข้อมือที่ทำด้วยลูก ประคำกลม ๆ บางทีทำจากไม้ หรือ หิน บางทีก็ทำจากพลาสติกก็มี นึกออก ไม้ จะเป็นสิสรอะไรก็ได้ ไม่สำคัญ หาที่มันแกะสลักได้ก็ยิ่งดี เป็นไม้ดีกว่า เพราะให้สัมผัสที่เป็นธรรมชาติดี ขอให้ดาใช้เวลาสัมผัสและเคลื่อนไหวลูก ประคำไม้อย่างช้า ๆ ทีละเม็ด ถ้าแกะสลักด้วยก็ยิ่งดี เวลาสัมผัส ก็ขอให้รู้ สึกเข้าไปที่นิ้วโป่งกับนิ้วชี้ ทำความรู้สึกให้ชัดเจนมาก ถ้าทำอย่างช้า ๆ โดยไม่รีบร้อนแล้ว ความรู้สึกจะชัดเจนเอง ทำความรู้สึกเช่นนั้น โดย พยายามไม่ต้องคิดหรือพูดอะไรในหัวเลย ให้รู้สึกอยู่ที่นิ้วโป่งกับนิ้วชี้ที่คลำ ลูกไม้กลม ๆ นั้นก็พอแล้ว ทำเช่นนี้บ่อย ๆ โดยเฉพาะทุกครั้งทีรู้สึกไม่ สบายใจ ขาดความมั่นใจในตนเอง หรือ กลัวเรื่องอะไรก็ตาม ขอให้ควาลูก ประคำทันที กำหนดไปที่ความรู้สึกที่จับลูกประคำทันที แม้จะยาก ต้องต่อสู้ อย่างเจ็บปวดเพียงใด ก็ทำเข้าไป อย่าท้อถอย เพราะดากำลังเข้าสู่สนามรบ ภายในจิตใจอยู่ กำลังอยู่ในขั้นตอนที่ทำความหลุดพ้นให้ตนเอง คือ ทำจิต ให้หลุดจากใจ จึงยากมาก ยากอย่างไรก็ต้องสู้ๆทำไป ถ้าดาไม่ทำ จิตใจ ของดาจะยิ่งแยลงกว่านี้ ดาจะไม่รู้สึกดีขึ้น ฉะนั้น เอาลูกประคำคล้องไว้ที่ ข้อมือนั้นแหละ จะได้ไม่หาย คว้าได้ทันทีที่ต้องการ

เมื่อดาทำไปบ่อย ๆ อีกหน่อย ดาจะรู้สึกว่าลูกประคำนี้เป็นที่พึ่งทาง ใจของดาได้ เพราะมันเป็นสื่อให้ดาสามารถพาใจกลับบ้าน หรือ การพาใจ กลับสู่ฐานของสติ ใจจึงไม่รู้สึกหลงทาง เคว้งคว้าง พี่ชอบใช้คำว่า “บ้าน” แทน คำว่า “ฐาน” เพราะคนเข้าใจได้ง่ายกว่า เมื่อเราไปไหนไกล ๆ เหนื่อย มาก กลับถึงบ้านได้ก็รู้สึกดีขึ้นทันที ได้เห็นหน้าพ่อแม่พี่น้องที่เราคุ้นเคย ก็ อุ่นใจ รู้สึกว่าปลอดภัยแล้ว ไม่มีอันตรายแล้ว พักผ่อนเป็นตัวของตัวเองได้ แล้ว ใจของเราก็มีย่านที่ต้องกลับเช่นกัน เรื่องสติปัญญาฐานสี่ คือ เรื่องการพา ใจกลับบ้านทั้งสี่นั่นเอง เมื่อใจเรากลับบ้านหรือฐานของสติได้เท่านั้น ใจเรา ก็รู้สึกดีขึ้นทันที รู้สึกปลอดภัย ไม่มีความหวาดกลัวอีกต่อไป ฉะนั้น คนที่ไม่ ได้ฝึกสติปัญญาหรือวิปัสสนานั้น ก็เหมือนว่า “ตัวใจ” ของเรายังเดินทางอยู่ ท่องเที่ยวอยู่ หลงทางอยู่ เพราะไม่รู้เรื่องการพาใจกลับบ้านนี้เอง จึงรู้สึก “เหนื่อยใจ” มาก ก็จะไม่ให้เหนื่อยได้อย่างไร ในเมื่อใจเดินทางอยู่ตลอดเวลา จิต หรือ ความคิด ความรู้สึก ของเรานี้แหละเป็นตัวพาหนะที่พาตัวใจ ของเราเดินทางอย่างไม่หยุดหย่อน คือ อากาโรคิต คิต คิต คิตจนฟุ้งซ่าน จบเรื่องโน้น ต่อเรื่องนี้ คิดไม่หยุด คิดจนสมองล้า ในหัวเต็มไปด้วยความคิด ที่เป็นขยะมูลฝอย การคิดอย่างไม่หยุดยั้งเช่นนี้ คือ การเดินทางของใจที่ยัง หลงทางอยู่ ไม่รู้จะกลับบ้านได้อย่างไร ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้ พวกเรา ก็ไม่ที่ทางรู้ว่า บ้านของใจมีสี่หลัง หรือ สติปัญญาฐานสี่ ฉะนั้น การฝึกสติปัญ ญาฐานสี่ คือ การเริ่มฝึกพาใจกลับบ้านนั่นเอง พอใจกลับบ้านได้ ปัญหาชีวิตก็ น้อยลง หายกลุ้มใจได้ ฉะนั้น ดาจะปล่อยปละละเลยเรื่องการ “พาใจกลับ

บ้าน” ไม่ได้เด็ดขาด พี่จึงบอกว่า ถ้าดาไม่ทำแล้ว จิตใจดาจะยิ่งทุกข์มากกว่านี้

ขอให้ดาพยายามเจียดเวลาฝึกสติเช่นนั้นทุกวัน ทำอย่างน้อย ๑๕ นาทีเป็นอย่างต่ำ มากกว่านั้นได้ก็ยิ่งดี เวลาที่ไม่ได้ทำ ก็คล้องไว้ที่ข้อมือเหมือนเครื่องประดับ ถ้าหากเกิดว่าง ๆ ขึ้นมา เช่น นั่งรถเมล์ คอยรถเมล์ ยืนเข้าคิว ก็ปลดออกมาฝึกสติได้ คนไม่ได้สนใจหรอก เพราะเหมือนกับเราเล่นสร้อยข้อมืออยู่เท่านั้น

ถ้าดาเบื่อการสัมผัสลูกประคำ ก็ต้องพยายามมารู้สึกการหายใจเข้าออก เช่นเวลาล้มตัวลงนอน ปิดไฟแล้ว อย่าปล่อยให้ความคิดฟุ้งออกไปไกล กำหนดลมหายใจให้ได้ นอกจากนั้น เวลาเดิน ก็ต้องพยายามให้รู้สึกตัวอยู่ที่การก้าวเท้า หรือ ความรู้สึกในเท้า

เมื่อดาทำสิ่งเหล่านี้ได้ละก็ เท่ากับดาฝึกการนำเอาสติของตัวเองกลับมาสู่ฐานแล้ว เรียกว่าฝึกสติปัญญาแล้ว ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สองที่จะพาดาไปนิพพาน หรือเพื่อการหมดทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าดาอยากหมดทุกข์ ดาต้องพยายามฝึกสติให้มากเข้าไว้

ดาต้องพยายามพึ่งตนเองในแง่นี้ ไม่มีใครสามารถช่วยดาให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงนอกจากตัวดาเอง พี่ก็ช่วยดาไม่ได้เต็มที่ ช่วยได้เพียงแนะนำเช่นนี้เท่านั้น ในที่สุด ดาต้องเดินทางเอง เพราะความหมดทุกข์อยู่ในใจดา ไม่ได้อยู่ที่คนอื่นเสียที่ไหน ฉะนั้น อย่าไปหวังพึ่งใครมาทำสมาธิแทนเรา หรืออ่านแต่หนังสือธรรมะโดยไม่ได้ทำสมาธิ เพราะจะได้แต่ตัวหนังสือแต่ความฟุ้งซ่านในหัวก็ยังคงอยู่ ไม่หายไปไหน

ขอให้ดาเห็นว่า การมาพบหนังสือของพี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางเพื่อไปนิพพานของดาแล้ว พี่จะพยายามเป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้ดา แต่อย่างที่พี่บอกแล้วว่า เราต้องพบกันที่ครึ่งทาง คือ พี่บอกทางให้เดิน และดาต้องเดินเองตามคำแนะนำของพี่ ถ้าดาทำได้ ก็หมายความว่า ดาเริ่มการเดินทางแล้ว ขอให้ได้เดินเท่านั้น ดาจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในตนเอง จะรู้สึกสงบมากขึ้น และทุกข์น้อยลง ขอให้ตัดความคิดเรื่องอนัตตาออกไปไม่จำเป็นต้องไปคิดมากในเรื่องนั้น พยายามทำเท่าที่พี่แนะนำในเรื่องการฝึกสติให้อยู่กับฐาน ทำทุกวัน ทำบ่อย ๆ

ดาไม่จำเป็นต้องคิดไปหาพี่ถึงอังกฤษหรอก อยู่เมืองไทยนี้แหละ ก็ทำได้แล้ว พี่หน้าพี่อาจจะกลับมาสอนให้คนที่สนใจเรียนกับพี่ ดาค่อยมาหาพี่ตอนนั้นดีกว่านะคะ ดาอ่านภาษาอังกฤษเก่งไหม หา email ไว้ด้วย แล้วพี่จะส่งจดหมายต่าง ๆ มาเสริมให้เข้าใจมากขึ้น และดาจะได้ติดตามข่าวของพี่ได้ง่ายขึ้น

ดาช่วยติดต่อไปที่อาจารย์ธงชัย วิศวกรังสดาล The Department of Computer Engineering จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ธงชัยกำลังจะทำ website ให้พี่ มีจดหมายสองฉบับที่อยู่ใน Webpage ของจุฬาที่ดาอ่านได้ ต้นฉบับของใบไม้กำมือเดียวก็อยู่ที่ธงชัย ดาจะขอยืมหนังสือไปอ่านก่อน หรือ ขอถือปี่แผ่นดิสค์ก็ได้ ตกลงกันเองก็แล้วกันนะคะ

พี่หวังว่าจดหมายฉบับนี้คงช่วยทำให้สบายใจขึ้นบ้าง ขอให้มีความอดทน ทำตามที่พี่แนะนำนะคะ มีอะไรก็เขียนไปถามพี่ได้ ขอจบแค่นี้ก่อนนะคะ จะได้รับส่งวันพรุ่งนี้

ด้วยความเมตตา  
พี่ศุภวรรณ