

ผัสสะบริสุทธิ์: การปฏิบัติธรรมที่มีจุดจบ

วันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2547
สวัสดีคะน้องเอกับน้องนา

ที่ตอบจดหมายของน้องทั้งสองพร้อม ๆ กัน รวมกันในบทเดียวนี้ เพราะเห็นว่า การปฏิบัติของน้องทั้งสองคนนี่ใกล้เคียงกันมาก จะพูดกันรู้เรื่องได้ดีทีเดียว น่าจะมีโอกาสได้พบกัน จะได้ช่วยกันเป็นกำลังใจแก่กันได้

ขอถือโอกาสบอกให้ทราบเลยนะคะว่า หนังสือเรื่อง **อวดอุตริมนุสธรรมที่มีในตน** กำลังจะเสร็จในเร็ววันนี้แล้ว ใครที่สนใจ ก็เริ่มดูตามร้านหนังสือ นะคะ สำนักพิมพ์สกายบุ๊คส์คะ

ด้วยความเมตตา
พีศุภวรรณ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๗

น้องได้รับอีเมลตอบจากพี่แล้วคะ น้องขอขอบคุณในความกรุณาของพี่อย่างสูงที่ช่วยตอบให้ละเอียด คำตอบของพี่มีความหมายสำหรับน้องมากคะ ทำให้ได้เข้าใจและเห็นชัดยิ่งขึ้น ได้ข้อคิดหลายอย่าง เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตให้เกิดความสุขแก่ตนเอง น้องเข้าใจคะว่าปัญหาบางอย่างไม่มีคำตอบ ขึ้นอยู่ที่แต่ละสถานการณ์ และเป็นศิลปะในการใช้ชีวิตอย่างพี่ว่า เราต้องเรียนรู้ไปตลอดชีวิต และพยายามปรับตัวที่จะอยู่กับมันให้ได้ สุดท้าย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องรู้จักจุดหมายปลายทางที่สำคัญที่สุดของเรา เราต้องไม่หลงทาง และเราต้องพาใจของเรากลับบ้านให้ได้ทุก ๆ วัน น้องเชื่อและมั่นใจในตัวพี่คะว่า สิ่งที่พี่พยายามพร่ำสอนพวกเรานั้น ต้องถูกทางแน่นอน รู้สึกว่าตัวเองโชคดีมากคะที่ได้พบหนังสือของพี่ ได้อ่านและเข้าใจ และที่สำคัญที่สุดคือ พี่ยังอยู่ น้องสามารถพูดคุยกับพี่ได้ ตามข้อสงสัยของตนเองได้ และพี่ก็ใจดีมาก พี่ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำที่มีค่ามาก ทำให้น้องมีความมั่นใจในหนทางที่ตนเองกำลังเดินอยู่คะ

๑๔ ตุลาคม ๒๕๔๗
สวัสดีคะน้องเอ

ที่จิตใจจะสามารถช่วยน้องเอได้ The pleasure is all mine! ถูกแล้วค่ะ ทุกคนควรต้องรู้จักจุดหมายปลายทางของชีวิตตนเอง นอกเหนือจากนั้นล้วนเป็นทางผ่าน เป็นเกมส์ของชีวิตที่เราต้องเล่นไปตามบทบาทเท่านั้น อย่าไปติดอกซกหัวกับเกมส์ของชีวิตมากเกินไป เล่นบทบาทที่ตัวเองต้องเล่นให้ดีที่สุดเท่านั้น พ่อ แม่ ลูก คนทำงาน เพื่อน ฯลฯ ก็ทำให้ดีที่สุด แก้ปัญหาไหนไม่ได้ ก็พาใจกลับบ้านเท่านั้นเอง ให้มาหมดปัญหาที่ใจเรา หรือ ที่นิพพาน พาใจกลับบ้านที่ ๑ และ ๒ ได้ ก็คือการเอานิพพานมายุติปัญหาแล้ว แม้ในสายตาของคนอื่น เราไม่ได้แก้ไขอะไรเลย ปัญหาก็ยังอยู่ ก็ไม่เป็นไร トラบใดที่ใจเราหลุดจากจิตหรือความคิดอันเป็นตัวนำปัญหามาให้เราได้ละก็ เรารู้ว่าใจเราสบายขึ้นเท่านั้นก็พอแล้ว คนอื่นไม่เกี่ยว เกาะธรรมให้แน่นไว้เช่นนี้ แล้วไม่หลงทางแน่ค่ะ

ที่ศุภวรรณคะ น้องมีปัญหาอยากถามพี่ว่า ทำไมเวลาน้องนั่งสมาธิ ตามลมหายใจเข้าออกนั้น เมื่อใจเริ่มสงบ ใจจะเคลิ้มไป ความคิดต่าง ๆ ได้เกิดขึ้น แต่ในขณะนั้น น้องไม่เห็นความคิดเลย ไม่รู้ด้วยว่าคิดอะไร แต่พอได้สติ เห็นความคิด ใจมันจะปล่อยความคิดทันที ซึ่งขณะที่มันเห็นและปล่อยความคิดนั้น มันเหมือนวูบลงไป และก็สว่างขึ้นมา มีแต่ความว่าง แต่ทำไมเวลาที่เรทำงานหรือทำอะไรปกติ แล้วเราเห็นความคิดเข้า เราก็ก็นึกเห็นและรับรู้เฉย ๆ ใจไม่วูบหรือสว่าง เหมือนขณะกำลังทำสมาธิ มันเป็นการเห็นที่เหมือนกันไหมคะ ขอพี่ช่วยแนะนำให้ด้วยค่ะ

น้องขอขอบคุณที่ศุภวรรณอีกครั้งต่อความกรุณาของพี่

ด้วยความเคารพรัก

น้องเอ

คนนั่งสมาธิแบบหลับตาบ่อย ๆ จะต้องเห็นสภาวะที่เคลิ้มเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น twilight zone นี้แน่นอน พี่ก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่าสภาวะนี้มีคำพระที่เป็นศัพท์เฉพาะว่าอะไร แต่ถ้าไม่รู้ก็เป็นไร เพราะเป็นเพียงทางผ่านเท่านั้น เหมือนต้นไม้ใหญ่อันเป็นวิพหนึ่งที่อยู่ข้างถนน ใครเดินผ่านก็ต้องเห็นทั้งนั้น นั่งต่อสักพักก็จะหลุดออกจากสภาวะเคลิ้ม ๆ นั้น และสติจะเต็มเปี่ยมมากขึ้น พี่อ่านหนังสือธรรมะน้อย จึงไม่ค่อยรู้คำศัพท์ทางธรรมที่จะนำมาเทียบเคียงกับสภาวะเช่นนี้ นอกจากสภาวะเด่น ๆ เท่านั้น

การที่ตาใจเห็นความคิดหรือจิต และปล่อยทันที เมื่อปล่อยได้จะเห็นความว่าง และความสว่างโล่งในใจอย่างชัดเจนในขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่ทำไมความว่างและสว่างจึงไม่ชัดในขณะที่เราปล่อยความคิดได้ในเวลาปกติที่ทำงานอยู่

จะขอเปรียบเทียบเหมือนน้องเอ็งเจย ๆ แล้วจ้องแมลงวันบินผ่านไปมาข้างหน้าเรา เมื่อไม่ต้องทำอะไร นั่งจ้องแมลงวันบินไปมาอย่างเดียว สติเราไม่ต้องทำอะไรงาน ไม่ต้องแบ่งปัน จึงเห็นอะไรต่ออะไรได้ชัด เห็นว่าเมื่อแมลงวันบินผ่านไปแล้ว ก็เห็นความว่างอยู่ข้างหน้าอย่างชัดเจน แต่เมื่อทำงานไปด้วย จ้องแมลงวันบินไปด้วย สติต้องแบ่งตัวมันเองมาอยู่กับงานด้วย จ้องแมลงวันบินด้วย มันก็ยังเห็นอยู่ คือ เห็นแมลงวันบินผ่านไป เห็นความว่างด้วย ในขณะที่ทำงานอย่างอื่นด้วย ความชัดเจนย่อมต่างกัน ก็จริงอยู่ แต่ขอให้มองเรื่องความชำนาญ skill คนที่สามารถทำงานไปด้วย และตามดูการเกิดดับของความคิดได้ จนเห็นความว่างในใจเมื่อจิตหรือความคิดหลุดไปแล้วนั้น ใครที่ทำได้เช่นนี้ เรียกว่ามีความชำนาญมากกว่าคนที่เห็นความว่างในสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิแล้ว ใจวุ่นไปกับการความคิด ตามความคิดไม่ทัน ปล่อยไม่ทัน มักขึ้นรถไฟไปหลายสถานีก่อนจึงลงไป

(ความว่างตัวนี้ก็คือธรรมแล้ว พอใจว่างจากความคิดแล้ว คนนั้นก็เข้าถึงผัสสะบริสุทธิ์หรือนิพพานแล้ว ขอให้เข้าใจเช่นนี้ไปก่อน แม้จะยังไม่มองไม่ออกก็ตาม อาศัยปัญญาของพี่ไปก่อนโดยให้เข้าใจตามนี้ ตรงนี้พี่ต้องสอนให้น้องมองเอง จึงจะมองออก)

ขอให้เข้าใจว่า คนที่ฝึกสมาธิวิปัสสนาแล้วต้องการพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะตนเองอยากบรรลุธรรม แต่เพราะนั่นคือการหมดทุกข์อย่างสิ้นเชิง คนที่เข้าถึงธรรมหรือนิพพานแล้วนั้น จะเห็นแมลงวันทีบินไปมาอยู่ท่ามกลางความว่าง และเห็นได้เช่นนั้นเป็นอาภินเห็นจนเป็นปกติธรรมดา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คือ ยังเห็นความคิดบินไปมาอยู่ พร้อมกับเห็นความว่างหรือธรรมด้วยจนเป็นปกตินิสัย นี่คือเป้าหมายที่ทุกคนต้องการบรรลุ คือ การกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติธรรมดาเหมือนคนมีดบอดทั่วไป ต่างกันตรงที่ว่า คนหนึ่งตาดีแล้ว แม้ใช้ชีวิตตามปกติ ก็ยังเห็นเจอรุ้งঝักไขว่และจัดการกับมันได้อย่างทันทีทันควัน ในขณะที่คนยังตาบอดอยู่นั้น แม้ใช้ชีวิตปกติเหมือนคนตาดี แต่เจ้าตัวจะไม่เห็นแมลงวันที่มาได้มาตอมหน้าของตัวเองเลย ถูกแมลงวันตอม ขีรดใส่หน้าจนชินไปอีกแบบหนึ่งเหมือนกัน น่าสงสาร

ฉะนั้น น้องเอไม่ต้องหวังว่าทำไมการเห็นความว่างในช่วงที่ทำงานอยู่ไม่ชัดเจนเท่ากับที่เห็นในสมาธิ ไม่เป็นไร ขอให้เห็นการหลุดไปของความคิดเท่านั้น ก็เพียงพอแล้ว ตรงนี้สำคัญกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดในขณะที่ทำสมาธิ เช่น ปิติ ความสุขสงบอย่างเต็มตัว ย่อมเป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อน ใครมีสภาวะที่ประเสริฐเช่นนั้นได้ก็เปรียบเหมือนเป็นโบนัสของชีวิต เชื่อเชิญแขกดี ๆ เข้าบ้านที่นำของดี ๆ มาให้ แต่ปิติและความสงบสุขเหล่านั้นก็ยังอยู่ภายใต้กฎอนิจจังที่ต้องหายไปแม้ขณะนั่งสมาธิอยู่ก็ตาม พอออกจากสมาธิก็ยิ่งหายไปเร็วขึ้น เมื่อ ปิติ กับ สุข จางหายไปในระหว่างที่นั่งสมาธิ นั้น สภาวะถัดไปคือ สภาวะเฉย ๆ ใจเป็นอุเบกขา ใจมีสภาวะที่เป็นหนึ่ง

เดียวอย่างเห็นได้ชัด หรือ เอกัคคตา one pointedness สภาวะที่ใจเป็น
หนึ่งนี้แหละที่สามารถทำให้อายตนะภายนอกของเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย
รับผัสสะที่บริสุทธิ์ได้ในขณะนั้น

คนส่วนมากทำสมาธิมาถึงจุดที่ใจเป็นหนึ่งแล้ว มักไม่รู้จะทำอะไร
อย่างไรต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้เคยเกิดกับพี่ ถึงจุดนั้นแล้วงงทุกที เหมือนเดิน
มาถึงสี่แยกแล้วไม่รู้ว่าควรเลี้ยวเข้าถนนไหน เพราะไม่มีป้ายบอกทางไว้
การหลงทางจึงมักเกิด ณ.จุดนั้น คือ ไปเริ่มคิดข้อธรรม โนมเอาข้อธรรมมา
คิด จึงเป็นการเดินหลงอยู่หน้าประตูพระนิพพานนั่นเอง ที่ถูกต้องคือ ไม่
ต้องคิดแม้ข้อธรรม พอใจนิ่งเขินนั้นแล้ว ควรฝึกการรับผัสสะอย่างบริสุทธิ์
ทันที คือ ฝึกเข้าบ้านที่สี่ หรือ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาฐานทันที ซึ่งเป็นการ
ทำที่ไม่ต้องทำอะไรเลย การคิดข้อธรรม แม้คิดถึงนิพพาน ก็ไม่เหมือนกับการ
สามารถอยู่กับตัวธรรม ตัวนิพพานที่แท้จริง เปรียบเทียบกันไม่ได้เลย

ตรงนี้คนที่สอนให้ได้ คนนั้นต้องรู้จักสภาวะพระนิพพาน จึงพานักเดิน
ทางไปเมืองนิพพานได้ถูก เหมือนมีคนท้องถิ่นของเมืองนิพพานมายืนอยู่
ตรงสี่แยก คนอยากไปเมืองนิพพาน ก็ต้องถามคนท้องถิ่นว่าเลี้ยวเข้าถนน
ไหนดีจึงจะถึงเมืองนิพพาน คนท้องถิ่นเมืองนิพพานจึงชี้ให้ได้ ถ้าไม่ใช่คน
ท้องถิ่นแล้ว เขาก็บอกทางให้ไม่ได้ ถ้าคนสอนไม่รู้สภาวะผัสสะบริสุทธิ์ว่า
เป็นเมืองนิพพานละก็ เขาก็พาคนเข้าเมืองนิพพานไม่ได้ ใครไปอวดเก่ง
บอกคนอย่างสุ่มสี่สุ่มห้า พาให้คนหลงลึกและห่างไกลจากประตูนิพพานก็
ยิ่งยุ่ง ไม่ได้เป็นบุญทั้งกับผู้สอนและผู้ถูกสอน เรื่องนิพพานเป็นสภาวะที่
ละเอียดอ่อนและเป็นศิลปะมาก แม้คนท้องถิ่น หากไม่มีทักษะในการพูด
การสอน ก็พาคนถึงเมืองนิพพานได้ยากอีกเช่นกัน พี่ได้ยินครูบาอาจารย์
สอนคนว่าให้อยู่กับนิพพานนะ แต่เราที่เป็นคนฟังและเป็นปัญญาชนต้องการ
เหตุผลด้วย เมื่อยังไม่รู้ว่านิพพานมีหน้าตาอย่างไรแล้ว ก็ไม่เข้าใจ ฟังไม่รู้
เรื่องเลยว่าจะอยู่กับนิพพานได้อย่างไร ฟังแล้วงงมาก ตอนท้องนี้ แม้สงสัย
อยากถาม ก็ยังไม่รู้จะถามอย่างไรจึงจะได้คำตอบที่เราต้องการ ที่สามารถ
เกาถูกที่คัน ตรงนี้ พี่จะได้เปรียบเพราะรู้เรื่องราวของสองโลกแล้ว รู้ว่าคน
สงสัยนี้เขาไปติดอยู่ตรงไหน พี่จึงต้องสอนให้เอง จะสอนเหมือนกับที่ตน
เองอยากถูกสอนในสมัยก่อนที่ยังไม่รู้เรื่องราวอะไรเป็นอะไร

อย่างไรก็ตาม หากใครทำเรื่องผัสสะบริสุทธิ์ได้แล้ว ก็เข้าประตูพระ
นิพพานทันที ผัสสะบริสุทธิ์จึงเป็นป้ายบอกทางที่พี่ปักไว้ตรงสี่แยกให้หลาน
ๆ และน้อง ๑ รู้ว่าเลี้ยวนี้แหละคือเลี้ยวที่จะพาพวกเราไปถึงเมืองนิพพาน
ฉะนั้น คนที่นิ่งสมาธิแบบหลับตาจนถึงจุดที่ใจเป็นหนึ่งแล้วเป็นอุเบกขาแล้ว
ละก็ อย่าไปนั่งแช่นาน ๑ การนั่งสมาธินาน ๑ นี้ไม่ใช่เป็นเครื่องตัดสินว่าคน
นั้นเก่งเรื่องสมาธิ การทำเช่นนั้นเหมือนกับการเขียนประโยคภาษาอังกฤษ
แล้วไม่ได้ใช้จุดจบ full stop เขียนไปเรื่อย ๆ อะไรก็ไม่รู้ การเขียนที่ถูก
หลักแล้ว เมื่อจบประโยคก็ต้องใส่จุด full stop ภาษาไทยเรียกอะไรก็ไม่รู้
จุลภาค ใช่ไหม เมื่อใจเป็นอุเบกขาแล้ว เป็นหนึ่งแล้ว ควรลืมตาขึ้นมา และ

ฝึกสัมผัสทางตาและหูอย่างบริสุทธิ์ เห็นรูปก็สักแต่ได้เห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ได้ยิน ตากับหูนี้จะสัมผัสมากกว่าอีกสามทาง ช่วงนั้นเจอร้ายไปแล้ว การสัมผัสบริสุทธิ์จะทำได้ง่ายขึ้น ไม่มีการพูดในหัวและวิเคราะห์อะไรทั้งสิ้น พอเข้าบ้านที่สี่ได้แล้ว ก็เหมือนเขียนจบประโยค ใสจุด full stop ทันที เป็นการปฏิบัติที่มีต้นกัมมีปลาย เพราะมาจบลงที่นิพพานแล้ว จบที่ผัสสะบริสุทธิ์คือจบที่นิพพาน บ้านที่สี่หรือนิพพานก็จะชนกับบ้านที่หนึ่งทันที ก็ยังทำเหมือนกับฐานที่หนึ่ง คือ รู้ลมหายใจ รู้การย่างเท้า การเคลื่อนไหว แต่ที่นี้รู้อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นนิพพานแล้ว รู้ว่ามีรากลึกมากขึ้นแล้ว นี่แหละ ขอให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาอย่างมีต้นกัมมีปลายเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เรียกว่า ได้มรรค ได้ผล แล้ว รอแต่ให้นิพพานเกิดเองเท่านั้น

ฉะนั้น การที่น้องเอสามารถติดความคิดออกและเห็นใจว่างจากความคิดในขณะที่ยังทำงานอื่นอยู่นั้น แสดงว่า สามารถสัมผัสบริสุทธิ์ได้ในชีวิตปกติแล้ว เพียงแต่ยังไม่รู้ ยังไม่ชัดเจนเท่านั้น ตรงนี้ ถ้าพี่สามารถจึงไปขีดเส้นใต้ย้ำให้น้องว่า ใช่แล้ว เท่านั้น น้องก็จะถึงบางอ้อทันที ใครทำจุดนี้ได้สำคัญกว่าไปเน้นที่การมีปีติ และ ความสงบ สองสิ่งนี้เป็นเพียงทางผ่านเพื่อให้ถึงจุดที่สามารถสัมผัสบริสุทธิ์ได้เท่านั้น พอทำได้ คนนั้นก็สามารรถฟังพาทธรรม อิงสังฆธรรม อิงนิพพานได้อย่างแท้จริง

พี่เพิ่งพบกับลูกชายคนเล็กและสามีว่า ในช่วง ๒-๓ ปีให้หลังมานี้ ประสบการณ์แห่งปีติของพี่แทบจะไม่มี จะว่าไม่มีเลยก็ได้ ในช่วงก่อนและหลังเกิดญาณรู้ซึ่งกินช่วงเวลา ๔-๕ ปีนั้น จำได้ว่าเมื่อถึงเวลาโดยเฉพาะช่วงบ่าย ๆ ตกเย็น ปีติจะไหลมาท่วมใจเราเสมอ แม้กำลังทำกับข้าวอยู่ในครัว ขับรถอยู่ โดยเฉพาะในขณะที่ยืนสอนนักศึกษา ปีติมาจากไหนไม่รู้ ต้องเรียกว่าปะทุออกมาเหมือนเขื่อนพัง มาจากไหนไม่รู้ มีบ่อยมาก เป็นเช่นนั้นติดต่อกันหลายปี ในปีท้าย ๆ ก่อนหน้าจะเกิดญาณรู้นั้น บางครั้งปีติมีล้นหลามมาก จนมีความรู้สึกว่ประสบการณ์แตกหักกำลังจะเกิดขึ้นอยู่รำไร สภาวะการหลุดพ้นด้วยเจโตวิมุตติที่เฝ้ารออยู่กำลังจะเกิดกับเราอีกเหมือนที่เคยเกิดแล้วที่บ้านพรานนก และล้นเกิดในขณะที่ไม่ได้นั่งสมาธิแบบหลับตาเลย กำลังวุ่นอยู่กับการทำงานบ้าน ทำกับข้าวเป็นส่วนใหญ่ เพราะลูกก็ยังเล็กอยู่ ตอนนีเ้าใจแล้วว่า แม้การหลุดพ้นด้วยปัญญาก็ตาม ยังต้องมีความพร้อมและการสนับสนุนของพลังสมาธิอย่างล้นหลามด้วย องค์คุณเหล่านี้ต้องมีพร้อมและสูกองมมาก การหลุดพ้นจึงเกิดได้ การหลุดพ้นด้วยปัญญานั้นจะอยู่คงทนถาวรมากกว่าการหลุดพ้นด้วยสมาธิ (เจโตวิมุตติ) เพียงอย่างเดียว สภาวะหายไปได้เมื่อพลังสมาธิอ่อนตัวลง แต่ถ้าเป็นปัญญาแล้ว เหมือนกับว่ายน้ำ ขี่จักรยาน พูดภาษาอังกฤษได้แล้ว จะแกลังทำเป็นไม่รู้นี้ ทำไม่ได้ ตกน้ำก็จะว่ายน้ำได้เองอย่างเป็นธรรมชาติ ใครพูดภาษาอังกฤษมา ก็พูดสวนตอบได้ทันทีอย่างเป็นธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม เมื่อหมดเรื่องแล้ว ปีติจากสมาธิก็ไม่จำเป็นอีกแล้ว มีก็ดี ไม่มีก็ไม่มีปัญหา พักหลังนี้ไม่มีเลย หายไปไหนหมดก็ไม่รู้ แต่แม้ไม่มีปีติ

ใจของพี่ก็ยังคงอิงกับธรรมอยู่เสมอ ซึ่งเป็นจุดที่สำคัญมากกว่า คนหมดทุกข์ได้ไม่ใช่เพราะอิงปีติกับสุข หมดทุกข์ได้เพราะอิงธรรม สังฆธรรม หรือ นิพพานต่างหาก จึงหมดทุกข์ได้

หลาน ๆ และน้อง ๆ กำลังทำกิจในเรื่องหลุดพ้นอยู่ จึงต้องตีความ คิดหลุดจากใจเสมอ แล้วอยู่กับความว่างให้บ่อยมากขึ้น ไม่ใช่เพียงในสมาธิ เท่านั้น เวลาที่ทำงานด้วย วันดีคืนดี จะสามารถหลุดพ้นได้ด้วยปัญญาวิมุตติ คือ ญาณปัญญาจะเกิดขึ้นเอง ทุกคนต้องผ่านสภาวะตรัสรู้ด้วยตนเองทั้งสิ้น จึงจะรู้ว่า ความว่างที่เห็นมานานนี้แหละคือ ธรรม คือ นิพพาน คือ ที่สุดของทุกอย่างแล้ว น้อง ๆ อยู่ในขั้นที่ปฏิบัติจนได้มรรค ได้ผล แล้ว รออยู่ อย่างเดียวคือ การเข้าถึงพระนิพพานเท่านั้น ขอให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องทำอย่างอื่นแล้ว สิ่งพี่ต้องแนะนำคือ ผัสสะบริสุทธิเท่านั้น พี่เองก็โม้รู้ เหมือนกันว่า หากคนกำหนดสภาวะของบ้านที่สี่หรือผัสสะบริสุทธิได้โดยอาศัยเกาะปัญญาของพี่ไปก่อนเช่นนี้แล้ว จะสามารถเร่งสภาวะแห่งการ หลุดพ้นให้ตนเองได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่าจะเร่งหรือชะลอไม่ได้ ต้อง เกิดเอง แต่อย่างน้อย ใครรู้และหัดเข้าบ้านที่สี่ให้ได้บ่อย ๆ ตามคำแนะนำ ของผู้รู้หน้าตาบ้านที่สี่แล้วละก็ น่าจะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้ปัญญาเต็ม เปี่ยม อาจจะเชื่อเชิญให้เกิดการหลุดพ้นด้วยปัญญาวิมุตติได้เร็วขึ้น หมายถึง ภายในชาตินี้ ก็ไม่แน่ะ นี่เป็นเพียงทฤษฎี คิดตามครรลองของเหตุผลเท่านั้น น่าลองดู

วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2547
สวัสดิ์คะ พี่ศุภวรรณ

น้องต้องขอโทษที่เขียน e-mail มารบกวนพี่อีก มีเรื่องอยาก เล่าให้พี่ฟังคะ หลังจากน้องได้อ่านหนังสือของพี่ทั้ง 3 เล่มแล้วมีความรู้สึกว่ามันแหละสิ่งที่ทำให้ตาเราสว่าง จึงอยากส่งต่อให้เพื่อนได้อ่านบ้าง

น้องจึงได้สั่งซื้อหนังสือของพี่ไปยังตัวแทนจำหน่าย เพราะหาซื้อให้ครบยากมากคะ ได้ส่งไปให้เพื่อน 5 คน มีคนหนึ่งโทรมาบอกว่าอ่านหนังสือใบไม้กำมือเดียวไม่เข้าหัวเลย หัวมันไม่รับ น้องเลยแนะนำว่าถ้ามันลองอ่านคู่มือชีวิตคุณนะ อาจจะเข้าใจได้ง่ายกว่า แต่ก็ยังไม่ทราบผลคะ ว่าเป็นยังไง

เพราะเพื่อนคนนี้ทุกข์มากคะ เขาไม่มีความสุขในการทำงานเลย เครียดมาก คิดตลอดเวลาว่าเพื่อนร่วมงานไม่ยอมช่วยแก้ปัญหา ทั้งปัญหาให้เขาต้องเป็นคนแก้ตลอดเวลา คนอื่นไม่รับผิดชอบงาน ทำให้ตัวเองต้องทำแทนให้แล้วก็ยังไม่เห็นความดีของเขาอีก ทำงานกลับบ้านดึก ๆ ทุกคืน น้องเลยคิดว่าหนังสือของพี่น่าจะช่วยให้ แต่ก็แปลกใจเพราะตอนน้องอ่านน้องเข้าใจ และดีใจมากที่ได้อ่าน มันมีคุณค่าจริง ๆ และคิดว่าคำพูดที่พี่ใช้ก็เป็นคำพูดที่เข้าใจง่าย ไม่ได้ใช้ศัพท์อะไรจนวุ่นวาย และพี่ก็ยกตัวอย่างตลอด แต่พอเพื่อนบอกว่ามัน

**ไม่เข้าหัว เลยคิดว่าเออหรือมันยากเกินไป น้องเลยถ่ายสำเนาคำตอบ
จดหมายของพี่ที่ตอบน้องเกี่ยวกับการทำงานส่งไปให้เขาอ่าน เพื่อจะ
ช่วยเขาได้บ้าง เพราะยี่วันเขาก็ยิ่งเครียดมากขึ้นค่ะ เห็นแล้วก็
สงสารค่ะแต่ไม่ทราบจะช่วยได้อย่างไร**

เรื่องคนอ่านหนังสือธรรมะแล้วไม่รู้เรื่อง ไม่ซึมเข้าหัวเลยนี้ น่าเห็นใจ
มาก คนที่ใจซำรุดมากเพราะถูกเจอร์รถล่มจนงอหัวไม่ขึ้นนี้ จะอ่านหนังสือ
ธรรมะไม่ซึมเลย

ตากายอ่านหนังสือ → จิตใจ

เพราะเจอร์ (จิต หรือ ความคิดที่นำไปปัญหา) ได้กลายเป็นกำแพงหนาขวาง
กั้นไม่ยอมให้ตัวหนังสือที่มีความหมายเหล่านั้นผ่านเข้าไปถึงตัวใจหรือ
แมวทอม เจอร์ทั้งกองทัพก็ติดขวางทางอยู่ ตาใจจึงถูกปิดบังไว้อย่างมิด
ชิด แม้อ่านแล้วก็สักแต่ว่าอ่าน ความหมายของตัวหนังสือเข้าไม่ถึงใจ จึง
“ไม่เข้าใจ” ใครที่อ่านหนังสือธรรมะได้รู้เรื่องดีนี้ จิตกับใจต้องมีความยึด
หยุ่นพอสมควร จิตกับใจต้องไม่ติดเป็นกะละแมจนเกินไป ความหมายของ
ตัวหนังสือจึงเดินผ่านจิตเข้าถึงใจได้ อ่านหนังสือแล้ว “เข้าใจ”

ตากายอ่านหนังสือ → จิต ↔ ใจ

ถ้าใครอยากถามว่าทำไมหนังสือเล่มเดียวกันแท้ ๆ บางคนอ่านแล้ว
อ่านอีก อร่อยมาก แต่บางคนอ่านเท่าไรก็ไม่รู้เรื่อง ตรงนี้ต้องโยนให้กับ
เรื่องวาสนา บารมีของแต่ละคนอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละยากมากสำหรับคน
ตาดีที่อยากช่วยคนตาบอด เพราะถ้าเขาไม่ยอมรับฟังอย่างตั้งใจจริง ๆ แล้ว
การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานจะไม่เกิด จะติดอยู่ในสภาวะวน ๆ ที่ฝรั่งเรียก
The Catch 22 situation ออกไม่ได้ จะออกได้ เขาต้องฟังธรรมให้รู้เรื่อง
แต่เมื่อใจเขาไม่พร้อมจะฟังสักที จึงออกไม่ได้ วนอยู่อย่างนั้น สภาวะเช่นนี้
เปรียบเหมือนวงเวียนเล็กที่เป็นส่วนหนึ่งของวงเวียนใหญ่หรือสังสารวัฏนี้
เอง แม้นคนอยากช่วยก็จะไม่สามารถแม้เพียงหันให้คนนั้นไปถูกทิศ เพื่อการ
เดินถูกเส้นทางจะได้เกิดขึ้น ตรงนี้แหละที่พยายามจะสอนคนอย่างไม่เป็น
ไปตามประเพณีของชาวพุทธ unconventional approach โดยการใช้ศัพท์
ธรรมะให้น้อยที่สุด เพื่อหวังว่าคนจะเริ่มฟังอย่างตั้งใจได้ไม่ยาก แม้นคนที่
ชอบจัดตัวเองเป็นประเภทบัวใต้น้ำ ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาก็ตาม
วิธีการของพี่อาจจะเรียกร่องความสนใจของเขาก็ได้ การได้ฟังสิ่งที่พี่พูด
หรืออ่านสิ่งที่พี่เขียนอย่างตั้งใจจริง ๆ การกระทำต่าง ๆ เช่นนี้เท่านั้นจะเป็น
จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่การหลุดพ้นได้ในอนาคตแม้จะใน
กาลที่ไกลโพ้นก็ตาม ยังมีความหวังอยู่ เพราะการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการ
หลุดพ้นได้เกิดแล้วเพียงการฟังคำเหล่านี้อย่างตั้งใจเท่านั้น

เพื่อนของน้องคงไม่ได้สร้างบารมีทางธรรมมา แม้ได้เพชรมาอยู่ในมือแท้ ๆ แต่ตาก็มีดบอด มองไม่เห็นความงามของมัน ไม่รู้ว่ามันสวยอย่างไร น่าเห็นใจมาก แต่น้องเอดต้องไม่ปล่อยให้เพื่อนเป็นไปตามยถากรรมนะคะ น้องต้องพยายามช่วยเพื่อนให้สุดกำลังเหมือนที่พี่กำลังช่วยเพื่อนมนุษย์อยู่ในขณะนี้ กรรมปัจจุบันนี้จะเป็นตัวแปรให้เพื่อนได้รู้ธรรมในอนาคต ต้องหาทางเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการหลุดพ้นให้เพื่อน ขอให้มีความอดทนกับเพื่อนเป็นที่พึ่งให้เขา รับฟังปัญหาของเขาและคอย ๆ ค่อยกับเขาว่า เราก็มียุทธาเหมือนกัน หนักมากด้วย ลองมาดูสิว่าเราแก้ปัญหาของเราอย่างไร อะไรทำนองนั้น หรือไม่ก็ชวนเพื่อนทำบุญกับการพิมพ์หนังสือของพี่ ไม่ต้องมากเลย ๑๐ บาทก็ยิ่งได้ เพราะบุญกุศลนี้จะเป็นปัจจัยนำพาให้เขาได้พบธรรมะในอนาคตชาติได้ สังสารวัฏนี้ไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดจบ มันวน จิ้งยาวมาก ฉะนั้น การได้ทำบุญกุศลเพียงน้อยนิดที่จะช่วยเหลือให้คนรู้เรื่องการหลุดพ้นในอนาคตอันไกลโพ้นจึงสำคัญมากอยู่ พี่ได้บอกแล้วในจดหมายฉบับหนึ่งว่า คนที่เสียเปรียบที่สุดคือ คนที่ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับผู้รู้เลย แม้คนนั้นไม่ได้เป็นคนไม่ดีก็ตาม เพราะการสร้างปัจจัยเพื่อการเดินทางออกจากสังสารวัฏไม่เกิด แต่แม้คนไม่ดี คนบาปที่ได้กล่าววาจัจฉงจาบผู้รู้ หรือ ทำกรรมไม่ดีต่อผู้รู้ เช่น เทวทัตถึงขนาดต้องการปลงพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าก็ตาม ตอนนีเขอาจจะใช้กรรมอยู่ในนรกก็จริงอยู่ แต่การที่เขาได้ขออโหสิกรรมต่อพระพุทธเจ้าตอนก่อนตายนั้น กรรมนั้นก็พาให้เทวทัตกลับมาเกิดเป็นมนุษย์และสามารถบรรลุธรรมเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าได้ในอนาคตอันไกลโพ้น โน่น อย่างนี้เรียกว่า ชีวิตยังมีความหวังมากทีเดียว หวังว่า วันหนึ่งจะได้ออกจากสังสารวัฏที่น่าสงสารนี้เสียที

ฉะนั้น ขอให้น้องเอดอย่าละความพยายามที่จะช่วยเหลือเพื่อนนะคะ พาเพื่อนมาหาพี่ตอนพี่กลับเมืองไทยปีหน้าก็ได้คะ ที่จริงแล้ว ใม่ไม่กำมือเดียว ไม่ใช่เป็นหนังสือที่อ่านได้เข้าใจง่ายนะคะ นี่เป็นเรื่องโครงสร้างใหญ่ของชีวิต เป็นเรื่องการชี้ทิศทางชีวิต บอกให้คนรู้เป้าหมายปลายทางของชีวิตว่าเป็นไปนิพพาน จะเรียกว่าเป็นเรื่องลึกซึ้งหรือสูงส่งก็ได้ พี่เพียงพยายามเขียนให้คนอ่านง่ายขึ้นเท่านั้น การเข้าใจโครงสร้างอะไรก็ตามแต่นั้น เป็นเรื่องยาก แต่ถ้าใครเข้าใจได้แล้ว จะทำให้เรื่องทุกอย่างลงตัวได้เร็ว มี perspective เพราะจับหลักใหญ่ของชีวิตได้ หลังจากนั้นก็เข้าสู่เรื่องการทำรายละเอียดอย่างเดียว เช่น ยินดีรักษาศีล ยอมอดทนทำสมาธิวิปัสสนา แม้จะยากมาก ก็ยอมทำเพราะอยากหลุดพ้นจากทุกข์ คนที่อ่าน *ใม่ไม่กำมือเดียว* แล้วเข้าใจได้ทันที แสดงว่าเป็นผู้ได้สร้างบารมีมาไม่น้อยแล้ว แต่ถ้าใครยังอ่านไม่เข้าใจแล้ว ต้องพยายามอ่านอีก จะถึงบางอ้อได้โดยเฉพาะปัญญาชน

เรื่องคู่มือชีวิตนี้เป็นเรื่องของการเดินทางสำหรับผู้ที่ยากไปนิพพาน แล้ว ใครอยากไปก็จะทำสิ่งเหล่านั้นได้ง่าย ๆ แต่ถ้าใครยังไม่เข้าใจว่าเป้าหมายสูงสุดของชีวิตอยู่ที่นิพพานแล้วละก็ จะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องทำสิ่งเหล่านั้น ทำไปทำไม ทำตามใจตัวเองไม่ดีกว่าหรือ ไปฝันใจตัวเองทำไม

คนตาบอดก็มีเหตุผลของคนตาบอดที่ฟังเข้าท่าของเขา เจอรีเก่งเรื่องทำให้คนเข้าใจผิดอยู่แล้ว พี่ว่า หนังสือที่จะทำให้คนอยากเปลี่ยนแปลงตนเองน่าจะเป็น **คู่มือชีวิต ภาคกฎแห่งกรรม** เพราะคนไทยเรามีแนวโน้มที่จะเชื่อเรื่องกรรมอยู่แล้ว เรื่องราวที่พี่เขียนนี้จะช่วยกระตุ้นให้คนคิดเข้าหาตัวเองได้ดีว่า ถ้าเรื่องราว ๆ เกิดกับเรา เช่น คนที่เรารักมากเกิดมาตายก่อนเรา หรือ เขาแม่เราเองได้รับอุบัติเหตุ หรือ เกิดโรคร้ายแรงแล้วละ เราจะทำอย่างไร จะทนได้มากน้อยแค่ไหน คงทุกข์ปางตายแน่ ไม่ได้ ต้องแสวงหาที่พึ่งทางใจไว้ก่อน ถึงจุดนั้น เขาจะกลับมาอ่าน **ใบไม้กำมือเดียว** ได้รู้เรื่องมากขึ้น เรื่องนี้ต้องให้เวลาคนด้วย ใครอยากช่วยใครนี้ ต้องอดทนหน่อย หาจังหวะเหมาะ ๆ ช่วยเขา หนังสือนี้ สำคัญมาก ยิ่งไง ต้องช่วยพี่ส่ง ๆ ต่อไปเขียนให้แล้ว อย่างน้อยมีหนังสืออยู่ใกล้มือแล้ว โอกาสทองจะเกิดได้มากกว่าที่เขาไม่มีหนังสืออยู่ใกล้มือเลย จับหนังสือให้ถูกเล่มเพียงเล่มเดียวเท่านั้นแหละ สามารถเปลี่ยนชีวิตคนจากหน้ามือเป็นหลังมือ เปลี่ยนความมืดเป็นความสว่างได้ทันที ต้องช่วยเหลือกันนะคะ

ถ้ามีเวลานั่งขออนุญาตเขียนมาคุยกับพี่เรื่อย ๆ นะคะ เพราะในหลาย ๆ เรื่องน้องก็ไม่ได้คุยกับใคร แม้คนในครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องที่น้องกำลังฝึกจับเจ้าหนูเจอร์รี่อยู่คะ ยิ่งพูดไม่ได้ ต้องขอรบกวนพี่บ่อย ๆ นะคะ

**สุดท้ายนี้ขอให้พี่และครอบครัวมีความสุขมาก ๆ ค่ะ
น้องเอ**

ใครอยากเขียนมาคุยกับพี่ก็เขียนเถอะคะ ไม่รบกวนเลย การเขียนระบายความในใจให้คนที่เขาเข้าใจเราได้นั้น แคเขียนนี้ก็เท่ากับการผลักใส่ให้เจอร์รี่ออกจากบ้านของใจเราแล้ว ช่วยได้แล้ว ยิ่งรู้ว่า คนที่เราระบายด้วยเข้าใจเราได้โดยไม่ตัดสินเราอย่างผิด ๆ ด้วยแล้ว ยิ่งช่วยได้มาก เท่ากับการไล่หนูอันธพาลออกจากบ้าน ผู้หญิงเราจะเครียดน้อยกว่าผู้ชายเพราะพวกเราระบายความในใจได้เก่งกว่าผู้ชาย ธรรมชาติของผู้ชายที่เป็นผู้นำนี้ เขาไม่ชอบระบายเรื่องคับอกคับใจให้ใครฟังแม้กับภรรยาก็ตาม ผู้ชายอังกฤษเป็นมาก เพราะเท่ากับแสดงออกถึงจุดอ่อนของตนเองให้คนอื่นรู้ เป็นมานะอย่างหนึ่ง male ego ผู้ชายจึงมักเข้าหาเหล่า หรือไม่ก็ยาเสพติดเป็นทางออก เรื่องการไม่ระบายความในใจนี้อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ชายอายุสั้นกว่าผู้หญิงก็เป็นได้ เก็บเจอร์รี่ไว้มากเกินไป แบกไม่ไหว คู่สามีภรรยาที่สามารถคุยกันได้อย่างเปิดอกนี้เรียกว่าโชคดีมาก

ฉะนั้น เขียนมาเถอะคะ เพียงแต่ว่า หากพี่ไม่ได้ตอบจดหมายทันที หรือไม่ได้ตอบเป็นส่วนตัวละก็ ต้องเข้าใจนะคะ เพราะพี่ไม่ได้ทำงานเขียนอย่างเดียว (นี่ลูกชายกำลังขอให้แม่ทำอาหารเข้าให้แล้ว ต้องลูกอีกแล้ว) แต่จดหมายส่วนมาก พี่จะหาเวลาตอบให้ทั้งนั้น แม้จะใช้เวลานานหน่อย บางครั้งเก็บนานก็ลืมได้เหมือนกัน ก็เขียนมาอีกแล้วกันนะคะ

๖ ตุลาคม ๒๕๕๗
เรียนพี่ศุภวรรณ

น้องได้อ่านหนังสือของพี่ทั้ง ๓ เล่ม ได้เทคนิคการเจริญสติมากขึ้น น้องเองหันมาทางนี้เพราะพบความทุกข์อย่างหนัก ทุกข์เพราะความคิดของตนเอง เริ่มจากเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ระวังสามีเลยเริ่มหัดนั่งสมาธิเองจากหนังสือ รู้สึกถึงความสงบ แล้วก็ถูกทุกข์ กระหน่ำเป็นรอบที่สอง สามีมีเมียน้อย แสบจะเอาตัวไม่รอด หรดลงทั้งกายกับใจ ลูกขึ้นสูใหม่ ปกติน้องชอบทำบุญเข้าวัดอยู่แล้ว น้องต้องใช้วิธีพิจารณาอสุภะ พยายามทำสมาธิให้มากขึ้น ฟังและอ่านหนังสือธรรมะ ปฏิบัติมาเกือบ ๒๐ ปีแล้วค่ะ แต่เหมือนไม่ค่อยก้าวหน้า

พอมาอ่านหนังสือของพี่ถึงรู้ว่าตัวเองมีความก้าวหน้าโดยไม่รู้ตัว ยิ่งได้เทคนิคจากหนังสือของพี่ทำให้มีความรู้สึกตัวเร็วขึ้น พอเจอรีโพล์ ทอมตะครุบเลย บางครั้งน้องยังไม่เห็นเจอรีโพล์เลย แต่ทอมพูดขึ้นแล้วว่า “ความคิด” เหมือนจะดักอะไรสักอย่าง ก่อนหน้าอ่านหนังสือของพี่ น้องติดที่ขบวนสุดท้ายจริง ๆ วันหนึ่ง นั่งกำหนดลมไปเรื่อย ๆ ก็มีขบวนรถไฟออกมา เกาะขบวนไปสักพักถึงรู้สึกตัว แต่พอรู้สึกตัว กลับมีความคิดสุดท้ายโผล่มาอีก ก็ไปกับมันอีก รู้สึกตัวอีก สลับกันแบบนี้ สุดท้ายมีความคิดผลุดขึ้นมาว่า คนโง่เท่านั้นจะปฏิบัติธรรมได้ดี จิตกลับรวบตัวเข้าสู่ความสงบทันที

ปัจจุบัน เหมือนขบวนรถไฟทิ้งห่างออกไปเรื่อย ๆ ทุกข์ดูเหมือนลดน้อยลงไปเรื่อย มีเรื่องมากกระทบโดยเฉพาะเรื่องเมียน้อยของสามี จะมีความรู้สึกเจ็บแปลบขึ้นมาในใจ แต่ประเดี๋ยวเดียวก็จางหายไปเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ บางครั้งกลับรู้สึกสงสารเมียน้อยของสามีมาก คิดว่าเขาคงทุกข์มาก ไม่ใช่เขาจะมีความสุขหรอก อยู่ในสภาวะอย่างนั้น ต้องโดนเจ้าเจอรืกระหน่ำตลอดเวลา สงสารสามีก็สงสาร อยากเข้าไปกราบขออโหสิกรรม ก็ตั้งหลายหน ก็เลยจะเรียนถามพี่ว่า น้องเพี้ยนหรือเปล่าคะ เคยคิดว่าตัวเองต้องเพี้ยนไปแน่ ๆ เลย แล้วน้องปฏิบัติมาถูกทางไหมคะ เพราะพยายามปฏิบัติเองโดยอ่านจากหนังสือ พอเจอพี่จึงรู้สึกว่ามามีที่พึ่งทางธรรมจริง ๆ สักที เมื่อก่อนเรื่องของตัวเองจะพูดกับใครก็ได้ อยากให้พี่แนะนำว่า

๑) เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราเดินมาถูกทางแล้ว ไม่วนเวียนอยู่หน้าประตูพระนิพพาน

น้องเดินถูกทางแล้วค่ะ ขณะนี้กำลังปลุกปล้ำอยู่กับการปฏิบัติฐานที่สามอยู่ สามารถเข้าบ้านที่สี่ได้ง่ายแล้ว หากได้รับการชี้แนะจากพี่เป็นส่วนตัว จะสามารถเอานิพพานเป็นที่พึ่งได้ เพียงแต่ยังไม่รู้เท่านั้น ตอนนี้ขอให้

ทำในสิ่งที่กำลังทำอยู่ไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติของน้องนี้นับว่าได้มรรค ได้ผลแล้ว

๒) น้องขอโหสิกรรมสามีดีไหมคะ อยากให้เขาสบายใจ ทุกวันนี้เขาจะถามอยู่เรื่อยว่ายังคงรักเขาอยู่หรือเปล่า เขาเองเขาก็เป็นคนดี เพียงแต่โดนเจ้าหนูเจอร์เล่นงานเท่านั้นแหละ

๓) น้องคิดว่าจิตตัวเองอะไรจะดีขนาดนั้น เป็นความผิปกติหรือเปล่า หรือถูกเจ้าเจอร์หลอกเอา ระยะเวลาจึงไม่ค่อยเชื่อจิตเท่าไร ต้องคอยดูมัน วันนี้น้องคิดแบบนี้ ต่อไปมันก็คิดแบบอื่นได้ จึงเหมือนระแวงมันอยู่เรื่อย

ไม่ผิปกติหรอกค่ะ ใจของน้องกำลังถูกนำโดยปัญญาทางธรรมของตนเอง อันล้วนเป็นปัญญาที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ จึงสอนตัวเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อสภาวะจิตใจของตนเอง ที่จะทำให้ใจเบาและทุกข์น้อยลง อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของเจอร์นี่พลิกแพลง เปลี่ยนแปลงจะเอาอะไรแน่นอนกับมันไม่ได้ ทำได้ดีที่สุดคือ เชื่อเชิญแขกดี ๆ หนูตัวขาว ๆ เข้าบ้านเราไว้ก่อน คือพยายามคิดสิ่งดี ๆ ไว้ก่อน ความคิดไม่ดี ทิ้งไปอย่าคิดต่อ อย่าเกาะเกี่ยว ไม่ทิ้งละก็ เดี่ยวยุ่งแน่ พาทุกข์มาให้ แต่แม้ความคิดดี ๆ ใช้มันเสร็จแล้ว ทิ้งเหมือนกัน อย่าเอาความคิดเป็นที่พึ่งเป็นอันขาด แม้ความคิดดีก็ตาม มันพึ่งไม่ได้ เพราะเจอร์โหล่มาก ถ้ายังไม่เข้าใจนิพพานละก็ เอาบ้านที่หนึ่งและสองเป็นที่พึ่งไปก่อน รุ้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหว รู้ความรู้สึกของกาย รู้ให้ชัด และพึ่งมันอยู่ตรงนั้น พาตัวใจกลับบ้านแล้ว ปลอดภัยแล้ว เหมือนกินของขาว ๆ นิม ๆ อิ่มเพราะมัน เพียงยังไม่รู้ว่าของขาว ๆ นี้คือ ข้าวเท่านั้น

ขอขอบคุณพี่มาก ๆ ค่ะที่ได้เขียนสิ่งต่าง ๆ ให้พวกเราอ่านชี้ทางสว่างให้แก่พวกเรา น้องปฏิบัติทุกวันนี้ สามีเขาไม่ทราบหรอกนะคะ เขาไม่ทราบแม้กระทั่งสภาวะจิตของน้อง เขารู้แต่ว่าน้องเป็นคนใจดีเท่านั้น น้องแอบทำค่ะเพราะเขาไม่เห็นด้วยที่จะให้น้องมุ่งมาทางนี้ อย่างเอาเป็นเอาตาย เขาบอกว่าเรายังเป็นปุถุชนอยู่ แต่ถ้าน้องไม่มุ่งมาทางนี้ น้องจะทุกข์มากกว่านี้ค่ะ

นับถือค่ะ

คนมีติดบอดด้วยอำนาจอวิชชามักพอใจกับความเป็นปุถุชนของตัวเอง น่าสงสารมาก การพอใจคือการกอดรัดอยู่กับความทุกข์ ทุกข์ปางตาย ปากก็ยิ่งพูดว่า ไม่เป็นไร ชีวิตมันก็อย่างนี้แหละ เหมือนพูดปรัชญา แต่ที่จริงเป็นการแสดงออกซึ่งความโง่เขลาเบาปัญญาอย่างน่าใจหาย เป็นผลงานเด่นของเจอร์ที่ครองแชมป์สังสารวัฏมาตลอด สามารถทำให้ทุกชีวิตหลงคิดเช่นนี้ได้ โลกนี้เต็มไปด้วยคนเช่นนี้ คนอย่างน้องที่ต้องการแสวงหาการหลุดพ้น

จากความทุกข์นั้นจะหาคนรอบข้างเข้าใจเราได้น้อยมาก อาจจะไม่มีเลย เพราะเป็นคนส่วนน้อยเพียงหยิบมือเดียวของโลกเท่านั้น จะให้ใจหายมาเข้าใจที่พัฒนาจนละเอียดอ่อนนั้น ย่อมเป็นไปได้ คนใส่แว่นตา จะให้เขามาเข้าใจโลกของคนถอดแว่นแล้วย่อมไม่ได้ แม้จะมองโลกเดียวกันก็ตาม คนใส่แว่นตาก็ยังมักมองคนถอดแว่นออกแล้วอย่างดำ ๆ เพราะเขาเห็นของเขาเช่นนั้น คนที่ไม่ยอมรับฟังการคุยแบบง่าย ๆ แบบที่พี่กำลังคุยกับหลาน ๆ น้อง ๆ เช่นนี้แล้ว ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมอ่านแล้วละก็ การเปลี่ยนแปลงในชั้นพื้นฐานของชีวิตจะไม่เกิด เพราะไม่ได้พยายามสร้างเหตุปัจจัยให้ตัวเองถอดแว่นตาออกมา แว่นตาก็จะอยู่ติดตาเช่นนั้นจนวันตาย ตายแล้วก็ไม่หมดเรื่อง คนเช่นนี้จะดีมาด้วย คิดว่าตัวเองถูก ซึ่งก็ถูกของเขา เพราะเขาเห็นของเขาเช่นนั้นจริง ๆ การช่วยเหลือคนในขั้นตอนแรกเช่นนี้ ยากมากในบางกรณี ไม่รู้จะสะกดตรงไหนดีที่จะให้เขารับฟัง พี่เองก็ปวดหัวเหมือนกันโดยเฉพาะกับคนของเราเอง ทำให้เพิ่มแรงเสียดทานให้กับงานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ของเรา อย่างพระพุทธเจ้านี้ ท่านไม่ทรงอธิบายอะไรทั้งสิ้น ท่านลงไปเลยทั้งโอรส ราहुล และ พระอนุชา อานันตะ ลองคิดถึงหัวอกของพระนางพิมพาซึ่งจะเจ็บปวดมากแค่ไหน ลูกเขามีคนเดียวและยังเล็กมากอยู่ด้วย เป็นยุคนี้คนก็ต้องตำหนิพระบรมศาสดาของเราแล้วว่าเป็นนักเผด็จการเต็มตัว แต่คนตาบอดจะไม่รู้หรอกว่า การเผด็จการของนักบุญที่มีปัญญาเรื่องความหลุดพ้นนั้นมีใช้เรื่องเลวร้าย เป็นเรื่องที่ต้องทำโดยเฉพาะถ้าอยากช่วยคนหมู่มากแล้วไซ้ ถ้าไม่เผด็จการแล้ว การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานจะไม่เกิด ยุคนี้จะหาบุคคลที่มีความพร้อมเช่นนี้ ไม่มีเสียแล้ว ฉะนั้น ใครที่รู้แล้ว ต้องพยายามช่วยเหลือกันเอง ใครอยากช่วยใครให้ถอดแว่นตาละก็ พยายามเกลี้ยกล่อมให้เขาอ่านหนังสือของพี่ให้เข้าใจไว้ก่อน ในที่สุด ก็ยังต้องโยนเหตุผลให้กับเรื่องบารมีว่า ทำไมคนนั้นเข้าใจได้ คนนี้เข้าใจไม่ได้

สำหรับคนปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องยอมรับการอยู่ในโลกที่โดดเดี่ยวมาก ของตนเอง ต้องอดทนมาก เพราะจะเป็นกลุ่มน้อยนิดของโลกเสมอ ต้องเกาะธรรมให้แน่น พาใจกลับบ้านเสมอ จะได้ไม่ถูกเขาดูดเข้าไปในโลกมืด ๆ ของเขา พี่จึงอยากให้หลาน ๆ และน้อง ๆ ของพี่สามารถรวมกลุ่มกันได้แบบง่าย ๆ ชนิดยกหูโทรศัพท์คุยกันเรื่องทอมกับเจอร์รี่ได้นี้ น่าจะให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้เมื่อใครถูกเจอร์รี่ถล่มเอา การคุยกับคนที่ทำเรื่องเดียวกันนี้จะช่วยกันเตือนสติให้รู้กลวงของเจอร์รี่ได้ ช่วยให้หลุดจากโลกของความหลงได้เร็วขึ้น นี่เป็นเรื่องที่น่าทำยิ่ง

7 October 2004
Sawadee ka Nong,

Thank you for your email. I am sorry I cannot write Thai to you. I just want to let you know that I have received your email and I will answer your letter in Thai. But you have to wait for a while

because I have a queue of writing work to do.

You are very brave and I can see you are progressing in your vipassana practice. You are on the right track now, you are doing the right practice. Try to catch your "last thought" and let it go right away. Don't let Jerry trick you too long, know it and let go always. Keep on referring to my experience in the Aoud-u-ta-ri and follow my guidance.

You are doing well, very good. It is quite amazing that you have achieved this far without your husband knowing. In fact, I am just the same.

I cannot understand why you have to apologise to your husband, he is the one who has "mea noi" and makes your life hell. However, I don't know the details of your story. What did you do to make you feel you need to apologise to him? If you feel that by asking him for ahosikam and it would make you feel better, do it by all means. But keep on watching your mind and let go of everything (Jerry) in your head, don't keep them.

I hope you can understand this email. Please let me know.

Metta,
P'supawan

๗ ตุลาคม ๒๕๔๗
เรียนพี่ศุภวรรณ

น้องได้รับเมลล์แล้วค่ะ อ่านแล้วเกิดความรู้สึกบีบติ มีกำลังใจที่จะปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย คิดว่าทำไปเรื่อย ๆ ถึงแล้วจึงจะรู้ด้วยตนเอง ต้องเกาะแนวทางของพี่ให้แน่น จัดการกับเจอร์รี่ การที่น้องอยากขออโหสิกรรม สิ่งนี้กลับมาในความคิดเป็นครั้งที่ ๓ แล้วมันคะ เพราะรู้สึกว่าคุณเองคงไปสร้างกรรมไม่ดีกับเขาทั้งสองคน ขาดนี้เลยต้องชดใช้เขาความคิดนี้ น้องเคยสลัดให้มันหายไป มันก็กลับมาใหม่ อยากจะเล่าเรื่องราวของตัวเองเหมือนกัน เพื่อให้พี่เอาไปบอกเล่าให้กำลังใจแก่ผู้อื่นที่เจอทุกข์ในเรื่องเดียวกันนี้ แต่เกรงว่าพี่จะรำคาญ

คิดว่าเป็นการใช้กรรมเก่า ก็สามารทำให้ใจเราเบาขึ้นมาหน่อย คนไทยเราโชคดีมากที่สามารถเอาเหตุผลเรื่องกรรมวิบากมาอธิบายให้ตนเอง

คล้ายทุกข์ได้ ฝรั่งวิเคราะห์เช่นนี้ไม่เป็น หากใครไม่มีความรักศรัทธาในพระเจ้าแล้ว หญิงคนไหนมาเจอเรื่องสามีมีเมียน้อยนี้เรียกว่าหมดที่พึ่งทางใจจริง ๆ ต้องเอาเป็นเอาตาย เอากันให้แตกหักไปเสียเป็นส่วนมาก ลากพากันขึ้นโรงขึ้นศาล บางคนแทบเอาตัวไม่รอด ต้องพึ่งยากล่อมประสาท ติดยา งอมแงม

จริงที่สุดค่ะ ปัญญาของน้องสอนให้อีกแล้วว่าต้องเกาะกรรมไปแน่น ๆ เมื่อสามีไปมีเมียน้อยเช่นนี้แล้ว ย่อมหมายความว่า สถานการณ์ของครอบครัวจะต้องคลอนแคลนอยู่เช่นนี้เสมอ ไม่มีความมั่นคง stability น้องต้องเป็นที่พึ่งหลักให้ลูก ๆ ฉะนั้น น้องจำเป็นต้องมีปัญหาและมีความชำนาญในเรื่องวิปัสสนาอย่างสูง ซึ่งพี่เห็นแล้วว่าน้องมีอยู่ เพราะมารมี บารมีจึงแก้กล้าได้ ทำอยู่ ๒๐ ปีโดยคนรอบข้างไม่รู้เลย ถูกแล้วค่ะ ต้องทำให้ทุกเรื่องมาจบที่ใจของเราค่ะ ไม่มีทางออกทางอื่น ฉะนั้น พยายามฝึกยืนบนกระดาน โต้คลื่น ฝึกให้เก่ง ๆ ล้มแล้วก็ลุก ล้มอีกลุกอีก ไม่เป็นไร ช่วงไหนที่ลูกได้ยืนได้โดยไม่ล้ม ก็เป็นโบนัสของชีวิตในช่วงขณะนั้น ๆ แล้ว คือไม่ทุกข์กับปัญหา โต้คลื่นของชีวิตไปได้โดยไม่เจ็บปวดหัวใจ ทำไปเรื่อย ๆ เช่นนี้ และหวังเอานิพพานดีกว่านะค่ะ

น้องสามารถยืนยันได้เลยว่า ทุกข์มันค่อย ๆ ลดน้อยลงไปโดยเราเองก็ไม่ต้อง กลับไปสงสารผู้หญิงที่น่าขึ้นชื่อว่า เป็นศัตรูหัวใจ น้องเองกลับพยายามสอนให้ลูกกตัญญูกับพ่อของเขา พูดถึงความดีของพ่อเขา ปัจจุบันน้องได้ครอบครัวที่มีความสงบสุขระดับหนึ่งทีเดียว

โดยธรรมชาติแล้ว ลูก ๆ จะเอาพ่อแม่เป็นพ่อแม่แบบแม่แบบของตนเอง พ่อแม่ที่มีคุณธรรมนั้น ลูก ๆ จะภูมิใจ คิดถึงท่านแล้วจะเป็นสุข คอยถึงพ่อแม่กับเพื่อน ๆ ได้อย่างภาคภูมิใจ รู้ว่ามีที่พึ่ง เกิดปัญหาอะไร จะกลับมาหามาพูดคุยกับพ่อแม่ได้ ลูกที่ได้พ่อแม่ดี ชีวิตจะมั่นคง มี stability ปัญหาจิตใจจะน้อย แต่หากพ่อแม่ทำตัวไม่ดีเสียเองแล้ว จะทำให้ลูก ๆ เสียความรู้สึก และเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจตนเอง เมื่อมีปัญหาส่วนตัวแล้ว ไม่สามารถกลับบ้านมาระบายกับพ่อแม่ได้ เกิดสภาวะเก็บกด ต้องหาที่พึ่งทางอื่น เช่น พึ่งเหล่า ยาเสพติด เทียวกลางคืน เป็นต้น สังคมทุกวันนี้ปั่นป่วนมากขึ้น ปัญหามีมากขึ้น สถาบันครอบครัวควรเป็นสถาบันที่เหมือนด้ายช่วยเย็บสอยให้สังคมของชาติอยู่ได้อย่างเป็นปึกแผ่นและมั่นคง เดี่ยวนี้สถาบันครอบครัวถูกสั่นคลอนมากจนแทบจะล้มอย่างระเนระนาดแล้วอันเนื่องมาจากสถิติการหย่าร้างของคู่แต่งงานมีมาก อย่างรัฐบาลอังกฤษก็ไม่ได้ช่วยส่งเสริมยึดเหนี่ยวให้สถาบันครอบครัวอยู่ได้ง่าย ๆ ขูดรีดภาษี เด็ก ๆ สมัยนี้โดยเฉพาะในสังคมตะวันตกมีน้อยคนมากที่จะเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่ที่ให้กำเนิดตน ล้วนแต่มีพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง ลูกเลี้ยง หญิงบางครอบครัวที่มีลูก ๓ หรือ ๔ คน เด็กแต่ละคนอาจจะเกิดจากพ่อคนละคนกัน ครอบครัวเดี่ยว single family ที่มีแม่เลี้ยงลูกด้วยตนเองมีมากขึ้นอย่างน่าใจหาย

เมื่อสถาบันครอบครัวถูกทำลายอย่างป่นปี้เช่นนี้แล้ว ชาติบ้านเมืองจะไปรอดได้อย่างไร เพราะจิตใจของเด็ก ๆ เหล่านี้ซำรุดมาแล้วตั้งแต่วัยเด็กเช่นนี้ มันต้องมีผลกระทบต่อเขาไปจนโต ปัญหาสังคมจึงมีมาก แก่ไม่ตก ต้องกลับมาแก้ที่จิตใจก่อนทั้งสิ้น

ฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่น้องต้องอดทนมาก และเป็นทีที่ฟัง เป็นเสาลหลักให้ลูก ๆ ได้ ล้มไม่ได้เด็ดขาด ถ้าแม่ล้มแล้ว ลูกจะไม่มีที่พึ่งเลย ดีแล้วค่ะ ที่ยังคงสอนลูกให้รักและกตัญญูต่อพ่อของเขา อย่างน้อยเขาก็ยังเลี้ยงดูเราอยู่

วันนี้้องโทรไปหาพี่ชาย ขอขอบคุณพี่ชายที่ส่งหนังสือของพี่มาให้น้องอ่าน น้องบอกพี่ชายว่าพี่ชายเหมือนต่อแสงเทียนให้กับน้อง น้องเองได้เอาหนังสือของพี่ศุภวรรณให้เพื่อนอ่านต่อ เพื่อนก็ได้อ่านส่งคืนนี้ด้วย เอาแนวทางของพี่ศุภวรรณไปปฏิบัติ เท่ากับน้องได้ต่อแสงเทียนให้ผู้อื่นอีก พี่ชายน้องนับว่าได้ทำกุศลอันยิ่งใหญ่ ที่นำแสงสว่างมาให้ผู้ที่ยังอยู่ในความมืดมน น้องบอกพี่ชายให้เข้าไปในเว็บไซต์ของพี่ มีบริจาคกองทุนพิมพ์หนังสือเล่มใหม่ด้วย พี่ชายน้องดีใจอยากบริจาค

อนุโมทนาค่ะ ช่วยพี่ต่อแสงเทียนนี้ไปอย่างเจียม ๆ นะคะ ยังมีคนอีกมากมายที่ต้องการความช่วยเหลือจากเรา แต่เขาอาจจะไม่รู้ว่าควรเริ่มอย่างไร ฉะนั้น ช่วยส่งต่อหนังสือ หรือ แนะนำเว็บไซต์ของพี่ให้เขาแนะนำ ขอให้ เป็นยุคที่พวกเราจะช่วยเหลือกัน “กวาดต้อน” คนหมุมมากเพื่ออย่างน้อยให้เขาได้มารวมตัวกันที่โคราช ปากทางไปภูกระดึง ช่วยกันลดประชากรของสังสารวัฏให้น้อยไปอีกหยิบมือหนึ่ง พี่ทำคนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องช่วยเหลือกันนะคะ

ปัจจุบันน้องสามารถกลับบ้านที่ ๑ และ ๒ ได้เร็วและต่อเนื่องได้มากขึ้นเรื่อย ถ้าจับเจอรี่ไม่ทัน มันคลอตลูกออกมาก่อน ก็ารู้สึกตัวได้เร็วและจะสลัดมันออกได้เร็ว โดยรีบกลับมาบ้านหลังที่ ๑ โดยทันที น้องจะอาศัยการกระพริบตา จะเห็นได้ชัดว่าสลัดมันได้จริง ๆ

ทำถูกต้องแล้วค่ะ พยายามกลับบ้านที่ ๑ และ ๒ ทุกครั้งที่มีสติ นึกขึ้นได้ ใจจะได้ไม่เร่รอน เดินทางไกล บ้านของสติคือศาลาพักตัวใจของเรา ทำให้ใจได้พักอย่างแท้จริง ไม่เหนื่อย ไม่ทุกข์ เป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริงโดยไม่ต้องเสแสร้ง เพราะตัวใจได้อยู่บ้านใด บ้านหนึ่งในสี่บ้านนี้ จำไว้ ใครทำเท่านี้ได้ ก็พอแล้ว พอจริง ๆ ถึงนิพพานแน่

จากที่เขียนมา หากจุดไหนยังไม่ถูกต้อง พี่ช่วยแนะนำน้องด้วยนะคะ ขอขอบคุณในความกรุณาของพี่มากค่ะ

๘ ตุลาคม ๒๕๔๗

เมื่อวานน้องได้สมทบเงินบริจาคพิมพ์หนังสือ น้องรู้สึกดีใจมาก

อนุโมทนาค่ะ

มีเรื่องหนึ่งที่เกิดในสภาวะจิตของน้อง เวลาน้องดูลมหายใจเข้าออก ดูไปเรื่อย ๆ จะเห็นความคิดเข้ามา สติจะหันไปจับทันที ความคิดนั้นจะวูบหายไป แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะเดิม คือ ว่างและว่างไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วเกิดอาการเดิมอีก บางครั้ง ความคิดไม่ปะติดปะต่อ เช่น ผลุดขึ้นมาว่า “เง” แบบไม่มีความหมายอะไร สติจะวิ่งไปจับอีก เป็นมานานแล้วค่ะ

สติที่ว่านี้ก็คือ แมวทอมนี่เองค่ะ ที่บรรยายมานั้น แสดงว่าน้องได้ให้อาหารดี ๆ ให้วิตามินแก่แอมวทอม ทำให้แอมวแข็งแรง มีพลัง มีความว่องไว สามารถวิ่งจับหนูได้เร็วมากขึ้น พอหนูเข้าบ้านปั๊บ แอมววิ่งไปตะปบทันที ถูกแล้วค่ะ สภาวะเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหลาย กำลังอยู่ในขั้นตอนปลุกปล้ำกับฐานที่สามอยู่ สภาวะที่แอมววิ่งจับหนูได้เองอย่างเป็นอัตโนมัติเริ่มเกิดแล้ว

ที่เขียนมาถามพี่ว่า จะรู้ได้อย่างไรว่าวนเวียนอยู่หน้าประตูพระนิพพานหรือไม่ ก็เพราะเหตุนี้เองว่าเหมือนตัวเองไม่ก้าวหน้า แล้วเวลาดูหนังหรือฟังอะไรเกี่ยวกับเมียน้อย เมียหลวง สติเหมือนจะรีบกลับมาดูความคิด ดูอารมณ์ของตัวเองทันที สติจะจ้องอยู่อย่างนั้นเลย ทำให้เจอร์โผล่ออกมาไม่ได้ เลยคิดว่าตัวเองฝึกเสียจนเอาสติกดมันไว้หรือเปล่า เหมือนเอาหินกดทับหญ้าไว้ พอเอาหินออกหญ้าก็เกิดอีก

เจอร์โผล่ออกมาไม่ได้ เพราะสติที่ฝึกดีแล้วต่างหาก เหมือนแอมวที่แข็งแรง ว่องไว นั่งอยู่หน้าบ้าน หนูจึงไม่กล้าเข้ามาใกล้แอมว ไม่ใช่เพราะไปกดทับอะไรมัน ความคิดนี้ไม่ใช่สสาร จะไปกดทับมันไม่ได้ พอสติอ่อน เจอร์ก็โผล่เข้ามาอีก การฟังหรือดูอะไรที่รู้ว่าเป็นจุดอ่อนของเรานั้น ต้องตั้งสติให้ดี ๆ ให้แน่ใจว่าตัวใจเราอยู่บ้านที่หนึ่งหรือสองเสมอ ทำได้เช่นนี้ ก็เท่ากับฝึกแอมวให้มีสติเต็มเปี่ยมนั่งอยู่หน้าบ้าน หนูจะไม่กล้าเข้ามาใกล้แอมวเลย แม้จะฟังหรือดูสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของเราก็ตาม เป็นบททดสอบที่ดีมาก สามารถฝึกให้แอมวแข็งแรงได้ดีทีเดียว ทำถูกแล้ว

เรื่องวนเวียนอยู่หน้าประตูพระนิพพานนี้ แก้ไขได้ก็โดยการฝึกเรื่องการรับผัสสะบริสุทธิ์ให้เป็นเท่านั้น ถ้าทำได้เอง ก็เข้าประตูพระนิพพานได้แล้ว เพียงแต่ยังไม่ถาวรเท่านั้น แต่ถ้าอ่านแล้ว ยังไม่เข้าใจ ลองทำเอง ก็ไม่แน่ใจว่าใช่หรือไม่ ยังไม่รู้เรื่อง ทำเองไม่ได้ ก็ต้องคอยให้พี่กลับมาสอน

ให้เอง พี่เพียงต้องย้ำในสิ่งที่ทุกคนได้เห็นแล้วเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติของน้องเรียกว่า ได้มรรค ได้ผล แล้วคะ เดินถูกทางแล้ว

จึงรู้สึกปีติดีใจที่พี่ตอบน้องกลับมาเหมือนมีที่พึ่งทางธรรม เพราะพูดกับใครก็ได้ คุยกับใครก็ไม่รู้เรื่อง มีเพื่อนคนหนึ่งเป็นคนเดียวจริง ๆ ที่คุยได้ แต่เขาก็อยู่ระหว่างพยายามช่วยเหลือตนเองเช่นกัน

ธรรมดามากคะที่คุยเรื่องนี้กับใครไม่ได้ ทางหลวงสายนิพพานนี้ เปลี่ยวและโดดเดี่ยวมาก พี่จึงอยากให้หลาน ๆ และน้อง ๆ ได้รวมตัวกันใจคะ จะได้มีเพื่อนเดินด้วยกัน เดี่ยวรอให้พี่กลับมาก่อน

น้องอาจจะเขียนถึงพี่บ่อย ๆ อย่ารำคาญนะคะ ว่างพี่มีเวลาค่อยตอบก็ได้คะ น้องอ่านอวดอุตริฯ แล้วคะ มีบางช่วงที่อ่านแล้ว บอกตัวเองว่านี่ใช่เลย เกิดอย่างนี้เลย แต่จะเกิดเป็นพัก ๆ ไม่ต่อเนื่อง ขอบคุณพี่มากคะที่ตอบปัญหาของน้อง

เมื่อเดินทางเส้นเดียวกันแล้ว ก็ย่อมเห็นวิวที่เหมือนกันคะ สามสี่ปีก่อนที่พี่เจอแต่อุปสรรค หนังสือเขียนออกมาแล้ว (คู่มือชีวิต กับ อวดอุตริ) แต่หาคนช่วยพิมพ์ไม่ได้ ใจเราหรือ อยากแสนอยากที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แต่ก็อ่อนนอกอ่อนใจมาก เต็มไปด้วยอุปสรรคต่าง ๆ นา ๆ ถึงจุดหนึ่งพี่ทำใจแล้วว่า เราคงไม่มีวาสนาที่จะช่วยคนได้หรอก เป็นผู้หญิง มีครอบครัว ใครจะยอมมาช่วยเหลือสนับสนุนเราอย่างออกหน้าออกตา ยิ่งเป็นคนพูดแรง ใครอยากหนุนเราก็ตองห้วงชื่อเสียงตนเองไว้ก่อน พี่เอาดีสักของเรื่องอวดอุตริ ฯ กลับมาให้เพื่อนสองคน น้อง กับ ภัท ที่ยืนหยัดกับเรามาแต่ต้น บอกเขาเลยว่ามีทางออกให้เลือก ๓ ทาง หนังสือเล่มนี้ ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์ ก็ช่วยไปเถอะ หาทางพิมพ์ออกมาให้ได้โดยไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ฝรั่งเศสบอกว่า Publish and damn the consequence! หมายความว่าคนช่วยพี่นี้ต้องปฏิบัติธรรมให้เก่ง ๆ โต้คลื่นของโลกธรรมได้โดยไม่ล้มงาย ๆ หรือ ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์ รังแต่จะทำให้เกิดเรื่องวุ่นวาย ให้คนตำหนิเรา (ตอนนั้นมีคนพูดแล้วว่าพี่หลงตัวเอง) ก็ทิ้งขยะไปเลย ทิ้งไปเลย พี่ไม่เสียใจเลย เพราะไม่ได้คิดว่าหนังสือเล่มนี้จะทำประโยชน์อะไรให้ตนเองอีกแล้ว เขียนเพื่อเป็นประโยชน์ให้คนอื่นเท่านั้น ถ้าไม่เอา ก็ไม่ใช่ปัญหาของเรา ทางเลือกสุดท้ายคือ พิมพ์เมื่อเราตายแล้ว ใครจะชมจะด่าก็ไม่เป็นปัญหาแล้ว ตอนที่น้องธงชัยจะเอาลงเว็บไซต์นี้ พี่ยังยั้งไว้ครั้งหนึ่ง ยังอยากขอคิดดูก่อน แต่บัดนี้ พี่ก็ตั้งใจว่า ได้ตัดสินใจถูกต้องแล้ว ประโยชน์ที่หลาน ๆ และน้อง ๆ ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ แม้จะเป็นเพียงกลุ่มน้อยก็ตาม มันคุ้มค่ากับความพยายามของพี่แล้ว พอใจแล้ว เอาหนังสือเล่มนี้เป็นแผนที่ เกาะไปเรื่อย ถึงแน่ เมืองนิพพาน หนังสือเล่มนี้จะวางตลาดในเร็ววันนี้แล้วคะ

9 October 2004
Sawadee ka Nong,

What is your nickname, Nong....?

Your vipassana practice has reached the point we call "mee mak mee pol loew" You are more or less entering the automaitc state like what I described in my book. You just have to do what you are doing, keep on watching your thoughts and let them go. I need to confirm for you the state of Nibbana, that's all.

Yes, you are already walking around the front door of Nibbana, just wait to go in. But It's ok, don't worry. Be patient and wait till I return to Thailand. I will guide you to enter the door, it's very simple. I will try to answer your letter as soon as I finish the one I am working now. I have less time to write because I have to go out three days in a week to teach at the university. As for the weekend, I am busy with the family, shopping...etc. So, please give me a bit more time. But you are doing very well already. Keep it up.

It's ok, you can keep on talking to me through emails. Mai rob guan ka. Anumotana for your donation ka.

Metta,
P'supawan

๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๗
กราบพิศุภวารรณด้วยความเคารพยิ่ง

น้องมีชื่อเล่นว่า นา ค่ะ ได้รับเมลล์พี่แล้วมีกำลังใจมาก ถึงแม้ว่า จะวนเวียนอยู่หน้าประตู ถ้ามาถูกทางแล้ว สักวันหนึ่งประตูต้องเปิด ให้เรา ยิ่งเห็นผู้อื่นทุกข์เพราะความคิด ยิ่งรู้ว่าเราโชคดี ต้องขอบคุณ ทุกคนและทุกอย่างที่ทำให้เราทุกข์ ไม่อย่างนั้น เราจะได้เดินมายัง ถนนสายนี้เลย สิ่งที่พี่เขียนไว้ในหนังสือ เป็นสิ่งที่นาเองยืนยันกับผู้อื่นได้ (ในบางจุด) เพราะนายังไม่ได้ถึงจุดที่พี่พบ

อย่างเช่นเมื่อวานนี้เมียน้อยโทรมาที่บ้านขณะที่นาทานข้าวกับ สามีและลูก สติไม่ทันความคิด แม่เจอร์คลดลูกออกมาก่อน มันเจ็บ ขึ้นมาในใจ พยายามสลัดมันออกก็ทำได้ยากมาก เพราะสถานการณ์

ขณะนั้นต้องคุยกับลูก ทำทุกอย่างให้ดูเหมือนปกติ มีความคิดหนึ่ง บอกว่า ต้องแสดงให้เขาเห็นว่าเรามีปฏิภิกิริยานะ ไม่อย่างนั้นจะถูกรุกรานมากกว่านี้ ครอบครัวจะไม่สงบสุข นาเชื่อมั่นด้วยนะค่ะ ที่นี้ยิ่งแล้วใหญ่เลย แต่ภิกิริยาข้างนอกปกติ ลูกไม่ได้รับรู้ถึงตรงนี้เลย แต่สามีดูเหมือนจะรู้ นาจึงพยายามกลับบ้านที่ ๑ ต้องใช้เวลาเหมือนกัน ใจกลับไปสู่ความนิ่ง นิ่งมากเลย เหมือนพูดว่า ฉันไม่รับรู้อะไรแล้ว ฉันจะอยู่เฉย ๆ ของฉันอย่างนี้แหละ อันนี้เรียกว่ารู้สภาวะจิตของตัวเอง หรือเปล่าคะ

สลัดได้ยากนี้ แน่นอนค่ะ เรื่องสามีมีเมียน้อยนี้ สำหรับผู้หญิงเราแล้ว ต้องนับว่าเป็นเรื่องการทำร้ายจิตใจอย่างสาหัสสากรรจ์ทีเดียว น้องนา รู้สภาวะจิตใจของตนเองดีมากค่ะ ทำถูกต้องแล้วค่ะ ปัญหาของนาไม่สามารยยุติได้ด้วยคำพูด เหตุผล หญิงบางคนอาจคิดว่า ไม่ได้ เราต้องแสดงออกให้สามีเห็นว่าเราไม่พอใจในการกระทำของเขา ต้องออกฤทธิ์ให้เห็นดำเห็นแดงกันไป มันก็ไม่ได้แก้ปัญหอะไรได้ เพราะเมียน้อย ก็คือเมียที่สามีของเราได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขาแล้ว อาจจะไม่ค่อยง่ายในแง่ที่เขายังไม่มิลูกกับเมียน้อย ถ้ามีก็ยุ่งเข้าไปอีก ฉะนั้น ไม่ว่าจะมองอย่างไร เมื่อสามีมีเมียน้อยแล้วนี้ ยุ่งทั้งนั้น จะมีแต่เรื่องให้ปวดหัวขมขับด้วยปวดหัวใจด้วย ฉะนั้น น้องนาต้องให้ปัญหาทุกอย่างมาจบที่ใจเราหมด ภายนอกแก้ไม่ได้แล้ว จึงต้องพยายามตัดใจออกจากบ้านของใจเราเท่านั้น พอแล้ว ปัญหาจบที่ใจเราทันที สิ่งใดที่เราไม่ได้คิด ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับเราแล้ว ทำถูกแล้วค่ะที่พาใจเรามาจบที่นิพพาน ขอให้มัสติให้ทัน จับแม่หนูให้อยู่คามือ และทำอย่างนี้ไปเรื่อย แม่หนูจะคลอດลูกหนูน้อยลงทุกที ความเจ็บในชั่วหัวใจจะน้อยลงเอง ไม่ต้องไปเสแสร้งอะไรทั้งสิ้น ไม่โกรธสามีคือไม่โกรธ ทำตัวธรรมดาเหมือนที่เคยทำ ดูแลเขาไปตามหน้าที่ของเราที่เป็นภรรยา คนอื่นอาจจะมองเราว่าทำไมโง่งเช่นนี้ ไม่ต่อกรกับเขาเลย หรือ ไม่เป็นไร ใครจะคิดอะไรก็ช่างเขา เรารู้เท่านั้นว่า ที่ทำเช่นนี้เพราะเรา มุ่งเอานิพพาน สามีแค่เป็นทางผ่าน เป็นเกมส์ของโลก ของชีวิตในภพภูมินี้เท่านั้น ขอให้มองปัญหาเรื่องเมียน้อยนี้เป็นมารที่มากช่วยบ่มให้บารมีในเรื่องหลุดพ้นของเราแก่กล้ามากขึ้น ในอนาคต หากใจของน้องนาเป็นอิสระมากขึ้นกว่านี้ น้องอาจจะเป็นเพื่อนคุยของเมียน้อยได้ ช่วยเขาเข้ามาหาธรรมได้ นี่เป็นไปได้มากทีเดียว อย่างที่น้องพูดเอง เขาก็ต้องทุกข์ไม่น้อยเกิดมาเป็นเมียน้อยเขานี่สนุกที่ไหน ชีวิตนั้นจะให้สมบุญ เพียบพร้อมทุกอย่างนั้น เป็นไปไม่ได้ จะให้มีสามีดี ภรรยาดี ลูกดี ญาติดี มีกิจการดี รักรงาน ประสบความสำเร็จ ร่ำรวย ทุกอย่างเป็นไปตามที่เราหวังหมดนั้น ไม่ได้ ใครจะไปรู้ว่าวันพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น จริงไม่ ถ้าสงครามเกิดละก็ ทุกอย่างก็ล้มหมด แล้วความแก่เฒ่าชรา โรคภัยไข้เจ็บของตัวเองละ เสียไม่ได้ไม่ได้แน่นอน ฉะนั้น ขออย่าหวังพึ่งอะไรอื่นนอกจากพระนิพพานเท่านั้น

ดูเหมือนตอนเกิดเรื่อง จะพยายามสู้กับเจ้าเจอรืมากเลย กลางคืนนอนเอาไปฝัน ดูเหมือนเจ้าเจอรืจะถูกกดไว้ มันพุ่งออกมาเลย ฝัน

กระทั่งแต่งเมียน้อยเข้าบ้าน ในความรู้สึกโกรธเขา ตื่นขึ้นมา (ปกติ นอนจะตื่นประมาณตี ๓ หรือ ตี ๓ กว่า) บอกตัวเองว่านี่คือความคิด แต่ถ้าเป็นจริง เราคงทุกข์มากเลย จะสู้กับเจ้าเจอรี่ไหวหรือเปล่า ไม่ได้ต้องรีบกลับบ้านที่ ๑ กับ ๒ ต้องทำให้ชำนาญ ไม่อย่างนั้นสู้ไม่ได้ เดินให้รู้สึกถึงเท้าที่ก้าว และเหยียบพื้น เปิดอวดอุตรฯ อ่านแล้วไปนั่ง กำหนดลมหายใจ เกิดสภาวะที่เห็นลม เห็นความคิด สติตะปบทันที อีกอย่างหนึ่งเห็นคือ รถไฟขบวนแรกไม่ตะปบ แต่ไปตะปบขบวนสุดท้ายเลย ความว่างเกิด แต่เป็นความว่างที่เหมือนมีหมอกอยู่ ไม่ชัดเจน สักพักมีมาอีกขบวน แล้วปล่อยมันผ่านไป ไปตะปบขบวนสุดท้ายเลย วนเวียนอยู่อย่างนี้ นานเข้าขบวนห่างออกไป ความสงบหรือความว่างแผ่กว้างออกไป รู้สึกถึงความสบายค่ะ พี่รู้ไหมคะ เมื่อออกจากกำหนดลม นาสสามารถสลัดสิ่งที่ดีอยู่เมื่อวานออกได้ เห็นสามีก็เป็นความรู้สึกปกติแล้วค่ะ

จักรไฟขบวนสุดท้ายได้ทันแล้วลงที่นั่น ถูกต้องแล้วค่ะ เรียกว่า มีความชำนาญมากขึ้นแล้ว ที่อธิบายมาคือสภาวะถามเอง ตอบเอง ปัญญา เกิดเอง หากคำตอบให้ตนเองได้ในขณะนั้น ๆ ว่าต้องทำอะไร

เรื่องความฝันนี้ ไม่ต้องไปเสียใจนะคะว่าฝันเช่นนั้น พี่จะพยายามหาวิธีการอธิบายเรื่องความฝันให้มันเข้าร่องให้ได้ ตอนนี้ยังทำไม่ได้ดีนัก มีคนถามมาไม่น้อยทั้งไทยและฝรั่งว่าความฝันมันคืออะไรกัน มีภรรยาคนหนึ่งรู้สึกสำนึกผิด feeling guilty มากที่ฝันว่าไปนอนกับชายอื่นในฝันที่ไม่ใช่สามีของตนเอง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีปัญหากับสามีเลย จึงขอพูดก่อนว่า ไม่ต้องไปเสียใจว่าฝันเช่นนั้น พี่เชื่อว่า คนฝึกวิปัสสนาทุกคน แม้จะกำลังทำกรรมดีเยี่ยมอยู่ก็ตาม ล้วนต้องเคยฝันในสิ่งที่ทำให้รู้สึกละอายมากเมื่อตื่นขึ้นมาทั้งสิ้น แต่เปิดเผยกับใครไม่ได้เท่านั้น สิ่งที่พี่แนะนำไปคือว่า ในฝันนี้ยังมีข้อแก้ตัวว่า เราไปคุมอะไรมันไม่ได้ beyond our control (ก็ไมรู้ว่าจะมีคนเข้าไปสามารถควบคุมความฝันของตนเองได้หรือไม่) ตอนตื่นนี้สิ ขอให้เฝ้าดูเจอรี่ให้ดีแล้วกัน อะไรที่ไม่เข้าท่าแريبเข้ามาในใจละก็ ต้องจับให้อยู่ ไม่มีข้อแก้ตัวในเรื่องการคิดไม่ดีในขณะที่ตื่น ๆ อยู่ ต้องพยายามจับให้ทัน เอามันให้อยู่เสมอ ตรงนี้สำคัญมากกว่า

พี่เคยคิดว่า คนที่บรรลุนิพพานแล้ว จะไม่ฝัน สมัยที่ยังเป็นนักศึกษาและไปปฏิบัติธรรมที่ถ้ำบ้าง สวนโมกข์บ้างนั้น จำได้ว่า ไม่ได้ฝันอะไรอยู่นานมาก ครั้งหนึ่งฝันแบบวุ่นวายมาก จำไม่ได้ว่าฝันอะไร จำได้แต่ว่า วันรุ่งขึ้นเข้าไปสารภาพกับพระท่านว่า จิตใจตัวเองตกต่ำแล้ว เพราะฝันอะไรก็ไม่รู้ ตอนนั้นคิดว่า การปฏิบัติธรรมที่ดี ที่ถูกต้องแล้ว คนฝึกจะไม่ฝันเลย เดียวนี้ไม่เข้าใจเช่นนั้นแล้ว เชื่อว่าแม้คนบรรลุนิพพานก็ยังฝันอยู่ บางครั้งอาจจะฝันแบบยุ่ง ๆ ก็ได้ จำได้ว่า สิบปีก่อนเห็นจะได้ เคยฝันว่าถูกกล่าวหาว่าฆ่าคนตาย ในฝันยืนขึ้นมาพูดกับคนอย่างกล่าวหาขู่ว่าจะฆ่าและมั่นใจในคุณธรรมของตนเองว่า “คนอย่างฉันนี้ ฆ่าคนตายไม่ได้หรอก”

สิ่งที่สังเกตเห็นชัดมากขึ้นในช่วงปีหลัง ๆ นี้คือ ความชัดเจนของ ความฝัน เหมือนจริงมาก เมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรในฝันแล้ว มักกลับมาดูใจตัวเองเสมอว่ามีความหวังไหมหรือไม่ ทำเหมือนกับที่ทำอยู่ในตอนตื่น ๆ อยู่ อย่างไรก็ตามอย่างนั้น และปฏิกิริยาก็เหมือนเดิม คือ ไม่หวังไหวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่รู้สึกกลัว ตกใจ ใจหาย เหมือนอย่างที่เคยเป็นในอดีต คนที่ชอบถามว่า ความฝันมีสีหรือขาวดำ พักหลังนี้ ความฝันของพี่ชัดเจนมากเหมือนกับที่เราเห็น ๆ อยู่เช่นนี้ ไม่คลุมเครือ เป็นสีสรรเหมือนที่เราเห็น ๆ อยู่ บางครั้งเหมือนกับกายเนื้อนี้แท้ ๆ ได้ไปเที่ยวในสถานที่ที่เราไม่เคยไปมาก่อน สวยมาก แปลกประหลาดพิสดารมากด้วย อธิบายด้วยคำพูด คำเขียนไม่ได้

ที่พี่เขียนว่าพระพุทธเจ้ายังคงสอนสาวกท่านให้เจริญสติอยู่ถึงแม้จะถึงเมืองนิพพานแล้วก็ตาม เพราะจะทำให้สลดเจ้าหนูดำออกได้ง่าย นาน่าใช่ เพราะหลังจากเกิดเหตุการณ์นี้แล้ว บอกตัวเองว่า การไม่ทุกข์ต้องมีสติสัมปชัญญะทุกขณะ ไม่อย่างนั้น เอาเจ้าเจอรี่ไม่อยู่นาเองไม่คิดว่าตัวเองอยากจะเป็นพระอริยะ คิดว่าขอเพียงไม่ทุกข์ก็พอแล้ว อย่าให้ตัวเองอยู่กับความหลง จริง ๆ แล้ว ผู้ที่สร้างตัวตนขึ้นมา ก็ใช้ความคิดนี้แหละ เมื่อคิดแล้ว อารมณ์ความรู้สึกก็ตามมา ความคิดเองก็ไม่มีตัวตนนาเห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็หายไป น่าหัวเราะมากเลยคะ เราเองก็ไปบ้าตามมันอยู่ได้ แล้วใช้ความคิดมันก็ไปดูว่า กายนี้คือมัน ที่แท้ก็หลอกเอานี่เอง จึงตั้งใจว่าต้องกลับบ้านที่หนึ่ง และสองให้ชำนาญมากขึ้นจนต่อเนือง แล้วเราจะสามารถจัดการกับเจ้าเจอรี่ได้อย่างเด็ดขาด

นั่นเป็นการอธิบายที่ถูกต้องแล้วค่ะ จริงค่ะ อย่าไปคิดเรื่องความเป็นอริยะของตนเองและของคนอื่นให้มากจะดีกว่า ความคิดเหล่านั้นล้วนเป็นผลงานของเจอรี่ทั้งสิ้น ขอเพียงความพันทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว ใครไปติดความคิดในเรื่องพระอริยะเจ้ามากเกินไป อยากรู้ว่าเขาเป็นจริงหรือไม่ หลอกกลวงคนหรือไม่อย่างเอาเป็นเอาตายนี้ แสดงว่ากำลังถูกเจอรี่หลอกเอาทั้งนั้น จะไม่ก้าวหน้าในเรื่องวิปัสสนา ความเป็นอริยะไม่ได้อยู่ที่คำพูด คำเขียน แต่อยู่ที่สภาวะที่สามารถปล่อยความคิดเหล่านี้ได้ต่างหาก คนเป็นอริยะอย่างแท้จริงจึงไม่รู้สึกอะไรมากไปกว่าความเป็นธรรมดาเท่านั้น ที่จริง เจ้าตัวเองที่คิดมากอยู่ก็เป็นพระอริยะเจ้าได้ด้วย ฉะนั้น หากทุกคนตั้งหน้าตั้งตาตะปบเจอรี่ของตัวเองออกไปละก็ เมืองไทยเราอาจจะขวั๊กไขว้ไปด้วยพระอริยะเจ้าทั้งสี่ระดับโดยที่ไม่จำเป็นต้องพูดถึงเลยก็ได้ ปัญหาสังคมจะน้อยลงเอง ฉะนั้น หากใครได้ยินใครยกเรื่องนี้ขึ้นมาพูดอย่างเป็นแง่ลบ ต้องการจับผิดคนนี้ ขอให้ยุติการสนทนานั้นทันที ไม่ต้องพูดต่อ เจ็บและดูใจตัวเองทันที เรื่องก็จะเงียบไปเอง อย่าไปต่อความยาวสาวความยืดให้มากเรื่อง คิดง่าย ๆ ว่า คนที่หลอกกลวงคนจริง ๆ นี้จะไปไม่ได้ไกลหรอก กรรมวิบากจัดการกันเอง ไม่ต้องห่วง คนที่ “รู้ตัว” ว่าตนเองยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์นั้นจะไม่มีปัญญาและไม่มีสิทธิ์ที่จะไปตัดสินใครได้ว่าคนนั้น ๆ เป็นพระอรหันต์

หรือไม่ จึงควรปล่อยให้พระอรหันต์ตัดสินคนเป็นพระอรหันต์กันเอง น่าจะดีกว่า คนอื่นไม่ควรเกี่ยวข้อง นี่เป็นหัวข้อที่ไม่ควรเอามาพูดกันให้มากเรื่องเลย ทุกคนควรให้ความสนใจกับการดับทุกข์ของตนเองดีกว่า

**ที่เขียนมา ถ้าวางไหนไม่ถูกต้อง พี่ช่วยแนะนำด้วยนะคะ
ขอบคุณพี่มากค่ะที่เมตตาตอบจดหมายของนา ถ้าพี่เอาลงเว็บไซต์
ช่วยเปลี่ยนชื่อให้หน่อยด้วยนะคะ**

เปลี่ยนให้แล้วค่ะ

10 October 2004

Geng leaw ka, nong na, tam dai chen nee.

Keep on doing it, bring your mental self back to the first and the second home always. You are right to think that you cannot be complacent (pra-mat). You must build up your strength because your husband already has the mea noi, your life circumstance will never be easy. You have to end all your problems within your heart. You need to be strong for your children too. Keep up, I am sure you can do it.

I will put your letters together and answer them in one-go. I think they are very good for others too. Of course, I will change your name, don't worry.

metta,
P'sue

วันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2547
กราบพิศุภวรณ์ด้วยความเคารพยิ่ง

นาได้อ่านบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ จึงอยากเล่าสิ่งที่ตัวเองพบมาไม่นานนี้ให้เพื่อน ๆ ฟัง นาทำงานเป็นฝ่ายบุคคลของบริษัท พี่คงรู้ว่าคนยุคนี้มันขนาดไหน คำว่ามีดบาดของพี่นี้มันชัดเจนนมาก แต่ก็น่าสงสารเขา มีอยู่คนหนึ่งในที่ทำงาน นาจะรู้สึกอยู่เสมอว่าเขากับนาเหมือนน้ำกับน้ำมัน ไม่ว่าจะการกระทำ ความคิด สวนทางกันอยู่เรื่อย นาคิดเสมอว่าทำไมคน ๆ นี้เลยร้ายได้ขนาดนี้ โกงบริษัทก็ทำ ถ้ามีโอกาสก่อความเดือดร้อนก็ทำ พุดจาโอ้อวด อัจฉาวิชา อาฆาต (ขณะที่เล่านี้ในจิตมีความรู้สึกที่ไม่อยากพูดความไม่ดีของผู้อื่น แต่

ต้องการยกตัวอย่าง ผลของการปฏิบัตินะคะ) ถูกเจ้าเจรีกระหน่ำอย่างไม่รู้เลย หลังจากอ่านหนังสือของพี่ นาเอาสิ่งที่ได้จากการอ่านมาฝึกฝนให้มากขึ้น พาใจกลับบ้านที่ ๑, ๒ อยู่บ่อย ๆ แม้ในที่ทำงานมีโอกาสก็รีบทำ นึกได้ก็ทำ เดียวนี้ พิมพงานอยู่ ก็พยายามให้นี้รู้ถึงการสัมผัส เคลื่อนไหว เดินก็พยายามให้รู้ พุดก็พยายามให้รู้ เขี่ยดแขนขา กระพริบตาบ้าง รู้การเคลื่อนไหวของริมฝีปากบ้าง เป็นต้น ผลจากการทำเช่นนี้ นาคิดว่าเร็วมาก ความรู้สึกกับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดีมาตลอด ๑๑ ปีนี้ หายไปในทันทีไม่รู้ ถูกสลัดออกจากใจเมื่อไหร่ไม่รู้ตัว มารู้เมื่อมีอยู่วันหนึ่งเขาถ่ายเอกสาร ทำไม่ได้ จึงตะโกนให้ลูกน้องนาไปช่วย พอดีลูกน้องพุดโทรศัพทอยู่ นาจึงลุกเดินไปช่วยเขา เข้าไปพุดด้วย นาก็แปลกใจในตัวเอง กลับมาดูที่จิตของตัวเอง แปลกมาก ไม่มีความขุ่นหมองหรือตะกอนอะไรอยู่เลย พุดกับเขาเหมือนไม่มีอะไรต่อกัน ก็ยังไม่แน่ใจ มาเมื่อวานนี้ เขาโทรมาขอความช่วยเหลือ หากคนไปช่วยยกกล่องเอกสาร เขาขอไปแล้ว แต่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ ขณะที่คุยกับเขา กลับมาดูจิตตัวเองเห็นว่ามีเมตตา ไม่มีตะกอนของความขุ่นอยู่ ค่อยแน่ใจมากขึ้น จิตที่ไม่มีตะกอนเป็นจิตที่ไม่มีความทุกข์เลย ดีจริง ๆ ค่ะ

ที่เล่ามาทั้งหมดนี้ อยากบอกเพื่อน ๆ ว่า ทำไปเถอะค่ะ เกิดผลแน่ ๆ เลย ถ้าอยากอ้อลาทุกข์ รีบ ๆ ทำในขณะที่พิศภวรณ์นำทางให้เราอยู่

**ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง
นา**

ขอบคุณน้องนามากค่ะที่เล่าเรื่องนี้ให้เพื่อน ๆ น้อง ๆ ได้รับรู้ จึงถือโอกาสบอกหลาน ๆ และน้อง ๆ เลยนะคะว่า หากใครอยากจะทดสอบหรือวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาของตัวเองว่าได้เดินมาถึงจุดไหนแล้วละก็ ขอให้ดูปฏิภิกิริยาของตนเองต่อคนที่เราไม่ชอบ ไม่ลงร่องกันมาก่อน เหมือนลื่นกับพื้น เข้าใกล้แล้ว เสียความรู้สึกทุกที พยายามพาใจกลับบ้านที่ ๑ และ ๒ บ่อย ๆ แล้วละก็ เจอร้อันธพาลจะมีน้อยลง ใจเป็นอิสระมากขึ้น เปิดโอกาสให้เราสามารถทำตามคำสอนของพระคริสต์ได้คือ เขาตบแก้มซ้าย เรื่อยันแก้มขวาแถมให้เขาด้วย เขาขอแต่เสื้อ เราแถมกางเกงให้ด้วยท่านองนั้น คำสอนนี้ไม่ใช่ให้ทำเหมือนตัวหนังสือเลย ชาวพุทธเราทำตามคำสอนนี้ได้ง่ายกว่าชาวคริสต์ เพราะเรามีวิปัสสนา จึงลดแรงเสียดทานของการปฏิบัติศีลธรรมอันสูงส่งเหล่านี้ วิปัสสนาช่วยให้เราปฏิบัติอย่างมีหลักการ ไม่ใช่หลับหูหลับตาพยายามรักคนที่เราเกลียดเพียงเพราะพระคริสต์สอนไว้เช่นนั้น มันทำไม่ได้ จะไปรักได้อย่างไร ศัตรูของเรา ทำได้ง่าย ๆ โลกจะวุ่นวายเต็มไปด้วยสงครามหรือ มันทำไม่ได้ จึงต้องซำกันเช่นนี้ ชาวคริสต์จึงล้มเหลวต่อการทำตามคำสอนของพระเยซู เพราะท่านไม่ได้สอนหลักการที่แน่ชัดว่าต้องทำอะไร ในขณะที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่อง

วิปัสสนา หรือ สติปัฏฐานสี่นี้ ทำให้สาวกมีหลักในการปฏิบัติที่จะไม่เกลียด ศัตรูได้ คือ ทำอย่างนี้นองนาทำนี้แหละ สิ่งนี้นองนาทำนั้น ที่จริงก็ไม่ได้ทำอะไรเลย เพียงพาใจกลับบ้านหรือกลับสู่ฐานของสติเท่านั้น แล้วปัญญาจัดการของมันเอง พอความรู้สึกไม่ดีหายไปเท่านั้น ใจเราจะมีอิสระพอที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้ใครก็ได้ แม้คนนั้นจะเป็น “ศัตรู” ของเรามาก่อนก็ตาม และทำได้ชนิดที่ไม่จำเป็นต้องพยายามด้วย You don't have to bend over backward to please someone. คือ ทำไปตามธรรมชาติธรรมดา เขาติดขัด พอช่วยเขาได้ก็ทำไป เขาพูดขัดหูเรา ใครจะเอาเปรียบเรา เราก็ไม่โกรธ เขาตอบ ใครอ่านภาษาอังกฤษได้นี่ ขอให้อ่านเรื่อง Universal Love นะคะ หน้าหลัง ๆ พี่ได้เล่าประสบการณ์ของตนเองที่เจอคนจะเอาเปรียบเรา แต่พี่ก็พยายามเปลี่ยนสถานการณ์ให้ดีขึ้น

การวัดความอิสระของใจเราก้าวหน้ามากแค่ไหน ไกลไกลเมืองนิพพานมากแค่ไหนแล้วนั้น ขอให้ดูจิตดูใจของตัวเองให้ดี เรื่องเช่นนี้โดยเฉพาะกับคนที่ไม่ได้เป็นสมาชิกในครอบครัวของเรานี้แหละ จะวัดได้ดีมาก คนส่วนมากคิดว่า เขาไม่ได้เป็นญาติเรา ไม่ได้ขอเขากิน จึงไม่จำเป็นต้องไปแคร้ความรู้สึกเขามากนัก แต่ถ้าเราแคร้ อยากช่วยเขาทั้ง ๆ ที่เขาไม่ดีกับเรานี้ แสดงว่าใจเราพัฒนามากกว่าคนอื่นแล้ว เราเองเท่านั้นที่รู้ ไม่จำเป็นต้องบอกใคร ต้องอย่าลืมว่า บนทางหลวงสายนิพพานนี้ หากยังไม่ถึงนิพพานแล้วละก็ อย่งอื่นก็พอใจไม่ได้ทั้งนั้นแหละ หยุดเดินไม่ได้

๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๗

กราบพิศุภวารรณด้วยความเคารพยิ่ง

เขียนมาหาพี่อีกอยากเล่าสิ่งที่เกิดกับจิตของตัวเองให้พี่ฟัง หากเดินพลาดด้วยความเมตตาของพี่คงจะรีบช่วยดึงกลับมา และอีกเหตุผลหนึ่งคือ เพื่อให้ผู้อื่นรู้ว่า สิ่งที่พี่บอกว่าเราต้องฝึกพาใจเรากลับบ้านนั้น มันเกิดมรรค เกิดผลจริง ๆ ดับทุกข์ได้จริง ๆ

วันนี้ได้คุยกับลูกคนโต เขาไปเรียนที่อังกฤษ คุยกันหลายเรื่อง ขณะคุยกับลูกก็ไม่ได้ระมัดระวัง ไม่ได้รั้อยู่กับบ้านที่ ๑ และ ๒ ลูกบอกว่ามีคนเขาดูหมิ่นให้ หมอดูบอกว่าลูกต้องพึ่งตัวเอง ไม่มีคนอุปถัมภ์แม่แต่ญาติพี่น้อง จะมีแต่พ่อช่วยเหลือบ้าง มีความคิดผ่านเข้ามาว่า คำพูดของลูกสร้างความเจ็บปวดเหลือเกินแล้ว “แม่ละ ที่เลี้ยงมาเก็บออกส่งลูกไปเรียน” ประโยคนี้ผลุดขึ้นมาแล้วตามมาด้วยความเจ็บปวด บอกลูกไปแล้วแม่ละ หนูดูให้ดี คนเราก็ตองรู้จักพึ่งตัวเองให้ได้ก่อน อย่าไปคิดพึ่งคนอื่น มันจะทำให้เราเสียใจ ไม่เข้มแข็ง แล้วที่ผ่านมาจากจนปัจจุบัน พ่อแม่ก็เป็นทีพึ่งให้หนอยุ่ไม่ไช่หรือ หนเองก็พยายามที่จะพาใจกลับบ้านอย่างเต็มที่ ครึ่งนี้พาใจกลับบ้านได้เร็วขึ้น จิตนิ่งไปเหมือนเดิมแต่ก็ยังทำความรู้สึกตัวอยู่ แต่ก็ยังรู้อีกว่า

**มันยังไม่ปกติเหมือนความเจ็บปวดมันตกตะกอนอยู่เท่านั้นเอง ทำ
ความรู้สึกตัว (ทำงานบ้านอยู่ค่ะโดยให้รู้ตลอดว่าทำอะไร เดินก็รู้
เคลื่อนไหวมือก็ให้รู้) เกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งขึ้นมาว่า เหตุของความ
เจ็บปวดเกิดจากความคิดว่า “แล้วแม่ละ ฯลฯ” ไม่ได้เกิดจากคำพูด
ของลูกเลย ปรากฏเหตุการณ์สภาวะความรู้สึกที่ดูเหมือนความเจ็บ
ปวดตกตะกอนอยู่นั้นหายไปทันที กลับไปสู่ความปกติ ตัวรู้กลับบ้านที่
๑ และ ๒ เองทันทีเหมือนกัน ไม่ต้องไปกำหนดโดยอาศัยความตั้งใจ
เลย รุ้ลมหายใจเข้าออกอยู่อย่างนั้น เกิดความรู้สึกอยู่ภายในว่า เจ้า
เจอรเหมือนงูน่ากลัวเหลือเกิน ถ้าไม่ระวังมันโผล่ออกมาเร็วมาก กัด
เร็วด้วย ภายในใจของเรามีทั้งงูที่มีพิษและไม่มีพิษเลื้อยกันเป็นขบวน
เขี้ยว ถ้าไม่ระวังให้รู้ที่บ้านที่ ๑ และ ๒ แล้ว โดนมันจกแน่ คนทั้ง
หลายคิดว่าคนอื่นทำให้ตนเองเจ็บปวด แต่แท้ที่จริงแล้ว ความคิด
ภายในใจของเราต่างหากเป็นตัวเหตุ**

**ด้วยความรู้สึกขอบคุณพี่มากค่ะ ฟังมานานั่งเล่าอะไรก็ไม่รู้ (คนอื่น
ฟังคงว่าบ้า)**

**ด้วยความนับถือพี่เป็นอย่างยิ่ง
นา**

ถูกแล้วค่ะ ปัญหาหมดจากใจเราไม่ใช่เพราะแก้ไขได้ หรือ เพราะมี
เหตุผลดี ปัญหาชีวิตบางอย่างแก้ไม่ได้ อย่างของน้องนาที่สามีมีเมียน้อย
จึงพลอยทำให้จิตใจของลูกสั่นคลอน หมดที่พึ่ง ปัญหาเช่นนี้แก้ไม่ตก แก้
ไม่ได้ แก้ได้ทางเดียวคือ ไล่เจอรออกจากใจเราเท่านั้น อย่าขึ้นรถไฟของความ
คิด แม้ขึ้นก็รีบลงเร็ว ๆ พอไม่ได้คิดแล้ว ก็ไม่มีปัญหา แม้ปัญหาจะมี
อยู่ก็ตาม แต่ใจเราไม่เป็นปัญหา ก็จบเรื่องได้แล้ว เกาะธรรมไปเรื่อยนะคะ
เป็นหลักให้ลูกไว้เกาะ

16 October 2004

Nong na ka,

I am working on your letters at the moment. It is a bit slow as I
am in my teaching season now. Anyway, You should have the
answers in a few days.

You are doing fine.

Metta,

P'sue

วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๗
กราบพิศุภวารณที่เคารพยิ่ง

นายอยากเขียนมาแล้วให้พี่ฟังนะคะ นามีความรู้สึกเหมือนมีพี่มี
เพื่อนที่เล่าแล้วเข้าใจว่าเราพูดอะไรอยู่ ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่รู้สึกว่า
เราไม่ปกติ ทำไมคนอื่นคิดไม่เหมือนเรา

เมื่อวานนานั่งดูลมหายใจ เข้าออก พอลมเบาลง สติก็เคลิ้ม เป็น
โอกาสของเจ้าเจอรียมาเป็นขบวนเลยคะ ปรงแต่งได้อร่อยมาก
สร้างเรื่องราว โทกหกหลอกลวงทั้งนั้น คือเป็นเรื่องไม่จริง ถ้าเป็น
ขบวนรถไฟก็เป็นขบวนยาวเขียวเราก้ขึ้นขบวนไปด้วย นายพยายาม
แก้มาตลอดรู้ว่าต้องเจริญสติให้มากๆ แต่ก็ทำไม่สำเร็จสักที จน
กระทั่งมาอ่านหนังสือของพี่จึงรู้วิธีกลับบ้านที่ 1 และ 2 สิ่งนี้เองที่แก้
ให้อย่างอัตโนมัติ ผู้รู้ขึ้นขบวนไประยะหนึ่งไม่รู้ว่านานแค่ไหน อยู่
เฉยๆก็รู้สึกตัวขึ้นมา ขณะรู้สึกตัวขึ้นมาหนูเจอรียมาเป็นขบวนดำมืด
ไปหมดกลับถูกตัดขาดออกจากกันเป็นช่องว่าง ช่องว่างที่มองทะลุ
เข้าไปนั้นสว่างมากเหมือนแสงหลอดนีออน เห็นขบวนที่ถูกตัดขาด
กำลังสร้างเรื่องราวอยู่พอดีจึงเข้าใจว่าการหยุดคิดสิ่งทั้งปวงนั้น จะ
ทำให้เห็นธรรมชาติของจิตที่เป็นประภัสสร การจะไล่ขบวนเจ้าเจอรีย
ไปได้นั้นต้องอาศัยสติปัญญา 4 เท่านั้น เป็นผู้สร้างหรือกระตุ้นให้ผู้รู้
ตื่น

พี่คะ ขอขอบคุณมากคะ ขอขอบคุณมากๆเลยคะ
เคารพยิ่ง
นา

อนุโมทนาค่ะ น้องนา

ด้วยความเมตตา
พิศุภวารณ
20 ตุลาคม 2547