

ชีวิตคือลูกโซ่ของความทุกข์

วันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2547

หนูประกาศะ

พออาทราพบว่า อาไม่สามารถตอบจดหมายของหนูได้ทันเวลา เพราะ หนูต้องเดินทางเข้ากรุงเทพเพื่อไปดูแลคุณแม่ที่โรงพยาบาลก่อน อาจึงตัดสินใจใช้เวลาเพิ่มขึ้นหน่อย โดยนำจดหมายทุกฉบับของหนูที่เขียนให้อมารวบรวมไว้ และตอบไปพร้อมกันหมดเลย เพราะอาต้องการให้อ่านเห็นความเป็นอนิจจังของชีวิต อยากให้คนมองออกว่า ชีวิตคือลูกโซ่ของความทุกข์ แม้คนได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว ได้ฝึกวิปัสสนาแล้ว ก็หาใช่ว่าจะไม่มีปัญหาชีวิตอีก เรื่องของชีวิต ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่รู้ว่าความทุกข์อย่างมหันต์จะมาเยี่ยมเยียนเมื่อไร คนไทยเราจึงนับว่าโชคดีมากที่มีโอกาสเกิดในเมืองพุทธ ได้พบสมบัติอันล้ำค่าอย่างเรื่องวิปัสสนา ของดีมาก ๆ เช่นนี้ ต้องรีบตักตวงไว้ จะได้ช่วยเป็นเกราะป้องกันความทุกข์ได้ ฉะนั้น จดหมายทั้งหมดของหนูตั้งแต่เริ่มแรกนั้น จึงเป็นเรื่องราวชีวิตของหญิงธรรมดาอีกคนหนึ่งที่ต้องประสบกับปัญหาชีวิตต่าง ๆ เหมือนคนอื่นทั่วไป แต่ก็พยายามปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ของตนเอง และยังต้องการช่วยเหลือคนที่เรารักให้มีความทุกข์น้อยลงด้วย

อาจึงต้องใช้เวลาเขียนนานหน่อย ประจวบกับต้องวิ่งเข้าออกไปทำงานอีก จึงยึดเยื่อไปหลายวันเชียว ขอแนะนำที่จะให้คุณแม่ของหนูหลุดจากโลกของความหลงนั้นอยู่หน้าหลัง ๆ มาก หากหนูอยากอ่านให้รู้เร็ว ๆ ก็เปิดไปหน้าหลัง ๆ เลยนะคะ

ด้วยความเมตตา

อาศุภวรรณ

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๔๗

สวัสดีค่ะ คุณอาศุภวรรณ

หนูได้รับเมลฉบับที่เป็นคำแนะนำจากคุณอาแล้วค่ะ หนูขอขอบคุณคุณอามากนะคะที่ช่วยให้ความกระจ่างแก่หนูในหลายเรื่อง

๑) เมื่อคุณอาบอกว่า ตาใจ = ความรู้สึกตัว = วิญญาณชั้นหยาบ หนูก็มั่นใจว่า ตาใจ ที่หนูรู้จักเป็นสภาวะที่เข้าใจตรงกับคุณอาแล้ว การปฏิบัติต่อไปจะได้ไม่หลง การใช้ตาใจจะว่าง่าย ก็ง่าย จะว่าง่ายก็ยากนะคะ ง่ายตรงที่ว่าหากมีสติกำหนดรู้ปั๊บ ตาใจก็เปิดปั๊บ แต่ยาก

ตรงที่จะกำหนดให้ได้ต่อเนื่องนาน ๆ นั้นยาก หนักได้แต่พยายาม กำหนดรู้ให้ได้บ่อยที่สุด

ถูกต้องค่ะ คนฝึกวิปัสสนาทุกคนใช้ตาใจเป็นแล้วทั้งนั้น อาเพียงแต่จะ สภาวะให้ชัดมากขึ้น เพื่อคนฝึกวิปัสสนาจะได้ไม่ติดกันระหว่างสภาวะของตา ใจ อันคือ สภาวะของผู้ดู observer กับ ผู้ถูกดู ถูกเห็น observed เช่น ลม หายใจ การเคลื่อนไหวเท้า ความคิด ความรู้สึกของกายและใจ สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นตัวถูกเห็นที่ต่างจากสภาวะของตาใจทั้งสิ้น ฉะนั้น หากใครกำหนด ตาใจได้ได้ การปฏิบัติจะไปได้เร็ว ไม่หลงทางแล้ว เดินเองได้แล้ว

๒) หนูเริ่มสังเกตเห็นแล้วว่า คึ้นไหนหนูเดินจงกรมก่อนนอน วันรุ่ง ขึ้น เวลาทำงานจะมีความรู้สึกตัวได้ชัดและบ่อยมากขึ้น ตอนนี่หนูก็ เลยตั้งใจกับตัวเองว่า หลังจากคึ้นนอนตอนเช้าจะเดินจงกรม ประมาณครึ่งชั่วโมง เพราะนอนหลับ กายอยู่นิ่งมาทั้งคึ้นแล้ว นำ กำหนดการเคลื่อนไหวกาย หนูเคยคึ้นนอนนิ่งสมาธิ แต่บางทีหลับต่อ ก่อนนอนจึงนั่งสมาธิแทน กำหนดลมหายใจครึ่งชั่วโมง เพราะ กำหนดการเคลื่อนไหวกายในขณะทำงานมาทั้งวันแล้ว หนูจะปฏิบัติ แบบนี้สักระยะหนึ่ง แล้วหนูจะรายงานความเปลี่ยนแปลงมาให้คุณอา ทราบค่ะ

หากทำเช่นนั้นได้ทุกวัน จะดีมากค่ะ เท่ากับค่อย ๆ สะสมพลังใจที่ละ หยด เหมือนสะสมหยาดน้ำค้าง วันนี้อาจจะไม่เห็นมีมากเท่าไร แต่นาน ๆ เข้า น้ำค้างที่ละหยดจะมีจนเต็มแก้วกลายเป็นน้ำใสสะอาดให้เราดื่มแก้ กระจายได้จริง ๆ เมื่อความทุกข์ (เจอรี) มาปะทะ จะสู้กับมันได้ คึ้นขึ้นมา ยึดเส้นยึดสายหน้อยก็คึ้นคะ อายังต้องออกไปในสวนรำไท่เก๊กแม่อากาศ หนาวมากก็ยิ่งทำ ถ้าไม่ได้ออกเพราะฝนตกหนักหรือหิมะตก อาก็ทำโยคะ อยู่ในบ้าน การยึดเส้นยึดสายนี้ทำให้มีความรู้สึกของกายที่ชัดเจน กลายเป็นจุดกำหนดให้ตาใจได้มองอย่างชัดเจน ร่างกายก็สบาย แข็งแรง แลมยัง ได้เดินทางต่อไปเมืองนิพพานด้วย

๓) เรื่องมีลูกหรือไม่มีลูก ตอนนี่หนูไม่คิดให้กลุ่มแล้วค่ะ เมื่อก่อน ศึกษาธรรมหนูก็เคยกลุ่มเรื่องอยากมีลูก พอเริ่มตั้งใจศึกษาระยะ ก็ กลุ่มเรื่องไม่อยากมีลูก แต่พอเริ่มเข้าใจธรรมะและชีวิตแล้ว หนูก็รู้ว่า ทั้งอยากและไม่อยากล้วนนำความทุกข์มาให้ ตอนนี่หนูปล่อยแล้วค่ะ แล้วแต่ "ธรรมชาติจัดสรร" ให้ค่ะ สิ่งทีหนูตั้งใจทำตอนนี้คือ สร้างเหตุ ปัจจัยแห่งการรู้แจ้งให้มากที่สุด

ดีแล้วค่ะ คิดอย่างนี้ได้ก็สบายใจหน้อย ไม่ต้องเครียดกับมัน ปล่อยให้ธรรมชาติจัดสรร ไม่มีลูกก็ปฏิบัติธรรมไป ถ้ามีลูก ก็ได้เรียนรู้ชีวิต อีกแบบหนึ่ง นับว่าเป็นบุญของเด็กด้วยหากได้มาเกิดกับแม่ที่รู้ธรรมะ ปฏิบัติ วิปัสสนา คนมีบุญจึงมาเกิดในท้องของคนมีบุญค่ะ ขอให้เห็นว่า เป็นการ

ช่วยเหลือชีวิตหนึ่ง ประชากรคนหนึ่งที่กำลังแหวกว่ายอยู่ในถนนวงแหวน
สังสารวัฏนี้ ให้เขาได้มีโอกาสพบสิ่งประเสริฐสุดของชีวิตเพื่อเขาจะได้เดิน
ทางออกจากกรรมกบฏนี้เสียที

**๔) หนูคิดว่า ถ้าสมมุติหนูไม่มีลูกจริง ๆ และสามารถอยู่จนถึงแก่
เฒ่าและได้บรรลุนิพพานแล้ว หนูคงจะไม่เหงาแน่ ๆ ค่ะ เพราะเจ้าทอม
คงจะตะปบเจ้าหนูเจอร์รี่เหมาตั้งแต่ยังไม่ถึงหน้าบ้านเป็นแน่ นี่เป็น
เรื่องที่หนูคิดเทียบเคียงจากปัญญาของคุณอาณะค่ะ ไม่ทราบว่าเป็น
ความเป็นจริง คุณอาเห็นว่าเป็นอย่างไรคะ**

หนูเผ่าดูใจไปอย่างนี้เรื่อย ๆ นะคะ แล้วเมื่อเวลานั้นมาถึง จะรู้เองค่ะ
ว่าทำเช่นนั้นได้หรือไม่ อาพูดอย่างเดียวว่า คนเราจะประมาทในการปฏิบัติ
ธรรมไม่ได้เป็นอันขาด ประโยคสุดท้ายนี้ของพระพุทธเจ้านี้ขอให้ถือเป็น
คัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องทำตามให้ได้จริง ๆ อย่าลืมห่วงนะคะว่า พระบรม
ศาสดายังคงสอนแม้กระทั่งพระอรหันตสาวกของท่านให้เจริญอานาปานสติ
อยู่ ท่านพยายามจะบอกอะไรหรือ ฉะนั้น ทำไปเถอะค่ะ อย่าประมาท ถ้าทำ
ได้แล้ว ก็ไม่น่าห่วงว่าจะพบเจออะไร อย่างน้อยจะเป็นที่พึงให้ตัวเองได้

**๕) หนูเห็นด้วยกับคุณอาค่ะว่า แม่สามารถเสียสละความสุขส่วนตัว
เพื่อลูกได้ แต่ในสังคมสมัยนี้ หนูเห็นว่ามีแม่ที่ไม่มีคุณธรรมเป็น
จำนวนมากที่เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อลูกของตัวเอง แต่กลับไป
เห็นแก่ตัวกับคนรอบข้างก็เพื่อลูกของตัวเอง หนูจึงเห็นว่าศีลธรรมที่
คุณอาพูดถึง จะเป็นสิ่งที่พัฒนาแม่คนให้เป็นคนที่เสียสละที่แท้จริง
ได้ค่ะ**

อา ก็เห็นเหมือนหนูค่ะว่า มีพ่อแม่ไม่น้อยที่รักลูกตนเองก็จริงอยู่ แต่ก็
เป็นความรักที่ยังไม่บริสุทธิ์ ยังเจือปนความเห็นแก่ตัวอยู่ คือ อยากให้ลูกตน
เองได้ดีไว้ก่อน ลูกคนอื่น ช่างหัวมัน ไม่ใช่ลูกเรา ไม่เป็นไร ขอให้ลูกเรา
ได้ดีไว้ก่อน แม้จะไปเห็นแก่ตัวกับคนอื่นก็ตาม เหตุผลหนึ่งที่ประเทศยากจน
ปราบปรามการคดโกง คอร์รัปชันในทุกระดับไม่ได้ เหตุผลหนึ่งเพราะว่า แต่
ละคนต้องการดูแลครอบครัวผู้เป็นที่รักของตนเองทั้งสิ้น เมื่อไม่มีปัญญาจะ
หาเงินมาด้วยความสุจริตแล้ว บางครั้งจำเป็นต้องหาทางคดเพื่อให้ได้เงิน
มาหาซื้ออาหารให้ลูก มีบ้านให้ลูกอยู่ มีเงินจ่ายค่าเทอมให้ลูก คนจนหรือ
ข้าราชการที่มีเงินเดือนน้อยมาก พ่อไม่มีทางออกเมื่อมีโอกาสได้โกงเพื่อ
ได้เงินมา จึงกลายเป็นเหยื่อล่อที่ดีมาก หนูเจอร์รี่เก่งมากในเรื่องหลอกคนให้
คิดเช่นนี้ ยิ่งโกงแล้วได้เงินมาง่าย ๆ นี้ ทำแล้วติดเป็นนิสัย เลิกยาก โดยเฉพาะคน
มีอำนาจกับคนรวยที่สามารถโกงได้ง่ายกว่าคนจนที่มีโอกาสน้อย
ทำแล้วเลิกยาก แต่เมื่อไปถามคนในคุกที่คดโกงสิ จะมีนักโทษมากมายที่
บอกว่าทำเพื่อลูกเพื่อเมีย ซึ่งก็เป็นจริงเช่นนั้น เขาทำเพื่อลูกเมียจริง ๆ

สังคมทุกวันนี้เป็นเรื่องปลาใหญ่กินปลาเล็ก จึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลต้องพยายามแก้ไขโดยทำให้ฝนตกทั่วฟ้า อย่าให้ทรัพยากรธรรมชาติไปกองอยู่ในมือของคนรวยเพียงไม่กี่คน ควรเอาออกมาแจกจ่ายให้ประชาชนทั่วแผ่นดินเพื่อให้เขาอยู่อย่างสบายขึ้น ไม่ลำบาก ทุกข์ร้อน อันเป็นการบีบบังคับในทางอ้อมให้เขาต้องโง่กิน ควรให้เงินเดือนเขาคุ้มกับงานที่เขาทำ และปรับเงินเดือนให้เข้ากับสถานะของเงินเฟ้อ inflation ให้แน่ใจว่าเขาสามารถอยู่ได้โดยอาศัยเงินเดือนนั้น หมายความว่า บ้าน น้ำไฟ อาหาร การเดินทาง การรักษาพยาบาล เหล่านี้ ต้องทำให้ถูกไว้ก่อน เพื่อคนจนจะอยู่รอดได้ บริษัทไหนที่ทำมาค้าขายได้กำไรมาก ก็ควรเอามาแบ่งให้เป็นโบนัสแก่พนักงานในระดับต่ำ ๆ ทำใจกว้าง ๆ อย่าไปซีเหี้ยม ให้ไปเลยเขาจะได้ไม่ต้องไปคุดโกง เล่นหวย เพื่อหาเงินเพิ่มเติมมาเลี้ยงลูกเมีย คนที่มีมากแล้วในระดับสูง ๆ ก็ไม่ต้องไปเอาอะไรมากมายอีก โลกนี้พิลึกจริง ๆ ที่เห็น ๆ กัน คนยังมีอำนาจในระดับสูงที่ร่ำรวยอยู่แล้ว มักตบรางวัลให้ตนเองอยู่เรื่อย โดยการเพิ่มเงินเดือน เงินบำเหน็จบำนาญที่มีมากอยู่แล้วให้มากขึ้นอีก ปลอ่ยให้คนที่ใช้แรงงานอยู่ต่ำ ๆ กินข้าวกับเกลือ ทำไม ไม่เข้าใจ ตายแล้วไขว่จะเอาเงินติดตัวไปได้ที่ไหน มีมากก็แบกหนัก เอาออกมาช่วยให้คนยากจนกินอิ่มท้องไม่ดีกว่าหรือ ฝนจะได้ตกทั่วฟ้าจริง ๆ ผู้นำของบ้านเมืองไหนทำเช่นนี้ได้แล้ว บ้านเมืองนั้นจะอยู่เป็นสุข ปัญหาสังคมจะน้อยลงไปเอง แต่หากคนมีอำนาจในระดับผู้นำเป็นฝ่ายกินและกักตนเองแล้ว คนจนก็ต้องก้มหน้าใช้กรรมไป ประเทศชาติจะปั่นป่วน อยู่ไม่เป็นสุข ปัญหาสังคมเรื่องจี้ ปล้น ฆ่ากันจะมีมากขึ้น

คนเราจะวัดความเป็นอริยะกันจริง ๆ แล้ว ต้องมาดูว่าคน ๆ นั้น นอกจากสามารถรักคนในบ้านคือพ่อแม่พี่น้องลูกเมียสามีของตนเองแล้ว ยังมีที่ว่างในหัวใจที่จะรักคนอื่นได้ด้วยหรือไม่ โดยการหยิบยื่นความช่วยเหลือให้คนอื่นได้อีก เช่น สามารถรักเพื่อนได้จริง ๆ ช่วยดูแลเพื่อนบ้านที่ชรา ไม่เอาเปรียบคนที่อาจจะมิฐานะทางสังคมด้อยกว่าเรา เช่น คนทำงานที่มีตำแหน่งต่ำกว่า เด็กรับใช้ในบ้าน เป็นต้น หากใครสามารถมีเมตตากับคนเหล่านี้ได้แล้ว ก็แสดงว่าคน ๆ นั้นมีความเป็นอริยะในตัวบ้างแล้ว ใครทำได้มากกว่านั้น ความเป็นอริยะในตัวเองก็มีมากขึ้นตามลำดับ เพราะไม่ใช่เป็นเรื่องทำได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะในสังคมทุกวันนี้ที่ทุกคนต้องตะเกียกตะกายหาเงิน เป็นเรื่องตัวใครตัวมันอยู่เสมอ ฉะนั้น ใครที่สามารถนึกถึงคนอื่นนอกเหนือจากคนในครอบครัวตัวเองได้แล้ว แสดงว่าคน ๆ นั้น มีธรรมะในตัวอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดทีเดียว แม้ไม่ได้ทำวิปัสสนาก็ตาม แต่หากใครทำวิปัสสนาแล้ว จะทำให้มีพลังใจที่แข็งแกร่งมากขึ้น จึงมีพลังทางใจมากพอที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่นและช่วยเขาแก้ไขเท่าที่ตนเองทำได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอริยะของคนผู้นั้น

โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว โดยเฉพาะในทุกวันนี้ที่สังคมกำลังเดินเข้าสู่ยุคปลายพุทธกาลนั้น มนุษย์แต่ละคนแค่แบกปัญหาของตัวเองและของครอบครัวตัวเองเท่านั้น บางคนก็แบกไม่ไหวแล้ว คนจึงเป็นโรค

ประสาทมากขึ้น ยากล่อมประสาทขายดีเป็นหน้าเทท่าเพราะเหตุนี้ ชั้น ๕ เป็นของหนักเหลือเกิน แคมป์ชั้น ๕ ของตัวเองก็หนักมากแล้ว แคมป์ของสามี ภรรยา ลูก ๆ นี้ก็ยังคงเป็นการแบกที่จำเป็นเพราะหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ ใครมีลูกหลายคนก็เอา ๕ คนเข้าไปสิ ต้องแบกเพิ่มอีกก็ชั้นก็หนักไปคนหมู่มากจึงถูกหนูเจอร์รี่เล่นงานตัวเองอ้อมแงมไปหมดด้วยเหตุผลนี้ นับวันจึงมีน้อยคนที่จะมีพลังมากพอที่จะออกมาแบกชั้นทำให้คนอื่นที่ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับตนเองทางสายเลือด ผู้นำทางการเมืองที่ต้องการนำประเทศชาติเพื่อเห็นแก่ความสุขของประชาชนจริง ๆ แล้วละก็ คน ๆ นั้นต้องมีคุณสมบัติไม่น้อยกว่าการเป็นนักบุญ จึงทำได้ เพราะการเป็นผู้นำ เป็นนักการเมืองคือการช่วยเหลือคน พุดแทนเขา ทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีประโยชน์เพื่อประชาชน คนอยากเล่นการเมืองจึงไม่ควรเริ่มต้นที่การคิดอย่างติดลูกคิดว่า เมื่อมีอำนาจแล้วจะกอบโกยอะไรได้บ้าง

ฉะนั้น ใครปรารถนาอยากไปนิพพานแล้วละก็ พยายามทำเรื่องพื้น ๆ เหล่านี้ที่คนอื่นทำได้ยากให้มันเป็นจริง ถ้าเราทำได้ คือ เห็นแก่ตัวเองให้น้อยที่สุด พยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อความสุขของคนในครอบครัวและค่อย ๆ แผลออกไปยังคนที่ไม่ได้เป็นญาติเราด้วย ทำได้เช่นนั้น ก็เท่ากับเป็นการทำลายตัวตนแล้วโดยไม่ต้องไปอ่านหนังสือธรรมะที่พูดเรื่องลึกซึ้งเลย แม้ไม่เข้าใจเรื่องอนัตตา ปฏิจสมุปบาท อิทัปปัจจตา อตมยตา ก็ไม่เป็นไร เท่ากับนำข้อธรรมเหล่านั้นมาปฏิบัติหมดแล้ว กำลังเดินทางไปนิพพานแล้ว คนเช่นนี้เมื่อพร้อมที่จะฝึกฝนสมาธิวิปัสสนาแล้ว จะทำได้ง่ายมาก เพราะได้หลุดปล่อยความคิดที่เห็นแก่ตัวมามากแล้ว ฉะนั้น ใครอยากไปนิพพานด้วยวิธีนี้ได้ คือ ตั้งหน้าตั้งตาละความเห็นแก่ตัวอย่างเดียวก็น่าพอแล้ว

หนูขออนุญาตพรินต์บทความและบางบทของอวดอุตริฯ ไว้เพื่อศึกษานะคะ เพราะทราบว่าคุณอายุมาก หากเจอปัญหาการปฏิบัติที่หาคำตอบในหนังสือไม่ได้แล้ว หนูค่อยเขียนมาปรึกษาคุณอาคะ

ขอให้คุณอาดูแลสุขภาพด้วยนะคะ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา**

เว็บไซต์ของอานี้เป็นเรื่องธรรมทานค่ะ ใครอยากจะพรินต์อะไรออกมาอ่าน หรือส่งต่อให้คนอื่นอ่าน ก็ช่วยตัวเองนะคะ ขออย่างเดียว อย่าเอาความรู้ของอาไปค้าขายเท่านั้น นี่อาไม่ได้พูดถึงหนูนะคะ เพียงอยากถือโอกาสนี้บอกให้ทุกคนทราบเท่านั้น จะไม่มีการบอกบุญขอรับบริจาคบอกว่า จะเอามาพิมพ์หนังสือของอาจากคนอื่น ถ้าอาจะขอความช่วยเหลือจากใครแล้ว หากมีชีวิตอยู่ จะพูดเองในข้อเขียนของตนเอง โดยไม่พูดผ่านคนอื่น คนที่ต้องการสนับสนุนอาจะได้รู้แน่ชัด ไม่ถูกคนหลอก พุดเลยในขณะที่อา ยังไม่มีชื่อเสียง ใครจะทำ อา ก็คุมเขาไม่ได้หรอก เพียงแต่ขอให้คิดถึงบาป

เท่านั้น เรื่องงานเขียนนี้ ผู้เขียนต้องรับผิดชอบมากที่สุดทีเดียว หากคนอื่นเอาไปอ้าง ไปเขียนเพิ่มเติม หรือเปลี่ยนแปลงเพื่อหารายได้ให้ตนเองแล้วนี้ มันจะทำให้เสียหายมาก ฉะนั้น ถือเป็นโอกาสพูดเลย ใครทำอะไรแล้วไม่สบายใจนี้ อย่าทำเป็นอันขาด ทำอะไรที่เปิดโอกาสให้กองทัพของเจอร็อดล์มเอาละก็ ที่ได้ไม่คุ้มกับที่เสีย

๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๗

สวัสดีค่ะคุณอา

คุณอาและครอบครัวสบายดีไหมคะ เมล์ฉบับนี้ หนูจะเรียนให้คุณอาทราบว่า วันที่ ๑๑ - ๑๔ นี้ หนูจะมีโอกาสพาคุณแม่ไปเข้าคอร์สอานาปานสติ เนื่องในวันแม่ที่เสถียรธรรมสถาน อบรมโดยคุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ค่ะ หนูจะตั้งใจปฏิบัติให้เต็มที่ค่ะ เพื่อแม่ที่ให้ชีวิตหนูมา ทำให้มีโอกาสดำเนินพระพุทธศาสนา

หลังจากการอบรม หนูจะแจ้งผลการปฏิบัติให้คุณอาทราบอีกครั้งค่ะ วันที่ไปสมัคร หนูได้แนะนำหนังสือคู่มือชีวิตของคุณอาให้ร้านหนังสือที่เสถียรธรรมสถาน เจ้าหน้าที่บอกว่าจะจัดหามาจำหน่ายค่ะ

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณอาที่กำลังใจในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไปค่ะ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา**

๒๐ กันยายน ๒๕๔๗

สวัสดีค่ะ คุณอาศุภวรรณ

หนูไม่ได้เขียนมาหาคุณอาานานเลยคะ เกรงว่าจะรบกวนคุณอาด้วยคะ คุณอาและครอบครัวสบายดีไหมคะ หนูขอขอบคุณคุณอา มากคะที่เมตตาส่งบทนำใหม่ของหนังสือ อวดอุตริฯ และบทความใหม่เรื่อง “หลักฐานการสนับสนุนการเวียนว่ายตายเกิด” มาให้หนูได้อ่านเอาประโยชน์ก่อนที่จะนำลงเว็บไซต์

หนูก็รอคุณอา มาสอนที่เมืองไทยอยู่นะคะ ไม่ทราบว่า คุณอาจะมาได้ประมาณเดือนไหนคะ หนูจะได้เตรียมตัวล่วงหน้าคะ ช่วงนี้หนูต้องอยู่ประจำร้าน แล้วหนูจะหาโอกาสโอนเงินไปสนับสนุนการพิมพ์หนังสือและการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในรูปแบบอื่น ๆ ตามที่คุณอา

เห็นสมควรค่ะ หนูเชื่อมั่นในความเมตตาของคุณอาที่จะไม่ตัดสินใจ เลิกช่วยเหลือผู้ที่ยังทุกข์อยู่ ที่ต้องพึ่งพาอาศัยปัญญาของคุณอาอยู่ ค่ะ

ช่วงวันแม่ ที่ผ่านมา หนูกับคุณแม่ได้ไปปฏิบัติที่เสถียรธรรมสถาน กลับมาก็ยังมีความรู้สึกดี ๆ อยู่หลายวัน เพราะชุมชนที่นั่นเอื้อต่อการปฏิบัติ คุณแม่ซึ่ก็เน้นให้มีความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ และมี ความเมตตามาก แต่ที่หนูดีใจที่สุดคือ คุณแม่ได้ไปฝึกปฏิบัติด้วยค่ะ ในชีวิตหนู บุคคลที่หนูแคร์มากที่สุดคือ คุณแม่และคุณพ่อ เพราะ ท่านเลี้ยงดูหนูมาด้วยความอดทนต่อความยากลำบาก โดยเฉพาะ คุณแม่ ท่านเป็นคนชอบคิดปรุงแต่งมาก หนูก็อยากให้คุณแม่ฝึกสติปัฏฐานสี่ ซึ่งท่านก็ไปปฏิบัติกับหนูสองครั้งแล้ว ท่านก็คิดในแง่ที่ถูกต้อง ขึ้นบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่หนูไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่าคุณแม่จะไปเข้าคอร์สแบบนั้น พอ ๆ กับที่หนูไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่าหนูจะมาสนใจและศรัทธาในพุทธศาสนา อีกทั้งยังตั้งใจปฏิบัติเพื่อต้องการพ้นจากสังสารวัฏอีกด้วย ธรรมะจัดสรรนี้อัศจรรย์จริง ๆ นะคะ

ลูกคนไหนที่สามารถพาพ่อแม่เข้ามาปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ นับว่าได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่อย่างดีที่สุดแล้ว เป็นบุญมหาศาลทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นบังเกิดเกล้าของเรา

การที่หนูไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าจะเข้ามาสนใจพระพุทธศาสนามากมายเพียงนี้ แต่ก็ได้เข้ามาแล้ว และได้ทำถึงจุดนี้แล้ว ก็ด้วยเหตุผลง่าย ๆ ว่า หนูได้เข้ามาแล้วในชาติก่อน ชาตินี้ก็เพียงแต่เดินต่อไปจากจุดที่ได้เดินมาแล้ว เป็นเรื่องการจัดสรรของกรรมวิบาก वासนาบารมีของเราเอง อาได้ ยินและได้อ่านคนที่พูดเช่นนี้ไม่น้อยเลย โดยเฉพาะฝรั่ง หลายคนที่มีบารมี จะบอกว่าไม่นึกไม่ฝันว่าจะได้มาพบของดีอย่างนี้ นักวิศกรชาวคามารุน อายุราว ๔๐ คนหนึ่ง หลังจากที่ได้มาอบรมกับอาเมื่อครั้งที่อาไปคามารุนในปี 2002 นั้น อบรมเสร็จ อา ก็เปิดโอกาสให้ทุกคนได้บอกอาบ้างว่าเขารู้สึกอย่างไร นักวิศกรคนนั้นบอกว่า ทุกครั้งที่ได้ยินคนบอกว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ดีมาก เขาก็ลองเข้าไปดู ไปสัมผัสว่ามันดีอย่างไร ดีตามที่เขาวางใจไหม เข้าไปสัมผัสแล้ว ก็ไม่เห็นจะดีตามที่โฆษณาเลย แต่เรื่องต่าง ๆ ที่เขาได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ เรื่องทอมต่อสู้อกับเจอร์รี่ เรื่องการพา “ตัวใจ” กลับบ้านทั้งสี่ เรื่อง ผัสสะบริสุทธิ์ เหล่านี้ เขาบอกว่าเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ยอมรับว่า สิ่งที่ได้ฟังถึงและปฏิบัติได้เหล่านี้ดีจริง ๆ โดยที่ไม่รู้ว่ามีของดีจริง ๆ เช่นนี้อยู่ในโลกด้วย อา ก็คิดเหมือนเขาเช่นนี้เมื่อครั้งที่ได้ไปสัมผัสกับความสงบของสวนโมกข์เป็นครั้งแรกในชีวิต นั่นก็เป็นการพบของดีโดยบังเอิญ ถ้าวิศกรคนนั้นไม่ได้ตัดสินใจมาเข้าอบรมกับอา เขาก็คงไม่ได้พบของดี แต่ถามองแล้ว เขาต้องสร้างบารมีในทางธรรมมาแล้ว ธรรมะจึงจัดสรรให้คนเหล่านี้มาพบอาจนได้ แม้จะอยู่อาฟริกาก็ตาม ตอนนี้อาก็พยายามจะรวบรวมให้ลูกศิษย์ที่คามารุน แปลงานเขียนของอาเป็นภาษาฝรั่งเศสเพื่อเผยแพร่ในเว็บไซต์ไปก่อน

ฉะนั้น อาจึงอยากทิ้งข้อคิดให้คนที่ได้อ่านหนังสือของอาแล้วและเห็นด้วย หากใครอยากจะช่วยเหลือคนที่เรารัก เราแคร่มาแล้วไซ้ร ขอให้พยายามสร้างเหตุปัจจัยให้พวกเขาได้สัมผัสธรรมโดยส่งต่อหนังสือของอา ให้เขาได้อ่านโดยเฉพาะคู่มือชีวิตทั้งสองเล่ม ในอนาคตคงมีเทปด้วย การกระทำง่าย ๆ เช่นนี้ หากเขามีโอกาสได้อ่านหรือฟังและเข้าใจได้แม้เพียงนิดเดียวก็ตาม จะสามารถช่วยคนที่ยังไม่รู้อิโหนอิเหนต่อชีวิต ให้เขาเริ่มเดินทางออกจากสังสารวัฏได้ เป็นการช่วยลดประชากรที่เดินอัดแน่นอยู่ในถนนวงแหวนนี้ อาเห็นว่ามันเป็นหน้าที่ของคนที่มีธรรมะแล้ว ควรต้องช่วยเหลือเฉพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความหลุดพ้นให้แก่ผู้ที่ยังไม่เคยสร้างบารมีทางนี้เลย ตรงนี้สำคัญมาก เพราะผู้รู้ที่จะผ่านเข้ามาในโลกนี้และบอกข่าวดีเรื่องการไปนิพพานนี้มีน้อยมากเหลือเกิน ฉะนั้น ในขณะที่พระพุทธศาสนายังคงมีอยู่เช่นทุกวันนี้ เราต้องพยายามฉวยโอกาสทองเช่นนี้ ช่วยเหลือกันกวาดต้อนประชากรของสังสารวัฏ อย่างน้อยก็ชี้ทางเดินที่ถูกต้องให้เขา อย่างมากก็ช่วยให้เขาเดินมาถึงปากทางถนนไปนิพพาน หนุคงเข้าใจอาบ้างแล้วว่าทำไมอาจึงต้องทำให้คนเห็นเรื่องการไปนิพพานเป็นเรื่องง่าย ในแง่มุมหนึ่ง โดยเฉพาะในขั้นเริ่มต้น จำเป็นต้องให้คนเห็นเช่นนั้นก่อน เป็นการล่อให้เขาเดินถูกทิศไว้ก่อน แม้เขาจะฟังไม่รู้เรื่อง ชักชวนก็ยากแสนยาก แต่เราไม่ควรละความพยายาม ทำเท่าที่ทำได้ และทำให้ดีที่สุด ทำโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยของตนเอง ต้องเอาเมตตาเดินหน้าไว้ก่อน อาจึง ตั้งเป้าไว้เล็ก ๆ ว่าหากช่วยคน ๆ เดียวได้แล้วละก็ สบายใจแล้ว ช่วยได้สองคนก็เหมือนเป็นโบนัส ช่วยกันนะคะ

ระยะนี้ การปฏิบัติของหนูชั้น ๆ ลง ๆ ค่ะ บางวันก็มีความรู้สึกตัวดี บางวันก็ถูกเจ้าเจอรึลากเอาไป หนุคงต้องหมั่นให้วิตามินแมวหอมแล้ว ไซ้ใหม่คะ

การปฏิบัติธรรมก็เป็นอย่างนี้คะ ชั้น ๆ ลง ๆ เพราะทุกคนล้วนกำลังเดินฝ่ามรสุมอนิจจังทั้งสิ้น ไม่ว่าจะปฏิบัติสติปัญญาฐานสี่หรือไม่กี่ตาม คนที่ไม่ได้ปฏิบัติแล้ว พอถูกมรสุมอนิจจังกระหน่ำเอา จะลุกยาก ฟิ้นตัวยากหน่อย แต่ให้เวลามันแล้วก็ฟิ้นได้ ถ้าไม่ฟิ้น ก็ถูกโรคประสาท หรือ โรคบ้ากินเอา คนที่ปฏิบัติสติปัญญาฐานอยู่ ก็ยังรู้สึกชั้น ๆ ลง ๆ เหมือนคนอื่นเช่นกัน แต่มีความสามารถโต้ไปกับคลื่นอนิจจังได้โดยไม่ล้มง่าย ๆ แม้ล้ม ก็ลุกและฟิ้นตัวได้เร็ว ขึ้นอยู่ที่ว่าแมวหอมสามารถตะปบหนูเจอรึได้เก่งแค่ไหน การหมั่นปฏิบัติพาตัวใจหรือแมวหอมกลับบ้านหรือกลับสู่ฐานของสติ ก็คือ การให้วิตามินแมวหอมนั่นเอง ถูกแล้วคะ ยิ่งปฏิบัติ แมวของเราจะยิ่งแข็งแรงมากขึ้น จะสามารถโต้คลื่นมรสุมของอนิจจังได้เก่งขึ้น นิจจัง หรือ นิพพาน จะเคลื่อนไปกับอนิจจังอย่างเป็นศิลปะได้ก็ด้วยข้อเปรียบเทียบนี้

ขอให้นึกถึงชายหนุ่มแข็งแรงยุคนี้ที่สามารถยืนอยู่บนกระดานโต้คลื่นสามารถเคลื่อนไปกับคลื่นโดยไม่ล้มซึ่งจัดว่าเป็นความชำนาญ skill และ

เป็นศิลปะ art ไปในตัว โดยสภาวะแล้ว คนจับความคิดและปล่อยได้ทันที จะมีลักษณะเหมือนคนโต้คลื่นได้ เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีความชำนาญและมีศิลปะคือทำให้ตนเองมีทุกข้น้อยที่สุดจริง ๆ แต่ก็เห็นได้ชัดว่า แม้จะยืนโต้คลื่นได้โดยไม่ล้ม คนโต้คลื่นก็ยังคงเคลื่อนไหวตัวเองไปกับลูกคลื่นของอนิจจังอยู่นั่นเอง ไม่มีใครสามารถหนีกรรมของอนิจจังได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แม้พระอรหันตสาวกของท่านยังต้องทำอานาปานสติต่อไป ไม่หยุด ก็เพราะเหตุผลนี้แหละ ฉะนั้น คนไม่เคยฝึกฝนสมาธิวิปัสสนาแล้วละก็หมดสิทธิ์ที่จะอยู่อย่างมีความสุขเลย เจอกรรมอนิจจังที ก็ล้มไม่เป็นท่าแล้วจะลุกก็ยาก เหมือนนักโต้คลื่นที่ยังไม่ชำนาญ ยืนได้แป๊บเดียว คลื่นมาก็ล้มทันที ทำไปเถอะคะหนู หมั่นให้วิตามินแมวหอม และโต้คลื่นชีวิตอย่างมีศิลปะเช่นนี้ไปเรื่อย

หนูมีปัญหาสุขภาพรบกวนปรึกษาคุณเอาด้วยค่ะ คือ หนูปวดศีรษะบ่อยค่ะ เป็นมาเกือบสองปีแล้ว ระยะหลังนี้ ปวดสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง ปวดไปตามแนวเส้นจากท้ายทอย ขึ้นมาข้างขมับ บางครั้งปวดข้างเดียว บางครั้งสองข้าง เวลาปวดหนูกินยาไมเกรน (คาร์เฟอร์กอด+พอนสแตน) ก็บรรเทาไปทีหนึ่ง ไม่กี่วันก็ปวดอีก ปวดข้ามวันเลย หนูยังไม่เคยปรึกษาแพทย์ค่ะ แต่หนูมาวิเคราะห์สาเหตุ

- ๑) ความเครียด ไม่น่าจะใช้ เพราะโรคนี้เพิ่งเป็นหลังจากหนูปฏิบัติธรรมแล้ว ความเครียดตอนนี้น้อยกว่าก่อนปฏิบัติเสียอีก
- ๒) สายตา คุณอาจว่าเป็นไปได้ไหมคะ หนูเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาก ๆ เลยค่ะ ตอนนี้อยู่สายตาสั้น ๒๐๐ ใสแว่นมาประมาณ ๒ ปีแล้วค่ะ ระยะหลังนี้ หนูก็อ่านเพลา ๆ ลงเยอะค่ะ อ่านเท่าที่จำเป็น แต่ก็ยังไม่หายปวด
- ๓) โรคกรรม สาเหตุนี้มีไหมคะ หนูรบกวนคุณอาสาช่วยอธิบายและแก้ไขด้วยค่ะ

หนูขอรบกวนคุณเอาอีกอย่างหนึ่งคือ ขอความรู้เรื่องการปวดเพื่อคลายและป้องกันอาการปวดศีรษะด้วยนะคะ

หนูรบกวนคุณเอามากแล้วแค่นี้ก่อนนะคะ แล้วหนูจะตั้งใจปฏิบัติค่ะ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกษา**

๒๗ กันยายน ๒๕๕๗

สวัสดีค่ะคุณเอาศุภวารณที่เคารพอย่างสูง

หนูขอขอบคุณคุณเอามากนะคะที่เมตตาตอบจดหมายให้หนู ก็พอจะอ่านจับใจความได้คร่าว ๆ ค่ะ แต่หนูจะรอภาคภาษาไทยค่ะ

ในเรื่องปวดศีรษะ หนูขอเรียนให้คุณอาทราบเพิ่มเติมว่า หนูเพิ่งจะทานยาคาร์ฟอกอด ประมาณ ๒ เดือนที่ผ่านมา เพราะปวดถี่ขึ้น แทบจะวันเว้นวัน ก็เลยลองใช้ยาไมเกรนช่วย หนูก็ไม่อยากรักษาโดยการใช้อะคะ จึงเขียนมาปรึกษาคุณอา เพราะทราบว่าคุณอามีความเชี่ยวชาญเรื่องการปวด ประมาณ ๖ เดือนที่ผ่านมา หนูก็ไปนวดบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ จะเป็นลักษณะปวดมากแล้วจึงไปนวด ก็บรรเทาได้บ้าง จากเมื่อก่อนที่มีอาการชาที่แขน สะบัก รักแร้ ต้นคอชา ตึงไปหมดเลยคะ หนูคิดว่าลักษณะงานที่หนูทำประจำ ต้องนั่งติดเก้าอี้เป็นแคชเชียร์ มีส่วนอย่างมากที่ทำให้เป็นโรคนี้ออนนี้หนูก็พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ลุกเดินบ้าง ยืดเส้นยืดสายบ้าง วางมือไปนวด อาการชาแขน เส้นตึงน้อยลง เหลือแต่อาการปวดศีรษะถี่ขึ้น เมลล์ฉบับนี้ หนูขอเรียนถามคุณอาเพิ่มเติมคะ

๑) สองวันที่ผ่านมา หนูไปพบแพทย์เป็นครั้งแรก คุณหมอวินิจฉัยว่าเป็นไมเกรน ก็ให้ยาป้องกันการปวดมา คงเป็นยาที่ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น แต่หนูตกใจ คุณหมอบอกว่าต้องทานติดต่อกันทุกวัน เป็นปี จนอายุเลย ๓๐ หมอบอกว่าในระหว่างที่ทานยานี้จะไม่ปวดเลย แต่หนูไม่ค่อยชอบวิธีนี้เท่าไรคะ (ป้องกันปวดโดยการใช้อายา) คุณหมอบอกว่าคาร์ฟอกอดที่หนูทานเป็นการรักษาที่ผิด แก้ที่ปลายเหตุเมื่อปวดแล้ว คุณอาว่ายาป้องกันการปวดตัวใหม่นี้เป็นอย่างไรบ้างคะ

หนูขอคำแนะนำเกี่ยวกับการปวดแก้ปวดหัวด้วยคะ

หนูขอรบกวนคุณอาแค่นี้ก่อนนะคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกษา

เรื่องปวดหัว โดยเฉพาะคนที่ปวดมากนี้ อาเข้าใจว่ามันทรมานมากแค่ไหน ยาตัวไหนที่ทำให้หายปวดได้ก็คิดว่าไว่ก่อน อาอ่านตรงที่หนูบอกว่าคุณหมอบอกให้ทานยาติดต่อกันทุกวันเป็นปีแล้ว อานึกถึงสารคดีที่อาทำกับสามีได้ดูเมื่อไม่กี่เดือนมานี้ ดูเสร็จแล้วยังพูดเตือนลูกคนกลางที่ชอบทานยาแอสไพรินเมื่อปวดหัวว่า หยุดได้แล้ว ในรายการนี้ มีผู้หญิงวัย ๔๐ และ ๕๐ บ้าง หลายคนออกมาให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลแก่รายการนี้ หญิงคนหนึ่งบอกว่า เขาทานยา จำไม่ได้แน่ชัดว่าเป็นแอสไพริน หรือ พานาดอล ซึ่งเป็นยาแก้ปวดหัวที่ซื้อได้ทั่วไปโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งหมอ เธอบอกว่า เธอได้ทานยาตัวนี้วันละ ๒๐ เม็ด ติดต่อกันเป็นเวลา ๒๐ ปี ถ้าลืมทานละก็ รู้ทันที เพราะอาการปวดหัวจะกลับมาทันที ผู้หญิงหลายคนก็ให้สัมภาษณ์พูดในลักษณะเดียวกันนี้หมด

สารคดีนี้ต้องการบอกให้คนรู้ว่า คนเราก็สามารถติดยาแก้ปวดหัวได้เหมือนกัน และผู้เชี่ยวชาญก็อธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ให้ฟังว่า เมื่อทานยาแก้ปวดเข้าไปแล้ว ยาจะออกฤทธิ์อยู่ราว ๔ ชั่วโมง ในช่วงนั้น ฤทธิ์ยาจะไปทำให้ระบบประสาทของเราชาลง ทำให้รู้สึกว่าการปวดหัวหายไป แต่พอฤทธิ์ยาหมดลงหลังจาก ๔ ชั่วโมง อาการปวดหัวกลับมาใหม่ จึงคว่ายาอีก กินเข้าไป ก็รู้สึกทุเลาได้อีก ผู้ใช้ยาจึงคิดว่า อาการปวดหัวหายไปเพราะยา จึงคว่ายา แต่ที่จริง ตัวยาเพียงไปทำให้ระบบประสาทของเราชาลงเท่านั้น กว่าจากรู้ก็ติดเข้าไปแล้ว ไม่ทานยาก็คงไม่ไหว ก่อให้เกิดวงเวียนอันเลวร้าย ชีวิตของผู้หญิงเหล่านั้นจึงวนเวียนอยู่กับการใช้ยาแก้ปวดเหล่านั้น ซึ่งเป็นยาแก้ปวดที่คนส่วนมากคิดว่าไม่อันตราย แต่คนมากมายก็ติดยาแก้ปวดเหล่านี้กั๊งอมแงมได้เช่นกัน

พอหนูบอกว่า คุณหมอที่หนูไปหาแนะนำให้ทานยา? ทุกวัน ทานเป็นปี บอกว่า ในช่วงที่ทานอยู่จะไม่ปวดหัวเลยนั้น อาจึงคิดถึงสารคดีนี้ได้ทันที จึงถือโอกาสขึ้นมาพูด ก่อนลิ้ม นี่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์จากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ หากเราไม่เคยได้ยินมาก่อน ก็ไม่รู้ว่าผู้เชี่ยวชาญเขาอธิบายอย่างนี้ แต่ต้องอย่าลืมเช่นกันว่า ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้เป็นเรื่องสัมพันธ์ที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละฝ่ายที่เห็นต่างกัน ถกเถียงกันอยู่โดยไม่มีข้อยุติ ทำให้คนอย่างเรา ๆ ที่ไม่มีความรู้ต่องูแงง ไม่รู้จะเอาอะไรดี เพราะแม้ผู้เชี่ยวชาญยังเถียงกันเองอยู่ เหมือนกับอีกหลาย ๆ เรื่อง เช่น เรื่องยากล่อมประสาท anti depression ยาทดแทนฮอร์โมนสำหรับหญิงในวัยทองหรือวัยที่หมดประจำเดือนแล้ว Hormone Replacement Therapy HRT คนใช้ยาเหล่านี้สับสนมาก เพราะผู้เชี่ยวชาญยังเถียงกันเองอยู่ จึงไม่มีข้อสรุปว่าควรใช้ดีหรือไม่ ตรงนี้เอง หากผู้รับผิดชอบไม่มีศีลธรรม หลอกคนแล้วใช้รคนอย่างเรา ๆ นี้หมดสิทธิ์ รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ฉะนั้น อาจึงมักให้ความสนใจสารคดีและอ่านบทความเหล่านี้ เพื่อว่าอย่างน้อยเราจะได้มีข้อมูลเพียงพอที่จะตัดสินใจเอาเองว่าจะใช้ยาเหล่านี้หรือไม่ เรื่องปวดหัวนี้มีสาเหตุมากมาย ถ้าหากอาการปวดหัวแบบเรื้อรัง ที่อาจจะเกี่ยวเนื่องกับความผิดปกติของร่างกายในส่วนสมองแล้ว ก็จำเป็นต้องหาหมอผู้ชำนาญ

ฉะนั้น ในกรณีที่ปวดหัวแบบธรรมดา เรื่องทานยาหรือไม่ทานยานี้เป็นเรื่องที่อาตัดสินใจให้ใครไม่ได้ นอกจากลูกสามคนของอาเท่านั้น ที่อาจะบอกเขาอย่างจริงจังว่าไม่ยากให้ลูกทาน ปวดหัวหนอยก็ให้ทนเอา หรือมาให้แม่มวดขมับ ดันคอ หัวไหล่ให้ แต่ถ้าลูกไม่ฟังแม่ อาก็ยังบังคับเขาไม่ได้ ยิ่งสำหรับคนอื่นแล้ว อาเพียงบอกข้อมูลที่ช่วยให้คนสามารถเอามาตัดสินใจเองได้เท่านั้น เพราะนี่เป็นร่างกายของแต่ละคนซึ่งเขาต้องรับผิดชอบของเขาเอง จึงขอพูดเพียงเท่านี้ในเรื่องเกี่ยวกับยา

ปัญหาอยู่ตรงที่ว่า หากเราไม่ทานยาแล้ว จะแก้อาการปวดหัวได้อย่างไรนี้ อาก็ไม่มีคำตอบ อาเองไม่ค่อยปวดหัว ปีหนึ่งอาจจะปวดหัวแบบ

มากน้อยไม่เกิน ๕ ครั้ง ส่วนมากเป็นเพราะไปในสถานที่ที่คนสูบบุหรี่ ซึ่งไม่บ่อย ถ้าปวดก็มักปวดให้ตัวเอง หรือ นอน ไม่ทานยา ได้นอนอึดข้ามคืน วันรุ่งขึ้นก็มักหายไป สำหรับจุดปวดแก้ปวดหัวนั้น ยุคนี้เรื่องนวดแผนโบราณนี้แพร่หลายมาก อาขอแนะนำให้หาหนังสือเรื่องนวดด้วยตัวเองมาศึกษาดู อาไม่สามารถแนะนำเรื่องนวดได้มาก เพราะไม่ได้จัดตนเองเป็นผู้ชำนาญ ยังคงศึกษาอยู่ ที่นวดให้คนอื่นนี้เป็นเรื่องนวดผ่อนคลาย ไม่ได้นวดรักษา ถนัดนวดฝ่าเท้ามากกว่านวดตัว โอกาสนวดผิदनอยกว่า อามีหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ **จุดเล็ก...เล็ก ของนิด...นิด พิษิตโรด** แปลและเรียบเรียงโดย จิตรรา สีสุวรรณ อาซื้อตั้งแต่เขาพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๓๐ สำนักพิมพ์นานมี สามารถเรียนรู้จุดต่าง ๆ ที่จดกอดให้ตัวเองได้

หนูบอกว่าปัญหาปวดหัวของหนูไม่น่าเป็นเรื่องเครียด เพราะเดี๋ยวนี้ทำสมาธิ ไม่ได้รู้สึกเครียด อาเชื่อคะว่าหนูไม่เครียดที่ใจ แต่ก็ยังปวดหัวได้อยู่ ซึ่งเป็นเรื่องของกาย

หนูจึงสงสัยว่าเป็นเรื่องกรรมหรือไม่ อาไม่สามารถสรุปได้ว่าเป็นโรคของวิบากกรรมหรือไม่ แต่เคยฟังหรืออ่านหนังสือของครูบาอาจารย์จากภาคอีสาน หรือใครพูดพอให้ฟัง จำไม่ได้ว่าใคร เลื่อนเต็มที พูดในทำนองว่าคนที่ฝึกวิปัสสนาเพื่อมุ่งนิพพานนี้ วิบากกรรมอะไรที่แรง ๆ ที่เป็นหนี้เขาไว้ ก็อาจจำเป็นต้องรีบใช้หนี้เขาไป จะได้หมดเรื่องเร็ว ๆ อะไรทำนองนี้ ฟังจากใครนี่จำไม่ได้ จึงอาจมีเรื่อง ปัญหาต่าง ๆ เกิดกับตัวเองบ่อย อาก็ยังไม่สามารถมองเรื่องโรครกรรมออกได้ชัดแจ้ง แต่หากมองย้อนหลังแล้ว มีบางเรื่องที่ได้เกิดกับตนเองแล้ว ตอนนี่ถึงมองออกว่าเป็นเรื่องใช้กรรมเก่าจริง ๆ เช่น เรื่องที่เล่าในอวดอุตราว่า เดินเข้าไปให้เขาหักแขน (ปีก) เล่นเสียเฉย ๆ เจ็บจนบอกไม่ถูก อีกเรื่องหนึ่งก็ไม่รู้ใช้หรือเปล่า เพราะเกิดนานมาแล้วคือ อามีเลือดไหลออกทางช่องจมูกหรือเลือดกำเดา เป็นโรคนี้นี้ตั้งแต่จำความได้ กระมังราว ๕ ขวบเห็นจะได้ ทุกเช้าตื่นขึ้นมา เลือดจะโชกหมอน บางครั้งก็ทุกเช้าติดต่อกันสองสามวัน ห่างไปก็ไม่เกิน ๗ หรือ ๑๐ วัน เป็นอีกแล้ว บางครั้งไหลแบบไม่ยอมหยุดง่าย ๆ จนเป็นโรคโลหิตจางอย่างแรง ชีตเขียว ไม่มีแรง ทุกวันนี้โรคโลหิตจางก็ยังเป็นจุดอ่อนของอา ตอนเล็ก ๆ คุณแม่พาไปหาคุณน้าซึ่งเป็นหมอ ท่านก็ไม่รู้สาเหตุ หาหมอมจีน กินยาหม้อทั้งขม ทั้งเหม็น สารพัด จนกระทั่งหมอผี คุณแม่ก็พาไปหาหมอมด ไม่มีใครช่วยได้ มันก็ไหลอยู่อย่างนั้นจนเข้าวัยสาว แล้วมันก็ค่อย ๆ ห่างออกไป จนหายไปในปีที่สุด เกือบสิบปีเห็นจะได้ ตอนนี่มามองดูแล้ว ก็ไม่รู้เหมือนกันว่านั่นจะเรียกว่าโรครกรรมหรือไม่

อาไม่สามารถตอบเรื่องนี้ได้ คิดว่า ทางออกที่ดีที่สุดในเรื่องปวดหัวนี้น่าจะเป็นเรื่องนวดนะคะ ลองหาหมอนวดเก่ง ๆ และเล่าอาการปวดให้เขาฟัง เขาอาจช่วยนวดคลายเส้นให้ได้ เวลาที่หนูรับการนวดอยู่นั้น พยายามทำสมาธิไปด้วย กำหนดที่ความรู้สึก (บ้านที่สอง) แล้วขอคำแนะนำจากหมอนวด หรือ อ่านหนังสือหาจุดที่กดนวดให้ตนเองได้ หากไม่มีโอกาสไป

หาหมอนวด กลับจากทำงาน ก็พยายามนอนทำสมาธิหลับตา กำหนดลมหายใจลึก ๆ จนหลับไป ตื่นขึ้นมา อาการปวดหัวอาจจะหายไปก็ได้ อาใช้วิธีนี้เมื่อเวลาปวดหัว แต่อาไม่เคยปวดหัวแบบรุนแรงอย่างที่หนูเป็นนะคะ ยังไง อาหวังว่าหนูคงแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้นะคะ เอาใจช่วยค่ะ

๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

สวัสดีค่ะคุณอาที่เคารพอย่างสูง

หนูได้อ่านจดหมายเรื่อง “น้อง ๆ ของคุณพี” แล้ว หนูว่าเป็นความคิดที่ดีมาก ๆ เลยค่ะ ที่คุณอาแนะนำให้น้อง ๆ หลาน ๆ แนะนำตัวเพื่อรวมกลุ่มกันอย่างง่าย ๆ แล้วนำไปสู่เรื่องการพูดคุยเรื่องวิธีการปฏิบัติ การแก้ปัญหาการปฏิบัติ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากทีเดียวสำหรับผู้เดินไปในทางเปลี่ยวนี้ ให้มีแรงฮึด เดินไปถึงจุดหมายด้วยใจที่ร่าเริง ไม่แห้งแล้งนัก

ตอนนี้ หนูก็อยากทำอย่างที่คุณอาแนะนำหนูนะคะ แต่หนูไม่ทราบว่าจะแนะนำตัวได้ที่ไหนคะ หนูได้เมลถึงอาจารย์ธงชัยเรื่องเว็บบอร์ด เพื่อให้น้อง ๆ หลาน ๆ ได้เข้าไปพูดคุยธรรมะกันน่าจะดีมาก ๆ เลยค่ะ แต่อาจารย์ธงชัยงานอาจจะยุ่งมากนะคะ หรือมีวิธีอื่นที่ดีกว่าแต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะป็นวิธีไหน ที่สามารถให้น้อง ๆ หลาน ๆ ได้เข้าไปพูดคุยอย่างเปิดอกกันได้ หนูก็ขออนุโมทนาด้วยค่ะ และจะขอเอาใจช่วยให้เสร็จเร็ว ๆ ค่ะ และหนูขออนุโมทนากับงานที่คุณอาเสียสละเวลาส่วนตัวมาช่วยหลาน ๆ ด้วยค่ะ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา**

ค่ะ เรื่องนี้อากับคุณธงชัยจะพยายามหาวิธีการช่วยให้พวกเราติดต่อกันได้ ที่จริง ปีหน้าเมื่ออากาศกลับมาสอนนี้ คงจะได้รวมกลุ่มพบกันเป็นครั้งแรกจะได้แลกเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์กัน

๔ ตุลาคม ๒๕๕๗

สวัสดีค่ะ คุณอาศุภวรณ์ที่เคารพอย่างสูง

หนูขออนุญาตรบกวนคุณอา เป็นเรื่องด่วนที่หนูต้องตัดสินใจทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยเหลือคุณแม่ค่ะ

หนูเคยเล่าว่า คุณแม่ท่านเป็นคนชอบคิดมากในความผิดพลาดของอดีต วิตกกังวลถึงอนาคต ไม่พอใจสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ชี้แจงใจคน ขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ โทเล ยึดมั่นถือมั่นในความดี อยากมีทรัพย์สมบัติไว้ให้ลูกหลานเยอะ ๆ ใจท่านไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ อยากมีอีกอยู่รำไป ฯลฯ

ตอนนี้ หนูสงสารท่านมาก ทุกวัน ท่านคงคิดวนเวียนแต่เรื่องเหล่านี้ จนตอนนี้ท่านคงเป็นโรคอะไรสักอย่างแล้วค่ะ อาการของท่านเมื่อสามวันก่อนคือ นอนไม่หลับ เจ็บ ไม่พูดจา พี่สาวหนูพาท่านพบจิตแพทย์ ก็เพียงแต่ให้ยามาทาน หมอไม่ได้พูดคุยกับคนไข้ แล้วเมื่อวานนี้ท่านเริ่มพูดมาก แต่พูดไม่รู้เรื่อง พูดคนเดียว สับสน พูดเรื่องนี้ ออกเรื่องโน้น (หนูคิดว่าท่านคงพูดในสิ่งที่ท่านคิดวนเวียนอยู่บ่อย ๆ) ช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ ทำกิจวัตรส่วนตัวเองไม่ได้แล้ว เดินทรงตัวไม่ค่อยอยู่

คุณแม่หนูอายุ ๕๔ ปีค่ะ ตอนนี้ท่านอยู่ที่จังหวัด...กับคุณพ่อ และไปพบแพทย์ที่จังหวัด...ซึ่งเป็นบ้านพี่สาวของหนูค่ะ และหนูจะไปดูแลท่านได้ในวันที่ ๘ ตุลาคมนี้ หลังจากที่หนูไปแล้ว หนูจะใช้เน็ตไม่สะดวกค่ะ หนูจึงขอความเมตตาจากคุณเอาช่วยให้คำแนะนำหนูก่อนวันที่ ๘ ได้ไหมคะ ถ้าทำให้งานของคุณเอายุ่งยากขึ้น หนูต้องขอโทษด้วยค่ะ

หนูขอบกวนคุณเอาดังนี้ค่ะ

- ๑) ตอนนี้ หนูต้องดูแลคุณแม่อย่างไรคะ ช่วงนี้ต้องให้ท่านทานยาก่อนไข้ไหมคะ
- ๒) หนูจะอย่างไรให้ท่านมีความรู้สึกตัว มีสติกับปัจจุบัน หลุดออกจากโลกของความคิดโดยเร็วที่สุดคะ
- ๓) ถ้าหนูพอจะพูดคุยกับท่านรู้เรื่อง หนูจะต้องคุยเรื่องอะไร อย่างเป็นไรกับท่านดีคะ
- ๔) คุณเอาพอจะแนะนำจิตแพทย์ที่เก่ง ๆ ในเมืองไทยบ้างไหมคะ
- ๕) ทุกสิ่งไม่เที่ยงจริง ๆ นะคะ โดยเฉพาะเรื่องของใจ เมื่อตอนที่ท่านมาฝึกอานาปาฯ เมื่อเดือนที่แล้ว หนูยังนึกว่าท่านจะดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่คุณเอาไม่ต้องห่วงหนูนะคะ หนูจะพยายามดูแล “ใจ” ตัวเองค่ะ หนูเพียงแต่ต้องการทำในสิ่งที่หนูพอจะช่วยคุณแม่ได้ค่ะ ครอบครัวหนูก็มีหนูที่ศึกษาเรื่อง “ใจ” มากกว่าคนอื่น

หนูรบกวนคุณเอามากแล้วค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา

4 October 2004

Noo Prapa ka,

I am answering your email, I will do my best to send it to you before this Friday as my teaching season has begun and I have to go out to work too. But don't worry I am sure I will finish it before the 8th. Please be patient. You must really keep up with "watching your mind" so that you will have enough strength to cope with your mom's problem.

Metta,
Ar supawan

๕ ตุลาคม ๒๕๔๗
สวัสดีค่ะ คุณอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

หนูขอขอบคุณในความเมตตาและความเป็นห่วงที่มีต่อหนูและครอบครัว หนูขอเรียนให้คุณอาทราบว่าวันพรุ่งนี้ (๖ ตุลา) หนูต้องไปดูแลคุณแม่ที่โรงพยาบาลในกรุงเทพแล้วค่ะ ครอบครัวเรามีความเห็นว่าต้องนำท่านมาพบแพทย์ที่เชี่ยวชาญโดยเร็วค่ะ

หนูทราบดีค่ะว่าคุณอาจะพยายามช่วยหนูและครอบครัวเต็มที่ที่สุด แต่คุณอาไม่ต้องกังวลนะคะ หนูจะดูแลคุณแม่ไปก่อน ตามที่สติปัญญาหนูมีในตอนนี้อย่างไรแล้วหนูจะหาโอกาสเช็คเมลล์ตามร้านเน็ตค่ะ หนูสัญญากับตัวเองว่าคุณอาว่าหนูจะดูแล "ใจ" ตัวเองให้ดีด้วยค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา

5 October 2004
Noo Prapa ka,

I hope the doctor at the hospital can help your mother to get better. I am sorry I cannot finish the letter today as I came home quite late. I will be thinking of you and pray for your mom to get better. Please tell me how she is when you see her. As for you, I know this is a very frightening situation but you must be very strong and be brave. Try to bring your mental self back home, know your breathing, and you will be able to chase darl Jerry out of your house. I know you will look after your mind. Do your best, ok? I am always here for you, don't worry.

When you are in Bangkok, just in case you need any help or simply talk to "one of us" or " Nong nong kong khun pee", you can

phone Khun Thongchai, his mobile is...Khun Thanaporn (U)...., Khun Laddawan ... I am sure they don't mind if you want to talk, to get moral support.

I hope you get this email before you go to Bangkok today. Be strong. My heart is out there with you.

Please let me know if you could write or you can send your message through any of those three people to me.

Take care.
Metta,
Ar supawan

วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2547

สวัสดิ์ค่ะ คุณอาสาภรณ์ และอาจารย์ธงชัยที่เคารพอย่างสูง

หนูขอขอบพระคุณและอนุโมทนาในกุศลจิตในความช่วยเหลือของคุณอาสาและอาจารย์ธงชัยรวมทั้งบุคคลที่คุณอาสาให้เบอร์โทรไว้

หนูได้เจอคุณแม่แล้วแวบแรก หนูใจชื้นขึ้นเยอะเลยคะ อาการของคุณแม่ดีกว่าที่คิดไว้ เจอร์รี่ปรุงแตงน่าดูเลยคะ

วันนี้ ๙ ตุลา คุณแม่ออกจากโรงพยาบาลแล้วคะ คุณหมอให้ยาไปทานต่อ คุณหมอก็ใช้ยาช่วยให้หลับได้นานขึ้น และก็คุยกับคนไข้บ้างนิดหน่อย เป็นการรักษาทางร่างกาย ต่อไปนี้หนูต้องดูแลคุณแม่ทางจิตใจแล้วละคะ วันนี้หนูก็คุยกับคุณแม่พอรู้เรื่องแล้วคะ แต่คุณหมอบอกว่าอย่าเพิ่งพูดอะไรมาก หนูขอคำแนะนำในการดูแลจิตใจคุณแม่ให้ความเข้มแข็งต่อไปนะคะ หนูไม่อยากให้คุณแม่ทานยานาน ๆ ค่ะ

หนูได้อ่านเมลที่คุณอาสาส่งมาให้ เห็นกัลยาณมิตรปฏิบัติได้ มีกำลังใจในการปฏิบัติขึ้นเยอะเลยคะ ขอบคุณมากนะคะ

**ด้วยความเคารพอย่างสูง
ประกา**

10 October
Noo Prapa ka,

I am glad to hear your mother is feeling better. I am working on your letter now and should be ready to send to you by Tuesday 12 or Wednesday at the latest. Please be patient and keep on looking after your mind.

Talk to you soon.
Metta,
Ar supawan

อาอ่านจดหมายของหนูแล้ว ตอนแรกก็รู้สึกหนักใจว่าจะตอบหนูอย่างไรดีเกี่ยวกับเรื่องยาที่คุณหมอให้คุณแม่มาทาน อาไม่ได้เป็นหมอโรคจิตของแผนปัจจุบัน physician ซึ่งเขาเน้นการรักษาสมอง เพราะเขาวิเคราะห์ว่าจิตคือสมองหรือเนื่องกับการทำงานของสมอง อันเป็นส่วนที่อาไม่มีความรู้ อาไม่รู้ว่า ยาที่หมอโรคจิตให้คนไข้โรคจิตทานนั้นสามารถช่วยให้คนไข้หายได้จริงหรือไม่ เพราะความเห็นในเรื่องยารักษาคนไข้โรคจิตนั้น ในความเห็นส่วนตัวของอาแล้ว อาไม่เห็นด้วย แต่นั่นเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของอาเท่านั้น หมอโรคจิตที่เขารักษาคนไข้โรคจิตหายด้วยยาก็คงมีอยู่ แต่ที่ทำให้คนไข้อาการเลวร้ายลงก็มีอยู่เช่นกัน สิ่งที่อาได้พูดไปแล้วนั้น ล้วนเป็นเรื่องที่อาพยายามสรุปจากหนังสือพิมพ์และสรรค์ดีต่าง ๆ นี่เป็นเรื่องใหญ่มากที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งฝ่ายเห็นด้วยและฝ่ายคัดค้านยังคงถกเถียงกันอยู่ ไม่มีข้อสรุปอย่างที่ได้ออกไปแล้วในเรื่องยาแก้ปวดหัว เรื่องยานี้ อาจึงไม่ขอเข้าไปตัดสินใจให้หนูนะคะ อาไม่ได้อยู่เมืองไทย จึงไม่ค่อยรู้จักใครคะ แนะนำจิตแพทย์ให้ไม่ได้

อาเขียนจดหมายนี้ติดต่อกันวันนี้เป็นวันที่สี่แล้ว ได้อ่านจดหมายฉบับล่าสุดของหนูแล้ว อาก้ใจขึ้นเช่นกัน ดีใจว่า อาการของคุณแม่หนูดีขึ้นมาบ้างแล้ว

คำถามของหนูดีมาก จะทำอย่างไร จึงให้คุณแม่อยู่กับปัจจุบัน วิธีการที่จะพูดถึงนี้ อาเพิ่งเอามาใช้กับคนที่มาให้อาานวด เดือนก่อนที่อาไปนวดให้พนักงานธนาคาร ๒๘ คนซึ่งล้วนไม่เคยทำสมาธิและสนใจพุทธศาสนามาก่อนเลยนั้น อาจะแนะนำ "ตาใจ" ให้ทุกคนก่อน แล้วให้เขาหลับตา แล้วอาก้จับมือของเขามาบีบและกดแรงหน่อย บอกให้เขาเอาตาใจนั้นกำหนดมาที่แรงกดของเรา พอเขาเข้าใจแล้ว อาก้ก็นวดให้เขาคนละ ๓๐ - ๔๐ นาที บางคนก็นวดคอ แขน กับ หัวไหล่ บางคนก็ให้นวดฝ่าเท้าด้วย แล้วอาก้เตือนเขาบ้างว่า อย่าตามความคิด เอาตาใจจ่ออยู่ที่ความรู้สึกในขณะที่ถูกนวดอย่างเดียว ปรากฏว่ามีเพียงสองสามคนเท่านั้นที่ทำไม่ได้ คือ ลืมตามองเรานวดแทนที่จะหลับตาดูความรู้สึก นอกนั้นทำได้หมด พอลืมตาขึ้นมาแล้วหน้าตาสดใสมากขึ้น เพราะใจได้พักผ่อน ใจได้กลับบ้าน ปรากฏว่าพวกเขาได้ทำสมาธิวิปัสสนากับอาไปแล้วโดยที่เขาไม่รู้ด้วยซ้ำไป นี่ก็เป็นกุศโล

บายที่คนหนึ่งสามารถช่วยอีกคนหนึ่งให้ทำวิปัสสนาได้ในลักษณะเช่นนี้ อา
ได้ทำมาแล้ว จึงแนะนำหนูได้ว่า วิธีการนี้น่าจะเหมาะกับสถานการณ์ของหนู
กับคุณแม่นะคะ

ฉะนั้น อาจแนะนำหนูให้วาดแบบลูป ๆ คล่า ๆ ให้คุณแม่นะคะ ไม่
ต้องทำหนัก อธิบายให้คุณแม่ฟังง่าย ๆ ว่า

“คุณแม่ต้องพยายามพาใจกลับบ้าน”

แล้วหนูก็จับมือของแม่มานบีบ ออกแรงนิดหน่อย หรือลูปไปมา พอให้ท่านรู้
สึกว่ามีแรงกด ในขณะที่หนูบีบกดมือแม่หรือลูบมือเช่นนั้น หนูก็บอกแม่ใน
ขณะเดียวกันว่า บ้านของใจคือความรู้สึกในมือนี้ พยายามให้ท่านมารับรู้
ความรู้สึกที่มือในขณะที่หนูบีบหรือลูบมือของแม่อยู่ พูดไปด้วยว่า

“นี่ ความรู้สึกในมือนี้คือบ้านใจของคุณแม่นะคะ คุณแม่พาใจของคุณ
แม่กลับบ้านอย่างนั้นะคะ คุณแม่ไม่ต้องคิดอย่างอื่น ไม่ต้องห่วงอะไรทั้งสิ้น
การคิดคือ การพาใจเราออกจากบ้าน ท่องเที่ยวไปกับปัญหา ใจของคุณแม่
เที่ยวมามากแล้ว เหนื่อยมากแล้วคะ พาใจกลับบ้านดีกว่านะคะ”

พูดในทำนองนั้น แล้วหนูก็บีบมือหรือลูบมือท่าน พูดเน้นไปอีกว่า
ความรู้สึกในมือนั้นคือบ้านใจของคุณแม่แล้วคะ ขอให้คุณแม่เอาใจมาอยู่
ตรงนี้ เท่ากับแนะนำบ้านของใจให้คุณแม่ เป็นการช่วยนำสติของท่านกลับ
มาสู่ฐาน ช่วยท่านทำวิปัสสนาทันที

แล้วหนูก็นวดให้คุณแม่บ่อย ๆ จะนวดขา แขน หรือตรงไหนก็ได้ และ
พยายามเตือนท่านบ่อย ๆ ให้ท่านพาใจกลับบ้าน ความรู้สึกของกายคือ
บ้านที่สอง หรือ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หากท่านสามารถกลับมาอยู่กับ
ความรู้สึกได้ละก็ ท่านจะละโลกของความคิด โลกของเจอรี่ ความหลง และ
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน นี่เป็นการทำวิปัสสนาที่หนูทำกับคุณแม่ได้สองคน
หนูก็กำหนดของหนูไปด้วย และก็เตือนคุณแม่ให้มีสติเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ

สำหรับคนป่วย และคนที่ยังไม่เคยได้ทรมเทณีวิปัสสนามาก่อนนั้น ผู้
มีธรรมะและหวังดีอันเป็นคนใกล้ชิดหรือญาติสนิทอย่างเช่นหนูกับคุณแม่
สามารถช่วยให้อีกฝ่ายเข้าพึงธรรมด้วยวิถีทางตรง ๆ เช่นนี้ได้ ไม่จำเป็นต้อง
พูดให้มากเรื่องถึงความดีของพระพุทธศาสนาเลย พยายามให้เขารู้สึกตัว
อย่างที่แนะนำเมื่อกี้นี้ ทำด้วยกันสองคน ทำได้เช่นนี้ คนไข้ก็จะได้ตัวธรรม
จริง ๆ เป็นที่พึ่งอย่างตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม การเตือนให้เขารู้สึกตัว
ในขณะที่เราลูบมือหรือนวดให้คนไข่นั้น เท่ากับกีดกันไม่ให้กองทัพหนูของ
เจอรี่บุกเข้าบ้านของคนไข้มากนัก ทำให้ตัวใจของเขาถูกหลอกน้อยลง ใจ
จะรู้สึกเบา สบายขึ้น หากเป็นคนไข้ที่มีพื้นฐานดี เคยฝึกวิปัสสนามาก่อน

คนใกล้ชิดที่เคยฝึกวิปัสสนาเช่นกันก็ยังคงช่วยคนไข้ในลักษณะเช่นนี้ด้วย
เตือนให้เขามีสติมาอยู่กับปัจจุบันอันคือความรู้สึกตัว

การเตือนให้คนไข้พาตัวใจของเขากลับมาสู่บ้านที่สองนี้จะง่ายกว่า
การบอกให้เขากำหนดลมหายใจอันเป็นบ้านที่หนึ่ง หากคนไข้ต้องนอน
เตียงอย่างเดียว เดินไม่ได้ การรู้สึกตัวที่การเคลื่อนไหวก็ทำไม่ได้ จึงกลับ
บ้านที่หนึ่งไม่ได้อีกเช่นกัน คนไข้ที่สามารถพาใจกลับบ้านที่หนึ่งโดย
กำหนดลมหายใจนั้นต้องเป็นคนไข้ที่เก่งและชำนาญการทำวิปัสสนามาแล้ว
จึงทำได้ แต่เมื่อเป็นคนไข้ที่ต้องนอนเตียงแล้ว มันก็ยังไม่ง่ายเสมอไป คน
ใกล้ชิดที่เข้าใจและได้ทำวิปัสสนาด้วยจึงสามารถช่วยได้โดยพาใจของคน
ไข้กลับบ้านที่สองแทน โดยการกำหนดความรู้สึกของกายในขณะที่นวดให้
เขา ทำวิธีนี้ได้ก็เมื่อร่างกายของคนไข้ไม่มีความเจ็บปวดมากจนเกินไป โดย
เฉพาะคนไข้ที่มีปัญหาโรคจิตอย่างของคุณแม่หนูนี้ ต้องทำเช่นนี้ เขาทำได้
มากได้น้อยก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำเลย ตรงนี้ หนูผู้เป็นลูกสามารถช่วยคุณแม่ได้
อย่างสุดฝีมือจริง ๆ เป็นการตอบแทนบุญคุณของท่านไปด้วย

ปัญหาที่เข้ามาพัวพันในขณะที่หนูพยายามพาใจของคุณแม่กลับบ้าน
บ้านที่สองนั้น คงไม่พ้นเรื่องยาอีก การที่ใจสามารถกำหนดความรู้สึกได้นั้น
สติจะต้องมีอยู่ในระดับหนึ่ง หากยาที่คุณหมอให้ท่านไปทำให้คนไข้มีระดับ
สติน้อยลง การพาใจกลับบ้านก็คงยากขึ้น ตรงนี้เป็นเรื่องที่หนูต้องใช้
วิจรรย์ญาณของตนเองดูวิเคราะห์สถานการณ์ให้ถี่ถ้วน และตัดสินใจเอาเอง
ว่าจะทำอย่างไร ยาที่ช่วยให้คุณแม่นอนหลับได้สนิท เพื่อร่างกายจะได้ฟื้น
ตัว มีกำลังมากขึ้นนั้น ก็จำเป็นในช่วงหนึ่ง คนไข้ที่นอนไม่หลับนี้ ร่างกาย
ฟื้นตัวยาก แต่ถ้าหากร่างกายฟื้นตัวแล้ว จำเป็นหรือไม่นี้ เป็นเรื่องที่หนูกับ
ครอบครัวและคุณหมอดูต้องคุยกันเพื่อเอาข้อมูล และตัดสินใจกันเอง อาพูด
ได้แต่เพียงว่า หากหนูต้องการช่วยคุณแม่ได้พึงธรรมจริง ๆ แล้วละก็ พาใจ
ท่านกลับบ้านที่สองอย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว การจะทำได้เช่นนั้น คุณแม่
ต้องมีสติของตนเองพอสมควร จึงทำได้

เรื่องคุณนี้ พยายามโน้มใจคุณแม่มาฟังธรรม เอาคู่มือชีวิตของอามา
อ่านให้คุณแม่ฟังก็ดีนะคะ ทำให้หาเรื่องคุยได้ด้วย คุยอยู่ในแวดวงของเรื่อง
เหล่านั้น เล่านิทานให้ท่านฟัง หากคุณแม่ไม่อยากพูดคุย และเบื่อการถูก
นวด ถูกลูบคลำแล้วละก็ พยายามกระซิบที่ข้างหู หรือ บอกให้คุณแม่ท่อง
บ่น พุทธโท เช่น

“คุณแม่อย่าคิดอะไรมากนะคะ ไม่ต้องห่วงลูกหลาน เรื่องห่วงนี้ขอให้
เป็นหน้าที่ของลูก ๆ ดีกว่านะคะ พวกเราโตแล้ว รับภาระต่าง ๆ ได้แล้ว คุณ
แม่ไม่ต้องห่วงแล้ว คุณแม่ท่องพุทธโทในหัวดีกว่านะคะ”

ครอบครัวของหนู หนูก็คงรู้อยู่แล้วว่าต้องพูดอะไรเพื่อให้คุณแม่สบายใจ ที่สำคัญต้องให้ท่านรู้ว่า มีคนแบกภาระให้ท่านแล้ว ท่านไม่ต้องแบกอีกแล้ว ใจของคนที่ยังไม่ยอมปล่อยเพราะกลัวคิดว่า ถ้าตัวเองไม่ทำแล้ว คนอื่นทำไม่ได้ ฉะนั้น คนเป็นลูกที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้วต้องพยายามแสดงออกให้พ่อแม่เห็นว่าเราพึ่งตัวเองได้แล้วจริง ๆ ท่านจึงยอมปล่อย เลิกห่วงเราได้ แล้ว หนูก็กระซิบค่อย ๆ คำว่า พุทธโท ๆ เข้าไปในหูของแม่ เป็นการป้อนเจอร์รี่สีขาว แขนกที่ดีเข้าไปในหัวของแม่ เป็นการเริ่มต้นให้ท่านบริกรรม หากเห็นท่านเริ่มคิดวุ่นวายละก็ ทำเช่นนั้นอีก กระซิบ ป้อนหนูเจอร์รี่ ๆ เข้าไปในหัวให้ท่านอีก หนูดูแลคุณแม่เช่นนี้ได้แล้ว อาคิดว่า คุณแม่จะมีเปอร์เซ็นต์หายเป็นปกติได้ค่ะ จิตใจของท่านจะฟื้นตัวได้ แต่เมื่อฟื้นแล้ว ต้องให้ท่านหมั่นทำสมาธิวิปัสสนาให้ได้ ถ้าปล่อยให้ชีวิตว่าง ๆ ลมเพลมพัดอีกละก็ ประวัติศาสตร์จะเริ่มซ้ำรอย เรื่องจิตใจนี้ คนฝึกวิปัสสนาแล้ว รู้ทั้งนั้นว่า ปล่อยให้ลมพัดลมเพไม่ได้ หนูก็ต้องหาวิธีการที่จะช่วยคุณแม่เอาเอง

ทุกสิ่งไม่เที่ยงนี่ จริงที่สุดค่ะ มารู้อะไรของคุณแม่หนูนี้ อาจึงอยากถือโอกาสนี้พูดกับคนอื่น ๆ ด้วยว่า เรื่องใจของคนเราเป็นเรื่องปล่อยตามยถากรรมไม่ได้ ใครที่พอเข้าใจเป้าหมายชีวิตตามที่อาพูดแล้วละก็ ต้องรีบขวนขวายฝึกฝนใจ ทำสมาธิวิปัสสนาทันที อย่าปล่อยให้ใจตนเองถึงจุดที่ชำรุดมากแล้ว ทุกข์มากเกินไปแล้ว ค่อยมาหาทางแก้ไข มันอาจจะสายเกินไปก็ได้ คุณแม่ของหนูนับว่าโชคดีมากที่มีลูกอย่างหนูที่สามารถช่วยท่านได้ เช่นนี้ คนที่ไม่มีญาติใกล้ชิดที่ทำวิปัสสนา ต้องรีบขวนขวาย เพราะพึ่งคนอื่นไม่ได้แล้ว ต้องพึ่งตัวเองเท่านั้น ถ้าใจชำรุดมากเพราะถูกหนูเจอร์รี่ล่อมอย่างรุนแรงแล้ว จะฝึกวิปัสสนาไม่ได้ ฟังไม่รู้เรื่องแล้ว ทำสมาธิไม่ได้แล้ว

อาได้แบ่งระดับความบ้าของคนในคู่มือชีวิต หน้าไหน ก็หาไม่พบแล้ว คนที่จัดอยู่ในประเภทคนบ้าระดับสามัญซึ่งเป็นกลุ่มคนส่วนใหญ่ จัดเป็นกลุ่มที่สามารถปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ดี ใจไม่ชำรุดมาก ถ้าปล่อยให้ใจทรุดมากกว่านั้นแล้วจะแก้ไขมันก็ยากแล้ว ฉะนั้น ต้องไม่ประมาทเป็นอันขาด อย่าพูดว่า ตอนนี้ยังไม่มีปัญหาหัวใจ ไม่เห็นทุกข์ ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ รอให้มีทุกข์มีปัญหาก่อน แล้วค่อยว่ากัน พูดอย่างนี้คือการพูดอย่างคนโง่ ไม่รู้ประสา เรื่องใจนั้น มันจะคุกรุ่น กำเริบขึ้นมาเมื่อไร ไม่มีใครรู้ เพราะทุกอย่างเป็นเรื่องอนิจจัง เอาแน่กับมันไม่ได้ จะเป็นโรคร้ายแรง เกิดอุบัติเหตุ ตายวันตายพรุ่งนี้ ไม่มีใครรู้อนาคต ต้องอย่าปล่อยให้เรื่องเกิด และใจกำเริบ คุมไม่อยู่ แล้วค่อยมาทำ ถึงจุดนั้น อาจจะสายเกินไป นอกจากใครโชคดีมีใครรู้เรื่องใจอยู่ใกล้ ๆ อย่างหนูกับคุณแม่ ฉะนั้น ทุกคนจึงควร ค่อย ๆ สะสมพลังสมาธิและปัญญาไปที่ละนิด ๆ เหมือนการสะสมน้ำค้างทีละหยดใส่ถ้วยไว้ อาจจะไม่ได้คิดว่าตัวเองก้าวหน้าอะไร ขอให้ทำไปเรื่อย ๆ เกอะ วันหนึ่งเมื่อน้ำเต็มถ้วยแล้ว มันจะช่วยให้เราพ้นจากนรกบนดินได้ ต้องอย่าประมาทเป็นอันขาด นอกจากนั้น หากมีโอกาสช่วยใครได้แล้ว ก็ขอให้รีบช่วยเขาเถอะ อย่างการทำงานของอาทุกวันนี้ อาต้องทำให้เหมือนกับไม่มีวันพรุ่งนี้แล้ว วันนี้ทำได้ ต้องรีบทำ บางคนหลงคิดว่า อาช่วยคนจนตัวเอง

เครียดเกินไป ไม่เครียด เครียดที่ไหน เครียดก็ทำอย่างนี้ไม่ได้ แต่ต้องรีบทำงานเพราะเวลาไม่คอยทำใคร คนที่ต้องการความช่วยเหลือมีมาก ต้องรีบช่วยเขาไว้ก่อนในขณะที่ช่วยได้

เอานะคะหนู อาจะรีบส่งมาให้ หวังว่า ข้อเสนอเรื่องการช่วยเหลือคุณแม่ให้หลุดจากโลกของเจอร์คิงเป็นประโยชน์ที่หนูและคนอื่น ๆ สามารถเอาไปใช้ได้ อาจะให้คุณธงชัยรีบนำลงเว็บไซต์เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก

หนูเองก็พยายามเกาะปัจจุบันขณะให้แน่น ๆ นะคะ ตรงนั้นคือธรรมแล้วค่ะ ฟังได้แล้ว อาขอเอาใจช่วยและหวังว่าคุณแม่ของหนูจะหายเป็นปกติได้ในเร็ววัน

ด้วยความเมตตา
อาศุภวรรณ