

# อันตรายของการเรียนปรัชญา

๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๗  
คุณอาศุภวรรณค่ะ

หนูชื่อ ซี ค่ะ อายุ 22 ปี ในใจหนูบางครั้งหนูอยากปฏิบัติธรรม  
มากๆ แต่รู้สึกว่ามันยากเหลือเกิน

ตอนนี้หนูเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ตอนสมัยเมื่อหนูอยู่ปี1หนูเรียน  
วิชาปรัชญา และชอบมากแต่ปรัชญาเวลาเรียนต้องเกิดความสงสัย  
ในเรื่องต่างๆไม่สรุปในทุกสิ่ง จนมาวันนี้หนูเข้าใจแล้วว่าปรัชญาไม่  
ใช่ศาสนา แต่ด้วยที่ตอนเรียนศึกษามากจนทำให้ตอนนี้ หนูสงสัยใน  
เรื่องกรรมเรื่องพระปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
แต่ก็ด้วยความกลัวบาปหนูจึงสั่งให้ตนเองว่าต้องเชื่อๆๆๆต้องเชื่อ  
สิ่งเหล่านี้.

หนูไม่รู้ว่าเพราะอะไรหนูถึงได้เปลี่ยนไป ตอนอยู่ม.ต้นหนูสามารถ  
เดินจงกรมและทำสมาธิได้นานมาก และอยากบวช มาเดี๋ยวนี้แค่ทำ  
10นาทีหนูก็ว่านานมากแล้วและยากมากหรือถ้าทำแล้วจะเครียดมาก

หนูไม่อยากเป็นแบบนี้เลยคะ ทุกวันนี้หนูใจร้อนกำหนดไม่ได้ เวลา  
ทำอะไรเข้าไม่ทันใจเพราะมันช้าก็จะไม่อยากทำ

คุณอาศุภวรรณค่ะ ช่วยหนูที บางทีรู้ว่าไม่ถูกแต่ก็ยังทำ แต่เวลาจะ  
เดินจงกรมเหมือนจะไล่ให้ไปตาย

หนูยอมทำทุกอย่าง ถ้าเปลี่ยนแปลงได้ หนูยอมไปหาคุณอาถึง  
อังกฤษและจะซื้อตั๋วแค่ขาไปเท่านั้น

ได้โปรดกรุณาสอนหนูที

29 October 2004  
Sawadee ka noo see,

Your mind is being contaminated by your intellectual knowledge,  
in your case is philosophy.

When you know too much about philosophy, it stirs your mind up but it doesn't give you any real answer to life and therefore philosophy become dangerous ground to thread on. It is compared to inviting a whole party of Jerry (thoughts and feelings) into your house (mind) and Jerry is really enjoying attacking you right now. Jerry tricks you to doubt the Buddha! You are right, it is very sinful to doubt the Buddha. You must try to stop those thoughts. The law of kamma is real. Don't add any more bad kamma into your life.

What you must do is to be very patient and stick with your meditation practice. Be very patient. I think what you need to do now is trying to put all your frustration down into words to me. Just like this email your wrote, express yourself, try to understand what you think and put them down to me. This is a way to get rid of some dark thoughts, (bad Jerry) for you. then you must try to "deun Jong grom " again. Be very patient, you are being tested by "marn or mara". Don't listen to what Jerry tell you in your head. Try to locate your "mental eye or ta jai" and keep on using that ta jai clinging on to the real thing like your breathing or your footstep.

You must work hard and try to come out from this dark cloud. I will cc this email to Pa Nid, she will email you and talk you through. I am sorry I cannot write Thai to you now as this is a very quick response. I have a Tai chi class now so, I must go.

You don't have to come to England to see me. You can do it even though you are in Thailand. Go into my website and keep on reading all those articles, try to understand and get on with your practice. You must stop reading all Philosophy books, stop completely.

I must go. Hope to hear from you again.

Metta,  
Ar supawan

Nong Nid ka,

Please talk to noo see if you have time. kob khun ka.

P'supawan

๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๗

สวัสดีคะหนูซี่

พี่ศุภวรรณได้เมลล์จดหมายของหนูมาหาป้านิด เมื่อตอนที่ป้านิดเป็นนักศึกษา ป้านิดก็ชอบวิชาปรัชญา และศาสนาเปรียบเทียบนะคะ ถึงกับสอบได้เกรด A หนูรู้ไหมคะพระศาสดาของเราคือนักปรัชญาที่เก่งที่สุดของโลก ปัญญาของพระพุทธองค์ก็เป็นเลิศ ถ้าหนูสวดบทพาหุงได้ จะมีตอนหนึ่งที่ท่านสั่งสอนพราหมณ์ที่คิดว่าตัวเองมีปัญญามากเสียจนต้องเอาเข็มขัดมารัดพุงไว้ ปัญญามีมากจนล้นพุง พราหมณ์คนนั้นบอกพระพุทธเจ้าว่าไม่มีอะไรที่คุณควรกับเขา พระพุทธเจ้าทรงตอบกลับว่าถ้าอย่างนั้นประโยคที่ท่านกล่าวเมื่อกี้ก็ไม่ควรกับท่านนะซี่ พราหมณ์คนนั้นชอบวชกับพระพุทธเจ้าทันที เพราะพี่แกเที่ยวไปได้คารมกับคนนั้นคนนี้ ทุกคนแพ้แกหมด พอเจอพระศาสดาของเรา จึงเห็นความพ่ายแพ้ของตัวเอง

ป้านิดคิดว่าหนูไม่จำเป็นต้องไปบังคับให้ตนเองเชื่อขนาดนั้น เพราะยังงใจในส่วนลึกก็ไม่เชื่ออยู่ดี พระพุทธเจ้าไม่เคยบังคับให้ใครเชื่อท่าน แม้กระทั่งพระสารีบุตร มีอยู่ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าเทศนาธรรมอยู่พระสารีบุตรนั่งอยู่ข้างท่าน เมื่อท่านเทศนาธรรมจบท่านหันมาถามพระสารีบุตรว่า “สารีบุตรเธอเชื่อสิ่งที่ตถาคตเทศนาไปเมื่อกี้หรือไม่”

พระสารีบุตรตอบว่า “ไม่เชื่อพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญพระสารีบุตรต่อหน้าชุมชนทั้งหลายว่าเป็นนักปราชญ์ ยังไม่ต้องเชื่อให้ปฏิบัติดูก่อนให้เห็นเองรู้เอง

ทีนี้เราจะมาพูดเรื่องทุกข์ของหนู

1 ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ตอนนี้นูหนูก็นึกว่าทุกข์นะคะ

2 เหตุแห่งทุกข์ ความทุกข์ของหนูเกิดจากความคิด ไขใหม่คะ คิดว่าทำไมทำไมไม่ได้เหมือนเมื่อก่อน คิดว่าถ้าไม่เชื่อพระพุทธเจ้าจะเป็นบาปต้องบังคับตนเองให้เชื่อ มีแต่คิดกับคิดตลอดเวลาผ่านไปวนมาไม่มีที่สิ้นสุด คิดแล้วคิดอีก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ ถ้าไขเรามาดูข้อที่ 3 นะคะ

3 นิโรธความดับทุกข์ อ้าวแล้วเราจะได้รับผลอันนี้ได้อย่างไร ทุกข์จะดับได้อย่างไร เราต้องหวนกลับไปข้อ 2 ทุกข์เพราะคิดนะ เราต้องหยุดคิด แล้วเราจะหยุดคิดได้อย่างไร หยุดคิดได้เราก็นะสงบนะ เรามาดูข้อที่ 4

4 เราจะหยุดคิดได้เราต้องเอารู้ หรือสติ

หรือตาใจของเราไปอยู่ที่การเคลื่อนไหวของกาย ระวังทุกครั้ง ที่  
กายเคลื่อนไหว ลมหายใจเข้าออกก็เป็นกายนะคะ เพราะร่างกายเรา  
อาศัยลมอยู่นะคะ แล้วสติ ที่ว่ามันเป็นอย่างไรวินิจฉัย จะอยู่ใน  
อิริยาบถหนึ่งก่อนก็ได้คะ ระวังถึงกายเรา ระวังไปเรื่อยๆ จะเห็น  
ลมเข้าออก ไม่ต้องไปบังคับลมนะคะรู้ๆอย่างนั้นสักพักเดียว  
ความคิดมาแล้วเรามองความคิดนั้นจะวูบหายไป  
สติเปรียบเหมือนแมว ความคิดเหมือนหนูคือเจอรี เราก็ไประวังลม  
หายใจใหม่ อะไรผ่านเข้ามาก็ตาม จะเป็นความรู้สึก เช่นเมื่อย ก็  
กำหนดเมื่อยแล้วก็กลับไปอยู่ที่ลมอีก ทำอย่างนั้นคะ การกลับไปรู้ที่  
ลมคือการพาใจเรากลับบ้านนะคะ

สิ่งที่ผ่านเข้ามามันมันก็ไปมันไม่มีตัวตนนะคะเราต้องปล่อยมันไป  
ไม่ต้องไปสงสัยมัน ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์มันรู้ ปล่อยอย่างเดียว  
พาใจกลับบ้านอย่างเดียว แล้วเราจะปลอดภัย ไม่มีอะไรจะมาทำร้าย  
เราได้คะ ยกเว้นเราทำร้ายตัวเอง ด้วยความคิดของเราเองนี่แหละ  
ในทุกๆอิริยาบถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลาคะอย่าแยกการปฏิบัติออก  
จากชีวิตประจำวัน ขอเพียงให้ระลึกอยู่ที่การเคลื่อนไหว ทุกส่วนของ  
ร่างกายได้หมดคะ เป็นการพาใจกลับบ้านเหมือนกันไม่จำเป็นต้อง  
เร่งตัวเอง ฉันจะต้องทำให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ ทุกอย่างจะค่อยเป็น  
ค่อยไปนะคะ ทำให้ชำนาญ เมื่อทุกอย่างพอดีพอดีของมัน ปัญญา  
จะเกิดเอง ไปบังคับไม่ได้ด้วยนะคะ เรามีหน้าที่อย่างเดียวพาใจกลับ  
บ้าน แล้วหนูจะรู้ว่า พุทธปัญญาช่วยดับทุกข์ได้จริง คำว่าสติปัญญา  
มีสติให้มากๆปัญญามาช่วยเองคะ

คำแนะนำของป่าคงพอช่วยหนูได้บ้างนะคะ ทั้งความสงสัยทั้งหมด  
ความสงสัยมันก็คือความคิด พุทธศาสนาเริ่มต้นที่การปฏิบัติคะไม่ใช่  
เริ่มจากตำรา ลองดูนะคะ

**ด้วยความปรารถนาดี**  
**ปานิด**

ขอบคุณน้องนิดมากคะที่ช่วยคุยกับหนูชี้ให้พี่ไปก่อน

30 ตุลาคม 2547  
สวีสวีคะหนูชี้

ก็นี่มาได้พูดถึงเรื่องปรัชญาในจดหมายที่ตอบคุณธงชัย จึงถือโอกาส  
ตอบจดหมายของหนูเสียเลย ลัดคิวให้เพราะเห็นสภาวะจิตย่าแย่อยู

สิ่งที่เกิดกับหนูคือ ก่อนเข้ามหาวิทยาลัยไปเรียนปรัชญานั้น หนูมีพื้นฐาน  
การคิด การครองชีวิตที่เหยียบอยู่บนฐานอันแข็งแกร่งของวัฒนธรรมของ

พุทธศาสนาแล้ว เป็นฐานที่แน่นมาก อยากรู้ เข้าวัด ทำสมาธิ ทำได้นาน ๆ ด้วย นี่ดีมาก แน่นมาก และแล้ว หนูก็อยากคว้าปริญญาในสาขาปรัชญา ไม่ทราบว่ามีเหมือนอาในสมัยนั้นหรือไม่ เมื่อฟังว่าใครจบปรัชญามาเนี่ย โอ๊ย...นึกว่าเขาต้องเก่งมาก เทห์จริง ๆ รู้ปรัชญา อยากรู้ให้ด้วยความที่ อากี้เลือกเรียนวิชาปรัชญาอยู่สามวิชาเห็นจะได้ เดชะบุญที่ว่า ตอนที่อาเรียนอยู่นั้น อาไม่มีปัญหาทางธรรมของตนเองแล้ว จึงเหมือนมีไฟฉายที่สามารถจะพาตนเองออกจากถ้ำมืดได้ จึงดูออกว่า วิชาพุทธปรัชญาที่อาไปนั่งเรียนนั้น ไม่ได้ช่วยให้เรารู้เรื่องพุทธศาสนาเลย ตรงกันข้าม เอาพุทธศาสนามาทำให้ปั่นป่วนเสียมากกว่า ตอนนั้นพูดกับตัวเองเรื่อยว่า “เอ...อาจารย์สอนอะไรนะ” เพียงแต่ไม่กล้าเถียงเท่านั้น เพราะเขามีคุณวุฒิเป็นถึงดอกเตอร์ เราเป็นเด็กเมื่อวานซืน ไปเถียง เตียวคนหาว่าเราน่า

ถ้าอาไม่มีปัญหาของตัวเองเช่นนั้นละก็ อาอาจจะตกที่นั่งเหมือนหนูซิดอนนี่ก็ได้ คือ ในหัวเต็มไปด้วยความสับสน ไม่รู้จะเชื่อใครดี เพราะปรัชญาเก่งแต่ให้เราตั้งคำถาม ยุให้สงสัยอยู่รำไป แต่ไม่มีคำตอบดี ๆ ที่ถูกต้องให้ ในโลกนี้จึงเต็มไปด้วยคำถามที่ไม่มีคำตอบ การไม่มีคำตอบในสิ่งที่เราอยากรู้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง นี่เป็นความทุกข์ของปัญญาชนโดยตรง ทุกข์มากด้วยทุกข์เพราะนิเวศน์ตัวสงสัยนี้ จึงตะเกียกตะกายออกไปถึงนอกโลกเพื่อแสวงหาความรู้ที่ไม่เป็นเรื่อง เสียเวลา เสียทรัพยากรโดยใช่เหตุ เรื่องที่เราพูดนี้ คนก็ไม่ยอมฟัง ถ้ายอมฟังแล้วละก็ ปัญหาจะน้อยลงมาก

สิ่งที่เกิดขึ้นกับหนูตอนนี่คือ ฐานอันแข็งแกร่งที่หนูเคยมีตอนก่อนเรียนปรัชญานั้นถูกทำลายหมด ถ้าเปรียบเหมือนพื้นคอนกรีตแล้ว พื้นนั้นก็ถูกขุดขึ้นมาเป็นก้อน ๆ จนหนูหาที่ยืนอันมั่นคงไม่ได้อีกต่อไปแล้ว น่าเสียดายมากนี่แหละคือความเลวร้ายของวิชาปรัชญา เพราะเป็นเรื่องที่ป้อนเจอรี่เข้าไปในหัวของนักศึกษาอย่างหนู ป้อนเข้าไปทั้งกองทัพเลย ทำให้สามารถคิดอะไรต่ออะไรได้เก่ง แต่ล้วนเป็นความคิดที่ไม่มีทางออก และไม่มีจุดจบทั้งสิ้น อันตรายมาก หนูดำเหล่านี้นั้นไม่ได้เข้ามาบ้านของเราเปล่า ๆ ที่ไหนมันมาทำร้ายเจ้าของบ้าน (ตัวใจ หรือ แมวทอม) อย่างย่อยยับด้วย ปัญหาของหนูอยู่ตรงที่ว่า ตัวใจ แมวทอม หรือสติของหนูยังไม่แข็งแกร่งและไวพอที่จะจับหนูในบ้าน (ในหัว) ฆ่าทิ้งอย่างไม่ไยดี จึงถูกมันหลอกหลอนอยู่เช่นนี้จนทำอะไรไม่ถูกอีกแล้ว

อาเห็นใจหนูมาก แต่หนูไม่ต้องกลัวนะคะ อาจะช่วยหนู สิ่งที่หนูต้องทำตอนนี้ คือ อดทนให้มากเข้าไว้ และพยายามนำเรื่องสมาธิ การเดินจงกรมกลับมาสู่วิถีชีวิตให้ได้ ฝึกให้สติอิงกับของจริงให้บ่อยที่สุด ของจริงเช่น ลมหายใจ การเดิน หยิบโนน จับนี่ กระพริบตา กลืนน้ำลาย ขอให้พยายามกำหนดรู้ให้ทัน รู้ให้หมด หนูเคยทำได้มาก่อนแล้ว หนูจะทำได้อีกแน่นอน แม้จะยากมากในขณะนี้ ก็ต้องพยายามนะคะ เพราะนี่เป็นวิธีการเดียวที่จะเอาชนะเจอรี่ที่มาหลอกหลอนเราได้ เจอรี่เก่งมากเรื่องหลอกคนให้หลงนี่ ขอให้มองชีวิต

ในช่วงนี้เหมือนกำลังผจญมาร “มารบมี บารมีบแก่” ท่องไป ฉะนั้น มารที่กำลังทำให้เราสับสนมากนี้ก็เพื่อเปิดโอกาสให้เราได้สร้างบารมีที่แก่กล้าต่อไป จึงอย่าไปกลัวมาร สู้กับมันตายเดียว

หนูได้เขียนมาถึงอาเช่นนี้แล้ว หนูไม่ต้องกลัวอีกแล้วนะคะ พยายามเกาะความรู้ของอาไปเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นต้องมาหาอาถึงอังกฤษ หนูอยู่เมืองไทยก็ทำได้คะ พยายามอ่านงานเขียนของอาในเว็บไซต์นะคะ นั่นเป็นการพยายามป้อนหนูขาวเข้าไปในหัวของเราก่อน ฝึกการคิดอย่างถูกทำนองคลองธรรม ให้ความคิดทางธรรมเหล่านี้เป็นเหมือนเรื่อนำร่องให้เราไปก่อนแล้วค่อยละมันทีหลัง เมื่อการปฏิบัติเก่งขึ้นในภายหลัง แต่ตอนนี้ หนูจำเป็นต้องต่อสู้มากระหว่างความคิดฝ่ายขาวกับฝ่ายดำ งานเขียนของอาเท่ากับการพยายามนำฐานอันมั่นคงที่หนูเคยมีอยู่กลับมาให้หนูยืนได้อีก ซึ่งไม่ยากอดทนหน่อย อ่านหนังสือของอาไปเรื่อย ๆ พยายามคิดตามร่องที่อาทำให้คิด หนังสือปรัชญาไม่ควรเลิกอ่านแล้วนะคะ ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ พร้อมกับการฝึกสติให้เก่ง ๆ อยู่กับปัจจุบันขณะให้มาก ๆ แล้วหนูจะเห็นเองว่า ความสับสนในหัวในใจจะค่อย ๆ น้อยลงเอง จนถึงจุดที่อยู่ตัวได้ ไม่ต้องกลัว ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ความสับสนในหัวเราต้องหายไปจนได้ อย่างน้อยหนูมีหลักแล้วว่า ควรต้องทำอะไร ทำตามคำแนะนำของป้านิดด้วยนะคะ

นี่แหละคือพิษสงของการเรียนรู้ปรัชญามากเกินไป ขอพูดเลยว่า ใครที่มาฝึกเรื่องสติปัญญาแล้ว อย่าไปเสียเวลาเรียนปรัชญาเพื่อเอาปริญญาเลย เรียนมากแล้วยุ่ง นั่นเป็นการลดเกรดตัวเองให้โง่งลงไปอีก ไปเรียนวิชาที่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้อย่างตรงไปตรงมาดีกว่า แล้วก็ฝึกวิปัสสนาไปด้วย ชีวิตจะลงตัวของมันเอง

เอานะคะ หนูซี ถ้าหนูมีปัญหาอีก ก็เขียนไปคุยระบายกับอาได้เสมอนะคะ ไม่ต้องเกรงใจ อาจะรีบส่งมาให้

ด้วยความเมตตา  
อาศุภวรรณ

**๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๗**  
**คุณอาศุภวรรณ**

**ขอโทษนะค่ะที่ต้องพิมพ์ภาษาไทยค่ะ หนูไปค่อยเก่งภาษาอังกฤษ**  
**ป้านิดตอบe-mailหนูกลับมาแล้ว**

**คุณอาค่ะ หนูอยากทราบว่าทำไมทำไมหนูต้องแพ้ให้กลับความ**  
**อยากกลับการคิดมากทุกทีคะ บ้างที่ตั้งใจจะกำหนดรู้การกระทำแต่**  
**ทำไปไม่ได้ไม่ถึง10นาทีก็หลุด กลับกลายเป็นไม่พูดเล่นเพื่อเจ้าทั้งๆที่**

**ตั้งใจว่าจะไม่พูดเล่นมาก ไม่วิพากวิจารณ์คนอื่น แต่ก็หลุดทำบางที่  
ตั้งใจจะกำหนดกินข้าวข้าๆกำหนดไปด้วยแต่ก็กลัวคนอื่นด่าว่าตัด  
จริต พออยู่กลับผู้คนรอบข้างทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักเราก็อยากกำหนด  
อยากมีสมาธิอยู่กลับตัวเองไม่อยากคุยกลับแต่ก็กลัวคนรอบข้างทั้งที่  
รู้จักและไม่รู้จักเรามั่นด่าว่าทำไมแปลกๆ**

**หนูรู้สึกอึดอัดกลับความรู้สึกนั้นนะคะไม่อยากเป็นแต่ก็ไม่รู้จะ  
หยุดได้ไหมกลัวตนเองที่จะเป็นอย่างนี้ตลอดไป**

**ตอนนี้ที่บ้านหนูกำลังล้มละลายแต่นี้ไม่ใช่ปัญหาที่หนูกลัว การ  
เรียนของหนูก็พอใช้ได้ ตอนนี้หนูอยากไปเรียนดนตรีแต่ในหัวก็ยังมึน  
แต่ความกังวล เพราะปัญหาภาคใต้กลัวว่าจะได้คอสดเรียนตอนเย็น  
เพราะต้องใช้เวลาในการเดินทาง กลัวจะแบ่งเวลาไม่ได้ ที่คิดทั้ง  
หมดยังแต่ปัญหา**

**คุณอาคะการที่เราอายุ22ปีถือว่าเป็นเด็กใหม่คะที่จะปฏิบัติธรรมที่อยาก  
จะหลุดพ้นจากพันธนาการความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากความฟุ้ง  
ซ่านหนูอยากหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้เพราะความคิดและฟุ้งซ่านเป็นตัว  
ทำให้หนูทุกข์และทำอะไรได้ไม่สำเร็จไม่ดี**

**หนูทำให้คุณอาเบื่อไหมคะ อย่างไรก็ตามถึงหนูจะยังปฏิบัติไม่ได้  
แต่หนูก็ยังได้อ่านหนังสือเรื่องคู่มือชีวิตภาคกฎแห่งกรรมของคุณอา  
นะคะ**

**ป.ล.หนูส่งmailฉบับนี้ให้ป้านิดเพราะกลัวอ่าน+แปลภาษาEnglishไม่  
ออกคะ**

31 October 2004

Noo see ka,

Try to remind yourself that all your problems in your minds are the result of Jerry tricking you. You must try to find time for yourself, being alone and meditate as I advised you.

You are 22 and can experience suffering like this is very good. You are not too young to end your suffering. when I was your age, I wanted to end suffering too. Never be too young or too told to want to end suffering.

Please read my letter to you again and follow the advice. You can also talk to Pa Nid and ask her advise.

Metta,  
Ar supawan

๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๗  
สวัสดีคะหนูซี่

ป้านิดได้รับเมลล์แล้ว ไม่มีอะไรที่จะเร็วไปหรือช้าไปสำหรับการปฏิบัติธรรม เมื่อคนเรามีทุกข์ มันเหมือนเราเดินมาหยุดที่ทาง 2 แฉ่ง และเราจะต้องเลือกว่าเราจะเดินไปทางอบายมุข เช่นดื่มสุรา ทำทุกอย่างที่ชาวโลกคิดว่าดับทุกข์ได้ แต่ที่แท้จริงคือ ทุกข์ยังอยู่ หรือเดินตามรอยที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะไว้ ซึ่งดับทุกข์ได้จริง ป้านิดได้รับทุกข์ชนิดกินไม่ได้นอนไม่หลับมาแล้ว ปฏิบัติธรรมมาหลายวิธี ดันร่นหาวิธีดับทุกข์ ป้านิดยืนยันว่าสิ่งที่พีศุภวรรณกล่าวดับทุกข์ได้จริง สมัยก่อนป้านิดคิดว่าเราต้องการเวลาที่อยู่คนเดียวเพื่อปฏิบัติ ความจริงเราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ขณะพูดเรายังปฏิบัติได้เลย เราไม่เคยรู้สึกถึงการขยับของริมฝีปากเวลาพูดใช่ไหมคะ ลองดูซิจะรู้ว่าดีแค่ไหน แถมไม่มีใครรู้ดีกว่าเราปฏิบัติธรรม หรือขณะพูดโทรศัพท์ ขยับมือขยับอะไรก็ได้เอาเข้าไปอยู่ที่นั่น หรือใช้วิธีรู้ไปอยู่ที่การกระทบตากี้ได้ แท้จริงแล้วคนเรากระทบตากี้ตลอดเวลา แต่ก็ไม่รู้ขณะดูโทรทัศน์เรายังทำได้เลย คนอื่นนั่งดูเรากี้ดูเหมือนกันแต่ดูลมหายใจของตัวเอง

เห็นไหมคะเราสามารถทำได้ตลอด ในระยะแรก จะทำได้แป๊ปเดียวแล้วก็เพลอ แต่พอนึกได้ก็ทำอีก มันจะดีขึ้นเรื่อย ป้านิดมักเปรียบเทียบว่า การปฏิบัติธรรมเหมือนการปลูกต้นมะม่วง เรามีหน้าที่รดน้ำพรวนดินให้ปุ๋ยเมื่อต้นมะม่วงโตเต็มที่ทุกอย่างพอดีบพอดีมันจะออกดอกออกผลให้เราได้ทาน(คือมีหน้าที่ปฏิบัติ ต้นมะม่วงก็คือสติ) ทำไปเรื่อยๆ ระลึกได้ก็ทำ ทำให้มากขึ้นเรื่อยๆ การเพลอไม่ใช่เรื่องร้ายแรง เริ่มต้นใหม่ได้เสมอหากเรายังมีความตั้งใจ ป้านิดก็เพลออยู่บ่อยๆ การขับไล่เจอรี้ไม่ใช่เรื่องยากแต่ก็ไม่ง่าย

ป้านิดคิดว่าหนูเองคงเคยสร้างบารมีมาทางนี้บ้างไม่อย่างนั้นคงไม่เลือกที่จะเดินมาทางนี้ อย่าท้อแท้ อย่าไปเชื่อความคิดของตัวเอง ความคิดมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ความอยาก อารมณ์ต่างๆ มันเกาะมากับความคิดคะ ถ้าหนูสังเกตจะเห็นว่าเราเริ่มต้นคิดเรื่องหนึ่งแต่ไปๆมาๆไปมาสิ้นสุดอีกเรื่องหนึ่งมันหนีไม่พ้นความพยายามหรือกคะ ป้านิดยังไม่เคยเห็นว่าใครไม่ทุกข์เพียงแต่จะรู้หรือปล่าวว่านั่นคือทุกข์ หนูโชคดีที่รู้ว่าทุกข์ ป้านิดขอบใจทุกข์ด้วยซ้ำไป ทุกวันนี้ก็พยายามคอยสังเกตความทุกข์ในใจอยู่

หนูลองดูนะคะเราปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา หาวีธี อยู่กับเพื่อนยังทำ  
ได้เลย พยายามสวณกระแสดความคิดนะคะเพราะหนูดำเนินเข้าไปอยู่  
เต็มบ้านของหนูไปหมด ตอนนีทอม(สติ) อ่อนแอ เจอรีมันจะบอก  
อะไรก็แล้วแต่หน้าที่เราทำอย่างเดียว ป้านิดยังโดนเลย มันบอกว่า  
ปฏิบัติแค่นี้ก็พอแล้ว

ป้านิดบอกมันว่าไม่พอแล้วก็ทำกับทำ ไม่สนใจมัน ในที่ทำงานมีคน  
เข้ามาก้าวก่างานมีป้านิดทำให้ป้านิดรายงานให้เขารู้ด้วย ป้านิด  
พยายามไล่ความคิดที่ว่า แล้วทำไมต้องรายงานนี้มันงานของเรา ป้านิด  
คุยกับเพื่อน เพื่อนบอกว่านี่แหละตัวตน เขาเองก็เป็น ป้านิดตาสว่าง  
วาวขึ้นมาเลย ป้านิดสวณกระแสดกลับทันที ขอบใจเพื่อน ป้านิดราย  
งานความคืบหน้าของงานให้คนนั้นฟังเป็นระยะเลยคะ สบาย ต้อง  
เข้มแข็งนะคะเจ้าเจอรีมันมีเทคนิคต่างๆที่จะคอยหลอกให้เราเชื่อมั่น  
อยู่เรื่อยละคะ สวณกระแสมันกลับทันที ลองดูนะคะ เมื่อเรารู้ทันมัน  
มันก็หดหายไปละคะ

## ป้านิด

๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๗  
ธรรมะสวีสวีดีคะน้องซี

พี่ทราบเรื่องของน้องจากป้านิดคะ เราเป็นญาติธรรมกันคะ น้องเรียกพี่ว่า พี่  
ฝนก็ได้คะ พี่เข้าใจในปัญหาในใจของน้องคะ ทุกคนก็มีความขัดแย้งในใจ  
อย่างนี้แหละคะ น้องยังโชคดีที่เห็นและอยากออกจากความขัดแย้งนั้น คุณ  
อาศุภวรรณและป้านิดจะอธิบายให้น้องได้ดีคะ ส่วนพี่ส่งกำลังใจมาให้น้อง  
ตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณอาและป้านิดนะคะ

ในความคิดเห็นของพี่ พี่คิดว่าน้องโชคดีมากที่รู้จักทุกข์ และรู้จักคุณอาศุ  
ภวรรณตั้งแต่อายุ 22 ปี เรื่องอย่างนี้ยิ่งรู้ไวเท่าไรยิ่งดีเท่านั้นคะ ตัวพี่เอง  
ตอนนี้อายุ 29 พี่มารู้จักธรรมะเอาเมื่อ 3 ปีที่แล้ว พี่อ่านคู่มือมนุษย์และแก่น  
พุทธศาสตร์ ของท่านพุทธทาสเป็นเล่มแรก ๆ อ่านไปก็สงสัยว่าเราไปโง่ทำ  
อะไรอยู่ตั้งนานนม เรื่องสำคัญของชีวิตขนาดนี้เพิ่งจะได้รู้จัก ตอนนี้พี่ก็มุ่ง  
มาทางธรรมอย่างเดียว ไม่อยากไปเที่ยว เล่น เหมือนคนอื่น ๆ รอบข้างแล้ว

การปฏิบัติธรรมไม่มีคำว่าเร็วเกินไปนะคะ ที่เสถียรธรรมสถาน คุณแม่  
ชีคันสนีย์ ทำโครงการ "จิตประภัสสร ตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์" เลยทีเดียวนะ  
คะ ให้คุณแม่และลูกในครรภ์ภาวนา ปฏิบัติธรรมไปด้วยกันเลยตั้งแต่ยังอยู่  
ในท้องนะคะ

ฉบับนี้ก็แค่นี้ก่อนนะคะ

## ธรรมะสวัสดิ์ค่ะ พี่ฝน

1 พฤศจิกายน 2547  
หนูซึ่คะ

อาเพิ่งทราบว่าหนูและคนอื่น ๆ คงไม่ได้รับจดหมายที่อาได้ส่งมาให้แล้วใน attachment เห็นน้องธงชัยบอกว่าเปิดไฟล์ไม่ได้ อาจึงจะส่งใหม่เลยถือโอกาสเขียนให้อีกหน่อย

ไม่มีคำว่าเร็วเกินไปหรือสายเกินไปสำหรับผู้ต้องการไปนิพพานนะคะ หนูอาจจะอายุ ๒๒ ก็จริง แต่อายุทางจิตวิญญาณนั้นแก่มากแล้วค่ะ เกิดมาไม่รู้จักภิกษุภิกษุณีชาติแล้ว ทุกคนเหมือนกันหมด การที่หนูคิดหันเหมาทางธรรม แสดงว่าได้สร้างบารมีมาบ้างแล้ว จึงคิดเช่นนี้ได้ ไม่เหมือนคนอื่น ไม่จำเป็นต้องไปอายุคนอื่นเวลาที่เรายากปฏิบัติธรรมนะคะ เพราะเราทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเขิน และอย่างที่ป้านิตทานบอกหนู ถูกแล้ว หนูสามารถมีสติอยู่กับฐานโดยที่ไม่มีใครรู้เลย ทำได้ ต้องทำให้ได้ถ้าอยากหมดทุกข์

ปัญหาจุกจิกของหนูเนื่องมาจากเจอรีบกวนเอา ไม่ต้องไปคิดแก้ ปัญหาจุกจิกเหล่านั้น แก้ไม่หมด แก้อันนี้ตกไป เดี่ยวอันใหม่เข้ามาอยู่อย่างนี้แหละ ยุ่งมาก หนูไปแก้ที่ต้นตอ นะคะ คือ ดัดความคิดออกอย่างเดียว โดยการนำสติกลับสู่ฐาน หรือ พาตัวใจกลับบ้าน แก้ตรงนี้แล้วคือแก้ที่ต้นตอ ทำได้แล้ว หนูจะเห็นเองว่าปัญหาจุกจิก ที่ไม่ควรเป็นเรื่องทั้งหลายจะหายเข้ากลีบเมฆไปเอง แล้วใจของหนูจะลงตัวเอง ปัญหาใหญ่ ๆ ของชีวิตก็จะดูออกเองว่าต้องแก้อย่างไร เพราะไม่มีใครจะเข้าใจปัญหาเราได้ชัดเจนเท่าตัวเรา สถิติปฏิฐานจะช่วยให้อใจเราอยู่ตัว สมดุล และแก้ปัญหาชีวิตอื่น ๆ ได้

หนูโชคดีมากที่มีญาติธรรมเขียนมาช่วยเหลือให้กำลังใจเช่นนี้ นี่คือสิ่งที่อาอยากเห็น อยากให้รวมกลุ่มกันเพื่อช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้แสงเทียนแห่งปัญญาแก่กันและกัน ยิ่งใจก็ติดต่อกับป้าและพี่เขาไว้นะคะ หนูจะได้ไม่รู้สึกเหงาจนเกินไป อาอยู่ไกล ให้ได้แต่ปัญญาและตัวหนังสือเหล่านั้นเท่านั้น ถือโอกาสขอบคุณน้องนิตกับหนูฝนด้วยค่ะ ดีแล้วค่ะที่ช่วยเหลือกันเช่นนี้ ช่วยแบ่งเบาภาระให้พี่ด้วย

เอานะคะ อาจะรีบส่งมาอีก จะต้องออกไปทำงานสอนแล้วค่ะ

ด้วยความเมตตา  
อาศุภวรรณ