

พา “ตัวใจ” กลับบ้าน

เบอร์มิ่งแฮม อังกฤษ

๗ มีนาคม ๒๕๔๗

สวัสดีค่ะน้องดา

ขอเรียกตัวเองว่าพี่นะคะ ถึงแม้ปีนี้จะเริ่มเลขห้าแล้วก็ตาม เพราะไม่
ถนัดเรียกตนเองเป็นอย่างอื่น “ดิฉัน” ฟังแล้วก็หำเหิร “อาจารย์” ฟังแล้วก็ต้อง
วางท่าสักหน่อย “พี่” ดีกว่า ดาจะได้รู้สึกสบาย ๆ เพราะปัญหาทั้งหมดของดาอยู่
ที่ต้องการความรู้สึกสุขสบาย ๆ กลับมาสู่หัวใจตนเองอีกหลังจากที่มันหาย
เข้ากลีบเมฆอยู่นานหลายปี

หวังว่าดาคงได้รับจดหมายที่พี่รีบเขียนนะคะ ลายมือแย่มาก คงอ่าน
ออก ดาไม่ได้เขียนวันที่ในจดหมาย พี่จึงไม่ทราบว่าจะจดหมายมาอยู่ที่ศูนย์กีฬา
วันแล้ว เพราะพี่ไม่ได้เข้าไปในตึกนั้นบ่อย ห้องที่ใช้สอนให้เก็กลูกบอลออกไป มา
สอนแล้วก็กลับบ้านทันที ไม่มี office ให้เช่า ไม่เป็นไร ยังไงพี่ก็ได้อ่าน
จดหมายยาวหนึ่งเล่มสมุดของดาแล้ว และเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ ที่ดาได้ผ่านพ้น
มา น่าเห็นใจมาก คนเรานั้น หากความทุกข์ไม่เกิดกับตนเองแล้ว ก็ไม่รู้ฤทธิ์ของ
มันดอกว่าเลวร้ายแค่ไหน วันนี้ขอพิมพ์จดหมาย จะได้เขียนยาวหน่อย

ปัญหาของดาเริ่มต้นที่ความประหม่า **feeling nervous** เมื่อรู้
ว่าคุณครูกำลังจะเรียกออกไปพูดหน้าชั้น แหม...นี่เป็นความรู้สึกคุ้นเคยที่เหมือน

เพิ่งเกิดกับพี่เมื่อวานขึ้นนี่เอง เสียงของหัวใจที่เต้นแรงจนดังเหมือนเสียงกลอง
แทบจะกระเด็นออกจากอกนั้น ใครจะลืมได้ เด็กนักเรียนรู้จักกันดี ที่ดาคิดว่าคน
อื่นเขาดูสงบดี ไม่สั่นนั้น พี่ไม่เชื่อหรือว่าเขาจะไม่สั่นกลัว ทุกคนต้องมี มากบ้าง
น้อยบ้าง เท่านั้นเอง ของดาจัดว่ามีมากจนลามปาม ทำเอากลัวอะไรต่ออะไรไป
หมด ดารู้ว่าตนเองมีปัญหา จึงพยายามหาทางแก้ไข โดยหาซื้อหนังสือของท่าน
อาจารย์พุทธทาสมาอ่าน พออ่านเรื่องอนัตตา ความไม่มีตัวตน เรา เขา ดาจึง
พยายามละตัวตนออกไปโดยการปฏิเสธทุกอย่างที่เข้ามาในหัว เมื่อเริ่มทำ
เช่นนั้น ปัญหาทางจิตใจของดาก็มีแต่แยลง มาถึงบัดนี้ก็ราว ๑๒ ปีแล้ว นี่เป็น
การสรุปอย่างรวบรัดถึงปัญหาของดาที่เขียนมาหนึ่งเล่มสมุด พี่จะขอพูดเป็นข้อ
ๆ ดังนี้ละคะ

๑) คำว่า อนัตตา ที่แปลว่า ไม่มีตัวตน ในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นคำที่จะ
เข้าใจกันได้ง่าย ๆ เพียงเข้าใจให้ถูกต้องในระดับความคิดเท่านั้น ก็ทำยากเสีย
แล้ว การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความเป็นอนัตตานั้นก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก คนที่จะเห็น
และเข้าใจอนัตตาได้อย่างแท้จริง คือ คนที่เห็นสภาวะพระนิพพานอย่างชัดเจน
เท่านั้น คนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางแห่งองค์มรรคนั้น จะให้เข้าใจอนัตตา
อย่างถูกต้องในระดับความคิดย่อมไม่ได้

ปัญหาของดา คือ เมื่ออ่านเรื่องความไม่มีตัวตนของท่านอาจารย์พุทธ
ทาสแล้ว ดาไม่ได้ปฏิบัติเรื่องสมาธิควบคู่กันไปด้วย จึงตีความเรื่องไม่มีตัวตนเรา
เขาตามที่ดาคิดเอง ความผิดพลาดจึงเกิด

๒) ดาอย่าตำหนิท่านอาจารย์พุทธทาสเลย เพราะ การเขียนหนังสือให้คนอ่านนั้น จะเอาใจทุกคนย่อมยากมาก โดยเฉพาะหนังสือธรรมะนั้น ผู้เขียนต้องวางเป้าหมายไว้ก่อนว่าจะพยายามเน้นสอนคนกลุ่มไหนก่อน แล้วก็เขียนให้คนกลุ่มนั้นเข้าใจ อย่างหนังสือของพี่นั้น พี่เน้นไปที่กลุ่มปัญญาชนที่มีบารมี กำลังแสวงหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์และต้องการเหตุผลอันหนักแน่น ปัญญาชนที่ไม่ได้แสวงหา ไม่สนใจพุทธศาสนา ก็อ่านหนังสือของพี่ไม่รู้เรื่อง คนไม่ได้เป็นปัญญาชนแต่อยากหายกลุ้มใจก็น่าจะเข้าใจหนังสือของพี่ได้ เพราะพี่พยายามเขียนด้วยภาษาที่ง่าย ๆ การเขียนหนังสือให้คนทุกระดับชั้นเข้าใจได้เหมือนกันหมดนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะจิตใจของคนเรานั้นแตกต่างกันมาก

๓) หนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสก็เช่นกัน ไม่ใช่ว่าจะถูกกับนิสัยจิตของคนเสมอไป เพราะเรื่องอาจารย์กับลูกศิษย์นี้เป็นเรื่องบุญบารมีที่ได้ทำร่วมกันมาด้วย คนบางคนนี้อาจรู้ธรรมะมาก แต่หาอาจารย์ที่ถูกโฉลกกันไม่ได้ ยิ่งเป็นเพศหญิงแล้ว ยิ่งยาก เพราะคนรู้ธรรมะส่วนมากก็เป็นพระ ไปเข้าใกล้พระมาก ก็มีปัญหามาก อย่างพี่นี่ อายุ ๑๙ ก็รู้แล้วว่าตนเองทุกข์มาก เหมือนดानीແລະ ກໍຮູ້ນະວ່າພະພຸດທະເຈົ້າທ່ານຊ່ວຍພີ່ໄດ້ ແຕ່ພີ່ບໍ່ຮູ້ວ່າທ່ານຈະຊ່ວຍພີ່ໄດ້ຢ່າງໃດ ເພາະພີ່ອ່ານໜັງສືຮຸ້ງຮມະບໍ່ຮູ້ເລື່ອງ ພີ່ກໍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະໄປຫາອາຈານທ່ານໃດທີ່ຈະສອນໃຫ້ພີ່ເຂົ້າໃຈຄຳສອນຂອງພະພຸດທະເຈົ້າໄດ້ ຈົນກະທັ່ງມາພົບໜັງສືຂອງທ່ານອາຈານພຸດທາສ ພີ່ອ່ານແລ້ວກໍບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໃຈເສຍຫາຍໂດຍເພາະເລື່ອງອື່ນໆ ອີກປັດຈຸບັນ ພີ່ອ່ານແລ້ວກໍຈິ່ງເຫັນ ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍພີ່ໄດ້ຄືເລື່ອງທີ່ທ່ານພຣຣຸນາດິງບຣຣຍາກາດຂອງສວນໂມໂກຊ້າມີຄວາມສົມບູນແລະໂດຍສະເພາະກັບຮຸ້ງຮມຊາຕິໃນຍຸດທີ່ພະ

บรมศาสดายังคงมีพระชนม์ชีพอยู่ต่างหาก จุดนี้ที่สะกิดให้พี่อยากไปสวนโมกข์มาก เพราะต้องการเข้าใกล้พระพุทธเจ้า พอได้ไปเห็นบรรยากาศอันเป็นป่าของสวนโมกข์เท่านั้น พี่ก็ได้รับแรงบันดาลใจสูงมาก พยายามชวนชวาย ทำความเข้าใจและปฏิบัติจนกระทั่งสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้และพยายามเผื่อแผ่ให้คนอื่นบ้าง

ฉะนั้น ขอให้ตาพยายามมองว่า หนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสอาจจะช่วยตาไม่ได้ แต่ช่วยคนอื่นได้ และก็ได้ช่วยคนกลุ่มหนึ่งมาแล้วโดยเฉพาะผู้ประกาศตนเป็นลูกศิษย์ของสวนโมกข์ทั้งหลาย พี่จึงบอกว่า เรื่องอาจารย์กับลูกศิษย์เป็นเหมือนเกลียวสลักสองตัวที่ต้องเหมาะสมกัน จึงสวมกันได้อย่างเหมาะสม ไม่เช่นนั้น เกลียวจะหลวม หากผู้ให้กับผู้รับไม่มีความทัดเทียมกันแล้วไซ้ การเรียนรู้อย่างแท้จริงจึงไม่เกิด พี่ต้องการใช้คำว่า **compatible** ภาษาไทยว่าอะไรเอ่ย และเป็นเรื่องการสร้างบุญบารมีมาด้วยกันด้วย จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกลียวสลักสองตัวสวมกอดกันอย่างพอดีพอดี การเรียนรู้จึงเกิดได้

อย่างไรก็ตาม พี่ต้องยอมรับว่า สิ่งที่ตาพูดนั้นได้สะกิดถึงหัวใจของพี่ เพราะพี่ก็อยู่ในฐานะเป็นนักเขียนหนังสือธรรมะให้คนอ่านด้วย ความรับผิดชอบจึงสูงมาก เพราะหนังสือธรรมะเป็นเรื่องช่วยบอกทางให้คนรู้จักเป้าหมายปลายทางของชีวิตโดยการนำของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น ถ้าคนเขียนหนังสือธรรมะไม่รู้จริงและชักพาให้คนเดินผิดทางเพราะคำพูดของเราแล้วไซ้ ย่อมเป็นผลเสียอย่างมหันต์ พูดไปแล้วก็ชักวน เพราะจะรู้ได้อย่างไรว่าอาจารย์ท่านไหนสอนถูกทางและผิดทาง นี่แหละ การรู้จักพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้น เป็นเรื่องยากมาก อยู่ที่บุญบารมีจริง ๆ ว่าสร้างมาแล้วแค่ไหน คนบางคนอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้รู้แท้ ๆ เลย ยังได้กินแต่ต่าง ไม่ได้กินเกลือกลิ้มเม็ด คนบางคนที่อยู่ไกลแสนไกล แต่

เมื่อมีบาร์มีแล้ว ก็หาพบอาจารย์พบจนได้ เหมือนกับตาได้พบพี่แล้ว ฉะนั้น เอา
อย่างนี้ดีกว่านะคะหุนดา พี่จะพยายามพูดธรรมะให้ตาเข้าใจอย่างตัวต่อตัวเช่นนี้
ดีไหมคะ

๔) สิ่งแรกที่พี่อยากให้ตาทำคือ ขอให้กลับไปอ่านคู่มือชีวิตภาคศีลธรรมใหม่ ที่
จริงเรื่องนี้ต่อเนื่องจากหนังสือเรื่องใบไม้กำมือเดียว พี่จะให้เพื่อนส่งให้ตาเล่ม
หนึ่ง ขอให้ตาอ่านเรื่องใบไม้กำมือเดียว แล้วพยายามจับหลักเรื่องเป้าหมายชีวิต
ให้ชัดเจน เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ พวกเราชาวมนุษย์จึงรู้ว่า ทุกชีวิตล้วนมี
เป้าหมายอยู่ที่การบรรลุพระนิพพานทั้งสิ้น ไม่ว่าใครอยากไปนิพพานหรือไม่ก็
ตาม เป้าหมายชีวิตอยู่ที่พระนิพพานเหมือนกันหมด คนอยากไปนิพพานแสดงว่า
อ่านหนังสือธรรมะแล้วเข้าใจ พร้อมกับได้สั่งสมบุญบารมีมาบ้างแล้ว จึง
ปรารถนาพระนิพพานได้ในชาตินี้ คนที่ไม่อยากไปนิพพานเพราะเห็นว่าไกลเกิน
เอื้อม หรือ เพราะเห็นว่าไม่เห็นจะสนุกอะไร หรือคิดว่าพระนิพพานไม่มีอะไร
เกี่ยวข้องกับตนเอง แสดงว่ายังอ่านหนังสือธรรมะไม่รู้เรื่อง หรืออ่านหนังสือ
ธรรมะของผู้เขียนที่ยังไม่รู้จริง ทำให้เข้าใจผิดพลาด หรือไม่ได้สร้างสมบารมีทาง
ธรรมมา ก็อาจเป็นเหตุผลใดเหตุผลหนึ่งดังกล่าว

ถ้ามีความรู้สึกอยากพ้นทุกข์อย่างแรงกล้า เพราะได้เห็นความทุกข์
ที่เกิดกับตนเองแล้ว จนขยาดกลัวมาก ไม่อยากทุกข์อีกต่อไปแล้ว ก็แสดงว่า ตา
ปรารถนาพระนิพพานซึ่งเป็นสิ่งที่พี่ย้ำอยู่ทุกบ่อยในหนังสือของพี่

๕) เมื่อตาเข้าใจเรื่องเป้าหมายชีวิตอันคือ การบรรลุพระนิพพานเพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว ใจรั ดาก็ต้องเริ่มปฏิบัติ หรือเริ่มเดินทางทางจิตใจเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์นั่นเอง ทีนี้จะเดินอย่างไร ก็คือเนื้อหาของคู่มือชีวิตภาคศีลธรรม และภาคกฎแห่งกรรมที่กำลังจะพิมพ์ออกขายในเร็ว ๆ นี้ ฉะนั้น พี่ขอให้ตา กลับมาอ่านภาคศีลธรรมใหม่ ขอให้อ่านโดยไม่มีความรู้สึกอยากจับผิดพี่ ตาจะ เห็นใหม่ว่า พี่ไม่ได้เน้นเรื่องความไม่มีตัวตนเป็นใหญ่ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการ ทำตัวให้เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก จู้จี้ จุกจิก ซึ่งทำได้ชัดเจนกว่าการทำตัวตนให้หายไป ภาคศีลธรรมนี้เป็นสิ่งต่าง ๆ ที่ตาสามารถนำมาปฏิบัติได้ทันที ขอให้ทำให้ดีที่สุด สิ่งไหนที่ยังทำไม่ได้ และไม่เข้าใจ ก็พักไว้ก่อนเพราะบางเรื่องยอมเข้าใจไม่ได้ถ้า ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา

๖) เมื่อตาทำตามสิ่งต่าง ๆ ที่พี่แนะนำในภาคศีลธรรมแล้ว ตาต้องเริ่มฝึกการ เรียกสติให้กลับมาสู่ฐาน ขอให้ตาไปหาซื้อสร้อยข้อมือที่ทำด้วยลูกประคำกลม ๆ บางทีทำจากไม้ หรือ หิน บางทีก็ทำจากพลาสติกก็มี นึกออกไม๊ จะเป็นสีสรรอะไรก็ได้ ไม่สำคัญ หาที่มันกะสลักได้ก็ยิ่งดี เป็นไม้ดีกว่า เพราะให้สัมผัสที่เป็น ธรรมชาติดี ขอให้ตาใช้เวลาสัมผัสและเคลื่อนไหวลูกประคำไม้อย่างช้า ๆ ทีละเม็ด ถ้ากะสลักด้วยก็ยิ่งดี เวลาสัมผัส ก็ขอให้รู้สึกเข้าไปที่นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ ทำ ความรู้สึกให้ชัดเจนมาก ถ้าทำอย่างช้า ๆ โดยไม่รีบร้อนแล้ว ความรู้สึกจะชัดเจน เอง ทำความรู้สึกเช่นนั้น โดยพยายามไม่ต้องคิดหรือพูดอะไรในหัวเลย ให้รู้สึก อยู่ที่นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ที่คล้องลูกไม้กลม ๆ นั้นก็พอแล้ว ทำเช่นนี้บ่อย ๆ โดยเฉพาะ ทุกครั้งที่รู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจในตนเอง หรือ กลัวเรื่องอะไรก็ตาม

ขอให้คุณลูกประคำทนต์ กำหนดไปที่ความรู้สึกที่จับลูกประคำทนต์ แม้จะยาก
ต้องต่อสู้อย่างเจ็บปวดเพียงใด ก็ทำเข้าไป อย่าท้อถอย เพราะดากำลังเข้าสนาม
รบภายในจิตใจอยู่ กำลังอยู่ในขั้นตอนที่ทำความหลุดพ้นให้ตนเอง คือ ทำจิตให้
หลุดจากใจ จึงยากมาก ยากอย่างไรก็ต้องสู้ทำไป ถ้าดาไม่ทำ จิตใจของดาจะยิ่ง
แย่งกว่านี้ ดาจะไม่รู้สึกดีขึ้น ฉะนั้น เอาลูกประคำคล้องไว้ที่ข้อมือนั้นแหละ จะ
ได้ไม่หาย คว้าได้ทันทีที่ต้องการ

เมื่อดาทำไปบ่อย ๆ อีกหน่อย ดาจะรู้สึกว่าลูกประคำนี้เป็นที่พึ่งทางใจ
ของดาได้ เพราะมันเป็นสื่อให้ดาสามารถพาใจกลับบ้าน หรือ การพาใจกลับสู่
ฐานของสติ จิตจึงไม่รู้สึกหลงทาง เคว้งคว้าง พี่ชอบใช้คำว่า “บ้าน” แทน คำว่า
“ฐาน” เพราะคนเข้าใจได้ง่ายกว่า เมื่อเราไปไหนไกล ๆ เหนื่อยมาก กลับถึงบ้าน
ได้ก็รู้สึกดีขึ้นทันที ได้เห็นหน้าพ่อแม่พี่น้องที่เราคุ้นเคย ก็อุ่นใจ รู้สึกว่าปลอดภัย
แล้ว ไม่มีอันตรายแล้ว พักผ่อนเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว ใจของเราก็มีย่านที่ต้อง
กลับเช่นกัน เรื่องสติปัญญาฐานสี่ คือ เรื่องการพาใจกลับบ้านทั้งสี่นั่นเอง เมื่อใจเรา
กลับบ้านหรือฐานของสติได้เท่านั้น ใจเราก็รู้สึกดีขึ้นทันที รู้สึกปลอดภัย ไม่มี
ความหวาดกลัวอีกต่อไป ฉะนั้น คนที่ไม่ได้ฝึกสติปัญญาหรือวิปัสสนานั้น ก็
เหมือนว่า “ตัวใจ” ของเรายังเดินทางอยู่ ท่องเที่ยวอยู่ หลงทางอยู่ เพราะไม่รู้
เรื่องการพาใจกลับบ้านนี้เอง จึงรู้สึก “เหนื่อยใจ” มาก ก็จะไม่ให้เหนื่อยได้
อย่างไร ในเมื่อใจเดินทางอยู่ตลอดเวลา จิต หรือ ความคิด ความรู้สึก ของเรานี้
แหละเป็นตัวพาหนะที่พาตัวใจของเราเดินทางอย่างไม่หยุดหย่อน คือ อาการคิด
คิด คิด จิตจนฟุ้งซ่าน จบเรื่องโน้น ต่อเรื่องนี้ คิดไม่หยุด คิดจนสมองล้า ในหัว

เต็มไปด้วยความคิดที่เป็นขยะมูลฝอย การคิดอย่างไม่หยุดยั้งเช่นนี้ คือ การเดินทางของใจที่ยังหลงทางอยู่ ไม่รู้จะกลับบ้านได้อย่างไร ถ้าพระพุทธรเจ้าไม่ได้ตรัสรู้ พวกเราก็ไม่ที่ทางรู้ว่า บ้านของใจมีที่หลัง หรือ สติปัฏฐานสี่ ฉะนั้น การฝึกสติปัฏฐานสี่ คือ การเริ่มฝึกพาใจกลับบ้านนั่นเอง พอใจกลับบ้านได้ ปัญหาชีวิตก็น้อยลง หายกลุ้มใจได้ ฉะนั้น ดาจะปล่อยปละละเลยเรื่องการ “พาใจกลับบ้าน” ไม่ได้เด็ดขาด พี่จึงบอกว่า ถ้าดาไม่ทำแล้ว จิตใจดาจะยิ่งทุกข์มากกว่านี้

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

ถ้าดาเพื่อการสัมผัสสูกุประคำ ก็ต้องพยายามมารู้สึกการหายใจเข้าออก เช่นเวลาล้มตัวลงนอน ปิดไฟแล้ว อย่าปล่อยให้ความคิดพุ่งออกไปไกล กำหนดลมหายใจให้ได้ นอกจากนั้น เวลาเดิน ก็ต้องพยายามให้รู้สึกตัวอยู่ที่การก้าวเท้า หรือ ความรู้สึกในเท้า

เมื่อดาทำสิ่งเหล่านี้ได้ละก็ เท่ากับดาฝึกการนำเอาสติของตัวเองกลับมาสู่ฐานแล้ว เรียกว่าฝึกสติปัฏฐานแล้ว ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สองที่จะพาดาไปนิพพาน หรือเพื่อการหมดทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าดาอยากหมดทุกข์ ดาต้องพยายามฝึกสติให้มากเข้าไว้

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

ขอให้ดาเห็นว่า การมาพบหนังสือของพี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางเพื่อไปนิพพานของดาแล้ว พี่จะพยายามเป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้ดา แต่อย่างพี่บอกแล้วว่า เราต้องพบกันที่ครึ่งทาง คือ พี่บอกทางให้เดิน และดาต้องเดินเองตามคำแนะนำของพี่ ถ้าดาทำได้ ก็หมายความว่า ดาเริ่มการเดินทางแล้ว ขอให้ได้เดินเท่านั้น ดาจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในตนเอง จะรู้สึกสงบมากขึ้น และทุกข์น้อยลง ขอให้ตัดความคิดเรื่องอนัตตาออกไป ไม่จำเป็นต้องไปคิดมากในเรื่องนั้น พยายามทำเท่าที่พี่แนะนำในเรื่องการฝึกสติให้อยู่กับฐาน ทำทุกวัน ทำบ่อย ๆ

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

ดาช่วยติดต่อไปที่อาจารย์ธงชัย วิจารณ์กิงสดาล The Department of Computer Engineering จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ธงชัยกำลังจะทำ website ให้พี่ มีจดหมายสองฉบับที่

อยู่ใน **Webpage** ของจุฬาที่ตาอ่านได้ ตันฉบับของใบไม้กำมือเดียวก็อยู่ที่
ธงชัย ตาจะขอยืมหนังสือไปอ่านก่อน หรือ ขอถือบปี่แผ่นดิสค์ก็ได้ ตกลงกันเองก็
แล้วกันนะคะ

พี่หวังว่าจดหมายฉบับนี้จะช่วยตาให้สบายใจขึ้นบ้าง ขอให้มีความ
อดทน ทำตามที่พี่แนะนำนะคะ มีอะไรก็เขียนไปถามพี่ได้ ขอจบแค่นี้ก่อนนะคะ
จะได้รีบส่งวันพรุ่งนี้

ด้วยความเมตตา
พี่ศุภวรรณ