

Chulalongkorn University

Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2021

การศึกษาทวิวิธีเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะทางอารมณ์โศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้หลักมหาสติปัญญาสูตร : กรณีศึกษา ตัวละคร “ คณิดา ” ผู้แต่ง เติ๋น ออร์เบิร์น ในบทละคร เรื่อง บทพิสูจน์ (2543)

ชีวารัตน์ กลียาล
คณะอักษรศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Dramatic Literature, Criticism and Theory Commons](#), and the [Film and Media Studies Commons](#)

Recommended Citation

กลียาล, ชีวารัตน์, "การศึกษาทวิวิธีเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะทางอารมณ์โศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้หลักมหาสติปัญญาสูตร : กรณีศึกษา ตัวละคร “คณิดา” ผู้แต่ง เติ๋น ออร์เบิร์น ในบทละคร เรื่อง บทพิสูจน์ (2543)" (2021). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 5572. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/5572>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การศึกษาทวิวิธีเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะทางอารมณ์โศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร : กรณีศึกษา ตัวละคร “คณิดา” ผู้แต่งเดวิด ออร์เบิร์นในบทละครเรื่องบทพิสูจน์ (2543)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE STUDY OF TECHNIQUES FOR REACHING THE EMOTIONAL STATE, STAYING IN THE
EMOTIONAL AND OUT OF THE EMOTIONAL STATE OF GRIEF AND BEREAVEMENT BY
THE PRINCIPLE OF THE DISCOURSE OF FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS : A
CASE STUDY OF “KANITA” IN DAVID AUBURN’S PROOF (2000)



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Dramatic Arts

Department of Dramatic Arts

FACULTY OF ARTS

Chulalongkorn University

Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาทฤษฎีเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะทาง
อารมณ์โศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้
หลักมหาสติปัฏฐานสูตร : กรณีศึกษา ตัวละคร “คณิดา” ผู้
แต่งเดวิด ออร์เบิร์นในบทละครเรื่องบทพิสูจน์ (2543)

โดย

น.ส.ชีวารัตน์ กสิบาล

สาขาวิชา

ศิลปการละคร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพัสสา ฐปเทียน

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะอักษรศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรเดช โชติอุดมพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพัสสา ฐปเทียน)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษฎา เทพรัักษ์)

ชีวารัตน์ กลีบาล : การศึกษากลวิธีเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะทางอารมณ์
โศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร : กรณีศึกษา
ตัวละคร “คณิดา” ผู้แต่งเดวิด ออร์เบิร์นในบทละครเรื่องบทพิสูจน์ (2543). (THE
STUDY OF TECHNIQUES FOR REACHING THE EMOTIONAL STATE, STAYING
IN THE EMOTIONAL AND OUT OF THE EMOTIONAL STATE OF GRIEF AND
BEREAVEMENT BY THE PRINCIPLE OF THE DISCOURSE OF FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS : A CASE STUDY OF “KANITA” IN DAVID
AUBURN’S PROOF (2000)) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.พนัสสา รูปเทียน

หลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือการเจริญสติโดยมีสติเป็นประธานตามรู้ตามดูสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ แบ่งออกเป็น 4 หลักได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมนี้มาปฏิบัติเพื่อหาวิธีการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะอารมณ์โศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ซึ่งมีสภาวะอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย และมีลักษณะอาการใกล้เคียงโรคทางจิตเวชชนิดไม่รุนแรงมากนัก โดยมีจุดมุ่งหมายในศึกษาการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักแสดง งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผลการฝึกปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร, บันทึกการทำงานของผู้วิจัย, ผลการวิเคราะห์จากการรวบรวมข้อมูล และแบบสอบถามจากผู้ชม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมีความละเอียดและลึกซึ้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ จึงไม่สามารถปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จอย่างสูงสุดในหลักการได้ แต่ยังคงประโยชน์หลายส่วนที่นักแสดงสามารถทำความเข้าใจ นำมาเริ่มต้นปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง และนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านการแสดงของตนได้

สาขาวิชา ศิลปการละคร

ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

n# # 6288505922 : MAJOR DRAMATIC ARTS

KEYWORD:

Chewarat Kasiban : THE STUDY OF TECHNIQUES FOR REACHING THE EMOTIONAL STATE, STAYING IN THE EMOTIONAL AND OUT OF THE EMOTIONAL STATE OF GRIEF AND BEREAVEMENT BY THE PRINCIPLE OF THE DISCOURSE OF FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS : A CASE STUDY OF “KANITA” IN DAVID AUBURN’S PROOF (2000). Advisor: Asst. Prof. BHANBHASSA DHUBTHIEN, Ph.D.

The Principle of the Discourse of Four Foundations of Mindfulness is the development of mindfulness with the presiding mind according to the knowledge of the state that occurs with one's self according to reality in the present moment. It is divided into 4 principles as body, Feeling, Mind and Dharma (Truth). The researcher has applied the Dharma principles to practice to find techniques for researcher the emotional state, staying in the emotion and out of the emotional state on grief and bereavement character which has a sensitive emotional state and has symptoms similar to those of mild psychiatric disorders. It aims to study the inner emotions of the characters without affecting the actor's mental state. This research is a practical research. The researcher used the method of collecting data from the results of practicing the principle of the discourse of four foundations of mindfulness, the researcher's work record, the analysis results from the data collection. and a questionnaire from the audience. The results of the study found that Practicing the principles of the discourse of four foundations of mindfulness is very detailed and profound. Its main objective is to achieve the path of nirvana. Therefore unable to achieve the highest success in principle But there are still many benefits that actors can understand. bring it into practice for self-improvement and can be used to develop their acting potential.

Field of Study: Dramatic Arts

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้จะสำเร็จลงไม่ได้หากปราศจากความกรุณาจากพระอาจารย์เด่น กุศลจิตโต เจ้าอาวาสวัดหัตถสารเกษตร จังหวัดปทุมธานี ผู้เมตตาให้ความรู้ในการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร ขอขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ที่ทำงานอย่างหนักเพื่อสนับสนุนทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยในระดับปริญญาโทบัณฑิตได้มีโอกาสศึกษาขั้นสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณการสนับสนุนจาก ผศ.ดร.พันพัสสา ฐูปเทียน ที่เมตตามองเห็นความสามารถและคัดเลือกผู้วิจัยเข้ามาศึกษาต่อในระดับปริญญาโทบัณฑิต และเป็นผู้คอยให้ความรู้ด้านการแสดง ซึ่งแนวทางการจัดทำเล่มวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วง รวมถึงผู้กำกับการแสดงคุณศศิวิท สุทธิเกษม นักแสดงมืออาชีพ คุณเกษตร ชัยยสิขานนท์ และ นักปฏิบัติธรรม คุณณัฐ ไกรฤกษ์ ผู้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ทั้งด้านการแสดงและการฝึกปฏิบัติธรรมตลอดกระบวนการซ้อม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุก ๆ พระองค์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้านการเจริญวิปัสสนาญาณ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร อันเปิดประตูสู่โลกใบใหม่ในการค้นพบคุณค่าแห่งชีวิตและได้พบเส้นทางชีวิตของตนเอง และเป็นแรงใจในการขับเคลื่อนงานวิจัยฉบับนี้ให้ประสบความสำเร็จ

ขอขอบคุณนักแสดงและทีมงานละครเรื่องบทพิสุจน์ ที่สละเวลาอันมีค่ามาร่วมสร้างสรรค์ผลงานร่วมกัน แม้อุปสรรคปัญหาจากสถานการณ์มีมากเพียงใด ก็ลายฉัตรทั้งหลายไม่ยอมแพ้และไม่ท้อถอย เพื่อนปริญญาโททุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะและคำปรึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขออุทิศความสำเร็จทั้งปวงให้แก่พุทธศาสนา เพื่อเป็นการเผยแผ่พุทธศาสนาให้ทุกคนได้พบกับแสงสว่างในหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่นานก็น้อย จนกว่าจะเข้าสู่พระนิพพาน

ชีวารัตน์ กสิบาล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	3
1.3 สมมุติฐานการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตงานวิจัย.....	3
1.5 ระเบียบวิธีวิจัย.....	3
1.6 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1. อาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief & Bereavement)	8
2. ทฤษฎีการแสดง	22
3. หลักมหาสติปัฏฐานสูตร	42
บทที่ 3 กระบวนการดำเนินงานวิจัย.....	49
2. เชื่อมโยงบทและวิเคราะห์ตัวละคร	66

3. กระบวนการซ่อม	79
4. กลวิธีการใช้มหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อเข้าถึงสภาวะของตัวละคร คงอยู่ และออกจากสภาวะ ภายในของตัวละคร	95
บทที่ 4 อภิปรายผล.....	124
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	134
ข้อเสนอแนะ	135
บรรณานุกรม	136
ภาคผนวก.....	140
ประวัติผู้เขียน	302



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ความโศกเศร้าปกติระยะแรก โดยปฏิกิริยาที่เกิดจากการสูญเสียสามารถแสดงออกได้ทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม.....	13
ตารางที่ 2 ความโศกเศร้าปกติระยะที่สอง โดยปฏิกิริยาที่เกิดจากการสูญเสียสามารถแสดงออกได้ทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม.....	14
ตารางที่ 3 ความแตกต่างของความโศกเศร้าที่ปกติและผิดปกติในภาพรวม.....	15
ตารางที่ 4 การปฏิบัติตลอดระยะเวลา 1 เดือน (มีนาคม-เมษายน 2564) กับพระครูเด่น กุศลจิตโต	64
ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์สภาวะ Grief and Bereavement และสภาวะภายในของคณิตา	76
ตารางที่ 6 กระบวนการซ่อม.....	80
ตารางที่ 7 แสดงภาพฉากในแต่ละมุมของตัวละคร.....	85
ตารางที่ 8 ตารางแสดงการเปรียบเทียบสุขเวทนาระหว่างผู้วิจัยและคณิตา	103
ตารางที่ 9 ตารางแสดงการเปรียบเทียบทุกขเวทนาระหว่างผู้วิจัยและคณิตา	104
ตารางที่ 10 แสดงผลการเชื่อมโยงของนิรวรรพและการเข้าถึง คงอยู่ ออกจากสภาวะภายในของตัว ละคร	110
ตารางที่ 11 แสดงผลการวิจัยการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครโดยใช้หลัก มหาสติปัฏฐานสูตร.....	130

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดง Time Line ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทธละคร	72
ภาพที่ 2 ภาพอ้างอิงการออกแบบลักษณะบ้านด้านนอกของคณิตา	81
ภาพที่ 3 ตัวอย่างลวดลายของช่องลมภายในบ้าน	81
ภาพที่ 4 ตัวอย่างลักษณะรั้วและราวบันไดภายในบ้าน	81
ภาพที่ 5 ตัวอย่างพื้นไม้และฝาผนังภายในห้อง	82
ภาพที่ 6 ตัวอย่างผนังบ้าน ประตู หน้าต่างและการจัดวางประตูและหน้าต่าง	82
ภาพที่ 7 ตัวอย่างลักษณะภายในตัวบ้าน	82
ภาพที่ 8 ตัวอย่างเฉลียงหน้าบ้าน (1)	83
ภาพที่ 9 ตัวอย่างเฉลียงหน้าบ้าน (2)	83
ภาพที่ 10 แสดงการจำลองฉากเฉลียงบ้าน	84
ภาพที่ 11 วิธีการส่งของระหว่างตัวละครผ่านมุกกล้อง	94
ภาพที่ 12 อธิบายการเข้าถึงและคงอยู่ในสถานะของตัวละครโดยใช้หลักกำหนดรู้อายตนะบรรพ ...	115
ภาพที่ 13 แสดงภาพจำลองนิมิตของกระบวนการฝึกสติที่หลุดจากกิเลส	152
ภาพที่ 14 แสดงแบบที่ 1	179
ภาพที่ 15 แสดงแบบที่ 2	179

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครในฐานะนักแสดง เป็นปัญหาสำคัญที่นักแสดงส่วนมากมักจะพบเจอทั้งในด้านการเข้าสู่ระบบความคิด ตรรกะ ความเชื่อ จิตใจ และความรู้สึกภายในของตัวละคร ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เนื่องจากการแสดงถือเป็นการถ่ายทอด สื่อสาร และบอกเล่าเรื่องราวของชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นตัวละครในบทประพันธ์ หากเราไม่สามารถเข้าถึงตัวละครนั้นได้ เราก็ไม่สามารถสื่อสารสาระประโยชน์จากละครเรื่องนั้นได้ เป้าหมายของนักแสดงจึงควรเข้าถึงตัวละครให้ได้ ไม่ว่านักแสดงจะมีประสบการณ์ร่วมคล้ายคลึงกับตัวละครนั้นหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าถึงวิธีการเข้าถึงตัวละครจากทฤษฎีการแสดงที่หลากหลาย โดยเริ่มจากทฤษฎีการแสดงตะวันตกไม่ว่าจะเป็น “เดอะ ซิสเต็ม (The System)” ของคอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Konstantin Stanislavski) ซึ่งให้ความสำคัญกับความจริงภายในของตัวละครเพื่อให้เกิดความรู้สึกผลักดันสู่การแสดงออกภายนอกตามบทบาท นักแสดงจะต้องมีความเชื่ออย่างมุ่งมั่น เพื่อที่จะผลักดันความเชื่อของตัวละครนั้นให้เป็นการกระทำด้วยความรู้สึกที่แท้จริงของนักแสดง จากนั้น ลี สตาร์เบิร์ก (Lee Strasberg) ได้นำแนวคิดนี้ไปศึกษาต่อ ซึ่งเน้นให้นักแสดงศึกษาสภาพจิตใจของตนเองและนำมาใช้กับบทบาทที่ได้รับ เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกับเหตุการณ์นั้นๆ ของตัวละคร นอกจากนี้ สเตลล่า เอดเลอร์ (Stella Adler) ยังได้สร้างแนวความคิดใหม่ โดยให้ความสำคัญกับการใช้จินตนาการ (Imagination) อย่างเข้มข้น เพื่อให้จินตนาการนั้นช่วยสร้างความรู้สึก ทำให้เกิดความเชื่อ จนกลายเป็นแรงผลักดันให้เกิดการกระทำ ต่อมาแซนด์ฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner) จึงได้สร้างไมส์เนอร์ เทคนิค (Meisner Technique) เพื่อให้นักแสดงค้นหาสภาวะภายในที่จริงที่สุดของตัวเอง จนกลายเป็นสัญชาตญาณอัตโนมัติ เพื่อผลักดันให้เกิดความรู้สึกเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นจากภายนอก หรือแม้กระทั่งซูซูกิ เม็ตตอด (Suzuki Method) ที่เน้นการฝึกฝนร่างกายและการฝึกโฟกัสให้อยู่กับร่างกาย คล้ายๆ กับการฝึกฝนสมาธิ รวมถึงในประเทศไทยมีการนำทฤษฎีการแสดงเหล่านี้มาปรับใช้โดยผสมผสานการฝึกสมาธิของพุทธศาสนาเข้าไปด้วยคือหลักการแสดงของหม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุล ที่ผู้วิจัยได้เคยศึกษาและปฏิบัติกับชุดแบบฝึกหัดนี้ เพื่อให้กายและจิตของนักแสดงผสมผสานเข้าด้วยกันตามแนวทางการเจริญสติ ทำให้นักแสดงรู้จักการวางอัตตาตัวตน และมีจิตที่เป็นอิสระมากขึ้น จากการศึกษาพบว่าการใช้หลายเทคนิคร่วมกันเกิดผลดีกับนักแสดง ทำให้สามารถเข้าถึงตัวละครได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามการเข้าถึงสภาวะตัวละครที่ซับซ้อนและเกินความเข้าใจของคนปกติทั่วไปนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ความ

ระมัดระวัง และการมีสติรู้ตัวตลอดให้การเข้าถึงสภาวะ อยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะตัวละคร เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจนักแสดง ในกรณีนี้ยังไม่เคยถูกวิจัยอย่างละเอียดและลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการฝึกฝนการเจริญสติตามขั้นตอนทางพุทธศาสนา เพื่อให้นักแสดงมีอิสระมากขึ้นขณะที่ทำการแสดงและจะไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักแสดงด้วย ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงหลักมหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐาน คือธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ คือข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นการกำหนดสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง รู้ถึงความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้ถึงสภาวะทั้งภายในทั้งภายนอก แบ่งออกเป็น 4 ประการได้แก่ 1) กายานุปัสสาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาการรู้เท่าทันกายและเรื่องของกาย 2) เวทนานุปัสสาสติปัฏฐาน การตั้งสติเพื่อพิจารณาเวทนาอันหมายถึงความรู้สึก 3) จิตตานุปัสสาสติปัฏฐาน การตั้งสติเพื่อพิจารณาจิต ความคิด และสภาพอาการของจิต 4) ธัมมานุปัสสาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรม คือการรู้สภาวะความเป็นจริงเฉพาะหน้า สามารถกล่าวสรุปได้ว่า เป็นการเจริญสติ เพื่อพิจารณากำหนดรู้การกระทำ ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งเหล่านั้น

ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำหลักการแสดงของหม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุล และหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมาศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้เลือกตัวละครที่สภาวะทางอารมณ์ที่เข้าถึงยากและซับซ้อนเป็นสภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้โดยทั่วไป มีลักษณะอาการคล้ายกับอาการของโรคซึมเศร้า บางครั้งผู้ป่วยอาจมีอาการรุนแรงเกินกว่าที่ควรจะเป็น หรือมีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไป และคนโดยทั่วไปจะเข้าใจผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้ได้ยาก ซึ่งเป็นความท้าทายของนักแสดง ที่ต้องเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครที่เปรียบเสมือนผู้ป่วย ในที่นี้หมายถึง กระบวนการความคิด ตรรกะ ความเชื่อ จิตใจ และความรู้สึกภายในของผู้ป่วย รวมถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักแสดงเอง

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะนี้ โดยใช้หลักมหา-สติปัฏฐานสูตร โดยตั้งสมมุติฐานว่า เมื่อนักแสดงกำหนดสติเพื่อพิจารณาตั้งมั่นในสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการแล้ว จะทำให้เข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ของตัวละครได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยเลือกบทละครเรื่อง บทพิสูจน์ (Proof) ของ เดวิด ออเบิร์น (David Auburn) มาใช้เป็นกรณีศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากตัวละครหลัก คือ คณิตา ที่มีสภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) อีกทั้งยังมีภาวะเครียดสะสมมาเป็นเวลานาน เนื่องจากต้องรับมือกับอาการป่วยเป็นโรคเส้นสมองอักเสบของผู้เป็นพ่อ ทำให้ต้องทิ้งการเรียนที่ตนเองสนใจและชีวิตอิสระทั่วไปของวัยรุ่น เพื่อมาดูแลพ่อ จนกระทั่งพ่อของเธอเสียชีวิตลง ทำให้

เป้าหมายในการใช้ชีวิตของเธอไว้ซะ เธอไม่เคยมีชีวิตเป็นของตัวเองมาก่อน และไม่รู้จะเริ่มต้น
 อย่างไรหลังจากการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่นี้ ทำให้กระทบกระเทือนสภาวะจิตใจของคณิตาอย่างรุนแรง
 ผู้วิจัยคาดหวังว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้วิจัยและนักแสดงคนอื่นๆ ได้เข้าถึง
 สภาวะทางอารมณ์ที่เข้าถึงยากและซับซ้อน เข้าใจกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกได้โดยง่าย
 สามารถจำกัดแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึก และมองเห็นอย่างทะลุปรุโปร่งว่าสิ่งที่ตัวละครแสดงออกมา
 นั้น มีความรู้สึกเป็นอย่างไรตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของมนุษย์ เพราะเมื่อเราค้นพบสภาวะ
 ภายในอันเป็นที่ตั้งของธรรมชาติของเราแล้ว เราจะค้นพบความเป็นธรรมชาติของตัวละครได้เช่นกัน
 และยังสามารถเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นประโยชน์ต่อนักแสดงผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะ โศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

1.2.2 ค้นหาทฤษฎีและสังเคราะห์กระบวนการเพื่อเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

1.3 สมมุติฐานการวิจัย

เมื่อปฏิบัติหลักมหาสติปัฏฐานสูตร จะสามารถทำให้นักแสดงเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร “คณิตา” ในบทละครเรื่อง Proof ที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ได้เป็นอย่างดีและไม่ส่งผลกระทบในด้านลบต่อสภาพจิตใจของนักแสดง

1.4 ขอบเขตงานวิจัย

1.4.1 มุ่งเน้นพัฒนาทฤษฎีและกระบวนการเพื่อเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครหลัก คือ คณิตา ที่มีสภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

1.4.2 ศึกษาผลลัพธ์จากกระบวนการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย ในฐานะนักแสดงที่สมบทบาทตัวละคร “คณิตา” เท่านั้น

1.5 ระเบียบวิธีวิจัย

1.5.1 รวบรวม ศึกษาข้อมูลองค์ความรู้ และฝึกปฏิบัติในขอบข่ายที่เกี่ยวข้อง

- องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการเข้าสู่สภาวะภายในของตัวละคร
- องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และการฝึกปฏิบัติ
- องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะอาการโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

รัก (Grief and Bereavement)

- นำข้อมูลและองค์ความรู้ที่ได้มาสังเคราะห์เพื่อหากลวิธีเข้าสู่สภาวะภายในของตัวละคร

1.5.2 ศึกษาบทละคร วิเคราะห์บทและตัวละคร

1.5.3 เริ่มวิจัยตามกระบวนการซ้อมการแสดงโดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรร่วมด้วย

เพื่อให้เข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครและจัดการอารมณ์หลังการแสดง

1.5.4 จัดการแสดง

1.5.5 สัมภาษณ์ผู้กำกับ นักแสดงร่วม ผู้เชี่ยวชาญการแสดง และจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาประมวลผลและวิเคราะห์ร่วมกับความคิดเห็นของผู้ชม

1.5.6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1.6 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ลำดับ	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	ระยะเวลา
1	รวบรวม ศึกษาข้อมูลองค์ความรู้ และฝึกปฏิบัติในขอบข่ายที่เกี่ยวข้องกับสภาวะภายในตัวละคร, หลักมหาสติปัฏฐานสูตร, และอาการโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) นำข้อมูลและองค์ความรู้ที่ได้มาสังเคราะห์เพื่อหา กลวิธีเข้าสู่สภาวะภายในของตัวละครและออกจากสภาวะตัวละคร	กุมภาพันธ์ 2564 - เมษายน 2564
2	ศึกษาบทละคร วิเคราะห์บทและตัวละคร	เมษายน - พฤษภาคม 2564
3	เริ่มวิจัยตามกระบวนการซ้อมการแสดงโดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรร่วมด้วยเพื่อให้เข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร	มิถุนายน - กรกฎาคม 2564
4	จัดการแสดง	กรกฎาคม - สิงหาคม 2564

5	สัมภาษณ์ผู้กำกับ นักแสดงร่วม ผู้เชี่ยวชาญการแสดง เพื่อนำมาประมวลผลและวิเคราะห์ร่วมกับความคิดเห็นของผู้ชม	สิงหาคม 2564 2564
6	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	กันยายน 2564

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.7.1 ผู้วิจัยสามารถรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)
- 1.7.2 ผู้วิจัยสามารถค้นหากลวิธีและสังเคราะห์กระบวนการเพื่อเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- 1.7.3 ผู้วิจัยได้รวบรวมองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่สามารถปรับใช้ได้กับการแสดง
- 1.7.4 สามารถเป็นแนวทางในการศึกษาต่อและปฏิบัติให้กับนักแสดง นักวิชาการ และผู้ที่สนใจศาสตร์ด้านการแสดง
- 1.7.5 สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ ไปพัฒนา ศึกษาต่อในด้านการเป็นผู้ป่วยจำลอง เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ได้ค้นคว้าเรียนรู้ เพื่อรักษาผู้ป่วยทางจิตเวชต่อไป

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

- 1) หลักมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หรือคือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มีสติกำกับดูสิ่ง ต่างๆและความเป็นไปทั้งหลาย มีฐานที่ตั้งสติอยู่ 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

1.1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานกาย) หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย

1.2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เวทนา) หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา

1.3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (จิต) หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต

1.4) วัฒนธรรมป๊อป (ธรรม) หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณา

ธรรม

- 2) สภาวะธรรม หมายถึง สิ่งที่เป็นเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย
- 3) บริกรรม หมายถึง การสำรวจสวมนต์ซ้ำๆ อยู่ภายในใจ เพื่อให้เกิดความขลังและศักดิ์สิทธิ์
- 4) สภาวะภายในของตัวละคร หมายถึง สภาพจิตใจภายใน รวมถึงความคิด ตรรกะ ความรู้สึกต่างๆ ของตัวละคร ที่มีผลต่อการกระทำและการแสดงออกของตัวละคร
- 5) อาการ Grief หรือ Grief and Bereavement หมายถึง อาการโศกเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้โดยทั่วไป
- 6) Tune in หมายถึง การปรับสภาวะตนเองให้เข้าถึงสภาวะของตัวละคร
- 7) Tune out หมายถึง การปรับสภาวะตนเองให้ออกจากสภาวะของตัวละคร



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในชีวิตของคนเราต่างต้องเผชิญกับสิ่งที่เรียกว่าสัจธรรม คือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่างถ่องแท้แน่นอนและไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่สำคัญหลักๆก็คือ การเกิด การแก่ และการตาย สิ่งเหล่านี้ทุกคนต่างต้องประสบพบเจออย่างถ่องแท้ แน่นนอน และไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าการยึดมั่นถือมั่นสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ โดยเฉพาะเรื่องของ การตาย หรือ การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่มีวันหวนกลับคืนเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญและน้อยคนนักที่จะสามารถฝึกฝนจิตให้ตั้งเป็นอุเบกขาจากการสูญเสียครั้งนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลนั้นเป็นบิดา มารดาผู้ให้กำเนิด เมื่อบุคคลยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้แล้ว จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดจิตอกุศลที่เรียกว่า โสกะ (ความอยาก) และ โมหะ (ความหลง) เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และหลายครั้งที่มนุษย์ไม่สามารถรู้เท่าทันจิตของตนเอง ทำให้ความเศร้าโศกเสียใจนั้นดูเป็นเรื่องยากที่จะต้องจัดการ จนกระทั่งมีผลต่อการเลือกใช้ชีวิต หากมีการสะสมจิตชนิดนี้เข้าไว้มากๆ โดยที่ยังไม่รู้ตัว ก็จะทำให้เกิดอาการเศร้าโศกขึ้นรุนแรง จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งนี้ การเริ่มศึกษาจิตใจของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์โศกเศร้าตั้งแต่ต้นจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง โดยเริ่มจากการฝึกฝนการเจริญสติในทุกๆวัน

ผู้วิจัยมีทัศนะว่าการเจริญสติ หรือ การฝึกสติเป็นเรื่องสากล ไม่ว่าชาติใดศาสนาใดก็สามารถฝึกฝนได้ เพียงแค่ต้องเข้าใจประโยชน์ของมัน และมันก็สามารถเข้าถึงได้ไม่ว่าจะทำอาชีพอะไรก็ตาม ทุกคนล้วนมีอารมณ์ ความรู้สึก ที่ต้องรับมือและจัดการ แต่อาชีพหนึ่งที่ต้องใช้อารมณ์และความรู้สึกเป็นเครื่องมือในการทำงาน คือ อาชีพนักแสดง มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่ให้ความสนใจและเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกฝนสติควบคู่ไปกับการแสดง แน่นนอนว่าเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่สมมุติตามบทละครที่วางไว้ให้ บางครั้งเราไม่สามารถกระทำบางอย่างที่ตัวละครทำได้จริงๆ เช่น การฆ่ากันจริงๆ การทำร้ายร่างกายกันจริงๆ รวมไปถึงการควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้และระเบิดออกมา เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้ทำให้นักวิชาการ ครูสอนการแสดงและบุคคลอื่นๆสนใจการฝึกสติมาใช้ ทาเรียร์ อาร์ นักจิตวิทยาประยุกต์กับการแสดง ได้ให้แนวคิดที่สำคัญของการฝึกฝนสติว่า การแสดงเป็นรูปแบบหนึ่งของสติ ในการมีสติเราต้องไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เราจะแค่สังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และอารมณ์แทน เมื่อความคิดหรืออารมณ์เข้ามา นักแสดงจะมองเห็น รับรู้ แต่ก็ปล่อยมันผ่านไปโดยไม่พยายามจัดการหรือควบคุมมัน และในขณะที่ทำการแสดง สติอาจเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้นักแสดงรู้ว่ากำลัง “ทำ” อะไรอยู่ เพราะสิ่งที่พวกเขา “ทำ” คือนำไปสู่ “การเป็น” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด

ด้านการแสดงเพิ่มเติมจากนักการละครตะวันตก จึงค้นพบว่า “การเป็น” นั้นอาจเป็นเพียงแค่ 80% ที่เป็นตัวตนของนักแสดงเอง อีก 20% เป็นการจำบทพูด ค้นหาความกระจ่างในบท, ตัวละคร การเผชิญหน้ากับคู่แสดง และการรับรู้สภาพแวดล้อมที่เป็นเงื่อนไขภายนอกของตัวละคร หรืออย่าง Spencer Tracy นักแสดงชื่อดังกล่าวเอาไว้ว่า “แค่เรียนรู้การลงมือทำ แต่อย่าเดินชนเฟอร์นิเจอร์ในฉาก” ความคิดของนักแสดงจะต้องเป็น “80/20” นั่นคือนักแสดงต้องมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในตัวละคร 80% และ 20% คือการตระหนักถึงข้ออ้างของสถานการณ์

ผู้วิจัยมีความเห็นต่อมาว่า การฝึกฝนคือการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวทั้งในชีวิตประจำวันของนักแสดงเอง ค้นหาให้เจอ รับรู้สภาวะนั้นและปล่อยผ่านมันไปจนกระทั่งเมื่อต้องเข้าสู่สถานการณ์ของตัวละคร เราจะสามารถมองเห็นสภาวะนั้นที่เคยเจอชัดมากขึ้น และจะรู้ได้ว่ามันใช่หรือไม่ใช่ ในขณะที่ทำการแสดงต้องไม่ตัดสินใจ และปล่อยผ่านมันไป เราอาจไม่จำเป็นต้องตระหนักถึงการรับรู้เลยก็ได้ในขณะที่อยู่บนเวที

เพราะเราควรใส่ใจว่าเรา “กำลังทำ” อะไรอยู่ ยิ่งนักแสดงมีความตระหนักมากขึ้นในความรู้สึกและหน้าตาของอารมณ์ที่หลากหลาย ก็ยังทำให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพบนเวทีมากขึ้น ต่อมา ผู้วิจัยก็ได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการเข้าสู่สภาวะอารมณ์ที่เศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะเป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ และเป็นอารมณ์ที่หายไปเร็วเมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้นจนกลายเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อนักแสดงจะต้อง “กระทำจริง” ในสภาวะอารมณ์นี้แต่ไม่สามารถตระหนักในสภาวะทางอารมณ์ของตนเองในชีวิตจริงได้ จนทำให้ไม่สามารถตระหนักถึงสภาวะทางอารมณ์ของตัวละครได้ ผลสุดท้ายก็ไม่สามารถตระหนักได้ว่าอารมณ์ไหนของตัวละคร และอารมณ์ไหนของตนเอง ผู้วิจัยมองว่าการฝึกฝนการเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญ มันเป็นทั้งกุญแจที่ไขประตูสู่ตัวละคร เป็นเครื่องมือในการจัดการสถานการณ์เฉพาะหน้าขณะทำการแสดง และเป็นวัคซีนที่ดีในการป้องกันสภาพจิตใจของตนเองที่อาจมีผลกระทบจากอารมณ์ที่รุนแรงของตัวละคร ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อให้แนวคิดและทฤษฎีเหล่านี้มีความกระจ่างและชัดเจนมากขึ้น เพื่อศึกษาตัวละครที่กำลังเข้าสู่สภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ดังนี้

1. อาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief & Bereavement)

1.1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief & Bereavement)

ความเศร้าโศก (Grief) หมายถึง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายหลังการสูญเสีย ซึ่งบุคคลไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อภาวะสูญเสียนั้นได้ (Varcarolis and Halther, 2010) โดยมีการแสดงออกที่

เจ็บปวดทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การรู้คิด และพฤติกรรม ซึ่งแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล (Fortinash, 2008)

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement) หมายถึง ภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียชีวิตของคนอันเป็นที่รักซึ่งเกิดขึ้นภายใน 2 เดือนหลังการสูญเสีย เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Emotional response) จากการประสบกับการพลัดพราก ซึ่งอาจค่อนข้างรุนแรงในช่วงระยะเวลา 2 เดือนแรก และจะค่อยๆ ลดลง อาการจะคงอยู่ไม่เกิน 6 เดือน และไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตรุนแรง (Bereavement Care, 2560)

ทั้งความโศกเศร้าและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมีทฤษฎีของนักจิตวิทยาที่ได้วิเคราะห์ความหมาย และขั้นตอนการเกิดลักษณะอาการตามยุคสมัยดังนี้

มาตรฐานทางจิตวิทยาที่สมบูรณ์แบบของซิกมัลด์ ฟรอยด์ (The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 1957, pp.152-170) มองว่ากระบวนการความเศร้าโศก (Grief Process) เป็นการปลดปล่อยความคิดและความรู้สึกที่ผูกพันต่อผู้เสียชีวิต (Detach) เกิดขึ้นโดยผ่านการทบทวนความคิดและความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับผู้เสียชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความเจ็บปวดและผู้สูญเสียจะสามารถปลดปล่อยความคิดและความรู้สึกที่ผูกพันได้ก็ต่อเมื่อสายใยความผูกพัน (Bond) กับผู้เสียชีวิตค่อยๆ หายไปหรือมีความผูกพันอื่นมาทดแทน แนวคิดทำให้เป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่จะทำความเข้าใจ Grief ให้มากขึ้นในยุคต่อมา จอห์น โบว์ลบีได้ศึกษาต่อจากแนวคิดของฟรอยด์ โดยสังเกตการแยกจากกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง จนทำให้เกิดทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) (John Bowlby and Attachment Theory, 1993) เขาได้กล่าวว่าความผูกพันของคนคู่หนึ่งๆ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ-เข้าถึง และความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการของทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) ซึ่งไม่ใช่ทฤษฎีทั่วไปของความสัมพันธ์ แต่เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการตอบสนองของมนุษย์ภายในสัมพันธ์ภาพเมื่อถูกพรากจากคนที่เป็นรักหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย โบว์ลบีได้ศึกษาการเชื่อมโยงกับต่อถึงความสัมพันธ์และกระบวนการความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ (On Grief & Grieving, 2007) ดังนี้

1. **มินชาและไร้ความรู้สึก (Shock and Numbness)** เป็นการเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด และระยะนี้อาจจะเป็นอยู่สั้นๆ ชั่วขณะ หรืออาจเป็นได้หลายวัน เป็นระยะที่รู้สึกว่าการสูญเสียไม่ใช่เรื่องจริงและดูเป็นไปไม่ได้ที่จะยอมรับ ซึ่งอาจส่งผลกับร่างกายได้บางอย่าง ทำให้อารมณ์และความรู้สึกหายไป
2. **ความอยากได้และเฝหา (Yearning and searching)** เป็นความปรารถนาหรืออยากได้ในสิ่งที่สูญเสียไป พยายามที่จะได้สิ่งนั้นกลับคืนมา หรือพยายามจะป้องกันไม่ให้สูญเสียไป ในระยะนี้เราจะเริ่มตระหนักถึงความว่างเปล่าที่เหลืออยู่ในชีวิตจากการสูญเสีย นั้น

รวมถึงอนาคตที่เราได้จินตนาการไว้ซึ่งไม่มีอีกต่อไปแล้ว เราจะพยายามเติมเต็มช่องว่างที่ขาดหายไป จะมีพฤติกรรมที่หมกมุ่นอยู่กับบุคคลที่เราถูกพรากจาก มองหาบางอย่างที่ย้ำเตือนถึงพวกเขาอย่างต่อเนื่องและหาวิธีใกล้ชิดให้ได้

3. **การไม่เป็นระบบระเบียบและสิ้นหวัง (Disorganization and despair)** ผู้สูญเสียรู้แล้วว่าตนเกิดการสูญเสีย การพยายามฝ่าฝืนไม่สำเร็จ เกิดความยุ่งเหยิงหรือไม่เป็นระบบระเบียบของความคิด และมีความรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกชีวิตไม่สมเหตุผลผลเมื่อไม่มีผู้ตายอยู่ด้วย ทำให้ยากที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามกิจวัตรประจำวันได้ เช่น เชื่องซึม ไม่มีแรง ไม่พูดคุย ถอยห่างจากสังคม นอนไม่หลับ มีทัศนคติในเชิงลบ บางครั้งอาจมีความโกรธแค้นด้วยความซึมเศร้าซ่อนอยู่
4. **กลับมาดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม (Re-organization and recovery)** ผู้ที่อยู่ในภาวะเศร้าโศกคลายความทุกข์ความเสียใจลง เป็นการปรับตัวกลับมาปฏิบัติหน้าที่ตามกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม จะเริ่มตระหนักได้ว่าชีวิตยังมีแง่บวกแม้จะต้องสูญเสียก็ตาม ความรู้สึกจะถูกฟื้นฟูอย่างช้าๆ แต่ในระยะนี้ความโศกเศร้าจะยังไม่หายไป แค่ซ่อนเร้นอยู่ในสมองบางส่วนซึ่งไม่ได้แสดงออกทางจิตใจมากนัก

เบื้องต้น ผู้วิจัยมองเห็นว่าตัวละคร “คณิดา” ได้เริ่มมีอาการใน 4 ขั้นตอนนี้มาก่อนแล้วที่ละครจะเริ่มต้น อันเนื่องมาจากหลังจากละครได้เริ่มต้นแล้ว ผู้วิจัยพบว่าตัวละครยังคงมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงภาวะความอยากได้และฝ่าฝืน ความพยายามจะได้สิ่งนั้นกลับคืนมา และการไม่เป็นระบบระเบียบของชีวิตและความสิ้นหวัง และมีความอยากจะกลับมาดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิมอยู่

กระบวนการทั้ง 4 ขั้นตอนนี้นำไปสู่การศึกษาเพิ่มเติม จากนักจิตวิทยาชาวออสเตรเลีย คูเบลเลอร์-รอสส์ (Kubler-Ross) เขาได้ศึกษาผู้ป่วยในระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยใกล้ตาย ซึ่งสังเกตผู้ป่วยและญาติ ได้พัฒนารูปแบบในการอธิบายการเกิดภาวะเศร้าโศก ออกเป็น 5 ขั้นตอน (a model of five stages) (On Grief and Grieving, 2014) ดังนี้

1. **ปฏิเสธ (Denial)** เป็นระยะเวลาที่บุคคลพยายามปฏิเสธ ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นกลไกปกป้องของบุคคลที่ต้องเผชิญความจริงที่เจ็บปวด โดยพยายามรวบรวมแหล่งประโยชน์ภายในและภายนอกเพื่อพยายามผ่อนคลายนผลกระทบจากความสูญเสีย อาจมีอาการชา ขาดความรู้สึกไปชั่วขณะ รู้สึกตัวเองไม่ใช่ตัวเอง และไม่สามารถตั้งสติเรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ จะไม่ยอมรับว่าเกิดการสูญเสีย และมักจะพูดว่า “ไม่จริง เป็นไปไม่ได้” อาการดังกล่าวอาจ

เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้นๆ ภายใน 24 ชั่วโมง ก็จะเริ่มดีขึ้นหรือแย่ลงขึ้นอยู่กับว่าการสูญเสียนั้นมีมากน้อยขนาดไหน

2. **โกรธ (Anger)** โดยแสดงความโกรธต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้น โทษบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือสิ่งแวดล้อม รู้สึกว่าทำไมเหตุการณ์แบบนี้ต้องเกิดขึ้นกับตนเอง มักแสดงความโกรธออกมากับคนใกล้ชิด ญาติ เพื่อน พระเจ้าหรือเทวดาสีงศักดิ์สิทธิ์ ที่เขาคิดว่าควรจะช่วยเหลือเขาแต่ช่วยอะไรไม่ได้ เขาจะรู้สึกว่าไม่เป็นธรรมที่ภาวะสูญเสียจะต้องมาเกิดขึ้นกับเขา และในกรณีอาจมีความโกรธต่อตนเอง ความโกรธดังกล่าวมิใช่เรื่องที่มีมองว่าไม่ดีหรือน่าตำหนิ หากแต่เพียงเพราะเป็นปฏิกิริยาของมนุษย์ทั่วไปที่พึงจะรู้สึกได้เมื่อเกิดเหตุการณ์การสูญเสียเท่านั้นเอง
3. **การต่อรอง (Bargaining)** บุคคลจะพยายามต่อรองที่จะไม่เกิดการสูญเสีย หรือเพื่อปลอบใจ เพราะยังไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น ยังไม่สมควรที่จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ รวมไปถึงพยายามหาที่ย้ำความมั่นใจใหม่ เช่น กรณีที่คิดว่าแพทย์วินิจฉัยผิด หรือรักษาไม่ดี น่าจะมีคนช่วยได้ดีกว่านี้หรือขอแลกเปลี่ยนด้วยชีวิตตนเองแทนได้หรือไม่ ซึ่งในความเป็นจริงความสูญเสียดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขหรือหาอะไรมาทดแทนได้เพราะยังไม่สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น ยังไม่สมควรที่จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ รวมไปถึงพยายามหาที่ย้ำความมั่นใจใหม่ เช่น กรณีที่คิดว่าแพทย์วินิจฉัยผิด หรือรักษาไม่ดี น่าจะมีคนช่วยได้ดีกว่านี้หรือขอแลกเปลี่ยนด้วยชีวิตตนเองแทนได้หรือไม่ ซึ่งในความเป็นจริงความสูญเสียดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขหรือหาอะไรมาทดแทนได้
4. **ภาวะซึมเศร้า (Depression)** เมื่อรู้แน่ชัดแล้วว่าภาวะสูญเสียเกิดขึ้นกับตนเองแน่แล้ว จะมีพฤติกรรมแยกตัว เก็บตัว หมดหวัง หดหู่ เบื่อหน่าย ไม่มีแรง ซึ่งเป็นความรู้สึกปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้ และยังไม่ถือว่าเป็นความเจ็บป่วยแต่อย่างใด แต่ให้พึงระวังไว้ว่าอาจจะเป็นช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงในการที่ผู้เสียใจกระทำการใดๆ อันเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น การทำร้ายตนเองหรือแม้กระทั่งทำร้ายผู้อื่น
5. **ยอมรับ (Acceptance)** เป็นระยะเริ่มกลับสู่สภาพเดิม ยอมรับการสูญเสีย เมื่อเวลาผ่านไปความรู้สึกและอารมณ์เศร้า รวมถึงสติจะค่อยๆ ฟื้นกลับมา ร่วมกับการได้รับข้อมูลว่าอย่างไรเสียก็ไม่สามารถแก้ไขการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ แม้จะเกิดการยอมรับแล้ว แต่อาจจะกลับไปสู่ขั้นตอนของการซึมเศร้าสลับไปมาได้ ถ้าขาดการประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น โดยอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรวมถึงตัวบุคคลนั้นเองที่จะสามารถฝ่าฟันกับความทุกข์ใจนั้นได้ด้วยหรือไม่

กระบวนการที่เกิดขึ้นทั้ง 5 ขั้นตอนนี้เกิดขึ้นกับผู้สูญเสียทุกคนที่ต้องเผชิญภาวะโศกเศร้านี้ แต่ความรุนแรงในแต่ละบุคคลนั้นอาจไม่เท่ากัน จึงมีการศึกษาต่อเพื่อแบ่งแยกลักษณะของความรุนแรงในภาวะโศกเศร้า จากวารสารความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก : บทบาทพยาบาล ของศรีรัตน์ วัฒนธรรณท์ (วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย,2560) กล่าวถึง ชนิดของความโศกเศร้าเอาไว้ว่า การสูญเสียเป็นประสบการณ์ชีวิตที่คนทุกคนจะต้องประสบพบได้ในทุกระยะของชีวิต และนำมาซึ่งความโศกเศร้าเสียใจโดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่ผูกพัน ความโศกเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. **ความโศกเศร้าแบบปกติ** เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้น ผู้สูญเสียจะแสดงความโศกเศร้าออกมาทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม และอาการทางกาย แต่จะสามารถปรับตัวให้เผชิญกับการสูญเสีย ยอมรับ และดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

Varcarolis ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงปฏิกิริยาของความโศกเศร้าแบบปกติต่อการสูญเสีย โดยเฉพาะการเกิดการตายของบุคคลอันเป็นที่รัก โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ ระยะเฉียบพลันและระยะเผชิญกับความสูญเสีย (ว.การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,2556)

- 1.1. **ระยะแรก** ระยะเฉียบพลัน มักอยู่ในช่วง 4-8 สัปดาห์แรก จะแสดงอาการ ซ็อกและไม่เชื่อ เป็นช่วงอารมณ์ที่บุคคลไม่สามารถยอมรับการสูญเสียได้ อาจใช้เวลาตั้งแต่ 2-3 ชั่วโมง จนถึงหลายวัน อย่างไรก็ตาม ปฏิกิริยาปฏิเสธถ้าใช้เวลานานเป็นเดือนก็จะเกิดความยุ่งยากในการผ่านกระบวนการเศร้าโศก ซึ่งจัดว่ามีพยาธิสภาพทางจิต โดยปฏิกิริยาที่เกิดจากการสูญเสียสามารถแสดงออกได้ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ดังตารางที่ 1

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 1 ความโศกเศร้าปกติระยะแรก โดยปฏิกิริยาที่เกิดจากการสูญเสียสามารถแสดงออกได้
ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

ปฏิกิริยาด้านร่างกาย	ปฏิกิริยาด้านอารมณ์	ปฏิกิริยาด้านพฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารไม่ลง - นอนไม่หลับ - แขนงอก หรือเจ็บในลำคอ - อ่อนเพลีย, กล้ามเนื้ออ่อนแรง - ปวดหัวรุนแรง - หายใจลำบากหรือขัด 	<ul style="list-style-type: none"> - ตื่นตระหนก, ตกใจ - ปฏิเสธไม่รับรู้อะไร, ความรู้สึกกว้าง - เผลอหลังจากหายตื่นตระหนก - อาจพบอารมณ์ต่อไปนี้ - โกรธ - หวาดระแวง, กลัว - รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว - รู้สึกผิด, ซึมเศร้า 	<ul style="list-style-type: none"> - แยกตัวจากสังคม - พฤติกรรมลูกลี้ลู่กลน - กระวนกระวาย - กระสับกระส่าย - อาจมีพฤติกรรมโกรธ - ร้องไห้ - อาจกินมากขึ้นหรือน้อยลง - ผันร่าย

เมื่อกลไกการปฏิเสธเริ่มลดลง ความรู้สึกเจ็บปวดจะเกิดขึ้นรุนแรงตามระดับความสำคัญของสิ่งที่สูญเสีย ในช่วงนี้ปฏิกิริยาที่พบบ่อยที่สุดคือการร้องไห้ นับเป็นการแสดงความรู้สึกเสียใจที่ช่วยลดระดับความโศกเศร้าและแสดงถึงการยอมรับการสูญเสีย ความโกรธเป็นลักษณะอารมณ์อีกประเภทหนึ่งที่พบบ่อย อาจแสดงออกมาไม่พอใจ กล่าวโทษ หรือติเตียนผู้ใกล้ชิด หรือแม้แต่ตัวเอง จึงมักทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพ และอาจพบความละลายใจร่วมด้วยจากความรู้สึกจากการกระทำของตนและแสดงพฤติกรรมรุนแรงหรือทำร้ายตนเอง เช่น โขกศีรษะ ทบกำแพง เป็นต้น เพื่อลงโทษตนเอง

1.2 **ระยะที่สอง** ระยะเผชิญและการปรับตัวต่อการสูญเสีย ภายหลังจากผ่านวิกฤตไปแล้ว การเกิดแสดงออกได้ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ดังตารางที่ 2

- 2.1. **Chronic grief reaction** เป็นปฏิกิริยาความโศกเศร้าเรื้อรัง ยาวนาน โดยบุคคลจะมีภาวะโศกเศร้าอยู่เป็นเวลาหลายปี โดยไม่มีท่าทีว่าความรู้สึกนั้นจะลดลง ความคิด หมกมุ่นเกี่ยวกับความทรงจำเก่าๆ ไม่สามารถขจัดความรู้สึกหม่นหมองเสียใจจากการสูญเสียไปได้เป็นเวลาหลายปี
- 2.2. **Delayed grief reaction** เป็นปฏิกิริยาโศกเศร้าที่ล่าช้า บุคคลไม่สามารถแสดงความโศกเศร้าออกมาได้ หรือ เมื่อต้องเผชิญความสูญเสีย จะมีการแสดงออกในช่วงที่มีการสูญเสียไม่มากพอ ทั้งในด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ทำให้กระบวนการโศกเศร้าไม่เริ่มต้นหรือไม่สิ้นสุด ทำให้อาการโศกเศร้าอาจรุนแรงมาก ถ้าเกิดการกระตุ้นจากการสูญเสียในคราวต่อมา หรือการเห็นการสูญเสียของผู้อื่น รวมทั้งการพบเจอกับเหตุการณ์ การดูภาพยนตร์ หรือสิ่งอื่นๆ ที่อาจมีเนื้อหาหลักเป็นเรื่องการสูญเสียคล้ายกับการที่เคยประสบ ก็จะทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ บุคคลพวกนี้มักใช้กลไกทางจิตชนิดปฏิเสธความจริง (Denial) และแบบเก็บกด (Suppression) อย่างมาก เพื่อหลีกเลี่ยงความโศกเศร้า
- 2.3. **Exaggerated grief reaction** เป็นปฏิกิริยาโศกเศร้าที่เกินจริง คล้าย normal grief แต่จะรุนแรงกว่าและทำให้เสียหน้าที่ในด้านต่างๆ อย่างชัดเจน เช่น มีอาการ phobia หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติอื่นๆ อย่างมากเป็นเวลามากกว่า 6 เดือน

ทิพย์สุตา สำเนียงเสนาะ (วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2556) ได้วิเคราะห์ตารางของความโศกเศร้าที่ปกติและผิดปกติในภาพรวมได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความแตกต่างของความโศกเศร้าที่ปกติและผิดปกติในภาพรวม

ความโศกเศร้าปกติ (Normal Grief Reactions)	ความโศกเศร้าผิดปกติ (Abnormal Grief Reactions)
<ul style="list-style-type: none"> -ยังสามารถทำกิจกรรมที่ชอบได้ -อาจมีอาการเศร้าเกิดได้เป็นช่วงๆระหว่างวัน -อาจเกิดความรู้สึกท้อแท้ แต่ไม่มีความคิดฆ่าตัวตาย -ยังพอมีความหวังอยู่บ้าง แม้จะเป็นความหวังเล็กๆน้อยๆ 	<ul style="list-style-type: none"> -แยกตัว ไม่อยากทำอะไร แม้จะเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ -มีอาการเศร้าตลอดทั้งวัน -มีความคิดฆ่าตัวตาย -รู้สึกไม่มีความหวังในชีวิตเลย

จากข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าตัวละครในเรื่องมีพฤติกรรม ลักษณะอาการในช่วงระหว่างความโศกเศร้าแบบปกติ กำลังจะนำไปสู่ความโศกเศร้าแบบผิดปกติ เพราะมีอาการเศร้าเกิดขึ้นเป็นช่วงๆระหว่างวัน มีความท้อแท้ แต่ยังไม่มีความคิดฆ่าตัวตาย ยังคงพยายามสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ แต่หลังกลางเรื่องเป็นต้นไป จะเห็นได้ชัดว่าตัวละครเริ่มมีพฤติกรรมแยกตัว ไม่อยากทำอะไร แม้กิจกรรมที่ชื่นชอบ อีกทั้งยังไม่มีความหวังในชีวิต จนแสดงพฤติกรรมประชดประชันชีวิตออกมา

ปัจจัยที่มีผลต่อความโศกเศร้า

ปฏิกิริยาความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั้นจะมีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ผู้เสียชีวิตเป็นใคร มีความเกี่ยวข้องกับผู้อยู่เสียในบทบาทใด ความผูกพันที่มีต่อกันมีความผันแปรตามความสัมพันธ์ของความรักที่มีต่อกัน ความสำคัญของผู้เสียชีวิตที่มีผลต่อความเป็นอยู่ ความปลอดภัยของผู้สูญเสียหรือความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มีต่อกัน โดยส่วนใหญ่มักเป็นความรู้สึกในด้านบวกมากกว่าด้านลบ ในกรณีที่ความรู้สึกด้านบวกและลบใกล้เคียงกัน มักทำให้เกิดความโศกเศร้าแบบผิดปกติ เช่น มีความรู้สึกผิดมาก สงสัยว่าตัวเองทำดีที่สุดแล้วหรือยัง บางรายอาจรู้สึกโกรธที่ถูกทอดทิ้งไปให้อยู่ลำพัง
2. ลักษณะการเสียชีวิต เช่น การเสียชีวิตตามธรรมชาติ การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย การถูกฆ่าตาย สำหรับผู้ป่วยเรื้อรังนั้นต้องพิจารณาว่าการเจ็บป่วยทำให้เกิดความทุกข์ทรมานมากน้อยเพียงใดต่อผู้ป่วย ตลอดจนลักษณะการเสียชีวิตในระยะสุดท้าย ซึ่งมีผลทำให้เกิดความโศกเศร้าที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การได้รับทราบข้อมูล สถานที่ที่เสียชีวิต การมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจ ก็มีผลต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นด้วย
3. ประสบการณ์การสูญเสียและความโศกเศร้า ผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสียในอดีตและปรับตัวได้ดี มีโอกาสปรับตัวต่อการสูญเสียได้ดีกว่า
4. ความแตกต่างของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ การแสดงออกถึงความรู้สึก การจัดการกับความวิตกกังวล การปรับตัวกับความเครียด คนที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบอารมณ์ไม่คงที่
5. ปัจจัยด้านสังคม บุคคลที่มีความใกล้ชิด มีความรักใคร่ผูกพันกันดีในครอบครัว หรือมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดี ได้รับการดูแลช่วยเหลือให้กำลังใจ ทำให้สามารถเผชิญกับการสูญเสียและปรับตัวยอมรับความเป็นจริงได้ดีกว่าบุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่มีความใกล้ชิดผูกพันกันน้อย หรือไม่ค่อยมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม
6. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนา การได้ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติตามประเพณี ความเชื่อต่างๆ เช่น การจัดพิธีศพ การทำบุญให้แก่ผู้เสียชีวิต การ

สารภาพบาปต่อพระเจ้า เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อความโศกเศร้าได้ดีขึ้น การมีศาสนาที่สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะช่วยให้บุคคลยอมรับต่อการสูญเสียได้ดีขึ้น ศาสนาแต่ละศาสนามีความเชื่อเกี่ยวกับการเสียชีวิตที่แตกต่างกัน ในศาสนาพุทธเชื่อว่าการเสียชีวิตเป็นความจริงตามธรรมชาติของทุกคน ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่จะทำได้คือต้องรู้จักเท่าทันและปรับสภาพจิตใจให้ทันกับสิ่งต่างๆที่กำลังเกิดขึ้น ศาสนาอิสลามเชื่อว่าการเสียชีวิตถูกกำหนดโดยพระเจ้า เมื่อเสียชีวิตบุคคลจะได้ไปสู่สรวงสวรรค์ สถานที่ซึ่งได้สัญญาไว้กับพระอัลเลาะห์ ส่วนศาสนาคริสต์เชื่อว่าความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นจุดเริ่มต้นสู่การไปพบพระเจ้า และก้าวไปสู่อีกโลกที่สมบูรณ์กว่าโลกนี้

จากข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ตัวละครมีเหตุแห่งความโศกเศร้าอย่างชัดเจนที่ปรากฏในเรื่อง โดยเรียงตามปัจจัยคือผู้เสียชีวิตเป็นบิดา ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันตลอดตั้งแต่เด็ก มีความสำคัญกับชีวิตของตัวละครทั้งในด้านบวกและด้านลบ ลักษณะการเสียชีวิตคือการเสียชีวิตแบบกะทันหัน จากอาการป่วยที่เรื้อรังมานาน ทำให้ตัวละครมีความเหนื่อยล้าสะสมก่อนหน้านี้มาด้วย อีกทั้งปัจจัยด้านสังคม ตัวละครไม่มีสังคมภายนอกอื่นๆนอกจากบิดาผู้เสียชีวิต จึงไม่พบหนทางที่จะพึ่งใครได้หลังจากบิดาเสียชีวิตไปแล้ว

ลักษณะที่แสดงออกเมื่อเกิดความโศกเศร้าจากการสูญเสีย

อาการและพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความโศกเศร้าจากการสูญเสียของแต่ละบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างกันไป โดยส่วนใหญ่จะพบการแสดงออกแบบภาวะโศกเศร้า 4 ด้าน คือ ความรู้สึก อาการทางกาย ความคิด และพฤติกรรม อาการและพฤติกรรมที่แสดงออกแต่ละบุคคลอาจมากหรือน้อย ใช้ระยะเวลาหรือสั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น

ด้านความรู้สึก

เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะเกิดอารมณ์โศกเศร้า เสียใจ มึนงง ตกใจ รู้สึกโกรธ สับสน ไม่สามารถช่วยอะไรได้ รู้สึกหมดหวังหรือไม่สามารถอยู่คนเดียวได้โดยไม่มีผู้เสียชีวิต บางคนมีการจัดการที่ไม่เหมาะสม จะโกรธหรือโทษบุคคลอื่น (Displacement) เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ ญาติคนอื่น หรือพระเจ้า บางคนอาจโกรธตัวเอง บางคนคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย บางคนอาจมีความรู้สึกโล่งใจ (Relief) อยู่ลึกๆ ที่ผู้ป่วยเสียชีวิตพ้นความทรมานจากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น บางคนรู้สึกปลดปล่อย (Emancipation) ที่ผู้ป่วยเสียชีวิตเพราะเดิมผู้เสียชีวิตอาจสร้างความลำบากหรือความทุกข์ทรมานไว้ให้

1. ด้านร่างกาย

ผู้สูญเสียอาจเกิดอาการที่ตนเองรู้สึกว่ามีผิดปกติ เช่น ปวดท้อง แน่นหน้าอก หายใจไม่อึด หัวใจเต้นแรง จุกแน่นในลำคอ คลื่นไส้อาเจียน ความอยากอาหารลดลง มีอาการปาก

แห้ง นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการอ่อนล้า รู้สึกไวต่อเสียงมากขึ้น บางรายอาจดื่มสุรามากขึ้นหรือสูบบุหรี่มากขึ้น

2. ด้านความคิด

อาการในด้านความคิดนั้นมักเป็นอยู่ไม่นานและความคิดมักจะสัมพันธ์กับอารมณ์ทำให้เศร้าหรือกังวล เช่น การปฏิเสธความจริง ไม่ยอมรับ และไม่เชื่อว่ามี การสูญเสียเกิดขึ้นจริง เกิดความลังเล ไม่มั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกสับสนคิดว่าผู้เสียชีวิตน่าจะฟื้นคืนกลับมาได้ บางคนฝันถึงผู้เสียชีวิต รู้สึกว่าผู้เสียชีวิตยังอยู่กับตนเอง บางคนอาจมีอาการประสาทหลอน เช่น ได้ยินเสียงของผู้เสียชีวิต หรือเห็นภาพผู้เสียชีวิต

3. ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและชีวิตประจำวัน เช่น อยู่คนเดียวไม่ได้ พึงพาคนอื่นแม้เรื่องง่ายๆ มีอาการเหม่อ ใจลอย เก็บตัวไม่ยอมพบผู้คน แยกตัวออกจากสังคมหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ นึกถึงหรือฝันถึงผู้เสียชีวิตทั้งแบบปกติและฝันร้าย มีพฤติกรรมที่โหยหา เรียกรหา ร้องไห้ ถอนหายใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย เดินทางไปยังสถานที่ที่ทำให้นึกถึงผู้เสียชีวิต หรือนำสิ่งของของผู้เสียชีวิตติดตัวไว้เพื่อเตือนให้นึกถึงผู้เสียชีวิต แต่บางคนอาจหลีกเลี่ยงสถานที่ หรือสิ่งของที่เตือนให้นึกถึงผู้เสียชีวิต อาจร้องขอไม่ให้มีใครกล่าวถึงผู้เสียชีวิตเลย ถ้าเป็นมากจะแสดงพฤติกรรมการทิ้งสิ่งของทุกอย่างที่เกี่ยวข้องและไม่ไปยังสถานที่ที่ผู้เสียชีวิตเคยไป พยายามหลีกเลี่ยงบรรยากาศที่เคยมีผู้เสียชีวิตอยู่ด้วย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจนำไปสู่ความโศกเศร้าแบบผิดปกติได้

จากการสังเกตพฤติกรรมตัวละคร ผู้วิจัยได้สรุปว่าส่วนใหญ่ลักษณะการแสดงออกของตัวละครนั้นจะเน้นไปที่การแสดงออกด้านพฤติกรรมเป็นหลัก มีความกระวนกระวาย ร้องไห้ กระสับกระส่าย แยกตัวออกจากสังคม ไม่อยากพบผู้คน หรือไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยชอบทำ พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้นึกถึงผู้เสียชีวิต และมีความต้องการความช่วยเหลือจากคนอื่นสูง แต่ยังคงมีความกลัวว่าคนอื่นจะทำร้ายตนอยู่ จึงไม่ยอมแสดงออกมา เก็บกดไว้คนเดียว ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ก็สามารถนำไปสู่ความโศกเศร้าแบบผิดปกติได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief & Bereavement)

งานวิจัยของ สมฤดี สุทธิกุล ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การเสียชีวิตโดยเจตนา การเสียชีวิตโดยไม่เจตนา การเสียชีวิตแบบไม่เจตนาแบบกะทันหัน

โดยรูปแบบที่ 1 การเสียชีวิตโดยเจตนา คือ การที่ผู้เสียชีวิตมีการเจตนาที่จะกระทำการใดๆ เพื่อที่จะทำให้ตนเองเสียชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการผูกคอตาย การกินยาฆ่าตัวตาย เป็นต้น การเสียชีวิตรูปแบบนี้อาจมีสาเหตุมาจากความทุกข์ ความกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาชีวิตที่ส่งผลให้บุคคลมีความคิดที่อยากจะทำร้ายตัวเอง เพื่อที่จะจบปัญหาต่างๆ ไปพร้อมกับชีวิตของตน ซึ่งการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักรูปแบบนี้ จะทำให้บุคคลที่สูญเสียรู้สึกถึงความเจ็บปวด และทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมากและมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเอง กล่าวโทษว่าเป็นความผิดของตนเองหรือผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับบทความของกิตติพล นาควิโรจน์ (2560) กล่าวว่า การประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ การเสียชีวิตที่รวดเร็วกะทันหัน ไม่ทันคาดคิดหรือการเสียชีวิตที่ผิดธรรมชาติ เช่น การฆ่าตัวตาย รวมถึงการเสียชีวิตของบุตรจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าการตนเองต้องรับผิดชอบต่อการเสียชีวิตอันจะส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติได้

รูปแบบที่ 2 การเสียชีวิตโดยไม่เจตนาแบบกะทันหัน คือ การที่ผู้เสียชีวิตเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ อาทิ รถชน รถคว่ำ เป็นต้น และรวมถึงการเสียชีวิตด้วยโรคภัยต่างๆ ที่ผู้เสียชีวิตไม่ทราบการเจ็บป่วยของตนมาก่อนหรืออาจทราบแต่ไม่ได้บอกบุคคลใกล้ชิด ทำให้บุคคลใกล้ชิดพบเจอกับความสูญเสียที่กะทันหันเมื่อถึงวาระที่ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ นั้นได้ โดยการสูญเสียรูปแบบนี้ย่อมสร้างความเสียใจแสนสาหัสให้กับบุคคลที่มีการสูญเสียได้เช่นกัน เนื่องจากความกะทันหันในการจากไปของผู้เสียชีวิตส่งผลให้บุคคลไม่มีโอกาสได้พูดคุยสั่งลากับผู้เสียชีวิต

รูปแบบที่ 3 การเสียชีวิตโดยไม่เจตนาและไม่กะทันหัน คือการเสียชีวิตที่ผู้เสียชีวิตมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว โดยบุคคลใกล้ชิดหรือครอบครัวได้ติดตามผลการรักษาและอาการต่างๆ ของผู้เสียชีวิตมาเป็นระยะเวลานานทำให้ผู้ที่มีการสูญเสียในรูปแบบนี้มีระยะเวลาในการเตรียมใจและจัดการปัญหาต่างๆ ที่จะได้รับจากการสูญเสีย ส่งผลให้ความทุกข์ทรมานใจต่อการสูญเสียนั้นอาจไม่มากเท่ากับความสูญเสียในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งในแต่ละรูปแบบนั้นจะส่งผลต่อระดับความโศกเศร้า และส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวจากภาวะเศร้าโศกในระดับที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของทัศนีย์ ทองประทีป (อ้างถึงใน ศรีนรินทร์ วัฒนธรรณันท์, 2560) พบว่า รูปแบบการเสียชีวิต เช่น การเสียชีวิตตามธรรมชาติ การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจอย่างมากต่อผู้สูญเสียตลอดจนลักษณะการเสียชีวิตในระยะสุดท้าย การได้รับทราบข้อมูลก่อนการเสียชีวิต การทราบสถานที่ที่เสียชีวิต การมีเวลาเตรียมตัว เตรียมใจ ล้วนมีผลต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเศร้าโศกที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยของพระมหาปรกฤษณ์ พันธุ์งาม (2549) พบว่า การขาดระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจต่อการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก นำไปสู่ความยากลำบากในการจัดการปัญหา และนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพต่อผู้สูญเสียในระยะยาวซึ่งการเสียชีวิตแบบกะทันหันจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะเศร้าโศกแบบรุนแรงหรือผิดปกติได้มากที่สุด

จากข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยพบว่าตัวละครหลักในเรื่องต้องเผชิญกับภาวะการสูญเสียบิดาที่เป็นบุคคลอันเป็นที่รัก ในรูปแบบของการสูญเสียไม่เจตนาและไม่กะทันหัน อันเกิดจากโรคร้ายแรงที่เรื้อรังมาเป็นเวลานาน ตัวละครหลักซึ่งอยู่ใกล้ชิดกับบิดาตลอดเวลา ได้คอยดูแลรักษาบิดาด้วยตนเองมาตลอด จนกระทั่งได้เกิดการสูญเสียไปโดยไม่มีเวลาได้เตรียมใจนานมากนัก ส่งผลให้ตัวละครหลักปรับสภาพจิตใจไม่ทัน รู้สึกยากลำบากในการจัดการปัญหา จนทำให้เกิดปัญหาในสุขภาพจิตของตนเอง เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเศร้าโศกชนิดรุนแรงและผิดปกติในเวลาต่อมา

ณัฐวุฒิ เผ่าทวี ได้ตั้งคำถามสำหรับงานวิจัยเพื่อเยียวยาจิตใจหลังการสูญเสีย (Thestandarad.co,2017) เอาไว้ทั้งหมด 3 คำถาม และได้ให้คำตอบทั้งหมดเอาไว้ ดังนี้

1. ความสุขของคนเราลดลงมากน้อยแค่ไหน หลังจากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

โดยเฉลี่ยความพึงพอใจของชีวิต (Life Satisfaction) และสุขภาพจิต (Mental Health) ของเรานั้นมีค่าลดลงอย่างมากในปีที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป แต่ความเจ็บปวดที่คนส่วนใหญ่จะประสบโดยเฉลี่ยแล้วมักจะมีค่าที่แตกต่างกัน ซึ่งค่าที่แตกต่างกันนี้ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลอันเป็นที่รักคนไหนเป็นคนที่ตายจากเราไป ณัฐวุฒิได้กล่าวถึงงานวิจัยที่เคยทำร่วมกับแอนดรูว์ ออสวอลด์ (Andrew Oswald) เป็นงานวิจัยสุขภาพจิตของคนอังกฤษ จะสามารถเห็นว่าโดยเฉลี่ยแล้ว สุขภาพจิตของคนอังกฤษติดลบมากที่สุดในปีของการสูญเสียคู่ชีวิต รองลงมาคือการสูญเสียลูก รองลงมาอีกก็คือการสูญเสียมารดา บิดา เพื่อนสนิท และพี่น้อง และถ้าเปรียบเทียบระหว่างสุขภาพจิตของคนที่เป็นปีนั้นสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป และคนในปีนั้นไม่ได้ประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเลย ในการที่จะให้คนที่กำลังประสบกับความสูญเสียกลับมามีความสุขดีเท่ากับคนที่ไม่ได้ประสบกับความสูญเสียเลยนั้น จำเป็นต้องชดใช้เงินให้กับคนที่สูญเสียถึง 321,000 ปอนด์ (หรือประมาณ 14 ล้านบาท) ในอัตราแลกเปลี่ยนของเดือนกุมภาพันธ์ ปี2017) ถ้าคนที่เสียชีวิตไปเป็นคู่รักของเขา ถ้าคนที่เสียชีวิตไปเป็นลูกของเขา ต้องชดใช้เงินถึง 126,000 ปอนด์ (ประมาณ 5.6 ล้านบาท) ถ้าคนที่เสียชีวิตเป็นพ่อหรือแม่ ต้องชดใช้เงิน 22,000 ปอนด์ (ประมาณ 1 ล้านบาท) ถ้าคนที่เสียชีวิตเป็นเพื่อนสนิท ต้องชดใช้เงิน 8,000 ปอนด์ (ประมาณ 3.5 แสนบาท) และถ้าคนที่เสียชีวิตเป็นพี่หรือน้อง ต้องชดใช้เงิน 1,000 ปอนด์ (ประมาณ 45,000 บาท) ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเงินจะสามารถชดใช้ความรู้สึกโศกเศร้าที่มาจากการสูญเสียได้ แต่สิ่งที่ต้องการจะสื่อคือ ความรู้สึกถึงการสูญเสียนั้นมีค่าติดลบมากกว่าอัตราแลกเปลี่ยนระหว่างเงินและความสุขอย่างไม่เคยนึกถึงมาก่อน โดยเฉพาะการสูญเสียคู่รัก ลูก และบิดามารดา

2. เราสามารถกลับมามีความสุขเหมือนแต่ก่อน หลังจากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ไหม และถ้าได้ ต้องใช้เวลาานเท่าไรในการเยียวยาความเจ็บปวดในครั้งนี้

ณัฐวุฒิได้กล่าวถึงผลการวิจัยความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังสูญเสียคู่รักของคนเยอรมันของแอนดรูว์ คลาร์ก (Andrew Clark) และเพื่อนๆ พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ชายและผู้หญิง

เยอรมันลดลงอย่างเห็นได้ชัดในปีของการสูญเสียคู่รักไป แต่โดยเฉลี่ยแล้วในเวลาเพียงหนึ่งปีสำหรับผู้ชาย และสองปีสำหรับผู้หญิงเท่านั้น หลังจากนั้นความพึงพอใจในชีวิตของคนเราก็สามารถที่จะปรับตัวกลับคืนมาเหมือนเดิมได้ กล่าวสรุปคือคนเราส่วนใหญ่ใช้เวลาเพียงแค่ปีสองปีหลังจากการตายของคนที่เป็นคู่รักเราเท่านั้นในการกลับมาเป็นความสุขได้เหมือนเดิม อันเนื่องมาจากสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือ ในปีแห่งการสูญเสีย คนเรามักจะใช้เวลาส่วนใหญ่คิดถึงคนที่เราต้องสูญเสียไป แต่พอเวลาผ่านไปเรื่อยๆ จุดโฟกัสของคนเราก็มักจะขยับเขยื้อนไปที่อื่นแทน และจากการที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในปีแรกๆ ของการสูญเสียคิดถึงคนที่จากเราไป เพียงแค่ไม่กี่ปีเท่านั้น คนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ใช้เวลาเท่าเดิมในการคิดถึง หรือถ้าคิดถึงก็จะคิดถึงแต่ความทรงจำที่ดีอย่างเดียว

3.คนเราสามารถคาดการณ์ความสุขของตัวเองในอนาคตได้ดีมากน้อยแค่ไหน หลังจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปแล้ว

ณัฐวุฒิได้กล่าวถึงผลการวิจัยล่าสุดของเรโต โอเดอร์แมตต์ (Reto Odermatt) และอโลอิส สตุทเซอร์ (Alois Stutzer) ที่ใช้ข้อมูลของการคาดการณ์ความพึงพอใจในอนาคตอีก 5 ปีข้างหน้า (Future life satisfaction) ของคนที่สูญเสียคู่รักในประเทศเยอรมันนี้พบว่า ในปีแห่งการสูญเสีย คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าชีวิตในอีก 5 ปีข้างหน้ามันก็จะดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ แต่คงจะไม่ได้ดีขึ้นไรมากกว่านี้สักเท่าไร แต่หลังจากนั้นเมื่อครบรอบ 5 ปีแห่งการสูญเสีย ทั้งเรโตและอโลอิสกลับพบว่า คนเราส่วนใหญ่กลับมีความสุขโดยเฉลี่ยสูงกว่าความสุขที่พวกเขาเคยคาดการณ์เอาไว้ในอดีต กล่าวโดยสรุปคือ คนเราส่วนใหญ่มักประเมินความสามารถในการปรับตัวของความสุขต่ำเกินไป ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ในปีที่เราสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของเรานั้น เรามักจะไม่สามารถจินตนาการได้เลยว่าเราจะสามารถกลับมามีความสุขเหมือนเดิมได้อย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้ว เวลาช่วยเยียวยาบาดแผลในใจให้กับเราได้จริงๆ (Thestandarad.co,2017)

จากข้อมูลงานวิจัยเบื้องต้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่มีผลกระทบต่อจิตใจอันดับต้นๆคือการสูญเสียคนรัก รองลงมาคือการสูญเสียบิดาหรือมารดา แต่ระยะเวลาของความทุกข์นั้นจะอยู่ได้ไม่นานเกิน 2 ปี ก็จะสามารถปรับตัวและกลับมามีความสุขได้อีกครั้ง เพราะมีจุดโฟกัสใหม่ ซึ่งตรงกับสถานการณ์ที่ตัวละครกำลังเจอ เมื่อสูญเสียบิดาไปแล้วก็เหมือนสูญเสียเสาหลักในชีวิต อีกทั้งการเสียชีวิตครั้งนี้ยังทั้งความกังวลไว้อย่างมาก แต่ภายในระยะเวลาไม่นานตัวละครก็สามารถเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นมาได้อีกครั้งหลังจากได้พบกับตัวละครอีกตัวหนึ่ง ซึ่งที่ผ่านมาก็พยายามอยู่เคียงข้างและสนับสนุนมาเสมอ ทำให้กล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง ทั้งที่ก่อนหน้านี้ตัวละครเอกมักคิดว่า การสูญเสียบิดาไป และความกลัวที่เกิดขึ้นไม่อาจสามารถจัดการได้แล้วด้วยซ้ำ ตรงกับการวิเคราะห์ในงานวิจัยล่าสุดของเรโต โอเดอร์แมตต์ และ อโลอิส สตุทเซอร์ งานเป็นวิจัยชิ้นนี้จึงเป็นวัตถุดิบที่ดีในการวิเคราะห์ตัวละคร

2. ทฤษฎีการแสดง

2.1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการแสดง

มีนักแสดงและผู้กำกับการแสดงหลายคนที่ยพยายามจะศึกษาวิธีการแสดง และวิธีการเข้าถึงการแสดง โดยคิดกลวิธีต่างๆเพื่อเหมาะสมสำหรับนักแสดงมากที่สุด อันเนื่องมาจากนักแสดงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการละคร นักแสดงคือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ชมมากที่สุด ผลงานการสร้างสรรค์ของฝ่ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบท การกำกับการแสดง การออกแบบเครื่องแต่งกาย การแต่งหน้า ฯลฯ จะได้รับการถ่ายทอดมาสู่ผู้ชมโดยผ่านทางนักแสดงโดยตรง ดังนั้นจึงมักมีผู้กล่าวกันอยู่เสมอว่า “ในการจัดแสดงละคร เราสามารถตัดทุกสิ่งทุกอย่างออกได้ เว้นไว้แต่นักแสดงและผู้ชม” (สตีเฟน พันธโกมล, 2524)

และสิ่งที่นักแสดงมักจะต้องเป็นอยู่เสมอคือ นักแสดงกับคนบ้านนั้นคล้ายกัน มีเพียงเส้นบางๆที่แบ่งนักแสดงออกจากคนบ้าน เส้นบางๆที่ว่านั้นคือ สติหรือจิตสำนึกที่บริบูรณ์ครบถ้วน จากคำกล่าวข้างต้นนั้น ตีความได้ว่านักแสดงกับคนบ้านน่าจะเป็นพวกที่ใช้จินตนาการ เชื่อกับสิ่งสมมติหรือโลกสมมติที่สร้างขึ้นมาก หากความเชื่อของนักแสดงนั้นยังคงตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติหรือการมีจิตสำนึกที่รู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งต่างจากคนบ้านที่ใช้จินตนาการ ความรู้สึกไปกับเหตุการณ์รอบตัวโดยแยกไม่ออกว่าสิ่งใดจริงสิ่งใดปลอม (ตรีดาว อภัยวงศ์, 2556)

จากแนวคิดข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาวิธีการเข้าถึงตัวละคร เพื่อที่จะสื่อสารสาระสำคัญของละครเรื่องนั้นๆ ให้ได้มากที่สุด เพื่อศึกษาให้ละเอียดและลึกซึ้งมากขึ้นไป กล่าวคือ นักแสดง ผู้กำกับการแสดง และนักการละครหลายคนจึงต้องหากวิธีต่างๆเพื่อกำหนดขอบเขตการทำงานของนักแสดงที่ชัดเจน อาทิเช่น เครื่องมือที่นักแสดงต้องใช้ หลักการที่นักแสดงจะเข้าถึงตัวละคร ฯลฯ ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาทฤษฎีการแสดงที่สำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

2.1.1 เดอะ ชิพเต็ม – สตานิสลาฟสกี (The system - Stanislavski)

เป็นนักแสดงและผู้กำกับการแสดงชาวรัสเซียในยุคที่กำลังนิยมการแสดงแบบสมจริงตามธรรมชาติ สตานิสลาฟสกีประมวลข้อมูลและความคิดเห็นจากการแสดงละครคณะไมนิงเงิน (Meiningen) ประกอบกับการแสดงแนวธรรมชาตินิยม (Naturalism) ของอังตวน (Antoine) และกระแสของแนวละครอิสระ (Independent Theatre Movement) ในขณะนั้นเป็นทฤษฎีการแสดงละครแบบสมจริง (Realism) และใช้แนวทางในการกำกับการละครของตน บรรดาศิษย์ของสตานิสลาฟสกีชื่นชอบแนวคิดและการปฏิบัติทางการแสดงของสตานิสลาฟสกีมากจึงเผยแพร่ให้วงการแสดงละครได้ใช้วิธีการนี้อย่างกว้างขวางโดยเรียกวิธีการนี้ว่า เดอะชิพเต็ม สตานิสลาฟสกี (Stanislavski's System)

สตานิสลาฟสกีมีแนวคิดว่าการแสดงละครเป็นเรื่องจริงจัง ต้องอุทิศตนให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ ต้องมีระเบียบวินัย ต้องมีความมุ่งมั่น การแสดงเป็นการทำงานสุนทรีย์ สตานิสลาฟสกีอุทิศตนศึกษาวิเคราะห์วิพากษ์การทำงานการแสดง เพื่อแสวงหาแนวทางปฏิบัติในการแสดงละครให้เหมาะสมที่สุด ด้วยการนำสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกของตัวละคร เช่น จิตวิทยาบุคคล จิตวิทยาชุมชน จิตวิทยามวลชน จิตวิทยาสังคม ฯลฯ มาพิจารณาอย่างละเอียดลึกซึ้ง และกำหนดเรียกวิถีทางการแสดงของตนว่า Spiritual Realism (ความสมจริงทางจิตวิญญาณ) วิถีนี้มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเหมือนกับวิถีของอเมริกันที่เรียกกันว่า The Method ซึ่งมุ่งเน้นเฉพาะจิตวิทยาบุคคลเท่านั้น สตานิสลาฟสกีเขียนทฤษฎีหลายเล่มที่สำคัญ คือ *An Actor Prepares*, *An Actor's Work on a Role*, และในประวัติชีวิตของตนคือ *My Life in Art*

“So an actor turns to his spiritual and physical creative instrument. His mind, will and feelings combine to mobilize all his inner elements . . . out of this fusion of elements arises an important inner state ... the inner creative mood” (Stanislavski 1963, 81)

“นักแสดงหันมาใช้เครื่องมือสร้างสรรค์ทางวิญญาณและทางกายภาพ ใช้จิตใจและความรู้สึกของเขารวมกันเพื่อรวมเป็นองค์ประกอบภายในทั้งหมด จากการหลอมรวมองค์ประกอบนี้จึงเกิดสภาวะภายในที่สำคัญ คืออารมณ์สร้างสรรค์ภายใน”

ผู้วิจัยเห็นว่าหลักการแสดงของสตานิสลาฟสกีเป็นหลักการแสดงที่ทำงานกับสภาวะภายในโดยตรง และเป็นหลักการแสดงขั้นพื้นฐานที่สุดที่ควรแก่การศึกษา เพื่อให้เห็นวิธีการเข้าสู่สภาวะภายในตัวละคร ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าถึงรายละเอียดหลักการของสตานิสลาฟสกี โดยสรุปจากการศึกษาของเพอวิซ ซาโวกสกี (Perviz Sawoski) ดังนี้

1. Magic “IF” สตานิสลาฟสกีคิดว่านักแสดงจะต้องไม่เชื่อในสิ่งสิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีแบบตรงๆ แต่เขาบอกว่านักแสดงจะต้องเชื่อสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นนักแสดงต้องพยายามหาคำตอบ “คุณจะทำอย่างไร ถ้าคุณได้เป็นจักรพรรดิ?” สิ่งนี้เรียกว่า Magic IF สตานิสลาฟสกีเรียกว่ามันคือการเปลี่ยนตัวละครมุ่งไปสู่นักแสดง มันเป็นสิ่งกระตุ้นที่รุนแรงจากด้านในและทำให้เกิดการกระทำออกมา มันสามารถพานักแสดงไปสู่โลกของจินตนาการในสถานการณ์นั้น คำถามว่า “จะทำอย่างไร ถ้าฉันเป็น....” ดังนั้นนักแสดงจะไม่บังคับตัวเองให้เชื่อสิ่งที่เขาต้องเชื่อในสถานการณ์ “ถ้า” เป็นสมมุติฐาน และนักแสดงไม่สามารถยืนยันในสิ่งใดๆ ที่มีอยู่ นักแสดงสามารถใช้มันเพื่อสร้างปัญหาและพยายามแก้ปัญหา จะนำไปสู่การกระทำทั้งภายในและภายนอกได้อย่างเป็นธรรมชาติ “ถ้า” เป็น

แรงกระตุ้นที่ทรงพลังต่อจินตนาการ และการกระทำเชิงตรรกะ และเราได้เห็นแล้วว่าการกระทำอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้อง จะกระตุ้นกลไกทางอารมณ์ของนักแสดง

2. Given Circumstances ประกอบไปด้วย พล็อตของเรื่อง ยุค เวลา สถานที่ในการกระทำ และเงื่อนไขของชีวิตตัวละคร การตีความของผู้กำกับและนักแสดง ฉาก พร็อพ แสง เสียง ทั้งหมดเป็นส่วนให้นักแสดงสร้างบทบาท พฤติกรรมทางจิตใจและทางกายภาพของบุคคลนั้นอยู่ภายใต้อิทธิพลภายนอกของสภาพแวดล้อม และการกระทำสามารถแสดงให้เห็นชัดว่าตัวละครบางตัวกระทำในสถานการณ์ที่กำหนดในเรื่อง และทำไมเขาถึงทำอย่างนั้น ตัวละครถูกสร้างขึ้นด้วยการกระทำเหล่านี้ที่อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย นักแสดงต้องคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมของตัวละครมากจนเขากลายเป็นส่วนหนึ่งของมัน ความแตกต่างจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้น หลังจากที่นักแสดงได้ศึกษาบทละคร เหตุการณ์ และสถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วเท่านั้น นักแสดงจึงจะสามารถเลือกการกระทำที่จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและประสบการณ์อื่นๆในภายของนักแสดงเองได้

3.Imagination เนื่องจากจินตนาการมีบทบาทสำคัญในตัวนักแสดง หน้าที่ในการเปลี่ยนเรื่องราวของตัวละครให้กลายเป็นศิลปะที่สมจริง และต้องแน่ใจว่ามันทำงานได้อย่างถูกต้อง จินตนาการต้องได้รับการฝึกฝนและพัฒนาให้ดีขึ้น มันคือ และกระตุ้นกระแสนักแสดงต้องหงนหน้าเพื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นักแสดงต้องคอยสังเกตผู้คนและพฤติกรรมของพวกเขาและเข้าใจความคิด ต้องสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัวทั้งหมดและต้องเรียนรู้ที่จะเปรียบเทียบ นักแสดงต้องเรียนรู้ที่จะฝันและสร้างฉากที่เขาต้องมีส่วนร่วมในความคิดภายในนั้นด้วย นักเขียนบทละครจะไม่ค่อยพูดถึงอดีตและอนาคตของตัวละคร และมักจะละลายรายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตในปัจจุบันของตัวละคร นักแสดงจึงต้องทำเสมือนกรอกชีวประวัติของตัวละครในใจตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อให้รู้ว่าตัวละครเติบโตขึ้นมาอย่างไร สิ่งใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตัว ละคร และตัวละครมีความคาดหวังสิ่งใดในอนาคต เพื่อช่วยเพิ่มเนื้อหาให้ตัวละครในปัจจุบัน และจะทำให้ให้นักแสดงมีมุมมองและความรู้สึกในบทบาทมากขึ้น ถ้านักแสดงไม่เติมเต็มสิ่งที่ไม่ใช่ ชีวิตของตัวละครจะเหมือนการวาดภาพไม่สมบูรณ์ จินตนาการที่พลังพลจะส่งผลเมื่อนักแสดงตีความบทและเติมความหมายที่อยู่ในเบื้องหลัง “Subtext” (ความหมายแฝง) ของผู้เขียน นักแสดงจะต้องนำเสนอความรู้สึกที่ผู้เขียนตั้งใจไว้ วลีง่ายๆ เช่น “ฉันปวดหัว” อาจหมายถึงเป็นอาการร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรืออาจจะเป็นข้ออ้างเพื่อบอกใบ้แขกที่ไม่ยอมไปสักที ความคิดเจตนา และอิริยาบถของร่างกายล้วนแต่มีความหมายไม่ใช่แค่คำพูด ถ้านักแสดงสามารถใช้ “จินตนาการ” หาสิ่งที่ซ่อนอยู่หลังคำพูดนั้นและทำให้ร่างกายของนักแสดงสามารถ “พูด” ออกมาได้ ทั้งก่อนและหลังคำนั้นน้ำเสียงและการแสดงออกก็จะน่าสนใจมาก “ผู้ชมมาดูโรงละครเพื่อที่จะดู sub text” สแตนนิสลอฟสกีพูด “เพราะว่าพวกเขาอ่านบทได้ที่บ้าน” ทุกๆคำและการเคลื่อนไหวของนักแสดงบนเวทีต้องเป็นผลที่มาจากเครื่องมือของจินตนาการ ทุกๆ อย่างที่นักแสดงจินตนาการออกมาจะต้องถูกต้องและสมเหตุสมผล ต้องรู้อยู่เสมอว่าคุณเป็นใคร ฉากที่จินตนาการเกิดขึ้นที่ไหน

อย่างไร และเพื่ออะไร ทั้งหมดนี้จะช่วยให้นักแสดงมีภาพที่ชัดเจนขึ้นในจินตนาการ การสร้างจินตนาการขึ้นจะช่วยให้นักแสดงสามารถแสดงการกระทำที่เป็นธรรมชาติในแบบของตนเอง และนี่คือกุญแจสำคัญของความรู้สึกตัวละคร

4. Concentration of Attention เมื่อหลายสิบปีก่อน นักแสดงของโรงละครศิลปะมอสโกว์เริ่มศึกษา the system ของสตานิสลาฟสกี พวกเขาจะใช้เวลา 10-15 นาทีในความเงียบเพื่อทำสมาธิ นักแสดงหญิงที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งใช้ผ้าคลุมศีรษะตัวเองเอาไว้ ไม่มีใครกล้าเข้าไปยุ่งกับ “สมาธิ” ของเธอ สตานิสลาฟสกีเชื่อว่าสมาธิเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงการสร้างสรรคบนเวที ตามกฎวิทยาศาสตร์ สตานิสลาฟสกีกล่าวว่านักแสดงต้องมุ่งความสนใจไปที่วัตถุบนเวทีที่นำดึงดูดมากพอที่ขจัดเสียงที่อยู่นอกเวทีแล้วมันทำให้เสียสมาธิ อย่างไรก็ตาม เขาต้องไม่ลืมผู้ฟัง สำหรับนักแสดงที่พยายามบังคับให้ตัวเองเชื่อว่าเขาอยู่คนเดียว ไม่เห็นใครหรือได้ยินอะไรจากคนดู มันย่อมขัดแย้งกับศิลปะของโรงละคร เพราะผู้ชมเป็นผู้ร่วมสร้างผลงานที่สำคัญ แต่มันเป็นไปได้ที่จะทำให้นักแสดงปราศจากความกลัว ทำให้รู้สึกสบายใจ ลืมความกังวลและทุกสิ่งทุกอย่างที่ขัดขวางการสร้างสรรคบนเวที และเพื่อให้ทำสิ่งนี้สำเร็จ สตานิสลาฟสกีเรียกมันว่าความสันโดษในที่สาธารณะ มันไปได้ได้ที่นักแสดงจะสร้างความตึงเครียดสูงสุดเพื่อให้เกิดการกระทำทางกายภาพและทุกสิ่งทุกอย่างที่จินตนาการขึ้นมา เพื่อทำให้ความคิดเป็นรูปธรรม คือการแสดงออกทางร่างกาย สิ่งเหล่านี้จะดึงดูดความสนใจของนักแสดง จะทำให้นักแสดงมีสมาธิอย่างเต็มที่ อันเกิดมาจากการดำเนินงานทางกายภาพอย่างละเอียดถี่ถ้วน บนเวที นักแสดงต้องเรียนรู้ใหม่ในการได้เห็น ได้ยิน และคิด เพราะความเชื่อมโยงทางจิตใจและกายภาพโดยธรรมชาติถูกทำลายลง และสิ่งที่ทำให้มันหยุดนิ่งคือนักแสดงมักจะแสวงหาว่าเห็นหรือได้ยิน หรือคิด นักแสดงจำเป็นจะต้องเป็นมนุษย์ที่อยู่นบนเวที จะต้องมีความหน้าที่ทำตามนั้น ดวงตาของนักแสดงที่มองเห็นจะต้องเห็นได้ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ชมไปที่เป้าหมาย สายตาของนักแสดงที่มองไม่เห็นจะทำให้ดึงความสนใจของผู้ชมออกไปนอกเวที นักแสดงสามารถทำให้ผู้ชมมองเห็นทุกอย่างบนเวทีได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นแจกัน รูปภาพ หนังสือ สิ่งเหล่านี้เป็นรายละเอียดในจินตนาการที่ทำให้คนดูสนใจได้ ยิ่งนักแสดงฝึกสมาธิมากเท่าไร มันก็จะกลายเป็นเรื่องอัตโนมัติเร็วขึ้นเท่านั้น และในที่สุดมันก็จะกลายเป็นธรรมชาติที่สองของนักแสดง เมื่อเริ่มฝึก จำเป็นต้องฝึกกับวัตถุที่ใกล้เคียง นักแสดงต้องตรวจสอบในทุกรายละเอียด เขาต้องผ่อนคลายและไม่พยายามมากเกินไป จินตนาการของนักแสดงไม่ใช่รูปร่างกายที่ต้องพยายามมองเห็น ต้องไม่มีความตึงเครียดทางร่างกายในขณะที่นักแสดงมุ่งความสนใจไปที่วัตถุ ทุกการกระทำจะต้องดำเนินไปด้วยความเข้มข้น นักแสดงที่ไม่มีประสบการณ์มักจะรู้สึกว่ามันไม่เพียงพอ นักแสดงจำเป็นต้องสร้างความบันเทิงให้กับผู้ชมด้วยจินตนาการของเขา ถ้าหากเขาเห็นวัตถุและร่างกายของเขา ความคิดและความรู้สึกของเขา ผู้ชมก็จะเห็นด้วยเช่นกัน เพื่อให้ความสนใจการกระทำทางกายภาพมากขึ้น สตานิสลาฟสกีได้แนะนำแบบฝึกหัด “circles of attention” ทำให้นักแสดงจำกัดความสนใจเฉพาะส่วนต่าง ๆ บนเวที ซึ่งสร้าง

ขึ้นจากการช่วยเหลือของวัตถุ วงกลมเล็กๆคือพื้นที่เล็กๆ หรือบางทีอาจจะเป็นแค่โต๊ะเล็กๆ ที่มีของเล็กๆน้อยๆตั้งอยู่ นักแสดงจะเป็นศูนย์กลางของพื้นที่เล็กๆดังกล่าว และดึงความสนใจของเขามาที่วัตถุ ในนั้นให้ได้มากที่สุด ลำดับต่อมาคือวงกลมขนาดปานกลาง เป็นวงกลมที่นักแสดงอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และมีเฟอร์นิเจอร์ตั้งเป็นกลุ่ม นักแสดงควรตรวจสอบสิ่งนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่พยายามทำความเข้าใจภายในครั้งเดียว ขนาดวงที่กว้างขึ้นจะทำให้นักแสดงเห็นบนเวทีได้มากขึ้น ยิ่งวงกลมกว้างมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้ความสนใจไม่หายไปได้อย่างขึ้น และเมื่อนักแสดงรู้สึกถึงความสนใจของเขาหายไป เขาควรขึ้นไปวัตถุขึ้นเดียวทันทีและเริ่มจดจ่อที่มัน เมื่อนักแสดงประสบความสำเร็จและเอาชนะความยากลำบากได้ นักแสดงสามารถเปลี่ยนจากวงกลมเล็ก ขยายเป็นวงกลมใหญ่ขึ้นได้ นอกจากการเรียนรู้ที่จะมีสมาธิกับสิ่งที่เห็นบนเวทีแล้ว นักแสดงต้องเรียนรู้ที่จะจดจ่อกับเสียงที่ได้ยิน และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจด้วย

5.Communion เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจในความหมายและตรรกะการกระทำ นักแสดงต้องสื่อสารทางอ้อมผ่านการมีส่วนร่วมระหว่างนักแสดงกับผู้ชม เมื่อนักแสดงมีการสื่อสารกับผู้ชม พวกเขาจะกลายเป็นนักแสดงแทนที่จะเป็นตัวละครที่มีชีวิต สิ่งนี้จะขัดขวางความจริงของการแสดงและทำให้ชมเห็นความสนใจจากการแสดง มันควรซื้อสัตย์ และมีความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างนักแสดง ในขณะที่เดียวกันก็ดึงความสนใจของคนดูและทำให้ผู้ชมเป็นส่วนหนึ่งกับการแสดงบนเวที การเป็นหนึ่งเดียวกับบุคคลอื่นบนเวทีหมายถึงการตระหนักถึงการปรากฏตัวของบุคคลนั้น เพื่อให้แน่ใจว่าเขาจะได้ยินและเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังบอกเขา และคุณก็ได้ยินและเข้าใจสิ่งที่เขากำลังบอกคุณ นั่นหมายถึงอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับในชีวิตจริงที่เรามักจะเห็นภาพก่อนพูด นักแสดงจะต้องเห็นภาพและถ่ายทอดให้เพื่อนนักแสดงด้วยกัน เพื่อที่จะมีอิทธิพลต่อผู้ชมการถ่ายทอดอย่างแข็งขันทำให้นักแสดงสร้างความประทับใจในการกระทำ นั้นได้ และจะทำให้การสื่อสารเกิดความกระตือรือร้นและสำหรับนักแสดงคนอื่น เขาจะถูก “พาไป” ด้วยจากประสบการณ์ของตัวละครที่เขาแสดง ถ้าเขาสื่อสารด้วยความมุ่งมั่นแม้กระทั่งกับนักแสดงที่ไม่ดีก็ตาม อีกฝ่ายจะเกิดการตอบโต้ นักแสดงต้องซึมซับสิ่งที่คนอื่นบอก ทั้งคำพูด การกระทำ และความคิด ทำราวกับว่าพวกเขาได้ยินมันครั้งแรกในการสนทนา ความคิด ความทรงจำต่างๆ ต้องไหลผ่านจิตใจของผู้พูด และไม่ควรถูกขัดจังหวะเมื่อนักแสดงคนอื่นพูด หรือระหว่างความเงียบ หากนักแสดงพยายามโน้มน้าวคู่ของเขา นักแสดงต้องพยายามเพื่อให้ผลลัพธ์ทางกายภาพออกมาชัดเจน (เช่น รอยยิ้ม การยกไหล่ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ฯ) เป้าหมายของนักแสดงจะกลายเป็นรูปธรรม และจินตนาการของนักแสดงจะถูกปลุกเร้า การกระทำทางวาจาขึ้นอยู่กับกระทำทางกายภาพนักแสดงจะต้องใช้ประสาทสัมผัสที่เฉียบแหลม เพื่อที่จะเข้าถึงความรู้สึกร่วมกันที่เข้มข้น เมื่อนักแสดงไม่มีความตึงเครียดทางร่างกาย เขาตั้งใจฟัง ก็จะทำให้เข้าใจกระบวนการมากยิ่งขึ้น

6. Adaptation นักแสดงไม่ได้ทำงานอยู่คนเดียว มักกล่าวกันว่าการแสดงเป็นการแสดง ปฏิภาณระหว่างนักแสดงต้องอยู่ร่วมกับนักแสดงคนอื่นๆ นักแสดงต้องปรับตัวให้เข้ากับแต่ละสถานการณ์ เช่น การหาปากกาเพื่อกรอกใบสมัครงาน เป็นต้น แต่นักแสดงยังต้องปรับตัวให้เข้ากับตัวเลือกของนักแสดงคนอื่นๆ เช่น หากพนักงานต้อนรับทำให้ตัวละครของเรามีกลิ่นเหม็น เมื่อเขาขอยืมปากกา ตัวละครของเราจะมีปฏิภาณอย่างไร? นี่คือนสิ่งที่ต้องลงมือทำ การปรับตัวเป็นการมีส่วนร่วมระหว่างนักแสดงบนเวที นักแสดงจะต้องตระหนักถึงการมีอยู่ในบุคลิกภาพของบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น คุณมีนัดสำคัญตอนห้าโมงเย็น แต่เจ้านายคุณยังสั่งให้คุณทำงานต่อ คุณจึงต้องเกิดการประเมินความจำเป็นในสถานการณ์ที่มีต่อเจ้านายของคุณ ในการคิดหาเหตุและผลที่แยบยลเพื่อจะเอาตัวเองออกมา หรือเพื่อไปให้ทันนัดหมายนักแสดงต้องค้นหาความทะเยอทะยานและเอาชนะอุปสรรคให้ได้ ในขณะเดียวกัน นักแสดงไม่ควรตัดแปลงจุดมุ่งหมายของการกระทำตัวละคร เป็นการแสดงเพื่อให้ผู้อื่นรับฟัง เพราะมันจะมีผลทันทีต่อปฏิภาณทางกายภาพ นักแสดงคนอื่นจะถูกรบกวนและตัวนักแสดงเองจะถูกชักนำให้ทำเพื่อสร้างความบันเทิงให้ผู้ชม การปรับตัวควรมีเหตุผลในแง่ของสถานการณ์ในบทละคร ไม่ควรหมกมุ่นอยู่กับการไหลเลื่อนในการปรับตัวมากเกินไป นักแสดงควรรู้ว่าเขากำลังทำอะไรและทำไมมากกว่า เมื่อนักแสดงเข้าถึงความจริงจนสามารถแสดงออกการกระทำอย่างเป็นรูปธรรม เขาจะประสบความสำเร็จในการใช้เครื่องมือทางจิตใจของตนเอง จะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ในระหว่างกระบวนการนี้ นักแสดงอาจมีความคิดที่เฉียบแหลมและยอดเยี่ยม จนสามารถดัดแปลงออกมาในเชิงสัญลักษณ์โดยไม่รู้ตัว แต่ไม่ว่านักแสดงจะสามารถพบจากการสังเกตการในชีวิตของเขา หรือผู้กำกับช่วยเหลือก็ตาม นักแสดงต้องนำมันขึ้นแสดงบนเวทีเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เขาทำขึ้นเองเท่านั้น

7. Tempo-Rhythm เป็นเงื่อนไขที่สำคัญสำหรับการกระทำที่เป็นรูปธรรมและความจริงในการดำเนินการทางกายภาพ ในทุกๆนาที่ของชีวิต มีจังหวะความเร็ว และ จังหวะความเข้มข้นที่แตกต่างกันของประสบการณ์อยู่ภายในตัวเราและภายนอกเรา ทุกๆการเคลื่อนไหว ทุกการกระทำหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะมีจังหวะที่สอดคล้องกัน เราไปทำงานและกลับบ้านด้วยจังหวะที่ต่างกัน เมื่อเราฟังเพลงต่างจากเมื่อเราฟังเสียงไซเรนไฟ เราดูภูมิประเทศที่สวยงามต่างจากเราดูเหตุการณ์อุบัติเหตุจราจรด้วยจังหวะที่แตกต่างกัน ทุกการกระทำบนเวทีจึงต้องดำเนินตามจังหวะที่ชีวิตตัวละครควรจะเป็นในการสรีรวิทยา จังหวะที่ถูกต้องจะทำให้เกิดสมาธิและส่งผลให้นักแสดงไม่สนใจ

ปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ควบคุมตรรกะ และความต่อเนื่องของการกระทำ จังหวะต้องสอดคล้องกับสถานการณ์ในเรื่องที่กำหนด นักแสดงไม่สามารถกระทำอย่างเฉื่อยชาเมื่อจำเป็นต้องใช้พลังงานที่เยอะ จะทำให้ความจริงของการกระทำสูญหายไป แม้จะมีเหตุผลก็ตาม การสร้างการต่อสู้ในบทบาทที่ได้รับก็มีอิทธิพลต่อจังหวะ จังหวะจะเปลี่ยนเมื่ออุปสรรคของการต่อสู้เปลี่ยนไปและทุกอย่างจะเกิดขึ้นโดยใช้วิธีการที่แตกต่างกัน เมื่อถึงการเปลี่ยนแปลงของจังหวะภายในนักแสดง ซึ่งก็

ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางกายภาพ แต่ทุกคนจะมีจังหวะที่ถูกต้อง นักแสดงต้องหามันให้เจอสำหรับตัวละครที่เขากำลังแสดง มันจะช่วยให้นักแสดงรู้สึกว่าคุณต้องในบทบาทที่ได้รับและเช่นเดียวกับผู้กำกับที่ต้องหาจังหวะที่เหมาะสมสำหรับการแสดงทั้งหมดให้เจอ จังหวะที่ถูกต้องจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ของนักแสดง จังหวะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างประสบการณ์ภายในกับการแสดงออกทางกายภาพ จังหวะที่ผิดของนักแสดงคนหนึ่งทำให้ นักแสดงคนอื่นไม่สมดุล และผู้ชมจะไม่เชื่อในสิ่งที่เขาพูดหรือกระทำ

8. Emotional Memory หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Affective Memory เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ทำให้เราต้องลืม “การแสดง” อารมณ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ เป็นเหมือนอวัยวะภายในและเป็นสากล ยากที่จะปลอมแปลง และไม่จำเป็นต้องปลอมแปลงเพียงแค่ว่าต้องจำมันเอาไว้รูปแบบความทรงจำทางอารมณ์ ยกตัวอย่างง่ายๆ ลองนึกย้อนกลับไปเมื่อตอนยังเป็นเด็ก พยายามทำให้ตัวเองร้องไห้เพื่อให้ได้ขนมหวานมากขึ้น นักแสดงอาจจะสร้างน้ำตาขึ้นมาโดยคิดถึงเรื่องเศร้า เช่น การตายของสัตว์เลี้ยงอันเป็นที่รัก เป็นต้น นักแสดงต้องอาศัยประสบการณ์จริง แต่ต้องมีประสบการณ์จริงบนเวทีด้วย นักแสดงบนเวทีแสดงประสบการณ์ “ซ้ำๆ” แต่ไม่ใช่ประสบการณ์ “ดั้งเดิม” สแตนลีย์ สลาฟสกีกล่าวว่า นักแสดงทุกคนต้องรู้ถึงความแตกต่างระหว่างประสบการณ์จริงกับประสบการณ์ที่แท้จริง นักแสดงต้องมีประสบการณ์แบบเดียวกับตัวละคร แต่ถ้าหากว่าตัวละครเกิดเป็นคนบ้า และทำการฆาตกรรมบนเวที ทุกการแสดงที่ตัวละครเสียชีวิตหรือเสียชีวิตมันคงเป็นไปได้สำหรับนักแสดง นักแสดงจะต้องหาประสบการณ์ที่ใกล้เคียงเพื่อผ่านประสบการณ์เหล่านี้ของตัวละครไปให้ได้ กล่าวโดยสรุปก็คือ Emotional Memory หรือ Affective Memory เป็นการฝึกฝนให้นักแสดงเรียกความทรงจำที่คล้ายกันกับรายละเอียดหรือความรู้สึกที่ตัวละครมีต่อสถานการณ์ นักแสดงจึงจะสามารถดำเนินชีวิตตามตัวละครมากกว่าการท่องจำผ่านๆ ได้ (Sonia Moore, 1984)

จากหลักการข้างต้นที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมพบว่า วิธีการดังกล่าวเป็นการเข้าถึงตัวละครขั้นพื้นฐานที่สุด และเป็นหลักการที่สามารถนำไปปรับใช้ในการเข้าถึงตัวละครที่มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความคิดว่าจะนำหลักการทุกข้อนี้ไปปรับใช้ในการเข้าถึงตัวละคร ทั้งนี้ผู้วิจัยยังเกิดคำถามต่อไปว่า เราสามารถค้นคว้าประสบการณ์ส่วนตัวของเราได้ลึกมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะนำมาเทียบเคียงกับประสบการณ์ของตัวละคร จึงได้ลองค้นคว้าเพิ่มขึ้นอีก ในหลักการแสดงของ ลี สตาร์เบิร์ก (Lee Strasberg)

ลี สตาร์เบิร์ก (Lee Strasberg) เป็นนักเรียนของสแตนลีย์ สลาฟสกี ได้ทดลองวิเคราะห์การค้นพบของสแตนลีย์ สลาฟสกี และได้เข้าร่วมบรรยายถึงประสบการณ์ของตนเองในห้องซ้อมที่โรงละคร เขาได้พบความสำคัญของการฝึกฝนจินตนาการ และความเชื่อของนักแสดง เพื่อให้นักแสดงเข้าถึงความเป็นจริงในสถานะที่มีสติและไม่มีสติอยู่ ต่อมาก็ได้คิดค้นเทคนิคเหล่านี้เพื่อช่วยให้นักแสดงค้นพบสภาวะภายในของตนเองมากขึ้น เรียกวิธีการนี้ว่า เดอะ เมธอด (The Method)

2.1.2 เดอะ เมธอด - ลี สตาร์เบิร์ก (The Method - Lee Strasberg)

ลี สตาร์เบิร์กเป็นที่รู้จักในนาม “บิดาแห่งการแสดงในอเมริกา” หลังจากพัฒนาเดอะ เมธอด เขาได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสอนหลักการนี้ ในฐานะนักแสดง ลี สตาร์เบิร์กทำงานใน Group Theatre ในช่วงทศวรรษที่ 30 และ 40 ลี สตาร์เบิร์กมักจะเน้นย้ำอยู่เสมอว่าวิธีการของเขาไม่ใช่วิธีการหรือกฎที่ตายตัว แต่เป็นเพียงแค่แนวทางในการแสดงเท่านั้น (Peter McAllister, 2018)

วิธีการของลี สตาร์เบิร์กเป็นหนึ่งในวิธีการแสดงที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมากที่สุดและได้รับความนิยมมากที่สุด เมื่อผู้คนนึกถึงวิธีการแสดง พวกเขามักจะนึกถึงนักแสดงอย่าง Heath Ledger, Marlon Brando และคนอื่นๆที่มักจะหมกมุ่นอยู่กับบทบาทและมักจะพบว่าตัวละครของพวกเขาซึมซับชีวิตของพวกเขาเมื่ออยู่นอกจอ

วิธีการที่ลี สตาร์เบิร์กใช้ฝึกฝนการแสดง เขาต่อยอดมาจากสตานิสลาฟสกี และแบ่งการฝึกออกเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือ “การทำงานเกี่ยวกับตนเอง” เน้นการฝึกจินตนาการทางประสาทสัมผัสของนักแสดง และส่วนที่สองเรียกว่า “งานของนักแสดงเมื่ออยู่ในบทบาท” เน้นการเตรียมบทบาทสำคัญสำหรับการแสดงในชั้นเรียน ส่วนใหญ่จะใช้สองชั่วโมงในการฝึก นักแสดงสามารถใช้เครื่องดนตรี หรือบทเพลง และอีกสองชั่วโมงสำหรับการทำงานกับบทในการพูดคนเดียว หรือฝึกฝนกับนักแสดงคนอื่น อย่างไรก็ตามทุกอย่างควรสังเกตจากสิ่งที่เกิดขึ้นภายในชั้นเรียนเท่านั้น และนักแสดงสามารถเลือกได้ว่าทำงานกับพูดคนเดียว หรือเป็นบทพูดที่ต้องพูดต่อหน้าผู้สังเกตการณ์คนอื่นๆ (Peter McAllister, 2018)

ลี สตาร์เบิร์กได้ใส่องค์ประกอบที่สำคัญสองสามประการเพิ่มเติมจากวิธีการแสดงของสตานิสลาฟสกีดังนี้

1.Substitution (การแทนที่) - คือการฝึกใช้ประสบการณ์ส่วนตัวเพื่อความเข้าใจเหตุการณ์ในบท ตัวอย่างเช่น หากตัวละครกำลังวางแผนจัดบาร์บีชีเซอร์ไพรส์ นักแสดงจะต้องนึกถึงช่วงเวลาในชีวิตของพวกเขาที่จะวางแผนเซอร์ไพรส์ใครสักคน ซึ่งต้องพยายามหวนนึกถึงความทรงจำเหล่านั้นที่เลือกเองอย่างละเอียด เพื่อสร้างการตอบสนองทางอารมณ์ที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์ในฉากนั้น

2.As if (ราวกับว่า) - ต่อยอดมาจาก magic if ของสตานิสลาฟสกี เป็นหนึ่งในแหล่งข้อมูลการแสดงที่ใช้ในการสร้างอารมณ์ที่แท้จริงจากตัวนักแสดง แต่ส่วนใหญ่จะอาศัยจินตนาการแทนที่จะอาศัยเหตุการณ์จริง

3.Sense Memory (ความทรงจำจากประสาทสัมผัส) - เป็นการฝึกตอบโต้กับวัตถุที่จับต้องได้บนเวที เพื่อเรียกความทรงจำเกี่ยวกับประสาทสัมผัสที่มีกับวัตถุนั้นขึ้นมาใช้งาน ซึ่งเทคนิคนี้ได้พัฒนาเรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัวของนักแสดง แนวปฏิบัตินี้จะสามารถสร้างความรู้สึสมจริงแบบที่ไม่มีใครเทียบได้ เมื่อนักแสดงกำลังแสดงอยู่ในสถานการณ์

4.Affective Memory (ความทรงจำทางอารมณ์) - ความทรงจำเชิงอารมณ์ต้องอาศัย

จินตนาการในเชิงลึกของนักแสดง เทคนิคนี้นักแสดงจะพัฒนารายละเอียดความทรงจำเกี่ยวกับประสาทสัมผัสและจินตนาการของตัวเอง พวกเขาจะสามารถดึงความทรงจำเหล่านี้มาใช้เพื่อกระตุ้นอารมณ์ที่แท้จริงได้ในทันที

5.Animal work - เป็นการศึกษาลักษณะเฉพาะของสัตว์ โดยการเลียนแบบร่างกายและการเคลื่อนไหวของสัตว์ที่เลือก นักแสดงจะได้เรียนรู้ที่จะกำจัดความรู้สึกทางกายในการแสดงของตนเอง ออก นอกจากนี้ยังช่วยให้นักแสดงสามารถสร้างลักษณะทางกายภาพใหม่สำหรับตัวละครได้อีกด้วย (Open City Acting Studio,2020)

อย่างไรก็ตาม ลี สตาร์เบิร์กให้ความสำคัญกับการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวของนักแสดงเพื่อกระตุ้นอารมณ์ และความรู้สึกให้เกิดขึ้นบนเวทีอย่างมาก ผู้วิจัยมีทัศนะว่าวิธีการนี้อาจทำให้นักแสดงค้นพบความจริงบางอย่างภายในจิตใจที่นักแสดงอาจไม่เคยรู้มาก่อน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ดีในการนำไปใช้ในการเข้าถึงตัวละครได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม นักแสดงยังคงต้องเรียนรู้กับมันและต้องสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดนำมาใช้ได้ และสิ่งใดนำมาใช้ไม่ได้ ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามต่อมาว่า ถ้าหากเราค้นพบสิ่งใดที่นำมาใช้ไม่ได้ เราจะมีวิธีการเข้าใจความรู้สึกนั้นในรูปแบบอื่นได้อย่างไร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าต่อจนพบกับวิธีการของ สเตลล่า เอเดเลอร์ (Stella Adler)

สเตลล่า เอเดเลอร์ เป็นนักแสดงที่อยู่คลาส Group Theatre ของลี สตาร์เบิร์ก เอเดเลอร์ได้ทดลองหาวิธีการแสดงเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าถึงตัวละครด้วยตัวของเธอเอง และเพื่อเพิ่มความปลอดภัยทางด้านจิตใจให้กับนักแสดงมากขึ้น และในภายหลังเธอก็สามารถค้นพบวิธีและได้ก่อตั้ง Stella Adler Studio of Acting ขึ้นในปี 1949

2.1.3.สเตลล่า เอเดเลอร์ (Stella Adler)

เอเดเลอร์เชื่อว่านักแสดงต้องอาศัยจินตนาการ แทนที่จะขุดคุ้ยความทรงจำที่เจ็บปวดจากชีวิตส่วนตัว และเธอเชื่อว่า 50% ของการแสดงคือการทำงานภายใน และอีก 50% เป็นการทำงานภายนอก มีคำพูดหนึ่งที่เธอมักจะพูดเสมอในขณะสอนการแสดง

“Actors should rely upon imagination and the use of actions to produce a realistic, truthful response, and not their own personal memories.”

“นักแสดงควรพึ่งพาจินตนาการและใช้การกระทำเพื่อสร้างการตอบสนองที่สมจริงและเป็นจริง ไม่ใช่ความทรงจำส่วนตัว

ตัวของพวกเขาเอง”. (Jack, Sara and Abby, 2019)

สิ่งที่เอดเลอร์ค้นพบหลังจากที่ได้ออกมาสร้างสตูดิโอการแสดงของเธอเองมีหลากหลายประการ เธอให้ความสำคัญกับองค์ประกอบเหล่านี้ซึ่งแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ คือ

1. Analyzing the script (การวิเคราะห์บทละคร) - เอดเลอร์เน้นการวิเคราะห์บทละครและการเคารพนักเขียนบท เธอปลูกฝังถึงความรับผิดชอบนี้แก่นักแสดงรุ่นหลังมากขึ้น โดยสอนให้พวกเขาเข้าใจบทละครด้วยตนเอง แทนที่จะอาศัยผู้กำกับในการตีความ นักแสดงต้องตรวจสอบบทละครอย่างใกล้ชิดเพื่อตรวจสอบบุคลิกภาพและสถานการณ์ชีวิตของตัวละคร จากนั้นนักแสดงจะต้องปรับการกระทำของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของตนเอง แทนที่จะบิดเบือนตัวละครเพื่อให้เข้ากับประสบการณ์ของตนเอง อย่างไรก็ตาม บทละครไม่ได้มีทุกสิ่งที่นักแสดงต้องการ นักแสดงจึงต้องทำจินตนาการเพื่อเติมเต็มข้อมูลของพวกเขาเอง และในภายหลัง รอน เบอร์ริส (Ron Burrus) ปรมาจารย์แห่ง Art of Acting Studio ในลอสแอนเจลิส สนับสนุนให้นักเรียนคิดในแง่ของและผลในขณะวิเคราะห์บทละคร บทสนทนาของตัวละคร ผลกระทบที่เกิด ขึ้นอยู่กับนักแสดงจะระบุสาเหตุให้เป็นไปตามเหตุและผล

“Language measures the experience of something. That’s what words do,” he said. “We read the writer’s words, and we ask, ‘What is my character going through that would produce that experience?’”

“การใช้ภาษาเป็นการวัดประสบการณ์บางอย่าง นั่นคือสิ่งที่คำพูดทำ” เขากล่าว “เราอ่านคำพูดของนักเขียนและเราถามว่าตัวละครของฉันจะต้องผ่านอะไรมาบ้างที่จะทำให้เกิดประสบการณ์นั้นขึ้น”

2. Cultivating imagination (ปลูกฝังจินตนาการ) - ก่อนจะเริ่มต้นเรียนในชั้นเรียน ทุกวันนักเรียนมักจะถูกถามว่า “วันนี้คุณเรียนรู้อะไรใหม่บ้าง” นักเรียนบางคนสงสัยว่าเขาจะสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวันได้อย่างไร คำตอบคือการรู้จักสังเกตและความอยากรู้อยากเห็นอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจินตนาการของนักแสดง เปรียบเสมือนรถยนต์เมื่อนักแสดงสังเกตโลกรอบตัวเขาอย่างรอบอบ การสังเกตก็เหมือนการเติมเชื้อเพลิงให้กับจินตนาการของพวกเขา ครั้งต่อไปที่พวกเขาต้องทำให้ตัวละครมีชีวิต พวกเขาก็จะมีรายละเอียดและวัตถุดิบมากมายที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับพวกเขาได้ แม่นักแสดงจะใช้วัตถุดิบนี้ คล้ายกับการประสบการณ์ส่วนตัวแต่อยู่ในภายใต้เทคนิคของเอดเลอร์ แต่สิ่งที่แตกต่างจากการระลึกถึงอารมณ์ของสถานีสสลาฟก็คือแทนที่จะใช้ความทรงจำ

ส่วนตัวเพื่อสร้างอารมณ์ขึ้นมาใหม่บนเวที แต่นักแสดงจะใช้การแสดงที่แท้จริงเพื่อเติมพลังจินตนาการ และสร้างตัวละครสามมิติขึ้นมาแทน

“You have nothing but your personal past,” Burrus said.

“It all depends on how you use it. You can use it directly and lay it on the writer’s play. Or, you can take your inner life of imagery and create places and events that stimulate

you as an actor.”

“คุณไม่มีอะไรนอกจากอดีตส่วนตัวของคุณ” เบอร์รัสกล่าว

“ทั้งหมดขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้มันอย่างไร คุณสามารถใช้มัน

*โดยตรงและวางมันบนละครที่เป็นของนักเขียน หรือคุณ
สามารถใช้ชีวิตภายในภาพที่จินตนาการ สร้างสถานที่ และ
เหตุการณ์ที่จะกระตุ้นคุณในฐานะนักแสดง” (Tatum Hunter,2017)*

3.Action (การกระทำ) - การกระทำเป็นสิ่งที่ตัวละครตัวหนึ่งทำกับตัวละครอื่นเพื่อนกระตุ้นการตอบสนองที่ต้องการ โดยเฉพาะขั้นแรก นักแสดงต้องระบุวิธีการถ่ายทอดสถานการณ์ของละคร โดยต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้น ประการที่สอง คือการกระทำของนักแสดงต้องสะท้อนสิ่งที่นักแสดงสังเกตมาจากชีวิตโดยตรงไปตรงมา (Alex Ates,2018)

4.Elevating characters (การยกระดับตัวละคร) - เอเดเลอร์มักจะสอนนักเรียนของเธอเหมือนว่า “อย่าเบื่อ” คำนี้ลึกซึ้งกว่าการค้นหาเสียงของตัวละครที่น่าจดจำหรือการกระทำที่ไม่เหมือนใคร สำหรับเอเดเลอร์โรงละครอาจคือประตูที่เปิดไปสู่พระเจ้า ความหมายคืออย่าเบื่อที่จะส่งมอบความคิดอันยิ่งใหญ่และความเป็นจริงที่เข้มข้นให้กับมนุษยชาติได้รับรู้ กล่าวอีกนัยหนึ่งอาจจะหมายถึงการแสดงความจริงจังเกี่ยวกับการคิดเรื่องธรรมชาติของมนุษย์และควรสื่อสารความคิดสำคัญออกไป นักแสดงต้องทำเช่นนั้นโดยปล่อยให้ตัวละครของพวกเขาสะท้อนสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าชีวิตออกไป ความเชื่อมั่นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนักแสดงต้องเข้าถึงบทละครที่เป็นวรรณกรรม) บทละครก็เหมือนบทกวี ตัวละครต่างๆเป็นการสร้างสรรค์บทกวี และหน้าที่นักแสดงคือการเข้าถึงพวกเขาในแบบที่นักบุญอาจจะเอื้อมไม่ถึง ยกตัวอย่างเช่น เหตุผลที่ผู้คนชื่นชอบ Marlon Brando (นักแสดงชื่อดัง) ก็คือเขา

ยกระดับตัวละครที่เขาเล่น ทำให้ผู้ชมมองเห็นตัวละครอย่างใกล้ชิดและลึกซึ้ง ซึ่งเปรียบเทียบเหมือนการเห็นบุคคลที่สูงส่งเช่นพระเจ้า

5.Study theatre - มีการส่งเสริมให้นักแสดงรุ่นหลังให้ความสนใจกับการละครเหมือนเช่นกับเครื่องดนตรี หรือกีฬา ที่จะต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเปรียบเทียบกับการเล่นกีตาร์ ช่วงที่ซ้อมอาจมีการเจ็บปลายนิ้วมาก นั่นเตือนว่าการเรียนรู้ทุกสิ่งต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เราต้องทนกับความไม่สบายใจและยอมรับมัน จากนั้นก็โตขึ้น (Tatum Hunter,2017)

สเตลล่า เอเดเลอร์ เป็นหนึ่งในบุคคลที่สร้างสรรค์ทฤษฎีการแสดงของตนเองจนสำเร็จ ซึ่งขอแยกตัวออกมาจากลี สตาร์เบิร์กอย่างชัดเจน ผู้วิจัยมีทัศนะว่าหลักการแสดงของสเตลล่า เอเดเลอร์จะสามารถช่วยให้นักแสดงเข้าถึงตัวละครได้อย่างสบายใจ ไม่อึดอัด ที่จะต้องใช้ประสบการณ์ส่วนตัวและไม่พยายามมากเกินไป ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าจะนำเทคนิคนี้ไปใช้จินตนาการเพื่อเสริมเรื่องราวที่นอกเหนือจากที่ตัวละครให้มา เสริมประสบการณ์ที่ตนเองอาจไม่เคยพบเจอมาก่อน เพื่อให้ค้นพบการค้นหภายในที่นอกเหนือจากประสบการณ์ส่วนตัว และช่วยเสริมเรื่องของวินัยในการแสดง เพื่อให้การเกิดการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

ทั้งนี้ผู้วิจัยยังมีคำถามเพิ่มเติมอีกว่า ถ้าหากเราสามารถสร้างจินตนาการได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว เราจะกระทำการสิ่งนั้นจริงๆได้อย่างไร และกระทำได้มากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังต้องการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของการออกทางกายภาพอย่างเป็นธรรมชาติ ในสถานการณ์ที่จินตนาการไว้ จนกระทั่งผู้วิจัยได้พบหลักการแสดงของแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner)

2.1.4 แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ (Sanford Meisner)

แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ เป็นนักแสดงและครูสอนการแสดงชาวอเมริกัน ที่พัฒนาวิธีการแสดงซึ่งในปัจจุบันเรียกว่า ไมส์เนอร์ (meisner technique) เน้นการตอบสนองของนักแสดงต่อผู้อื่นและสถานการณ์ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเฉพาะเพื่อสร้างการแสดงอารมณ์และความจริง โดยไม่ต้อง “แกล้งทำ”

แบบฝึกหัดการแสดงอย่างหนึ่งเป็นพื้นฐานของไมส์เนอร์เทคนิค คือการฝึกทำซ้ำโดยให้นักแสดงสองคนหันหน้าเข้าหากัน โดยทำซ้ำคำพูดของอีกฝ่าย ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าจะได้รับความหมาย น้ำเสียง และความตั้งใจใหม่ เรื่องนี้สอนถึงความสำคัญของการฟังซึ่งกันและกันและการตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ

Acting comes from your heart, not you head.

การแสดงมาจากหัวใจของคุณ ไม่ใช่หัวสมอง (Sanford Meiners, 1987)

เป็นคำกล่าวที่ไมส์เนอร์มักจะใช้นั่นย៉ักแสดงของเขาเสมอ รวมถึงหลักการแสดงพื้นฐานที่สำคัญของเขาคือ. Living truthfully under imaginary circumstances การแสดง คือ การเป็นมนุษย์ได้อย่างจริงใจ ภายใต้สถานการณ์ที่สมมุติ เป็นการแสดงออกที่จริงใจ ไมส์เนอร์เชื่อว่าความทรงจำส่วนตัวที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง อาจทำให้นักแสดงสูญเสียการเชื่อมกับคู่แสดงของเขา อีกประการหนึ่งที่ไมส์เนอร์ให้ความสำคัญคือ Reality of Doing หรือ การลงมือกระทำอย่างแท้จริง หลักการนี้เป็นหลักการที่ปลอดภัยสำหรับนักแสดง เพราะมันมีพื้นฐานมาจากสิ่งที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เราเคยเป็นหรือสิ่งที่เราเคยประสบมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ มักจะมีขอบเขตอยู่เสมอ และนักแสดงควรมีอิสระทางอารมณ์ และข่าวดีก็คือเมื่อเราเป็นอิสระทางอารมณ์ คือไม่ได้สนใจเรื่องอารมณ์ ความรู้สึกของเราก็จะพร้อมใช้งานมากขึ้นทันที

การกระทำอย่างแท้จริง

“Acting is doing. It is not talking about-it is really doing.”

“การแสดงคือการกระทำ มันไม่ใช่การพูดอะไรอย่างนั้น มันคือการทำจริงๆ”

(Sanford Meisner, 1994)

คุณภาพของการแสดงของคุณ อยู่ที่คุณลงมือกระทำสิ่งนั้นอย่างเต็มที่ขนาดไหน การแสดงคือการลงมือกระทำไม่ใช่การพูดถึง นักแสดงต้องลงมือทำกิจกรรมจริงๆเมื่ออยู่เป็นเวทีเดียวนั้น เดียวนั้นคือกุญแจที่จะช่วยไขไปสู่การสร้างชีวิตของนักแสดงบนเวที ทำอย่างไรเราจะแสดงบทที่เราทำซ้ำๆมาเป็นสิบเป็นร้อยครั้งให้ดูเหมือนมันเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกกับเรา คำตอบคือคุณต้องไม่พยายาม “แสดงให้ดูเหมือน” แต่ลงมือกระทำจริงๆ เมื่อคุณมุ่งมั่นอยู่กับการกระทำ คุณอยู่กับปัจจุบัน การที่นักแสดงจะสามารถเป็นมนุษย์ได้อย่างจริงใจ (Living Truthfully) นักแสดงต้องอยู่กับปัจจุบัน คือ Living in the moment โดยไม่คิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป และตนจะตอบสนองสิ่งนั้นอย่างไร จะทำเช่นนั้นได้ นักแสดงต้องมุ่งมั่นอยู่กับการกระทำในปัจจุบันอย่างแท้จริง จะง่ายกว่าถ้าเราอ่านจดหมายจริงๆบนเวที แทนที่เราจะพยายามกรอกสายตาไปตามบรรทัดเพื่อแสดงให้ดูเหมือนว่ากำลังอ่านจดหมาย ข้อแรกถ้าเราอ่านจดหมายจริงๆ เราไม่ต้องพยายามทำให้คนดูเชื่อ อันที่จริงนักแสดงไม่ได้มีหน้าที่ทำให้คนดูเชื่อ เราทำได้เพียงดึงดูดใจคนดูให้เข้ามาสัมผัสประสบการณ์ร่วมกับสถานการณ์บนเวทีเท่านั้น นี่คือนิยามง่ายๆของหลักพื้นฐานที่สุดของการแสดงนั่นคือ การกระทำอย่างแท้จริง เมื่อนักแสดงต้องทำกิจกรรมใดๆบนเวที จงลงมือทำจริงๆอย่างเต็มที่และคาดหวังให้เกิดผลสำเร็จ อย่าแกล้งทำหรือคาดหวังแค่อธิบายให้คนดูเข้าใจเท่านั้น หลายคนอาจถามว่าถ้าบทยกกว่าเราต้อง ฆ่าคน นั่งดูพระอาทิตย์ตก หรือเมาเหล้าบนเวทีละ ที่แน่ๆเราไม่สามารถทำกิจกรรมเหล่านั้นจริงๆบนเวทีได้ แต่เรา

สามารถหาความหมายในการกระทำที่กระทบใจเรา ยอมรับ และลงมือกระทำราวกับว่ามันเกิดขึ้นจริงได้ ผลก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้น มันจริง (Sanford Meiner, 1994)

ทฤษฎีของไมส์เนอร์เน้นที่การกระทำอย่างแท้จริงในสถานการณ์ที่สมมุติ และนอกเหนือจากนี้ ผู้วิจัยได้สรุปใจความสำคัญจากหลักการแสดงของไมส์เนอร์ โดยเล็งเห็นว่าจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในงานวิจัยเอาไว้ ดังนี้

1. *“Good actors are impolite, reactionary, violent, and abrasive and do the exact opposite of what polite society expects.”*
 “นักแสดงที่ดีนั้นไม่สุภาพ มีปฏิกิริยาตอบโต้ รุนแรง และเสียดสี กระทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามที่สังคมของคนสุภาพคาดหวัง”
2. *“If you're really doing it, and you're concentrated on the other person or activity, then you don't have the time to watch yourself doing it.”*
 “หากคุณกำลังทำจริงๆ และจดจ่ออยู่กับบุคคลอื่นหรือกิจกรรม คุณจะไม่มีเวลาเห็นสิ่งที่ตัวเองทำ”
3. *“Allowing spontaneous instinct to react without conscious thought.”*
 “ปล่อยให้สัญชาตญาณตอบสนองโดยไม่รู้ตัว”
4. *“Deeply instinctive behavior and honesty. Strip away what society has trained us to say.”*
 “ค้นให้ลึกลงไปในพฤติกรรมของสัญชาตญาณและความซื่อสัตย์ที่สุด ถอดสิ่งที่สังคมฝึกให้เราพูดออกไป”
5. *“This is NOT about thinking or controlled thoughts, its just about letting it out.”*
 “นี่ไม่ใช่การคิดหรือการควบคุมความคิด แต่มันเกี่ยวกับการปล่อยมันออกมา”
6. *“Use EVERYTHING. Silence, looks, pauses, movements - what do they mean to you?”*
 “ใช้ทุกอย่าง ความเงียบ การมอง การหยุด การเคลื่อนไหว มันมีผลอย่างไรกับเรา?”

7. *"Acting isn't about you talking, it's listening and reacting off the other person."*
 “การแสดงไม่ได้เกี่ยวกับการพูด มันคือการฟังและการตอบโต้อีกฝ่าย”
8. *"Silence is ok. Don't do anything until something compels you to do it."*
 “ความเงียบก็โอเค อย่าทำอะไรจนกว่าจะมีบางอย่างบังคับให้คุณทำ”
9. *"The truth of ourselves is the root of acting."*
 “ความจริงของเราเป็นรากเหง้าของการแสดง”
10. *"One of the paradoxes of acting is that you have to let go of and lose your conscious self, that which drives you to be an actor in the first place, in order to become someone else."*
 “หนึ่งในความขัดแย้งของการแสดงคือคุณต้องปล่อยวางและสูญเสียจิตสำนึกของตนเอง นั่นคือสิ่งที่ผลักดันให้คุณเป็นนักแสดงในตอนแรก เพื่อที่จะกลายเป็นคนอื่น”
11. *"Ask yourself questions, details about the character and surrounding circumstances."*
 “ถามตัวเองเกี่ยวกับรายละเอียดของตัวละครและสถานการณ์โดยรอบ”
12. *"You find meaning in what moves you."*
 “คุณพบความหมายสิ่งที่ขับเคลื่อนคุณ”
13. *"What you do doesn't depend on you, it depends on the other fellow."*
 “สิ่งที่คุณทำไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณ ขึ้นอยู่กับคนอื่น”
14. *"Your total attention and focus is placed on the OTHER person. "You are... (blank)"*
 “ความสำคัญและความสนใจทั้งหมดของคุณอยู่ที่คนอื่น ส่วนคุณ...(ว่างเปล่า)”
 (Sandford Meisner, 1987)

แบบฝึกหัดหนึ่งของไมส์เนอร์ที่น่าสนใจสำหรับการนำมาปรับใช้ในการเข้าถึงตัวละคร คือ แบบฝึกหัดที่ฝึกให้เลือกกระทำในสิ่งที่ยากที่จะกระทำ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสิ่งนี้อาจทำให้ได้ค้นพบ บางอย่างที่ไม่อาจค้นพบ ซึ่งต้องอาศัยความกล้าหาญจากผู้แสดง ความยากลำบากในกระทำการสิ่งนั้นจะ เพิ่มความเข้มข้นให้ความรู้สึกของเรา เลือกสิ่งที่มีความหมายมากที่สุด จากนั้นนักแสดงคนอื่นๆก็จะ เข้ามาพูดคุย และอย่าทำอะไรจนกว่าจะมีบางอย่างกระตุ้นให้ทำ

Preparation (การเตรียมตัว)

เป็นตัวช่วยให้นักแสดงเริ่มต้นฉากด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นโดยเราสร้างมันขึ้นมาเอง เหมือนการ ฝึกลงวัน ที่ทำให้ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงได้ แต่กระนั้นขั้นตอนนี้ก็อาจเป็นปัญหาได้ อันดับ แรกคือเมื่อเรารู้สึก เราพยายามจะเชื่อมั่นให้กับคนดู (พยายามแสดงอารมณ์ หรือ emotionalize) ดังนั้นกฎในการใช้มันคือ เราเชื่อมั่นในmomentแรกของฉากเท่านั้น หลังจากนั้นเรามุ่งอยู่กับ กิจกรรมกับคู่แสดงของเราเท่านั้น เริ่มต้นจากการอธิบายจุดเริ่มต้นของฉากอย่างละเอียดถี่ถ้วน หลังจากนั้นให้เลือกใช้สิ่งที่กระตุ้น ที่ไม่ใช่เรื่องทั่วไป เป็นรายละเอียดส่วนบุคคลเพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ และบางครั้งสิ่งที่กระตุ้นเราตอนนี้ อาจไม่กระตุ้นเราในอนาคต เกิดจากสิ่งเร้าของเราเปลี่ยนไป นั่น เป็นสาเหตุที่ทำความทรงจำทางอารมณ์ทำงานได้ไม่ดี และมันอาจจะดูไม่น่าเชื่อถือ ก่อนเริ่มฉาก ต้อง ถามตัวเองว่าต้องทำอะไรบ้างเพื่อเริ่มอารมณ์ของตัวเอง หรือเพื่อเร่งเครื่องยนต์ขึ้นมา

การแสดงคือการพยายามแสดงอารมณ์ที่เราอาจไม่ได้รู้สึก แต่ความรู้สึกที่แท้จริงนั้นยิ่งใหญ่ มาก และเราสามารถแสดงมันออกมาได้ การเตรียมตัวเหมือนกับการฝึกลงกลางวัน การเพื่อฝึก และการจินตนาการที่เปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่ของคุณ ซึ่งมันเป็นค่านิยมส่วนตัวและเป็นความลับ ที่สุด เราใช้จินตนาการเหล่านั้นเพื่อเติมเต็มสภาวะอารมณ์ก่อนเริ่มฉาก ความทรงจำ วัตถุ จินตนาการ สิ่งที่เราสามารถขึ้นเพื่อการเตรียมความพร้อม หาสิ่งที่ทำให้เราเข้าสู่พื้นที่ที่ถูกต้องทางอารมณ์ จิตใจ สิ่งแวดล้อม และหาช่องว่างไม่นึกถึงตัวเอง ไม่จำเป็นต้องบอกใครว่ามันคืออะไร ถ้าใครถามให้ตอบแค่ ว่ามันเป็น “พรสวรรค์” ของเราเอง

การกระตุ้นตนเองเพื่อให้เกิดความพร้อมควรยิ่งใหญ่และลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ควรจำกัดมันไว้ มัน เป็นความจริงของอารมณ์ที่ทำให้การโกหกครั้งนี้ น่าเชื่อถือ พยายามค้นหาสาเหตุและเหตุผลเพื่อให้สิ่ง เหล่านั้นกระทบอารมณ์มากที่สุด (Sandford Meisner, 1987)

Repetition (การทำซ้ำ)

คือการกระทำเพื่อค้นหาความจริงที่อยู่ภายใน เราจะกระทำซ้ำกับคู่ไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราจะค้นพบในการกระทำซ้ำ คือโน้มน้าวเข้ามาและเปิดใจยอมรับความเสี่ยง เปิดใจให้กับคู่ เตรียมพร้อมที่จะอ่อนไหวและเจ็บปวดจากคู่ ใช้สิ่งที่พวกเขาทำเป็นความผิดส่วนตัวกับเราในฐานะบุคคลที่มีความรู้สึกและอารมณ์ อย่าพยายามแยกแยะว่ามันไม่ใช่เรื่องส่วนตัว นี่เป็นเรื่องส่วนตัว และเราได้รับผลกระทบจากเขาอย่างไร? ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมของเขาอย่างไร? ให้กระทำอย่างไรเหตุผล เรียบง่าย และทำอย่างเป็นปฏิกิริยา ทำให้เจอว่าอะไรคือแรงกระตุ้นที่เราจะได้รับจากคนอื่น

พยายามนำมันเข้ามาเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา แล้วปล่อยให้อารมณ์พุ่งออกมา การกระตุ้นทางวาจาทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ได้ เหมือนกับ The Pinch and The Ouch การหยิกแต่ละครั้งจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทุกครั้งคืออึก! ทำให้เจอว่าเราต้องการอะไร ใครดึงดูเรา และเรากลัวใคร ใครคือคนสุดท้ายที่เราอยากอยู่ในลิฟต์ด้วย ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น พยายามใช้มันให้เป็นอารมณ์หุ่นหันหลังเล่น ไม่ใช่ปัญญา พยายามสังเกตรูปลักษณ์หรือพฤติกรรมของคู่ให้มากที่สุด ทำตัวไร้เหตุผล ขาดความรับผิดชอบ และไม่ปลอดภัย ปล่อยให้มันไหลออกมาอย่าคิดมาก ร่างกายจะแสดงอารมณ์ที่แท้จริงทั้งหมดของเราออกมาเอง ความจริงของเราอาจจะเป็นเท็จสำหรับคนอื่น เชื่อมต่อความจริงกับจินตนาการให้ได้ (Sandford Meisner, 1987)

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าศึกษาทฤษฎีการแสดงทางกายภาพเพิ่มเติมที่อาจมีความเกี่ยวข้อง และวิธีการนำเสนอในรูปแบบที่คล้ายกัน และได้ค้นพบทฤษฎีนักการละครประเทศญี่ปุ่นที่ชื่อว่า ทาดาชิ ซูซูกิ (Tadashi Suzuki) เรียกว่า The Suzuki Method โดยมีเนื้อความว่า การแสดงในทฤษฎีของละครญี่ปุ่น ทาดาชิ ซูซูกิเขียนทฤษฎีการแสดงขึ้นมาจากชีวิตจริง เริ่มเขียนจากการใช้พลังงาน ลมหายใจ และความสมดุลในชีวิตเป็นหลักสำคัญ เพราะความจริงในชีวิตจะนำมาสู่ความเป็นจริงในการแสดง ส่วนประกอบสำคัญในทฤษฎีนี้เรียกว่า “Grammar of the Feed” คือตั้งเป้าให้มีความสำคัญกับการฟื้นฟูพลังงาน ลมหายใจ และความสมดุลของนักแสดงเป็นหลัก “จุดประสงค์ของหลักการนี้คือ การทำให้นักแสดงรับรู้ถึงร่างกายที่กำลังเสื่อมโทรมลงในทุกวันของพวกเขา เพื่อให้รู้ว่าสภาพร่างกายที่อ่อนแอนี้จะได้สร้างความประทับใจให้คนดูได้อย่างไร” (Suzuki, 2015)

“Grammar of the Feed”

เกิดขึ้นจากแบบฝึกหัดในควบคุมร่างกายให้เป็นระบบระเบียบอย่างพร้อมเพรียงกันโดยใช้พลังงาน ลมหายใจ และความสมดุลของร่างกาย เกิดจากความเป็นจริงของร่างกาย

ทาดาชิ ซูซูกิ ทำงานกับพลังงานที่มาจากพื้นและนักแสดงต้องตระหนักถึงมัน และสำคัญที่นักแสดงต้องเข้าใจถึงการใช้ร่างกายกับลมหายใจให้มีประสิทธิภาพ ให้สมดุลกับพลังงาน สามารถเชื่อมโยงระหว่างนักแสดง พื้น ที่ และผู้ชม เพื่อให้สติเกิดประสิทธิภาพในการที่จะนำเสนอการแสดงจากชีวิตจริงผ่านทางร่างกายอย่างดีที่สุด การควบคุมร่างกายอันดับแรกของการเข้าถึงหลักการซุซูกิ คือ เท้า ส่วนที่ทำงานติดกับพื้นดิน ซึ่งนักแสดงต้องเปิดร่างกายมากพอเพื่อรับและส่งข้อมูล

“ผมโฟกัสไปที่ส่วนล่างของร่างกาย โดยเฉพาะเท้า เพราะผมเชื่อว่าส่วนรับรู้ของร่างกายสื่อสารกับพื้น

ดินอยู่ ซึ่งจะนำไปสู่ประตูที่ยิ่งใหญ่ในการเปิดทางเพื่อรับรู้การทำงานทั้งหมดของร่างกาย” (Suzuki, 2015)

แบบฝึกหัดออกแบบมาเพื่อให้ฝึกฝนสติ นักแสดงทุกคนต้องเริ่มจากการมีพลัง กระทีบตามจังหวะ ผลักพลังงานที่มึนทั้งหมดลงกับพื้น และค่อยๆ ลุกขึ้นอีกครั้ง มันเป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวและความนิ่ง ตรงกันข้ามกัน มันสามารถขับไล่ความเก๋กกดของร่างกายได้ สามารถเสริมกำลังด้วยการหายใจ แบบฝึกหัดนี้ประยุกต์เป็นส่วนในการเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย (Suzuki, 1985)

แบบฝึกหัดนี้เป็นหลักที่จะทำให้สามารถควบคุมร่างกายและมีสติกับการรับรู้ถึงพลังงานในร่างกายที่สูงขึ้นได้ แบบฝึกหัดจะช่วยขยายให้นักแสดงรับรู้ถึงพลังงาน ลมหายใจ และความสมดุลของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ จากหลักเกณฑ์ที่มาจากความจริง แบบฝึกหัดอื่นๆก็มีการปรับใช้จากหลักการนี้ คือ นักแสดงมีการดึงหลัง, เงยหน้า หรือการแขนออก เป็นต้น ซึ่งแต่ละครั้งต้องเคลื่อนไหวในระดับที่สูงหรือต่ำมากเท่านั้น และเริ่มจากจังหวะที่ช้าก่อน

นักแสดงจะสามารถรับรู้ความแตกต่างระหว่างระดับความต่ำแหน่งต่างๆด้วยตนเอง เป็นความท้าทายให้นักแสดงได้รู้จักแรงโน้มถ่วงและการโฟกัสที่ร่างกายของตนเองเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสมดุลและมีสติในการสร้างความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตรงหน้าให้มากที่สุด

ในอนาคตอันไกล ซูซูกิเชื่อว่าเท้าคือส่วนสำคัญในการเข้าถึงบทบาทการแสดงและตัวละคร โดยการรับรู้ต่างๆในร่างกายจะหยั่งรากลึกในตัวนักแสดงจากการทำตามทฤษฎีนี้

“หนทางที่จะใช้เท้าในการเข้าสู่การแสดงในเบื้องต้น เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวจากแขน ขา หรือส่วนอื่นๆ มีหลายครั้งที่ตำแหน่งของเท้าจะเป็นตัวกำหนดความแข็งแรงและความแตกต่างของเสียงและการแสดงของนักแสดง นักแสดงยังสามารถแสดงได้โดยปราศจากมือและแขน แต่การแสดงโดยปราศจากเท้าเป็นไปได้” ซูซูกิเชื่อว่าเท้าคือที่ตั้งของการควบคุมร่างกาย (Suzuki, 1985)

จากทฤษฎีและแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในฝึกฝนด้านการแสดง ทั้งนี้เพราะทฤษฎีและแนวทางการแสดงเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการแสดง ที่ยัง

จำเป็นต้องใช้ในการเข้าถึงตัวละคร คงอยู่ในสภาวะตัวละคร และออกจากสภาวะของตัวละคร หลังจากนี้ผู้วิจัยได้เริ่มศึกษางานวิจัยการแสดง ที่อาจสอดคล้องกับงานวิจัยดังนี้

2.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดง

ลลิตา ทับทอง ได้ทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างตัวละครที่มีภาวะติดสิ่งเสพติด ในฐานะนักแสดง เพื่อให้เข้าถึงบทบาทที่ได้รับ กรณีศึกษา : ตัวละคร “EMMA” จากบทละครเรื่อง “PEOPLE PLACES & THINGS” ผู้วิจัยศึกษาเพิ่มเติมและได้เห็นวิธีการเข้าสู่ตัวละครที่มีภาวะติดสิ่งเสพติด ซึ่งเป็นตัวละครที่เข้าถึงได้ยากด้วยสภาวะจิตใจที่ซับซ้อนของตัวละคร ลลิตาได้ใช้เทคนิค Observation และ Magic-if ของสตานิสลาฟสกีเพื่อเข้าถึงตัวละคร ผลการวิจัยพบว่าวิธีการ Observation และ Magic-if ไม่เพียงพอที่จะทำให้ลลิตาเข้าถึงบทบาทเข้ามาได้อย่างสมบูรณ์ อันเนื่องมาจากการจัดการผสมผสานทักษะ และความเข้าใจทุกอย่างเข้าด้วยกัน ทั้งสภาพร่างกายและสภาวะจิตใจของลลิตา กล่าวคือ การมีสมาธิอยู่กับความต้องการของตัวละคร มีจินตนาการ มีความเชื่อ มีการสื่อสารที่ดี มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีการปรับตัว มีความทรงจำทางอารมณ์ หยั่งรู้ถึงจังหวะขณะทำการแสดงเพื่อใช้สำหรับแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นบนเวที และต้องผสมผสานทุกอย่างให้กลมกลืนเข้าด้วยกัน (ลลิตา, 2561)

จากผลการวิจัยเบื้องต้นของลลิตา ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเข้าสู่ตัวละครที่มีสภาวะซับซ้อนทางอารมณ์ต้องอาศัยความเข้าใจอย่างมาก ในด้านของสภาพจิตใจ กล่าวคือการนึกคิด ความต้องการของตัวละคร อารมณ์ สิ่งที่มากระทบและมีผลต่อความรู้สึกของตัวละคร สิ่งเหล่านี้จะต้องใช้สมาธิที่สูงเพื่อให้เกิดจินตนาการและความเชื่อต่อมา นอกจากต้องเข้าใจสภาพจิตใจของตัวละครแล้ว ยังต้องเข้าใจถึงสภาพจิตใจของตนเอง เพื่อให้รู้วิธีการเตรียมความพร้อม และการรักษาสภาพจิตใจของตนเองในเวลาต่อมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีทัศนะว่าจะนำหลักการและความรู้นี้ไปพัฒนาต่อในการแสดงของผู้วิจัยเอง

เพ็ญดาว จริยะพันธ์ ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง การพัฒนาทักษะของนักแสดงในการแสดงเดี่ยวเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี ตามหลักการแสดงของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล ผู้วิจัยเห็นว่าหลักการแสดงของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล หรือ หม่อมน้อย เป็นหลักการแสดงที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา โดยเพ็ญดาวได้นำหลักการแสดงนี้มาศึกษาและค้นพบว่า หลักการแสดงของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุลมีความเชื่อว่าหากนักแสดงมีจิตที่เป็นอิสระ รู้จักวางอัตตา มีสมาธิตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวทั้งกายและใจก็จะเป็นตัวละครได้โดยง่าย จึงออกแบบชุดแบบฝึกหัดให้กายและจิตของนักแสดงทำงานผสมกัน ตามแนวทางของการเจริญสติ/สมาธิในศาสนาพุทธ เพ็ญดาวได้นำหลักการนี้ทดลองใช้บทบาทในการแสดงละครเดี่ยวเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี ผลการศึกษาพบว่า การฝึกปฏิบัติตามหลักการอย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมความรู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของตนเอง ทำให้นักแสดงรู้สึกอิสระที่จะ

เป็น ทำ หรือรู้สึกโดยไม่กลัวที่จะถูกตัดสิน ทั้งจากผู้อื่นและตนเองและเมื่อนักแสดงค้นพบอิสรภาพบนเวทีแล้ว การเข้าถึงบทบาทและสื่อสารสารหลักของเรื่องก็เกิดขึ้นได้โดยง่าย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในรายละเอียดภายในหลักการแสดงของม.พันธุ์เทวนพ เทวกุล ซึ่งเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา พบใจความสำคัญที่น่าสนใจคือ “สติ” ที่ไม่มี “ฉัน” ณ “ปัจจุบันขณะ”

อาจกล่าวได้ว่าแบบฝึกหัดและการสอนของหม่อมน้อยมาจากหลักพุทธศาสนานิกายเถรวาทแก่นของพุทธศาสนาเรื่องอนิจจังและอนัตตาย่อมเป็นแก่นหลักของหม่อมน้อยเช่นเดียวกัน กล่าวคือไม่เที่ยงแท้และไม่มีตัวตน หากไม่มีตัวตนแล้วนักแสดงจะยึดอะไรไว้ขณะแสดง หม่อมน้อยกล่าวว่า “สิ่งเดียวที่ยึดได้จริงๆ คือ ลมหายใจกับสติที่เป็นปัจจุบัน สิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตเพียงเท่านั้น” (สัมภาษณ์โดยเพียงดาว, 2562) นอกจากนั้นหม่อมน้อยยังให้วิธีการเข้าใจการเจริญสติ เพื่อให้กำหนดรู้สภาวะ “ฉัน” ซึ่งตามทัศนะของหม่อมน้อย หมายถึงตัวตนและความคิดของผู้แสดง นักแสดงจึงควรถอด “ฉัน” ของตัวเองแล้วสวม “ฉัน” ของตัวละครขณะแสดง หม่อมน้อยได้ให้วิธีการทำความเข้าใจ “ฉัน” คือเป็นส่วนประกอบของเบญจขันธ์หรือขันธ์ 5 เรียนรู้การเจริญสติและสมาธิเพื่อให้รู้จักขันธ์ 5 เพื่อให้ถอดความเป็น “ฉัน” ออก จากนั้นจึงค่อยสลาย คือการรับเข้ามา อัดตาเปรียบเหมือนตัวแปลงสัญญาณปรุงแต่งสิ่งต่างๆ โดยมีสติกำกับดูแลอยู่ “สติ” จะคอยกำกับดูแลติดตามจิตมิให้วอกแวกหรือหลุดไปอยู่ในเส้นทางที่มีไขความพหุเหมาะพอดีหรือเส้นทางของตัวละคร ดังนั้น “สติ” ที่ไม่มี “ฉัน” ณ “ปัจจุบันขณะ” จึงหมายถึงจิตที่ว่างและเป็นสมาธิ เมื่อว่างแล้วก็พร้อมที่จะเปิดรับความคิดและความรู้สึกอื่นๆ เข้ามา

เพียงดาวได้นำหลักการนี้ไปปรับใช้เกิดผลลัพธ์ดังนี้

- 1) สามารถใช้จินตนาการได้ดีขึ้น เห็นภาพต่างๆ ได้ชัดและเร็ว
- 2) เชื่อในความไม่น่าเป็นไปได้มากขึ้น กล้าทดลองมากขึ้น คิดน้อยลง
- 3) สัมผัสได้ว่าประสาทการรับรู้ต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น สามารถแยกแยะ ใช้งานประสาทสัมผัส (sensory) ได้ไวและละเอียดขึ้น
- 4) สามารถผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้อย่างรวดเร็ว
- 5) เข้าถึงสมาธิได้เร็วและนานมากขึ้น

ผู้วิจัยมีทัศนะว่าหลักการแสดงของหม่อมน้อย มีลักษณะคล้ายกับหลักการแสดงของสตานิสลาฟ สลาฟสกี คือการฝึกสมาธิให้นักแสดงสนใจเพียงจุดเดียว , สเตลล่า เอตเลอร์ การใช้จินตนาการและการมีวินัยในการฝึกซ้อม และแซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ คือการไม่ควบคุมความคิด และปล่อยมันออกมา กลายเป็นส่วนผสมที่ลงตัวและพหุเหมาะ หม่อมน้อยได้ผสมผสานการเจริญสติและสมาธิเข้าไป ทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักแสดงมากขึ้น ในแง่ของการรักษาสภาพจิตใจ การรับรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร แต่นอกเหนือจากนั้น ผู้วิจัยยังต้องการที่จะเน้นการเจริญสติเพิ่มขึ้นไปอีก เพื่อให้เห็นกระบวนการที่

ชัดเจนมากขึ้นในขณะที่นักแสดงกำลังทำงานเข้าสู่ตัวละคร อยู่ในสภาวะนั้นของตัวละคร และออกจากสภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าหลักการเจริญสติเพิ่มเติม ดังจะกล่าวต่อไปนี้

3. หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

3.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร

ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของ มหาสติปัฏฐานสูตร เอาไว้ดังนี้

1.) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แปลและเรียบเรียงโดย พระพรหมโมลี ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน 4 เอาไว้ว่า คำว่าสติปัฏฐานมาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ การเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้ความมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต ธรรม

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย 3 ประการคือ

- 1.ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ 4 ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม
- 2.สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดีในร้าย
- 3.สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น

2.) พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่ามหาสติปัฏฐานว่า คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มั่นเป็นของมันเอง (Foundations of Mindfulness)

3.) พระเด่น กุศลจิตโต (โหมตวัฒน์) ได้ทำวิจัยหัวข้อ “ศึกษาหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาภาวนาในวัฏฏปุณณสูตร” และได้ให้ความหมายมหาสติปัฏฐานว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของ กาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในและภายนอก

3.2 องค์ประกอบมหาสติปัฏฐาน 4 ประการ

1.) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แปลและเรียบเรียงโดย พระพรหมโมลี ได้อธิบายองค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน 4 ประการ ดังนี้

1.1.กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยไม่จำแนกออกเป็น 6 หมวดใหญ่ และ 14 หมวดย่อย

1.2.เวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความ

รู้สึกสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

1.3.จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วย

โลภะ เป็นต้น

1.4.ธรรมานุปัสสนา กำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะการเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น 5 หมวด

2.) พระมหาวรพต กิตติวโร ได้อธิบายองค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน 4 ประการ ดังนี้

2.1.ฐานกาย คือ กายนั้นรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย เช่น การหายใจ การกระเพื่อมหน้าอกหน้าท้อง ความรู้สึกของกายที่นิ่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ เคลื่อนไหวอยู่ รู้เนื่องๆ

2.2.ฐานเวทนา คือ เป็นความรู้สึกในชั้นของสมาธิ สภาวะความรู้สึกตัวในชั้นของสมาธิจนเกิดความรู้สึกซาๆ ซ่านๆ หนึบๆ หย่นๆ คล้ายสนามพลัง แผ่อก ซ่านออกมา เป็นชั้นของพลังงานร่างกาย เป็นกระแสพลังงานที่ไหลเวียนอยู่

2.3.ฐานจิต คือ เป็นการปฏิบัติจนสภาวะตั้งมั่น จิตตื่นรู้ขึ้นมา มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้อยู่

2.4.ฐานธรรม คือ การปฏิบัติจนจิตตั้งมั่นมากแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงสอนไปยังขั้นว่า ฐานนี้ คือการปลื้มจิตหรือน้อมจิตเข้าสู่สมถะ นันสงบ นันระงับ นันประณีต ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง จะเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง รู้สึกถึงการแตกดับของรูปกายที่ยึดยับทั่วตัว จนสามารถเห็นสภาวะทุกอย่างตามความเป็นจริง

3.) ดังตถุณ ได้กล่าวถึงพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งกล่าวถึงมหาสติปัฏฐาน 4 ไว้ดังนี้

3.1.กายนุปัสสนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือภิกษุในพระศาสนา นี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

ดังพรรณานามมาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเกินกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมไปในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งในความเสื่อมไปในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี แต่เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัย ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตมทาและทมิฬเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

3.2. เวทนานุปัสสนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรม

วินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนา

เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสเสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส

เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส อยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยทุกข์

เวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสไม่มีอามิส

ดังพรรณามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือการเกิดขึ้นของเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งการเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าเวทนามี ก็เพียงสัปดาห์เดียวก็รู้ เพียงกว่าเอาไว้
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถ้อยมันอะไร
ในโลก ดูกุรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนาอยู่เสมอ

3.3. จิตตานุปัสสนา

ดูกุรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตได้อยู่
เสมอ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคาก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

เมื่อจิตเป็นมรรคนก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต เมื่อจิตไม่เป็นมรรคตก็รู้ว่าจิตไม่เป็น

มรรคต^๒

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่น
ยิ่งกว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณามาฉะนี้ภิกษุย่อมน...

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง

เผ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เผ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง

เผ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง

เผ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัย

ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกต้อนหาและทิวฏฐิตเข้าอิงอาศัย

และไม่ถือมั่นอะไรในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล

ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ

3.4.ธรรมานุปัสสนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ
นิรณ 5 อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนา...

เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามมีอยู่
ภายในจิต

ของเรา เมื่อความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอมจใน
กามมีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้
ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
นั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยาบาทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือ
เมื่อความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่งความ
พยาบาทก็ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะ
เสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึ่มเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงา
ซึ่มเซามีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึ่ม
เซา

ไม่มีอยู่ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความง่วงเหงาซึ่มเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึ่มเซาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด

ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความว่างเหงาซึ่งเขาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้ว จะละ

เสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลึกลับสงสัยมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความลึกลับสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความลึกลับสงสัยที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลับสงสัยที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไรในโลก ดูกุรภิกษุทั้งหลาย ด้วยปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิรณ 5 อยู่เสมอ

ผู้วิจยมีทศนะว่า การฝึกสติปัญฐาน 4 ตามพุทธวจนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มิใช่เพื่อการเข้าถึงการแสดงโดยตรง แต่เป็นเพียงแค่การเปิดประตูเพื่อค้นคว้าสภาวะภายในของตนเอง เพื่อรู้เพื่อเข้าใจ สภาวะปรุงแต่งที่แท้จริงของกาย เวทนา จิต ธรรมา เพื่อให้รู้วิธีการนำไปใช้ในการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร อีกทั้งยังสามารถเฝ้าดู โดยมีสติรู้สภาวะภายในของตนเองขณะที่เป็นตัวละครอยู่ เพื่อให้เห็นความจริงที่เกิดขึ้นภายใน ว่าใช่หรือไม่ใช่ ซึ่งจะคล้ายตามหลักการแสดงที่หม่อม

น้อยเคยให้ไว้ว่า นักแสดงควรถอด “ฉันทน์” ของตนเองออก และสวม “ฉันทน์” ที่เป็นของตัวละครเข้าไปแทน เพื่อให้แยกแยะให้ออก และที่สำคัญที่สุดคือการออกจากสภาวะของตัวละคร อันเนื่องมาจากตัวละครนั้นเป็นสภาพจิตใจที่ดิ่งลง เป็นความโศกเศร้าที่ยากจะหลุดรั้งขึ้นมา หากนักแสดงไม่มีสติควบคุมไปด้วย ก็อาจจะมีแนวโน้มที่จะทำให้นักแสดงนำสภาวะไปใช้ในชีวิตประจำวันและจะส่งผลต่อชีวิตของนักแสดงเอง



-
๑. อามิต [อามิต อามิตสะ] น. หมายถึง สิ่งของวัตถุเครื่องล่อใจ เช่น เงิน เป็นต้น : พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ พิมพ์ครั้งที่ ๒
๒. มหรรคต หมายถึง อันความเป็นสภาพใหญ่ หรือ ซึ่งถึงความยิ่งใหญ่ : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (๒๕๔๖)
๓. ทิฎฐิ หมายถึง ความเห็น, ความเห็นผิด : พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (๒๕๔๖)

บทที่ 3

กระบวนการดำเนินงานวิจัย

ธรรมหัวข้อหนึ่งที่ผู้วิจัยเคยสวดรับฟังและฝึกปฏิบัติจากการเข้าร่วมฟังธรรมเทศนาของพระครูเด่นคือ “หลักมหาสติปัฏฐานสูตร” โดยมีหัวใจสำคัญคือการมีสติรับรู้ในทุกอิริยาบถ ความรู้สึก จิตใจ และความเป็นจริง พระครูปลัดเด่นได้จัดทำวีดิทัศน์การปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐานสี่ขึ้น หลังจากผู้วิจัยได้ทดลองฝึกฝนตามแนวทางของพระครูปลัดเด่นจึงได้พบว่า ผลการฝึกปฏิบัติทำให้ผู้วิจัยสามารถจัดการความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะนำหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนี้มาประยุกต์ใช้กับการแสดง

ผู้วิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติหลักมหาสติปัฏฐานสูตรกับพระครูปลัดเด่น โดยต่อจากนี้ผู้วิจัยจะขอเรียกว่าแทนชื่อว่า “พระอาจารย์” ที่วัดหัตถสารเกษตรเป็นระยะเวลา 1 เดือน และมีการสอบสภาวะธรรม (ตรวจสอบอารมณ์หลังการปฏิบัติ) ทุกสัปดาห์ พระอาจารย์ได้ให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนหาความรู้เพิ่มเติมจากตำราของพระสยาดอภทันทวิโรจนะ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์เอง และหลังจากระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยต้องกลับไปเข้ากระบวนการเตรียมฝึกซ้อมละครในระยะเวลา 2 เดือน พระอาจารย์ได้แนะนำให้ยังคงฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แม้จะอยู่ที่บ้านก็สามารถปฏิบัติได้ พระอาจารย์ได้ให้แนวทางไว้ดังนี้

วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสติปัฏฐาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ส่วนสติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ สติปัฏฐานจึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หรือเป็นหลักในการกำหนดรู้เห็นเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางกายและจิตใจในขณะปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานไว้ 4 ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งอาจกล่าวโดยสังเขป คือ

การกำหนดรู้อิริยาบถหลัก

หลักธรรมการมีสติกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ พระพุทธองค์ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถความว่า “เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ” เมื่อนำมาแจกแจงเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและการกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวในอิริยาบถราบ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดินจงกรม และอิริยาบถนอน มีสาระสำคัญที่พึงใส่ใจในแต่ละอิริยาบถ ดังนี้

การตั้งสติระลึกรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 6 หมวด ได้แก่ หมวดกลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ หมวดสัมผัสปัญญะ หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล หมวดมนสิการธาตุ และหมวดปัสาย

หมวดที่ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติการพระอาจารย์โดยตรง นำมากล่าวถึงในเชิงปฏิบัติมี 3 หมวด ได้แก่ **หมวดอิริยาบถ** คืออาการเคลื่อนไหวต่างๆ ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน **หมวดสัมปชัญญะ** คืออิริยาบถย่อยที่เคลื่อนไหวร่วมกับอิริยาบถหลัก เช่น การเหยียด การคู้ การตีม การเคี้ยว ฯลฯ และ **หมวดมนสิการธาตุ** คือ การมีสติกำหนดรู้ธาตุ 4 เช่น การกำหนดรู้อาการพองขึ้นและยุบลงของท้อง ซึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวของธาตุลมหายใจในท้อง อันเป็นลักษณะของธาตุลม คือ มีสภาวะที่สั้นไหว เกร็งตึง เคลื่อนที่ คำจูน และผลัดดัน

นอกจากนี้พระอาจารย์แนะนำให้ผู้วิจัยหัดฝึกสังเกตการรู้เท่าทันในฐานเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาในเบื้องต้น ไม่ต้องละเอียดมาก เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ ควรยึดการรู้เท่าทันกายไปก่อน แต่ในช่วงระหว่างการปฏิบัติอาจมีเวทนา จิต และธรรมเกิดขึ้นบ้าง ก็ควรฝึกให้รับรู้ให้เท่าทันตามปัจจุบันขณะ

พระอาจารย์อธิบายไว้ว่า การตั้งสติระลึกรู้เท่าทันเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่ปรากฏขึ้นทางกายและใจ ความรู้สึกทางกาย เช่น ความปวด ความเจ็บ ความเบาสบาย ส่วนความรู้สึกทางใจ เช่น ความดีใจ ความอึดใจ ความรู้สึกเฉยๆ การตั้งสติระลึกรู้เท่าทันจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้สภาพและอาการของจิตใจในขณะที่ปรากฏขึ้น เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ จิตเศร้าหมอง จิตผ่องแผ้ว การตั้งสติระลึกรู้เท่าทันธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม แบ่งออกเป็น 5 หมวด ได้แก่ หมวดนิรวณฺ ฌณฺ ฌณฺ ฌณฺ ฌณฺ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดสังขะ

เมื่อมีสติระลึกรู้เท่าทันกับอาการหรือสภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เป็นอยู่ในขณะปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และต้องประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ที่มีความสมดุล ย่อมเกิดผลให้เกิดวิปัสสนาญาณหรือวิปัสสนาปัญญา คือ ความหยั่งรู้เห็นแจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงมรรค ผล และพระนิพพาน พระอาจารย์กล่าวว่าผู้ปฏิบัติมีเวลาน้อยไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์และครอบคลุม ดังนั้น จึงแนะนำให้ทำเท่าที่ทำได้ พระอาจารย์กล่าวสอนผู้วิจัยไว้เป็นหลักยึดอีกประการว่า การเจริญวิปัสสนาต้องเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคล คือ ต้องไม่เป็นการบังคับผู้ปฏิบัติให้ปฏิบัติตามไม่ว่าจะเป็นกฎระเบียบ หรือ การยึดรูปแบบเป็นเกณฑ์ แต่ต้องมีความเข้าใจจิตของผู้ปฏิบัติว่ามีความประพลติ กิริยาอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะตนอย่างไรบ้าง ยิ่งผู้ปฏิบัติใหม่ ถ้ายึดยึดให้ปฏิบัติตามโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม แม้เป็นสิ่งที่ดี ผู้ปฏิบัติจะเลิกการปฏิบัติไปเลยได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่เข้ามาพร้อมกันในคราวเดียว ย่อมมีอุปนิสัยและพื้นเพการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน จึงไม่ควรใช้วิธีการปฏิบัติธรรมแบบตามกัน เหมือนกันทั้งหมด

ยกตัวอย่าง ผู้ปฏิบัติที่เคยทำสมาธาวานามาแล้วอย่างเต็มที่ จะให้ปรับมาทำวิปัสสนาภาวนาเลยนั้นจะยากมาก ต้องปล่อยระดับหนึ่งก่อน ค่อยๆ ซึมซับไป สมมติว่าเขาเป็นน้ำเค็ม เราเติมน้ำเปล่า

ไปทุกวัน เดียวน้ำเค็มก็อ่อนลง วันใดวันหนึ่งก็จะเป็นน้ำเปล่าเต็มแก้ว เช่นเดียวกัน เราต้องค่อยๆ ปรับ ไม่ใช่ทำให้กำหนดรู้ตามหลักวิปัสสนาเต็มรูปแบบทันที นั่นจะเป็นไปได้ยาก ในเรื่องความพร้อมของผู้ปฏิบัติก็มีความสำคัญ เช่น ผู้ปฏิบัติคนนี้ตื่นตี ๕ จะขอเริ่มปฏิบัติตอนเวลาตี ๕ ก่อนได้ไหม (โดยปกติจะเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ตี ๓) ก็ควรให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติเวลานั้นไปก่อนได้ หากผู้ปฏิบัติคนนี้ตั้งใจปฏิบัติจริงและเกิดศรัทธาที่ตั้งมั่นจริงๆ แล้ว เขาจะรู้เองและปฏิบัติได้ตามที่ครูบาอาจารย์กำหนดไว้ อันนี้เป็นธรรมที่ออกมาจากใจของเขาแล้ว ไม่ใช่เป็นเพราะกฎระเบียบที่บังคับ คือออกมาจากจิตของผู้ปฏิบัติเองที่มีศรัทธาในการเจริญวิปัสสนา

นอกจากนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติแต่ละคนจะมีธรรมชาติการกำหนดรู้ที่แตกต่างกัน บางคนกำหนดช้า บางคนกำหนดไวกว่า เช่น ผู้ปฏิบัติบางคนเดินกำหนดรู้ช้า ทำให้การเดินจากกุฏิไปถึงศาลาปฏิบัติธรรมช้ากว่าคนอื่น ถ้าเป็นการปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์แบบแล้ว เราก็ควรกำหนดรู้ไปตามอาการหรือปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่ต้องกังวลว่าไปถึงช้ากว่าคนอื่นหรือไม่ ทำนองเดียวกันกับการเดินจงกรม การยกเท้าของแต่ละคนย่อมมีระดับสูงไม่เท่ากัน หรือการก้าวอย่างย่อมาก้าวยาวสั้นต่างกัน ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวบ่งบอกว่าปฏิบัติถูกหรือผิด ความถูกหรือผิดอยู่ที่ตัวผู้ปฏิบัติว่า มีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์หรือไม่ เห็นสภาวะตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะของอาการนั้น ๆ ที่กำลังทำอยู่หรือไม่

อีกตัวอย่างหนึ่ง การกำหนดรู้ระหว่างรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติที่มีสติกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ได้ส่งออกนอก จะไม่สนใจว่าเวลาผ่านไปเท่าไรแล้ว หรือคนเก็บอาหารมองอยู่หรือไม่ เพราะสติอยู่กับการกำหนดรู้ตลอดเวลา ถ้าเรากำหนดทานอาหารจนจบถึงเวลาทำวัตรเช้า หรือจะเกินเวลาเพียง ย่อมมีที่เลี้ยงมาบอกพอแล้ว สมควรแก่เวลา เราก็วางช้อน นี่เป็นการปฏิบัติที่แท้จริง ไม่ใช่ไปยึดติดเวลา ไม่เช่นนั้น จะเป็นธรรมชาติได้อย่างไร เพราะมีความกังวล จะไม่ทันเวลา จะไปช้า จะมาไว พอไม่เป็นธรรมชาติ ธรรมที่ได้ก็จะเป็นธรรมที่ปรุงแต่ง

การเจริญวิปัสสนาที่ไม่เป็นตามธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากตัวตนที่แท้จริง เวลาอยู่ในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม แม้ว่าจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ตามกฎระเบียบและรูปแบบต่าง ๆ ครบถ้วน แต่เมื่อกลับไปบ้านแล้วก็เหมือนเดิม เพราะไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง การปฏิบัติธรรมจึงต้องเป็นตัวตนที่แท้จริง จึงต้องปรับที่ตัวเรา ไม่ใช่ให้ผู้อื่นมาปรับเรา เราต้องปรับเอง ปรับที่จิตของเราเอง ปรับให้เป็นตัวของตัวเรา ไม่ใช่ว่าต่อหน้าปฏิบัติอย่างนี้ หรืออยู่สถานที่นี้ก็ต้องปฏิบัติอย่างนี้ ไม่ใช่เช่นนั้น ตัวเราเป็นอย่างไร ก็เป็นตัวเราเลย การกระทำของเราจริง ๆ จึงจะเป็นธรรมชาติและไม่มีความเครียดความกังวล แต่ไม่ใช่ว่าไม่รู้กาลเทศะ คือต้องมีกรอบของกาล เวลา สถานที่ และ บุคคล ส้อย่างนี้คือต้องรู้ในจิตของตนว่าสมควรต้องทำอะไร เช่น กาลของฤดูกาลพรรษา พระภิกษุต้องจำพรรษา สถานที่นี้เป็นที่ปฏิบัติธรรม สมควรทำอะไรที่จะไม่เป็นการรบกวนซึ่งกันและกัน คือเราจะรู้เอง เราจะปรับของเราเอง

อารมณ์ปัจจุบันขณะก็คือธรรมชาติ เป็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ขณะที่เราใช้ชีวิตในวัด เพื่อปฏิบัติธรรม หรือการใช้ชีวิตนอกวัดก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติไม่สามารถอยู่ วัดได้ตลอดเพราะไม่ได้เป็นนักบวช ฉะนั้นเราจะนำหลักธรรมและการเจริญวิปัสสนาที่ฝึกฝนปฏิบัติกัน ในระยะเวลาหนึ่ง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ถ้าเข้ามาแล้วออกไปก็เหมือนเดิม แสดงว่าไม่เคยรู้ ปัจจุบันอารมณ์เลย เข้ามาปฏิบัติก็ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ พุดง่าย ๆ พอเข้ามาอยู่วัด นึกถึงบ้าน คิดถึงงาน แต่เมื่อกลับไปถึงบ้าน นึกถึงวัด คิดถึงสำนักปฏิบัติธรรม ปัจจุบันขณะหมายถึงทุกขณะ เลย ถ้ากำหนดรู้มากเท่าไร ก็เป็นผลกำไรของเรา

ผู้วิจัยมีข้อสงสัยถึงอาการกำหนดรู้ว่าเป็นธรรมชาติ จึงได้สอบถามพระอาจารย์ถึงวิธีการ กำหนดรู้ที่ชัดเจน พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ว่าการกำหนดรู้ คือ การมีสติกำหนดรู้ในอาการหรือ สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นทางกายและทางจิต หรือรูปนามอย่างเท่ากันขณะปัจจุบันให้มากที่สุด อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เพ่งในอาการหรือสภาวะธรรมนั้น ๆ ว่าจะต้องให้ชัดเจนหรือเหนียวแน่นกับสภาวะ นั้นเลย แต่ควรกำหนดรู้อย่างใส่ใจแนบแน่นที่เป็นธรรมชาติ ผู้วิจัยยังไม่คงไม่แน่ใจว่าตนเองติดเพ่ง จนเกินไปหรือไม่ จากที่เคยฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิมาก่อนหน้านี้ พระอาจารย์จึงยกตัวอย่างเปรียบเทียบ การ หยิบจับสิ่งของ ไม่ต้องจับแน่นมากก็สามารถหยิบได้ ถ้าเราบีบแน่นมาก สิ่งนั้นก็จะเสียหายได้ เช่นเดียวกันกับสภาวะธรรม บางทีสภาวะเบา สภาวะนุ่มนวล เราก็จะไปกำหนดเพ่งว่าเป็นอย่างไร มัน เบาอย่างไร กลายเป็นการสร้างอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่งขึ้นมา ซึ่งไม่ถูกต้อง แต่เราควรมีสติเข้าไปรู้และ กำหนดรู้ในใจเบา ๆ ให้เท่ากับปัจจุบันของอาการหรือปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้คำง่าย ๆ สั้น ๆ ที่ ตรงตามความรู้สึกและตรงกับอาการที่เป็นอยู่จริง เช่น ถ้ารู้สึกอาการชา ให้มีสติรู้ในอาการชา และ กำหนดรู้ในใจว่า “ชาหนอ” ถ้ารู้สึกเหน็บ ให้มีสติรู้ในอาการเหน็บ และกำหนดรู้ว่า “เหน็บหนอ” ถ้า รู้สึกอึดอัดให้มีความรู้สึกอึดอัด และกำหนดรู้ว่า “อึดอัดหนอ” การกำหนดรู้มีใช้เพื่อให้อาการหาย แต่ เพื่อให้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ซึ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับไปเป็นธรรมชาติ

พระอาจารย์กล่าวเพิ่มเติมว่าการเจริญวิปัสสนา คือการยกระดับจิตให้สูงขึ้นโดยอาศัย องค์ประกอบหลายด้าน หากจะขึ้นสู่วิปัสสนาอย่างแท้จริงได้ต้องประกอบไปด้วยปัญญาเป็นส่วน สำคัญ เริ่มต้นจากผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวะธรรมหรือตัวอาการที่เด่นชัดที่สุดในขณะปัจจุบัน โดยมีสติ กำหนดรู้อาการนั้น ๆ ทันทีที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นหรือยุบลง หรือ อาการเวทนาต่าง ๆ เช่น เมื่อเกิดอาการปวดที่ขา ให้มีสติกำหนดรู้ที่ตัวอาการ ไม่ใช่ไปกำหนดตรงขาที่ ปวด ทุกเวทนาจะเกิดตรงไหนไม่รู้ แต่ไปกำหนดที่ตัวอาการเลย จะทำให้ละทิ้งสมมติบัญญัติได้ง่าย ขึ้น ถ้าไปกำหนดรู้จุดที่ปวดจะกลายเป็นสมณะ กลายเป็นสมาธิมาก กำลังของสมาธิจะข่มความรู้สึก ปวดไว้ จนทำให้ไม่รู้สึกรู้ปวดขา แต่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้หายปวด แต่ถูกข่มไว้ ยังผู้ปฏิบัติยังกำหนด รู้ที่ตัวอาการเลยไม่ได้ในช่วงแรก ก็ไม่ต้องไปบังคับมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง ควรละทิ้ง สันฐานบัญญัติให้ได้ ให้กำหนดรู้ที่ตัวอาการจริง ๆ ให้เห็นหรือรู้สึกอาการเคลื่อนไหวจริง ๆ เห็น

สภาวะจริง ๆ แล้วการปฏิบัติจะง่ายไม่สับสน การปฏิบัติอาจมีพลังผลอ หรือล้มการกำหนดรู้บ้างเป็นธรรมดา ถ้าเราผลอหรือล้มกำหนด เมื่อรู้ตัว ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ผลอหนอ” หรือ “ล้มหนอ” ถ้าเราสามารถกำหนดรู้ว่าผลอหรือล้มได้ แสดงว่ามีสติระลึกได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อก่อนในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ เรามีแค่สติสามัญหรือสติพื้นฐาน แต่ตอนนี้ที่เราจะฝึกเพิ่มขึ้น คือ มหาสติ เป็นสติที่มีกำลังที่สามารถทำให้เราพ้นทุกข์ได้ เมื่อเรากำหนดรู้อย่างเท่าทันกับทุกอาการที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกาย เวทนา จิต และธรรม ก็ให้มีสติกำหนดรู้ไปที่ละอารมณ์หรือที่ละสภาวะให้ได้มากที่สุด โดยไม่ต้องสนใจว่าจะเกิดผลอะไร ไม่ต้องสงสัย นั้นเป็นอนาคต เรากำหนดรู้ปัจจุบันให้ต่อเนื่องไม่หยุด ที่สุดก็จะถึงหมาย เราจะรู้และเห็นการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

พระอาจารย์ได้เริ่มต้นอธิบายการกำหนดรู้อิริยาบถหลักและได้สาธิตวิธีการปฏิบัติให้แก่ผู้วิจัย เริ่มต้นจากหลักธรรมการมีสติกำหนดรู้อิริยาบถต่าง ๆ พระพุทธองค์ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถ ความว่า “เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ” เมื่อนำมาแจกแจงเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถกราบ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดินจงกรม และอิริยาบถนอน มีสาระสำคัญที่พึงใส่ใจในแต่ละอิริยาบถ ดังนี้

อิริยาบถกราบ

แม้ว่ามหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถ ไม่ได้มีการกล่าวถึงอิริยาบถกราบโดยตรง แต่เนื่องด้วยเป็นอิริยาบถที่ผู้ปฏิบัติย่อมปฏิบัติเป็นประจำในขณะกราบพระรัตนตรัย จึงควรมีความเข้าใจวิธีการกำหนดรู้ในขณะกราบพระอย่างถูกต้องและเท่าทันปัจจุบันอารมณ์

ผู้ปฏิบัติใหม่ควรหลับตาในขณะกราบเพื่อมีสติกำหนดรู้โดยไม่วอกแวกกับสิ่งรอบตัว การกราบจะง่ายกว่าการนั่งภาวนา เพราะมีกายหยาบที่เราสามารถรู้ได้ถึงอาการเคลื่อนไหว เราสามารถมีสติกำหนดรู้ได้ที่ละอย่าง ตั้งแต่เริ่มต้นของอาการพลิกมือที่ละข้าง พร้อมกับการกำหนดรู้ในใจตามอาการที่พลิกมือว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ” เช่นเดียวกันกับการยกมือ ก็ต้องยกที่ละข้าง เพราะถ้ายกมือพร้อมกัน ๒ ข้าง สติจะไปกำหนดที่มีดข้างใดข้างหนึ่ง จึงต้องยกมือที่ละข้าง และกำหนดรู้ในใจว่า “ยกหนอ ยกหนอ” เมื่อมือมาประสานกัน เราสามารถยกขึ้นเป็นแท่งเดียวกันได้ และกำหนดรู้ในใจว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” เมื่อมือทั้งสองถูกหน้าผาก ก็รู้ว่ามีมาถึงจุดกระทบ และกำหนดรู้ในใจว่า “ถูกหนอ” เมื่อน้อมตัวลงก้มกราบ ก็เช่นกันคือกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายว่า “ก้มหนอ ก้มหนอ”

เริ่มแรกของการปฏิบัติ อาจเห็นเป็นท้องแขนทั้งท้องของตนยกขึ้น คือยังไม่สามารถรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็ไม่เป็นไร ส่วนคำกำหนดรู้ในใจนั้นให้ใช้คำตามความรู้สึก เช่น เมื่อยกแขนขึ้น บางคนกำหนดรู้ในใจว่า “ยกหนอ ยกหนอ” บางคนใช้คำว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” จะใช้คำใดก็ได้

ความสำคัญอยู่ที่มีสติรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวนั้นจริง ๆ ในขณะที่แขนกำลังยกขึ้น ก็กำหนดรู้ “ยก หนอ ยกหนอ” ตามจังหวะขึ้นเรื่อย ๆ โดยจะกำหนดรู้กี่ครั้งก็ได้ตามอาการ อาจจะเป็น ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง ๕ ครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ยังดี

นอกจากนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติบางคนสามารถรู้สึกถึงอาการอยากกราบ คือมี “จิตอยาก” เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ “อยากกราบหนอ” ก่อนที่จะกำหนดรู้อาการกราบ ครูบาอาจารย์ท่านเรียกจิตอย่างนี้ว่า ตันจิตหรือจิตสั่ง แต่ถ้าไม่รู้สึกรู้สึกระไรไม่เห็นจิตสั่ง ก็ไม่ควรกำหนดรู้ขึ้นมาลอยๆ หลักการกำหนดรู้จิตอยากดังกล่าว สามารถนำไปใช้ในทุกริยาบถ คือ เมื่อจิตอยากปรากฏขึ้นก็ให้กำหนดรู้ทันที

ส่วนการกราบจะเคลื่อนไหวช้าหรือไวขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ทั้งนี้คนอายุมาก จะกราบช้ามากก็ไม่ได้ แต่พอคนที่มีความสามารถสามารถทำช้าได้ ยิ่งช้า เราก็มองเห็นความละเอียดได้มากขึ้น แต่ต้องให้ได้ ปัจจุบันอารมณ์ไม่ใช่บังคับให้ช้า ถ้ารู้สึกปวดหลังมาก กำหนดรู้ “ปวดหนอ” หนึ่งหรือสองครั้งก่อน จากนั้นจึงมากำหนดรู้อาการยกมือหรืออาการที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ภายในขณะปัจจุบัน

บางครั้ง เมื่อยกมือขาขึ้นมา รู้สึกเบา แต่พอยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกสะอึกและสั่น บางครั้งแขนข้างซ้าย ยกขึ้นแรกๆ รู้สึกสั่น แต่ครั้งที่สอง พอยกขึ้น รู้สึกหนัก อาการเหล่านี้ ทำให้เราได้เห็นกฎพระไตรลักษณ์ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ไม่เที่ยง ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ แขนของเราแท้ๆ เรายังบังคับไม่ได้เลยว่า อย่าสั่นนะ อย่าหนักนะ นี่คือการเห็นอย่างนี้ พอเราเห็นแล้ว เราก็จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ถ้าสามารถกำหนดรู้ได้ สุดท้ายก็ไม่มีอะไร อารมณ์ก็จะคลาย

ขณะกราบครั้งที่ ๑ จิตน้อมระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า กราบครั้งที่ ๒ จิตน้อมระลึกถึงคุณพระธรรม และกราบครั้งที่ ๓ จิตน้อมระลึกถึงคุณพระสงฆ์ บางคนกราบ ๕ ครั้ง คือระลึกถึงคุณบิดามารดา และระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ การกราบนั้น ควรกราบก่อนการนั่งภาวนาและการเดินจงกรมทุกครั้ง เพื่อให้จิตรวมเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น บางคนใช้เวลากราบ ๕ นาที บางคน ๑๐-๑๕ นาที หรือถึง ๑ ชั่วโมงก็เป็นไปได้ ที่สำคัญคือ เราควรกราบด้วยสติ ไม่ใช่การบังคับ หรือกราบเพื่อให้หายเมื่อยจะไม่เกิดประโยชน์ เมื่อเรากราบและสติเห็นถึงตัวอาการและปรมาตมธรรม หรืออารมณ์ที่ไม่ใช่แขน ไม่ใช่หลัง ไม่ใช่ศีรษะ ไม่ใช่นิ้วของเรา ถ้าสติอยู่ได้อย่างนี้ตลอด ก็เลยทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาแทรกซึมสู่จิตเราได้

อิริยาบถนั่ง

พระพุทธองค์ตรัสสอนหลักปฏิบัติอิริยาบถนั่งว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” การนั่งคู้บัลลังก์ หมายถึงนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงคือ ลำตัว หลัง ไหล่ ลำคอ และศีรษะตั้งตรงเป็นธรรมชาติ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายและขาตั้งแต่ต้น เพื่อให้อยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ และควรกำหนดรู้ที่ละอาการของความเคลื่อนไหว รวมถึงขณะเคลื่อนไหวที่ละข้างเพื่อวางซ้อนกันไว้บนตัก และขณะหลับตาลง

เมื่อนั่งขัดสมาธิอยู่นิ่งๆ ให้สังเกตว่าส่วนใดของร่างกายที่ขยับและชัดเจนที่สุด โดยที่เราไม่ต้องไปสร้างเพิ่มเติมเลย ก็คือหน้าท้องของเรา มันจะขยับโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องสуетลมหายใจเข้าให้ท้องพอง หรือหายใจออกให้ท้องยุบ มันขึ้นลงเองโดยธรรมชาติ เมื่อรู้สึกอาการดังกล่าวให้สติไปรู้ตรงหน้าท้องเวลาพองก็รู้ว่าพอง และกำหนดรู้ว่า “พองหนอ” เมื่อรู้สึกอาการยุบ ก็รู้ว่ายุบ และกำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” ถ้าอาการพองหรือยุบไว ก็กำหนดรู้ว่า “พอง” หรือ “ยุบ” คำเดียวได้โดยไม่ต้องใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้าย ที่สำคัญคือ มีสติกำหนดรู้ “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” อย่างเท่าทันปัจจุบันตรงกับอาการที่กำลังเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้อง ไม่ใช่ที่กำหนดรู้ว่าพองหนอ แต่ท้องยุบไปแล้ว หรือกำหนดรู้ว่ายุบหนอ แต่ท้องพองไปแล้ว ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าไม่ทันปัจจุบัน

ในกรณีที่ไม่สามารถรู้สึกอาการพองยุบชัดเจน บางทีแค่เด่นๆ นิดๆ เพราะสติยังไม่มีกำลังให้ใช้ฝ่ามือทบตะเบาๆ ที่หน้าท้อง เมื่อรู้สึกมีอาการดั่งขึ้นหรือขยับขึ้น ให้กำหนดรู้ว่า “พองหนอ” เมื่อมีอาการยุบ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” ให้เป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับให้พองชัดเจน หรือยุบชัดเจน หรือให้พองใหญ่ หรือยุบเล็ก เราไม่ต้องไปบังคับอาการจะเบาหรือแรง เป็นหน้าที่ของธาตุลมเรามีหน้าที่กำหนดรู้อาการพองและอาการยุบตามที่ปรากฏจริง ถ้ายังไม่เห็นอาการพองยุบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปรู้สึกถึงรูปนั่ง และระลึกว่าเรากำลังนั่งอยู่ให้รู้ถึงรูปนั่ง แต่ไม่ต้องเห็นเป็นภาพนั่ง เมื่อรู้สึกถึงรูปนั่ง กำหนดรู้ว่า “นั่งหนอ” โดยให้รู้ถึงอาการนั่งของเรา หรืออาจจะเป็นเงาๆ ก็ได้ นอกจากนี้แล้ว ส่วนใดที่สัมผัสพื้นชัดเจนที่สุด ที่เป็นจุดใหญ่ก็กำหนดรู้ตรงนั้นว่า “ถูกหนอ” โดยไม่ต้องอิงสรีระส่วนใดที่สัมผัสพื้น ดังนั้น การกำหนดรู้จะเป็น “นั่งหนอ ถูกหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” โดยมีสติกำหนดรู้แบบสบายๆ ไม่ต้องไปบังคับ จนกระทั่งเห็นอาการพอง อาการยุบ ก็ให้ย้ายฐานมากำหนดรู้ที่อาการพองอาการยุบแทน

ในขณะนั่งภาวนาโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ ย่อมมีความคิดเข้ามาเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องไม่อย่ากให้ความคิดเกิด อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เมื่อนั่งแล้วคิดให้กำหนดรู้ทันทีว่า “คิดหนอ คิดหนอ” โดยไม่ต้องสนใจหรือตามดูว่าคิดเรื่องอะไร ให้รู้ว่าเป็นอาการคิดเท่านั้น การกำหนดรู้ก็ไม่ต้องรีบ บางครั้งเมื่อมีความคิดเข้ามาเท่านั้น ก็กำหนด “คิดหนอ” ถึ่ๆ ไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะยิ่งทำให้ฟุ้งซ่าน ถ้าสติกำหนดรู้ได้เท่าทันอาการคิด บางครั้งกำหนดรู้ “คิดหนอ” เพียงครั้งเดียว อาการคิดก็หายไป แต่บางครั้งต้องกำหนดรู้ ๔-๕ ครั้ง ถ้าความคิดเข้ามามากจนเป็นฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ว่า “ฟุ้งหนอ” ก็ได้ แต่เมื่อปรากฏเป็นภาพ เช่น พระพุทธรูป หน้าคน วิวาทิตส์ ให้กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” หรือถ้าเกิดความรู้สึกรำคาญแทรกเข้ามา ก็กำหนดรู้ “รำคาญหนอๆ” มีความรู้สึกหงุดหงิด ก็กำหนดรู้ “หงุดหงิดหนอๆ” เมื่อเกิดอาการง่วง ก็กำหนดรู้ “ง่วงหนอๆ” คือกำหนดรู้ตามอาการตาม

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง เมื่ออาการคิดและอารมณ์อื่น ๆ ที่แทรกเข้ามาหายไปหรือเบาบางลง ก็มากำหนดรู้ที่พองยุบ ถ้ามีความคิดเข้ามาอีก ก็กำหนดรู้ “คิดหนอ คิดหนอ” จนกระทั่งความคิดจางลง ก็มาดูที่อาการพองอาการยุบต่อเนื่องไป

เมื่อมีอาการเห็บ อาการขา ให้กำหนดรู้ที่ตัวอาการเลย ไม่ต้องสนใจว่าเป็นขาขวาหรือขาซ้าย ให้สนใจที่ตัวอาการเห็บ อาการขานั้นเลย และกำหนดรู้ “เห็บหนอๆๆ” หรือ “ขาหนอๆๆ” กำหนดที่อาการ ดูการเปลี่ยนแปลงของอาการว่าขาเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างไร เปลี่ยนไปอย่างไร อาการเห็บ เห็บน้อย หรือเห็บมากขึ้น ก็กำหนดรู้ให้เท่ากันกับอาการที่เกิดขึ้นปัจจุบัน อาการจะหายช้าหายไว เป็นหน้าที่ของเขา เราแค่กำหนดรู้ วางจิตเป็นกลาง กำหนดดูอาการ ดูการเปลี่ยนแปลง เหมือนเราดูภาพยนตร์ เดี่ยวจบตอนไหน เราถึงจะรู้ เราแค่ดูกลางเรื่อง เราจะบังคับให้จบเป็นไปไม่ได้ ต้องรอจนจบเมื่อไร ก็จบเมื่อนั้น ทุกสภาวะที่เกิดขึ้น เรามีแค่หน้าที่ดูรู้เขาเท่านั้น อดทนให้มากที่สุด ถ้าปวดมาจนทนไม่ไหวจริงๆ และอยากขยับ ให้กำหนดรู้ “อยากขยับหนอๆๆ” ก่อน แล้วค่อยๆ ขยับ พร้อมทั้งกำหนดรู้ “ขยับหนอๆๆ” ตามอาการเคลื่อนไหว เมื่ออาการปวดหายหรือเบาบางลง ก็ให้มาดูอาการพองอาการยุบต่อไป

การกำหนดรู้ควรให้ได้จังหวะ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป และให้กำหนดรู้ที่ละอาการหรืออารมณ์ โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดที่สุดในขณะปัจจุบัน ซึ่งธรรมชาติของจิตจะโน้มสู่อารมณ์ที่ชัดเจนเสมอ จึงเพียงกำหนดรู้ตามนั้น และไม่ควรเลือกกำหนดรู้เฉพาะอารมณ์ที่ชอบ ทุกสภาวะอาการที่เกิดขึ้นเป็นธรรมทั้งนั้น เช่น ในขณะกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบอยู่ เกิดความรู้สึกกังวลขึ้นมาแรงมาก เราเปลี่ยนฐานจากอารมณ์หลักคือพองยุบ มากำหนดรู้ “กังวลหนอ” จนกระทั่งอาการกังวลคลายหรือเบาบางลงแล้ว ก็ให้มากำหนดรู้ที่อาการพองยุบต่อไป ในขณะที่กำหนดอาการพองยุบอยู่ และยังมีความกังวลขึ้นมาอีก ก็มากำหนดรู้อาการกังวล เปรียบเสมือนเมื่อเราจับสิ่งของ เราจะจับพร้อมกัน ๒ อันเป็นไปไม่ได้ เดียวก็หลุด ขวด ๒ ใบ เราหิ้ว ๒ ใบด้วยมือข้างเดียวก็หิ้วได้แต่ไม่แน่น อาจจะหลุดได้ ถ้าเราจับที่ละขวดจะหลุดยาก ก็เหมือนกับอารมณ์หรืออาการที่เกิดขึ้นกับเรา เราต้องกำหนดรู้ที่ละอารมณ์ ที่ละอาการ

พระอาจารย์ได้ยกตัวอย่างว่า สมมติว่าเรากวาดขยะซึ่งมีเยอะมากในห้องเรา ถ้าเราพยายามเก็บออกทุกวัน เดียวก็หมด เช่นเดียวกับความคิดหรือสภาวะธรรมทั้งหลายที่จรเข้ามาหาเรา ไม่ใช่มาจากที่อื่น แต่มาจากข้างในเรานั้นเองอยู่ เมื่อสภาวะเหล่านั้นเกิดขึ้น และเรากำหนดรู้ทันปัจจุบัน อารมณ์ตรงกับสภาวะ ก็เหมือนกับเราเอาขยะไปที่ทิ้ง ถ้าเรากำหนดรู้ได้ร้อยอารมณ์ ได้ร้อยคิด ได้ร้อยฟัง ได้ร้อยหยุดหึง ได้ร้อยปวด ขยะก็จะน้อยลงๆ เดียวก็หมด แต่จะหมดช้าหรือไวก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การกำหนดรู้จะขุดคุ้ยกิเลสขึ้นมา และการกำหนดรู้นั้นจะเป็นตัวตัดละกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น

เมื่อนั่งภาวนาครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว อย่าลุกขึ้นทันที แต่ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่อยากออกจากอิริยาบถนั้นก่อนว่า “อยากออกหนอๆ” จนกระทั่งรู้สึกว่าจะออกจากการนั่ง จึงกำหนดรู้การยกมือที่ละข้างไปวางบนเข่า ขณะรู้สึกอยากลืมตา กำหนดรู้ “อยากลืมหนอๆ” ขณะลืมตาขึ้น กำหนดรู้ “ลืมตาหนอๆ” เมื่อลืมตาขึ้นเห็นภาพที่อยู่ตรงหน้า กำหนดรู้ “เห็นหนอๆ” ขณะกะพริบตา กำหนดรู้ “กะพริบหนอๆ” เมื่อรู้สึกอยากลุกขึ้น กำหนดรู้ “อยากลุกหนอๆ” ขณะลุกขึ้นยืน กำหนดรู้ “ขึ้นหนอๆ” ให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวแต่ละข้าง การกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวดังกล่าวนี้ เพื่อให้สติมีความต่อเนื่องไม่ขาดช่วง

อิริยาบถยืน

ลักษณะการยืนในการปฏิบัติ คือ ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าสองข้างห่างกันเล็กน้อย มือขวาจับมือซ้ายเบาๆ อย่าบีบแน่น และวางมืออยู่บริเวณหน้าท้อง หรือวางไว้ข้างหลังที่สะโพกโดยเอามือวางทาบกันเบาๆ หรือทอดกวัไก็ได้ หรือปล่อยมือไว้ข้างลำตัวตามธรรมชาติ แล้วแต่ความถนัดของแต่ละบุคคล แต่การวางมือต้องอยู่ท่าเดียวตลอดเวลาที่ปฏิบัติ หากรู้สึกเมื่อย ก็ไม่ควรเปลี่ยนการวางมือ แต่ควรกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อเห็นอารมณ์เมื่อย เห็นทุกขเวทนา หรือสุขเวทนาต่างๆ ตามความเป็นจริง ในขณะที่ปฏิบัติควรหลับตา แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ ก็อาจลืมตาได้

การกำหนดรู้อิริยาบถยืนมี 2 วิธี คือ วิธีแรก มีสติกำหนดรู้ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงเท้า ประหนึ่งเครื่องสแกนเป็นคลื่นลงมา หรือเป็นไม้บรรทัดวางแล้วสแกนไล่ลงมา พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอๆ” ส่วนอีกวิธีคือ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน อาการตั้งตรงของร่างกาย ทำความรู้สึกเป็นรูปยืน เป็นแท่งๆ หรืออาจเห็นเป็นภาพ หรือเป็นเงา พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” และกำหนดรู้ “ถูกหนอ” ตรงจุดเท้าสัมผัสพื้นที่เด่นชัดที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง หรือส้นเท้า หรือแค่ฝ่าเท้าตอนบน คือไม่จำเป็นต้องเป็นเท้าทั้งสองข้าง ดังนั้น การกำหนดรู้จะเป็น “ยืนหนอ ถูกหนอ ยืนหนอ ถูกหนอ”

ในขณะที่กำหนดรู้อาการยืนอยู่และมีอาการหรือสภาวะอื่นปรากฏขึ้นด้วย เช่น หนัก เบา แข็ง เย็น ร้อน ก็ให้คงการกำหนดรู้ “ยืนหนอ” และตามด้วยอาการอื่นที่ปรากฏขึ้น เช่น “ยืนหนอ หนักหนอ” “ยืนหนอ เบาหนอ” ยืนหนอ ร้อนหนอ” “ยืนหนอ เย็นหนอ” “ยืนหนอ แข็งหนอ” “ยืนหนอ เอนหนอ” “ยืนหนอ ไหวหนอ” โดยมีสติกำหนดรู้ไปแบบลอยๆ ถ้ามีอาการพองยุบปรากฏขึ้นเด่นชัดกว่าให้เปลี่ยนฐานมากำหนดรู้ที่อาการพองยุบเท่านั้น โดยไม่ต้องกำหนดรู้อาการยืน

บางครั้งการรู้ถึงรูปยืนอาจเห็นแค่ครึ่งตัวบนหรือครึ่งตัวล่าง คือไม่จำเป็นต้องเห็นรูปกายทั้งตัว แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ย่อมเห็นรูปยืนทั้งตัวก่อน เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นมากขึ้น อาจจะเป็นบางส่วน หรือเห็นเป็นความรู้สึกยืนอยู่ เรียกว่า จะเริ่มถึงสมมติบัญญัติ เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติไม่เห็นรูปยืนที่เป็นบัญญัติ ก็ไม่จำเป็นต้องกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” เพราะไม่มีรูปยืนให้กำหนดแล้ว และให้กำหนดรู้เฉพาะสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏชัดในขณะนั้น

การยืนเป็นวิธีการที่จะเพิ่มอินทรีให้สมบูรณ์ขึ้นได้ เมื่ออินทรีหย่อนยาย มีสมาธิมาก นั่งแล้วจะหลับ หรือมีอาการวูบไปเลย ก็ควรมากำหนดรู้ด้วยการยืน นอกจากนี้แล้ว ควรหันหน้าเข้าผนังห้องหรือกำแพงโดยเว้นระยะห่างประมาณ ๑-๒ ฟุต เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นจากการล้มขณะที่ยืนปฏิบัติ หรือหากรู้ว่าตนเองมักล้มทางขวามือ ก็ควรเอากายข้างขวาหันเข้าหาผนังห้อง

เมื่อยืนภาวนาครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดรู้การออกจากอิริยาบถยืน โดยใช้วิธีทำนองเดียวกันกับการกำหนดออกจากอิริยาบถนั่ง เริ่มตั้งแต่การกำหนดรู้อาการของจิตที่ยากออกจากอิริยาบถยืนว่า “อยากออกหนอๆ” จนกระทั่งรู้สึกว่าจะจิตพร้อมที่จะออกจากการยืน จึงกำหนดรู้ขณะคลายมือออกทีละข้าง กำหนดรู้ขณะลิ้มตาขึ้น กำหนดรู้ขณะเห็นภาพตรงหน้า ถ้ามีอาการกะพริบตา ก็ให้กำหนดรู้ด้วย และกำหนดรู้ขณะก้าวเท้าเดินไปอย่างต่อเนื่อง

อิริยาบถเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินไปมาโดยมีสติรู้เท่าทันอาการก้าวอย่างในขณะปัจจุบันอย่างละเอียด และรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทุกระยะตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ก่อนที่จะเริ่มเดินนั้น ต้องกำหนดรู้อาการยืนก่อน เมื่อกายอยู่ในท่ายืนและมือประสานวางอยู่บริเวณหน้าท้องเรียบร้อยแล้ว ให้มีสติกำหนดรู้หรือรู้สึกว่ายืนอยู่ โดยไม่ต้องเห็นเป็นภาพ และกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” จนรู้สึกถึงรูปยืนจริงๆ เมื่อรู้สึกถึงรูปยืนแล้ว ค่อยลิ้มตา และทอดสายไปลงต่ำไปยังพื้นข้างหน้าในระยะห่างจากปลายเท้าประมาณ ๒ เมตร โดยไม่เพ่งที่พื้นและไม่ก้มศีรษะ

จากนั้น เริ่มจากการเดินจงกรมระยะที่ ๑ คือ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เริ่มต้นด้วยการตั้งสติอยู่ที่เท้าขวาซึ่งวางนิ่งอยู่ไม่เคลื่อนที่และกำหนดรู้ว่า “ขวา” ถ้ากำหนดแล้วแต่สติยังไม่ตั้งอยู่ที่เท้าขวา ก็กำหนดรู้ต่อไปอีกว่า “ขวา ๆ ๆ” จนกระทั่งสติรู้สึกที่เท้าขวาแล้ว จึงเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า “ย่าง” การย่างนั้นให้เท้ายกขึ้นพ้นจากพื้นเล็กน้อย และกำหนดรู้ว่า “หนอ” ขณะที่เท้าขวาวางลงบนพื้นพอดี จากนั้น ก็ต่อด้วยการกำหนดรู้ซ้าย “ซ้าย ย่างหนอ” โดยใช้วิธีการเช่นเดียวกับเท้าขวา

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ขณะยืนอยู่ก่อนจะกลับตัวให้มีสติกำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอๆ” วิธีกำหนดรู้การกลับตัวแบ่งเป็น ๓ คู่ เริ่มด้วยการตั้งสติไว้ที่เท้าขวาก่อน จากนั้นยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กลับ” และหมุนไปทางขวามือประมาณ ๖๐ องศา และกำหนดรู้ว่า “หนอ” ขณะที่วางเท้าขวาลงบนพื้นพอดี การกลับของเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา เมื่อวางเท้าซ้ายลงบนพื้นเคียงเท้าขวาแล้ว นับเป็นการกลับตัวคู่ที่ ๑ การกลับตัวคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับคู่แรก เมื่อกลับตัวจนตรงกับทางเดินแล้ว ให้กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอๆ” และเริ่มเดินจงกรมต่อไป

การเดินจงกรมนั้น ไม่ควรยกเท้าสูงเกินไปและก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเกร็งขาและลำตัว และ
ก้มดูเท้า ควรเดินแบบสบายๆ เหมือนการเดินทั่วไป แต่ควรช้าลงกว่าปกติเพื่อตามรู้อาการเคลื่อนไหวของ
เท้าได้ตรงตามความเป็นจริง และเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ในรายละเอียดมากขึ้น เช่น ก้าวนี้เบา ก้าวนี้
หนัก ก้าวนี้ร้อน ก้าวนี้เย็น ตะพึดแล้วรู้สึกนุ่ม ตะพึดครั้งนี้รู้สึกแข็งกระด้าง

การเดินจงกรมมีทั้งหมด ๖ ระยะ โดยการกำหนดรู้จะละเอียดเพิ่มมากขึ้นตามระยะที่สูงขึ้น
การเดินแต่ละระยะ มีดังต่อไปนี้

เดินจงกรมระยะที่ 1 : ขวาท่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 2 : ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 3 : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 4 : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 5 : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ

เดินจงกรมระยะที่ 6 : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ กดหนอ

ในทางปฏิบัติ การเดินจงกรมสำหรับผู้ปฏิบัติบางคน อาจจะไม่เป็นไปตามลำดับของระยะที่
๑ ถึง ๖ ตัวอย่างเช่น การเดินจงกรมระยะที่ ๑ เราควรกำหนดรู้เท้าขาก่อน แต่เมื่อกำหนดรู้ว่า
“ขวา” เรายกสั่นเสียแล้ว เพราะเป็นธรรมชาติการเดินของเราโดยปกติ เราสามารถกำหนดรู้ว่า “ยก
สั่นหนอ” ได้เลยตามอาการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นจริง แต่การกำหนดรู้ต้องให้เท่าทันปัจจุบันขณะของ
อาการยกสั่น จากนั้นต่อด้วยการกำหนดรู้ “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” โดยไม่ต้องไปยึด
รูปแบบว่าต้องเป็นการเดินจงกรมระยะที่เท่าไร แต่ควรกำหนดรู้ตามอาการจริงในขณะที่เราเดินเป็น
สำคัญ นอกจากนี้แล้ว ในการใช้คำกำหนดรู้ เราอาจใช้คำว่า “ลงหนอ” หรือ “ถูกหนอ” ก็ได้ตาม
ความรู้สึกของเรา

ก่อนที่กายจะเคลื่อนไหวย่อมมีอาการของ “จิตอยาก” เกิดขึ้นก่อน เช่น จิตเกิดอาการอยาก
เคลื่อนไหวเท้าก่อน เท้าจึงย่างออกไป ซึ่งบางครั้งเราก็เห็น บางครั้งก็ไม่เห็น เพราะเกิดขึ้นไวมาก ถ้าผู้
ปฏิบัติสามารถเห็นจิตสังขตังกล่าวได้ พึงกำหนดรู้ว่า “อยากหนอ” ก่อนการกำหนดรู้อาการก้าวอย่าง
ต่อไป ดังนั้น หากผู้ปฏิบัติสามารถเห็นจิตอยากในทุกอาการเคลื่อนไหวของการเดินจงกรม พึงกำหนด
รู้ “อยากหนอ” ก่อนทุกครั้ง ถ้ามีสภาวะหรืออารมณ์อื่นปรากฏขึ้นเด่นชัดในขณะที่เดินจงกรมอยู่ ให้
หยุดเดินก่อนและควรยืนเท้าชิด แล้วตั้งสติกำหนดรู้สภาวะนั้นๆ เช่น มีความคิดเข้ามา กำหนดรู้
อาการคิดว่า “คิดหนอ” จนกระทั่งความคิดนั้นจางหายไปหรือเบาบางลง แล้วจึงกลับมาเดินจงกรม
ต่อไป เช่นเดียวกันกับเมื่อได้ยินเสียง กำหนดรู้อาการได้ยินว่า “ยินหนอ” รู้สึกปวด กำหนดรู้อาการ
ปวดว่า “ปวดหนอ” หรือรู้สึกอาการแข็ง ตึง เบา นุ่มนวล ก็ให้หยุดเดินและกำหนดรู้สภาวะปรากฏที่

เด่นชัดสุดในขณะนี้ปัจจุบัน จนกระทั่งสภาวะหรืออารมณ์นั้นๆ เบบางลงหรือหายไป จึงกลับมา กำหนดรู้อาการเดินจงกรมต่อไป ข้อควรใส่ใจคือ อย่าเดินไปและกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นไปด้วย พร้อมกัน เพราะจะเป็นสองอารมณ์

อิริยาบถนอน

อิริยาบถนอน จัดว่าเป็นอิริยาบถหนึ่ง มี ๒ ลักษณะ คือ ท่านอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้าหรือนอน ตะแคงขวา และท่านอนแบบธรรมดาหรือนอนหงาย ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติ คือ การนอน ตะแคงขวา เพราะช่วยให้สติมีกำลังได้ไว ในการนอนตะแคงขวา ควรวางช่วงขาและเท้าเหลื่อมกันใน ลักษณะที่เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด เพราะต้องคงท่านอนนั้นตลอดการปฏิบัติ จึงไม่ควรนอนงอเข่า มากเกินไป หรือนอนเรียงขาและเท้าตรงดั่งไม้บรรทัด ซึ่งอาจจะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้นาน

วิธีการกำหนดรู้การนอนใช้หลักการเดียวกันกับการกำหนดรู้การยืน คือ มีสติรู้รูปนอน เป็น แท่งยาวๆ และกำหนดรู้ว่า “นอนหนอ” กำหนดรู้ “ถูกหนอ” ตรงจุดที่สรีระสัมผัสกับพื้นเด่นชัดที่สุด เช่น จุดที่มือแนบกับแก้มและพื้น (หรือหมอน) การกำหนดรู้จึงเป็น “นอนหนอ ถูกหนอ นอนหนอ ถูก หนอ” เมื่อมีอาการพองยุบปรากฏขึ้นให้เปลี่ยนฐานมากำหนดรู้อาการพองยุบเท่านั้น เมื่อมีอาการ อื่นๆ ปรากฏขึ้นเด่นชัดกว่า ก็ให้เปลี่ยนฐานมากำหนดรู้อาการดังกล่าว

อิริยาบถนอนเหมาะสำหรับผู้ที่มีความเหนื่อยล้ามากๆ หรือเมื่อมีอาการเจ็บป่วย หรือเป็นโรค กระดูก ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติอิริยาบถนั่ง ยืน และเดินจงกรม รวมถึงการอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ เหมาะสมในการปฏิบัติอิริยาบถนอนมากกว่าอิริยาบถอื่น พระอาจารย์ได้แนะนำให้ผู้วิจัยฝึกปฏิบัติ อิริยาบถนอนได้เฉพาะตอนกลางคืนช่วงกำลังเข้านอน เพื่อให้เกิดความสมดุลของอินทรีย์ ไม่ขี้เกียจ จนเกินไป

ในกรณีที่มีการนอนพักผ่อน ก็มีความสำคัญที่ควรกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มต้น คือ ความรู้สึกอยาก เข้านอน โดยกำหนดรู้ว่า “อยากนอนหนอ” ก่อนที่จะเอนตัวลงนอน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้อาการ เคลื่อนไหวของกายในขณะล้มตัวลงนอนจนกระทั่งนอนลงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เช่น เมื่อเอนตัวลง กำหนด รู้ว่า “เอนหนอ” เมื่อลำตัวหรือหลังถูกพื้น กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” เมื่อยกขาขึ้น กำหนดรู้ว่า “ยก หนอ” เมื่อนอนลงแล้ว กำหนดรู้ “นอนหนอ” แล้วจึงกำหนดรู้อาการพองยุบจนกว่าจะหลับไป และ ควรกำหนดรู้แบบเบาๆ ไม่ต้องแนบแน่นมาก การนอนพักผ่อนนั้น จะนอนในท่าตะแคงขวาหรือท่า นอนหงายก็ได้

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

พระอาจารย์ได้แนะนำว่า การฝึกกำหนดรู้อิริยาบถย่อย สามารถทำได้แม้ไม่ได้อยู่ที่วัด เป็นวิธีที่ผู้วิจัยสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ หรือแม้กระทั่งทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น ขับรถ กินข้าว เดินอยู่ข้างถนน ขึ้นบันได เป็นต้น นอกจากการมีสติกำหนดรู้อิริยาบถหลักแล้ว ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือการเคลื่อนไหวในอาการต่างๆ ด้วยความรู้ตัว เรียกว่า สัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากคู่กับสติ พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสัมปชัญญะต่อจากหมวดอิริยาบถในมหาสติปัฏฐานสูตร ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การต้อน การเคี้ยว การกลืน

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

(พุทธวจน, พระเด่น กุสสลจิตฺโต น.48)

พระพุทธองค์ดำรัสข้างต้นทรงแสดงชัดเจนว่า เราควรกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับอิริยาบถหลักด้วย การกำหนดรู้จึงย่อมเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึงเวลาเข้านอน และควรกำหนดรู้อาการต่างๆ ทั้งทางกายและใจให้ได้มากที่สุด มิใช่เฉพาะในช่วงเวลาของการปฏิบัติธรรมในสำนักเท่านั้น แต่รวมถึงการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อก่อนเราอาจเปลี่ยนอิริยาบถด้วยความเคยชินโดยไม่มีความรู้ตัวเลย เช่น มีความรู้สึกอยากนั่ง เมื่อกายเคลื่อนกำลังจะนั่งลง เรามักไม่มีความรู้ตัวในขณะที่หย่อนกายลงนั่ง เพราะใจกลับคิดหรืออยากจะทำอย่างอื่นต่อไปอีกเสียแล้ว

ฉะนั้นเราควรฝึกสัมปชัญญะด้วย คือมีความรู้ตัวในอิริยาบถทั้งปวง เมื่ออยู่ในอิริยาบถอื่นก็ให้รู้ เช่น เมื่อล้มตาคืนตอนเช้า หรือจิตตื่นก็รู้ว่าตื่น ถ้าอยากขยับก็รู้ว่าอยากขยับและกำหนดรู้อาการ ขยับ อยากเข้าห้องน้ำก็รู้ว่าอยากเข้าห้องน้ำ และกำหนดรู้อาการก้าวเท้าแต่ละก้าวขณะเดินไปห้องน้ำ เมื่อกำลังเปิดประตู ก็กำหนดรู้อาการขณะเปิดประตู การกำหนดรู้ในขณะรับประทานอาหาร รวมถึงความรู้สึกสุข ทุกข์ ชอบใจ หงุดหงิด รำคาญใจต่างๆ เมื่อปรากฏขึ้น ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย ข้องควรระวัง คือ อย่าให้มีอาการเกร็ง หรือบังคับ หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นธรรมชาติ หากรู้ว่าเผลอ ลืมกำหนด ก็

กำหนดจิตที่เปลอนั้น แล้วมารู้อาการที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ต่อไป เมื่อฝึกหัดทำอยู่เสมอ ก็จะทำให้สัมปชัญญะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การกำหนดรู้ที่สำคัญอีกประการ คือ การกำหนดรู้อายตนะ 12 พระอาจารย์กล่าวว่าอายตนะ คือ สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ขึ้น หรือเครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ แบ่งเป็น 2 อย่างคู่กัน ได้แก่ อายตนะภายใน คือการรับรู้หรือเครื่องรู้ที่อยู่ภายในร่างกาย มี 6 ทวารหรือช่องทาง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คู่กับอายตนะภายนอก ก็คือสิ่งที่ปรากฏอยู่ภายนอกร่างกายที่ถูกรู้ มี 6 หรือเรียกว่า อารมณ์ 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะหรือสิ่งถูกต้องทางกาย และธรรมารมณ์ เมื่ออายตนะภายในต่อกับอายตนะภายนอก ย่อมเกิดความรู้จำเพาะของอายตนะแต่ละคู่ขึ้น

เมื่อตากระทบกับรู้ เกิดความรู้เรียกว่า “เห็น”

หูกระทบกับเสียง เกิดความรู้เรียกว่า “ได้ยิน”

จมูกกระทบกับกลิ่น เกิดความรู้เรียกว่า “ได้กลิ่น”

ลิ้นกระทบกับรส เกิดความรู้เรียกว่า “รู้รส”

กายกระทบกับโผฏฐัพพะ เกิดความรู้เรียกว่า “รู้สัมผัส”

และใจกระทบกับธรรมารมณ์หรือสิ่งที่รู้ด้วยใจ เกิดความรู้เรียกว่า “รู้เรื่องในใจ” หรือ “สิ่งที่ใจรู้สึกนึกคิด”

การกำหนดรู้อายตนะ คือ การมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันในขณะที่เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละคู่ดังกล่าวข้างต้น ความรู้จำเพาะนี้เรียกว่าวิญญาณขันธ์หรือจิตรู้ ขณะที่ตาเห็นรูป ผู้ปฏิบัติควรมีสติกำหนดที่จิตรู้การเห็น หรืออาการเห็นว่า “เห็นหนอ” ไม่ใช่ไปกำหนดรู้รูปที่เห็น เพราะการเห็นเกิดขึ้นได้ด้วยจิตรู้และเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่งก็ดับไป ถ้ามีสติกำหนดรู้ “เห็นหนอ” ได้อย่างเท่าทันปัจจุบันขณะ จะทำให้การเห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็นเท่านั้น ไม่เลยเป็นไปฉันทเห็น เราเห็น และไม่ก่อให้เกิดเป็นเวทนาคือความรู้สึกต่างๆ อันเนื่องมาจากการเห็น เช่น ความรู้สึกยินดี ชอบใจ ไม่ชอบใจ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความยึดติดถือมั่น ตลอดจนการปรุงแต่งต่างๆ ตามมา กระทั่งอาจส่งผลให้แสดงออกทางกายหรือทางวาจาต่อไปอีก อายตนะอีก 5 คู่ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ในทำนองเดียวกัน ดังนี้

ขณะที่หูได้ยินเสียง ควรมีสติกำหนดที่จิตรับรู้เสียงหรืออาการรับรู้เสียงที่มากระทบว่า “ยินหนอ” ถ้าสามารถกำหนดรู้ได้อย่างเท่าทันปัจจุบันว่า “ยินหนอ” การปรุงแต่งทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น คือจะเป็นเพียงสักแต่ว่าเสียงเท่านั้น บุคคลคนหนึ่งนิทานเรา เราโกรธเขา แต่บุคคลคนเดิมชมเชยเรา เราชอบเขา เพราะอะไร เพราะเราไปติดอยู่ในสมมติบัญญัติว่าคำนี้เป็นคำนิทานหรือคำด่า คำนี้เป็นคำ

สรรเสริญหรือคำเยินยอ คำนิพนทาก็คือเสียง คำสรรเสริญก็คือเสียง ถ้าเราสามารถวางจิตแบบนี้ได้ เราก็จะยิ้มได้ทั้งวัน

กลิ่นที่มากระทบจมูกเราก็คือกลิ่นเหมือนกัน ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงกลิ่นทั้งนั้น กลิ่นที่เรารู้สึกชอบ ไม่ชอบ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น เป็นอาการปรุงแต่งที่เรียกว่าสมมติบัญญัติทั้งหมด ขณะที่จมูกได้กลิ่น จึงควรมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันกับการได้กลิ่นหรือจิตรู้การได้กลิ่นว่า “กลิ่นหนอ” เมื่อสามารถกำหนดรู้ได้เท่าทันปัจจุบันขณะ จะทำให้การได้กลิ่นเป็นเพียงสักแต่ว่ากลิ่นเท่านั้น

ขณะรับประทานอาหาร เมื่อลิ้นกระทบรส ควรมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันกับการรู้รสหรือจิตรู้รสว่า “รสหนอ” รสต่างๆ ที่เรารู้บัญญัติตั้งชื่อเรียกกันว่าเป็นรสเผ็ด หวาน เค็ม เป็นต้น ก็เป็นเพียงแค่รสเท่านั้น

ขณะที่กายกระทบกับไผ่ภูฏัพพะ เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ก็ควรมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันกับการรู้สัมผัสหรือจิตรู้การถูกสัมผัสว่า “ถูกหนอ” หากสามารถกำหนดรู้ได้อย่างเท่าทันปัจจุบัน ก็จะเป็นเพียงสักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้น เช่นเดียวกันกับขณะที่ใจรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในใจ ก็ควรมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันกับการรู้หรือจิตรู้เรื่องในใจว่า “รู้หนอ” หรือ “คิดหนอ” การรู้ทางใจก็จะเป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้นเอง

แม้ว่าการกำหนดรู้อายตนะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อย่างเท่าทันปัจจุบันกับอาการรับรู้ทั้งหลายข้างต้น ซึ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเดียวก็ดับไป และมีความหมั่นเพียร กำหนดให้ขาดลงได้บ่อยๆ เมื่อวิปัสสนาปัญญาหรือญาณแก่กล้าขึ้น ก็จะมีกำลังตัดละให้ดับลงได้อย่างเด็ดขาดทีเดียว

ตารางที่ 4 การปฏิบัติตลอดระยะเวลา 1 เดือน (มีนาคม-เมษายน 2564)
กับพระครูเด่น กุสลจิตโต

เวลา	กิจกรรม	สถานที่
7.00 น.- 8.00 น.	ตื่นนอน / รับประทานอาหาร	ที่พักผู้ปฏิบัติ / สถานที่กลาง
8.00 น.- 8.30 น.	สวดมนต์ช่วงเช้า	ศาลาวิมุตติธรรม
8.30 น.- 11.00 น.	ฝึกปฏิบัติ	ศาลาวิมุตติธรรม
11.00 น.- 12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	สถานที่กลาง
12.00 น.- 15.00 น.	ฝึกปฏิบัติ (ต่อเนื่อง)	ศาลาวิมุตติธรรม
15.00 น.- 16.00 น.	ฟังธรรม / อ่านหนังสือ	ศาลาวิมุตติธรรม
16.00 น.- 18.00 น.	ฝึกปฏิบัติ (ต่อเนื่อง)	ศาลาวิมุตติธรรม
18.00 น.- 19.00 น.	สอบถามธรรมกับพระอาจารย์ / สวดมนต์	โบสถ์
19.00 น.- 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ (ต่อเนื่อง)	ศาลาวิมุตติธรรม
21.00 น.	เข้านอน	ที่พักผู้ปฏิบัติ

ในระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติธรรม วิธีการฝึกปฏิบัติกับพระอาจารย์จะไม่ได้ยึดตามติดตลอดเวลา แต่จะให้แนวทางการปฏิบัติไว้ ให้ผู้วิจัยได้ไปลองปฏิบัติคนเดียว เพราะพระอาจารย์ให้ความสำคัญกับการปัดกวาด อยู่กับตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเอง และยังยึดหยุ่นในตารางการปฏิบัติว่าผู้วิจัยจะสามารถตื่นนอนก่อนเวลาที่กำหนดก็ได้ หรือในช่วงเวลาอ่านหนังสือ พักผ่อน หรือเข้านอน ผู้วิจัยอยากฝึกปฏิบัติต่อก็สามารถทำได้ ทั้งนี้สามารถหยุดพักเมื่อพบว่าร่างกายหรือจิตใจไม่ไหวต่อการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติที่ได้ผลดีควรกระทำเมื่อมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีกฎและข้อบังคับในการปฏิบัติคือ ปัดกวาด แยกตัวออกจากผู้คน สื่อสารกับบุคคลอื่นเท่าที่จำเป็น และงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดระหว่างการฝึกปฏิบัติ และต้องมีการสอบถามธรรมในช่วงเย็น เพื่อให้พระ

ครูปลัดเด่น ได้ทราบถึงความเป็นไปของสภาวะภายในของผู้วิจัยหลังการฝึกปฏิบัติทุกวัน เพื่อชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ผู้วิจัยได้จดบันทึกเป็นรายงานประจำวันไว้โดยละเอียด สามารถอ่านได้ที่ภาคผนวก ผู้วิจัยของกล่าวโดยสรุปเป็นหัวข้อเพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น จากผลการปฏิบัติตลอดระยะเวลา 1 เดือน ดังนี้

1. ผู้วิจัยเห็นถึงความคิดที่ปรุงแต่งของตนเองชัดเจนขึ้น ความคิดนั้นจะสร้างความสุขหรือความทุกข์ให้ตัวเองก็ได้
2. ผู้วิจัยเห็นร่างกายภายนอกนี้ไม่ใช่ตัวเรา
3. ผู้วิจัยเห็นกระบวนการทำงานภายใน ซึ่งประกอบไปด้วยการทำงานอย่างเป็นระบบของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ชั้น 5)
4. ผู้วิจัยเห็นความทุกข์ ความสุข และเฉยๆ แยกออกจากร่างกายชัดเจน
5. ผู้วิจัยเข้าใจการทำงานของกิเลสมากขึ้น
6. ผู้วิจัยได้สติเป็นอัตโนมัติเร็วมากขึ้น
7. ผู้วิจัยได้รู้จักการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และร่างกายของตนเอง
8. ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
9. ผู้วิจัยรู้ถึงความผิดพลาดของตนเองและวิธีการปรับปรุงให้ดีขึ้น
10. ผู้วิจัยมีประสาทสัมผัสที่ไวขึ้น
11. ผู้วิจัยสามารถปล่อยวางความสุข ความทุกข์ได้เร็วขึ้น
12. ผู้วิจัยสามารถเอาชนะจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น
13. ผู้วิจัยสามารถจัดความกลัว ความไม่กล้า และความตื่นเต้นได้ดีขึ้น
14. ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงสาเหตุของการกระทำ และผลของการกระทำชัดเจนขึ้น

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าผลจากการปฏิบัติตามหัวข้อที่กล่าวมาข้างต้น จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับการแสดงในด้านของการเตรียมพร้อมก่อนจะเข้าสู่สภาวะภายในของตัวละคร ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นความพร้อมทางด้านจิตใจ กล่าวคือ การปรับมุมมอง ทักษะคิด ความคิดเห็น ช่วยลดความไม่กล้า ความกลัว ความคาดหวัง และปัญหาด้านอื่น ๆ ที่มักจะเกิดขึ้นกับนักแสดงที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการแสดงมากนัก

2. เชื่อมโยงบทและวิเคราะห์ตัวละคร

2.1 เชื่อมโยงตัวบท

บทละครเรื่อง บทพิสูจน์ หรือ Proof ประพันธ์โดยนักเขียนชาวอเมริกันชื่อ เดวิด ออเบิร์น ได้รับการแปลเป็นบริบทไทยโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัสสา รูปเทียน เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ “คณิตา” อัจฉริยะภาพทางคณิตศาสตร์ อาศัยอยู่ในบ้านกับพ่อที่ชื่อ “รัตชัย” ประกอบอาชีพเป็น อาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รัตชัยได้สร้างทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ของตนเองซึ่งเป็นผลงานที่โดดเด่นที่สุดในระดับโลก แต่ในปัจจุบัน รัตชัยได้ป่วยเป็นโรคจิตประเภท graphomaniac ส่งผลกระทบให้รัตชัยไม่สามารถกลับไปคิดงานคำนวณได้เหมือนเดิม ในขณะเดียวกัน คณิตาเองก็มีความฝันและความสามารถในการคำนวณไม่ต่างจากพ่อของเธอ แต่เธอตัดสินใจหยุดความฝันของตนเองลงเพื่ออยู่ดูแลพ่อของเธอจนวาระสุดท้ายของชีวิต ในระหว่างนั้นคณิตาได้ศึกษา เรียนรู้ งานคำนวณจากห้องสมุดของพ่อ และได้เขียนทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ที่สำคัญที่สุดขึ้นมา เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับจำนวนเฉพาะ ชื่อว่า “บทพิสูจน์” คณิตาได้เฝ้าดูแลและได้สังเกตเห็นความเสื่อมโทรมทางสมองของผู้เป็นพ่อทีละนิด จนทำให้เธอเริ่มตระหนักว่าสักวันหนึ่งเธออาจจะพบจุดจบแบบพ่อของเธอ ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้น อีกทั้งเมื่อเธอสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปอย่างกะทันหัน ทำให้เธอหาจุดเริ่มต้นในชีวิตของตนเองไม่ถูก เกิดสับสน ต้องการที่พึ่ง และนำมาสู่สภาวะอารมณ์ที่รุนแรง หนักอึ้งอยู่ภายในใจ คณิตามีพี่สาวที่ชื่อว่า “แคทรียา” ทำงานเป็นนักตรวจสอบบัญชีให้กับบริษัทรายใหญ่ เมื่อรัตชัยเสียชีวิต แคทรียาจึงพยายามจะเป็นที่พึ่งให้แก่น้องสาวโดยเข้ามาจัดแจงทุกอย่างให้ เธอแนะนำให้คณิตาเลิกใช้ชีวิตที่ตนเองต้องการ ซึ่งคณิตาไม่คิดว่าพี่สาวจะเข้าใจชีวิตของเธอ ขณะเดียวกันยังมีลูกศิษย์ของรัตชัย ที่คลั่งไคล้ผลงานของรัตชัยมาก ชื่อว่า “สัญญา” เขาเชื่อว่ารัตชัยได้เขียนทฤษฎีคณิตศาสตร์ชิ้นใหม่เอาไว้ และใช้ช่วงเวลานี้มาศึกษาผลงานของรัตชัย ทำให้เขาและคณิตาตกหลุมรักกัน คณิตาจึงเริ่มเกิดความเชื่อมั่นว่าเธอได้พบหนทางในการใช้ชีวิตของตนเอง คณิตาได้ตัดสินใจนำบทพิสูจน์หรือทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ที่เธอเขียนนั้นเปิดเผยกับสัญญาและแคทรียา แต่ทั้งคู่กลับไม่เชื่อว่าคณิตาเป็นคนเขียน พวกเขาเชื่อว่ารัตชัยเป็นคนเขียน เพราะเป็นทฤษฎีที่ระดับอัจฉริยะเท่านั้นจึงจะเขียนได้ อีกทั้งคณิตายังเรียนไม่จบและไม่มีประสบการณ์ คณิตากลับมาสู่ความแค้นแค้นภายในใจครั้งใหญ่อีกครั้ง

เดวิด ออเบิร์นได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับจุดเริ่มต้นของการเขียนบทละครเรื่องนี้ว่า เขาไม่ได้มีจุดเริ่มต้นในงานเขียนจากคณิตศาสตร์ เขาเริ่มติดจากพี่น้อง 2 คนที่เริ่มต้นค้นหาสิ่งที่พวกเขาพบหลังจากการตายของพ่อ โดยที่ใครคนหนึ่งจะต้องเกิดความกังวลว่าเขาจะได้รับสืบทอดมรดกความเจ็บป่วยทางจิตของผู้เป็นพ่อแม่ เดวิด ออเบิร์นจึงเริ่มค้นหาข้อมูล และได้พบว่าวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์น่าสนใจ เนื่องจากประวัติศาสตร์ของนักวิทยาศาสตร์และนักคณิตศาสตร์มักจะได้รับ

ความเดือดร้อนจากอาการป่วยทางจิตซึ่งสามารถสืบทอดต่อกันได้ นำไปสู่การเชื่อมต่อกับความคิดเกี่ยวกับความกังวลให้แก่สภาพจิตใจของคนอื่นๆ เป็นจุดเริ่มต้นเรื่องราวที่เขาอยากจะทำ

เดวิด ออเบิร์นเชื่อว่า “บทพิสูจน์” จะตอบคำถามของผู้คนจำนวนมากที่มีความกังวลต่อพันธุกรรมในครอบครัว ในทางที่ดีและในทางที่ร้าย เป็นความกังวลเล็กๆน้อยๆที่อยู่ในใจของผู้ชม ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้ละครเรื่องนี้สามารถเชื่อมโยงกับผู้ชมได้ (เดวิด ออเบิร์น. ”Pulitzer Prize

Winner: David Auburn’s Proof” 2001. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก

<https://www.pbs.org/newshour/show/pulitzer-prize-winner-david-auburns-proof> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565)

ผู้วิจัยตีความบทละครจากตัวละครคณิดา ถึงการเลือกเดินในเส้นทางชีวิตของตนเอง ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นภายในจิตใจ ทุกคนต่างมีความฝัน และเคยมีจุดหนึ่งในชีวิตที่รู้ว่าตนเองจะไม่ประสบความสำเร็จดังที่ฝันไว้ ในขณะที่ตัวคณิดาต้องหาทางออกให้กับชีวิตตนเอง และยังคงต้องดำเนินชีวิตต่อไป หลังจากผู้ที่เปรียบเสมือนเสาหลักในชีวิตได้หายไป เปรียบเสมือนกับเริ่มต้นชีวิตใหม่ในทางเลือกของตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่น ความหมายนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้วิจัยเป็นอย่างมาก อีกทั้งสภาวะภายในของตัวละครยังใกล้เคียงกับความเป็นมนุษย์มากที่สุด กล่าวคือ มีความสับสน ความกังวล ความล้มเหลว ความคาดหวัง ความสมหวัง ความสุข ความเศร้า ความพยายาม ฯลฯ แต่ความรู้สึกเหล่านี้โดยส่วนใหญ่มนุษย์มักจะผลักความไม่สมบูรณ์แบบในชีวิตตนเองออกไป และพยายามค้นคว้าหาสิ่งที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองที่สุด การได้ศึกษาสภาวะภายในของคณิดา เปรียบเสมือนกับการได้ศึกษาเรียนรู้สภาวะภายในของตนเองด้วย หลังจากอ่านบทละครเรื่องนี้จบ ผู้วิจัยมีความรู้สึกปลดปล่อยความคิดบางอย่าง ที่กักขังตนเองในอยู่แต่ในกรอบ โดยไม่เคยได้มีโอกาสแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมา คณิดาสะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งภายในจิตใจของตัวละคร ความพยายามในการต่อสู้เพื่อชีวิตของตนเอง โดยที่ผู้วิจัยเองไม่เคยกล้าจะทำสิ่งนั้นมาก่อน จึงเป็นความท้าทายและความอึดอัดใจที่จะได้มีโอกาสได้เข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครผู้เข้มแข็งคนนี้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างตนเองและตัวละคร เพื่อศึกษาค้นคว้ามูลเพิ่มเติมได้ดังนี้

2.1.1 นักคณิตศาสตร์และความเป็นอัจฉริยะภาพ

ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาตัวละครจากภาพยนตร์เรื่อง The theory of everything เป็นภาพยนตร์ชีวประวัติของ สตีเฟน วิลเลียม ฮอกกิงส์ (Stephen William Hawking) ซึ่งเป็นฟิสิกส์ทฤษฎีและนักจักรวาลวิทยา ผู้ขึ้นชื่อว่าเป็นอัจฉริยะระดับโลก ผู้วิจัยเลือกเรื่องนี้เพราะมีความเห็นว่าการศึกษาชีวประวัติของอัจฉริยะภาพที่มีตัวตนจริง อาจได้ข้อมูลมากขึ้น เรื่องราวของสตีเฟนเริ่มต้นในมหาวิทยาลัยแคมบริดจ์ ในตอนที่เขายังสามารถควบคุมร่างกายได้ปกติ สตีเฟนได้คบหากับเจนและมีลูกด้วยกัน 3 คน เจนเกิดความเหนื่อยล้าจากการดูแลลูกทั้ง 3 คน รวมถึงสตีเฟนที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้แล้ว จนกระทั่งทั้งคู่ตัดสินใจแยกทางกันและกลายเป็นเพื่อนที่สนิทกันมากที่สุด สตีเฟนแต่งงานใหม่กับผู้ดูแลคนใหม่ที่ชื่อว่าอิกเน ในระหว่างนั้นเขาได้เขียนหนังสือและยังคิดค้นทฤษฎีใหม่อย่างไม่ยอมแพ้ นอกจากสมองระดับอัจฉริยะที่สามารถคำนวณด้านคณิตศาสตร์ได้แล้ว สตีเฟนยังมีความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์จนเกิดเป็นไอเดียใหม่ ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับจักรวาล สิ่งที่คุณวิจัยได้สังเกตเห็นจากการชมภาพยนตร์และนำมาเชื่อมโยงกับตัวละครคณิตาได้ คือ

1. ความคิดและคำตอบของนักคณิตศาสตร์

สตีเฟนมีมุมมองในชีวิตประจำวันของเขาเป็นหลักทฤษฎีและคณิตศาสตร์ สังเกตได้จากฉากที่ไปงานแต่งงานกับเจน เขาได้ชวนคุยกับเจนเรื่องสารที่ติดอยู่บนเนคไทน์และหุกระต่ายของผู้ชาย ซึ่งเป็นสารชักฟอกผ้าขาว เมื่อตกกระทบกับแสงนีออน เนคไทน์และหุกระต่ายของผู้ชายจึงแสงที่จางกว่าปกติ แม้กระทั่งในฉากที่มีสภาวะอารมณ์อ่อนไหว สตีเฟนรู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน เขาจึงพยายามถอยห่างออกจากเจน แต่เจนตอบกลับไปว่าเธอรักสตีเฟน คำตอบของเขาคือ “คุณสรุปผิดแล้ว” ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นว่าความคิดและคำตอบของสตีเฟนจะมีลักษณะวิเคราะห์ มีหลักการ ใช้เหตุและผล รวมทั้งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเขาเต็มไปด้วยคณิตศาสตร์ จักรวาล และการคำนวณ

2. กระบวนการความคิดในช่วงคิดค้นทฤษฎีสำคัญระดับโลก

ในระหว่างเรื่อง สตีเฟนมีความหมกหมุ่นอยู่กับงานคำนวณและมักจะชอบใช้ชีวิตอยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่ สตีเฟนไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหนังสือจำนวนมากในงานคำนวณของเขา เขามักจะครุ่นคิดวิเคราะห์อยู่คนเดียวจนสามารถเขียนทฤษฎีสำคัญของโลกขึ้นมาได้ และเป็นเหตุผลที่ทำให้เขามีชื่อเสียงจนถึงทุกวันนี้ ขณะเดียวกัน ความรู้ที่เขาได้มาจากการเรียนทฤษฎีจักรวาลวิทยาและคณิตศาสตร์ในระดับปริญญา ซึ่งมีอาจารย์ที่คอยชี้แนะแนวทางและส่งโจทย์ปัญหาให้แก้ไขอยู่ตลอดเวลา เปรียบได้กับคณิตาที่มีรหัสคอยชี้แนะแนวทางและส่งโจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ให้แก้ไขตั้งแต่เด็กจนโต

3. ความเหนื่อยล้าที่ผู้ดูแลผู้ป่วยได้รับ

หลังจากอาการของสตีเฟนหนักขึ้น จนเขาไม่สามารถเดินเองได้และต้องนั่งรถเข็นตลอด เจนซึ่งรับภาระหน้าที่ดูแลสตีเฟนจึงมีความรู้สึกเหนื่อยมาก เนื่องจากเธอต้องคอยดูแล ลูกเล็ก 3 คน ซึ่งมีปัญหาในการเข้านอน กินข้าว อาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งสตีเฟนเองก็ไม่สามารถกินข้าว อาบน้ำ แต่งตัวเองได้ ในขณะที่งานของเจนซึ่งเป็นงานเขียนบทวี เธอต้องใช้สมาธิอย่างมากในการทำงานให้สำเร็จ เมื่อครอบครัวของเธอจะออกไปข้างนอก เจนมีหน้าที่ขับรถ ขนของซึ่งประกอบไปด้วยของที่จำเป็นต้องใช้ของลูก ๆ รถเข็นของสตีเฟน และอื่น ๆ จนเธอไม่มีเวลาได้พักผ่อน ช่วงระยะเวลานั้นผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสภาวะภายในของเจนมีความอัดแน่นไปด้วยความเหนื่อย อารมณ์เริ่มรุนแรงขึ้น พุดจาเสียงดัง กับบุคคลรอบข้างอย่างเห็นได้ชัด ผู้วิจัยจึงเข้าใจภาระหน้าที่ของคนที่ต้องดูแลรัตชัย อย่างใกล้ชิดตลอดเวลาได้มากขึ้น

2.1.2 อาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

ผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดงได้วิเคราะห์และเลือกใช้การเข้าถึงสภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยใช้ทฤษฎีการแสดงของลี สตาร์เบิร์ก คือ Memory recall และ Substitution ดังนี้

ผู้กำกับการแสดงได้ให้ผู้วิจัยย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ของตนเองที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ของตัวละคร คือ ผู้วิจัยมีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักครั้งแรกในชีวิตในวัย 20 ปี ผู้วิจัยได้สูญเสียคุณยายซึ่งจากไปด้วยโรคมะเร็ง ผู้วิจัยอาศัยอยู่กับคุณยายตั้งแต่อายุ 1 ขวบ เมื่อเข้าเรียนต้องย้ายไปอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ และมาเยี่ยมคุณยายบ้างเป็นครั้งคราว และหลายครั้งในช่วงปิดเทอมก็ได้ใช้ชีวิตอยู่กับคุณยายตลอด ในเวลาที่ได้เจอกัน ผู้วิจัยได้ใกล้ชิด ได้เรียนรู้การใช้ชีวิต และรู้สึกผูกพันกับคุณยายเป็นอย่างมาก เกิดขึ้นทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ในบางครั้งในความเอาแต่ใจของตนเอง ทว่าผู้วิจัยยังสัมผัสได้ถึงความรักและความเป็นห่วงจากคุณยายมิให้มาเสมอ ในช่วงระยะเวลาก่อนที่คุณยายจะเสียชีวิต ผู้วิจัยได้อยู่เฝ้าดูแลใกล้ชิดกับคุณยายเป็นเวลา 3 เดือน ได้อยู่ช่วงเวลาที่เห็นคุณยายยิ้ม หัวเราะ พุดคุยได้ปกติ จนกระทั่งได้รับข่าวจากคุณหมอบอกว่าคุณยายเริ่มชรามาก ทำให้ร่างกายมีโรคแทรกซ้อน เพื่อให้คุณยายสบายใจที่สุด ทางครอบครัวจึงตัดสินใจไม่บอกอาการนี้กับคุณยาย หลังจากนั้นผู้วิจัยยังคงเห็นคุณยาย หัวเราะ ยิ้ม ยังสามารถเดินไปทางไปเที่ยวได้ และพุดคุยด้วยท่าทางปกติ จนกระทั่งในช่วง 3 วันก่อนคุณยายจะเสียชีวิต คุณยายมีอาการหอบเหนื่อย เริ่มหายใจไม่สะดวก นอนทั้งวัน ไม่สามารถลุกขึ้นมารับประทานอาหารได้ จึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ในขณะนั้นผู้วิจัยได้เฝ้าติดตามอาการของคุณยายอย่างใกล้ชิดที่โรงพยาบาล คุณยายยังคงพยายามลืมตาขึ้นมามองหน้า เพียงสักครู่ก็หลับตาลงเป็นระยะๆ จนกระทั่งในวันสุดท้าย เครื่องวัดสัญญาณหัวใจของคุณยายค่อยๆ อ่อนลง หลายครั้ง ผู้วิจัยพยายามเรียกพยาบาลทุกครั้งเพราะยังมีความหวังว่าเครื่องวัดสัญญาณหัวใจอาจจะยังมีปัญหา และเสียงเครื่องวัด

สัญญาณหัวใจเปลี่ยนเป็นเสียงลากยาว พยาบาลค่อยๆเดินเข้ามาและถอดเครื่องวัดสัญญาณหัวใจออก หลังจากนั้นก็เดินออกไปอย่างเงียบๆ ทุกครั้งที่ผู้วิจัยนึกถึงเหตุการณ์นี้ก็มักจะมีผลต่อความรู้สึกอยู่เสมอ แม้คุณยายจะไม่ได้จากไปอย่างกะทันหัน แต่ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาผู้วิจัยไม่ได้เตรียมใจกับการสูญเสียครั้งนี้ เพราะคุณยายยังพยายามลืมนาน ยังแสดงอาการว่าไม่เป็นไร ไม่นานก็คงจะหาย หลังจากนั้นผู้วิจัยก็เริ่มมีความรู้สึกเชิงซึมเศร้า ร้องไห้ ไม่ยอมคุยกับใคร จนกระทั่งระยะเวลาผ่านไป อาการนั้นก็ค่อยๆดีขึ้นตามลำดับ

ผู้กำกับการแสดงให้ความเห็นว่าเหตุการณ์นี้คล้ายคลึงกับสภาวะของตัวละคร ที่คณิตาสัญญเสียพ่อของเธอไป โดยที่รู้ว่าพ่อของเธอมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว แต่ไม่ได้เตรียมใจว่าพ่อจะจากไปตอนไหน ความรู้สึกนั้นใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยได้ทดลองกำหนดรู้ความรู้สึกนั้น และค้นพบว่ารากเหง้าของความรู้สึกเศร้าโศกเกิดจากความคิดที่ปรุงแต่งจากภาพในอดีต เมื่อจิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความทรงจำ หรือเรียกว่า สัญญา เกิดขึ้น ร่วมกับสังขารที่ปรุงแต่ง ทำให้สามารถย้อนกลับไปในความรู้สึกนั้นได้ หากความรู้สึกนั้นมีผลกระทบต่องิตติเจตสิกพอ โดยผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าเมื่อต้องการใช้ประสบการณ์นี้ในการเข้าถึงสภาวะของตัวละคร จะปล่อยให้ความคิดและจิตที่ปรุงแต่งทำงาน คล้ายกับปล่อยให้ไหลไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเมื่อสถานการณ์นั้นจบลง จึงกำหนดรู้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน การกำหนดรู้ให้อยู่ในปัจจุบันขณะสามารถทำให้เราไม่ต้องกังวลกับสภาวะจิตใจในปัจจุบันมากนัก และควรเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางจิตใจได้อย่างรับได้ ไม่มากจนเกินไป และไม่น้อยจนเกินไป ผู้กำกับการแสดงจึงเลือกประสบการณ์ชิ้นนี้เป็นวัตถุดิบในการเข้าถึงตัวละคร

2.2 วิเคราะห์ตัวละคร

เรื่องย่อ : คณิตา หญิงสาวอายุ 25 ปี มีสมถะอันชาญฉลาดด้านการคำนวณระดับอัจฉริยะ อาศัยอยู่กับรัตชัย พ่อของเธอ ประกอบอาชีพเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ซึ่งเป็นนักคณิตศาสตร์ระดับอัจฉริยะที่ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย และได้สร้างชื่อเสียงเอาไว้มากมาย จนที่รู้จักอย่างกว้างขวาง รัตชัยมีลูกสาว 2 คน คือแคทรียา และ คณิตา จนกระทั่งภรรยาของรัตชัยเสียชีวิต รัตชัยเริ่มมีอาการป่วยเป็นโรค Graphomaniac จึงต้องหยุดทำงานอยู่ที่บ้าน อาการของรัตชัยเริ่มหนักขึ้นจนไม่สามารถดูแลตนเองได้ เป็นช่วงจังหวะที่แคทรียาจำเป็นต้องออกจากบ้าน ไปทำงานที่กรุงเทพมหานครเพื่อหาเงินส่งกลับมาสำหรับค่าใช้จ่ายในบ้านทั้งหมด และคณิตาซึ่งมีความฝันอยากจะเป็นนักคณิตศาสตร์ อยากจะเดินตามรอยทางของพ่อและอยากให้พ่อภูมิใจ แต่เธอกลับตัดสินใจออกจากโรงเรียนหนังสือเพื่ออยู่ดูแลพ่อ โดยมีความคาดหวังว่าความรู้ความสามารถของเธอ ยังคงพัฒนาต่อไปได้ด้วยการอ่านหนังสือในห้องสมุดและเรียนรู้จากพ่อ ในระหว่างนั้นคณิตาได้เขียนทฤษฎีสำคัญเกี่ยวกับจำนวนเฉพาะขึ้นมาด้วยความรู้ความสามารถของตนเอง จนกลายเป็นบทพิสูจน์

สำคัญบทหนึ่งในโลก ขณะเดียวกัน คุณิตาก็ได้เห็นความเสื่อมโทรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้เป็นพ่อ จนกระทั่งพ่อของเธอเสียชีวิตกะทันหันด้วยอาการหัวใจวายเฉียบพลัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสร้างความกังวลให้คุณิตาเป็นอย่างมาก เธอสามารถพิสูจน์กับตนเองได้แล้วว่าเธอสามารถเป็นอัจฉริยะตัวจริงแม้จะไม่ได้เข้าเรียนหนังสือ แต่เธอก็ได้เห็นจุดจบของผู้เป็นพ่อ ทำให้เกิดความสับสน อีกทั้งการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งทำให้เกิดความแปรปรวนภายในจิตใจ จนกระทั่งสัญญา ชายหนุ่มวัย 29 ปี ลูกศิษย์คนสนิทของรัชชย์ได้เข้ามาศึกษางานของรัชชย์ในวันที่จัดงานศพของรัชชย์ สัญญาคำลังไคล้งานของรัชชย์มาก การปรากฏตัวของสัญญาตอกย้ำความเป็นอัจฉริยะของคุณิตาและเป็นการหวังหนึ่งที่คุณิตาสามารถมองเห็นเส้นทางดำเนินตามความฝันของตนเองได้ ในขณะที่แคทรียาได้กลับมาจากกรุงเทพมหานคร เธอได้เข้ามาจัดแจงทุกอย่าง และได้ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้กับคุณิตา ซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งที่คุณิตาคิดเอาไว้โดยสิ้นเชิง คุณิตาจึงพยายามพิสูจน์เส้นทางของตนเองด้วยบทพิสูจน์ที่เธอเขียนขึ้นมา แต่ไม่มีใครเชื่อว่าเธอเป็นคนเขียนแม้กระทั่งสัญญา ทำให้คุณิตาเกิดความสิ้นหวังในชีวิต เธอเก็บตัว ไม่ยอมพูดคุยกับใครจนแคทรียาคิดว่าต้องพาเธอไปพบจิตแพทย์ หลังจากนั้นไม่นานบทพิสูจน์ที่คุณิตาได้เขียนขึ้น เมื่อสัญญานำไปตรวจสอบแล้วว่าเป็นคุณิตาเขียนขึ้นมาจริงๆ เส้นทางชีวิตตามที่เธอฝันไว้ก็ได้เริ่มขึ้นอีกครั้ง

ผู้วิจัยได้เขียนเรียบเรียงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยง่าย ดังนี้

มหาวิทยาลัย และกลับมาอยู่ดูแลพ่ออย่างใกล้ชิดที่บ้าน โดยตั้งใจศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองในห้องสมุดแทน ดังนั้น โลกทั้งใบของคณิดาคือคณิตศาสตร์และพ่อ เมื่อเธอสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป ทำให้สภาวะจิตใจของเธอเริ่มไขว่ไขว เธอได้พิสูจน์กับตัวเองแล้วว่าเธอก็สามารถเป็นอัจฉริยะแบบพ่อได้ แต่ยังไม่กล้าบอกใคร เพราะความกลัวที่เกิดขึ้นในใจว่าเธอจะพบจุดจบเช่นเดียวกับพ่อของเธอ และยังหาจุดเริ่มต้นในชีวิตของตนเองไม่เจอ ทำให้รู้สึกแค้นแค้น จีบทางไม่ถูก เกิดความสับสนวุ่นวายภายในจิตใจ รวมถึงประสบการณ์ในอดีตส่งผลให้เธอเกิดอาการเศร้า อารมณ์อ่อนไหวง่ายกว่าปกติ

ความต้องการสูงสุด คณิดาต้องการเป็นนักคณิตศาสตร์เช่นเดียวกับพ่อ

อุปสรรคและปัญหา

- 1.อาการป่วยของรัตชัย ทำให้คณิดาตัดสินใจเลิกเล่นความฝันที่จะเดินในเส้นทางนักคณิตศาสตร์เช่นเดียวกับพ่อ
- 2.คณิดามีความสับสน ลังเลใจที่จะเปิดเผยเรื่องทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ที่เธอเขียนจนสำเร็จขึ้นมา เพราะมันคือประสบการณ์ ความรู้ หรือจะเรียกว่าทั้งชีวิตของเธอ คณิดาไม่รู้ว่ถ้าอนาคตจะเป็นอย่างไร เพราะความฝันที่เธอได้คิดไว้ตั้งแต่เล็กเรียนมหาวิทยาลัย
- 3.คณิดามีความกังวลในเรื่องของพันธุกรรมเกี่ยวกับโรคทางจิต ที่อาจส่งผลจากพ่อของเธอ ทำให้เธอเห็นถึงความน่าจะเป็นว่าเธออาจจะมียุจุดจบเช่นเดียวกับพ่อของเธอ ส่งผลให้เธอเกิดความสับสนว่าตัวเธอเองยังควรจะต้องเลือกเดินไปในเส้นทางของนักคณิตศาสตร์หรือไม่
- 4.คณิดาคิดว่าแคทรียา ซึ่งเป็นพี่สาวของเธอไม่เข้าใจความรู้สึกของเธอ เพราะแคทรียาเลือกจะใช้ชีวิตที่แตกต่างจากเธอ โดยเลือกที่นำพ่อไปส่งโรงพยาบาลและเดินตามความฝันของตนเองมากกว่า คณิดาจึงเกิดความอคติ เป็นความอคติที่ก่อขึ้นเอง และเข้าใจว่าแคทรียาได้กำหนดเส้นทางชีวิตของเธอไว้แล้ว โดยที่เธอไม่ต้องการ

2.3 วิเคราะห์ตัวละครอื่นในเรื่อง

รัตชัย : เป็นพ่อของคณิดา มีภรรยา 1 คนซึ่งเสียชีวิตไปก่อนเหตุการณ์ในเรื่องจะเกิดขึ้น ผู้วิจัยตีความว่าการเสียชีวิตของภรรยามีส่วนทำให้รัตชัยเริ่มเกิดอาการของโรค graphomaniac เนื่องจากสภาวะความเศร้าที่เข้ามา รวมถึงความกดดันที่ต้องรับภาระในการดูแลครอบครัว ซึ่งรัตชัยไม่เคยกระทำคนเดียวมาก่อน รัตชัยมีลูกสาว 2 คน คือ แคทรียา และ คณิดา รัตชัยได้ขึ้นชื่อว่าเป็นอัจฉริยะที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก เขาได้เรียนเข้าเรียนหนังสือจนจบปริญญาเอกและได้สร้างชื่อเสียง ผลงาน และทฤษฎีสำคัญทางคณิตศาสตร์ให้กับโลกและตนเองไว้มากมาย จนกระทั่ง รัตชัย

เลือกที่จะสร้างครอบครัวและประกอบอาชีพเป็นอาจารย์สาขาวิชาคณิตศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นที่รักของลูกศิษย์จำนวนมาก

ความต้องการ : ปัจจุบัน รัตชัยต้องการที่จะคิดค้นทฤษฎีใหม่ขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีความเชื่อมั่นว่าสมองอันชาญฉลาดยังคงสามารถใช้งานได้อยู่

อิทธิพลที่มีต่อคณิดา : รัตชัยเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิตของคณิดา เพราะเขาเปรียบเสมือนครูคนแรกที่สอนให้คณิดาได้รู้จักการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ในระดับอัจฉริยะ และเขาได้ปลูกฝังวิชาความรู้ให้กับคณิดาและเลี้ยงดูเธอด้วยความรัก อยากเห็นคณิดาได้ประสบความสำเร็จเหมือนที่เขาเคยประสบความสำเร็จมาก่อน คณิดาจึงสนิทกับรัตชัยมากกว่าคนอื่น ๆ ในครอบครัว เพราะเธอสามารถเข้ากับรัตชัยได้ดีและมีความผินเช่นเดียวกับรัตชัย ทำให้ทั้งคู่มีความผูกพัน รักใคร่กันมาก

สัญญา : ปัจจุบันเป็นอาจารย์ที่สาขาวิชาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นผู้ที่ศิษย์คนสนิทของรัตชัย ในช่วงที่สัญญากำลังทำวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาโท เขามีรัตชัยเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทำให้เขายกย่องและเทิดทูนรัตชัยเป็นอย่างมาก สัญญาเชื่อว่าตนเองไม่เก่งเท่าคนอื่น แต่เขาเป็นคนมีความพยายาม ซึ่งเขาเชื่อว่ารัตชัยเป็นคนที่ช่วยให้เขาประสบความสำเร็จจนถึงทุกวันนี้ แม้จะทราบว่ารัตชัยมีอาการป่วย แต่เขาก็ยังคงสนใจในผลงานของรัตชัย และยังเชื่อมั่นว่ารัตชัยจะคิดค้นทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ทฤษฎีใหม่ขึ้นมาได้

ความต้องการ : สัญญาต้องการศึกษาค้นคว้างานของรัตชัย และประสบความสำเร็จให้ได้เท่ากับรัตชัย

อิทธิพลที่มีต่อคณิดา : สัญญามีความศรัทธาและความเชื่อมั่นในตัวของรัตชัยเป็นอย่างมาก ความศรัทธาและความเชื่อมั่นนี้มีอิทธิพลต่อคณิดา เพราะเธอเชื่อว่าตัวเองมีหลายอย่างที่คล้ายกับพ่อของเธอ และจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องสัญญาทำให้คณิดากลับมาเชื่อมั่นในเส้นทางชีวิตของตนเองได้อีกครั้ง และเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้คณิดาสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางเดินชีวิตของตนเองต่อไปได้แม้ปราศจากรัตชัย ขณะเดียวกัน สัญญาก็สามารถทำให้คณิดาเลิกล้มความตั้งใจในการเลือกเดินเส้นทางชีวิตของตนเองได้เช่นกัน

แคทรียา : ลูกสาวคนโตของรัตชัย และเป็นพี่สาวของคณิดา ปัจจุบันเธอประกอบอาชีพเป็นนักจัดการบัญชีให้บริษัทรายใหญ่ในกรุงเทพมหานคร แคทรียามีการเลือกเส้นทางของชีวิตซึ่งแตกต่างจากคณิดา เธอมีความเชื่อมั่นในหลักการและเหตุผล เธอเป็นคนทำงาน หาเงิน และส่งเงินกลับมาที่บ้านเพื่อจ่ายค่าใช้จ่ายทั้งหมดในบ้าน รวมถึงความเป็นพี่สาวคนโตทำให้เธอเชื่อมั่นว่าเธอจะต้อง

จัดการ ดูแลครอบครัวของเธอให้ดีทุกอย่าง แม้เธอจะมีความเป็นอัจฉริยะทางคณิตศาสตร์ไม่เท่ากับคณิตาก็ตาม

ความต้องการ : แคทรียาต้องการให้คณิตาเลือกเส้นทางชีวิตของตนเองในทางที่เหมาะสม และควรจะเป็น มากกว่าเดินตามเส้นทางเดิมของพ่อ ซึ่งอาจพบกับจุดจบเช่นเดียวกับพ่อ

อิทธิพลที่มีต่อคณิตา : คณิตาเข้าใจว่าสิ่งที่แคทรียาตัดสินใจนั้นเป็นการละทิ้งครอบครัว ไม่เคยกลับมาที่บ้าน อีกทั้งยังมีความคิดเห็นให้ส่งรatchet ไปอยู่รักษาตัวที่โรงพยาบาลมากกว่าอยู่กับครอบครัว ส่งผลให้คณิตาเกิดอคติต่อแคทรียา ดังนั้นไม่ว่าแคทรียาจะเสนอเส้นทางในชีวิตใดให้คณิตาจะเข้าใจว่าแคทรียาไม่เข้าใจชีวิตของเธอ เป็นการตีกรอบชีวิตของเธอ อีกทั้งคณิตายังเข้าใจว่าแคทรียาคอยจับผิดเธออาการสับสน ชี้แจงจุดผิด เก็บตัวและอ่อนไหวง่าย ซึ่งอาการคล้ายคลึงกับรatchet และคอยจ้องจะส่งคณิตาเข้าโรงพยาบาลอยู่เสมอ คณิตาจึงเกิดความรู้สึกแค้นแหว่งและพยายามพิสูจน์ว่าเธอปกติให้กับแคทรียาได้เห็น

2.4 วิเคราะห์สภาวะ Grief and Bereavement

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สภาวะภายในของตัวละครคณิตา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับอาการ Grief and Bereavement เพื่อค้นหาสภาวะจิตใจของตนเองที่ใกล้เคียงกับสภาวะของตัวละคร โดยมุ่งเน้นการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร และเพื่อให้เข้าใจถึงการออกจากสภาวะของตัวละคร โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตรควบคู่ไปด้วย อธิบายได้ดังตารางด้านล่าง

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์สภาวะ Grief and Bereavement และสภาวะภายในของจิตใจ

ระยะของอาการ	ลักษณะอาการ	จิตใจ
1.ระยะปฏิเสธ (stage of denial)	เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามี การสูญเสีย ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นคือไม่เชื่อว่าจะมีการสูญเสียเกิดขึ้น ไม่ยอมรับ เกิดความรู้สึกช็อก (Shock)	ผู้วิจัยเสริมเรื่องราวในส่วนจากนี้การ improvisation ค้นพบว่าจิตใจเกิดความรู้สึกช็อกขึ้นจริง แต่มีความเชื่อว่าร้าย จะยังไม่เป็นอะไรเพียงแค่ครั้งเดียว
2.ระยะโกรธ (stage of anger)	เมื่อผู้สูญเสียไม่สามารถปฏิเสธได้ต่อไป จะมีความรู้สึกโกรธที่ตนเองต้องเผชิญกับการสูญเสีย ผู้สูญเสียอาจแสดงความโกรธออกมา กับคนใกล้ชิดญาติ เพื่อนสนิท กล่าวโทษพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คิดว่าควรจะช่วยเหลือตนเองได้ เกิดความรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมที่มีการสูญเสียเกิดขึ้นกับตนเอง	จิตใจเก็บความโกรธไว้ในใจ จนกระทั่ง แค้นใจกลับมาที่บ้าน ความรู้สึกนั้นจึงได้แสดงออกมาทางกริยา สีหน้า แววตา และพฤติกรรมก้าวร้าวใส่คนรอบข้าง และเกิดความรู้สึกไม่ยุติธรรมที่คนรอบข้างปล่อยให้ตนเองเผชิญหน้ากับเรื่องราวเหล่านี้คนเดียว
3.ระยะการต่อรอง (stage of bargaining)	เป็นระยะที่เริ่มยอมรับต่อการสูญเสียได้มากขึ้น แต่ยังมีความพยายามต่อรองด้วยการแสดงความหวัง ผู้สูญเสียมักจะมีการต่อรอง โดยการสวดมนต์อธิษฐาน	จิตใจยังต้องการยื้อสิ่งที่ตนเองเคยเป็น และเคยมีอยู่ โดยพยายามต่อรองว่าจะไม่ขายบ้าน หรือ ต้องการให้ชีวิตแบบเดิม เพื่อให้ความรู้สึก ๆ ยังคงอยู่เหมือนเดิม
4.ระยะซึมเศร้า (stage of depression)	เป็นช่วงเวลาที่เกิดความรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรงกับความจริงที่เกิดขึ้น มีอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น รู้สึกไม่มีแรง หดหู่ นิ่งเงียบ ไม่พูดคุย ร้องไห้ แยกตัวคนเดียว จนอาจคิดอยากตายหรือฆ่าตัวตายได้	จิตใจมีความรู้สึกไม่มีแรง หดหู่ นิ่งเงียบ ไม่พูดคุย ร้องไห้ และแยกตัวคนเดียว ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าอาจเกิดจากปัจจัยหลายด้านประกอบกัน โดยมีจุดเริ่มต้นคือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
5.ระยะยอมรับ (stage of acceptance)	ในระยะนี้บุคคลจะยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ เข้าใจและปรับตัวกับความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นและกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้	จิตใจสามารถยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ โดยมีปัจจัยจากเหตุการณ์ในเรื่อง คือ สัญญาที่เข้ามาเป็นแสงสว่างให้จิตใจอีกครั้ง

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยได้อ้างอิงอาการข้างต้นจากบทความการศึกษาระยะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของ ศรีนรินทร์ วัฒนธรรณ์ เพื่อเปรียบเทียบอาการของจิตใจ ผู้วิจัยจะขอสรุปผลที่เกิดขึ้นจากความคิดเห็นของผู้วิจัยซึ่งได้ทำความเข้าใจสภาวะของตัวละครมาในระดับหนึ่ง

ผลที่ได้ก็คือคนมีความใกล้เคียงกับอาการ Grief and Bereavement แต่ไม่เข้าข่ายว่าเป็นอาการ Grief and Bereavement โดยเฉพาะเจาะจง เนื่องจากสภาวะ Grief and Bereavement สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หากบุคคลที่มีอาการ Grief and Bereavement นั้นมีอาการในระยะเวลานานเกินกว่าปกติ ก็สามารถเรียกว่าได้ว่าเป็นสภาวะ Grief and Bereavement ได้อย่างเฉพาะเจาะจง ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าคนมีอาการโศกเศร้า กังวล และสับสนเพียงเท่านั้น

2.5 สิ่งปรากฏในบท

2.5.1. Graphomaniac คือ โรคทางจิตของผู้ที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการเขียน แต่ไม่มีความสามารถในการเขียน ลักษณะของโรค graphomaniac มีดังนี้

- ผู้ป่วยจะไม่เห็นคำวิจารณ์ของผู้อ่านเป็นประโยชน์ เขามักจะคิดว่าบุคคลที่วิจารณ์งานเขียนของเขาพยายามดูถูกหรือทำให้เขารู้สึกอับอาย บ่อยครั้งที่เขามักจะใช้คำพูดว่า “เรื่องของฉัน! ฉันทำในสิ่งที่ฉันต้องการ!” ในทางกลับกัน ผู้เขียนที่ไม่ได้เป็น graphomaniac จะยอมรับคำวิจารณ์และหาข้อสรุปของตนเองได้
- ผู้ป่วยมักจะมีอาการฉวัดเฉวียนเกี่ยวกับงานของเขา เขามักจะยินดีในข้อความที่เขาเขียนแม้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่
- ผู้ป่วยสามารถสร้างผลงานขึ้นเองได้เพียงแค่หยิบปากกาหรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ แต่เขามักจะตรวจสอบงานของเขาและแก้ไขมันซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่ตลอดเวลา
- ผู้ป่วยโรคนี้ไม่มีสไตล์การเขียนเป็นของตัวเอง ผลงานของเขาจะเหมือนว่าเคยเจอที่ไหนสักแห่งมาแล้ว
- สำหรับผู้ป่วยโรคนี้ ปริมาณเป็นสิ่งสำคัญไม่ใช่คุณภาพ เขาเชื่อว่ายิ่งเขาเขียนได้มากเท่าไร งานของเขาก็ยิ่งมีค่ามากเท่านั้น เขาสามารถนั่งเขียนเรื่องเดิมได้นาน 1-2 ปี โดยแก้ไขมันซ้ำๆ
- การสร้างสรรค์งานของผู้ป่วยโรคนี้ไม่มีความคิดริเริ่ม สิ่งที่เขาเขียนจะเต็มไปด้วยคำที่มีชื่อเสียงและความคิดโบราณ ซึ่งแตกต่างจากนักเขียนทั่วไปที่จะเขียนสิ่งที่คิดหรือสิ่งที่พวกเขาเข้าใจ
- ผู้ป่วยมักจะถูกดึงดูดโดยชื่อเสียงหรือเงินเท่านั้น เขาต้องการความเข้าใจและการให้เกียรติเป็นสิ่งสำคัญ (Александр Высоцкий. ”วิธีการบอก Graphomaniac จากนักเขียน”) 2021. ออนไลน์ เข้าถึงได้

จาก <https://th.cultureoeuvre.com/10918098-how-to-tell-a-graphomaniac-from-a-writer> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565)

2.5.2 กฎเจอเมนไพร์ม ถูกคิดค้นขึ้นจากนักคณิตศาสตร์หญิงคนหนึ่งชื่อว่า มาเรีย โซฟี เจอเมน (Marie-Sophie Germain) ตลอดชีวิตเธอต้องต่อสู้กับการถูกดูหมิ่นและลบหลู่จากสังคม เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว แต่เพราะเธอมีความสามารถ ความทะเยอทะยาน และความรักวิชาคณิตศาสตร์ที่มากล้น โซฟี เจอเมนเกิดที่กรุงปารีส เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2319 (ในรัชสมัยพระเจ้าตากสินมหาราช) ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่ฝรั่งเศสจะมีการปฏิวัติ 13 ปี และหลังจากที่ Newton ได้ปฏิรูปวิทยาศาสตร์ประมาณ 100 ปี บิดาชื่อ แอมบรอส เฟรนคอส (Ambroise Francois) และมารดาชื่อ มาเรีย มาเดอริน (Marie-Madeleine) บิดามีอาชีพเป็นพ่อค้าไหมที่มีฐานะดี และต่อมาได้เปลี่ยนอาชีพเป็นผู้ว่าราชการแห่งฝรั่งเศส โซฟี เจอเมนเป็นลูกสาวคนกลางของครอบครัวที่มีลูกสาว 3 คน

ในวัยเด็กโซฟี เจอเมนเป็นคนขี้อาย และงุ่มง่ามตลอดเวลา เธอมีความรู้สึกลัวว่าครอบครัวเธอหมกมุ่นกับเรื่องเงิน และการเมืองมากเกินไป ดังนั้น เมื่อถูกเมืองถูกตีแตก การปฏิวัติที่นองเลือด และป่าเถื่อนทำให้เด็กหญิงวัย 13 ขวบเช่นเธอต้องหนีไปหลบซ่อนในห้องสมุดของบิดา และนี่ก็คือที่เธอใช้ในการพัฒนาความสามารถเชิงวิชาการของเธอ เพราะเธอได้อ่านหนังสือภาษาละติน กรีก รวมทั้งตำราคณิตศาสตร์ของ Bezout กับ Montucla จนหมดทุกเล่ม และการชอบคณิตศาสตร์ของเธอได้ทำให้พ่อแม่ยุ่งง ในขณะเดียวกัน เธอเองก็ไม่เข้าใจว่าบิดามารดาชอบการเมืองได้อย่างไร และเมื่อเธอถูกพ่อแม่รบเร้าให้เลิกเรียนคณิตศาสตร์ โดยบอกว่าคนที่อ่านหนังสือมากๆ จะบ้าในที่สุด และเมื่อถึงเวลานอนก็ดับไฟหมดเพื่อให้เธอนอนเร็วๆ เธอก็แอบขนเทียนไขหลายเล่มเข้าไปในห้องนอนเพื่อจุดสำหรับอ่านหนังสือเวลาพ่อแม่หลับแล้ว และเมื่อถึงหน้าหนาวที่อุณหภูมิลดต่ำจนน้ำหมึกกลายเป็นน้ำแข็ง เธอก็ใช้ผ้าห่มพันรอบตัวเพื่ออ่านหนังสือคณิตศาสตร์ต่อไปภายใต้แสงเทียน และถึงแม้พ่อแม่จะไม่ยินดีที่เธอรักคณิตศาสตร์ แต่คนทั้งสองก็ยอมรับในการตัดสินใจของเธอ โดยให้เงินเลี้ยงดูเธอจนตลอดชีวิต

โซฟี เจอเมนได้สร้างผลงานเกี่ยวกับทฤษฎีบทสุดท้ายของแฟร์มาเป็นรากฐานสำคัญสำหรับนักคณิตศาสตร์ จนกระทั่งเธอประสบความสำเร็จในกฎทางคณิตศาสตร์ชื่อว่ากฎ germain prime (สุทัศน์ ยกส้าน. "Sophie Germain (1)" 2549. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <https://mgronline.com/science/detail/9490000010044> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565)

2.5.3. ทฤษฎีจำนวนเฉพาะ คือ จำนวนที่มากกว่า 1 ที่มีตัวประกอบสองตัวคือ 1 และตัวมันเอง ตัวอย่าง จงหาตัวประกอบทั้งหมดของจำนวนนับ $1 - 10$

ตัวประกอบทั้งหมดของ 1 คือ 1

ตัวประกอบทั้งหมดของ 2 คือ 1, 2

ตัวประกอบทั้งหมดของ 3 คือ 1, 3

ตัวประกอบทั้งหมดของ 4 คือ 1, 2, 4

ตัวประกอบทั้งหมดของ 5 คือ 1, 5

ตัวประกอบทั้งหมดของ 6 คือ 1, 2, 3, 6

ตัวประกอบทั้งหมดของ 7 คือ 1, 7

ตัวประกอบทั้งหมดของ 8 คือ 1, 2, 4, 8

ตัวประกอบทั้งหมดของ 9 คือ 1, 3, 9

ตัวประกอบทั้งหมดของ 10 คือ 1, 2, 5, 10

ดังนั้น จำนวนนับที่มีค่าอยู่ระหว่าง 1-10 ที่เป็นจำนวนเฉพาะได้แก่ 2,3,5 และ 7 (Nidtaya. "จำนวนเฉพาะและตัวประกอบเฉพาะ" 2020. ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก

<https://nockacademy.com/math/math-p-6/จำนวนเฉพาะและตัวประกอบเฉพาะ/> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565)

3. กระบวนการซ้อม

หลังจากผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการแสดงสากล หลักมทาสติปฏฐานสูตรและวิเคราะห์ตัวละครเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยค้นพบว่าสามารถปรับใช้หลักมทาสติปฏฐานสูตรควบคู่กับการฝึกซ้อมการแสดงได้ โดยมีเป้าหมายในการเข้าถึงสภาวะตัวละคร คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะของตัวละคร แต่เนื่องด้วยสถานการณ์ COVID-19 ทำให้นักแสดงและทีมงานไม่สามารถพบเจอกันได้ รวมถึงในวันแสดงจริง ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้ประชุมและตัดสินใจว่าจะนำบทละครเรื่อง proof นำเสนอผ่านแอปพลิเคชัน zoom จัดแสดงในวันที่ 6 สิงหาคม 2564 ทั้งหมด 2 รอบการแสดงคือ เวลา 12.40 น. และ 16.30 น. โดยสามารถแจกแจงกระบวนการซ้อมได้ดังนี้

ตารางที่ 6 กระบวนการซ้อม

ช่วงเวลา (เดือน)	รายละเอียดการซ้อม
19 เมษายน - 15 พฤษภาคม 2564	ประชุมกำหนดแนวทางการนำเสนอ, อัปเดตงานฝ่ายโปรดักชั่น,
19 เมษายน 2564	First Read
20 เมษายน - 18 พฤษภาคม 2564	ตีความตัวละครในแต่ละฉาก, ค้นหาความต้องการของตัวละครให้ชัดเจน องค์กร 1
19 พฤษภาคม 2564	Run องค์กรที่ 1
20 พฤษภาคม - 17 มิถุนายน 2564	ตีความตัวละครในแต่ละฉาก, ค้นหาความต้องการของตัวละครให้ชัดเจน องค์กร 2
18 มิถุนายน 2564	Run องค์กรที่ 2
18 มิถุนายน 2564 - 8 กรกฎาคม 2564	ร้อยเรียงทุกฉากรวมกัน , ค้นหาความต้องการที่ยัง ไม่ครบถ้วนในแต่ละฉาก ทั้งองค์กร 1 และองค์กร 2
11 กรกฎาคม 2564	Run องค์กร 1 และ องค์กร 2 (Off book)
16 กรกฎาคม - 23 กรกฎาคม 2564	ลง Blocking องค์กร 1
24 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2564	ลง Blocking องค์กร 2
2 สิงหาคม - 6 สิงหาคม 2564	ซ้อมร่วมกับเทคนิค ทีมงาน และทดสอบระบบ zoom, Run through , Dress rehearsal
7 สิงหาคม 2564	แสดงจริง

รูปแบบการนำเสนอ

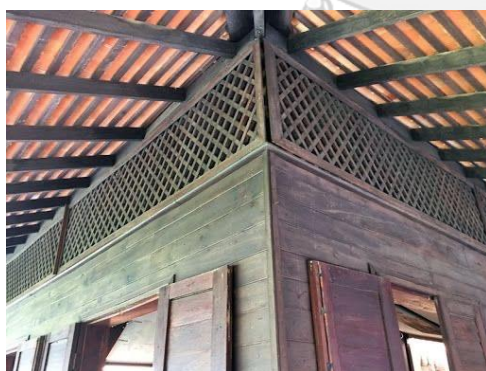
1.ฉากและอุปกรณ์ประกอบฉาก (Setting & Props)

ผู้กำกับการแสดงได้ตีความบทละครเรื่องนี้เป็นบริบทในประเทศไทย ซึ่งตั้งอาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยเน้นออกแบบเป็นสไตล์ล้านนาของทางภาคเหนือ เป็นบ้านที่สร้างจากไม้ ลักษณะค่อนข้างเก่าและทรุดโทรม แต่ยังคงอยู่อาศัยได้ ลักษณะภายนอกด้านหน้ามีใต้ถุนบ้าน และมีบันไดขึ้นไปบนตัวบ้าน และมีเฉลียงบ้านที่ยื่นออกมาด้านนอก ดังภาพอ้างอิงด้านล่าง



ภาพที่ 2 ภาพอ้างอิงการออกแบบลักษณะบ้านด้านนอกของคณิดา

ภายในตัวบ้าน ทำจากไม้ทั้งหมด โดยเลือกสีไม้และลักษณะพื้นบ้านภายในให้สื่อถึงความเก่าและทรุดโทรม รวมถึงระเบียงบันได และรั้วต่างๆภายในบ้าน ดังภาพอ้างอิงด้านล่าง



ภาพที่ 3 ตัวอย่างลวดลายของช่องลมภายในบ้าน



ภาพที่ 4 ตัวอย่างลักษณะรั้วและราวบันไดภายในบ้าน



ภาพที่ 5 ตัวอย่างพื้นไม้และฝาผนังภายในห้อง



ภาพที่ 6 ตัวอย่างผนังบ้าน ประตู หน้าต่างและการจัดวางประติมากรรมและหน้าต่าง



ภาพที่ 7 ตัวอย่างลักษณะภายในตัวบ้าน

ผู้กำกับการแสดงมุ่งเน้นให้ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมได้เห็นภาพทั้งหลังทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้เห็นภาพโดยรวมของฉากที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งมุ่งเน้นให้ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมมีจินตนาการร่วมกัน เพื่อให้เข้าถึงสถานการณ์ของตัวละครมากขึ้นเป็นอันดับแรก

ทั้งนี้ สถานการณ์ในเรื่องทั้งหมดเกิดขึ้นเฉพาะที่เฉลียงหน้าบ้าน ผู้กำกับการแสดงจึงได้ออกแบบเฟอร์นิเจอร์และบรรยากาศบริเวณเฉลียงหน้าบ้านขึ้นมาเป็นตัวอย่าง ดังภาพอ้างอิงด้านล่าง



ภาพที่ 8 ตัวอย่างเฉลียงหน้าบ้าน (1)



ภาพที่ 9 ตัวอย่างเฉลียงหน้าบ้าน (2)

ผู้กำกับการแสดงได้ออกแบบเฟอร์นิเจอร์ที่ตั้งอยู่บริเวณเฉลียงบ้าน ซึ่งทำจากไม้ทั้งหมดเพื่อให้เห็นถึงรสนิยมของรัชชียและความโบราณของตัวบ้านโดยรวม เน้นตัวอย่างเฟอร์นิเจอร์ในภาพที่ 8 ของภาพตัวอย่างเฉลียงบ้านเป็นหลัก ผู้ออกแบบฉากได้จัดทำโมเดลฉากเสมือนจริงขึ้นมา ดังภาพด้านล่าง





ภาพที่ 10 แสดงการจำลองฉากเฉลี่ยบ้าน

ผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดง ได้ตีความร่วมกันเรื่องของบรรยากาศบริเวณเฉลี่ยบ้าน ซึ่งต้องเป็นบรรยากาศที่ทุกตัวละครรู้สึกสบายใจและร่วมกันทำกิจกรรมบริเวณนี้ได้ รวมถึงต้องสามารถรับลมและเป็นมุมที่เห็นวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม ซึ่งมีผลต่อตัวละคร เนื่องจากคณิดาและรัตชัยมักจะใช้สถานที่ตรงนี้คิดงานคำนวณด้วยกัน เป็นบรรยากาศแห่งความคิดถึง อยู่ในห้วงคำนึง และเป็นความทรงจำที่คณิดาไม่เคยลืม

เนื่องจากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้สามารถจัดการแสดงที่โรงละครได้ จึงต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอเป็นช่องทางออนไลน์ ผู้วิจัยและทีมงานได้ประชุมหารือกันและได้ข้อสรุปว่าจะจัดการแสดงผ่านแอปพลิเคชัน zoom และจะยังคงรูปแบบของละครเวทีไว้ คือยังคงมีฉากและมีการเปลี่ยนฉากเหมือนเดิมตามสถานการณ์ที่บทกำหนด ผู้กำกับการแสดงจึงได้เลือกภาพพื้นหลังสำหรับแต่ละฉากไว้ให้นักแสดงเปลี่ยน โดยใช้ฉากเดียวกันแต่ปรับให้นักแสดงเปลี่ยนภาพเป็นคนละมุม ดังตารางด้านล่าง

ตารางที่ 7 แสดงภาพฉากในแต่ละมุมของตัวละคร

ฉาก	มุมของคณิดา	มุมของรัตชัย	มุมของสัญญา	มุมของแคทรียา
องก์ 1 ฉากที่ 1 เจสียงบ้าน เวลา กลางคืน				ไม่มี
องก์ 1 ฉากที่ 2 เจสียงบ้าน เวลา กลางวัน		ไม่มี	ไม่มี	
องก์ 1 ฉากที่ 3 เจสียงบ้าน เวลา กลางคืน		ไม่มี		ไม่มี
ฉาก	มุมของคณิดา	มุมของรัตชัย	มุมของสัญญา	มุมของแคทรียา
องก์ 1 ฉากที่ 4 เจสียงบ้าน เวลา กลางวัน		ไม่มี		
องก์ 2 ฉากที่ 1 เจสียงบ้าน เวลา กลางวัน				ไม่มี
องก์ 2 ฉากที่ 2 เจสียงบ้าน เวลา กลางวัน		ไม่มี		

ฉาก	มุมของคณิดา	มุมของรัตชัย	มุมของสัญญา	มุมของแคทรียา
องก์ 2 ฉากที่ 3 เฉลียงบ้านและ บริเวณนอกบ้าน เวลา กลางวัน	ไม่มี	ไม่มี		
องก์ 2 ฉากที่ 4 เฉลียงบ้าน เวลา กลางวัน			ไม่มี	ไม่มี
องก์ 2 ฉากที่ 5 เฉลียงบ้าน เวลา กลางวัน		ไม่มี		

ผู้กำกับการแสดงได้ใส่รายละเอียดของฉากเอาไว้เฉพาะเจาะจง คือ องก์ 2 ฉากที่ 4 ภาพหลังฉากจะมีลักษณะมีหมอกควันจางๆ เพื่อแสดงถึงหมอกในช่วงฤดูหนาวของจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้ผู้ชมได้รับสารและเข้าถึงบรรยากาศของสถานการณ์ในเรื่อง รวมทั้งการจัดวางตำแหน่งของนักแสดงให้ตรงกับเฟอร์นิเจอร์ในฉาก

2.กายแต่งกายและทรงผม (Costume & Hair)

ผู้กำกับการแสดงและผู้ออกแบบกายแต่งกายและทรงผม ได้ออกแบบโทนสีเสื้อผ้าตามอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครในขณะนั้น เพื่อสื่อถึงความรู้สึกของตัวละคร รวมถึงให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของเรื่อง สามารถอธิบายได้ตามตารางด้านล่าง

3.รูปแบบการนำเสนอผ่านแอปพลิเคชัน zoom

ผู้วิจัยและทีมงานได้ข้อสรุปว่าจะจัดแสดงผ่านทางแอปพลิเคชัน zoom โดยมีแผนกำหนดการแสดงดังนี้

3.1 แผนกำหนดการแสดง 2 รอบ ช่วงเวลา 12.40 และ ช่วงเวลา 16.30 ในวันที่ 6 สิงหาคม 2564

การแสดงรอบที่ 1

- 12.00 น. เปิดแอปพลิเคชัน zoom ผู้ชมสามารถ log in เข้าสู่ระบบแอปพลิเคชัน zoom และสามารถเข้ามารอในห้องโถง (หรือห้องรวมใน zoom)
- 12.00 น. – 12.30 น. ช่วงเวลาที่ทีมงานแนะนำวิธีการใช้แอปพลิเคชัน zoom โดยให้เลือกปรับเป็น Gallery View เพื่อปรับมุมมองให้เห็นหน้าจอเฉพาะตัวละครทั้ง 4 ตัว ในช่วงเวลาเดียวกัน โดยไม่เห็นผู้ชมอื่น และเป็นช่วงเวลาที่ทีมงานสามารถแก้ไขปัญหาผู้ชมที่ติดปัญหาทางเทคนิค
- 12.30 น. – 12.39 น. ช่วงเวลาที่ทีมงานอธิบายกฎการรับชมละครเวทีผ่านทางแอปพลิเคชัน zoom คือ ปิดเสียง ปิดกล้อง ตลอดจนการรับชมการแสดง
- 12.40 น. เริ่มการแสดงรอบที่ 1 องค์กรที่ 1
- 14.26 น. พักการแสดง 10 นาที
- 14.30 น. ผู้ชมทยอยเข้าห้องโถงอีกครั้ง เพื่อรับชมการแสดงในองค์กรที่ 2
- 14.36 น. เริ่มการแสดงรอบที่ 1 องค์กรที่ 2
- 00.00 น. เสวนาหลังจบการแสดง 30 นาที

การแสดงรอบที่ 2

- 15.40 น. เปิดแอปพลิเคชัน zoom ผู้ชมสามารถ log in เข้าสู่ระบบแอปพลิเคชัน zoom และสามารถเข้ามารอในห้องโถง (หรือห้องรวมใน zoom)
- 15.40 น. – 16.20 น. ช่วงเวลาที่ทีมงานแนะนำวิธีการใช้แอปพลิเคชัน zoom โดยให้เลือกปรับเป็น Gallery View เพื่อปรับมุมมองให้เห็นหน้าจอเฉพาะตัวละครทั้ง 4 ตัว ในช่วงเวลาเดียวกัน โดยไม่เห็นผู้ชมอื่น และเป็นช่วงเวลาที่ทีมงานสามารถแก้ไขปัญหาผู้ชมที่ติดปัญหาทางเทคนิค
- 16.20 น. – 16.29 น. ช่วงเวลาที่ทีมงานอธิบายกฎการรับชมละครเวทีผ่านทางแอปพลิเคชัน zoom คือ ปิดเสียง ปิดกล้อง ตลอดจนการรับชมการแสดง
- 16.30 น. เริ่มการแสดงรอบที่ 2 องค์กรที่ 1
- 18.16 น. พักการแสดง 10 นาที
- 18.19 น. ผู้ชมทยอยเข้าห้องโถงอีกครั้ง เพื่อรับชมการแสดงในองค์กรที่ 2

18.26 น.

เริ่มการแสดงรอบที่ 2 องค์กรที่ 2

3.2 เลือกรูปแบบการนำเสนอ

ผู้วิจัยและทีมงานได้ทดลองรูปแบบการนำเสนอใหม่ ๆ เพื่อให้ผู้ชมยังคงได้รับความรู้สึกของละครเวที ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการทดลองโดยแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ช่วงทดลองปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักแสดงที่อยู่ด้วยกันและนักแสดงที่อยู่ในจอ

ในช่วงระยะแรก ผู้วิจัยและทีมงานได้ประชุมหารือกันว่าสถานการณ์นี้ หากทดลองให้นักแสดงบางคนอยู่ในสถานที่เดียวกันเพื่อทำการแสดง และดูปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักแสดงที่อยู่เดียวกันกับนักแสดงที่อยู่ในจอ ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยและทีมงานมุ่งหวังให้ผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นนี้ ช่วยสนับสนุนการเข้าถึงตัวละครของนักแสดงให้ได้มากที่สุด ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้สอบถามความสมัครใจของนักแสดงเฉพาะบุคคลโดยมีมาตรการการป้องกัน COVID-19 อย่างแน่นหนา ผลลัพธ์สุดท้ายคือนักแสดงที่ได้รับบทบาทเป็นคณิดา และ สัญญาสมัครใจจะอยู่ในสถานที่เดียวกัน และนักแสดงที่ได้รับบทบาทเป็นแคทรียา และ รัตชัย ทำการจัดการแสดงและซ้อมอยู่ที่บ้านผ่านทางแอปพลิเคชัน zoom

ในช่วงระยะนี้ ปัญหาที่พบคือ จอคอมพิวเตอร์ที่ใช้เชื่อมต่อแอปพลิเคชัน zoom นั้นมีขนาดเล็กจนเกินไป รวมถึงเสียงพูดของตัวละครที่ทำให้นักแสดงที่อยู่ด้วยกันหลุดโฟกัสไปกับการพยายามฟังเสียงมากกว่าอยู่กับตัวละคร ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้แก้ปัญหาด้วยการต่อสายคอมพิวเตอร์เชื่อมเข้ากับโทรทัศน์ และยกขึ้นตั้งวางไว้ให้สูงเพื่อให้เห็นในระดับสายตา รวมถึงการเชื่อมต่อเสียงเข้ากับลำโพงขนาดใหญ่ เพื่อให้ช่วยกระจายเสียง ผลปรากฏว่าสามารถแก้ปัญหาการหลุดโฟกัสของนักแสดงทั้งคู่ได้

ปัญหาที่พบต่อมาอีกประการคือ เมื่อเครื่องคอมพิวเตอร์ถูกตั้งไว้ในระยะที่ไกลเกินไป ทำให้เสียงของนักแสดงที่อยู่ด้วยกันฟังไม่ชัด นักแสดงที่อยู่ในจอจึงไม่ได้ยินเสียง แม้นักแสดงทั้งสองคนจะพยายามสนทนาเสียงดังแล้วก็ตาม ซึ่งมีผลทำให้นักแสดงที่อยู่ในจอหลุดโฟกัสไปที่การพยายามฟังเสียง ผู้วิจัยและทีมงานได้แก้ปัญหาด้วยการนำไมค์โครโฟนชนิดไร้สายติดตัวใส่ไว้ที่ตัวนักแสดงของสองคน ผลลัพธ์คือสัญญาณเสียงจะขาดห้วงเป็นช่วง ๆ และนักแสดงจะไม่สามารถพูดแทรกกันได้ ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้แก้ปัญหานี้ด้วยการนำไมค์โครโฟนชนิดตั้งวางไว้ตามจุดต่าง ๆ ในพื้นที่การแสดง ซึ่งมีผลลัพธ์ที่ดี นักแสดงที่อยู่ในจอได้ยินเสียงดังชัดเจนขึ้น

ปัญหาที่พบต่อมาอีกประการคือ นักแสดงที่อยู่ด้วยกันมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้ดีกว่านักแสดงที่อยู่ในจอ ทำให้ความรู้สึกของคนดู รู้สึกว่านักแสดงในจอไม่ได้มีส่วนร่วมในฉาก แม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ทำให้ความเข้มข้นในอารมณ์และความรู้สึกของนักแสดงทุกคนในฉากเดียวกันนั้นขาดหายไปเป็นระยะ ๆ ผู้วิจัยจึงค้นพบถึงความแตกต่างระหว่างการส่งความรู้สึกนักแสดงตัวต่อตัวและนักแสดงที่อยู่ในจอ เมื่อตัวละครต้องการคำตอบจากตัวละครอยู่ในจอต้องใช้สมาธิมากกว่าปกติ ผู้วิจัย

สังเกตเห็นว่าความเข้มข้นของการพุ่งสมาธิไปที่ความต้องการคำตอบจากตัวละครที่อยู่ในจอ มีผลทำให้ตัวละครที่อยู่สถานที่เดียวกันได้รับความรู้สึกที่เข้มข้นมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ดี ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นอีกประการได้ว่า การพุ่งสมาธิไปที่ความต้องการคำตอบจากตัวละครที่อยู่ในจอต้องอาศัยการคงอยู่ในสภาวะของตัวละครนานกว่าปกติเมื่อเทียบกับการที่ตัวละครได้อยู่ด้วยกันในสถานที่เดียวกัน เพราะด้วยปัจจัยของสัญญาณภาพและเสียงที่อาจล่าช้ากว่าจังหวะจริงเล็กน้อย ผู้วิจัยได้ทดลองกำหนดรู้อาการคงอยู่ในสภาวะนั้นของตัวละคร จนสังเกตเห็นว่าความรู้สึกเกิดขึ้นและดับลงเมื่อทั้งระยะเวลาอันยาวนานจนเกินไป สิ่งที่จุดประกายความรู้สึกขึ้นมาใหม่ คือการได้ฟังบทสนทนาที่คู่แสดงตอบโต้กลับมา ผู้วิจัยจึงทดลองอยู่กับความต้องการให้มากขึ้น เพื่อรักษาการคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือการใช้สมาธิอยู่กับความต้องการในปัจจุบันขณะ สติจะสามารถดึงกลับมาให้อยู่กับสิ่งที่มองเห็นมากกว่าความคิดในหัว ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงได้ว่าการมองเห็นคือการกลับมาอยู่กับกายของเรา สังเกตถึงพฤติกรรมของตัวละครตรงข้าม แม้สัญญาณภาพและเสียงจะล่าช้า แต่ยังคงสามารถเก็บรายละเอียดความล่าช้าเหล่านั้นมาเป็นความรู้สึกของตัวละครได้ จะสามารถทำให้นักแสดงคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อมองในภาพรวม การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกระหว่างตัวละครนั้นยังคงขาดหายไปในส่วนของผู้ชม ทำให้สถานการณ์ไม่ต่อเนื่องแม้ผู้ชมจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของตัวละครได้ก็ตาม ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้ตัดสินใจปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอใหม่ เข้าสู่ระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ช่วงทดลองปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักแสดงที่อยู่ในจอ

ในช่วงระยะที่ 2 ผู้วิจัยและทีมงานได้ทดลองให้นักแสดงอยู่คนละสถานที่ ทั้งนี้ ผู้วิจัยและทีมงานมุ่งหวังให้นักแสดงยังคงเห็นภาพในเรื่องให้ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงยังมุ่งหวังให้สถานการณ์ในเรื่องยังคงดำเนินไปได้โดยไม่ปรับเปลี่ยนเนื้อหาในบท โดยอาศัยจินตนาการเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างภาพบนเวที ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้ทดลองสร้างฉากเบื้องหลังที่เหมือนกันขึ้นมา เพื่อให้นักแสดงได้นำไปใช้เปลี่ยนภาพฉากหลัง เพื่อความสมจริงและเสริมสร้างจินตนาการของนักแสดง จึงได้ปรับฉากเบื้องหลังให้เป็นภาพเดียวกันแต่คนละมุม เพื่อการรับชมละครในมุมมองของผู้ชมได้เข้าใจถึงสถานที่ในเรื่องมากขึ้น ปัญหาที่พบคือคุณภาพของกล้องซึ่งนักแสดงใช้แตกต่างกัน ทำให้บางครั้งมีเกิดภาพที่ไม่ชัด ฉากหลังโผล่ ขาด ๆ เกิน ๆ อวัยวะต่าง ๆ บนร่างกายขาดหายไป ผู้วิจัยและทีมงานจึงได้ทดลองแก้ปัญหาย่อยหลายครั้ง จนกระทั่งได้ข้อสรุปว่า นักแสดงควรจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมกับคุณภาพกล้องของตนเอง โดยต้องดูปัจจัยในเรื่องของแสง หากแสงสว่างน้อยก็จะทำให้ภาพไม่ชัด และลำตัวขาด รวมถึงปัจจัยเรื่องฉากหลัง ต้องเป็นฉากหลังที่โล่ง ไม่มีสิ่งของหรือวัตถุอื่นวางไว้ด้านหลัง นักแสดงทุกคนก็ได้ปรับเลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้วิจัยได้ค้นพบอีกว่าการใช้ Green Screen เป็นฉากหลังทำให้นักแสดงชัดเจนขึ้น และ ฉากหลังไม่ขาด ๆ เกิน ๆ

ปัญหาที่พบต่อมา คือการจัดวางมุมกล้อง เนื่องจากสถานการณ์ในเรื่องเข้มข้นและไม่เหมาะสมที่จะนั่งอยู่กับที่ ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมจึงต้องลุกขึ้นยืน เพื่อให้เกิดความสมจริงและสามารถส่งความต้องการของตัวละครให้ไปถึงผู้แสดงได้ การวางมุมกล้องเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าหากวางเอียงจนเกินไปอาจทำให้ภาพฉากหลังขาดหาย และควรวางอยู่ในระดับสายตา เพื่อให้นักแสดงสามารถมองเห็นผู้แสดงได้ชัดเจน ทำให้รู้สึกว่าการแสดงสื่อสารกันอยู่ ผู้กำกับการแสดงได้แก้ปัญหาให้นักแสดงมองไปที่ตัวละครมากกว่าการมองกล้อง เพื่อให้ตัวละครได้สื่อสารกันชัดเจน รวมถึงการกำหนดระยะขอบการเดิน หากเดินมากกว่าระยะขอบที่กำหนดอาจทำให้หลุดออกจากกล้อง และหากนักแสดงวางกล้องสูงหรือต่ำจนเกินไป อาจทำให้ผู้แสดงมองไม่เห็น และหลุดโฟกัสได้ง่าย ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมจึงต้องกำหนดระยะขอบและการจัดวางมุมกล้องในที่ของตนเองให้ชัดเจน เมื่อกระบวนการสิ้นสุดและลงตัว ผู้วิจัยพบว่า การเสริมสร้างจินตนาการและการจัดวางมุมกล้องที่ถูกต้องเหมาะสมสามารถช่วยให้นักแสดงอยู่กับสถานการณ์ในเรื่องได้ดี โดยไม่ต้องมีความกังวลใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างแสดง

ปัญหาที่พบต่อมา คือการรับส่งของระหว่างนักแสดงและผู้แสดง เนื่องจากสถานการณ์ในเรื่องนั้นจำเป็นต้องมีการรับส่งสิ่งของระหว่างกัน และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดงได้แก้ปัญหาด้วยการให้นักแสดงใช้อุปกรณ์ประกอบฉากแบบเดียวกัน ลักษณะเดียวกันทั้งหมด และทดลองยื่นสิ่งของระหว่างกันผ่านกล้อง ซึ่งต้องยื่นผ่านเลยตัวกล้องไป ผู้วิจัยค้นพบว่ากระบวนการนี้ใช้ระยะเวลาานพอสมควร เนื่องจากปัจจัยมุมมองของผู้ชมที่สำคัญต่อการสื่อสาร เพื่อให้ผู้ชมนั้นเข้าใจว่าตัวละครกำลังยื่นสิ่งของนี้ให้ใคร รวมถึงจังหวะการส่งของที่ต้องไม่ทำให้รู้สึกชะงักหรือขัดจังหวะระหว่างเรื่อง อีกทั้งนักแสดงแต่ละคนต้องหาวิธีการจัดการกับอุปกรณ์ของตนเองเมื่อใช้เสร็จแล้ว ระหว่างกระบวนการนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ากระบวนการนี้ต้องใช้สติและสมาธิเยอะมากกว่าปกติ เพราะต้องคอยตามจังหวะของผู้แสดง และต้องควบคุมการจังหวะของตนเองให้ยังคงอยู่ในมุมของกล้อง การมีสตินั้นเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการแสดงบนเวทีจริง เนื่องจากผู้แสดงหนึ่งคนไม่ได้กระทำเพียงอย่างเดียว ต้องมีสติในการจัดการตนเองหลังจาก การฝึกฝนสติจึงเหมาะสมกับการจัดการแสดงในรูปแบบนี้เป็นอย่างยิ่ง แต่เมื่อการซ้อมเป็นไปได้อย่างราบรื่นและแม่นยำ สามารถทำให้การแสดงไม่สะดุด ชะงัก หลังจากนั้นนักแสดงก็สามารถกลับมาอยู่กับสถานการณ์ของตัวละครได้ ผลลัพธ์สุดท้ายที่น่าพึงพอใจ นักแสดงสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้แสดงได้อย่างสมจริง ภาพรวมสามารถสื่อสารให้ผู้ชมเข้าใจถึงสถานการณ์ของตัวละครได้ ผู้วิจัยและทีมงานจึงตัดสินใจเลือกรูปแบบการนำเสนอนี้ในการจัดการแสดง

3.3 วิธีการเรียกคืนนักแสดงเบื้องหลังฉาก

ผู้วิจัยและทีมงานจำเป็นต้องสื่อสารกันระหว่างเปลี่ยนฉาก เพื่อแจ้งความพร้อมของตนเองทุกครั้ง เนื่องจากสถานการณ์ในเรื่องมีเปลี่ยนวันและเวลา จึงมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและทรงผม

ผู้วิจัยและทีมงานได้ข้อสรุปในการใช้แอปพลิเคชัน Zello สำหรับสื่อสารกันระหว่างเปลี่ยนฉาก โดยแอปพลิเคชันนี้มีลักษณะคล้ายกับวอร์สื่อสารซึ่งใช้สื่อสารกันด้านหลังเวที และทีมงานสามารถเรียกนักแสดงให้เตรียมพร้อมก่อนจะเปิดกล้องได้

ปัญหาที่พบต่อมา คือ เสียงเรียกของทีมงานหรือนักแสดงอาจหลุดออกมาระหว่างเปลี่ยนฉากได้ ในส่วนนี้สถิติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากเป็นอันดับแรก คือ นักแสดงและทีมงานต้องไม่ลืมปิดไมค์ที่แอปพลิเคชัน zoom เต็มขนาด เพื่อไม่ให้เสียงนั้นหลุดออกมาได้

3.4 วิธีการควบคุมแอปพลิเคชัน zoom ของนักแสดง

ผู้วิจัยและทีมงานได้ตกลงถึงจังหวะการเปิด-ปิดกล้องในแอปพลิเคชัน zoom โดยมุ่งเน้นให้เหมือนกับการแสดงบนเวที คือ หากนักแสดงคนใดไม่ได้อยู่ในฉากก็ต้องไม่เห็นนักแสดงคนนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจให้ทีมงานเป็นผู้ควบคุมการเปิด-ปิดกล้องทั้งหมด ปัญหาที่พบคือ เนื่องด้วยเงื่อนไขการใช้งานของแอปพลิเคชัน zoom ทีมงานจะสามารถปิดกล้องให้นักแสดงได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถเปิดกล้องให้ได้ นักแสดงจึงต้องสื่อสารกันเองระหว่างเปลี่ยนฉากเพื่อให้จังหวะกดเปิดกล้องด้วยตนเอง

ผู้วิจัยจึงค้นพบได้อีกว่า ในกระบวนการนี้สถิติจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกเช่นกัน ผู้กำกับการแสดงจึงมุ่งเน้นให้นักแสดงและทีมงานซ้อมกระบวนการนี้ให้แม่นยำ เพื่อนักแสดงจะได้มุ่งความสนใจไปที่ความต้องการของตัวละคร และถึงแม้กระบวนการนี้แม่นยำและชัดเจนแล้ว ผู้วิจัยค้นพบว่าในช่วงแรกการอยู่กับสถานการณ์ของตัวละครนั้นยากกว่าปกติ เนื่องจากความกังวลหลายอย่าง เมื่อกำหนดรู้ถึงความกังวลนั้น สามารถทำให้ผู้วิจัยผ่อนคลายลง ไม่เครียดจนเกินไป และค่อย ๆ พัฒนาตนเอง จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยค้นพบว่าเมื่อความกังวลคลายลง ทำให้จิตเปิดกว้างรับสิ่งที่เป็นปัจจุบันขณะได้ดีขึ้น เปรียบเทียบได้ว่าเมื่อความคิดน้อยลง จะสามารถอยู่กับกายของเราได้ดีขึ้น

3.5 ปัญหาที่ค้นพบในวิธีการนำเสนอรูปแบบออนไลน์

ผู้วิจัยและทีมงานได้ประสบปัญหาในระหว่างการจัดและการแสดงผ่านแอปพลิเคชัน ได้แก่

1. การสื่อสารที่ขาดช่วงในจังหวะที่สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร
2. ความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
3. ข้อจำกัดในการทำแบบฝึกหัดการแสดง และการซ้อมบล็อกกึ่งตัวละคร
4. วิธีการนำเสนอที่ต้องปรับเปลี่ยนทั้งหมด เช่น สถานที่ในเรื่อง จังหวะการรับส่งสิ่งของระหว่างตัวละครและตัวละคร มุมกล้อง เสียง ไมโครโฟน บล็อกกึ่งในเรื่อง สถานที่การแสดง สัญญาณอินเทอร์เน็ต รวมถึงภาพรวมทั้งหมดที่จะนำเสนอให้แก่ผู้ชม

ผู้วิจัยได้รวบรวมวิธีการแก้ปัญหา และวิธีการนำเสนอหาสติปัญญาสูตรมาปรับใช้เพื่อนำเสนอการแสดง โดยรวบรวมไว้ดังนี้

1.) การสื่อสารที่ขาดช่วง ในจังหวะที่สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร

ในช่วงระหว่างการซ้อม และการ Run through ผู้วิจัยได้เพิ่มงบประมาณค่าใช้จ่ายสำหรับค่าอินเทอร์เน็ตให้นักแสดงที่มีความเร็วอินเทอร์เน็ตน้อย และได้ทดลองให้นักแสดงอยู่ในที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ค้นพบว่านักแสดงต้องเปลี่ยนสถานที่โดยประมาณ 2 สถานที่เพื่อค้นหาสถานที่ที่สัญญาณขัดมากที่สุด

แม้กระทำการเต็มที่ที่สุดแล้ว แต่หากพบสัญญาณอินเทอร์เน็ตขัดข้องระหว่างการแสดง ผู้กำกับการแสดงแนะนำให้ใช้การ improvisation โดยเน้นให้อยู่กับความต้องการของตัวละคร จนกว่านักแสดงท่านอื่นหรือทีมงานจะสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ยกเว้นว่านักแสดงที่มีปัญหาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ทันแก่เวลา ผู้กำกับการแสดงก็ได้เตรียมแนวทางการสิ้นสุดฉากนั้นให้กับนักแสดงท่านอื่นๆเอาไว้ ซึ่งเมื่อได้ใช้ระยะเวลาการซ้อมจนกระทั่ง Run through และ Dress rehearsal ก็ยังไม่พบการแก้ไขปัญหาที่ไม่ทันเวลา

ในวันแสดงจริง รอบ 16.30 น. ผู้วิจัยและทีมงานได้เกิดปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตขัดข้องทำให้นักแสดงที่เล่นเป็นรัชชีย์หลุดออกจากระบบในแอปพลิเคชัน zoom ในช่วงจังหวะที่กำลังพูดคุยกันอยู่ในฉาก ในระหว่างนั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้นของตนเอง จับได้ว่าเป็นความตื่นเต้น ตกใจ เพราะทุกฝ่ายต่างเตรียมเซ็กระบบและสัญญาณมาดีแล้วก่อนการแสดง ผู้วิจัยกำหนดรู้อาการตื่นเต้น ตกใจ อยู่สักพักและพยายามดึงสติกลับมายังนักแสดงร่วมที่ยังอยู่ในฉาก ในขณะเดียวกันก็ยังคงประคองสภาวะความรู้สึกที่ต่อเนื่องจากฉากนั้นเอาไว้ ค้นพบว่าการคงสภาวะอยู่นั้นคือการมีจุดมุ่งหมายและจดจ่ออยู่ที่ความต้องการอย่างต่อเนื่องของตัวละคร เมื่อเริ่มกำหนดรู้ ทำให้สังเกตเห็นว่าสภาวะภายในของตนเองเริ่มนิ่งขึ้น ผู้วิจัยเริ่มเห็นความพยายามในการสื่อสารต่อของนักแสดงร่วม ทำให้ผู้วิจัยค่อยๆกลับมาสู่สถานการณ์ในบทได้อีกครั้ง จนกระทั่งในเวลาไม่นานนักแสดงที่เล่นเป็นรัชชีย์ก็กลับมาและต่อเนื่องได้ดังเดิม

แม้ปัญหาที่เกิดขึ้น ยังทำให้ผู้ชมรู้สึกได้ว่าเป็นปัญหาทางด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่ราบรื่นต่อเนื่องมากนัก แต่ผู้วิจัยสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้

2.) ความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ในช่วงระยะเวลาการซ้อม ผู้วิจัยเกิดความอ่อนเพลียที่เกิดจากการจ้องมองหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน นักแสดงร่วมก็ความรู้สึกอ่อนเพลียเช่นกัน ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าความอ่อนเพลียเกิดขึ้นเร็วกว่าปกติเมื่อต้องซ้อมหลายวันติดกัน ซึ่งเกิดขึ้นมากกว่าอาการอ่อนเพลียหรือเหนื่อยล้าเมื่อต้องซ้อมในลักษณะเจอหน้ากัน ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ได้ว่าการจดจ่ออยู่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ต้องใช้สมาธิและการจดจ่อมากกว่าปกติ รวมถึงปัจจัยของแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่อาจมีกระทบต่อประสาทตา รวมถึงการไม่ได้ขยับร่างกายมากนัก

ผู้กำกับการแสดงจึงแก้ปัญหาอาการอ่อนเพลียด้วยการใช้แบบฝึกหัดการแสดงที่ทำให้นักแสดงขยับร่างกายมากขึ้น ขณะเดียวกันปัญหาที่ตามมาคือไม่สามารถมองเห็นคู่แสดงได้ชัดเจน เป็นเงื่อนไขที่ต้องยอมรับ ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมจึงแก้ปัญหาด้วยการนำภาพจอคอมพิวเตอร์ฉายขึ้นจอโทรทัศน์เพื่อให้เห็นคู่แสดงชัดเจน ผลปรากฏว่าสามารถช่วยให้ความอ่อนเพลียลดน้อยลงไปบ้าง และปัญหาที่พบตามมาคือการสื่อสารระหว่างคู่แสดงที่ลดน้อยลง ผู้กำกับการแสดงจึงเพิ่มความเข้มข้นจากความต้องการของตัวละครให้ชัดเจนขึ้น ทำให้ช่วงระยะเวลาการซ้อมใช้เวลาานกว่าปกติ จากการทดลองในหลายๆครั้ง ผู้วิจัยค้นพบว่านักแสดงยังสามารถสื่อสารความต้องการของตัวละครได้ ซึ่งต้องเพิ่มพลังงานที่มากขึ้นกว่าปกติเมื่อเทียบกับพลังงานที่ใช้แสดงบนเวที

ผู้วิจัยสังเกตเห็นเหนื่อยล้าและความท้อแท้ในระหว่างที่ต้องแก้ปัญหาใหม่ๆที่มักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะเข้าใจดีว่าความทรมานที่เกิดจากการต้องต่อสู้กับความเหนื่อยเป็นเช่นไร เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นจึงกำหนดรู้อาการเหนื่อย อาการท้อ และความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แม้จะกำหนดรู้แรกเริ่มไม่ทันความรู้สึก แต่เมื่อเวลาผ่านไปทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้ถึงการพัฒนาจิตใจของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

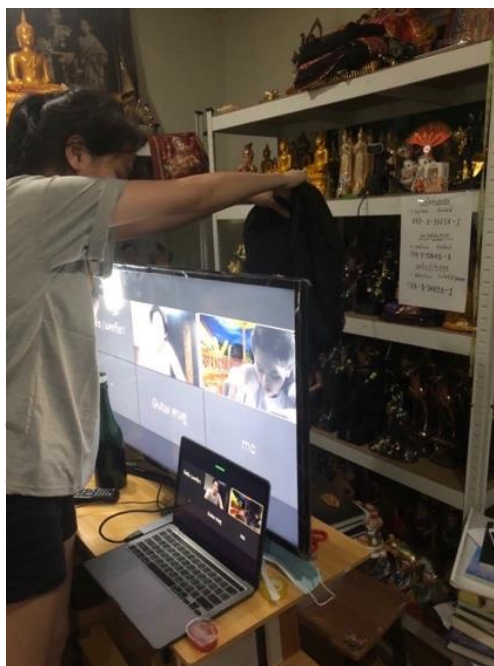
3.) ข้อจำกัดในการทำแบบฝึกหัดการแสดง และการซ้อมบล็อกกิ้งตัวละคร

จากปัญหาข้างต้นที่กล่าวมา ผู้กำกับการแสดงจำเป็นต้องเลือกแบบฝึกหัดการแสดงเฉพาะที่ทำได้ โดยเลือกการ improvisation, imagination, Memory recall, Magic if และ Substitution เป็นหลัก โดยแบบฝึกหัดการแสดงที่เลือกใช้มุ่งเน้นให้นักแสดงเข้าใจถึงความต้องการของตัวละคร อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และการเทียบเคียงประสบการณ์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งข้อจำกัดข้อใหญ่ที่สุดคือการที่นักแสดงไม่สามารถตะเอนต้องตัวกันได้ ทำให้ประสาทสัมผัสรับรู้ของนักแสดงที่ควรจะเป็นได้หายไป ผู้วิจัย ผู้กำกับการแสดง และนักแสดงร่วมได้ตัดสินใจร่วมกันในการนัดพบกันนอกสถานที่ เฉพาะ 1 วัน โดยดำเนินการในมาตรการป้องกัน COVID-19 เพื่อทำแบบฝึกหัดการแสดงโดยเน้นการละลายพฤติกรรม และค้นหาความต้องการในช่วงอารมณ์สำคัญจากในเรื่อง เพื่อให้นักแสดงสัมผัสถึงกันและกันให้มากที่สุด ผลปรากฏว่าผู้วิจัยและนักแสดงร่วมสามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึกระหว่างกันและกันได้ แม้ไม่ได้ตะเอนต้องตัวกัน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า ประสาทสัมผัสสามารถเปิดกว้างได้จากประสบการณ์ที่เคยเจอ ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากการปฏิบัติตามหลักมหาสติปฏฐานสูตรว่า เมื่อกำหนดรู้มากขึ้น ประสาทสัมผัสได้ไวขึ้น โดยเฉพาะอายตนะทั้ง 6 ซึ่งได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ผู้วิจัยสามารถรู้ความทรงจำที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาที่นัดพบกันได้

ปัญหาอีกประการที่ผู้วิจัยและทีมงานได้พบเจอคือปัญหาการลงบล็อกกิ้งของตัวละคร เนื่องจากสถานการณ์ของเรื่องต้องมีการรับส่งของระหว่างกัน ยกตัวอย่างในฉากที่ 1 คนตาเข้าใจว่า

สัญญาขโมยสมุดโน้ตของเธอ เธอจึงพยายามดึงกระเป๋าของสัญญาเพื่อค้นหาสมุดโน้ตในกระเป๋า ผู้วิจัยและผู้กำกับการแสดงจึงแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการใช้สิ่งของที่เหมือนกันระหว่างนักแสดงทั้งสองฝ่าย และให้นักแสดงยื่นสิ่งของผ่านกล่องไป เป็นจังหวะเดียวกับที่คู่แสดงรับสิ่งของมาพอดี ตัวอย่างดังภาพด้านล่าง



ภาพที่ 11 วิธีการส่งของระหว่างตัวละครผ่านมุกกล่อง

ผลปรากฏว่า ยังมีปัจจัยเรื่องของมุกกล่อง ภาพที่เห็นจากคนดู และจังหวะการรับส่งที่ต้องใช้ระยะเวลาซ่อมเป็นเวลานาน แต่โดยสรุปภาพรวมที่ออกมายังสามารถทำให้คนดูเชื่อได้ว่าตัวละครส่งสิ่งของขึ้นเดียวกัน ในสถานการณ์เดียวกัน และในจังหวะรับส่งเดียวกัน

ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สำคัญในการลงบล็อกกิ้งของตัวละคร ด้วยแอปพลิเคชัน zoom ไม่สามารถควบคุมการจัดเรียงภาพได้ว่าตัวละครได้อยู่ฝั่งซ้ายหรือฝั่งขวา ดังนั้นผู้กำกับการแสดงจึงเน้นให้นักแสดงอยู่กับสถานการณ์ในเรื่องและดูจากสถานการณ์เฉพาะหน้าว่าหน้าจอกของคู่แสดงจะปรากฏขึ้นมาในฝั่งใด โดยที่ผู้กำกับการแสดงจะไม่ลงบล็อกกิ้งอย่างถาวรให้นักแสดง ปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่ทำลายมากสำหรับผู้วิจัย ที่มองเห็นถึงความไม่แน่นอนและความกังวลที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงเข้ากับการฝึกฝนมหาสติปัญญาสูตรได้ว่า การมีสติรับรู้เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเป็นสิ่งสำคัญ การฝึกฝนตามหลักมหาสติปัญญาสูตรจะสามารถทำให้นักแสดงไม่วิตกกังวลกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น มีจิตใจที่ปล่อยวาง อยู่กับปัจจุบัน และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการรับส่งสิ่งของและบล็อกกิ้งได้ตามสถานการณ์ของตัวละครได้อย่างเป็นอิสระ

4.) วิธีการนำเสนอที่ต้องปรับใหม่ทั้งหมด

ผู้วิจัยและทีมงานได้ประชุมหารือและตกลงจะคงการนำเสนอในรูปแบบละครเวที ซึ่งต้องประกอบไปด้วยฉาก เสื้อผ้า บท (ที่ต้องครบทุกเนื้อหาไม่ตัดทอนเนื้อหา) เสียง และการสื่อสารกันระหว่างทีมงานหลังเวที ผู้วิจัยค้นพบว่าการพยายามคงรูปแบบการนำเสนอในรูปแบบละครเวที เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด ต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความเคยชินกับการจัดการแสดงทั้งด้านหน้าและด้านหลังเวที ผู้วิจัยค้นพบว่าสามารถทำได้ แต่เนื่องด้วยระยะเวลาที่มีจำกัด การฝึกสดีจึงเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการจัดการแสดงในรูปแบบนี้

4. กลวิธีการใช้มหาสติปัญญาสูตรเพื่อเข้าถึงสภาวะของตัวละคร คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

4.1 การปรับใช้กายานุปัสสนาสติปัญญาสูตรเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

4.1.1. กายานุปัสสนาสติปัญญาสูตรกับการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร

กำหนดรู้กายภายนอก : ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของตนเอง ตั้งแต่ศีรษะ คอ หัวไหล่ หลัง เอว แขน มือ ขา เข่า เท้า รวมถึงอาการเคลื่อนไหวภายนอกร่างกายของตนเอง อาทิ เช่น การเดิน การนั่ง การนอน จังหวะการหายใจ เป็นต้น ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองชอบมองต่ำ คอตก เล็กน้อย หลังโค้ง ชอบยืนพักขา ชอบยืนท้าวสะเอว อันเกิดจากความไม่มั่นใจในตนเองและรักสบาย และมักจะเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเร็วในอิริยาบถต่าง ๆ รวมถึงลมหายใจที่มักจะเป็นลมหายใจสั้น

หลังจากได้เรียนรู้ร่างกายภายนอกและอาการเคลื่อนไหวของตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ถึงตัวละครคิดว่า ว่าควรจะมีลักษณะร่างกายภายนอกและอาการเคลื่อนไหวเป็นอย่างไร จากสถานการณ์ที่พบจะเห็นได้ว่าคิดามีสภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่มากนัก และถูกกระตุ้นได้ง่าย เป็นสาเหตุให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เสียงดัง และบางครั้งก็อารมณ์ดีจนหาสาเหตุไม่ได้ หลายเหตุการณ์ที่คิดามีความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง ยึดมั่นใจเส้นทางของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมทางกายแสดงออกคือ การสบตาอย่างแน่วแน่น การยืนที่มั่นคงแข็งแรง การพูดที่ฉะฉานชัดเจน

จากการเปรียบเทียบ ผู้วิจัยและคิดามีความแตกต่างกันในเรื่องของความมั่นคงภายในจิตใจ และความมั่นใจในตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้การกำหนดรู้ชั้นกายานุปัสสนาสติปัญญาสูตร เพื่อประกอบสติไว้ให้กลับมาอยู่ในฐานกายของคิดว่า ทั้งนี้ ผู้วิจัยค้นพบว่า ความมั่นใจที่แสดงออกภายนอกนั้นมาต้นเหตุมาจากความมั่นใจที่เกิดจากภายใน ผู้วิจัยจึงกำหนดรู้ความคิดที่ไม่มั่นใจ ซึ่งเป็นความคิดของตนเองออกไป และกระทำอย่างแท้จริงตามที่ตัวละครควรกระทำ ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครได้ดีขึ้นและทำให้ผู้ชมเห็นความต้องการของตัวละครชัดเจนมากขึ้น

กำหนดรู้ภายใน : ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจเป็นที่ตั้ง เนื่องจากลมหายใจสามารถสื่อสารได้ถึงสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในขณะปัจจุบันได้ดี ผู้วิจัยได้สังเกตกำหนดรู้ลมหายใจในอิริยาบถย่อยประจำวัน ผลปรากฏว่า เมื่อมีเหตุการณ์ประจำวันมากระทบ ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงจังหวะตามอารมณ์และความรู้สึก เช่น เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ มีความต้องการอยากแสดงความไม่พอใจออกไป ลมหายใจจะหยุดไปช่วงขณะหนึ่งและหลังจากนั้นลมหายใจจะสั้นและบางครั้งมีจังหวะถี่เร็ว เนื่องจากจิตจะรวมไปที่ความคิดในเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ และกระตุ้นให้สมองประมวลผลเพื่อแสดงอาการไม่พอใจตามจิตปรารถนา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าความต้องการเกิดขึ้นจากภายใน เป็นแรงขับเคลื่อนที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ในทางตรงกันข้าม ผู้วิจัยได้กำหนดรู้ลมหายใจในขณะที่กำลังรู้สึกไม่พอใจ แต่เห็นสมควรว่าไม่ควรแสดงความไม่พอใจออกไป ลมหายใจจะหยุดไปช่วงขณะหนึ่งและหลังจากนั้นลมหายใจจะสั้น แต่ความต้องการที่จะไม่แสดงความไม่พอใจเด่นชัดขึ้นมาในจิต ลมหายใจจะเปลี่ยนเป็นลมหายใจยาวขึ้น เมื่อถึงระยะเวลาหนึ่ง อาการไม่พอใจจะค่อย ๆ จางหายไป และแปรเปลี่ยนเป็นสภาวะอารมณ์ปกติ ในระยะนี้ ผู้วิจัยค้นพบอีกว่า อาการไม่พอใจจะจางหายไปเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และกำลังของสติมากน้อยเพียงใดในแต่ละครั้ง หากกำลังของสติมากจะสามารถควบคุมลมหายใจของตนเองได้ หากกำลังของสติน้อยการกำหนดรู้จะช้ากว่าปกติ และจะทำให้เกิดความทุกข์ภายในจิตใจที่ต้องพยายามควบคุมอารมณ์ที่อัดอั้นเอาไว้ และอาการเหล่านี้มีผลต่อร่างกายภายนอก เช่น หากต้องควบคุมอาการไม่พอใจแต่กำลังสติน้อย อาจไม่สามารถทำให้บุคคลนั้นอยู่กับที่ จะแสดงพฤติกรรมทางกาย กระทำกระแทกกระทุ้ง พูดเสียงดังมากขึ้น สีหน้าแววตาแสดงถึงความไม่พอใจ แม้จะไม่ได้พูดออกมา หรือบางครั้งอาจเดินหนีไป เป็นต้น

หลังจากได้เรียนรู้ร่างกายภายในของตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ถึงตัวละครคิดในแต่ละช่วงของเหตุการณ์ที่คิดได้เจอ สามารถสรุปได้ดังนี้

องค์ที่ 1 ฉากที่ 1

คณิตารู้สึกสับสนในเส้นทางชีวิตของตนหลังจากสูญเสียพ่อไปแล้ว ความต้องการคำตอบให้กับชีวิตตนเองทำให้คณิตาได้สร้างรัตชัยขึ้นมา โดยคาดหวังว่ารัตชัยจะสามารถตอบคำถามได้ ลักษณะลมหายใจของคณิตามีจังหวะสั้นบ้าง ยาวบ้างในบางช่วง เพราะในช่วงที่คณิตาพยายามไม่ยอมรับการเดินทางเส้นทางของนักคณิตศาสตร์เป็นการฝืนความปรารถนาของจิตใจตนเอง ลมหายใจจึงสั้นลงและความรู้สึกถูกอัดแน่นอยู่ภายในใจ และในช่วงจังหวะที่คณิตาได้ยอมรับว่าตนเองไม่สามารถเดินทางอื่นได้นอกจากการเป็นนักคณิตศาสตร์ ลักษณะลมหายใจจะยาวขึ้น ผู้วิจัยค้นพบว่าความรู้สึกของตัวละครผ่อนคลายลง และต่อมาความกังวลเรื่องอาการของโรคที่อาจจะเป็นแบบเดียวกับรัตชัยก็ไหลเข้ามา ทำให้ความกลัวตามเข้ามา ในช่วงจังหวะนี้การปรุงแต่งของความคิดมีผลสำคัญ ผู้วิจัยค้นพบว่าความกลัวเกิดจากการคิดล่วงหน้าในอนาคตว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นเรื่องที่แย่มาก มีผลทำให้ลมหายใจเริ่มสั้นลงและถี่ขึ้น จนกระทั่งสัญญาณเข้ามา คณิตาจึงค้นพบว่าตนเองได้สร้างรัตชัยขึ้นมา ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรค เหตุการณ์นี้สร้างความกังวลให้คณิตามากกว่าเดิม และเน้นย้ำความรู้สึกในใจว่าเธอไม่ควรเลือกเส้นทางของนักคณิตศาสตร์ จังหวะลมหายใจของคณิตาในระหว่างการคุยกับสัญญาณจึงเร็วและถี่ขึ้น เนื่องจากความอัดอั้นภายในจิตใจมากกว่าเดิม ทำให้คณิตาแสดงพฤติกรรมทางกายออกมาได้ชัดเจน คือ มีสีหน้าไม่พอใจ อารมณ์รุนแรงกว่าปกติ เดินไปเดินมาไม่สามารถอยู่กับที่ได้ ตะโกนเสียงดัง น้ำตาไหลซึ่งเป็นกระบวนการทางร่างกายที่พยายามขับความรู้สึกอัดอั้นออกมา จนกระทั่งคณิตาได้อ่านข้อความที่รัตชัยเขียนถึงเธอในวันเกิดครั้งก่อน ความเศร้าและความรู้สึกผิดก็ประดังเข้ามา ลมหายใจของคณิตาในจังหวะนี้มีลักษณะปล่อยยาวและถี่ แสดงออกถึงกายภายนอก คือ คณิตาทั้งตัวลงบนเก้าอี้และร้องไห้ออกมาอย่างหนัก แสดงถึงคำตอบที่เธอรู้ชัดเจนอยู่ภายในใจอยู่แล้วว่าเธอไม่สามารถเลือกเส้นทางอื่นให้กับชีวิตตนเองได้นอกจากการเป็นนักคณิตศาสตร์เช่นเดียวกับรัตชัย เท่ากับว่าคณิตาอาจรู้อนาคตและจุดจบของตนเอง จึงเกิดความรู้สึกเศร้าใจเป็นอย่างมาก

องค์ที่ 1 ฉากที่ 2

คณิตาต้องการแสดงความปกติของตนเองให้แคทรียาได้เห็น และไม่ต้องการให้แคทรียาเข้ามากำหนดเส้นทางชีวิตของเธอ ในช่วงแรกคณิตาพยายามควบคุมการแสดงของตนเอง เพราะภายในใจยังคงมีความอคติต่อแคทรียาอยู่ ในระยะแรกของการเข้าถึงสภาวะตัวละคร ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าตนเองมีจังหวะการหายใจที่เร็วและถี่ เพราะต้องการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ไม่ชอบแคทรียา ผลปรากฏว่าคณิตามีความอารมณ์ฉุนเฉียวตั้งแต่เริ่มแรก ทั้งที่สถานการณ์ในช่วงแรกยังไม่ได้กระตุ้นมากนัก ผู้วิจัยจึงค้นพบว่าจังหวะการหายใจที่เร็วและถี่นี้เป็นของผู้วิจัยซึ่งรู้เหตุการณ์ล่วงหน้ามาก่อนแล้ว ไม่ใช่ของตัวละคร ผู้วิจัยจึงปรับใหม่ ให้ตนเองอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันมากขึ้น ผลปรากฏว่าใน

ช่วงแรกลักษณะลมหายใจของคณิดามีจังหวะที่ช้าแต่หนัก ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าคณิดาเป็นผู้หญิงที่ฉลาดพอที่จะรู้ว่าแคทรียาคิดอะไร แต่ส่วนตัวเธอเองก็พยายามเลี่ยงประเด็นของแคทรียาให้ได้ แสดงออกถึงความต้องการอย่างชัดเจน จนกระทั่งในช่วงระยะหลัง แคทรียาแสดงเจตจำนงของตนเองชัดเจนขึ้น ทำให้คณิดาควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อยลง ระยะนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าการต้องการแสดงจุดยืนของตนเองของคณิดาทำให้จังหวะลมหายใจเปลี่ยนเป็นเร็วและถี่ขึ้น มาพร้อมกับความรู้สึกโกรธ มีเหตุมาจากคำพูดของแคทรียาหลายคำ เป็นผลทำให้คณิดาแสดงพฤติกรรมฉุนเฉียวออกมา ซึ่งสมเหตุสมผลกับสถานการณ์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

องค์ที่ 1 ฉากที่ 3

ในสถานการณ์นี้ คณิดายังคงพยายามค้นหาคำตอบให้กับชีวิตตนเอง เธอได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสัญญา ผู้วิจัยกำหนดรู้และเห็นถึงจังหวะของลมหายใจคณิดาในช่วงแรกที่สัญญาเข้ามาหา ค่อนข้างมีน้ำหนัก ไม่สั้นไม่ยาว และไม่ช้าไม่เร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกกล้า ๆ กลัว ๆ ที่จะคุยกับสัญญา หลังจากนั้น สัญญายังคงพยายามชวนคุยไปเรื่อย ๆ จนคณิดาเริ่มเปิดใจมากขึ้น โดยเฉพาะได้คุยกันเรื่องคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยกำหนดรู้ได้ถึงลักษณะลมหายใจที่ยาวขึ้นและเบาลง แสดงถึงความผ่อนคลาย คณิดาจึงแสดงออกถึงความอ่อนโยนในมุมของเธอในฉากนี้กับสัญญา ในช่วงท้ายก่อนที่คณิดาจะตัดสินใจมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับสัญญา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าคณิดาเริ่มมองเห็นเส้นทางชีวิตของตนเองแล้ว จากความรู้สึกที่ได้รับจากสัญญา ซึ่งใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เคยได้รับจากรัตชัย

องค์ที่ 1 ฉากที่ 4

จากสถานการณ์ในช่วงแรก คณิดาเกิดความรู้สึกสบายใจ ไม่กังวล ผู้วิจัยกำหนดรู้ได้ถึงจังหวะการหายใจของคณิดามีความเป็นปกติดี ไม่หนักเกินไปและไม่เบาจนเกินไป ในช่วงจังหวะนั้นคณิดาตัดสินใจครั้งสุดท้ายที่เลือกเส้นทางการเป็นนักคณิตศาสตร์ให้ตนเองโดยไม่กลัว เธอจึงมอบกุญแจสำคัญให้กับสัญญาไป จนกระทั่งคณิดารู้ว่าแคทรียาตัดสินใจขายบ้านและพยายามหว่านล้อมให้คณิดาไปพบแพทย์ ในความรู้สึกของคณิดาคล้ายกับกำลังโดนรื้อรอนเส้นทางในชีวิตของตนเอง เธอจึงพยายามเต็มที่เพื่อที่จะเรียกร้องเส้นทางชีวิตของเธอเอง ในช่วงจังหวะนี้ ผู้วิจัยกำหนดรู้ได้ถึงจังหวะลมหายใจของคณิดาที่หายใจปกติ แต่มีความหนักแน่นมากขึ้น แสดงถึงจุดยืนที่ชัดเจนของตนเอง และยังสังเกตเห็นอีกว่าความพยายามแสดงความคิดเห็นที่อัดแน่นอยู่ในใจมีผลทำให้คณิดาแสดงพฤติกรรมทางกาย คือ เสียงดัง ตะโกน โวยวายใส่แคทรียา ในช่วงระยะหลังที่สัญญาพบบทพิสูจน์ของคณิดา ผู้วิจัยสังเกตพบว่าจังหวะหัวใจของตนเองเต้นเร็วกว่าปกติ เนื่องจากความตื่นเต้นที่จะได้ให้ทุกคนได้รับรู้ความสามารถของเธอ รวมถึงการแสดงให้เห็นว่าเธอปกติและเป็นอัจฉริยะ ผู้วิจัย

สังเกตเห็นว่าจังหวะลมหายใจในช่วงระยะนั้นมีการหยุดนิ่งเป็นพัก ๆ เพราะจิตเริ่มรวมไปมุ่งที่การคาดหวังคำตอบจากสัญญาและแคทรียาเป็นหลัก

องค์ที่ 2 ฉากที่ 1

ย้อนอดีต เหตุการณ์ในเรื่องเล่าถึงอดีตในช่วงที่คนิตาตัดสินใจออกจากบ้านเพื่อไปเรียนต่อมหาวิทยาลัย คนิตามีความฝันอยากจะเป็นนักคณิตศาสตร์เช่นเดียวกับรัตชัย และอยากประสบความสำเร็จด้วยความสามารถของตนเอง ในช่วงแรก ผู้วิจัยกำหนดรู้ถึงลมหายใจของคนิตาในช่วงระยะนี้จะมีลักษณะเบาและหยุดนิ่งเป็นพัก ๆ เพราะความต้องการรวมไปที่จุดเดียวคืออยากรู้อาการของรัตชัยและพยายามหาจังหวะบอกเรื่องการเข้าเรียนมหาวิทยาลัยอย่างนินวลที่สุด เมื่อรัตชัยได้รู้ว่าลูกสาวจะออกจากบ้านไปเพื่อทำตามความฝันของตนเอง ทั้งคู่ได้มีการถกเถียงกันเล็กน้อย จังหวะลมหายใจของคนิตาเริ่มหนักขึ้นและยาวขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเข้าถึงความหนักแน่น มั่นคงในการตัดสินใจครั้งนี้ของคนิตา หลังจากรู้ว่าอาการของรัตชัยทรงตัวดีแล้วและในช่วงที่สัญญาเข้ามา ความรู้สึกของคนิตาก็เริ่มผ่อนคลายขึ้น ผู้วิจัยกำหนดรู้ถึงจังหวะลมหายใจของคนิตา ยังคงมีบางช่วงที่ขาด ๆ หาย ๆ ไป เนื่องจากคำที่สัญญาพูดบางคำ ทำให้คนิตากังวลว่ารัตชัยจะคิดอย่างไร แต่ในช่วงสุดท้ายสถานการณ์ในเรื่องก็สามารถจบลงได้ดี ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าเหตุการณ์ในฉากนี้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนิตาในปัจจุบัน ด้วยเหตุผลที่เธอตัดสินใจออกไปเรียนข้างนอก ทำให้เธอคิดว่าอาจจะเป็นเพราะเธอทิ้งพ่อไปจึงทำให้อาการของพ่อกำเริบขึ้นมาอีกครั้ง

องค์ที่ 2 ฉากที่ 2 เหตุการณ์ต่อเนื่องจากองค์ 1 ฉากที่ 4 ความยากในฉากนี้สำหรับผู้วิจัยคือการปะติดปะต่อเหตุการณ์ให้ต่อเนื่องกัน เนื่องจากจังหวะการเคลื่อนไหวและจังหวะของลมหายใจของการย้อนอดีตและปัจจุบันแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงตั้งเป้าหมายการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวและจังหวะของลมหายใจขององค์ 1 ฉากที่ 4 เอาไว้และอาศัยการเชื่อมโยงต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าการกำหนดรู้สามารถช่วยให้ตัวละครมีความต่อเนื่องได้ในระดับหนึ่ง แต่ประการสำคัญคือความต้องการของตัวละครในปัจจุบันขณะ ในช่วงแรกของเหตุการณ์ ผู้วิจัยได้ค้นพบการเคลื่อนไหวทางร่างกายและลมหายใจในรูปแบบของตัวละครเยอะกว่าปกติ เพราะด้วยความต้องการที่เข้มข้นและสถานการณ์ของเรื่อง คนิตามีจังหวะการหายใจที่ถี่และเร็วในจังหวะที่พยายามจะพิสูจน์ตนเองให้สัญญาและแคทรียาเชื่อว่าเธอคือคนที่เขียนบทพิสูจน์ขึ้นมาจริง ๆ ขณะเดียวกันนั้น ความผิดหวังที่คนิตาได้รับจากสัญญา ทำให้จังหวะลมหายใจของคนิตาหยุดชะงักไปชั่วขณะหนึ่ง จังหวะที่ลมหายใจหยุดนั้น ผู้วิจัยค้นพบความเศร้าที่ก่อตัวขึ้นในใจของคนิตา หลังจากนั้นคนิตาจึงอาศัยความรู้สึกเศร้าและเจ็บปวดนั้นขับเคลื่อนให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เสียงดัง และกระทำไม่ยั้งคิดในตอนท้ายเรื่องออกมา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ผู้วิจัยไม่ได้เลือกกระทำเอง

องค์ที่ 2 ฉากที่ 3 ผู้วิจัยไม่ได้ร่วมแสดงในฉากนี้ แต่ในเบื้องหลังการเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าฉากต่อไปจะต้องเป็นฉากย้อนอดีต กระบวนการทำงานเบื้องหลังของผู้วิจัยจึงกำหนดรู้อาการทางกายและจังหวะลมหายใจของคณิดาในอดีต และได้ค่อย ๆ พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองตามช่วงอายุของตัวละคร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงคือ การเทียบเคียงประสบการณ์ของตนเองในช่วงวัยเด็กและสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวและจังหวะลมหายใจของตัวละครในฉากนี้ขึ้นมา ผลปรากฏว่าผู้วิจัยสามารถปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวได้เฉพาะส่วน เช่น จังหวะการเดินที่มีความไวในการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น เพราะยังอยู่ในช่วงอารมณ์ที่เป็นอิสระ, จังหวะการยืนที่อาจดูไม่มั่นใจมากนัก เพราะยังอยู่ในช่วงอารมณ์ของการตัดสินใจบางเรื่องเองไม่ได้ และ จังหวะลมหายใจที่ถี่และเร็วกว่าปัจจุบัน

องค์ที่ 2 ฉากที่ 4 ย้อนอดีต ต่อเนื่องจากการเตรียมความพร้อมในองค์ที่ 2 ฉากที่ 3 ผู้วิจัยได้รับความคิดเห็นจากผู้กำกับการแสดงว่าการเคลื่อนไหวและการแสดงออกทางร่างกายของตัวละครในอดีตและปัจจุบันไม่แตกต่างกันมากนัก แต่ยังสามารถเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงภายนอกได้ ในฉากนี้สถานการณ์ของเรื่องบีบคั้นให้คณิดาต้องตัดสินใจระหว่างความฝันของตนเองและกลับมาดูแลรักษาอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าจังหวะการหายใจของตัวละครได้เปลี่ยนไปในช่วงหลังจากการตัดสินใจระหว่างความฝันของตนเอง เป็นลักษณะลมหายใจที่หนักและหน่วงมากขึ้น แสดงถึงการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว

องค์ที่ 2 ฉากที่ 5 คณิดาเริ่มปล่อยวางกับเส้นทางชีวิตของตนเอง และแสดงพฤติกรรมประชด แศทริยาออกมา ทั้งสีหน้า น้ำเสียง และท่าทางการแสดงออก ผู้วิจัยค้นพบถึงจังหวะการหายใจของคณิดาว่ามีลักษณะเบาและยาวกว่าปกติ ส่งผลให้การแสดงออกทางกายมีหนักและมีเบาเป็นบางจังหวะ เช่น สีหน้าที่ดูเหมือนจะพอใจแต่ก็ไม่พอใจ หรือ น้ำเสียงกระแทกในบางครั้งและบางครั้งก็นุ่มนวล เป็นต้น และในช่วงท้ายของฉาก การเคลื่อนไหวของคณิดาได้ช้าลง ทั้งการขยับมือ แขน ขา รวมถึงจังหวะการหายใจที่ช่วงนานพอสมควร เนื่องจากความรู้สึกที่ลึ้นหวัง หมดหนทางในชีวิต จนกระทั่งได้พบกับสัญญา คณิดาจึงกลับมามีความหวังอีกครั้ง ในช่วงจังหวะนี้ คณิดาได้เปลี่ยนสีหน้าและน้ำเสียงที่หนักแน่นมากขึ้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ได้ว่าผลของการแสดงออกทางกายมีสาเหตุมาจากความรู้สึกภายในใจ

4.1.2. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการคงอยู่สภาวะภายในของตัวละคร

ผู้วิจัยได้รวบรวมการค้นคว้าและข้อมูลในการใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการคงอยู่ในสภาวะภายในของตัวละคร โดยสรุปคือ ผู้ได้รับข้อคิดเห็นจากผู้กำกับการแสดงว่าพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายของผู้วิจัยมักจะมีความเป็นผู้ชายมากเกินไป และบางครั้งไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ในเรื่อง ผู้กำกับการแสดงจึงเน้นให้ผู้วิจัยกำหนดสติเมื่อควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง

ในช่วงแรก ผู้วิจัยมีท่าทางไม่เป็นธรรมชาติเล็กน้อย แต่เมื่ออยู่กับความต้องการของตัวละครมากขึ้น พฤติกรรมบางอย่างที่ผู้วิจัยไม่คาดคิดว่าจะแสดงออกมา ก็สามารถแสดงออกมาได้ ซึ่งตรงกับสถานการณ์และสภาวะของตัวละครได้พอดี และเมื่อระยะเวลาผ่านไป การแสดงในฉากนี้ทำให้ผู้วิจัยมีสติในการควบคุมการเคลื่อนไหวทางกายของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ

เนื่องจากสถานการณ์ในเรื่องมีการสลับช่วงจังหวะชีวิตของตัวละคร คือ สลับปัจจุบันและอดีต ผู้วิจัยได้ได้ทดลองกำหนดรู้การทางกาย การเคลื่อนไหวและจังหวะลมหายใจของตนเองในแต่ละสถานการณ์ จากนั้นจึงนำมาเปรียบเทียบกับท่าทางการเคลื่อนไหวตามความต้องการของตัวละครในแต่ละฉาก ผู้วิจัยค้นพบว่าการเคลื่อนไหวทางกายของตนเองและตัวละครมีความแตกต่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และจังหวะลมหายใจในแต่ละฉากขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในเรื่อง ณ ขณะนั้นเป็นหลัก

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผู้วิจัยค้นพบระหว่างทำการแสดง คือ มีนักแสดงหลุดออกจากแอปพลิเคชัน zoom กระทั่งหันในระหว่างการแสดง ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาประมาณหนึ่งในการแก้ไขปัญหา นักแสดงที่ยังคงอยู่ในสถานการณ์จึงจำเป็นต้องยังคงสภาวะภายในของตัวละครไว้อยู่ จากผลการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมุ่งเน้นสติเป็นสำคัญ ทำให้ผู้วิจัยยังสามารถควบคุมสติของตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ได้ เป็นจังหวะที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดรู้การคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเมื่อกำหนดรู้ความรู้สึกตื่นเต้นและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ทำให้สภาวะของตัวละครหายไป ผู้วิจัยกำหนดรู้ความคิดได้ทัน จึงหันกลับไปอยู่กับคู่แสดงที่ยังคงอยู่ในเรื่อง และดึงสภาวะเหตุการณ์ปัจจุบันกลับมา ผลปรากฏว่าการมีสติและอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันสามารถทำให้นักแสดงคงอยู่ในสภาวะภายในของตัวละครได้ดี

4.1.3. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

จากผลการทดลองที่ผ่านมา ในฉากนี้ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความใกล้เคียงในการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างผู้วิจัยและคณิตามากขึ้น ซึ่งทำให้ผู้วิจัยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักในการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกจากสภาวะของตัวละคร

อย่างไรก็ตาม หลังจบการแสดงในแต่ละฉากทุกครั้ง ผู้วิจัยจะกำหนดรู้กาย ลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของตนเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้กำลังสติและสมาธิของตนเองลดลงในระหว่างดำเนินการวิจัย ผลปรากฏว่า กำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหลังจบฉากหรือจบการแสดง สามารถทำให้นักแสดงออกจากสภาวะภายในของตัวละครได้เร็วขึ้น และมีผลต่อการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครในฉากถัดไป คือ จะทำให้นักแสดงมีสมาธิอยู่กับตนเองได้ดีขึ้น มีความพร้อมมากขึ้น มีความเปิดกว้างให้กับตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะแสดงพฤติกรรมทางกายในฐานะตัวละครได้อย่างเต็มที่

4.2 การปรับใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการกำหนดสติรู้ในชั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในชีวิตประจำวันของตนเอง ในเบื้องต้น โดยแบ่งแยกย่อยออกเป็น

- สุขเวทนา (ความสุข)
- ทุกขเวทนา (ความทุกข์)
- อทุกขมสุขเวทนา (ความไม่สุขไม่ทุกข์ หรือ เฉย ๆ)

หลังจากการทดลองฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ความรู้ที่ได้โดยรวมว่าความสุข ความทุกข์ และความเฉย ๆ เป็นอาการโดยรวมของความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่มากระทบในชีวิตประจำวัน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เป็นการรับความรู้สึกจากอายตนะทั้ง 6 ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อตาถูกกระทบจากสิ่งเร้า เช่น รูปที่สวยงาม ท่าทางดูดี ภาพที่ซอซ เป็นต้น เมื่อเกิดอาการรับรู้คือการถูกกระทบ และยอมรับในความพึงพอใจนั้น ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกพอใจหรือชอบใจ กลายเป็นสุขเวทนา

4.2.1. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการเข้าถึงและคงอยู่สภาวะภายในของตัวละคร

สุขเวทนา

ผู้วิจัยนำสิ่งที่ค้นพบมาเปรียบเทียบกับ การเข้าถึงตัวละครคณิตา ผู้วิจัยทดลองเปรียบเทียบความชอบของตนเองและความชอบของคณิตา ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นสุขเวทนาของผู้วิจัยและของคณิตา โดยอิงความชอบของคณิตาเป็นหลัก สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ตารางที่ 8 ตารางแสดงการเปรียบเทียบสุขเวทนาระหว่างผู้วิจัยและคณิตา

ความชอบของคณิตา	ผู้วิจัย	
	ชอบ	ไม่ชอบ
คณิตศาสตร์และการคำนวณ		/
ประวัติศาสตร์	/	
การทำงานคนเดียว	/	
เพศตรงข้าม		/
การอ่านหนังสือ	/	
อยู่กับครอบครัว		/
การหมกหมุ่นในสิ่งที่ชอบ	/	

จากตารางการเปรียบเทียบ ผู้วิจัยพบว่าสุขเวทนาของตนเองไม่ตรงกับตัวละครในบางหัวข้อ ผู้วิจัยจึงนำตารางนี้ไปปรับใช้ในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ เพื่อให้เข้าถึงตัวละครมากขึ้น ผู้กำกับการแสดงจึงได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเสริมประสบการณ์ให้กับผู้วิจัยในส่วนที่ผู้วิจัยแตกต่างจากตัวละคร สามารถอธิบายได้ดังนี้

1.คณิตศาสตร์และการคำนวณ : ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองมีความสามารถในการคำนวณเลขเชิงตรรกะได้ในระดับหนึ่ง แต่มีความสามารถในการคำนวณตัวเลขได้ช้า ผู้วิจัยจึงนำความสามารถในการคำนวณเชิงตรรกะของตนเองมาเทียบเคียงกับความสามารถในการคำนวณของคณิตา ผู้กำกับการแสดงมีความเห็นว่า การคำนวณเชิงตรรกะของผู้วิจัยนั้นยังไม่เทียบเท่ากับความเป็นอัจฉริยะของตัวละคร จึงทดลองให้ผู้วิจัยเขียนงานคำนวณเชิงตรรกะของตนเองออกมา ที่ซึ่งเป็นงานคำนวณเชิงตรรกะที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นมาเองเท่านั้น ผลการทดลองพบว่า ผู้วิจัยสามารถคิดงานคำนวณในเชิงตรรกะของตนเองออกมาได้ และสามารถสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองได้

2.เพศตรงข้าม : ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองสามารถชอบเพศตรงข้ามได้ โดยมีเงื่อนไข คือ บุคคลนั้นต้องสนิทในระดับหนึ่ง ผู้กำกับการแสดงจึงใช้เทคนิคการแสดงในการละลายพฤติกรรมของผู้วิจัย และนักแสดงร่วมให้มีความสนิทกันมากขึ้น รวมถึงให้พูดถึงสิ่งที่ดีที่เห็นจากในตัวคู่แสดง ผลปรากฏว่าผู้วิจัยสามารถเปิดใจรับเพศตรงข้ามได้

3.อยู่กับครอบครัว : ผู้วิจัยค้นพบว่าประสบการณ์ที่ผ่านมา ตนเองไม่ได้มีความสนิทสนมกับครอบครัวมากเท่าที่ควร การอยู่กับครอบครัวจึงเป็นเพียงความไม่เคยชินเท่านั้น ผู้กำกับการแสดงจึงให้ช่วงระยะเวลาหนึ่งให้ผู้วิจัยกลับไปอยู่กับครอบครัวอย่างเต็มที่ และมองหาข้อดีของการอยู่กับครอบครัว ผลปรากฏว่าผู้วิจัยได้รับความอบอุ่น ความห่วงใย และความรักจากครอบครัวอย่างไม่เคยได้สังเกตเห็นมาก่อน จึงมีความเข้าใจในสถานการณ์ของคณิตามากขึ้น

ทุกขเวทนา

ผู้วิจัยนำสิ่งที่ค้นพบมาเปรียบเทียบกับ การเข้าถึงตัวละครคณิดา ผู้วิจัยทดลองเปรียบเทียบ ความทุกข์ของตนเองและความทุกข์ของคณิดา และอาศัยการเทียบเคียงประสบการณ์ของผู้วิจัย เพื่อ ค้นหาทุกขเวทนาที่ขาดหายไป อันมีผลต่อการเข้าถึงตัวละครของผู้วิจัย โดยอิงทุกขเวทนาของคณิดา เป็นหลัก สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ตารางที่ 9 ตารางแสดงการเปรียบเทียบทุกขเวทนาระหว่างผู้วิจัยและคณิดา

ความทุกข์ของคณิดา	ผู้วิจัย
	ประสบการณ์เทียบเคียง
ความกังวลจากโรค Graphononoac ซึ่งเป็นพันธุกรรม	ความกังวลจากการเป็นแบบเดียวกับพ่อ
ความกังวลในเส้นทางนักคณิตศาสตร์ของ ตนเอง	ความกังวลในเส้นทางปฏิบัติธรรมของตนเอง
การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก คือ พ่อ	การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก คือ คุณยาย
การละทิ้งความฝันในการเป็นนัก คณิตศาสตร์ของตนเอง	การละทิ้งความฝันด้านการเป็นนักร้อง
ความต้องการการยอมรับ จากบุคคลรอบข้าง	ความต้องการการยอมรับจากครอบครัว
ความทุกข์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง คณิดาและพี่สาว	ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัย และครอบครัว

จากตารางการเปรียบเทียบ ผู้วิจัยสังเกตพบว่าการค้นพบทุกขเวทนาของตนเอง สามารถช่วย เสริมสร้างความเข้าใจในสถานะของตัวละครได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้กำกับการแสดงยังคงมุ่งเน้นให้ผู้วิจัยเข้าใจ ในประสบการณ์ของตัวละครเป็นหลักมากกว่านำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการเข้าถึงตัวละคร

อหุขมสุขเวทนา

ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบใหม่ในระหว่างกระบวนการแสดง คือ ในช่วงอารมณ์และความรู้สึกแต่ ละฉาก บางครั้งผู้วิจัยเกิดความรู้สึกเฉย ๆ กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ทำให้เรื่องดำเนินไปได้ อย่างไม่เป็นธรรมชาติ มีผลทำให้ความหมายของการสื่อสารความรู้สึกตัวละครไม่ชัดเจนเท่าที่ควรและ

ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อค้นพบและวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้หลักการกำหนดรู้อาการของพิษสุราเรื้อรัง ได้ผลปรากฏดังนี้

1. ผู้วิจัยรู้สึกเฉย ๆ กับการจากไปของรัชชีย์ ทำให้ในช่วงสุดท้ายของฉันทน์ หลังจากกำหนดรู้อาการเฉย ๆ แล้ว ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองติดอยู่กับความคิดมากจนเกินไป โดยในความคิดนั้นเป็นความคิดที่พยายามรวบรวมข้อมูลทั้งหมดของคดีเอาไว้ ทำให้ไม่อยู่กับสถานการณ์ปัจจุบัน การกำหนดรู้อาการเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและไม่ควรที่จะเกิดขึ้นกับตัวละคร จึงเป็นผลดี ให้นักแสดงได้มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกของตนเอง และแก้ไขปัญหาการแสดงของตนเองได้

2. ผู้วิจัยรู้สึกที่ตัวละครรู้สึกเฉย ๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ความต้องการของตัวละครหายไป ผู้กำกับการแสดงถึงเห็นถึงสิ่งนี้และได้ให้ความคิดเห็นกลับมา ผู้วิจัยจึงสามารถวิเคราะห์ได้ว่าตัวละครขับเคลื่อนจากความต้องการและความรู้สึก เมื่อตัวละครรู้สึกเฉย ๆ จึงอาจไม่ใช่ตัวละคร ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการย้อนกลับไปกำหนดรู้อาการเฉย ๆ นั้น จนค้นพบว่าในขณะนั้น ผู้วิจัยไม่ได้เปิดรับความรู้สึกจากคู่แสดงและไม่ได้อยู่กับสถานการณ์ในเรื่องมากพอ จึงไม่เกิดการสื่อสารระหว่างตัวละคร

3. การจัดการกับความตื่นเต้นและกังวลของตนเองเบื้องหลังการแสดง ในช่วงแรก ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและกังวลเกี่ยวกับการแสดงของตนเอง จนกลายเป็นความทุกข์ ผู้วิจัยจึงกำหนดรู้อาการทุกข์จนกระทั่งความกังวลดับไป กลายเป็นความรู้สึกเฉย ๆ ผู้วิจัยเข้าใจว่าความรู้สึกเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเป็นผลดี ข้อค้นพบต่อมาคือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ใช่ผลดีอย่างที่เข้าใจ เพราะจะส่งผลให้พลังงานของนักแสดงลดลง และมีผลต่อความต้องการของตัวละครด้วย ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยเกิดความรู้สึกเฉย ๆ จากการเตรียมพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยแก้ปัญหาด้วยการเริ่มต้นกำหนดรู้อาการเฉย ๆ เพื่อให้มีสติกับอยู่ปัจจุบันมากกว่าอยู่กับความรู้สึกของตนเอง

4.2.2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

ผู้วิจัยได้ค้นพบความรู้สึกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในรอบการซ้อมครั้งหนึ่ง เป็นความรู้สึกของความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งจากความคิดและการทำความเข้าใจของตัวละครอย่างละเอียด ผู้วิจัยสังเกตพบว่าการซ้อมในรอบครั้งนั้นเกิดจากการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี ปราศจากความคิดของตนเอง และปราศจากความกังวลต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครได้ แต่หลังจากจบฉาก ผู้วิจัยไม่สามารถออกจากสภาวะภายในที่เกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยถึงเห็นถึงข้อดีและข้อเสีย ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ข้อดี - เป็นการคงอยู่ในสภาวะของตัวละครที่หนักอึ้ง และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกตัวละครในฉากต่อ ๆ ไปได้

ข้อเสีย – ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อการแสดงออกของตัวละครในฉากต่อ ๆ ไป มีผลทำให้สถานการณ์ของตัวละครและความรู้สึกไม่เหมาะสมซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยได้ทดลองหยุดกำหนดรู้ความรู้สึกทุกซ์ที่เกิดขึ้น และได้ค้นพบว่าการไม่สามารถออกจากสภาวะของตัวละครได้ เกิดจากความยินดีและพอใจในอารมณ์เศร้าของตัวละคร และการเปิดใจยอมรับความรู้สึกนี้โดยที่กำลังของสติค่อยๆจนเกินไป ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการอาการเปิดจิตยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีเข้ามาได้ เมื่อผู้วิจัยได้รู้ถึงสาเหตุหลัก ผู้วิจัยจึงปรับมุมมองใหม่และแก้ปัญหาด้วยการกำหนดสติรู้ให้มากขึ้น ผลปรากฏว่าผู้วิจัยยังคงสามารถเข้าถึงสภาวะของตัวละครได้ดีเช่นเดิม และแม้ว่าจะยังคงมีความยินดีและพอใจในอารมณ์เศร้าของตัวละครอยู่ ผู้วิจัยก็สามารถจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นได้ทันที

ข้อค้นพบอีกประการ ผู้วิจัยประสบปัญหาในการนำพาอารมณ์รุนแรงและรุนแรงเสียจากจินตนาการมาใช้กับชีวิตประจำวัน รวมถึงจังหวะการพูดและการแสดงออก อันเนื่องมาจากบุคคลรอบข้างได้แสดงความคิดเห็นว่าผู้วิจัยมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ได้ว่าตนเองอาจเกิดความพึงพอใจในพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งเมื่อได้แสดงออกผ่านจินตนาการแล้ว ความพอใจนั้นได้ติดกลับมาด้วย ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการกำหนดรู้อาการพอใจของตนเองทุกครั้งหลังออกจบบันทึกนี้ ผลปรากฏว่า ผู้วิจัยกลับมาอารมณ์คงดีได้เหมือนเดิม

4.3 การปรับใช้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

การฝึกฝนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นถึงประสบการณ์ภายในตนเอง ว่าล้วนเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งชั่วคราว แม้กระทั่งความรู้สึกและการไม่ยึดในตัวตน ผลจากการฝึกปฏิบัติในเบื้องต้นของผู้วิจัยกับตนเอง ผู้วิจัยค้นพบว่าการกำหนดรู้อาการของจิตเป็นเรื่องยากและไม่สามารถควบคุมได้ อันเนื่องมาจากต้นกำเนิดของจิตใจมนุษย์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่สามารถศึกษาและเรียนรู้ได้จากการฝึกฝนสติ รวมถึงจิตมีลักษณะว่องไว รวดเร็ว ไม่สามารถจับต้องได้ แต่จิตสามารถแสดงผลให้เห็นเป็นรูปธรรมได้จาก “ความรู้สึก” เช่น เมื่อจิตมีราคะ มีเกิดความพอใจ ชอบใจ อยากได้สิ่งที่ต้องการ เป็นต้น , เมื่อจิตมีโทสะ จะเกิดอารมณ์โกรธ โมโห ประชด เสียดสี เป็นต้น , และเมื่อจิตมีโมหะ จะเกิดความสำคัญตนเอง ความเข้าใจผิด ความหมกมุ่น เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบอีกประการหนึ่งว่า สาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกิดจิตที่เป็นที่ตั้งในการรับรู้ ซึ่งเกิดจากกิเลส 3 ประการหลัก ๆ ซึ่งได้แก่ ราคะ โทสะ และโมหะ เมื่อตัวละครเปรียบเสมือนมนุษย์คนหนึ่ง จึงมีความจำเป็นที่นักแสดงจะต้องเรียนรู้ถึงธรรมชาติของความเป็นมนุษย์และเข้าใจถึงสภาพของกิเลสทั้ง 3 ประการ โดยใช้สิ่งนี้ขับเคลื่อนตัวละครในการแสดง ทั้งนี้ ลักษณะของจิตมีการเกิดขึ้น

และดับลงอย่างรวดเร็ว การออกจากสภาวะของตัวละครจึงเป็นเรื่องที่ง่ายเมื่อนักแสดงสามารถพัฒนา กำลังสติของตนเองได้ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม สภาวะของตัวละครยังคงมีผลต่อจิตใจของนักแสดงที่อยู่ในระหว่างการพัฒนาศติของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมองค์ความรู้และผลที่เกิดขึ้นจากค้นพบในระหว่างการฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นข้อสังเกตในการพัฒนาตนเองและตัวละคร รวมถึงมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบสภาพจิตใจของตนเองหลังจบการแสดง

1. การแยกแยะความต้องการของตนเองออกจากความต้องการของตัวละคร

ผู้วิจัยเริ่มต้นการจากการค้นหาความต้องการของตัวละครในแต่ละฉาก เพื่อให้เห็นเป้าหมายของการแสดงชัดเจน ตลอดจนเพื่อเข้าถึงสภาวะตัวละครที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ในเรื่อง ผู้วิจัยค้นพบปัญหาว่าในบางสถานการณ์ ความต้องการของตนเองมีมากกว่าความต้องการของตัวละคร ซึ่งมีผลทำให้ความรู้สึกอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากตัวละครแสดงผลออกมา และทำให้คู่แสดงได้รับผลกระทบนั้น รวมถึงภาพรวมของสถานการณ์ในเรื่อง ผู้วิจัยจึงนำผลการทดลองมาวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาด้วยการเริ่มต้นกำหนดรู้ความรู้สึกในอันดับแรก ทำให้เห็นว่าความต้องการของตนเองและความต้องการของตัวละครต้องแยกออกจากกัน ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการกำหนดจิตตามุสสันาสติปฏฐานทำให้เห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นและดับลง โดยส่วนใหญ่จะเกิดจากจิตที่มีราคะ เพราะมีลักษณะพึงพอใจและชอบในความความรู้สึกของตัวละคร การกำหนดรู้จิตที่มีราคะสามารถทำให้นักแสดงสามารถแยกแยะความต้องการของตนเองและความต้องการของตัวละครได้

2. การจัดการกับความคิดของตนเองที่ไม่ใช่ความคิดของตัวละคร

ในระหว่างการฝึกซ้อม ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความคิดของตนเองที่มักจะแทรกความคิดของตัวละครในบางช่วงขณะ เช่น ถ้าเป็นเราจะไม่พูดแบบนี้ , ฉันไม่ต้องการพูดประโยคนี้ , ฉันไม่ยอมแสดงพฤติกรรมแบบนี้ , ฉันรู้สึกแบบนี้ , ฉันยังไม่พร้อมรับมือในสถานการณ์นี้ เป็นต้น การเกิดความคิดเหล่านี้อาจส่งผลดีให้นักแสดงสามารถเข้าถึงตัวละครได้อย่างเป็นธรรมชาติ แต่ในปัญหาของผู้วิจัยนั้น ส่งผลเสียในด้านการตัดสินใจตัวละคร และทำให้การสื่อสารสภาวะของตัวละครในฉากนั้น ๆ ไม่เหมาะสมกับเรื่อง ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ได้ว่า ความรู้สึกสำคัญตนเองเป็นลักษณะของจิตที่มีมะหะชนิดหนึ่ง เมื่อผู้วิจัยได้ทบทวนและแก้ปัญหาด้วยการกำหนดรู้อาการของจิตก็ค้นพบว่าการกำหนดรู้เพื่อจัดการกับความคิดของตนเองก่อนเข้าถึงและคงอยู่ในสภาวะของตัวละครนั้นเป็นการค้นพบตนเองในเบื้องต้น และจะทำให้ให้นักแสดงสามารถแยกความคิดของตนเองและตัวละครออกจากกันได้ รวมถึงจะสามารถทำให้นักแสดงเปิดรับความคิดของตัวละครได้มากขึ้น

ข้อค้นพบอีกประการ ผู้วิจัยได้ประสบปัญหาการคงอยู่ในสภาวะของตัวละครโดยเฉพาะในช่วงท้ายที่ฉันทาร้องให้ออกมาอย่างหนัก ผู้วิจัยค้นพบสาเหตุว่าเกิดจากความเครียด ความคิด ความ

เหนื่อยล้าและความไม่มั่นใจของตนเอง วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าเป็นความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น จากผลการปฏิบัติ มหาสติปัฏฐานสูตรในกายนุสสนาสติปัฏฐาน หากสมาธิและสติอยู่กับกายไม่มากพอก็ทำให้เกิด อาการฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ และมีผลทำให้ความต้องการของตนเองเด่นชัดมากกว่าความต้องการของตัว ละคร ผู้วิจัยจึงได้ทดลองกำหนดรู้อาการเหล่านั้นก่อนเข้าเริ่มฉาก ผลปรากฏว่า การกำหนดรู้อาการ เหล่านั้นให้หมดสิ้นไปใช้ระยะเวลาไม่นานจนเกินไป และด้วยกำลังสติและสมาธิที่ไม่มากพอ เนื่องจากมี เวลาฝึกปฏิบัติน้อย จึงทำให้สามารถดับความกังวล ความเครียดไปได้บ้าง แต่ไม่ทั้งหมด ผู้วิจัยจึง ทดลองอยู่หลายครั้ง และตั้งเป้าหมายว่าแม้ในช่วงเวลาซ้อมความรู้สึกอาจไม่เสถียรมากนัก แต่ในวัน แสดงจริงต้องให้เวลากับตนเองก่อนแสดงให้มากกว่าเดิม เพื่อคงอยู่ในสภาวะของตัวละครให้ได้ ผล ปรากฏว่า สามารถทำได้จริง

3. การสร้างสรรค์ด้วยละครอย่างเป็นอิสระ

หลังจากผู้วิจัยได้ทดลองกำหนดรู้การเกิดขึ้นและดับลงของจิตทั้ง 3 ประเภท ผู้วิจัยค้นพบว่า ลักษณะของจิตทั้ง 3 ประเภทได้เกิดขึ้นและดับลงอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถใช้เป็นหลักยึดมั่นในการ แสดงได้ ผู้วิจัยจึงเกิดความรู้สึกปล่อยวาง เปิดใจได้กว้างขึ้น เพื่อยอมรับประสบการณ์ ความคิด คำพูด และพฤติกรรมของตัวละคร ส่งผลให้การแสดงถูกปลดปล่อยออกมาได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น ซึ่งเป็น จุดเริ่มต้นที่ดีในการเข้าถึงและคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร รวมทั้งการกำหนดรู้จิตตานุสสนาสติปัฏ ฐาน จะสามารถทำให้นักแสดงมีเครื่องมือในการตรวจสอบสภาวะจิตใจของตนเอง และไม่ต้องกังวลถึง ความกลัวในการเข้าสู่ตัวละครที่มีสภาวะภายในที่ละเอียดอ่อนได้

4.4 การปรับใช้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

การฝึกปฏิบัติขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกฝนกำหนดรู้ธรรมในขั้นสูงของพระพุทธศาสนา ผลจากการปฏิบัติของผู้วิจัยค้นพบว่า การกำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจตนเองและตัวละครมากขึ้น และจะเกิดผลดีอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้นักแสดง รวมถึงหลังจากจบการแสดง นักแสดงจะสามารถเข้าใจความเป็นธรรมชาติมากขึ้น ส่งผลให้จากเข้าถึงสภาวะของตัวละครไม่เกิดผลอันตรายต่อนักแสดง

หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีทั้งหมด 5 หลัก ได้แก่ นีวรบรรพ, ชันธบรรพ, आयตนบรรพ, โพชฌคบรรพ และ สัจจบรรพ ผู้วิจัยสามารถอธิบายกระบวนการและวิธีการนำมาใช้ได้ดังต่อไปนี้

นีวรบรรพ

นิรณ คือ เครื่องกันขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม โดยนัยของการปฏิบัติมีอยู่ 5 ประการ ได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจยินดีในกาม

พยาบาท ความมุ่งร้าย ผูกใจโกรธแค้น

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาซึ่มเซา

อุทธัจจกุกกูจะ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดรำคาญใจ

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

กล่าวโดยย่อ คือถ้าต้องการจิตที่ทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม ก็ต้องเพียรกำจัดนิรณข้างต้นทิ้งเสียให้หมด ทำนองเดียวกับอยากเห็นโลกให้ชัดเจนเป็นสีตรงจริง ก็ควรจะต้องถอดแว่นสีต่าง ๆ ออกไม่ให้หลงเหลือมาบังตาอันใด จะด้วยวิธี “คิด” หรือด้วยวิธี “รู้” ด้วยแนวปฏิบัติตามอริยาศัยอย่างไรไม่สำคัญ ขอให้ผลออกมาเป็นความหายไปของ “เครื่องขวาง” เป็นพอ (ดัง ตถุณ, น.294)

ผลจากการฝึกปฏิบัติของผู้วิจัยที่ผ่านมา ค้นพบว่านิรณทั้ง 5 ประการมีอยู่ในทุกช่วงทุกเวลา แม้ไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่การฝึกปฏิบัติจะสามารถช่วยให้มองเห็นชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้นำผลการพบเจอในระหว่างการปฏิบัติมาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 10 แสดงผลการเชื่อมโยงของนิรบรรพและการเข้าถึง คงอยู่ ออกจากสภาวะภายใน
ของตัวละคร

นิรบรรพ 5	การเข้าถึงสภาวะภายใน ของตัวละคร	การคงอยู่สภาวะภายใน ของตัวละคร	การออกจากสภาวะภายใน ของตัวละคร
กามฉันทะ	ค้นหาความพึงพอใจสำหรับตนเอง เพื่อเทียบเคียงความพึงพอใจ ของตัวละคร	ยอมรับความพึงพอใจที่เกิดจาก ความรู้สึกของตนเอง สถานการณ์ ของเรื่องและตัวละครร่วม	กำหนดรู้ความพึงพอใจที่เกิดขึ้น จากตนเอง เพื่อแยกแยะความรู้สึก ของตนเองออกจากตัวละคร
พยาบาท	ค้นหาความโกรธแค้นในใจของ ตนเอง เพื่อเทียบเคียงความ โกรธแค้นของตัวละคร	ยอมรับความโกรธแค้นที่เกิดขึ้น จากการกระตุ้นของสถานการณ์ และตัวละครร่วม เพื่อขับเคลื่อน ความรู้สึกของตัวละคร	กำหนดรู้ความโกรธแค้นที่เกิดขึ้น จากตนเอง เพื่อแยกแยะความรู้สึก ของตนเองออกจากตัวละคร
ถีนมิทธะ	กำหนดรู้อาการง่วงเหงาหาวนอน ของตนเองและจดจำสภาวะ เพื่อนำไปใช้ในการเข้าถึงตัวละคร ที่มีสภาวะคล้ายอาการง่วงเหงาหาวนอน	กำหนดรู้อาการง่วงเหงาหาวนอน ของตนเอง เพื่อกำจัดอาการนี้ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการแสดง และช่วยกระตุ้นการพัฒนาการ แสดงของตนเอง	กำหนดรู้อาการง่วงเหงาหาวนอน จะช่วยให้นักแสดงสามารถแยกแยะ ความคิดของตนเองและความคิด ของตัวละครได้ดีขึ้น
อุทธัจจกุกุจจะ	กำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านของตนเอง สามารถช่วยให้นักแสดงกำจัด ความวิตกกังวล ความกลัว ที่อาจ เกิดขึ้นกับการเข้าถึงสภาวะภายใน ของตัวละคร	กำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านของตนเอง สามารถทำให้นักแสดงแยกแยะ ความรู้สึกของตนเองและความ รู้สึกของตัวละครได้	กำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านของตนเอง จะช่วยให้นักแสดงไม่ติดอยู่ใน ความรู้สึกและอารมณ์ของตัวละคร
วิจิกิจฉา	กำหนดรู้ความลังเลสงสัยของ ตนเอง เพื่อตัดการตัดสินใจตัวละคร นำไปสู่การเข้าถึงตัวละครอย่าง เป็นอิสระ	กำหนดรู้ความลังเลสงสัยของ ตนเอง เพื่อตัดความคิดของ ตนเองและอยู่กับสถานการณ์ ปัจจุบันของตัวละคร	กำหนดรู้ความลังเลสงสัย เพื่อตรวจสอบตนเองและ แยกแยะความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของตัวละคร

เนื่องจากการฝึกปฏิบัติมีระยะเวลาจำกัด ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ดังกล่าวว่าเป็นความ
น่าจะเป็นที่ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้จากผลการฝึกปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของ
ผู้วิจัย อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้นำหลักการวิเคราะห์นี้มาปรับใช้กับการเข้าถึง คงอยู่ และออกจาก
สภาวะภายในของตัวละครจินตภาพ ผลปรากฏว่า ด้วยภาระหน้าที่ที่ต้องใช้สมาธิเยอะกว่าปกติ จึงทำให้
ผู้วิจัยไม่สามารถกำหนดรู้ได้ครบทุกอาการ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังคงฝึกปฏิบัติกำหนดรู้นิรบรรพอย่าง

ต่อเนื่องและพบว่าการกำหนดรู้นิเวศ 5 สามารถเพิ่มความมั่นใจในการสร้างสรรค์ตัวละคร ตัดความกังวลในระหว่างการคงอยู่ในสถานะของตัวละครได้เป็นอย่างดี

ชั้นบรรพ

ชั้น 5 ประการ ประกอบไปด้วย รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ ได้แก่

รูปชั้น คือ กองรูป ได้แก่เหล่ารูปธรรมอันเป็นส่วนประกอบของกาย นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่ได้จากด้านนอก ตลอดไปจนถึงส่วนที่ถูกปกปิดห่อหุ้มไว้ด้วยหนังทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นกระดูก เส้นเอ็น ตับไตไส้พุง น้ำเลือดน้ำหนอง ไออุ่นทั่วทั้งตัว และไม่เว้นแม้กระทั่งลมภายนอกที่เข้ามาเป็นส่วนประกอบชั่วคราว

เวทนา คือ กองเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย

สัญญาชั้น คือ กองสัญญา เป็นธรรมชาติความจำ หรืออาการที่จิตหมายรู้ แยกแยะ ความแตกต่าง ของสรรพสิ่งได้ถูก

สังขารชั้น คือ กองสังขาร เป็นสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว

วิญญาณชั้น คือ กองวิญญาณ เป็นลักษณะที่จิตรู้แจ้งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านอายตนะทั้ง 6 (ดังตฤณ, น.411-413)

ในระหว่างกระบวนการซ่อม ผู้วิจัยค้นพบปัญหาของตนเองคือการติดอยู่ในสถานะของตัวละคร ในองก์ที่ 1 ฉากที่ 2 ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาานพอสมควรในการกำหนดรู้การออกจากสถานะภายในของตัวละคร ทำให้ค้นพบว่าความคิดของคณิดาในฉากนี้ตรงกับความคิดของผู้วิจัยที่มีต่อพี่สาว ส่งผลให้ผู้วิจัยยังคงเชื่อมั่นในความถูกต้องของตนเองอยู่ จนกระทั่งไม่สามารถนำความคิดออกจากสถานการณ์ปัจจุบันได้ และส่งผลกระทบต่อการแสดงออกในฉากอื่น ๆ และพฤติกรรมของผู้วิจัยเอง พระอาจารย์เด่น กุศลจิตโตจึงแนะนำให้ผู้วิจัยกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของสังขาร ทั้งในความละครและในชีวิตจริง ซึ่งเป็นหนึ่งในหัวข้อธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผลปรากฏว่าผู้วิจัยสามารถแยกแยะความเป็นจริงของตนเองและความเป็นจริงของตัวละครออกจากกันได้ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมาวิเคราะห์ร่วมกับการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสถานะของตัวละคร สามารถสรุปได้ดังนี้

- 1) **รูปชั้น** ควรเริ่มต้นจากการกำหนดรู้ลมหายใจเป็นหลัก และจึงค่อย ๆ พัฒนาเป็นการกำหนดรู้ร่างกายภายในและภายนอก ผลจากการฝึกปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจ ผู้วิจัยค้นพบว่าลมหายใจเป็นธาตุสมมติหนึ่ง ที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกาย วิญญาณอยู่ทั่วร่างกาย มีผลต่อปฏิกิริยาภายในร่างกายทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นหรือเย็นลงได้ การเห็นลมหายใจเป็นเพียงธาตุสมมติ สามารถทำให้ผู้วิจัยปล่อยวางความรู้สึกยึดมั่นในร่างกาย

ตนได้ระดับหนึ่ง ส่งผลให้ผู้วิจัยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อต้องเข้าสู่กระบวนการซ่อม ในระหว่างการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองมีจิตใจที่เปิดกว้างมากขึ้นในการยอมรับการตัดสินใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวละคร รวมถึงยังสามารถใช้ลมหายใจเพื่อช่วยผ่อนคลายจิตใจของตนเองให้ออกจากสภาวะตึงเครียดของตัวละครได้

- 2) **เวทนาขั้น** เริ่มต้นจากการสังเกตความรู้สึกของตนเองจากเหตุการณ์ที่เจอในชีวิตประจำวัน ทั้งความสุข ความทุกข์ และอาการนิ่งเฉย ผู้วิจัยค้นพบว่าเมื่อมีความสุข ความสุขจะตั้งอยู่ในระยะเวลาอันสั้น เมื่อเทียบกับความทุกข์ จะตั้งอยู่ในระยะเวลาที่นานกว่า ซึ่งเกิดจากความไม่ปล่อยวางในความสุขและความทุกข์ ผู้วิจัยได้กำหนดรู้ระยะหนึ่งและค้นพบ ความสุข ความทุกข์ และอาการนิ่งเฉย อยู่ได้ไม่นานเท่า ๆ กัน ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อต้องเข้าสู่กระบวนการซ่อม ในช่วงการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่สภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยค้นพบทั้งความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความกังวลและความชอบในงานที่ทำของตนเอง เมื่อกำหนดรู้ สามารถทำให้ผู้วิจัยตัดความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับตนเอง และมุ่งสมาธิไปที่ความต้องการของตัวละครได้ รวมถึงในสถานการณ์ที่ต้องออกจากสภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยสามารถกำหนดรู้ความสุข ความทุกข์ และอาการนิ่งเฉยนั้น จึงพบว่า สภาวะของตัวละครไม่ต่างจากสภาวะของตนเอง คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปได้ เพียงต้องหมั่นฝึกฝนสติในการมองเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้จิตปล่อยวางและไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และความรู้สึกทั้งหมด
- 3) **สัญญาขั้น** เริ่มต้นจากการกำหนดรู้อาการทางความคิด ว่าเมื่อคิดแล้วเรานั้นหมายว่าเป็นสิ่งใด ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยเห็นอาการฟุ้งซ่านของตนเองบ่อย บางครั้งมักจะคิดเรื่องอดีตและอนาคต ผู้วิจัยจึงพบว่าอาการจำได้ว่าสิ่งนี้เป็นอดีต สิ่งนี้เป็นอนาคต บุคคลในความคิดเป็นใคร กำลังทำอะไร เป็นลักษณะของสัญญาอย่างหนึ่ง เมื่อผู้วิจัยต้องเข้าสู่กระบวนการซ่อม การเข้าถึงสภาวะตัวละครจำเป็นต้องใช้ความคิดในรูปแบบของเรื่องราวในอดีตของตัวละครมาใช้ และหลังจากออกจากสภาวะของตัวละคร ผู้วิจัยสามารถแยกแยะความคิดเรื่องราวของตัวละครและตนเองออกจากกันได้ กล่าวคือ เมื่อจบการแสดงแล้ว เรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาคือเรื่องราวของตัวละคร ไม่ใช่ของนักแสดง
- 4) **สังขารขั้น** ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการกำหนดรู้ความคิดของตนเอง โดยสังเกตเพิ่มเติมว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดี ผู้วิจัยค้นพบว่าเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่เข้ามากระทบสามารถทำให้เกิดการปรุงแต่งทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดีได้ และการกำหนดรู้ในสังขารขั้นนี้จะช่วยทำให้มีสติในการควบคุมความคิดและจิตใจของตนเอง เมื่อต้องเข้าสู่

กระบวนการซ่อม ในการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าความคิดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้น คือ ความมั่นใจในตนเอง ความคิดที่คิดว่าตนเองทำไม่ได้ ความคิดโทษตนเองว่ายังทำได้ไม่ดีพอ เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะการปรุงแต่งของสังขารชั้นที่ทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี และเป็นสิ่งขวางกั้นความคิดและความรู้สึกของตัวละคร ผู้วิจัยกำหนดรู้ว่าการนั้นมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ผลปรากฏว่าผู้วิจัยสามารถปล่อยวางความคิดของตนเองได้มากขึ้น และเปิดรับความคิดและความรู้สึกของตัวละครได้ดีขึ้น เช่นเดียวกัน เมื่อต้องออกจากสภาวะภายในของตัวละคร ผู้วิจัยกำหนดรู้การปรุงแต่งในความคิดนั้น สามารถเห็นถึงความยินดี พอใจในสภาวะของตัวละครเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่สามารถเอามาเป็นอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

- 5) **วิญญูณชั้น** ในเบื้องต้น ผู้วิจัยต้องเริ่มจากการกำหนดรู้สิ่งที่มีอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และ ใจ จากการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยสามารถเห็นถึงความพอใจและไม่พอใจเมื่อมีบางสิ่งมากระทบเข้าที่หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวคือ เมื่อเสียงที่ขอบหรือไม่ขอบเข้ามากระทบจะเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ, เมื่อภาพที่ขอบหรือไม่ขอบมากระทบจะเกิดความรู้สึกพอใจและไม่พอใจ, เมื่อกลิ่นที่ขอบหรือไม่ขอบมากระทบจะเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ, เมื่อสิ่งที่ขอบหรือไม่ขอบมากระทบกายจะเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ และ เมื่อสิ่งที่ขอบหรือไม่ขอบมากระทบใจจะเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ การผลการฝึกปฏิบัติดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถนำมาใช้ในการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร คือ สิ่งใดที่ตัวละครเกิดความรู้สึกพอใจ ผู้วิจัยจะค้นหาข้อดีในสิ่งเหล่านั้น และสิ่งใดที่ตัวละครเกิดความไม่พอใจ ผู้วิจัยจะค้นหาข้อเสียในสิ่งเหล่านั้น โดยผ่านการได้ยิน การมองเห็น การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการรับรู้ อารมณ์ ผู้วิจัยค้นพบว่าหลักการนี้เป็นหนึ่งในเทคนิคการแสดงที่นักแสดงมักจะใช้กันเพื่อเข้าถึงและคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร หลังจากจบการแสดง ผู้วิจัยได้นำหลักกำหนดรู้ในอายตนะทั้ง 6 มาปรับใช้กับการออกจากสภาวะของตัวละคร คือ การกำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของความรู้สึกอันเกิดจากอายตนะทั้ง 6 ของตัวละคร จะสามารถทำให้นักแสดงไม่ติดใจกับสิ่งที่ชอบและไม่ชอบได้

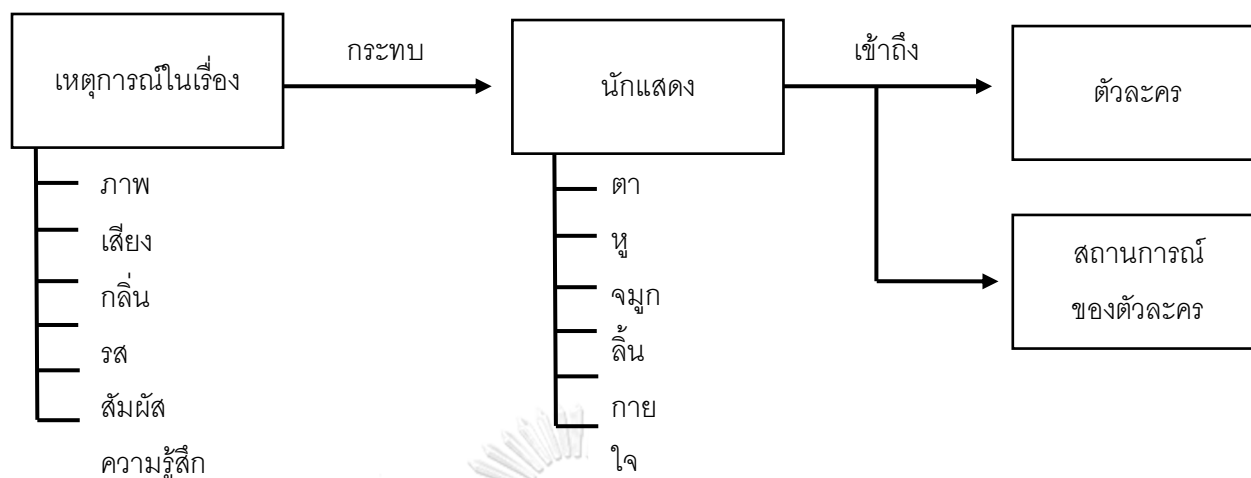
อายตนะบรรพ

อายตนะ แปลว่า เครื่องต่อของความรู้ หมายถึงมีทั้งเครื่องรับและเครื่องส่ง เครื่องรับเรียกว่าเป็นอายตนะภายใน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนเครื่องส่งเรียกว่าเป็นอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ (ดังตฤณ, น.443)

จากผลการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยค้นพบว่าการกำหนดรู้ในอายตนะ 6 ประการ สามารถทำให้จิตใจ
 ปลอยวางจากการกระทบของอายตนะภายในและอายตนะภายนอกได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อรูปที่ขอบ
 กระพบบตา ความพอใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จึงเกิดการปลอยวางในรูปนั้น เป็นต้น ทั้งนี้ ด้วย
 ระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจึงสามารถกำหนดรู้ได้ไม่ครบถ้วนมากนัก อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้สรุปผล
 วิเคราะห์ในกรณีที่น่าจะแสดงสามารถกำหนดรู้ได้ครบถ้วน และนำมาปรับใช้กับการเข้าถึง คงอยู่ และออก
 จากสภาวะภายในของตัวละคร อธิบายเป็นแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 12 อธิบายการเข้าถึงและคงอยู่ในสถานะของตัวละครโดยใช้หลักกำหนดรู้อายตนะบรรพ



จากแผนผังข้างต้น สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อเหตุการณ์ในเรื่องซึ่งประกอบด้วยภาพ คือ เหตุการณ์ที่เห็น, เสียง คือ บทสนทนาที่ได้ยินหรือเสียงที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์, กลิ่น คือ กลิ่นที่ตัวละครอาจได้รับสัมผัสถึง, รส คือ รสชาติที่ตัวละครอาจได้รับสัมผัสถึง, สัมผัส คือ การสัมผัสทางกายทุกรูปแบบ และความรู้สึก (ธรรมารมณ์) คือ ความรู้สึกที่ตัวละครอาจได้รับสัมผัสถึง มากระทบกับอายตนะทั้ง 6 ของนักแสดง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะทำให้นักแสดงเข้าถึงสถานะและสถานการณ์ตัวละครได้ จึงอาจเปรียบเทียบได้ว่า นักแสดงเปรียบเสมือนเครื่องส่งความรู้สึกของตัวละครผ่านเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนเวที ทั้งนี้ ปัจจัยที่สำคัญในการเข้าถึงและคงอยู่ในสถานะนั้น คือ การเปิดใจ การยอมรับ ความไม่กลัว และความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ของตัวละครจากนักแสดง การกำหนดรู้อายตนะทั้ง 6 ประการนั้น จึงมีส่วนช่วยให้นักแสดงสามารถเปิดกว้างทางความคิด รู้จักการใช้เครื่องมือของตน และสร้างสรรค์และพัฒนาตัวละครได้อย่างเป็นอิสระ

การออกจากสภาวะภายในของตัวละคร ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการกำหนดรู้อายตนะภายนอกเป็นอันดับแรก จะสามารถทำให้นักแสดงแยกแยะความรู้สึกที่มากกระทบต่ออายตนะทั้ง 6 ของตนเอง ออกจากอายตนะทั้ง 6 ของตัวละครออกได้ รวมถึงสามารถพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในสถานการณ์ของตัวละคร จะส่งผลให้นักแสดงออกจากสภาวะภายในของตัวละครได้

โพชฌงคบรรพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายของโพชฌงคบรรพเพิ่มเติม ได้เนื้อหาความโดยสรุปว่า โพชฌงคบรรพ มีทั้งหมด 7 ประการ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์, อัมมวิจยสัมโพชฌงค์, วิริยสัมโพชฌงค์, ปีติสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมาธิสัมโพชฌงค์ และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ กล่าวโดยง่าย โพชฌงค์คือองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้ เรียกว่า ใครเห็นองค์ธรรมต่าง ๆ ของโพชฌงค์เกิดขึ้นกับของจริงในกายนี้ใจนี้ ก็ได้ชื่อว่าไม่ห่างจากมรรคผลนิพพาน โพชฌงค์น้อย ก็อยู่ห่างจากนิพพานมาก โพชฌงค์มาก ก็อยู่ห่างจากนิพพานน้อย ถ้าโพชฌงค์บริบูรณ์ ก็หมายความว่ามรรคผลอาจมาถึงในวินาทีใดก็ได้ (ดังตฤณ, น.460)

ผลจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองยังไม่ถึงขั้นของการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโพชฌงค์ 7 ด้วยปัจจัยของระยะเวลา และหลักธรรมหลายประการที่อาจบกพร่องไป อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเล็งเห็นการทำความเข้าใจกับหลักโพชฌงค์ 7 อาจช่วยเปิดมุมมองของนักแสดงได้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้นำหลักโพชฌงค์ 7 มาวิเคราะห์ตามความน่าจะเป็นที่อาจเกิดขึ้นกับการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

- 1) **สติสัมโพชฌงค์ หรือ การมีสติเป็นอัตโนมัติ** คือความสามารถในการระลึกกายและใจได้เป็นอัตโนมัติโดยไม่บีบบังคับ ไม่เกิดการเพ่งเล็ง ไม่มีการฝืน ไม่มีการพยายามเกินกำลัง ที่มี และไม่มีความตั้งใจให้เกิด ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการมีสติเป็นอัตโนมัติถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเตรียมพร้อมทางด้านกายและใจสำหรับนักแสดงที่กำลังเริ่มกระบวนการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร
- 2) **อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หรือ มีการพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญา** คือ ความสามารถในการรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าตามความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น การมีสติรู้ว่ากาย “ของเรา” ขยับเป็นสติสัมโพชฌงค์ประเภทหนึ่ง แต่การพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าสติรู้ว่ากาย “ที่ไม่ใช่ของเรา” เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เคลื่อนไหวและขยับอยู่ เรียกว่าเป็นอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นต้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการพิจารณาหลักธรรมข้อนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถเปิดกว้างความคิดสร้างสรรค์ให้กับตนเอง รักตนเองมากขึ้น มีความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ของตัวละคร อันเป็นผลดีในการเข้าถึงสภาวะและคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร และเหมาะสมอย่างยิ่งกับการออกจากสภาวะภายในของตัวละคร คือ การพิจารณาสิ่งที่รู้ตามความเป็นจริงว่าตัวละครไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนถาวรได้
- 3) **วิริยสัมโพชฌงค์ หรือ มีความเพียรพิจารณาธรรม** คือ ความเพียรที่ไม่ย่อหย่อนต่อการเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง กล่าวโดยง่ายคือ มีอะไรให้ดูก็ดูให้หมด ไม่เลือกดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเข้าใจเกี่ยวกับความเพียรที่ไม่ถูกต้องคือ การกระทำแบบเดิมซ้ำ ๆ เป็น

เวลานาน ๆ แต่ไม่มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริง จึงทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและท้อแท้ ดังนั้น การมีความเพียรที่ถูกต้องคือการมีสติเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทั้งความสุขและความทุกข์ ผู้ที่ปฏิบัติได้ครบจะมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานและยินดีในความเพียร แม้จะมีเห็นจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ก็ตาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่านักแสดงสามารถนำหลักธรรมนี้มาปรับใช้กับกระบวนการทำงานการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะของตัวละคร เพื่อให้เข้าใจถึงความสุขที่เกิดขึ้นแม้สภาวะของตัวละครจะหนักหน่วงเพียงใด รวมถึงการเปิดใจยอมรับความทุกข์ของตัวละครและไม่ตัดสินใจตัวละครด้วยความคิดของตนเองได้

- 4) **ปิติสัมโพชฌงค์ หรือ มีความอิ่มเอมใจในการเพ่งกันสภาวะธรรม** คือ ความอิ่มเ็นจากความสามารถในการหยุดความอยาก เป็นการยุติการไขว่คว้าจากสิ่งภายนอกทั้งปวง เป็นความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจอยู่ใน วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการฝึกปฏิบัติในหลักธรรมข้อนี้จะช่วยให้นักแสดงมีความเป็นกลางมากขึ้น ไม่ต้องการอยากแสดงมากกว่าสิ่งที่ตัวละครควรจะเป็น รวมถึงจะช่วยเสริมสร้างความขยันที่ถูกต้องในการทำงานของตนเองได้
- 5) **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ หรือ มีความสงบระงับเยือกเย็น** คือ ความรู้สึกกายเบาใจเบา ไม่อยากได้อะไรนอกจากการมีสติรู้เท่านั้น ความสงบมีหลายระดับ เช่น ความสงบที่เกิดขึ้นจากใจเพราะผ่านเรื่องร้ายไปแล้ว เป็นต้น แต่ความสงบในขั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้น จะมีลักษณะไม่อยากกลับไปหากิเลส จิตจึงไม่เกิดการกระสับกระส่ายอีก ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าการทำความเข้าใจหลักธรรมข้อนี้ จะช่วยให้นักแสดงปล่อยวางความคาดหวังที่เกิดจากตนเองซึ่งอาจมีผลกระทบต่ตัวละครได้ รวมถึงยังสามารถสร้างพลังบวกที่ดีให้กับตนเองได้อยู่เสมอ แม้ยังคงอยู่ในสภาวะภายในของตัวละครที่หนักหน่วง อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงข้อเสียกับการเป็นนักแสดงอีกประการว่า หากนักแสดงสามารถปฏิบัติได้ครบถ้วนบริบูรณ์ในขั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นี้ จะหมดสิ้นซึ่งความอยากกลับไปหาในกิเลส ซึ่งจะไม่สามารถขับเคลื่อนตัวละครได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติในเบื้องต้นจึงเหมาะสมที่สุดสำหรับนักแสดง
- 6) **สมาธิสัมโพชฌงค์ หรือ มีความตั้งมั่น** คือ ความสามารถในการรักษาความมั่นคงในจิตใจ โดยปกติมนุษย์ทุกคนจะมีความตั้งมั่นภายในจิตใจว่ากายนี้ใจนี้เป็นของเรา ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นความตั้งมั่นชนิดหนึ่งซึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ แต่ความตั้งมั่นในระดับสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น คือการตั้งมั่นรู้ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ของเราซึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ เป็นผลมาจากการฝึกฝนสติที่มีกำลังมาก การฝึกฝนหลักธรรมข้อนี้จะทำให้เครื่องกระทบภายนอกไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจ ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าหลักธรรมข้อนี้จะช่วยเสริมสร้างสมาธิที่ดีให้กับนักแสดง เป็นพื้นฐานในการเตรียมพร้อมก่อนเข้าถึงสภาวะของตัวละคร รวมถึงมีการมีจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่ในความต้องการและสถานการณ์ของตัวละคร ซึ่งเป็นการคงอยู่ในสภาวะ

ของตัวละคร และสามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกจากตัวละครได้
เมื่อต้องออกจากสภาวะภายในของตัวละคร

- 7) **อุเบกขาสัมโพชนงค์ หรือ มีความเป็นกลางวางเฉย** คือ ความสามารถในการรับรู้
เป็นกลางวางเฉย ทุกสิ่งล้วนเป็นสภาวะธรรม เป็นนิมิตหลอกใจ ไม่ใช่บุคคลและไม่ควรเก็บ
มาเป็นอารมณ์ จิตของผู้ที่ปฏิบัติเข้าถึงในขั้นนี้จะมีลักษณะปล่อยวางอย่างสุดขีด พร้อมทั้ง
จะสละละทิ้งกิเลสทั้งปวง ผู้วิเคราะห์ได้ว่าการศึกษาลักษณะในข้อนี้ มีทั้งข้อดีและ
ข้อเสียสำหรับการทำงานด้านการแสดง ในด้านข้อดี คือ นักแสดงสามารถมีจิตใจที่เป็น
กลางวางเฉยกับร่างกายและจิตใจของตนเอง ทำให้สามารถเปิดรับสภาวะอารมณ์
ความรู้สึก และสถานการณ์ของตัวละครได้โดยไม่ยึดมาเป็นอารมณ์ของตนเอง
ขณะเดียวกัน ในด้านข้อเสีย เมื่อนักแสดงปลดละวางทั้งอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
ได้สิ้นสุดแล้ว จิตใจที่ตั้งมั่นจะไม่สามารถขับเคลื่อนสภาวะของตัวละครได้ อย่างไรก็ตาม
ผู้วิจัยยังคงเล็งเห็นประโยชน์ของการศึกษาลักษณะในข้อนี้ไว้ เป็นการพัฒนาศักยภาพด้าน
การแสดงของตนเอง

สังขบรรพ

สังขบรรพ คือ การรู้แจ้งถึงอริยสัจ 4 ซึ่งได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เพื่อรู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ อันได้แก่ การเห็นกายใจโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายทุกข์ และการเห็นนิพพานโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายสุข สามารถจำแนกความหมายได้ดังนี้

ทุกข์ คือ ชั้น 5 เป็นที่ตั้งขออุปาทานว่ามีเราเกิดมา มีเราแก่ลง มีเราตายไป มีเราพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง มีเราอยากได้แล้วไม่ได้พอใจ ตลอดจนมีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศกอยู่

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ความอยากเสพผัสสะที่น่าเพลิดเพลินยินดี

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ การไม่มีสภาพประกอบร่างปรุงแต่งเป็นอะไร ๆ

มรรค คือ หนทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นวิธีการทำให้ชีวิตทั้งชีวิตกลายเป็นภาวะทนกระแสนอนทนไปสู่บรมสุข แทนการไหลตามเหตุแห่งทุกข์

การฝึกฝนสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์ในขั้นสุดท้ายของหลักธรรมนี้ คือ เป็นไปเพื่อเห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น เป็นความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์ (ดังตฤณ, น.486-491)

ผลจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมาพบว่า ผู้วิจัยยังไม่สามารถเข้าถึงการปฏิบัติขั้นสังขบรรพได้ ด้วยเหตุปัจจัยเรื่องระยะเวลาที่กำหนด ภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวัน และหลักธรรมข้ออื่น ๆ ที่มีผลเกี่ยวข้อง รวมถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยในเรื่องนี้ไม่เหมาะสมกับการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายตามหลักสังขบรรพ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการเบื้องต้นของการปฏิบัติขั้นสังขบรรพมาชี้แจงไว้เพื่อทำความเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักแสดงสามารถเข้าใจหลักการเบื้องต้นโดยง่ายอย่างถูกต้องและนำไปปรับใช้กับตนเองได้ไม่มากนักน้อย ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการปรับใช้หลักการนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่ามีแนวทางในการจัดการตนเองและวิธีการปรับใช้หลักธรรมข้อนี้อย่างไรให้เหมาะสมกับตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเข้าถึงอริยสัจ 4 ค้นพบว่า อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ได้ ผู้วิจัยจึงนำมาวิเคราะห์ร่วมกับการปรับใช้การเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร โดยอ้างอิงความเข้าใจและมุมมองของผู้วิจัยเป็นหลัก

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ประกอบไปด้วย

- 1) **สัมมาทิฐิ รู้ความจริงอย่างอริยะ** หมายถึง รู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่าอะไรคือการดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้ การพิจารณาหลักธรรมในข้อนี้ จะทำให้นักแสดงรู้ว่าอะไรคือทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งการเกิดทุกข์นั้น รู้ว่าอะไรคือการดับทุกข์นั้น และรู้วิธีการดับทุกข์นั้น ตัวอย่างเช่น

เมื่อนักแสดงรู้ว่าสถานะของตัวละครที่หนักหน่วงและการมีประสบการณ์ที่แตกต่างจากตัวละครมากจนเกินไปสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง นักแสดงจะสามารถวิเคราะห์ได้ว่าตนเองขาดสิ่งใดไป เช่น ขาดจินตนาการอันจะทำให้ไม่เข้าใจสถานะของตัวละคร, ขาดการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในการเชื่อมโยงตนเองกับตัวละคร เป็นต้น เมื่อรู้ว่าตนเองขาดสิ่งใดแล้ว จะรู้วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งนั้น เช่น เมื่อขาดจินตนาการ นักแสดงต้องเสริมจินตนาการจากสถานการณ์ของตัวละครให้ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการ improvisation หรือการเทียบเคียงประสบการณ์ เมื่อรู้ว่าขาดการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ก็ต้องค้นคว้าศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับตัวละครเพิ่มเติมในสิ่งที่ตนเองยังไม่มีรู้ เป็นต้น เมื่อนักแสดงมีความพร้อมทุก ๆ ด้าน ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็จะหายไป การขจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นจะช่วยให้นักแสดงผ่อนคลายจิตใจลง และเปิดรับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของตัวละครได้

- 2) **สัมมาสังกัปปะ คิดอย่างอริยะ** หมายถึง การคิดออกจากกาม คิดอกุศลไม่พยาบาท และคิดหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนใด ๆ การพิจารณาหลักธรรมข้อนี้ จะทำให้นักแสดงปล่อยวางกับความคิดของตนเอง แม้ต้องเข้าถึงและคงอยู่ในสถานะของตัวละครที่หนักหน่วง รวมถึงไม่โทษตนเองว่าทำการแสดงได้ไม่ดี สร้างความมั่นใจ และความกล้าหาญในการแสดงมากขึ้น
- 3) **สัมมาวาจา พูดอย่างอริยะ** หมายถึง การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ กล่าวโดยสรุปคือ การพูดไม่ดีเป็นเหตุให้ไม่อาจมองเห็นอะไรตามความเป็นจริง การพิจารณาหลักธรรมข้อนี้ จะช่วยให้นักแสดงสามารถควบคุมสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งอคติที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน และตัวละครได้ เป็นพื้นฐานที่ดีในการเปิดใจยอมรับสภาวะภายในของตัวละคร
- 4) **สัมมากัมมันตะ กระทำอย่างอริยะ** หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประพฤติดีในกาม อันล้วนทำให้มองเห็นการประพฤติดีเป็นชอบ การพิจารณาหลักธรรมข้อนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจไม่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึง คงอยู่ และสถานะของตัวละครมากเท่าใดนัก แต่เป็นการปรับจิตใจของนักแสดงเอง ซึ่งหากสามารถเข้าถึงแก่นแท้ของหลักธรรมข้อนี้ได้ จะช่วยให้นักแสดงมีความเห็นถูกเป็นถูก มีความเห็นผิดเป็นผิดตามความเป็นจริง และพัฒนาศักยภาพการแสดงของตนได้มากขึ้น
- 5) **สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพอย่างอริยะ** หมายถึง หากินด้วยความสุจริต กล่าวคือ ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์หรือบำเพ็ญเพียรเพื่อทำมรรคผลนิพพาน ถ้าเป็นปุถุชนธรรมดาต้องประกอบอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม การพิจารณาหลักทำในข้อนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าทำให้นักแสดงสามารถพัฒนาศักยภาพด้านการแสดงของตนในทางที่ถูกต้องอย่าง

เต็มที่ เช่น เมื่อนักแสดงต้องเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงสภาวะของตัวละคร ควรจะค้นหาสิ่งที่ตนเองขาดตกบกพร่องไป เพื่อทำหน้าที่นักแสดงอย่างเต็มที่ เป็นต้น

- 6) **สัมมาวายามะ เพียรอย่างอิสระ** หมายถึง เพียรละบาปอกุศลทั้งปวงให้หายไปและเพียรเพิ่มบุญกุศลทั้งปวงให้เต็มบริบูรณ์ กล่าวโดยง่ายคือ หมั่นลดการกระทำที่ไม่ดีและหมั่นเพิ่มการทำความดีให้บริบูรณ์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การพิจารณาหลักธรรมในข้อนี้สามารถใช้ได้กับทุกคน ทุกหน้าที่ ทุกอาชีพไม่จำกัดว่าเป็นเฉพาะนักแสดง อย่างไรก็ตาม หากวิเคราะห์เฉพาะในด้านการแสดง เมื่อต้องเข้าสู่สภาวะของตัวละคร จะช่วยให้นักแสดงวิเคราะห์ รู้จักลักษณะเฉพาะของความคิดและความชั่วที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การวิเคราะห์แยกแยะความคิดและความชั่วของตัวละคร มีผลทำให้นักแสดงไม่หลงทางไปกับตัวละคร รวมถึงสามารถเข้าใจสภาวะของตัวละครได้โดยง่าย
- 7) **สัมมาสติ มีสติระลึกอย่างอริยะ** หมายถึง การมีความรู้สึกตัวว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน การระลึกสติในระดับนี้สูงกว่าสติธรรมดาทั่วไป กล่าวคือ สติธรรมตาจะสามารถรู้เท่าทันอกุศล ไม่ทำตามอกุศล แต่สติระดับนี้จะสามารถรู้ว่กายใจนี้ไม่สามารถยึดเป็นตนได้ เป็นเหตุให้เกิดจิตสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง การพิจารณาหลักธรรมในข้อนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า จะสามารถช่วยให้นักแสดงมีความเป็นกลางมากขึ้น เปิดใจยอมรับทุกสภาวะของตัวละครในทุกรูปแบบ รวมทั้งมีสติคอยกำหนดรู้ตนเองอยู่เสมอ ทำให้สภาวะของตัวละครไม่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักแสดง
- 8) **สัมมาสมาธิ มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ** หมายถึง การสงัดจากกาม สงัดจากอกุศล จิตตั้งมั่นอยู่ในขอบเขตกายและใจอย่างคงเส้นคงวา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การพิจารณาธรรมในข้อนี้สามารถใช้ได้กับเทคนิคการแสดงทุกหัวข้อ การมีสมาธิที่ถูกต้องจะสามารถทำให้นักแสดงอยู่กับความต้องการที่ถูกต้องของตัวละคร ส่งผลให้การสื่อสารในเรื่องชัดเจนมากขึ้น รวมถึงสมาธิที่ถูกต้องเมื่อออกจากสภาวะของตัวละคร จะทำให้นักแสดงพิจารณาถึงสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมให้แก่ตนเองได้

กล่าวสรุปโดยรวม การเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะของตัวละครโดยปฏิบัติในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นักแสดงไม่สามารถปฏิบัติเพื่อเข้าถึงได้ครบ 100% อันเนื่องมาจากวัตถุประสงค์ของหลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน ซึ่งแตกต่างจากวัตถุประสงค์ของการแสดง รวมถึงความละเอียดอ่อน ลึกซึ้งในพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นปฏิบัติให้สำเร็จได้โดยยาก แต่นักแสดงสามารถธรรมในหัวข้อธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักยึดในการตัดสินใจเลือกเส้นทางที่ถูกต้องให้กับชีวิตของตนเองได้ ข้อค้นพบสำคัญของผู้วิจัยคือทำให้ผู้วิจัยมีจิตใจ

ที่มั่นคง แน่วแน่ เข้มแข็ง และกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัจจุบัน รวมถึงสถานการณ์ของตัวละคร ดังนั้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การแสดงที่ประสบความสำเร็จได้

5. ประเมินผลหลังจัดการแสดง

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอความคิดเห็นจากผู้ชมหลังจบการแสดง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ชมทั่วไป และ กลุ่มผู้ชมที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อรวบรวมข้อสังเกต ข้อค้นพบ และปัญหาเพื่อนำไปสู่การอภิปรายผลต่อไป โดยผู้วิจัยได้รวบรวมความคิดเห็นจาก แบบสอบถามซึ่งทำโดยผู้ชมทั้ง 2 กลุ่มผ่านทางออนไลน์ และแยกย่อยสรุปตามหมวดมหาสติปัฏฐานสูตรได้ดังนี้

5.1 ความคิดเห็นจากผู้ชมทั่วไป

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากมีความคิดเห็นว่า คณิดามีลักษณะการแสดงออก ทางด้านร่างกายภายนอก กล่าวคือ พฤติกรรม ลักษณะท่าทางการเดิน นั่ง สีหน้าและแววตาในช่วงอดีต และปัจจุบันคล้ายคลึงกันไปจนถึงไม่แตกต่างกัน มีผลทำให้การสื่อสารในเรื่องช่วงเวลาของตัวละคร คลาดเคลื่อนเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ยังคงมีสีของเครื่องแต่งกายและลักษณะทรงผมที่สามารถทำให้ผู้ชม เข้าใจได้ว่าคณิดาอยู่ในช่วงเวลาใด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากมีความเข้าใจใน สภาวะภายในของตัวละครเป็นอย่างดี สามารถรู้ความต้องการของตัวละครหลักได้ชัดเจน รวมถึงยัง เชื่อมโยงใจความบริสุทธิ์ใจของตัวละคร ที่ต้องการจะพิสูจน์ว่าตนเองเป็นคนเขียนบทพิสูจน์นี้มาจริง ๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าการเข้าถึงสภาวะภายในของตัว ละครมีความยากและหนักหน่วงสำหรับนักแสดง แต่หลังจากจบการแสดง นักแสดงสามารถแสดงความเป็น ปกติธรรมชาติของตนเองออกมาได้ โดยปราศจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละคร ทำให้ ผู้ชมเชื่อว่านักแสดงสามารถเข้าถึงตัวละครได้ ข้อคิดเห็นอีกประการคือ ผู้ชมสามารถรับรู้ได้ว่าความคิด ของนักแสดงและความคิดเห็นของตัวละครนั้นมีมุมมองที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

5.2 ความคิดเห็นจากผู้ชมที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าผู้วิจัยยังไม่สามารถกำหนดรู้อาการ ทางกายได้ชัดเจนครบถ้วน จึงไม่สามารถควบคุมการทำงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองได้ดีเท่าที่ควร ในขณะที่เดียวกัน ผู้ชมสามารถสังเกตเห็นได้ถึงกำหนดรู้อาการทางกายบางอย่าง เช่น จังหวะการเดิน จังหวะของลมหายใจ ที่ผู้วิจัยสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครโดยเฉพาะ ซึ่งเป็น ส่วนที่ดีในการนำกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาปรับใช้กับการแสดง

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากเข้าใจสภาวะภายในของตัวละครได้ สามารถเห็นความต้องการของตัวละครอย่างชัดเจน แต่ยังคงมีข้อควรปรับปรุง คือ การกำหนดรู้สภาวะภายในของตัวละครในขณะที่ยังคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร ทำให้ความทุกข์และความสุขของตัวละครได้หายไป เป็นผลให้ผู้ชมกลุ่มนี้สามารถรับรู้ได้ว่าตัวละครมีความพยายามทุกข์และมีความพยายามสุข เป็นความพยายามที่เกิดจากตัวนักแสดง ซึ่งมีผลทำให้ผู้ชมไม่เชื่อในสถานการณ์ของตัวละคร

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : ผู้ชมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครมีความยากและหนักหน่วงสำหรับนักแสดง ผู้ชมกลุ่มนี้สามารถเห็นถึงความพร้อมและมีสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่กับสถานการณ์ของตัวละครได้ดีในระดับหนึ่ง และมีมุมมอง ความคิดเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองและตัวละคร แต่การฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอย่างสมบูรณ์แบบนั้นต้องใช้ระยะเวลาที่มากกว่านี้

โดยสรุปแล้ว ความคิดเห็นจากผู้ชมทั่วไปและความคิดเห็นจากผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ในเรื่องของรายละเอียดทั้งด้านกายภาพและด้านภายในจิตใจ กล่าวคือ ความคิดเห็นจากผู้ชมทั่วไป นักแสดงสามารถเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละครได้อย่างชัดเจน ยกเว้นเรื่องกายภาพภายนอกที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติม และความคิดของผู้ชมที่เคยฝึกหลักสติปัฏฐานสูตรจะเล็งเห็นถึงสมาธิ ความตั้งใจที่อยู่นอกเหนือความต้องการของตัวละคร ซึ่งสามารถวิเคราะห์ถึงสภาวะของนักแสดงได้ อันเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทั้งด้านกายภาพและภายในจิตใจของนักแสดง

บทที่ 4

อภิปรายผล

งานวิจัยในหัวข้อ “กลวิธีการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้า จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร” มุ่งค้นหาการนำหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้กับการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครตามที่ได้นำเสนอในบทก่อนหน้านี้ กล่าวคือ วิธีการเข้าถึงสภาวะภายในของตัวละคร วิธีคงอยู่สภาวะภายในของตัวละคร และวิธีออกจากสภาวะภายในของตัวละคร โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตลอดจนกระบวนการตั้งแต่เชื่อมโยงบท ตีความตัวละคร กำหนดรูปแบบการนำเสนอ ซ้อมการแสดง ไปจนถึงวันแสดงจริง

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นสามารถตอบสนองมติดฐานการวิจัยได้ คือ เมื่อปฏิบัติหลักมหาสติปัฏฐานสูตร จะสามารถทำให้นักแสดงเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร “คมิตตา” ในบทละครเรื่อง Proof ที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ได้เป็นอย่างดี เป็นความจริง และไม่ส่งผลกระทบในด้านลบต่อสภาพจิตใจของนักแสดง เป็นความจริง อนึ่ง ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการปฏิบัติจริงของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ด้วยปัจจัยทางด้านความเชื่อ สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู โลกทัศน์ และทัศนคติส่วนบุคคล จึงไม่สามารถกล่าวได้ว่าผลการวิจัยดังกล่าวจะสามารถเกิดขึ้นได้กับนักแสดงทุกคนเหมือนกัน

ผู้วิจัยได้สรุปการวิเคราะห์ในกระบวนการซ้อม อุปสรรคปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และผลลัพธ์ที่ได้ไว้โดยแจกแจงดังนี้

1. ผลจากการฝึกปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ออกจากสถานปฏิบัติธรรม ในช่วงเริ่มแรกมีอาการปวดหัวรุนแรง คล้ายจะอาเจียน ไม่สามารถเดินทางออกไปไหนได้ และยังไม่สามารถพบเจอผู้คนได้ตามปกติ สภาพร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมเปลี่ยนจากความสงบเป็นความวุ่นวายอย่างรวดเร็ว พระอาจารย์ได้ให้คำอธิบายว่าเป็นสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจได้เปิดกว้างออกทุกส่วนในขณะที่ปฏิบัติธรรม ส่งผลให้โสตรประสาททุกสัดส่วนรับรู้ได้กว้างขึ้นและไวขึ้น ดังนั้นเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะภายนอกที่วุ่นวายทำให้เกิดอาการปวดหัว วิงเวียน จึงแนะนำให้พักผ่อนร่างกายสักระยะหนึ่ง อาการก็จะดีขึ้น โดยยังคงต้องกำหนดรู้ต่อไป

ผู้วิจัยได้พักผ่อนร่างกาย อาการดีขึ้นตามลำดับ สังเกตเห็นว่าความไวในการรับรู้จากอายตนะทั้ง 6 ได้ลดลงไปบ้าง ผู้วิจัยพยายามกำหนดรู้ให้อยู่ที่กายมากที่สุด สังเกตเห็นกระบวนการทำงานของ

ร่างกายเลือกรับสารบางส่วนได้ด้วยตนเอง ร่างกายสามารถปรับสภาพได้และกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ ภายในระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบว่ามุมมองในการใช้ชีวิตได้เปลี่ยนไปเล็กน้อย อาทิเช่น เรื่องที่กังวลอนาคตลดลง ความเครียดเกิดขึ้นแต่เกิดขึ้นได้ไม่นาน ใจสามารถปล่อยวางได้เร็วขึ้น และความคาดหวังที่ก่อให้เกิดความกดดันน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด เป็นต้น ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการวิจัยในขั้นตอนต่อไปทันที ทั้งนี้ ผู้วิจัยค้นพบว่า ผลการวิจัยที่เกิดจากการปฏิบัติของผู้วิจัยยังไม่สิ้นสุดทั้งหมด ด้วยหลักธรรมมหาสติปัฏฐานสูตรกว้างขวาง ลึกซึ้ง และมีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานอย่างเฉพาะเจาะจง ไม่มีวัตถุประสงค์อื่น การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงหลักธรรมนี้อย่างแท้จริงจึงเป็นไปได้ยากและไม่สามารถทำได้จริงเมื่อต้องใช้กับการแสดง อย่างไรก็ตาม การศึกษาหลักมหาสติปัฏฐานสูตรยังคงเป็นประโยชน์ในขั้นเบื้องต้น แม้ผลการปฏิบัติไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างลึกซึ้ง แต่สามารถทำความเข้าใจหลักธรรมโดยละเอียดและนำมาปรับใช้ในส่วนที่เหมาะสมได้

จากขั้นตอนการวิเคราะห์และเชื่อมโยงบท ผู้วิจัยได้ค้นพบความแตกต่างระหว่างตนเองและคณิดาหลายประการ การวิเคราะห์ตัวละครในขั้นตอนนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เปิดกว้างในมุมมองที่มีต่อบุคคลอื่นมากขึ้นผ่านตัวละคร กล่าวคือ การได้เรียนรู้การใช้ชีวิตของนักคณิตศาสตร์ในระดับอัจฉริยะ วิธีคิดและการตัดสินใจของนักคณิตศาสตร์ ซึ่งประกอบไปด้วยตรรกะ ความเป็นเหตุและผล ความเหนียวแน่นจากการดูแลผู้ป่วย ซึ่งต้องอาศัยความอดทนและความเสียสละ เป็นต้น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่ามาจากผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรด้วยส่วนหนึ่ง จากการปล่อยวางจิตใจให้เป็นอิสระ ไม่ยึดติดในตัวตนของตนเอง จึงทำให้ผลลัพธ์ออกมาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกของตัวละครได้ดีขึ้น

ผู้วิจัยใช้เวลานานพอสมควรในการวิเคราะห์สภาวะภายในของตัวละคร เนื่องจากผู้กำกับการแสดงมุ่งเน้นให้ผู้วิจัยเข้าใจในสถานการณ์และสภาวะต่างๆ ฉาก ทุกๆอารมณ์ในแต่ละบทสนทนา ในช่วงระยะเวลานั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าตนเองให้ความสำคัญกับตัวละครเป็นอันดับแรก พยายามปรับตนเองแม้ในชีวิตประจำวันให้เป็นอารมณ์และความรู้สึกของตัวละคร ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการกระทำข้างต้นเป็นผลดีในช่วงการเตรียมตัวเข้าสู่สภาวะของตัวละคร แต่ควรประกอบไปด้วยสติ เพื่อแยกแยะอารมณ์ของตนเองและความรู้สึกของตัวละครให้ชัดเจน ไม่นำมารวมกันทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นผลดีอย่างมาก

อุปสรรคและปัญหาที่ค้นพบในระหว่างการวิเคราะห์ตัวละคร คือ อารมณ์ที่ไม่คงที่อันเกิดจากผู้วิจัยเอง เนื่องจากความพยายามในการกำหนดรู้ ทำให้เห็นสภาวะธรรมในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนบางครั้งทำให้ผู้วิจัยอยู่กับตัวเองมากกว่าอยู่กับตัวละคร ส่งผลให้ผู้วิจัยปฏิเสธความคิดของตนเองและตัวละครอยู่หลายครั้ง ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของนักแสดงร่วมที่กำลังเข้าถึงตัวละคร ผู้กำกับการแสดงได้เล็งเห็นจุดนี้ จึงชี้แนะแนวทางว่าการขับเคลื่อนตัวละครต้องใช้กิเลสที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์มาขับเคลื่อน เมื่อความรู้สึกเกิดขึ้นควรปล่อยให้ความรู้สึกนั้นได้ทำงานและขับเคลื่อนไป

ข้างหน้า ผู้วิจัยจึงกระจ่างว่า สภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นความพยายามในการกำหนดรู้และดับความรู้สึกนั้น ผู้วิจัยจึงค้นพบว่าการกำหนดรู้ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร หากทำได้อย่างสมบูรณ์ ครบถ้วนจะไม่สามารถนำมาปรับใช้กับการแสดงได้ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ได้ว่า การฝึกมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถนำมาเป็นแนวทางในการเปิดมุมมองของนักแสดงได้มากขึ้นในช่วงเบื้องต้นเท่านั้น

2.การศึกษาสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบว่าความใกล้เคียงสภาวะจิตใจของผู้ที่มีอาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) มีเพียงระยะเวลาเป็นปัจจัยในความแตกต่าง ซึ่งผู้ที่อยู่ในสภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) และจำเป็นต้องได้รับการรักษา ต้องเกิดลักษณะอาการเป็นระยะเวลานานกว่าปกติ แต่ในระยะเวลาที่เท่ากันกับคนปกติที่ต้องเจอในสถานการณ์เดียวกัน ถือว่าเป็นสภาวะจิตใจของคนปกติทั่วไปที่เกิดความเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ ผลจากการศึกษาเพิ่มเติมพบว่า อาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) เป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึมเศร้า (Depression) จริง หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาที่ดีในเบื้องต้น ผู้วิจัยค้นพบว่าตัวละครคดีตามีลักษณะอาการคล้ายกับที่มีอาการเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) แต่ยังไม่ถึงขั้นของการรักษา ผู้วิจัยจึงค้นพบว่าวิธีการเข้าถึงสภาวะของตัวละครจากการเทียบเคียงประสบการณ์ของตัวละคร การฝึกฝนมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถทำให้นักแสดงจดจำสภาวะที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองได้ชัดเจนขึ้น และนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการเทียบเคียงประสบการณ์ของตัวละคร แม้กระทั่งเหตุการณ์ที่ตนเองอาจลืมไปแล้ว แต่เมื่อฝึกกำหนดรู้และค้นพบความจริงบางอย่างที่อยู่ลึกภายในจิตใจ เรื่องนั้นอาจเป็นวัตถุดิบที่ดีสำหรับตัวละคร

3.การแสดงออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน zoom

ในระหว่างกระบวนการซ้อม เนื่องจากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ไม่สามารถเจอกันในสถานที่เดียวกันได้ จึงซ้อมผ่านแอปพลิเคชัน zoom ผู้วิจัยเห็นถึงปัญหาหลายประการที่เกิดขึ้น กล่าวคือ ความไม่เคยในการซ้อมละครเวทีในรูปแบบออนไลน์ จึงต้องหาอุปกรณ์เสริม ค้นหาแบบฝึกหัด และเทคนิคการแสดงที่สามารถนำมาปรับใช้กับการซ้อมในแอปพลิเคชัน zoom ได้ ผู้วิจัยพบว่าในช่วงแรกนักแสดงมีปัญหาในการสื่อสารผ่านหน้าจอ และไม่สามารถส่งความรู้สึกถึงกันได้ ผู้วิจัยและทีมงานได้ทดลองปรับรูปแบบการนำเสนอหลายทาง อาทิเช่น การนำนักแสดงบางคนมาอยู่ในสถานที่เดียวกับและทดลองสื่อสารกับนักแสดงที่อยู่ในจอ และการนำนักแสดงมาทำแบบฝึกหัดในสถานที่เดียวกันก่อนการซ้อม และจดจำสภาวะนั้นไปซ้อมในแอปพลิเคชันต่อ เป็นต้น ผลปรากฏว่า การเชื่อมโยงความรู้สึกของตัวละครผ่านหน้าจอสามารถทำได้โดยมุ่งเน้นความต้องการของตัวละครและสถานการณ์ของเรื่องเป็นหลัก แม้จะไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่นักแสดงยังสามารถคงสภาวะนั้นอยู่ได้

โดยอาศัยการที่เคยพบเจอกัน ทำแบบฝึกหัดร่วมกันในสถานที่เดียวกันมาก่อน รวมถึงการผูกสัมพันธ์ ในกิจกรรมประจำวันอื่นๆ ที่สามารถทำร่วมกันได้ ทำให้นักแสดงมีความเข้าใจกัน เข้าถึงกัน และเมื่อ ต้องอยู่ในหน้าจอก็สามารถสานต่อความรู้สึกกันได้

การจัดการแสดงในแอปพลิเคชัน zoom ต้องโฟกัสไปที่จุดจุดเดียวคือบนหน้าจอ รวมถึงการ ตอบรับการกระทำของตัวละครร่วม ซึ่งต้องคอยสังเกตอยู่ตลอดเวลา การจำกัดในการเดินเพื่อไม่ให้ หลุดออกจากจอ การจัดการตนเองหลังเวที การรับส่งสิ่งของให้ตรงจังหวะและตรงกับมุมกล้อง เพื่อ สื่อสารให้ผู้ชมเข้าใจว่าตัวละครส่งสิ่งของนี้ให้ตัวละครใด การเปลี่ยนฉากพื้นหลังให้ตรงกับสถานการณ์ ในเรื่อง การปิดเปิดกล้องให้ถูกจังหวะ สิ่งทีกล่าวนำข้างต้นนี้เป็นสิ่งที่ยูนอกเหนือจากการจัดการถ้า ต้องแสดงบนเวที ยังไม่รวมการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น และการคงความต้องการอยู่กับตัว ละครและสถานการณ์ในเรื่อง จึงทำให้ต้องใช้สมาธิ สติ และพลังงานที่เยอะกว่าปกติ การจัดการแสดง 2 รอบใน 1 วันจึงสร้างความเหนื่อยล้าเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการฝึกมหาสติปัฏฐานสูตรจึง เป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการจัดการแสดงในรูปแบบออนไลน์ เนื่องจากการกำหนดรู้อายตนะทั้ง 6 ทำให้ผู้วิจัยมีความไวในการรับสัมผัสและการจัดการหลายอย่างในเวลาเดียวกันได้เป็นระเบียบมาก ขึ้น รวมถึงสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้นจนเกินไปเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เช่น ผู้แสดงหลุด ออกจากแอปพลิเคชันระหว่างการแสดง หรือการกดปิดเปิดจอที่ผิดจังหวะ เป็นต้น รวมถึงอาการ เหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น สามารถกำหนดสติรู้ถึงความทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จะทำให้นักแสดงปล่อย วางกับอาการนั้น ตัดความคิดในแง่ลบออก และโฟกัสไปที่ความต้องการและสิ่งที่ต้องทำมากขึ้น

4.การเข้าถึงสภาวะภายใน คงอยู่สภาวะภายใน และออกจากสภาวะภายในของตัวละคร โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

การฝึกกำหนดรู้ขั้นแรกคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เริ่มต้นจากการกำหนดรู้กายภายในของ ตนเอง คือ สภาวะภายในจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และอุปนิสัย นักแสดงสามารถเรียนรู้อารมณ์และ ความรู้สึกของตนเองก่อนขึ้นสภาวะภายในของตัวละคร การกำหนดรู้กายภายนอกของตนเอง คือ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาทิเช่น มือ เท้า ขา แขน ฯลฯ และอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำ ให้นักแสดงสามารถควบคุมเครื่องมือของตนเองได้ดีขึ้น และสามารถเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ให้กับตนเองก่อนเข้าสู่สภาวะของตัวละคร

การฝึกกำหนดรู้ขั้นที่สองคือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือความรู้สึกพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ความสุข ความทุกข์ และ เฉย ๆ การกำหนดรู้ความสุขและความทุกข์จะสามารถทำให้นักแสดง แยกแยะอารมณ์และความรู้สึกระหว่างตนเองและตัวละครออกจากกันได้ รวมถึงไม่ยึดติดอยู่ใน ความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้นักแสดงสามารถออกจากสภาวะของตัวละครโดยไม่ ส่งผลกระทบด้านลบต่อจิตใจของตนเอง การกำหนดรู้อาการเฉย ๆ จะช่วยกระตุ้นให้นักแสดงเกิดพลัง

แห่งการแสดง และช่วยพัฒนาความรู้สึกของตัวละครได้มากกว่าความรู้สึกของตนเอง ทราบข้อดีข้อเสียของตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพการแสดงของตนเองให้ดีขึ้นได้

การฝึกกำหนดรู้จิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้ลักษณะจิตทั้ง 3 ประการ ได้แก่ จิตที่มีราคะ จิตที่มีโมหะ และจิตที่มีโทสะ การกำหนดรู้จิตที่ราคะสามารถสังเกตได้จากความรู้สึกพอใจยินดี ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งนำไปสู่การสังเกตอารมณ์และความรู้สึกในราคะจิตของตนเอง สามารถนำไปเทียบเคียงความรู้สึกที่เห็นได้จากความต้องการของตัวละครได้ การกำหนดรู้จิตที่มีโมหะสามารถสังเกตได้จากอาการเหม่อลอย ห่ม่มมอง ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ความกลัว เป็นต้น จิตชนิดนี้จะมีลักษณะซุ่มมัวทำให้มองไม่เห็นทางออกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหลักในการหมกมุ่นอยู่กับตนเองหรือตัวละครมากเกินไปของนักแสดง รวมถึงไม่มีกำลังใจเข้าสู่สถานการณ์ของตัวละคร ส่งผลให้ไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตัวละครได้ ดังนั้น การกำหนดรู้จิตชนิดนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จะเป็นประโยชน์ต่อนักแสดงในด้านความกล้าหาญ พลังภายในจิตใจ ตัดอาการกังวลและความรู้สึกเครียดต่าง ๆ กับปัญหาที่ต้องเผชิญหน้าได้ และสามารถทำให้นักแสดงเปิดใจกว้างขึ้น ยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากในสถานการณ์ของตัวละครโดยมีสติของตนเองประคับประคองไว้ ทำให้นักแสดงสามารถพัฒนาศักยภาพด้านการแสดงของตนเองได้ การกำหนดรู้จิตที่มีโทสะ สามารถสังเกตได้จากความต้องการที่จะฟุ้งพลังที่อยู่ภายในร่างกายออกสู่ด้านนอก เกิดจากอารมณ์โกรธ รุนแรง หรือความอับอาย เป็นต้น ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองมีจิตลักษณะนี้สะสมอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมากกว่าจิตลักษณะอื่น มีผลทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายไม่ต่างจากความเป็นตนเอง รวมถึงไม่สามารถเป็นกลางเพื่อพร้อมเข้าสู่ตัวละครได้ การกำหนดรู้จิตลักษณะนี้จะมีข้อดีหลายประการ อันได้แก่นักแสดงจะเข้าถึงความเป็นแก่นแท้ของตนเอง และพร้อมที่จะปล่อยวางความเป็นตนเองลงเพื่อเปิดกว้างเข้าสู่สภาวะของตัวละคร และจะช่วยแยกแยะความรู้สึก อารมณ์ของตนเองออกจากความรู้สึก อารมณ์ของตัวละครได้ ไม่ยึดติดในสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลดีต่อการออกจากสภาวะของตัวละคร

การฝึกกำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกปฏิบัติในขั้นนี้เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน ผู้วิจัยจึงเน้นทำความเข้าใจในหลักธรรมและฝึกปฏิบัติในเบื้องต้นไว้เป็นสำคัญ การทำความเข้าใจหลักธรรมนี้สามารถนำส่วนที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาศักยภาพการแสดงของตนเองได้ กล่าวคือ นิเวศบรรพ นักแสดงสามารถกำหนดรู้ความพอใจไม่พอใจ มุ่งร้ายพยาบาทผูกใจแค้น ความวุ่นเหวี่ยงซึ่มเซา ความฟุ้งซ่าน ความคิดกังวล ความหงุดหงิดรำคาญใจ และความลึงเลสงสัย เป็นอาการหลักที่มักพบเจอบ่อยโดยธรรมชาติในทุกคน เพื่อค้นหาข้อดีข้อเสียของตนเอง พัฒนาการควบคุมตนเอง สามารถเทียบเคียงประสบการณ์ของตนเองกับตัวละครได้ชัดเจนมากขึ้น ชั้นธรรพ การกำหนดรู้อาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของขั้น 5 ประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ องค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่มนุษย์ทุกคนมีโดยธรรมชาติ การพิจารณาขั้น 5 ประการ จะช่วยให้นักแสดงมองเห็นแก่นแท้ของตนเองได้ชัดเจนคือ กล่าวคือ อารมณ์ ความรู้สึก

ความจำ และอาการรับรู้ของตนเอง ซึ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ จะสามารถช่วยให้นักแสดงเปิดใจในมุมมองใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับความคิดของตนเอง ส่งผลให้นักแสดงยอมรับความคิดและความรู้สึกของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น อายุตบรรพ อันได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ การกำหนดรู้ในขั้นนี้จะช่วยให้สามารถพิจารณาต้นเหตุของการเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เนื่องจากอายตนะทั้ง 6 ที่กล่าวมาเปรียบเสมือนเครื่องรับสัญญาณการรับรู้ของมนุษย์ เมื่อนักแสดงได้เรียนรู้อายตนะทั้ง 6 นักแสดงจะสามารถค้นหาและเรียนรู้สิ่งที่ตนเองขาดหายไปจากตัวละคร รวมถึงจะสามารถควบคุมเครื่องมือทั้ง 6 ของตนเองได้ นำไปสู่การสร้างสรรค์ตัวละครอย่างเป็นอิสระ โดยปราศจากความกังวล โภชนกบรรพ เป็นหลักธรรมให้พิจารณาเส้นทางในการดำเนินให้ถูกต้อง ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการพิจารณาหลักธรรมนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถตรวจสอบสภาวะภายในของตนเอง ว่ามีความผิดปกติหรือปกติดีแล้วอย่างไร รวมถึงเป็นเส้นทางที่สามารถนักแสดงจับยึดเกาะไว้ไม่ให้หลงไปทางอื่นได้ ซึ่งมีผลต่อกระบวนการออกจากสภาวะของตัวละครอย่างปลอดภัย ทั้งนี้ ยังช่วยให้นักแสดงสามารถปล่อยร่างกายและจิตใจได้สร้างสรรค์ตัวละครอย่างเป็นอิสระโดยปราศจากความกลัวที่อาจเกิดขึ้น และจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่ค้างคาภายในจิตใจของตนเองได้ สัจจบรรพ คือหลักอริยสัจ 4 ค้นพบทุกข์ ค้นพบสาเหตุของทุกข์ ค้นพบทางดับทุกข์ และค้นพบวิธีดับทุกข์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหลักการนี้สามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกสถานการณ์ในการแสดง โดยเน้นเริ่มต้นที่ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น เมื่อนักแสดงเกิดความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าถึงสภาวะของตัวละครได้ นักแสดงสามารถใช้หลักอริยสัจ 4 ยึดเกาะเป็นแนวทางเพื่อค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์ ค้นหาทางดับทุกข์ และค้นพบวิธีดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง หรือ เมื่อนักแสดงต้องคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร แต่ไม่สามารถทำได้ จนเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นในจิตใจ นักแสดงก็สามารถใช้หลักอริยสัจ 4 แก้ปัญหาให้ตนเองได้ รวมถึงการออกจากสภาวะของตัวละครเช่นกัน

เพื่อความเข้าใจที่ง่ายมากขึ้น ผู้วิจัยจัดทำตารางแสดงผลการวิจัยการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครโดยหลักหลักมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิจัยการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครโดยใช้

หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

หลัก มหาสติปัฏฐานสูตร	การเข้าถึงสภาวะภายใน ของตัวละคร	การคงอยู่สภาวะภายใน ของตัวละคร	การออกจากสภาวะภายใน ของตัวละคร
กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	การกำหนดรู้กายภายนอก รู้จัก ร่างกายตนเองมากขึ้น รู้จักใช้ เครื่องมือของร่างกายตนเอง และสามารถสร้างสรรค์ร่างกาย ของตัวละครได้ รวมถึงกายภายใน เรียนรู้เพื่อเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองมากขึ้น เพื่อค้นพบตัวตน ในการเตรียมความพร้อมเพื่อ เข้าสู่สภาวะภายในของตัวละครที่ มีความแตกต่างจากนักแสดง	การอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้า กำหนดรู้อาการทางกายภายนอก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เก็บรายละเอียดในเหตุการณ์ที่สามารถปัจจุบัน และค้นพบข้อความจริง ของตนเองให้อยู่กับสภาวะภายในว่ากายนี้คือปัจจุบันของนักแสดง ของตัวละครได้ดีขึ้น	เป็นหลักยึด เพื่อให้จิตอยู่กับ ปัจจุบัน และค้นพบข้อความจริง ของตนเองให้อยู่กับสภาวะภายในว่ากายนี้คือปัจจุบันของนักแสดง ไม่ใช่กายภายนอกของตัวละคร
เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	กำหนดรู้เพื่อแยกความสุข ความทุกข์ และอาการอื่นๆ ระหว่างนักแสดง และตัวละคร มีผลให้นักแสดงเข้าใจ เหตุผลของตัวละครมากขึ้น	เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ในระหว่างที่อยู่ในสภาวะของ ตัวละครนักแสดงจะทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ และความรู้สึกของตัวเองได้เร็วขึ้น ไม่คาดหวังกับผลลัพธ์	สามารถสำรวจความรู้สึกของ ตนเองในปัจจุบัน เพื่อให้ทราบ ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ ปัจจุบันในความเป็นจริงของ นักแสดงหรือไม่
จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	กำหนดรู้อาการของจิตที่เกิดขึ้น เพื่อลดสิ่งที่ไม่ใช่สำหรับตัวละคร ออกไป รวมถึงพัฒนาสภาพจิตใจ ของตนเองก่อนเข้าถึงสภาวะของ ตัวละครที่มีลักษณะซับซ้อน	ลดต่อเนื่องจากการฝึกเพื่อเข้าถึงกำหนดรู้ลักษณะจิตใจของตนเอง สภาวะภายในของตัวละคร เมื่อที่เกิดขึ้น เมื่อไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน จิตใจที่พร้อม การคงอยู่ในสภาวะ ซึ่งทำให้นักแสดงสามารถเป็น เองตัวละครจะเกิดขึ้นได้นานขึ้นตัวละครใดก็ได้ โดยไม่มีข้อจำกัด	
ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน	ใช้เพื่อเป็นหลักยึดในการพัฒนา สภาพจิตใจของตนเองในเบื้องต้น สำหรับการเตรียมความพร้อม ด้านการแสดงทุกขั้นตอน	มีความกล้าที่จะเผชิญหน้า และอยู่กับความต้องการของ ตัวละครอย่างไม่เกรงกลัว มีผลทำให้คงอยู่ในสภาวะของ ตัวละครได้นานขึ้น	ใช้เป็นหลักยึดในการพัฒนา เครื่องมือทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของตนเอง

โดยสรุปผลการค้นพบในงานวิจัย การใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถเตรียมความพร้อมด้านสภาพจิตใจในการเข้าถึงสภาวะของตัวละครได้ สามารถช่วยแก้ปัญหาเฉพาะที่เกิดขึ้นในขณะที่ต้องคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้ และสามารถใช้เป็นหลักยึดในการออกจากสภาวะภายในของตัวละครได้เป็นอย่างดีมากกว่าการเข้าถึงและการคงอยู่ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบประการสำคัญในการใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะของตัวละคร คือวัตถุประสงค์ที่ต่างกันในการใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรกับการแสดงไม่สามารถใช้ร่วมกันได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ กล่าวโดยสรุปคือ นักแสดงใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรในการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครได้เพียง 50% เท่านั้น แต่หลักการนี้ยังสามารถใช้พัฒนาเครื่องมือทางการแสดงของนักแสดงได้อยู่เสมอโดยไม่มีขีดจำกัด

5. ทักษะการแสดงที่ได้รับการพัฒนา

5.1 ความเชื่อ

หลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักธรรมข้อใหญ่ที่มีความกว้างขวางและละเอียดลึกซึ้ง การทำความเข้าใจในหลักธรรมข้อนี้ของผู้วิจัยในช่วงแรกเป็นไปด้วยความยากลำบาก รวมถึงการฝึกปฏิบัติจริง ๆ ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ละเอียดประณีต ลึกซึ้ง แต่เข้าถึงง่าย การลงมือปฏิบัติจริงจึงเป็นส่วนสำคัญมากกับความเข้าใจในหลักธรรมข้อนี้ ผู้วิจัยจึงค้นพบว่า หลักมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถเปิดมุมมองทางความเชื่อให้ผู้วิจัยได้กว้างขวางขึ้น สิ่งที่ไม่คิดจะเป็นไปได้ก็สามารถเป็นไปได้ รวมถึงความเชื่ออันเป็นจินตนาการที่อยู่ตรงหน้า เกิดจากการปรุงแต่งจากความคิด ซึ่งมีอยู่จริง นักแสดงจึงสามารถจินตนาการสิ่งใดก็ได้ตามความต้องการและวัตถุประสงค์แต่ละครั้ง เพื่อสร้างวัตถุดิบในการเข้าถึงตัวละคร โดยต้องประกอบไปด้วยเชื่ออย่างแท้จริง นอกจากนั้น ความเชื่อจะช่วยลดทอนความวิตกกังวลต่าง ๆ และนำพาตนเองไปสร้างสรรค์ตัวละครอย่างเป็นอิสระ

5.2 ความมั่นใจ

เริ่มแรก ผู้วิจัยไม่มีความมั่นใจในตนเองทั้งด้านการแสดง และด้านศักยภาพการแสดงของตนเอง เนื่องจากยังมีความคิดตัดสินตนเองในด้านที่ไม่ดี และยังไม่เคยได้พัฒนาศักยภาพทางการแสดงของตนเองได้เต็มที่ การเริ่มต้นฝึกปฏิบัติหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกสรรพสิ่ง แม้กระทั่งแต่ตัวเราเอง ความกังวล ความกลัว ความเศร้า และอื่น ๆ ล้วนเป็นสภาพธรรมชาติที่ปรุงแต่งขึ้น เมื่อเรารับสิ่งเหล่านั้นเข้ามาใส่ใจว่าเป็นเรา เราจึงกลายเป็นเราที่มีความกลัว ความกังวล และความเศร้า การเข้าใจสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยเปิดใจ

ยอมรับความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น พยายามมองเห็นถึงข้อดีของตนเอง และหากวิถีในการพัฒนาการแสดงของตนเองเพิ่มขึ้น จนสามารถเข้าถึงสภาวะของตัวละครที่มีอารมณ์และความรู้สึกอ่อนไหวได้เป็นอย่างดี

5.3 สมาธิ

ผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีลักษณะโทสะจิตอยู่เยาะกว่าจิตชนิดอื่น จึงส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกที่ดูโผงผาง รวดเร็ว และต้องการอยากจะทำความต้องการภายในออกสู่ภายนอกตลอดเวลา การมีสมาธิจึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้วิจัย สังเกตได้จากสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นระหว่างที่ผู้วิจัยฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร มักจะมีอาการตื่นเต้น อยากทำสิ่งที่ทำ และอุณหภูมิร่างกายร้อนขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถทำให้ผู้วิจัยเพิ่มกำลังสมาธิของตนเองได้มากขึ้น มีผลทำให้ผู้วิจัยสามารถคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้ดีขึ้น กล่าวคือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ การอยู่กับความต้องการของตัวละครและสถานการณ์ของตัวละคร รวมถึงสมาธิในการทำงานด้านอื่น ๆ ซึ่งพัฒนาศักยภาพการทำงานของผู้วิจัยได้ดีขึ้น

5.4 การควบคุมตนเอง

ผลจากฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถทำให้ผู้วิจัยรู้จักการใช้เครื่องมือทางการแสดงของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มือ เท้า ใบหน้า นิ้ว ฯลฯ อาการเคลื่อนไหว ท่าทางการแสดงออก และข้อสำคัญคืออารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยสามารถเปิดกว้างมุมมองใหม่ ๆ ให้กับตนเอง ส่งเสริมให้ยอมรับมุมมองของตัวละครได้ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและจิตใจของตนเองได้ดี ยิ่งมากขึ้นในขณะที่ต้องทำงานด้านการแสดง ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ผู้วิจัยยังสามารถควบคุมสติของตนเองให้กลับมาอยู่กับสถานการณ์ของตัวละครได้

5.5 การสร้างสรรค์ตัวละครอย่างเป็นอิสระ

เริ่มแรก ผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองมีข้อจำกัดในการเข้าถึงสภาวะของตัวละครน้อย เพราะมีการตัดสินใจตัดสินใจ ซึ่งเริ่มจากการตัดสินใจตนเอง ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าถึงตัวละครได้ในทุกบทบาท รวมทั้งความไม่มั่นใจเกิดขึ้นกับการใช้ร่างกายของตนเอง ซึ่งทำให้ตัวละครไม่สามารถขับเคลื่อนไปตามความต้องการอย่างที่ควรจะเป็นได้ การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถช่วยให้ผู้วิจัยมีความคิดเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ยึดติดกับความเป็นตัวของตนเองมากเกินไป อันจะทำให้การขว้างกั้นการเข้าสู่สภาวะของตัวละคร ประเด็นสำคัญอีกประการคือ ผู้วิจัยสามารถสร้างสรรค์ตัวละครได้อย่างเป็นอิสระโดยปราศจากความกลัวและความกังวลใด ๆ เพราะความมั่นใจในหลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่ได้

ฝึกปฏิบัติมาดีแล้ว จะเป็นเครื่องยึดเกาะให้ผู้วิจัยได้เดินกลับไปในเส้นทางที่ถูกต้องได้หลังจาก
สภาวะของตัวละคร



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้เริ่มต้นวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ “กลวิธีการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และสิ้นสุดจากสภาวะภายในของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร” จากความสนใจในการแก้ปัญหาการเข้าสู่สภาวะภายใน คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะภายในของตัวละครของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเริ่มต้นศึกษาจากตัวละครที่มีลักษณะสภาวะภายในที่อ่อนไหวง่าย และเข้าถึงยาก แต่ไม่ยากจนเกินไป มุ่งหวังว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาศักยภาพด้านการแสดงของตนเอง ผู้วิจัยเริ่มสนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเรียนการแสดงจากหม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุล ซึ่งได้ปรับหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้กับการแสดง ผู้วิจัยจึงได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาพัฒนาและศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม จนได้พบกับหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติคือมรรคผลนิพพานเป็นสำคัญ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหลักธรรมข้อนี้ นักแสดงจะสามารถทำความเข้าใจได้ง่ายและนำข้อปฏิบัติที่สามารถทำได้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีแก่ตนเองได้

ผู้วิจัยเริ่มต้นฝึกปฏิบัติหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเวลา 1 เดือนกับพระครูเด่น กุศลจิตโต ณ วัดหัตถสารเกษตร จ.ปทุมธานี ผู้วิจัยได้ค้นพบว่า การฝึกปฏิบัติจริงตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นไปด้วยความยาก เนื่องจากหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักธรรมที่กว้างขวาง ละเอียดลึกซึ้ง ผู้วิจัยเป็นปฏิบัติใหม่ รวมถึงระยะเวลาที่สั้นจนเกินไป ทำให้ไม่สามารถได้ผลการปฏิบัติที่ครอบคลุมและชัดเจนถึงแก่นแท้ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังค้นพบประโยชน์มากมายที่สามารถนำไปปรับใช้กับการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะของตัวละครที่มีลักษณะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ได้ ผลการปฏิบัติสำคัญที่ได้ค้นพบคือการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ครอบคลุมถึงการเตรียมตัวก่อนการแสดง การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนเข้าถึงสภาวะของตัวละคร วิธีการคงอยู่ในสภาวะของตัวละคร การแก้ปัญหาเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างการแสดงเพื่อให้นักแสดงสามารถคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้ การออกจากสภาวะของตัวละครอย่างปลอดภัยโดยไม่เกิดผลกระทบในด้านลบต่อจิตใจของนักแสดง และการควบคุมเครื่องมือทางกายและใจของนักแสดง อย่างไรก็ตาม ผลการฝึกปฏิบัติข้างต้นยังคงเป็นผลการฝึกปฏิบัติเฉพาะบุคคล โดยไม่สามารถสรุปกล่าวได้ว่าจะสามารถเกิดขึ้นลักษณะเดียวกันกับนักแสดงทุกคนที่ปฏิบัติ เนื่องจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากว้างขวาง ประกอบกับปัจจัยลักษณะเฉพาะของบุคคลนั้น ๆ นักแสดงสามารถนำหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปปรับใช้กับการแสดงในด้านอื่น ๆ เช่นกัน

รวมถึงการเข้าถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นจะไม่เพียงส่งผลดีต่อหน้าที่การแสดงเท่านั้น ยังสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพจิตใจของมนุษย์ทุกคนได้ดีขึ้น

การฝึกมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถช่วยให้นักแสดงปรับมุมมองของตนเองที่มีต่อตัวละคร ตัดสินตัวละครน้อยลง สามารถแยกแยะได้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความรู้สึกของตนเองที่ตัดสินตัวละครหรือเป็นความรู้สึกของตัวละครที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าการแยกแยะความรู้สึกนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากนักแสดงไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกตนเองแยกออกจากตัวละครได้ นักแสดงก็จะไม่สามารถคงอยู่ในสภาวะของตัวละครได้ ซึ่งอาจทำให้การสื่อสารของเรื่องแตกต่างออกไป ผู้วิจัยยังค้นพบอีกว่า สิ่งสำคัญอีกประการคือการไม่ยึดติดอยู่ในเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวละคร การฝึกฝนมหาสติปัฏฐานสูตรช่วยให้นักแสดงสามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กำหนดรู้อาการทุกข์-อาการสุขได้ และสิ้นสุดความทุกข์-ความสุขที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการแสดงได้ไวมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีที่ทำให้นักแสดงสามารถเปิดกว้างที่รับบทบาทใดก็ได้ รวมถึงการรู้จักรักษาเยียวายาจิตใจของตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

ดังที่กล่าวมาในข้างต้น การฝึกฝนตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสิ่งละเอียดประณีต เข้าถึงยากแต่ทำความเข้าใจได้ง่าย ระยะเวลาที่จำกัดไม่สามารถทำให้ผลของการปฏิบัติเห็นเป็นผลสูงสุดได้ ผู้วิจัยมีข้อคิดเห็นว่าการฝึกปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นต้องอาศัยระยะเวลานาน ไปจนกระทั่งสามารถฝึกปฏิบัติได้ตลอดชีวิต แม้จะไม่ได้ฝึกปฏิบัติที่อยู่วัด เพราะเป็นหลักธรรมที่สามารถเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน

จากผลการฝึกปฏิบัติผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า นักแสดงไม่ควรยึดติดกับหลักการใดหลักการในเพื่อเข้าถึงการแสดง อันจะเป็นผลให้เกิดการปิดกั้นพัฒนาการและการเรียนรู้ การปล่อยจิตใจให้ว่าง และเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ จะช่วยพัฒนาศักยภาพการแสดงของตนเองได้

หลักการทางพระพุทธศาสนาหรือเรียกได้ว่าพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีหลายหลักการที่สามารถนำมาปรับใช้การแสดงได้ หากจำแนกแยกย่อยและวิเคราะห์ให้ละเอียดมากขึ้น จะสามารถทำให้นักแสดงค้นพบวิธีการเข้าถึงสภาวะ คงอยู่ในสภาวะ และออกจากสภาวะของตัวละครที่เหมาะสมกับตนเองได้

บรรณานุกรม

- ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข. (2556). การดูแลบุคคลผู้ที่มีปัญหาทางจิตสังคม , 27th edition. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.
- ณัฐพงศ์ รัตนเมธานนท์. (2562). การศึกษาทวิวิธีแก้ปัญหากลุ่มที่อยู่กับตัวเองขณะแสดง ผ่านการฝึกฝนตามหลักการแสดงของ แซนฟอร์ด ไมส์เนอร์ : กรณีศึกษา ตัวละคร “ลีโอ” จากบทละครเรื่อง สี่พันไมล์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาศิลปการละคร สาขาวิชาศิลปการละคร
- ณัฐภูมิ เผ่าทวี. (2017). งานวิจัยให้คำตอบ ต้องใช้เวลาเยียวยาจิตใจนานแค่ไหนหลังสูญเสีย. 1th edition. Thestandarad.co
- ดั่งตฤณ. (2555). มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวพาร์.
- ตรีดาว อภัยวงศ์. (2556). ปรัชญาศิลปะการละคร ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก *Coping with Loss and Grief*. 7th edition. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ฉบับพิเศษ) : คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
- พระเด่น กุลลจิตโต. (2561). สุขนิรันดร์เพราะรู้เท่าทันปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 1, บริษัท ชันดำการพิมพ์ จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แปลและเรียบเรียงโดย พระพรหมโมลี .(2555). มหาสติปัฏฐานสูตร. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหาวรพรต กิตติวโร .(2564). เติบโตสู่อมตธรรม เพื่อการพ้นทุกข์ : แนวทางปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อเข้าถึงอมตธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- เพียงดาว จริยพันธุ์. (2561). การพัฒนาทักษะการแสดงและการแสดงเดี่ยวเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี ตามหลักการแสดงของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาศิลปการละคร สาขาวิชาศิลปการละคร
- ศรินรัตน์ วัฒนธรรณันท์. (2560). ความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก : บทบาทพยาบาล *Grief and Bereavement: The Nursing Role*. 1th edition. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย : ภาควิชาพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลสภาวิชาชีพไทย

- สมฤดี สุทธิกุล. (2562). *การศึกษาการปรับตัวต่อสภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก : กรณีศึกษาผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสียในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร, 2th edition.* วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์ ปีที่ 13.
- สยาตอภัทพันทวีโรจนะ (มหาคันธจากบัณฑิต - มหากัมมัฏฐานาจริยะ). (2558). *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน แนวทางการปฏิบัติเล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 5. สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2555). *แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สยาตอภัทพันทวีโรจนะ (มหาคันธจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ). (2558). *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่มที่ 1*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.
- สรัญญา โชติรัตน์ . (2561) . *การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากงานวรรณกรรม เรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ เขียนโดย มาติเยอ ริการ์. 1st edition.* วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่.
- สุทัศน์ ยกส้าน. (2549) "*Sophie Germain (1)*" ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <https://mgronline.com/science/detail/9490000010044> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565
- Александр Высоцкий.** (2021) "*วิธีการบอก Graphomaniac จากนักเขียน*" ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <https://th.cultureoeuvre.com/10918098-how-to-tell-a-graphomaniac-from-a-writer> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565
- Alex Ates. (2018). *The Definitive Guide to Stella Adler's Acting Technique*. 30 June 2021. From backstage.com
- Clark, A.E., Diener, E., Georgellis, Y. and Lucas, R.E., (2008). *Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis*. *Economic Journal*, 118(529), F222–F243
- Elisabeth Kubler-Ross, (2007). *David Kessler. On Grief and Grieving. Five Stage of Grief*. Scribner :pp 7-29
- Elisabeth Kubler-Ross. (2014). *On Grief and Grieving : Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. 1st edition. St.Sctibner
- Fortinash, Katherine M. and Holoday Worret, Payricia A. (2008). *Psychiatric Mental Health Nursing*. 4th edition. St.Louis : Mosby Elasevier.
- Fortinash, Katherine M. and Holoday Worret, Payricia A. (2007). *Psychiatric Nursing Care Plans*. 5th ed., (pp203-277). St.Louis : Mosby.

- Freud S. Mourning and melancholia. In: Strachey J, editor. (1957). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Vol. 14. London: Hogarth Press, Institute of Psycho-Analysis; 1957. pp. 152–170.
- Jack, Sara and Abby. (2019). *Acting Presentation On Stella*. 05 Jun 2019. From Scribd.
- Keltner, Norman L., Schwecke, Lee Hilyard and Bostrom, Carol E. (2007). *Psychiatric Nursing*. 5th edition. St. Louis: Elsevier.
- Larry Silverberg. (1994). *The Sanford Meisner Approach : AN ACTOR'S WORKBOOK*. 1st edition. A Smith and Kraus Book, Inc.
- Nidtaya. (2020). "จำนวนเฉพาะและตัวประกอบเฉพาะ" ออนไลน์ เข้าถึงได้จาก <https://nockacademy.com/math/math-ป-6/จำนวนเฉพาะและตัวประกอบเฉพาะ/> สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565
- Odermatt, R. and Stutzer, A. (1996). *Forthcoming. (Mis-) predicted subjective well-being following life events*. Journal of European Economic Association.
- Oswald, A.J. and Powdthavee, N. (2008). *Death, happiness, and the calculation of compensatory damages*. Journal of Legal Studies, 37(S2), pp. S217-S251.
- Open City Acting Studio. (2020). *Method Acting : The Emotionally Expressive Acting Technique*. 30 Jun 2021. From <https://opencityactingstudio.com/acting-techniques/method-acting/>.
- Perviz Sawoski, (2018). *THE STANISLAVSKI SYSTEM GROWTH AND METHODOLOGY*. 2th edition. From <https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/sites.udel.edu/dist/b/8050/files/2018/06/Stanslavski.pdf>
- Peter McAllister. (2018). *Lee Strasberg's Method : The Man vs. The Method*. Philosophy 1st edition. SEMANTIC SCHOLAR WEBSITE.
- Sonia Moore, (1984). *The Stanislavski System: The Professional Training of an Actor; Second Revised Edition (Penguin Handbooks)*. 2th ed., A Penguin Book Drama.
- Stanislavski, Constantin. (1936). *An Actor Prepares*. Trans. Elizabeth Hapgood. New York: Theatre Arts Books.
- Stanislavski, Constantin. (1936) *An Actors's Handbook*. Ed. Trans. Elizabeth Hapgood. New York: Theatre Arts Books.
- Stanislavski, Constantin. (1986) *An Actor Prepares (AAP)*. Trans. Elizabeth Reynolds Hapgood. London: Methuen., First published in 1936.

Stanislavski, (1989). *Building a Character (BAC)*. Trans. Elizabeth Reynolds Hapgood. New York: Routledge.

Stanislavski, (1961). *Creating a Role*. Trans. Elizabeth Reynolds Hapgood. New York: Theatre Arts Books.

Tatum Hunter. (2017). *Don't Be Boring : An introduction to Stella Adler's acting technique*. 30 June 2021. From <https://dramatics.org/dont-be-boring/>.

Varcariolis, Elizabeth M., and Halter, M.J. (2010). *Foundatoin of Psychiatric Mental Health Nursing : A Clinical Approach*. 6th edition. St. Louis: Elsevier.

Videbeck, Sheila L. (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Philadelphia : Lippincott William & Wilkins.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บันทึกรายงานสภาวะธรรมประจำวัน (ตั้งแต่วันที่ 8 มีนาคม - 8 เมษายน 2564)

วันที่ 8 มีนาคม 2564

- 13.00 น. ถึงวัดหัตถสารเกษตร จังหวัดปทุมธานี และเข้าพัก
- 14.30 น. พระอาจารย์นำทางเดินชมโดยรอบของวัด เพื่อแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม
- 16.30 น. คุยแนวทางการปฏิบัติกับพระอาจารย์
- 18.00 น. พักรับประทานอาหาร และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 9 มีนาคม 2564

- 4.00 น. -ระฆังดัง กำหนดรู้ กำหนดตื่น มีความคิดแทรก “ยังไม่อยากลุก”
- 4.30 น. -นั่งสมาธิ กำหนดอาการรู้ทางกาย จิตฟุ้งซ่าน “ต้องทำอะไรบ้างวันนี้” พยายามดึงกลับมาที่ลมหายใจ อยู่ได้สักพัก มีอาการฟุ้งซ่านและกังวลเป็นพักๆ
- 5.50 น. -เดินจงกรม จิตอยู่ที่ฝ่าเท้าเป็นส่วนใหญ่ รับรู้เท้าซ้ายขวาสลับกัน แต่ยังไม่ทันความคิดรู้สึกถึงการแตะลงเหยียบพื้นแต่ละครั้ง และความคิดฟุ้งซ่านว่า “จะทำอะไรต่อ” ความกังวลสลับกับความรู้สึกที่ฝ่าเท้า เมื่อหยุดเดินและกำหนดรู้ก็หายไป ยืนกำหนดคิดได้ไม่นาน เพราะกว่าจะรู้ตัวอีกทีก็คิดจบแล้ว แต่รู้ตัวได้ไว พยายามดึงให้อยู่กับปัจจุบันมากที่สุด แต่ก็ยังพบความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาเรื่อยๆ พบความรู้สึกไม่พอใจ เมื่อเดินไปเหยียบเศษเล็กๆบนพื้น ยืนกำหนดรู้ความไม่พอใจอยู่พักหนึ่ง มันหาย เมื่อขยับตัว มันเกิดขึ้นใหม่ ทนไม่ไหว ก้มลงไปปิดเศษออก
- เกิดความรู้สึกกลัวผีในห้องน้ำ มีระยะหนึ่งที่รู้สึกว่าจะวิ่งไปจับที่ห้องน้ำทุกครั้งที่ได้ผ่านประตู พยายามกำหนดรู้อาการกลัว หยุดนิ่ง ยืนกำหนด พยายามดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้าออก จนอาการกลัวหายไป
- รู้สึกถึงอาการเบาสบาย เหมือนตัวเบาไหลมาเป็นระยะๆ ประมาณ 2-3 ครั้ง ไม่เกิน 1 วินาทีแล้วหายไป
- จับความคิดตัวเองทันว่าจะก้าวออกก่อนที่จะก้าว จึงชะงักตัวเองไว้ก่อน แล้วยืนกำหนดรู้ใหม่ แล้วจึงค่อยก้าว
- มีความรู้สึกเหนื่อย ชี้เกียจ ท้อในช่วงหลัง จึงต้องหยุดยืนเพื่อกำหนดรู้ความคิดบ่อยขึ้น แต่ทุกครั้งหยุดได้ไม่นาน ดึงกลับมาสู่ที่ฝ่าเท้าแล้วเดินต่อ
- บางครั้งรู้สึกได้ว่ามือและแขนหายไป ลมหายใจหายไปเป็นช่วงๆ กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง ส่วนใหญ่ลมหายใจจะขาดเมื่อกำหนดรู้ความคิด และเมื่อ

ความคิดหาย จึงเดินต่อ ลมหายใจค่อยๆแผ่วจนหายไป เป็นแบบนี้สลับกัน เป็นพักๆ

- 8.30 น. -นั่งภาวนาในช่วงเช้า มีอาการสัปหงก ความง่วงเหงาหาวนอนเข้ามาตั้งแต่ 5 นาทีแรกที่นั่ง พยายามกำหนดรู้อาการง่วง ทันท่วงทีบ้างไม่ทันบ้าง ใหม่ๆ หายๆ
- บางครั้งกำหนดลมหายใจอยู่ แล้วสติก็หายไป ทำให้เกิดภาพ คล้ายกับ ภาพความฝัน

-ผ่อนคลาย / ตื่นน้ำ / เข้าห้องน้ำ

- 10.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนาต่อ ลมหายใจที่ปลายจมูก มีความรู้สึกอึดอัดมาก อยากออกจากสมาธิ มีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาเยอะมาก และพยายามดึงกลับมา อยู่ที่ลมหายใจ ทำไปเรื่อยๆรู้สึกแน่นหน้าอกและจุดที่คอ พยายามกำหนด รู้รู้สึกพัก
- ความคิดหนึ่งแล่นเข้ามา เป็นความรู้สึกอึดสู้อึดสุดลมหายใจเข้าไปใหม่ กำหนดรู้เรื่อยๆ จนกระทั่งพบความไม่พอใจกับการต่อสู้ครั้งนี้ กำหนดรู้ ความไม่พอใจนั้นไปเรื่อยๆ สังเกตเห็นความไม่พอใจดับบ้าง เกิดบ้าง เป็น ช่วงๆ ยังกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ จนรู้สึกเริ่มสว่างขึ้นทีละน้อยๆ
- มีความรู้สึกอยากจะออกจากสมาธิผุดขึ้นมา และมีคำว่า “ออกได้แล้ว ครบ กำหนดเวลาแล้ว สัมผัสได้แล้ว” กำหนดรู้ความคิดนั้น แต่ยังไม่สัมผัส กำหนดรู้อาการอยากนั้น จนหายไป แต่ความพอใจที่เรายังไม่สัมผัสก็ผุด ขึ้นมา กำหนดรู้ความพอใจนั้นอยู่ และยังไม่สัมผัส จนกระทั่งความไม่พอใจ นั้นหายไป
- เมื่อแน่ใจแล้วว่าไม่มีความคิดที่บอกให้สัมผัสแล้ว จึงค่อยๆสัมผัสขึ้น ความ กังวลที่มีหายไปพลิตั้ง หลังจากความอยากหายไป กำลังใจเริ่มมาทีละ นิดๆ

- 12.00 น. -ฝึกเดินจงกรม ความรู้สึกหนักที่เท้ามากขึ้น กำหนดรู้อาการหนัก เห็นว่า หนักขณะเหยียบพื้น / กด
- ความคิดไม่ดีและความฟุ้งซ่านโผล่มาเป็นระยะๆ นานๆมาครั้งหนึ่ง
- รู้ว่าตนเองกำหนดรู้ไม่ครบทุกอาการ เห็นจิตไหลไปบ้าง
- มีอาการตัวโยกในช่วงแรกที่เดิน และบางครั้งรู้สึกเหมือนตนเองเดินอยู่กับ ที่ เป็นแค่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

-ช่วงที่ไม่กำหนดการเดินให้ละเอียด จิตว่าง จิตคิดไม่ดีไหลขึ้นมา หยุด กำหนดรู้ และพยายามกลับมากำหนดการเดิน ตรงไหนว่างให้กำหนดเท่าที่ทำได้

13.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกที่นั่งฟุ้งซ่านเยอะ ดึงกลับมากำหนดลมหายใจเข้าออก และพยายามตามรู้อยู่ มีอาการโลกหมุนอยู่พักหนึ่ง กำหนดรู้จึงหายไป
-เห็นนิมิตดวงจิตเล็กๆวิ่งวนอยู่รอบตัว วิ่งตรงไหนรู้สึกตรงนั้น คนเดินเข้ามาในศาลา จิตวิ่งไปจับที่คน พอคนเงียบจิตวิ่งกลับมาที่รอบกายแล้วหายไป
-ดึงกลับมากำหนดรู้ที่ลมหายใจ รู้สึกซาซาและหนัก เห็นความเป็นห่วงตัวเองคืออดีต มีความคิดขึ้นมาว่าถ้าปล่อยชานานๆ ขาและเท้าอาจจะขาดเลือกได้ มีความคิดดังขึ้นว่า “เดียวได้ตัดขาทิ้ง” กำหนดคิดหนอยๆ ความคิดนั้นหายไป ทุกขเวทนามาแทน ลงมาที่เท้าและกระเพาะอาหารปวดท้องเพราะกินอิ่มมากเกินไป กำหนดรู้ทุกขเวทนาสักพัก ทุกขเวทนาหายๆ เกิดๆ ดับๆ แต่ทนไม่ได้เสียก่อน ต้องออกจากสมาธิมาหยุดพัก

14.00 น.

-ปฏิบัติเดินจงกรม ความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาทุกๆ 5 ก้าว รู้ทันทีหลังก้าวเสมอ เป็นแค่ชั่วขณะหนึ่งก็หายไป
-รู้สึกถึงอาการปวดขา ตั้งขาภายนอกร่างกาย แต่เกิดทุกข์ภายในใจน้อยลงกว่าเดิม ทำให้รู้สึกว่าเป็นปัญหานานัก
-รู้สึกตัวเบา เพียงชั่วขณะหนึ่ง และครั้งเดียว
-มีอาการมือสั่น (มือขวา) ขณะหยุดกำหนดยืน ยืนนิ่งกำหนดรู้อาการสักพัก แต่ยังไม่หาย เดินต่อจึงหายสั่น เป็นเพียงช่วงหลังๆของการปฏิบัติ พอจบก็ไม่สั่นแล้ว
-ช่วงแรกเดินระยะที่ 6 พอช่วงหลังลองเปลี่ยนเป็นระยะที่ 2-4 สลับกันไป อย่างนี้ตลอดการปฏิบัติ พยายามดึงจิตให้มีสติรู้อยู่ตลอด
-มีเป้าหมายในการเดินชัดเจนมากขึ้น
-เกิดอาการคัน หยุดกำหนดรู้ หายไป ทุกขเวทนาที่เกิดจากอาการคันเกิดๆ ดับๆ ทุกข์บ้างไม่ทุกข์บ้าง สุขเวทนาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็เกิดๆ ดับๆ โดยประมาณ 3 ก้าวเกิดสุข 3 ก้าวต่อมาเกิดทุกข์ เมื่อกำหนดรู้ก็หายไป
-ขณะเดินจู่ๆก็ได้กลิ่นใบกระเพรากับกล้วย ไม่ได้มีอาการหิว ไม่ได้อยาก แต่ลอยขึ้นมาเอง ความรู้สึกเกิดขึ้นที่จมูก เหมือนเป็นกลิ่นที่จำได้
-ขณะเดินจู่ๆก็รู้สึกเหม็นตัวเองขึ้นมาเฉยๆ ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่ยังไม่ได้กลิ่นอะไร เป็นความรู้สึกเพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป

- 15.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา รู้สึกร่วงนอนในช่วงแรก ดึงมากำหนดรู้ที่ลมหายใจ จิตไหลจะหลับบ้าง รู้บ้างสลับกัน
- ช่วงกลาง จิตไปจับอยู่กับเสียงรอบนอก ทำให้มีอาการฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดเสียงดังก็ทำให้ตกใจ
- ช่วงหลัง ขาเริ่มชาขึ้นมาอีก เริ่มรู้สึกขาหายไป ไม่มีขา แต่ยังรู้สึกถึงอาการขาอยู่ เท้าก็เริ่มหาย พยายามกำหนดรู้ไปเรื่อยๆ ภายในใจคิดจะสู้ให้ไหว ต้องนั่งต่อไป กำหนดรู้ที่ความปวดไปเรื่อยๆ แต่ทุกขเวทนาก็ไม่หาย สุดท้ายทนไม่ไหว เพราะเกิดความรู้สึกในใจว่า “ฉันรักตัวเอง”
- 16.00 น. กำหนดอิริยาบถย่อย
- จิตพาติดถึงโลกภายนอก ขณะที่นั่งอยู่ริมรั้ววัด คิดถึงอดีต อนาคต ครอบครัว เพื่อน การกิน การใช้ชีวิต เป็นความทุกขเวทนาที่เกิดจากการคิดถึง แต่ยังไม่มีความรู้สึกอยากกลับไป
- มีความรู้สึกอยากออกไปซื้อน้ำดื่มเย็นๆข้างนอก กำหนดรู้ แล้วหายไป เกิดความรู้สึกไม่อยากไปขึ้นมาแทน ไม่อยากเจอโลกภายนอกตอนนี้
- เกิดความรู้สึกเบื่อขณะกวาดลานวัด เกิดความรู้สึกแข็ง เกิดความรู้สึกไม่สนุก และตั้งคำถามในใจว่า “ทำไมไม่เจอความสงบจริงๆสักที”
- เกิดความรู้สึกท้อเมื่อฟ้าเริ่มมืด เกิดความคิดขึ้นมาว่าต่อไปจะต้องทำอะไรบ้าง ทำให้จิตยิ่งท้อ เหนื่อย หดแรงแรง ไม่อยากทำ กำหนดรู้ที่ทุกขเวทนานั้นนานพอสมควร
- หลังจากฟ้ามืด เกิดอาการมองเห็นสิ่งต่างๆเป็นเรื่องเบื่อหน่าย แม้แต่หนังสือที่ชอบอ่านก็ไม่อยากอ่าน
- 18.00 น. สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 9 มีนาคม 2564
- 1.ต้องใช้ความอดทนให้มากขึ้น และต้องใช้ระยะเวลานานกว่านี้ สภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นจะหายไปเอง เรามีหน้าที่รู้ไปเรื่อยๆ จะเห็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา และความคิดที่แทรกเข้ามาก็จะหายไป
 - 2.ให้กำหนดเดินจงกรมเป็นระยะที่ 1 ไปก่อนในช่วงสัปดาห์แรก และอีก 3 วันถัดไปจึงค่อยเปลี่ยนเป็นระยะที่ 2
 - 3.ทุกครั้งที่มีสภาวะความรู้สึกแทรกเข้ามา ต้องอย่าลืมกำหนดรู้หนอ ู้หนอ แม้กระทั่งอิริยาบถย่อยประจำวัน
 - 4.ทุกอย่างเป็นของมันแบบนั้น แต่ความพอใจและไม่พอใจเกิดขึ้นจากเรา

5.เรายังรู้ไม่เท่าทันจิตและความคิด สติยังไม่ไวพอ ให้ฝึกไปเรื่อยๆ ใช้ระยะเวลา การที่ เราจมอยู่กับความรู้สึกและความเป็นคิดเป็นการปรุงแต่ง พอเรารู้เท่าไม่ทันก็เป็นทุกข์ เพราะอะไรที่สุขเราก็อยากให้มันอยู่นานๆ แต่ อะไรที่ทุกข์เรามากจะนั่งรอให้มันจบไวๆซึ่งต้องเข้าใจว่าเรากำหนดตรงนั้น ไม่ได้

- 19.00 น. -ความเครียดและความกังวลถาโถมหนักมาก จนควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ร้องไห้หนัก แต่ข้างในใจมีความรู้สึกจะสู้ต่อ และไม่ยอมถอยเด็ดขาด ทำให้ เกิดความรู้สึกขึ้นมาใหม่ว่า เราได้เห็นตัวทุกข์ที่เราไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน อยู่ข้างในตัวเราชัดเจน และเห็นความไม่มั่นคงของอารมณ์และความรู้สึก กระสับกระส่ายง่าย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง เพราะความเป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา
- ฝึกปฏิบัติกับพระมหาวรพรตต่อ ได้คติธรรมนำไปใช้ต่อ “เมื่อเรามีกำลังใน ความรู้สึกตัวมาก กำลังความคิดจะลดลง ถ้าความรู้สึกตัวน้อยลง ความคิดก็ จะมีกำลังมากขึ้น ซึ่งคนที่ทุกข์อยู่ทุกวันนี้เพราะอยู่กับความคิด”

วันที่ 10 มีนาคม 2564

- 4.40 น. -ตื่นนอน สติกำหนดรู้ว่าตื่นแล้วทันก่อนจะลืมตา กำหนดรู้ถึงลมหายใจแรก คือตอน 4.45 น. ก่อนจะลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำ ความรู้สึกปลอดโปร่งขณะตื่น มีความคิดแทรกเข้ามาว่า “วันนี้จะรู้สึกดีขึ้นแล้ว เป็นแบบนี้ทั้งวันก็คง ดี” เข้าใจว่าเป็นอาการหลงยึด จึงกำหนดรู้สึกพัก ความคิดหายไป มีสติ มากขึ้น ผ่อนคลายตนเองมากขึ้น
- ยังคงมีความคิดกดดันตัวเองอยู่ในระหว่างกำหนดอิริยาบถย่อย ยัง พยายามคิดแทรกเข้าไปว่ามันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เราไม่สามารถบังคับความคิด ได้ จึงพยายามผ่อนคลายความคิดลงอย่าบังคับตัวเองมาก ปล่อยใจว่าเท่านี้ ก็เก่งมากแล้ว
- 8.30 น. -ปล่อยให้ตัวเองทำตามธรรมชาติ เป็นอิสระมากขึ้น เพื่อผ่อนคลายตนเอง
- ปฏิบัตินั่งภาวนา เกิดสมาธิและเล็งเห็นว่า ความรู้สึกทั้งหมดที่เกิดขึ้นมา หลายวัน เป็นผลจากกระทบของอายตนะที่เป็ดออก ความรู้สึกอยากเกิดขึ้น ตลอด ตัวอย่างเช่น เห็นแม่สีทำได้ก็อยากทำได้บ้าง เห็นพระสวดมนต์คล่อง ก็อยากสวดมนต์คล่องบ้าง โดยเราไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังปล่อยให้สิ่งที่เห็นมา

กระทบจิตใจเราอยู่ กำหนดรู้ไม่ทัน ทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งมากมาย จนเป็นความทุกข์ เพราะกำลังสติไม่มากพอนั่นเอง

-นั่งไปสักพัก มีอาการตัวโยกโคร่งแล้วหาย หลังจากนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

9.00 น. -สลับมานั่งอ่านหนังสือ กำหนดรู้อาการอ่านหนังสือ และคำที่อ่านในหนังสือทีละคำ ค้นพบว่ายิ่งเราอ่านมาก ยิ่งอยากทำให้ได้ตามนั้นมาก ซึ่งการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้นนั้น ต้องมีสติพิจารณาในการอ่านหนังสือเพื่อควบคุมอาการอยากของเราให้ดี

10.00 น. -เดินจงกรม มีความผ่อนคลายมากขึ้น ความคิดยังโผล่ขึ้นมาตลอด กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เกิดความรู้สึกหงุดหงิดใจในเวลาที่กำหนดไม่ทัน แต่เกิดแค่ชั่วขณะหนึ่งก็หาย เพราะกำหนดอาการหงุดหงิดทัน

-ยังมีตัวโยกขณะเดินอยู่บ้างเป็นพักๆ

-เห็นความเคลื่อนไหวของขาและเท้า และเห็นธรรมชาติของการมองเห็นจากตา เป็นแค่รูป ไม่มีอะไรน่ายินดีหรือปฏิเสธ

-พยายามขยับแขนและคอให้รู้สึกตัว จะได้ไม่ตึงเกินไป ยังกำหนดรู้ได้เป็นส่วนๆ ไม่ครบทั้งตัว

-ทุกข์เวทนาเกิดจากการเดินนานๆ อากาศร้อน กำหนดรู้สักพัก แต่ไม่ได้หายไป จึงทดลองเปลี่ยนจากการกำหนดรู้ทุกข์เวทนา มากำหนดรู้ร่างกายแทน ทำให้ทุกข์เวทนาในอากาศร้อนไม่ชัดมากนัก และทุกข์เวทนาอื่นจากอาการปวดหนึ่กของร่างกาย ยืนกำหนดอยู่สักพัก หลังจากนั้นจึงรู้ว่าสิ่งนี้ร่างกายต้องการปลดปล่อยจริงๆ เป็นธรรมชาติ จึงต้องแสดงอาการออกมา

11.00 น. -กำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงเช้า ระหว่างเดินมีสติมากขึ้น อยู่กับตัวเป็นช่วงๆ แต่ตอนนั่งยังรู้สึกตัวน้อยอยู่ มองไปรอบๆ ความคิดปรุงแต่งน้อยลง ไม่ทุกข์มาก

-อากาศร้อน เหงื่อออกเยอะมากกว่าปกติทุกวัน แต่เป็นการดี เพราะได้เรียนรู้วิธีการทำให้เรากลับมาอยู่กับกายที่ร้อนมากขึ้น แต่ไม่ได้ทำให้ใจเราร้อนตาม

11.30 น. -ปฏิบัติภาวนา เห็นความรู้สึกชอบไม่ชอบผุดขึ้นมา นั่งไปเรื่อยๆ พบว่า รากเหง้ามาจากความคิดที่บอกว่าสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นผิด จึงทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่ชอบขึ้นมา เมื่อเห็นรากเหง้าของมันจริงๆ แล้ว กำหนดรู้ รู้สึกเบาขึ้น โล่งขึ้น สบายใจขึ้น แต่ยังไม่จัดได้ไม่หมด ความรู้สึกกลัวแทรกเข้ามาเสียก่อน ภาพและตะขบโผล่ขึ้นมา กำหนดรู้อาการกลัว และพิจารณา

ความกลัว จนกระทั่งความกลัวเกือบจะหายไป แต่ความยึดมั่นถือมั่นใน
อัตตาตัวตน ความรักตัวเองมากกว่าโผล่ขึ้นมา ก่อน จึงทำให้ความกลัวนั้น
แทรกเข้ามาเรื่อยๆ จนทำให้รู้สึกอึดอัด อยากจะอาเจียน จนต้องออกจาก
สมาธิก่อน

-หลังจากพัก กลับมานั่งปฏิบัติภาวนาต่อ อาการชาที่ขาน้อยลง รู้สึกว่าขา
สามารถทนกับทุกขเวทนาได้มากขึ้น ไม่อึดบวม

-ธรรมข้อหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ คือการสละละวางความอยาก อยากจะทำ
อันนั้น อยากจะทำอันนี้ตามใจสั่ง เมื่อเห็นรากเหง้าของตัณหาและรู้ทัน ทำ
ให้มองเห็นแสงสว่าง จิตเกิดปิติ เข้าใจมากขึ้น

-นั่งกำหนดภาวนาไปสักพัก รู้สึกถึงจิตที่มีกามราคะอยู่เยาะ ส่งผลให้เกิด
ความคิดที่ไม่ดีผุดขึ้นมา ตามรู้รู้สึกพัก โดยไม่บังคับให้ดับลง ผลปรากฏว่า
ความคิดนั้นเกิดๆ ดับๆ มาๆ หายๆ ไปเอง และมีผลทำให้เกิดความไม่พอใจ
เมื่อเข้าไปรู้ เมื่อรู้สึกถึงความไม่พอใจนั้น ก็กำหนดรู้และปล่อย ไม่พอใจก็ไม่
พอใจเป็นเช่นนั้น ทำให้จิตเบาลง ความคิดเริ่มจางหาย ความทุกข์น้อยลง

13.00 น. -มีคลาสเรียนภาษาอังกฤษระหว่างวัน ค้นพบว่าเมื่อเรากลับมาเรียน ทำให้
มีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น และมีความกังวลในการเรียนน้อยลง แม้จะ
ไม่หมด แต่ทำให้ เข้าใจบทเรียนได้ไวขึ้น

16.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา กำหนดลมที่การพองการยุบของท้อง รู้สึกเหมือนโดนเข็ม
เล็กๆ จิ้มที่นิ้ว 2 รอบแรงๆ รอบแรกคิดว่าเป็นยุ่ง รู้สึกเจ็บ แต่ไม่มาก
กำหนดรู้ไปจนอาการเจ็บ หาย รอบที่2 แรงมาก จนสะดุ้งและหลุดออก
จากสมาธิกะทันหัน แต่เมื่อลืมตาแล้วกลับไม่เจออะไร และในห้องไม่มียุ่ง
ทำให้อาการกลัวเกิดขึ้น กำหนดรู้อาการกลัวอยู่สักพักใหญ่ จนกระทั่ง
อาการกลัวหายไป

19.00 น. -เดินจงกรม มีความคิดฟุ้งซ่านเยาะ เริ่มสังเกตตนเองว่าอาการฟุ้งซ่านและ
คิดมาก มักจะเกิดขึ้นตอนเย็น ที่ฟ้าเริ่มมืดลง ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลง
และเริ่มรู้สึกอยากกลับบ้าน ทำให้รู้สึกอยากจะร้องไห้ พยายามเปลี่ยน
โฟกัส ดึงความสนใจมาที่เท้าที่เดินอยู่ หรือบางครั้งถ้าเอาไม่อยู่ก็หัน
ไปมองเสา ขยับขา มองมือ ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน พยายามรู้สึกที่กาย
ของตนเองให้มากที่สุด เกิดอาการจะร้องไห้ก็ลุกขึ้นทำอีกไปเรื่อยๆ จนเดิน
ได้รอบวัด

- การอยู่กับปลายเท้าที่เดินอยู่ทุกขณะ ทำให้เราละความคิดได้บ้างในหลายช่วงขณะ
- หลังจากเดินรอบวัด กลับมาหยุดเดินต่อที่หลังกุฏิที่พักอาศัย ความคิดฟุ้งซ่านเข้ามา ตามดูทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ความรู้สึกตัวบางครั้งแล่นลงที่เท้าบ้าง เข้าบ้าง อาการเคลื่อนไหวบ้าง จนเกือบชั่วโมมรู้สึกเหมือนเริ่มเดินอยู่กับที่ และมองเห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของตนเองและธรรมชาติรอบข้าง เมื่อฟ้ามีดลลง ก็สว่างขึ้น เหมือนกับตัวเราที่มีความทุกข์ได้ไม่นานความสุขก็จะตามมา ให้จำสิ่งนี้ไว้ ไม่ต้องคิดมาก มีสติอยู่กับฐานกายให้ได้เท่านี้พอ
- หลังจากนั้น เมื่อมีความคิดผุดขึ้นมา เราดึงกลับมาที่กาย ลมหายใจ และการเคลื่อนไหวได้ทันเสมอ
- สิ่งที่เรียนรู้หลังจากหมดวันนี้ ในฐานะคนธรรม เราล้ามากขึ้น นิ่งมากขึ้น แต่ไม่แน่ใจว่าจะครองสติแบบนี้ได้นานเท่าไร ถ้าไปเจอโลกภายนอกที่วุ่นวาย ต้องให้เวลาตนเองฝึกอีกนิดหนึ่ง ต่อให้ร้องอยากกลับบ้านมากแค่ไหน เราก็จะยังไม่กลับจนกว่าจะสำเร็จสิ่งที่ตั้งใจไว้ เพราะเราเองเป็นผู้อยู่เหนืออารมณ์และความรู้สึก ไม่ใช่อารมณ์และความรู้สึกอยู่เหนือเรา

วันที่ 11 มีนาคม 2564

05.00 น.

-เริ่มมีอาการเพลียหลังตื่นนอน รู้สึกปวดที่ขา มีความรู้สึกตัวตอนตื่นขึ้นมาเป็นช่วงๆ

-อริยาบถย่อยระหว่างอาบน้ำ รู้สึกตัวสัมผัสถึงความเย็นของน้ำ ทำให้ร่างกายตื่นเต็มที่

-ระหว่างปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รู้สึกได้ถึงลมหายใจเป็นช่วงๆ มาๆ หายๆ

-มีความคิดแทรกเข้ามา ทันบ้าง ไม่ทันบ้าง และตามรู้ทีหลังบ้าง แต่เห็นชัดเจนว่าเมื่อความคิดมา ความรู้สึกไม่ถูกรบกวน จึงปล่อยได้เองอัตโนมัติ

8.30 น.

-เดินจงกรม ช่วงแรกเห็นความรู้สึกตื่นเต้น กระปรี้กระเปร่าเนื่องๆ

-จิตอยู่ที่เท้าบ้าง เข้าบ้าง สลับกัน ไม่จับที่ใดที่หนึ่งนาน

-มีความคิดแทรกเข้ามาระหว่างเดินเป็นช่วงๆ ตามรู้ทันบ้าง ไม่ทันบ้าง หรือรู้ตามทีหลังบ้าง

-ค้นพบว่าเมื่อหยุดเดินและกำหนดยืน มีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาก่อนที่จะกำหนดรู้ยืนได้

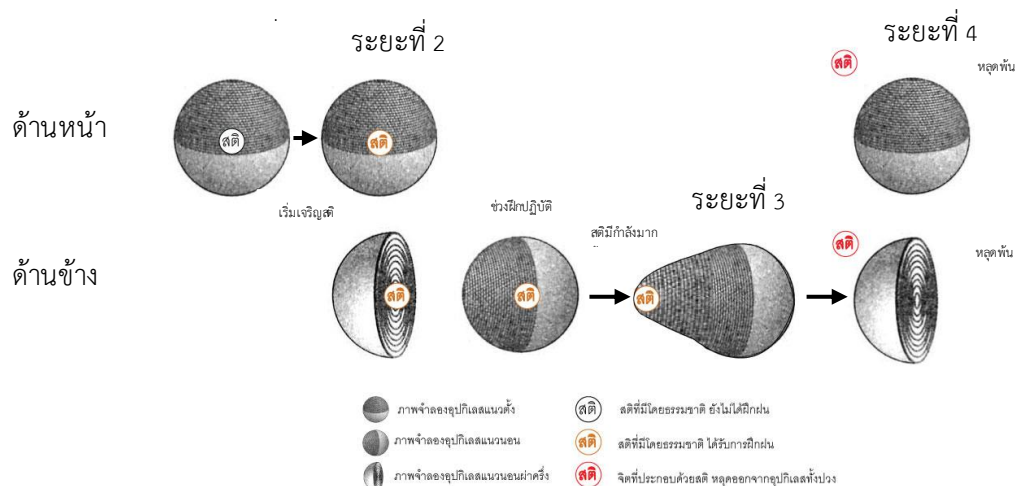
- ช่วงหลังรู้สึกเหนื่อยและท้อ จึงกำหนดรู้ไปเรื่อยๆ อาการเบาบางลง ค้นพบว่าร่างกายภายนอกไม่สัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน
 - เดินไปได้สักพักรู้สึกถึงอาการเท้าเบา จึกจี้เล็กน้อยเมื่อเท้าแตะที่พื้น
 - รู้สึกตัวที่มือเป็นพักๆ มือไม่หายแล้ว
 - การรู้สึกตัวจะสลับกัน บางครั้งรู้สึกถึงลมหายใจ บางครั้งที่มีมือหรือเท้า บางครั้งรู้สึกถึงแรงดันของหัวใจ
 - สักพักเริ่มเหนื่อยกับความคิดที่มักจะแทรกเข้ามาบ่อย จึงลองปล่อยพยายามไม่บังคับว่าไม่คิด
 - รู้สึกเจ็บหัวเข่าซ้าย แต่เดินไปสักพักก็หาย เป็นๆหายๆ สลับกัน และรู้สึกถึงกระดูกที่ผูกโยงกับอาการเจ็บไว้
 - เริ่มรู้สึกได้ว่าอาการเจ็บกับขาคนละอย่างกัน ทำให้อาการเจ็บที่รู้สึกเบาบางลง
 - ใกล้จบ รู้สึกถึงขาและเท้ารวมกันเป็นท่อนเดียว แต่เห็นเป็นการเคลื่อนไหวของขาและเท้าที่ทำงานร่วมกัน อาการเหมือนเห็นขาและเท้าตนเองขยับเฉยๆ แต่ความรู้สึกก็ยังมียู่ ไม่ได้เข้าไปร่วมด้วย
- 9.30 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกที่นั่งกำหนดฟองยุบที่ท้อง เห็นลมวิ่งภายในเหมือนสับจักรยาน สักพักรู้สึกถึงลมวิ่งมาที่จมูกและลงแค่ออก กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะถ้าลงที่ท้องเริ่มรู้สึกเป็นการบังคับเกินไป
 - เริ่มรู้สึกเหมือนยุบตอมก๊อตแซนทั้ง 2 ข้าง เยอะและเจ็บมาก แต่ยั้งนั่งนิ่งอยู่ อธิษฐานในใจว่า “ร่างกายนี้อาจเป็นบ่อน้ำบ่ออาการให้เธอได้มีชีวิต เชิญกินได้ แต่อย่ากดดันมากนัก” สักพักนั่งมารวมตอมกันเยอะกว่าเดิม จึงมากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกแทน ปรากฏว่าอาการคันและเจ็บเริ่มน้อยลงและค่อยๆหายไป จู่ๆก็นึกขึ้นได้ว่าตั้งแต่อยู่ที่นี้มาไม่เคยเห็นยุบสักตัว ตอนหลังลืมตาขึ้นมาถึงแจ่มแจ้งแน่ใจว่าไม่มียุบจริงๆ และเป็นความคิดปรุงแต่งของเราเอง
 - ระหว่างนั่งมีอาการขาที่ขาซ้าย แต่มีความรู้สึกไม่ปวดมากเท่าครั้งก่อนๆ
- 10.30 น.
- กวาดลานวัดกับแม่ชี
- 13.00 น.
- เดินจงกรม รู้สึกถึงเท้าสองข้างที่ลงน้ำหนักตอนเหยียบลงน้ำหนักไม่เท่ากัน แต่รู้สึกถึงการเหยียบพื้นเต็มทั้งเท้า เท้านิ่งไม่เคลื่อนไหว มีความรู้สึกโอนเอนไปมาเหมือนจะล้ม
 - กำหนดรู้ทันความคิดได้ไวขึ้นกว่ารอบอื่นๆ แต่ก็ยังมีไม่ทันอยู่บ้าง

- เริ่มปล่อยความคิด ถ้าคิดก็ให้คิด เพียงแค่เรากำหนดรู้ ปล่อยจิตไป ผ่อนคลายลง พยายามไม่บังคับ ไม่ฝืนธรรมชาติ ทำให้รู้สึกสงบมากขึ้น
- เดินไปสัปดาห์รู้สึกเท้าร้อน เพราะเสียดสีกับพื้น กำหนดรู้ไปตามอาการ
- เกิดความรู้สึกร้อนทั้งร่างกาย เพราะอากาศภายนอกร้อน แต่ยังไม่กระทบจิตใจ ทำให้ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ
- 14.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกทำได้ยากยิ่ง รู้สึกอาการยุกัดขึ้นมาอีกครั้ง พยายามปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ แต่ความรู้สึกภายในยังมีความไม่พอใจอยู่ ยิ่งมากขึ้นทำให้ตามรู้ไม่ทัน
- เห็นอาการอยากเกาเกิดขึ้นหลายจุด กำหนดรู้ไปตามอาการและปล่อย ใช้เวลานานกว่าจะหายจากอาการอยากเกานั้น
- เห็นจิตเกิดโทสะขึ้นมา เพราะอาการคันก็ยังคงมีมาเรื่อย ๆ กำหนดรู้ไปตามอาการ
- เมื่อนั่งภาวนานานเข้า เริ่มมีอาการร่วง สัปหงกบ้างเป็นบางครั้ง แต่กลับมาตั้งตัวตรงใหม่ พยายามทำต่อไป เพราะกำหนดรู้ไม่ทัน
- ในช่วงสภาวะที่เกิดอาการร่วงบ่อย สังเกตเห็นว่าจิตมันจะไหลยาว เมื่อถึงกลับมาอยู่กับลมหายใจก็มักจะทำให้ยิ่งไหลไปอีก
- ต้องข้อสันนิษฐานว่า ควรจะตั้งจิตให้รู้ทันก่อนความคิดจะมาถึง และใช้สมาธิในการรับรู้เป็นที่ตั้ง เพื่อค้นหารากเหง้าของอาการที่เกิดขึ้น อาจจะทำให้เจอต้นตอที่แท้จริงและกำจัดทิ้งได้
- 16.00 น. -ฟังธรรมะ และคิดทบทวน เกิดข้อค้นพบใหม่ว่า อาการวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระหว่างนี้มีมาอยู่เรื่อย ๆ ไม่หายไป อาจเปรียบได้กับอาการของตัวละครในเรื่อง หรือคนที่ เป็นโรควิตกกังวลอาจจะรู้สึกเช่นเดียวกัน และการปฏิบัติธรรมครั้งนี้อาจค้นพบความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ที่วิตกกังวลกับชีวิต และตอนนี้กำลังหาทางรักษาอยู่
- 18.00 น. สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 11 มีนาคม 2564
- 1.พยายามกำหนดลมหายใจที่อาการพองยุบที่ท้อง โดยไม่ต้องบังคับ
 - 2.ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เปรียบเปรยเหมือนกับการโยนก้อนหิน ถ้าโยนขึ้นไปแล้ว ยังไม่ถึงที่สุด หินนั้นก็ยังไม่ร่วงลงมา ฉะนั้นหินก้อนนั้น เมื่อความทุกข์ยังไม่ถึงที่สุดก็จะยังไม่หายไป ต้องสู้เข้าไป
 - 3.ครั้งหนึ่งพระอาจารย์เคยกำหนดความว่างและความกลัวให้ถึงที่สุด และเมื่อสิ่งเหล่านั้นมันหายไป เหมือนดังลงมาถึงจุดจบ จิตจะหลุดออกเป็น

อิสระ เมื่อมันเริ่มมาใหม่ เราจะกำหนดได้ทันตลอด และอาการเหล่านั้นก็ไม่เกิดขึ้นกับพระอาจารย์อีกเลย ให้ไว้เป็นกำลังใจในการปฏิบัติครั้งต่อไป เพื่อให้รู้ว่าเราเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

วันที่ 12 มีนาคม 2564

- 4.40 น. -รู้สึกตัวว่าตื่นแล้ว เห็นอาการร่วงชัดเจน กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ แต่กำลังสติยังไม่มากพอนัก จึงรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- เมื่อความร่วงไม่หาย ก็ไม่พยายามบังคับให้หาย จึงกำหนดรู้อาการตื่นแทน ทำให้รู้สึกตัวได้ไวกว่าเดิม
- อิริยาบถย่อยในการกิจประจำวัน สามารถรู้สึกตัวกำหนดรู้ขึ้นมาได้เองเป็นระยะ ๆ
- สังเกตเห็นสภาพจิตใจนิ่ง ไม่หวั่นไหว มันคงปกติ
- 7.00 น. -ตอนกินข้าว เห็นว่าร่างกายกินข้าว แต่ไม่ใช่เรากินข้าว รู้สัมผัสที่ลิ้น แต่ไม่ใช่เรารู้รส มีอาการติดอ่อยอยู่บ้าง ทำให้เกิดความพอใจ จึงกำหนดรู้ไปตามอาการ
- 8.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการฟุ้งซ่ายยับย้อย มาไม่บ่อย มีเสียงเพลงดังในหัวตลอด กำหนดคตินานมาก จนกระทั่งหายไป สังเกตเห็นว่าความรู้สึกอื่นชัดกว่าเสียงเพลง มันจึงหายไป
- เห็นจิตวิ่งไปเร็วมาก แทบจะกำหนดตามไม่ทัน อุปมาเหมือนงานล้นมือหยิบจับไม่ทัน เนื่องจากสติยังไม่ไวพอ เตียวคิด เตียวค้น เตียวปวดคอ เตียวพองยุบ
- นั่งนาน ขาเริ่มชา แต่เห็นใจตั้งมั่นจะสู้ รู้ที่อาการปวดสั๊กพัก ทำให้เห็นว่าอาการปวดไม่ได้ปวดจุดเดียว วิ่งวนไปทั่วทั้งขาเหมือนเป็นพลังงานวิ่งเป็นเส้น ซึ่งไม่ใช่สิ่งเดียวกับขา เมื่อกำหนดรู้สั๊กพักดับ และเกิดขึ้นมาใหม่
- เห็นความรู้สึกกังวลขัดมากภายในใจ เพราะอาการปวดขาเริ่มหนักขึ้น มีความคิดว่ากลัวเดินไม่ได้
- เห็นความเฝ้ารอจะให้อาการปวดหายไป ทั้งที่รู้ว่าไม่มีทางบังคับได้ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ว่าอยากหายๆ ทำให้เห็นชัดเจนว่านั่นธรรมชาติของเรา ไม่เกี่ยวข้องกับเรา
- นั่งไปสั๊กพักเห็นนิมิตตอนกำหนดอาการปวดขา และกิเลสต่าง ๆ แสดงออกมาให้เห็นเป็นภาพดังนี้



ภาพที่ 13 แสดงภาพจำลองนิมิตของกระบวนการฝึกสติที่หลุดจากกิเลส

จากแผนภาพดังกล่าว สามารถอธิบายได้ดังนี้

ระยะที่ 1 : สติผู้รู้มีอยู่ในตัวทุกคนโดยธรรมชาติ แต่ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกเจริญสติ จะทำให้สติหลับใหลอยู่ และถูกหุ้มด้วยกิเลสหนา เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเจริญสติ แล้ว กำหนดรู้จึงเปรียบเหมือนกับการปลุกสติให้ตื่นขึ้น

ระยะที่ 2 : เป็นระยะที่สติรู้ตื่นขึ้น แต่กำลังสติดังน้อยเมื่อเทียบกับกิเลสที่หุ้มหนาไว้ด้านนอก เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเจริญสติมากขึ้น เปรียบเหมือนกับตัวสติผู้รู้มีกำลังมากขึ้น และพยายามใช้กำลังนั้นดันตนเองให้ออกจากกิเลสที่หุ้มหนาไว้

ระยะที่ 3 : เป็นช่วงการเจริญสติที่ฝึกมาระดับดีแล้ว มีพลังกำลังมาก เจริญปัญญาจนพบทางออกทาง และพยายามแยกตัวออกมา

ระยะที่ 4 : คือช่วงความสำเร็จในการเจริญสติ สติมีพลังกำลังมากพอที่จะหลุดออกจากการห่อหุ้มของกิเลสทั้งหลาย ทำให้จิตเป็นอิสระ สบาย โล่ง และเมื่อหลุดพ้นแล้ว กิเลสยังเคลื่อนเข้ามาหา หากผู้ปฏิบัติยังคงเจริญสติต่อไปไม่หยุดพลังของสตินั้นก็จะค่อยๆ ดึงตัวออกจากกิเลสไกลขึ้นๆ ทำให้พลังของ กิเลสมีผลต่อจิตใจน้อยลง จนกระทั่งไม่มีอิทธิพลต่อจิตอีก

10.30 น. -เดินจงกรม มีเสียงเพียงดังเข้ามาในหัวตลอด กำหนดยืนนานมาก เพื่อต้องการให้เสียงเพลงนั้นหายไปก่อนที่จะออกเดิน

-รับรู้ได้ถึงอารมณ์หงุดหงิด และรำคาญใจ เพราะเพลงในหัวยังคงดังเป็นระยะ ๆ

- เมื่อเสียงเพลงหายไป สมาธิไปจดจ่อที่เท้า และทุกครั้งที่จะก้าวเดิน เสียงเพลงก็จะกลับมาอีกครั้ง ทำให้ครั้งนี้หยุดยืนกำหนดนานมากกว่าอาการเดิน
- 12.00 น. -เดินจงกรม เลือกการเดินจงกรมก่อน เพราะเห็นว่าร่างกายเริ่มง่วงนอน หลังรับประทานอาหารเช้า อยากรู้ว่าร่างกายตื่นตัว
- ช่วงแรก ๆ ของการเดิน มีความคิดเข้ามาตลอด คิดแค่ชั่วขณะหนึ่งและเปลี่ยนเรื่องอยู่แบบนี้ ตามกำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เสียงเพลงยังคงดังอยู่ ช่วงแรก ๆ แต่ไม่นานก็หายไป
- เห็นถึงความไม่มั่นคงในการวางเท้า บางครั้งลงที่นิ้วก้อย บางครั้งลงที่อุ้งเท้า บางครั้งลงที่ส้นเท้า เจ็บบ้างไม่เจ็บบ้าง น้ำหนักไม่เท่ากัน
- รู้สึกได้ถึงน้ำหนักที่กล้ำเนื้อขาขณะเคลื่อนไหว ทำให้เข้าใจว่าเมื่อลงน้ำหนักขาใดเยอะกว่า ขาข้างนั้นจะปวดมากกว่า
- รู้สึกได้ถึงอาการปวดและขาเป็นคนละส่วนกัน เริ่มปวดน้อยเป็นระยะ ๆ ไม่มากเท่าครั้งแรก
- ระยะก้าวไม่เท่ากันในแต่ละครั้ง ถึงเส้นไม่พร้อมกันและไม่เหมือนกัน เวลาไม่เท่ากัน บางครั้งช้า บางครั้งเร็ว
- เห็นอาการเคลื่อนไหวของเท้า ละเอียดลงไปถึงการสั่นของเท้าระหว่างที่เท้าลอยอยู่ รู้สึกไม่มั่นคง และเห็นว่าเป็นอนิจจัง
- 14.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการง่วงขึ้นมาชัดเจนมาก
- สะดุ้งเป็นพักๆ คล้ายอาการอยู่ในฝัน แต่ยังรู้สึกตัวว่านั่งอยู่ สติมีกำลังน้อย มากยังพอมิที่จะกำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้างในขณะนั้น
- เห็นว่าเมื่อจิตอยู่ภวังค์ อาการขาที่ขาและความรู้สึกปวดต่าง ๆ หายไป แต่ไม่ใช่ร่างกายจะไม่ชา มาารู้สึกตัวว่าปวดแล้วตอนใกล้จะออกจากภวังค์
- รู้สึกอาการท้องพองยุบอยู่เบาๆ เพราะลมหายใจเข้าถึงได้เท่านั้น อาการแทรกที่รู้สึกคือจุดที่กระเพาะอาหาร เป็นความรู้สึกใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน กำหนดรู้ไปตามอาการ ค่อย ๆ จางหายไป
- เมื่อเข้าสู่ภวังค์อีกครั้ง ทดลองปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ แต่สติดังคงกำหนดลมหายใจอยู่ เมื่อสติเริ่มกำหนดไม่ทัน เริ่มหมดแรง ก็กระตุกตัวเองออกมาก่อนจะหลับจริง เพื่อให้ตื่นแล้วนั่งต่อไป
- 16.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา จิตมีอาการฟุ้งซ่านอยู่บ้าง แต่ครั้งนี้ไม่มัว และไม่ไหล ยังคงครองสติได้อยู่ ตามรู้กายภายนอก

- มีอาการปวดนิ้วเข้ามาแทรกโดยไม่ทราบสาเหตุ กำหนดรู้ไปตามอาการ เห็นมา ๆ หาย ๆ
- อาการปวดหลังเข้ามาแทรก เมื่อกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ เห็นว่ามา ๆ หาย ๆ เช่นกัน คล้ายอาการที่ขา ซึ่งสังเกตได้ว่าอาการปวดอยู่นานกว่าอาการหายปวด
- เมื่อนั่งนานเข้าอาการพองยุบเริ่มหายไป เปลี่ยนความรู้สึกมารู้ลมหายใจที่ปลายจมูกเองโดยอัตโนมัติ บางครั้งมาที่หน้าอก จึงพยายามกำหนดรู้ไปตามอาการจริงที่เกิดขึ้น ระหว่างกำหนดรู้นั้นมีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกบ้างเป็นระยะ ๆ
- เริ่มรู้สึกได้ทั้งตัว เริ่มเกิดความรู้สึกซ่านทั้งตัว เหมือนเป็นพลังงานแผ่ออกข้าง ๆ กำหนดรู้อาการนั้นสักพักก็หายไป รวมถึงอาการรู้สึกได้ทั้งตัวก็หายไป เปลี่ยนเป็นรู้สึกเฉพาะจุดแทน
- เห็นจิตวิ่งไปสนใจเสียงภายนอกบ้างเป็นบางครั้ง กำหนดรู้และดูอยู่สักพักก็เลิกสนใจ แล้วหายไป
- ค้นพบว่าตนเองมีรากเหง้าของความกังวลอยู่ แล้วแต่ว่าจะโผล่มาตอนไหน บางครั้ง โผล่ บางครั้งไม่โผล่ มักมาพร้อมกับความคิดฟุ้งซ่าน ตั้งเป้าหมายว่าต้องกำหนดสติให้ทันเมื่อโผล่

18.00 น.

สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 12 มีนาคม 2564

- 1.รากฐานของการเจริญวิปัสสนาต้องมีสมณะภาวนาเป็นพื้นฐาน และการเพ่งดูเป็นอาการของสมณะ ซึ่งหากเจริญสมณะมากเกินไปจะทำให้ไม่เกิดปัญญาและไม่เข้าสู่การเจริญวิปัสสนา ดังนั้นจึงควรเจริญสมณะไปพร้อมกับอาการกำหนดรู้ไปด้วย
- 2.ให้กำหนดรู้อาการพองยุบที่ท้องให้มากกว่าการกำหนดรู้ที่ปลายจมูก ผู้ปฏิบัติใหม่จะเห็นอาการของลมวิ่งได้ชัดกว่า สามารถเอามือแตะที่หน้าท้องเบาๆเพื่อให้อารมณ์ถึงอาการพองยุบได้ระหว่างนั่งปฏิบัติ หรือขณะที่ลมหายใจเริ่มเบาลง
- 3.ใช้ความอดทนให้มาก อย่ายอมแพ้ เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหา จงมองเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ชัดเจนแล้วเพียรทำให้ถึง เป็นวิริยะบารมี
- 4.ช่วงบ่ายอย่าเดินจงกรมนานจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้ร่างกายเพลียมาก เมื่อกลับมา นั่งปฏิบัติภาวนาแล้วอาจจะทำให้เกิดอาการง่วงได้แม้จะกินไม่อิ่ม พยายามปรับสมดุลร่างกายให้เสมอกัน

วันที่ 13 มีนาคม 2564

8.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นจิตวิ่งไปจับเสียงภายนอก แต่ก็กลับมาได้ จึงเข้าใจว่า จิตไม่นิ่ง เป็นธรรมชาติของมัน

-กำหนดพองยุบได้ชัดเจนมากขึ้น เมื่อจะผลอลมหายใจมาที่จมูก กำหนดผลอทัน ทำให้ไม่ผลอ จากครั้งก่อนไม่เคยเห็นอาการผลอนี้ รอบนี้เห็นแล้ว

-อาการชาและปวดที่ขามเหมือนเดิมเมื่อนั่งนานขึ้น แต่จิตใจไม่ถูกระทบบมากนัก ทุกขเวทนาน้อยลง เพราะเริ่มเข้าใจว่ามาเป็นประจำทุกครั้งเสมอ จึงเป็นเรื่องธรรมดา

-ความกลัวว่าขาจะหายน้อยลง แต่ยังคงมีอยู่บ้าง เป็นความกังวลเล็ก ๆ เมื่อกำหนดรู้ทันความกลัวนั้นก็หายไป

-เมื่อตั้งเป้าหมายว่าความคิดจะเกิด กำหนดรู้ทันไว้มาก่อน เหมือนกับการดักไว้ แต่ไม่ได้ตั้งท่ารอ อาการคิดก็ไม่เกิดขึ้น แต่บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับกำลังสติว่ามีมากน้อยเพียงใดในช่วงเวลานั้น

-เห็นอาการปวดชัดเจนและหนักขึ้น แต่ไม่เห็นอาการปวดที่แยกออกจากกาย แค่อันตรายถึงอาการแต่ไม่รู้ว่าจะแยกอย่างไร

-เมื่อนานเข้าเริ่มมีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก เพราะกำลังสติเริ่มอ่อนลง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-ลมหายใจกำหนดรู้ได้สลับกัน ที่ท้องบ้าง ที่จมูกบ้าง จิตวิ่งจับทั้งสองที่สลับกันไว้มาก ยังคงพยายามดึงกลับมาให้อยู่ที่ท้องพองยุบนานที่สุด

12.00 น.

-เดินจงกรม รู้สึกถึงแรงที่กล้ามเนื้อขา ขยับเพื่อยกเท้าขึ้นมาขณะก้าวเดิน

-ค้นพบว่าเท้าที่ยก ระหว่างลอยอยู่ในอากาศนั้นไม่เพ่ง อาการไม่เหมือนกันสักรอบ

-สัมผัสได้ถึงอากาศที่แตะเท้า เมื่อตอนที่ยกเท้าลอย

-อาการฟุ้งซ่านยังมีบ้างระหว่างเดิน กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง แต่อาการเริ่มน้อยลง

-สมาธิจดจ่อได้ดีมากขึ้น

-มีสติรู้ตนก่อนที่จะออกเดินทุกครั้ง เห็นว่าจิตส่งสมองส่งไปถึงความรู้สึกถึงขาแต่ละข้างก่อนจะเดิน เป็นสิ่งใหม่ที่เพิ่งตามรู้ได้ทัน

- อาการเหี่ยยบลงพื้นมีลักษณะอ่อนและแข็งไม่เท่ากัน รู้สึกถึงอาการชาสันตลอดเวลา เห็นการทำงานของกล้ามเนื้อขาในด้านในชัดเจน เข้าใจว่าเป็นคนละส่วนกับสภาวะภายในของเรา
- 13.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา อาการร่งวนนอนเข้าแทรกเยอะมาก กำหนดรู้ถึงอาการร่งวนจิตไหลและหลับ เมื่อรู้สึกตัวก็กำหนดรู้ใหม่ สลับกันไป
- พยายามนั่งอยู่จนความร่งวนเริ่มคลายออก สติเริ่มเห็นก่อนหนักรุกอยู่บนหัวที่ค่อยๆถอยกำลังออกไป เป็นก่อนที่ให้ความรู้สึกมีน หนัก ซึมอยู่ข้างใน สติเพิ่งได้กำลังกลับมาจึงเห็นว่าแยกออกแค่ชั่วขณะหนึ่ง
- ความร่งวนยังถอนกำลังได้ไม่เต็มที่ ในขณะที่พยายามฝึกสติให้ตามรู้ทันอาการที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาทั้งการนั่ง เป็นความรู้สึกที่ทราบอย่างบอกไม่ถูก
- 14.30 น. -กำหนดอิริยาบถย่อยประจำวัน ไม่ว่าจะเดินไปห้องน้ำ เดินไปห้องพัก ก็ทดลองกำหนดสติกำหนดเดินไปที่ต่าง ๆ ใจไม่ลอยไม่เหิน ยังคงอยู่กับเท้าชัดเจนและหนักแน่นขึ้น
- เห็นความเปลี่ยนแปลงบางอย่างภายในใจตนเองเล็กน้อย รู้สึกถึงความกล้ามากขึ้น ไม่กลัว และเกิดทุกขเวทนากับอากาศร้อนภายนอกได้น้อยลง ถืออุเบกขามากขึ้น
- เมื่อนั่งลงกับเก้าอี้ รู้สึกถึงลมหายใจได้เองอัตโนมัติ
- เจอแมลงสาป เห็นความกลัวและความตกใจชัดเจนว่าเมื่อก่อนครั้งเมื่อยังไม่ได้ฝึกเจริญสติ เมื่อเห็นจึงกำหนดรู้และควบคุมสติได้ทัน ไม่เอิกเกริกตีโพยตีพาย แต่ยังสังเกตเห็นว่าตนเองยังรักตนเองอยู่ ยังคงถืออัตตาตัวตน
- สังเกตความรู้สึกได้ว่าประสาทหูทำงานไวกว่าปกติ ได้ยินเสียงเล็ก ๆ น้อย ๆ จิตก็หันไปสนใจทันที กำหนดรู้ไปตามอาการ สักพักจิตก็วิ่งกลับมาที่กายดังเก่า
- 18.00 น. สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 13 มีนาคม 2564
- 1.ข้อควรระวัง หากยังต้องจดบันทึกและอ่านหนังสืออยู่ระหว่างปฏิบัติธรรม ควรตั้งใจให้ถูกต้อง เพราะอาจจะทำให้ฟุ้งซ่านระหว่างปฏิบัติได้
 - 2.ช่วงบ่ายควรเพิ่มการเดินจงกรมให้มากขึ้นอีกหน่อย อาจทำให้อิทธิบาทไม่สมดุล
 - 3.พยายามนั่งปฏิบัติภาวนาให้ได้ 1 ชั่วโมงขึ้นไป สติจึงจะพัฒนาได้ไวขึ้น
 - 4.กำหนดรู้ว่าคิดหน่อให้มากขึ้นกว่าเดิม

5.อย่าพยายามหนีความทุกข์ เพราะความทุกข์เป็นครูสอนให้เราเข้าถึง
สภาวะที่แท้จริง

6.หากต้องการเจริญทางโลก ควรประกอบด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ

- 1.ศรัทธาพระรัตนตรัย
- 2.รักษาศีล (หากรักษาได้ไม่สมบูรณ์ให้วางจิตให้ถูกต้อง)
- 3.วางจิตให้ถูก
- 4.ละนิวรณ์ 5 ประการ

ให้ไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในอนาคตต่อไป

วันที่ 14 มีนาคม 2564

8.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ความคิดฟุ้งซ่านมีน้อย เห็นใจที่นิ่งและตั้งมั่นอยู่กับลม
หายใจ ร่างกายผ่อนคลายเบาสบายดี

-สังเกตเห็นความพอใจที่จิตใจนิ่งสงบ และเห็นความอยากยึดความรู้สึกนี้ไว้
นาน ๆ

-รู้สภาวะทางกายแบบมา ๆ หาย ๆ บางครั้งรู้ว่ากายหายใจ บางครั้งรู้ว่ากาย
นั่งอยู่

-ยังรู้สึกได้ถึงลมหายใจที่ท้อง ลมหายใจไม่หายไป แต่ยังไม่ทุกขณะ มี
กำหนดผลอบ่อย

-ร่างกายเกิดอาการกระตุกเองเป็นส่วนๆ ทำให้เห็นความไม่เที่ยง กำหนดรู้
ตามอาการ

-สักรักอาการปวดขาเริ่มมาเหมือนเดิม กำหนดรู้ไวกว่าปกติ กำหนดที่ขา
บ้าง กำหนดที่อาการปวดบ้าง ซึ่งแยกได้เป็นคนละอย่างกัน เมื่อนั่งนาน ๆ
เข้า อาการปวดเยอะขึ้น ร่างกายกระตุกเอง กำหนดรู้ไปตามนั้น เมื่อ
ร่างกายกระตุกบ่อย ทำให้ใจเริ่มไม่นิ่ง เกิดความกังวลเข้ามาแทรก ดึงมา
กำหนดที่ใจ กังวลหนอ แต่อาการปวดยังไม่หาย กลายเป็นอาการเจ็บมาก
ขึ้น ใจตื่นกว่าเดิม เห็นความรู้สึกอยากผลัดความไม่ชอบใจนี้ออก กำหนดรู้
ความรู้สึกนั้น ทำให้ใจนิ่งขึ้นได้สักพัก แต่ด้วยกำลังสติน้อยอยู่ จึงนิ่งได้ไม่
นาน ใจก็ตื่นใหม่ ทำให้เห็นความคิดที่เข้ามาแทรกเยอะและชัดขึ้น ใจ
พยายามปรุงแต่งว่าจะต้องทำให้ได้ จนกำหนดรู้ทั้งหมดไม่ทันในเวลาเดียว
ทั้งเจ็บ ทั้งปวด ทั้งพยายาม แม้จะพยายามฝืนไว้แต่สุดท้ายร่างกายกระตุก
ออกเอง

- 9.30 น.
- หลังจากลืมนิทา มีความคิดเสียตายที่ทำได้ไม่สำเร็จ กำหนดรู้อาการคิดอยู่ สักพัก จนกระทั่งความคตินั้นหายไป กลายเป็นถือข้าง ถืออุเบกขา
 - เดินจงกรม ช่วงแรกเห็นจิตที่พุ่งชันขณะเดินแทรกเข้ามาบ่อย กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง เมื่อได้ยินเสียงภายนอกจิตก็วิ่งไปจับทันที ทำให้ต้องหยุดยืนกำหนดบ่อยครั้ง
 - ช่วงระยะกลางเริ่มรู้สึกว่านิ่งมากขึ้น เห็นแต่จิตที่วิ่งไปจับตรงนั้นตรงนี้แล้วหายไป
 - เริ่มรู้สึกว่าตาแข็ง ทำให้สติมาว่าควรกำหนดอาการของกายที่เดินอยู่ จึงคลายอาการตาแข็งออก แล้วกลับมากำหนดที่กายแทน
 - เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ รู้กายที่เดินอยู่มากขึ้น ยังมีผลอยู่บ้าง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
 - ขณะเดินเห็นใจคิด เห็นใจลอย เห็นใจกำหนด เห็นความรู้สึกคัน ได้ยินเสียงร่างกายย่อยอาหาร
 - คำภาวณาเดิมเริ่มทำให้ไม่รู้สีกตัวที่กาย จึงลองเปลี่ยนเป็นคำภาวณาใหม่ ซึ่งทำให้อยู่กับกายมากขึ้น ตาไม่แข็งแล้ว
 - เมื่อเดินไปสักพักโดยลองปล่อยให้ตามรู้กายอย่างเป็นธรรมชาติ ช่วงแรกมีอาการซึม นิ่ง เฉย ๆ แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ สติก็กลับมาอยู่กับกายได้เอง เห็นความคิดที่แทรกเข้ามาน้อยลง แต่ยังมีอยู่บ้าง เช่น อาการอยากหยุดเดิน อาการเบื่อ อาการเหนื่อย ความขี้เกียจ ตามรู้และกำหนดไปขณะที่เดินอยู่ อาการเหล่านี้มาแค่ชั่วขณะหนึ่งก็หายไป และสามารถสติก็ดึงกลับมาที่กายดังเดิม
 - ความรู้สึกเหมือนเดินอยู่กับที่ แต่ไม่ได้ทำอะไรซ้ำ ๆ ร่างกายต้นตัวดี
- 10.30 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา สติตามรู้กายที่นิ่งอยู่แน่นขึ้น อยู่ได้นานขึ้น เพราะเป็นอาการต่อเนื่องจากการเดินจงกรมที่ผ่านมา
 - เห็นอาการพองยุบของหน้าท้องและลมหายใจภายในชัดเจนโดยไม่ต้องบังคับ
 - สังเกตเห็นว่าความรู้สึกตัวจริง ๆ ให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สบายมาก
 - เมื่อนั่งนานเข้า เริ่มเห็นความรู้สึกรำคาญร่างกายตัวเองอยู่บ้าง เมื่อกำหนดสติตามรู้ความรู้สึกนั้นก็คลายออก

- 13.00 น.
- เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นทางกาย สังเกตเห็นว่าบางครั้งตนเองหลงยึดกับอาการที่เกิดขึ้นมากเกินไป เมื่อรู้สึกแล้วก็รู้สึกต่อ ซึ่งควรจะกำหนดรู้เฉยๆ คั่นพบทีหลังจึงเปลี่ยนมากำหนดรู้ไปตามอาการจริงที่เกิดขึ้นแทน
 - เดินจงกรม เห็นอาการปวดขาทั้งสองข้าง เนื่องจากสภาวะร่างกายอยู่กับรอบเดือนมาครั้งแรก จึงกำหนดรู้ไปตามนั้น และมองเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของร่างกาย ทำให้ไม่เกิดทุกขเวทนาทางใจมากนัก
 - ยังมีจิตฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกบ่อยครั้ง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
 - บางครั้งเผลอไปจ้องที่พื้นนานเกินไป ไม่ได้กำหนดที่เท้าก้าว จึงปรับใช้ความคิดนำทางมากำหนดรู้ที่เท้าใหม่ เพื่อให้ตั้งตนเองกลับมา
 - เห็นอาการเบาของเท้าขณะเดิน และขณะยืน บางครั้งก็หนักจนก้าวไม่ออก
 - มีความคิดแทรกเข้ามา นึกถึงเวลา ทำให้เห็นว่าเมื่อกำหนดรู้ไม่ทันทำให้เกิดทุกข์กับเวลาที่ยังไม่จบเสียที เมื่อกำหนดทันทำให้ปล่อยวางกับเวลานั้นลงได้
 - เมื่อเดินนานขึ้นมีอาการเหนื่อย ซึม เริ่มรู้สึกตัวได้ช้า ยังคงพยายามดึงกลับมาที่อาการทางกาย กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
 - เห็นความรู้สึกคันระหว่างเดินชัดมาก จึงพยายามกำหนดเดิน และคิดว่าอาการคันนั้นไม่ใช่ตัวเรา แต่ยังไม่ถูกวิธีอาการนั้นจึงยังไม่หายไป เพียงแต่ใจไม่ได้เกิดทุกข์กับ อาการนั้นมากนัก
 - ภายหลังเริ่มมีอาการมึน หนักๆ ที่หัว รู้ตนเองว่ามีสติรับรู้เบาบางลง ซึม ๆ เชื่อง ๆ อาการนั้นทำให้ความคิดฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาทันที กำหนดรู้ไปตามอาการที่เกิดขึ้น แต่ก็ยังไม่หาย ภายหลังจึงเข้าใจว่ากำลังสติค่อย อาจจะกำหนดไม่ถูกที่และไม่ครบถ้วน
 - เห็นความยึดในความพอใจและไม่พอใจ เช่น ถ้าเราเดินแล้วใจนิ่งก็ยึดว่าพอใจ ถ้าเราเดินแล้วรู้สึกเหมือนยุ่งมากัด เรามักจะปรุงแต่งว่ายุ่งจะมากัด เราเสมอ กำหนดรู้ได้ไม่ทันในทีเดียว แต่สติมากำหนดรู้ตามหลังแทน
- 14.00 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นอาการของกายที่ นั่งอยู่มากกว่าลมหายใจ ตามกำหนดรู้
 - จิตฟุ้งซ่านเป็นบางครั้ง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เพราะจิตวิ่งเร็วมาก บางครั้งก็รู้สึกว่างเปล่า
 - เมื่อนั่งไปเรื่อย ๆ สติมากำหนดรู้ลมหายใจได้แทนกายที่ นั่งอยู่

-มีอาการปวดเมื่อยตามตัว ต้นคอ และขาเป็นจุด ๆ ไป เมื่อเห็นแล้วยังไม่
ทันได้กำหนดอาการนั้นก็หายไปทันที

-อาการปวดขาเริ่มมาหนักขึ้น เห็นทุกขเวทนาชัดมาก แต่ยังเห็นกาย
ภายนอกที่นิ่งนิ่งอยู่ จึงตั้งข้อสังเกตว่าร่างกายปวดจริงหรือไม่ ทำไมถึงนิ่งนิ่ง
อยู่ได้ จึงเข้าใจได้ว่าอาการปวดและร่างกายอาจจะเป็นคนละส่วนกัน ส่วน
จิตคืออีกส่วนหนึ่งที่ไม่ใช่อาการปวด แต่เป็นสิ่งที่คิดอยู่ ฟังอยู่ รู้อยู่

-เมื่อใกล้ครบเวลาเห็นร่างกายเริ่มกระตุกเอง รวมถึงนิ้วและข้อนิ้วต่าง ๆ
หลังเริ่มเอนลงและได้ยินเสียงกระตุกดังเป๊าะ

-มีความรู้สึกจะล้มลงหลังอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ใช่สภาวะของกายจริง ๆ
เป็นสภาวะข้างใน

-ตั้งกลับมากำหนดอาการรู้สึกตัวว่านิ่งอยู่ พยายามทำให้ได้สม่ำเสมอ แต่อยู่
ได้ไม่นานนัก เพราะเห็นจิตมักจะวิ่งไปจับทุกขเวทนา รู้คิด รู้ฟังภายใน
มากกว่า เมื่อพยายามกำหนดสติให้รู้สลับทั้งภายในและภายนอกกันไปแบบ
นี้ ทำให้เห็นสภาวะของสมาธิชัดมากขึ้น กับการจดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ขณะนั้นก็ตามกำหนดรู้ไปด้วย ทันบ้างไม่ทันบ้าง แต่ก็ทำได้จนครบเวลา

16.00 น.

-เดินจงกรม ช่วงแรกได้ยินเสียงหัวใจตัวเองดังมากกว่าลมหายใจ

-อยู่กับอาการกำหนดเสียงเต้นของหัวใจนั้น แต่อยู่ได้แค่สักพัก เห็นจิตวิ่งไป
จับส่วนอื่นของร่างกาย กำหนดรู้ไปตามอาการนั้น เห็นว่าเป็นแค่ชนิดเดียว
อาการก็ดับลง

-สภาวะร่างกายที่เป็นรอบเดือน ทำให้ปวดเมื่อยไปทั้งร่างกาย เห็น
ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นหนักพอสมควร แต่ร่างกายยังคงอยู่ได้ เข้าใจว่าเป็น
กระบวนการทำงานของร่างกายภายใน จิตเราเองที่รับทุกขเวทนานั้นเข้ามา
จึงยังคงทนอยู่ได้ ใจรู้ว่าปวดอย่างเดียวแต่ไม่ได้ตอบสนองใด ๆ

-เมื่อเกิดอาการคัน หรือเดินไปเหยียบอะไรเข้า ความรู้สึกเกิดขึ้นว่าร่างกาย
ไม่เกี่ยว แท้จริงไม่ได้หยุดเดิน กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ จึงค้นพบว่าสิ่งที่มาเกาะ
หรือเดินไปเหยียบนั้นเป็นอาการเกาะเฉยๆ แต่ไม่ได้วิ่งมาให้ใจได้ปรุงแต่ง
ต่อว่าควรจะรู้สึกอะไร สักพักความรู้สึกนั้นก็หายไปเอง

-ช่วงแรกอาการฟังชาน้อย แต่ช่วงหลังเริ่มเยอะขึ้น มีจิตปรามาสขึ้นมา
บ้าง กำหนดรู้โดยไม่ว่าอะไร บางครั้งเผลอตอบสนองความไม่พอใจใส่ไป
บ้าง ตรงนี้กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง แต่มักจะกำหนดรู้ได้ตามหลัง

- มีหยุดเพื่อกำหนดสติก่อนที่จะเดิน เพื่อให้ตนเองแน่ใจว่ามีสติก่อน บางครั้งตอนจะออกตัวก้าวขา มีผลไม่กำหนดอาการก้าว จึงชักเท้ากลับมาเพื่อกำหนดให้รู้แน่ชัดก่อน หากยังไม่มั่นใจก็จะยืนกำหนดอยู่แบบนั้น
- คำบริกรรมเริ่มหายไป เปลี่ยนเป็นความรู้สึกกายที่เท้าแทน
- บางครั้งรู้สึกได้ทั้งสองเท้า แต่อีกข้างหนึ่งจะไม่ได้เคลื่อนไหว
- มีวูบหนึ่งที่เวลาไม่มีผลใด ๆ จิตฟุ้งซ่านเรื่องนั้นเลย แต่ช่วงหลังเริ่มรู้สึกว่าการคิดผิดเรื่องเวลาขึ้นมาเยอะ พยายามกำหนดรู้ให้ทัน เพราะถ้าไม่ทันจะเกิดความทุกข์ แต่ก็กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง

วันที่ 15 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม อาการปวดจากรอบเดือนมาหนักกว่าเมื่อวานแทบจะ x100 พยายามอดทนเดินต่อไป ซึ่งทำให้เห็นทุกขเวทนาชัดมาก รู้ทุกขเวทนานั้นอยู่ แม้จะยังไม่หายไปก็ตามที ความคิดที่เกิดจากความทุกข์นั้นเข้ามาแทรกบ่อย ๆ มา เป็นความพยายามต่อสู้เพื่อให้มีสติอยู่ แต่ด้วยกำลังสติที่น้อย ทำให้กำหนดรู้ได้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ค้นพบว่าเมื่อถึงสติให้กลับมาอยู่ที่กาย ทำให้เกิดทุกขเวทนาหนักกว่าเดิม ยิ่งรู้สึกตัวยิ่งปวด
- เปลี่ยนจุดมุ่งหมาย มากำหนดที่อาการเคลื่อนไหวแทน และพยายามอดทนทำไปเรื่อย ๆ เห็นความคิดที่มักปรุงแต่งแทรกเข้ามาตลอด เช่น ไม่ไหวพัก, นั่งก่อนไหม เป็นต้น ทำเพียงกำหนดรู้อาการคิดนั้น แต่ไม่ได้ตอบสนองใด ๆ
- ค้นพบว่าเมื่อเปลี่ยนมากำหนดสมาธิที่การเคลื่อนไหว ก็ทำให้จดจ่อได้ดีมากขึ้น เมื่อมีสมาธิแล้วก็เริ่มกำหนดรู้จิตที่ปรุงแต่งได้ไวขึ้น จากที่ตอนแรกเกือบจะถอดใจแล้ว และยังคงพบอีกว่า ในตัวเรามีทั้งจิตปรุงแต่งที่ไม่ดีและจิตปรุงแต่งที่ดีอยู่
- เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ค้นพบว่าอาการปวดเริ่มมาๆหายๆ จิตที่เป็นทุกข์อยู่ก็คลายออกช้า ๆ เบาลง บางครั้งรู้สึกสว่างที่กลางอก เย็นๆ เข้าใจถึงเวทนาที่ดับลง และเข้าใจว่าจะเกิดขึ้นใหม่ตามธรรมชาติ

- 9.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการร่วง เหนื่อย ซึมเข้ามาแทรก เข้าใจว่าเป็นอาการ
 ล้าของจิตที่ต่อสู้อย่างต่อเนื่องเมื่อครั้งเดินจงกรม พยายามกำหนดรู้ให้ทันและแยก
 ออกมา เห็นอาการร่วงชัด และจิตเริ่มไหลไปกับอาการร่วงนั้น พยายามดึง
 ยื้อให้มีสติอยู่
- เห็นความอยากภายในใจว่าอยากนอน แต่เกิดเพียงนิมิตเดียวความอยากก็
 หายไป
- อาการปวดร่างกายที่เกิดจากรอบเดือนหายไปแล้ว
- ในขณะที่พยายามประคองสติติดอยู่กับความง่วงอยู่นั้น ค้นพบว่าความง่วง
 เป็นเหมือนแรงบางอย่าง ที่พยายามกดลงเพื่อดับสติของเรา บางครั้งมันทำ
 ให้เกิดนิมิต(หรืออาการฝัน)เพื่อให้จิตไปจับที่นิมิตนั้นแทนที่จะกำหนดรู้ เมื่อ
 กำลังของความง่วงมากกว่าสติ ทำให้กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง และ
 สังเกตเห็นว่าเมื่อกำหนดรู้ได้ทีหนึ่งเหมือนแรงนั้นโดนกระชากออก เกิดเป็น
 ความรู้สึกกระตุก ๆ อยู่ภายใน
- 13.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นกระจัดกระจาย จับทิศทางไม่ถูก
- เมื่อเริ่มกำหนดอาการฟุ้งยุบไปเรื่อย ๆ หลัง ๆ เริ่มรู้สึกตัวว่าเป็นคำท่อง
 จึงทดลองเปลี่ยนคำบริกรรมเพื่อดึงสติให้กลับมา เลือกเป็น “หายใจเข้าพ่อ
 หายใจออกแม่” ซึ่งได้ผลดี ทำให้อยู่กับลมหายใจได้นาน
- อาการชาขา และปวดขาเริ่มมา เห็นใจที่ยึดติดว่าเมื่อวานทำได้ วันนี้ต้อง
 ทำได้ กำหนดรู้ อาการก็คลายออกได้บ้างแต่ยังไม่ทั้งหมด
- อาการปวดหนักขึ้น เห็นจิตปรุงแต่งว่าต้องยึดลมหายใจที่พ่อและแม่อยู่
 เสมอ ทำให้ยังคงครองสมาธิได้อยู่ สติอาจตามทันบ้างไม่ทันบ้าง กำหนดรู้
 ไปตามอาการ จนเห็นชัดว่าไม่ว่าจะเลือกทำนั้งสบายเพียงใดก็ทำให้เกิด
 ทุกข์ได้ทั้งสิ้น เพราะร่างกายนี้เป็นทุกข์
- จิตมักจะวิ่งไปจับอาการรู้สึกตัวเมื่อร่างกายโดนกระทบกับอากาศบ้าง
 เสียงบ้าง สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัวบ้าง จึงเข้าใจว่าร่างกายนี้เป็นเหมือน
 เครื่องรับสัญญาณบางอย่าง
- พยายามสู้กับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากอาการปวดขา แต่ก็ยังไม่หายไป จน
 เห็นใจที่ยึดติดมากจนเกินไป จึงกำหนดรู้และค่อย ๆ ผ่อนคลายลง จิตวิ่งไป
 จับลมหายใจที่ปลายจมูกแทน ซึ่งเห็นว่าจิตที่วิ่งไปจับลมหายใจที่ปลายจมูก
 กับ จิตที่รับรู้อาการปวดขานั้น วิ่งสลับกันไปมา เมื่อรู้ที่ปลายจมูก จะไม่
 รู้สึกอาการปวด เมื่อรู้สึกอาการปวดจะไม่รู้สึกถึงลมหายใจ ในขณะที่

ร่างกายภายนอกนั้นนิ่งเป็นก้อนที่แข็งทื่อ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับสภาวะภายในเลย

-เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ เห็นความอยากจะออกจากสมาธิ แต่ครั้งนี้สติจับไว้ได้ทัน กำหนดรู้ จนความอยากดับลงไปเอง จะยังไม่ยอมลืมตาจนกว่าจะแน่ใจว่านิ่งดีแล้ว แต่อาการอยากจะออกสมาธิก็ยังเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ กำหนดรู้เรื่อย ๆ จนดับลงอีกเช่นกัน นับเกือบ 20 ครั้งได้ที่เกิดขึ้นและกำหนดรู้แล้วดับลง และเมื่อสติอ่อนกำลังลง ความเจ็บปวดก็ยิ่งเริ่มมากขึ้น จิตพุ่งเข้ามาแทรกชนิดที่เรียกว่าถาโถม ทำให้สติกำหนดรู้ไม่ทันทุกอย่าง จนต้องยอมปล่อยวางเพื่อสงบศึก

-หลังจากออกสมาธิแล้ว กลับมานั่งพิจารณาอีกครั้ง สิ่งที่ตนเองขาดไปนั้น อาจเป็นความเมตตาต่อตนเอง กำลังสติที่แข็งแรงไม่มากพอ และสมาธิที่ยังไม่มากพอ

14.30 น.

-เดินจงกรม เห็นอาการพุ่งเข้ามาประปราย มีทั้งพุ่งเยอะ พุ่งน้อย สลับกัน ซึ่งเข้าใจว่าเป็นอาการไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ

-เกิดความสงสัยขึ้นในบางครั้งขณะกำหนดเดิน แต่พยายามดึงสติกลับมาให้รู้ที่กายมากกว่าที่จะไปตอบคำถามของตนเอง เพราะเข้าใจว่าเป็นเหมือนอาการหลอกล่อให้คิดต่อมากกว่า

-ทดลองออกเสียงบริกรรมเพื่อเรียกสติตนเองกลับมา เมื่อสติกลับมาแล้วก็กลับไปบริกรรมดังเดิม ซึ่งได้ผลในช่วงแรกตอนที่สติมาๆหายๆ

-ตอนที่กำหนดอาการยืนอยู่ เห็นถึงความคิดที่แทรกเข้ามา คิดอนาคตบ้าง อดีตบ้าง แต่เห็นมาแค่ชั่วขณะหนึ่งและเปลี่ยนเรื่องด้วยความรวดเร็ว แต่เรื่องไหนที่สติกำหนดได้ทัน ทุกอย่างก็หายไป

-เท่าที่สัมผัสพื้นรู้สึกจึกจึ้นขึ้นมา เมื่อกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ค้นพบว่าบางครั้งตนเองเพ่งกับอาการนั้นมากจนเกินไป ทำให้กลายเป็นจิตปรุงแต่งให้รู้สึกจึกจึ้นมาได้

-เหยียบลงที่พื้นใช้เท้าคนละส่วนกันในแต่ละครั้ง น้ำหนักไม่เท่ากัน

-เกิดอาการปวดเมื่อยร่างกาย จนขมลุก คราวนี้กำหนดรู้ทัน จึงมานิดเดียวและหายไป เมื่อเกิดขึ้นมาใหม่ ก็ปล่อยได้สบายๆ

วันที่ 16 มีนาคม 2564

- 05.00 น. - อิริยาบถย่อยในช่วงเช้าที่ค้นพบ เมื่อตื่นแล้วสติรู้ว่าตื่นทันที ลมหายใจแรกที่รู้สึกขณะตื่นคือลมหายใจเข้า
- อิริยาบถยืน กำหนดรู้ถึงลมหายใจได้รวดเร็ว ลมหายใจแรกคือลมหายใจออก
- 08.30 น. - นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกมีสติอยู่กับกายและลมหายใจได้ดี
- มีอาการฟุ้งซ่านเยอะและไว แต่วันนี้ตั้งเป้าหมายไว้ และรู้ว่าจะต้องฟุ้งซ่านแน่นอน จึงเตรียมใจตั้งรับมือไว้ จึงกำหนดรู้ทันอาการฟุ้งซ่านได้ไวขึ้น ทำให้เห็นอาการฟุ้งซ่านค่อยๆ ลดน้อยลง แต่ยังไม่ทั้งหมด
- เมื่อนั่งนาน ๆ เริ่มรู้สึกถึงสมาธิที่มากขึ้น เกิดอาการตัวโยกโคลง กำหนดรู้และดึงสติให้กำหนดรู้ที่อาการนั่งของกาย ยังคงมีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกบ้างเมื่อเกิดสภาวะใหม่ กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทัน
- กายกระตุกเป็นพักๆ มีอาการอยากจะหงายหลัง ทดลองปล่อยกายไป แต่ยังคงกำหนดรู้อยู่ สักพักนิ่งอาการนั้นหายไป
- อาการชาขาทั้งสองข้างเริ่มมา แต่ยังไม่ปวดมากนัก กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ครั้งนี้จิตไม่มัวไปที่ความกลัว เพียงแต่ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ
- สมาธิอยู่ที่ลมหายใจได้ดี อาจจะมีมาๆ หายๆ บ้าง แต่ยังมีสติกำหนดรู้ได้ว่ามา ๆ หาย ๆ
- อาการชาขาหนักขึ้น จิตเริ่มตื่นและเกิดความคิดปรุงแต่ง พยายามกำหนดรู้ที่ความคิดปรุงแต่งอย่างเดียว เพื่อกำจัดออกก่อน หลังจากทดลองแล้วค้นพบว่าเมื่อความคิดปรุงแต่งเบาลง ใจก็ไม่ตื่นตระหนกมาก จึงไปกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจต่อ ไม่จับ ไม่บังคับ หรือเพ่งที่กายมาก คอยดูอยู่เฉยๆ ความทุกข์อาจมาคู่กับกายเป็นของพึ่งพิงกัน หน้าที่เราแค่กำหนดรู้เท่านั้น
- เกิดความรู้สึกอึดอัดร่างกาย เห็นว่าเป็นของหนัก เป็นของหยาบ เหมือนโดนขังอยู่ในร่างกายนี้
- เห็นอาการจิตตื่น ซึ่งเป็นความดีใจและตื่นเต้น จู๋ ๆ ก็เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ สังเกตพบว่ามีจะมาช่วงที่ได้ทำสิ่งที่ชอบ อาจจะเป็นเพราะวันนี้รู้สึกมีพลังมากกว่าทุกวัน กำหนดสติรู้ไปควบคู่กับการสังเกต จึงเห็นว่าอาการภายในเหมือนไฟกับลมผสมกัน คือพลุ่งพล่าน ว่องไว สิ่งนี้จะพยายามทำให้เราอยู่นิ่งไม่ได้ นั่งกำหนดดูอาการต่อไป ไม่นานสักพักก็

หายไปเอง จึงเข้าใจว่าเวลาที่ไม่มีสติกำหนดดูหรือรู้อยู่ คนเราอาจจะไหลไปตามสิ่งที่พลุ่งพล่านภายในได้ง่ายมาก

-ช่วงท้ายกังวลเวลาขึ้นมาเล็กน้อย ความคิดนั้นพยายามทำให้เราลืมตา จึงพยายามหยุดยั้งอยู่รอบได้นับได้ 10 ครั้งที่เกิดขึ้นและกำหนดรู้แล้วดับลง จนกระทั่งครั้งสุดท้ายที่จะไม่ยอมให้จิตที่ยึดติดทำงาน จึงยอมผ่อนคลายออกเพื่อสงบศึก

9.30 น.

-เดินจงกรม มีสติรู้ที่กายอยู่ กำหนดอาการฟุ้งซ่านช่วงแรกยังทัน

-เมื่อเดินไปสักพัก อาการรู้การเคลื่อนไหวของเท้าเริ่มทำให้เสียสมาธิ เพราะจิตที่จับเคลื่อนที่ไว้มาก จากการรู้เท้าไปรู้เคลื่อนไหว จากรู้เคลื่อนไหวไปมีอไม่อยู่กับที่ ทำให้ความฟุ้งซ่านเข้าแทรกง่าย

-สติเริ่มอ่อนกำลังลงในช่วงกลาง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง สังเกตเห็นตนเองเมื่อสติหายกลายเป็นติดเพ่งไปนิดหน่อย

-ได้ยินเสียงคล้ายยุ้งบินที่หู เห็นอารมณ์ครั้งแรกเกิดความรำคาญ เผลอชักสีหน้าไม่พอใจ กำหนดเพลอหนอ เมื่อสติมา เมตตาก็ตามหลังมา ทำให้ปล่อยวางอาการรำคาญลง และกำหนดได้ยินเสียงนั้นจนหายไป

-เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ เริ่มมีอาการรำคาญร่างกายตนเอง เพราะเริ่มรู้สึกตัวเหนียวจากอากาศร้อน ไม่สบายกาย ตามกำหนดเพลอหนอตามที่หลังหลังจากอาการรำคาญหายไปแล้ว

-ช่วงหลังมีสมาธิมากขึ้น สติจับอยู่ที่อาการของเท้า กำหนดได้ระยะที่ 2 เอง อัตโนมิตี

-เมื่อสมาธิมากขึ้น เริ่มสังเกตเห็นพื้นที่เหยียบไม่เสมอกัน มีสูงมีต่ำ และบางครั้งโค้งเข้าหากันเป็นรูปตัว U แต่ไม่ได้สงสัยอะไร กำหนดรู้ไปตามอาการ

12.30 น.

-ความง่วง ซึมเข้าครอบงำ จึงเลือกเดินจงกรมเพิ่ม

-ก่อนจะออกตัวเดิน กำหนดรู้อาการยืนไปเรื่อย ๆ แม้จะง่วง รู้สึกหนักที่หัวและอก

-หลังจากเดินไปแล้ว หยุดและกำหนดเดิน รู้สึกทุกอย่างรอบตัวเคลื่อนที่ไปเอง แต่เราไม่ได้เคลื่อนที่ ทำให้รู้สึกเหมือนจะล้ม

-ยังมีอาการฟุ้งเข้ามาแทรกเป็นระยะ ๆ ใจไม่คิดห้าม เพราะรู้ว่าห้ามไม่ได้ เป็นธรรมชาติของสังขาร กำหนดรู้ทันบ้าง หากไม่ทันกำหนดรู้ตามหลังไป

14.00 น.

- เดินจงกรมช่วงระยะหลัง เห็นร่างกายขณะกำหนดยืนยืนหลับ ความรู้สึกภายในรู้ว่กำหนดยืนอยู่ แต่ร่างกายหลับไปแล้ว ทำให้รู้สึกได้ว่าความว่าง และร่างกายคนละอย่างกัน รู้สึกแค่นิดเดียว แต่ยังไม่ชัดเท่าไรนัก
- มีกำหนดเดินระยะที่ 2 ได้เป็นระยะ ๆ
- ขณะเดินมีอาการเซบ้าง และทำสั่น เพราะเหยียบลงพื้นไม่เท่ากันสักรอบ
- ผลอกัดฟันจนปวด มารู้สึกตัวอีกทีคือเกิดอาการปวดฟันไปแล้ว ทำให้เห็นว่ายังละเลยการรับรู้จากฐานกายไปบางส่วน
- มีวูบหนึ่งที่รู้สึกว่ทุกสิ่งหดเล็กลงกลับเข้ามาอยู่ภายใน ทุกสิ่งที่อยู่รอบกายหรือสิ่งที่เห็นอยู่หายไปหมด แต่ไม่ใช่อาการหายคล้ายจอต่า หรือหลับตาลงเป็นความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไรเลย แต่เป็นเพียงวูบเดียวเท่านั้น
- มีความฮึดบ้าง ท้อบ้าง เป็นระยะ ๆ กำหนดรู้ไปตามอาการ
- นั่งปฏิบัติภาวนา ความว่างมาเยอะกว่าเดิม พยายามฝืนกำหนดรู้ ทันบ้าง ไม่ทันบ้าง
- ใจดีนอยากจะนอน เพราะความเคยชินจากที่ใช้ชีวิตประจำวันเมื่อว่างคือได้นอน แต่ครั้งนี้เริ่มกำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านทัน ทำให้ใจไม่ตื่นมากนัก แต่ความว่างนอนยังคงอยู่
- พยายามกำหนดรู้อาการที่กายนั่งอยู่ สลับกับลมหายใจบ้าง เพื่อให้รู้สึกตัว แต่ความว่างนอนถาโถมเข้ามาหนักจนเกินกลบอาการรู้ส่วนอื่น ๆ และสติกำลังน้อย ทำให้เกิดอาการหลับ รู้สึกตัวคือเห็นเป็นภาพฝัน จึงรู้ว่าตนเองหลับแน่นอนขณะนั้น
- ในขณะที่เห็นภาพฝันนั้น สติยังไม่ครบถ้วนมากนัก แต่ยังเหลือสมาธิอยู่บ้าง ทำให้เห็นว่าภาพที่ฝันเป็นทีละภาพ และเมื่อภาพนั้นจบลง สติจึงมาและทำให้สะดุ้ง จึงพยายามเริ่มกำหนดรู้ลมหายใจอีกครั้ง ค้นพบว่า เมื่อถึงกลับมากำหนดที่ลมหายใจอาการฟุ้งซ่านน้อยลง ติดตรงที่มักจะไหลไปกับอาการหลับมากกว่า
- ค้นพบว่าเมื่อกำหนดรู้แต่ลมหายใจไปนาน ๆ เวลาภายนอกจะไม่มีผลอะไรกับเราเลย
- เมื่อเกิดอาการคันขึ้น สามารถกำหนดรู้ได้เร็วกว่าปกติมาก อาการคันนั้นหายไปเลย ไม่อยู่นาน

วันที่ 17 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม มีอาการหนักๆที่หัว ความฟุ้งซ่านเข้ามาบ้างประปราย
- ช่วงแรกเห็นความขี้เกียจชัดเจน ยืนกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ เห็นเป็นอาการซึม นิ่ง ไม่อยากทำอะไร ยิ่งกำหนดรู้ยิ่งเห็นชัด เวลาผ่านไปสักพักใหญ่ก็หายไป
- ยังมีใจดี้นไม่ยากเดินจงกรมอยู่เป็นระยะะ จึงหยุดยืนกำหนดรู้ สักพักก็ดับลงไปเอง
- เท้าที่แตะพื้นรับรู้ความรู้สึกแน่นขึ้น แต่ละก้าวที่เหยียบรู้สึกที่ฝ่าเท้าตลอด
- ยังคงเผลอหลุดคิดฟุ้งซ่านบ้าง บางครั้งหยุดยืนกำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- อาการขี้เกียจหายไปพลิตั้งเมื่อเดินมาได้ระยะเวลาสักพักใหญ่ เห็นอารมณ์นิ่งอยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองข้างสลับกัน
- ยังคงมีความคิดแทรกเข้ามาเรื่องเวลา แต่เมื่อตั้งสติกลับมาให้รู้สึกอยู่กับเท้า ความคิดนั้นก็หายไป
- วันนี้สงบมากขึ้น มีกำลังใจปฏิบัติขึ้นมาเยอะ กำหนดรู้ว่าเป็นสุขเวทนา สักพักก็ค่อยๆจางหายไป

9.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกเห็นความรู้สึกรักตนเองขึ้นมา กลัวจะนั่งแล้วเกิดอาการปวดขาอีก กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ความรู้สึกนั้นเบาบางลงแต่ยังไม่หายไปทีเดียว
- นั่งไปสักพัก ความฟุ้งซ่านและความขี้เกียจที่ยังไม่หายไปเริ่มเข้ามามีผลหนักขึ้น เริ่มรู้สึกตัวว่าเอาไม่อยู่ เผลอไปคิดตามอาการฟุ้งซ่านบ่อย กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้างสลับกันไป
- เมื่อสมาธิทรงตัวได้สักพัก มีความรู้สึกหงุดหงิด ราคายใจกับอาการคันตามร่างกายเป็นจุด ๆ กำหนดรู้อยู่นานพอสมควรกว่าความรู้สึกหงุดหงิดราคายนั้นจะจางหายไป

11.00 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนาเพิ่ม ความม่งว่งเข้าครอบงำ ทำให้สัปหงกหลายครั้ง แต่ยังพยายามกำหนดรู้ตามให้ทัน
- ทดลองใส่กำลังใจเข้าไป เป็นพลังมานะพยายามจะทำให้ได้ ค้นพบว่า บางครั้งเมื่อสติแตกกระเจิง อาจปล่อยไปตามธรรมชาติไม่ได้มากนัก ต้องรับมือกับสถานการณ์ตรงหน้าให้ทันทั่วทั้งที่ก่อน พยายามทำไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งพอจะมีกำลังใจสติกำหนดรู้อาการม่งว่งทันอยู่บ้าง เมื่อทำได้ระยะแรกก็รู้สึกสบาย โล่ง แต่การคงสภาวะนั้นไว้เป็นเรื่องยากกว่า สติจะต้องไม่เผลอ เมื่อเผลอก็พยายามกำหนดให้ทัน

-เมื่อนั่งนานเข้าอาการชาและปวดขาเริ่มเข้ามา ทุกขเวทนาวิ่งมาเกิดขึ้น ที่ใจทันทีแบบไม่ทันตั้งตัว สติมาตอนหลัง ทำให้เห็นว่าเมื่อกำหนดรู้ไม่ทัน ทำให้ทุกข์วิ่งเข้าสู่ใจได้ไวมาก ความทุกข์นั้นเกิดขึ้น และยังคงตั้งอยู่ เมื่อมีความทุกข์เข้ามาก็ทำให้เกิดอาการฟุ้งซ่านตามมา ซึ่งพยายามกำหนดรู้ไปตามอาการที่เกิดขึ้นให้ทัน อาจจะมีหลุดไม่ทันไปบ้าง เห็นความไม่พอใจในตนเองเยอะมาก ซึ่งเป็นหนึ่งในอาการฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น ร่างกายกระตุก อยากจะออกจากสมาธิ แต่เรายังไม่ยอม ไล่พลังความอดทนเข้าไปอีก แต่เหมือนยิ่งต่อต้านยิ่งหนักขึ้น จึงค่อยๆผ่อนกำลังใจถอยหลังลง และตัดสินใจออกจากสมาธิก่อนเวลาที่กำหนด เพื่อพักผ่อนจิตใจก่อน

13.00 น.

-มีคลาสเรียนภาษาอังกฤษ

18.00 น.

-เข้าฟังธรรมกับพระอาจารย์

-นิวรรณ์ 5 ประการ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นพระนิพพาน ปุณฺณความละ ได้แก่

1.กามฉันทนิวรรณ์ = ความอยาก, ความพึงพอใจ

2.พยาบาทนิวรรณ์ = ความโกรธ, ความแค้น , ความไม่พอใจ

3.ถีนมิทธนิวรรณ์ = ความง่วง, เชื่องซึม, ชี้เกียจ

4.อุทธัจจกุกกุกจนิวรรณ์ = ความฟุ้งซ่าน

5.วิจิกิฉานนิวรรณ์ = ความลังเลสงสัย

19.00 น.

-เดินจงกรม ยังคงมีความฟุ้งซ่านเข้ามาปรากฏให้เห็น กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-พบปัญหาว่าตนเองชอบแช่อยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้คำบริกรรมกลายเป็น

คำท่อง พระอาจารย์จึงแนะนำให้ใส่สติผู้รู้เข้าไปเพิ่ม หรือกลับมาอยู่กับ

ร่างกาย ให้อยู่ที่กายที่เดินอยู่ เมื่อปฏิบัติแล้วก็ทำให้มีสติมากขึ้น

-ยังคงมีอาการคันระยิบระยับตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย บางครั้งเบา

บางครั้งหนัก

-เดินไปเรื่อย ๆ เริ่มจับอาการภายในร่างกายของตนเองได้ เช่น น้ำลาย น้ำ

กระดุกที่ขา เมื่อเห็นรู้สึกสว่างที่อกเล็กน้อย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการ

ทำงานของร่างกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งไม่ใช่เรา

-บางครั้งรู้สึกตัวเบา เวลาเดินรู้สึกเหมือนลอยอยู่ แต่เป็นแค่ช่วงขณะหนึ่ง 2-

3 ก้าวอาการก็หายไป

-เริ่มสังเกตเห็นว่าทุกครั้งที่มีความคิดแทรกเข้ามา เมื่อกลับมาอยู่กับความ

รู้สึกตัว ความคิดนั้นจะหายไปทันที แต่ยังคงทรงอยู่ไม่นาน

-เห็นความกดดันในตัวเอง มีความพยายามอยากทำให้ได้มากอยู่ ทดลอง โดยที่เริ่มแรกต้องใช้ความคิดบวกเข้าช่วย และกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ก่อน เมื่อความคิดบวกช่วยแล้ว จึงค่อยๆผ่อนออก ความรู้สึกข้างในก็คลายออก เมื่อคลายออกโล่ง จึงกำหนดสติรู้เพิ่มเข้าไป

20.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ผ่อนคลายมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านมีน้อย ไม่มีความวุ่น ไม่มีความขี้เกียจ รู้สึกเฉยๆอยู่ จึงกำหนดอาการไม่ทุกข์และไม่สุข ทำให้สงบมากขึ้น

-ยังคงมีอาการปวดขาเกิดขึ้นอยู่ แต่มีไม่มาก ยังทนได้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ทำให้เห็นได้ชัดว่าทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ สุขก็เกิดขึ้นที่ใจ

-กำลังรู้กายที่นิ่งอยู่ พิจารณากายแล้ว รู้สึกไม่มีอะไรเลย ในท้ายที่สุดกายนี้จะหายไป

-สังเกตจิตส่งออกนอกน้อยลง ไม่มีวอกแวกกับเสียงที่ได้ยิน หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมากเท่าใดนัก มีสติรู้อยู่ภายในกับกายและลมหายใจ ความฟุ้งซ่านน้อย ทำให้มีสมาธิมากขึ้น

-ยังคงเห็นความพอใจไม่พอใจเข้ามาแทรกอยู่บ้าง

-ร่างกายกระตุกเองเป็นช่วง ๆ กำหนดรู้ไปเฉยๆ

-สังเกตว่าเมื่ออารมณ์เกิดขึ้น มักจะเห็นอารมณ์นั้นไวกว่าปกติ บางครั้งเห็นตั้งแต่ตอนเกิดอารมณ์จนถึงอารมณ์ดับลง

-พยายามไม่แช่แข็งอยู่ในอารมณ์เดียว พยายามกำหนดสติควบคุมไปด้วย แต่ด้วยกำลังสติน้อยทำให้เผลอเข้าไปบ้างบางครั้ง

วันที่ 18 มีนาคม 2564

8.30 น.

-รู้สึกยังไม่ค่อยตื่น จึงเลือกเดินจงกรมเพื่อให้ร่างกายตื่นตัว ค้นพบว่า การกำหนดยืนเป็นเวลานาน ๆ ก่อนจะเริ่มเดินนั้นสำคัญมาก ทำให้รู้กายที่ยืนอยู่ ช่วยให้ร่างกายตื่นตัว สมาธิมักจะคงก่อนจะก้าวเดิน

-ยังคงมีความคิดแทรกเข้ามา แต่ด้วยสมาธิจากการกำหนดยืนเป็นเวลานาน ทำให้มีสติรู้ทันและกำหนดทัน

-มีอาการแน่นหน้าอกเกิดขึ้น จึงหยุดเดินและหยุดกำหนดรู้ไปสักพัก เห็นความทุกข์วิ่งเข้ามาในใจ หลังจากนั้นไม่นานอาการก็คลายลง

-รู้สึกตัวเบา เหมือนลอยได้ เผลอดิตอยู่ในความสุขอยู่สักพัก หลังจากนั้นไม่นาน อาการปวดหัวก็เกิดขึ้นอย่างกะทันหันและหนักอึ้งตามมา เห็นความทุกข์ที่วิ่งเข้ามาในใจชัดเจน ทำให้เห็นว่าเมื่อทุกข์เกิดขึ้นสติจึงตามมาเห็นว่า

ติดอยู่กับสุขนาณเกินไป ดังนั้นความทุกข์นี้จึงเปรียบเสมือนกับบทเรียน ให้เข้าถึงความมีสติ หากไม่มีทุกข์ ก็อาจไม่มีสติเกิดขึ้น

-มีความคิดพิจารณาการเดินแทรกเข้ามา สติกำหนดไม่ทัน เผลอเลียงกับความคิดตนเองอยู่สักพัก จนกระทั่งเสียงจากการฟังธรรมจากพระอาจารย์ที่จำได้เรื่องความล่งเลงสัย เป็นหนึ่งในนิวรรณ์ 5 ที่ควรละ จึงเกิดสติตามมามีหลัง จึงหยุดและกำหนดรู้จนความคิดนั้นหายไป

- 9.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา มีความคิดฟุ้งซ่านน้อย กำหนดรู้ทันบ้าง บางครั้งไม่ทันก็กำหนดตามหลังไป
- อาการชาขาเกิดขึ้น แต่ครั้งนี้เปลี่ยนข้าง กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นอยู่แต่เบาบาง ทำให้ไม่ต้องใช้พลังต่อสู้มากนัก ภายหลังเริ่มไม่รู้สึกรว่ามีชาอยู่
- มีจิตหนึ่งที่เกิดถึงอดีตโผล่มา ทำให้สังขารเริ่มปรุงแต่งจนกลายเป็นทำให้เกิดความเศร้าขึ้นมาภายในจิตใจ ซึ่งทำให้เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของสังขารที่จะปรุงแต่งเรื่องใดขึ้นก็ได้ ทดลองปล่อยไปตามธรรมชาติ เพื่อจะมองให้เห็น จึงนั่งสมาธิไปพร้อมกับน้ำตาไหลพรากเกือบ 10 นาที แต่สุดท้ายแล้วความคิดนั้นก็ดับลง จบสิ้น ความเศร้าหายไป หลังจากนั้นสติก็ตามมาให้กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันทันที
- มีอาการคันยับตามร่างกายคล้ายโดนยุงกัด เมื่อมาพบที่หลังไม่มียุง แต่สิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาคือใจเราเอง
- มีจิตไหลลงไปในภวังค์ แล้วย่นาน เป็นอาการคล้ายหลับแต่ไม่ได้หลับ ยังรู้ตัวภายใน เมื่อสติตามมามีหลังจึงดึงกลับมาอยู่รู้กายที่นั่นอยู่ ทำให้อาการเช่นนั้นหายไป
- อาการพยายามกำหนดสติให้รู้อยู่ตลอดเวลา นั้น สังเกตเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือ ทุกอย่างจะมารวมกันที่ระหว่างคิ้วทั้งสองข้างบริเวณหน้าผาก จดจ่ออยู่ รู้ตัวบริเวณเดียว และคงสภาวะนั้นได้ไม่นาน เมื่อผ่อนคลายลงก็ไหลไปอยู่ในภวังค์ดังเดิม กำหนดปล่อยหนอตามไป
- หลังจากกำหนดออกจากสมาธิ ขาที่ขาหายไปข้างหนึ่ง เมื่อสัมผัสที่ขา ไม่รู้สึกถึงขา เหมือนก้อนบางอย่างวางอยู่ เข้าใจว่าเป็นอาการชาจึงไม่รู้สึก แต่สิ่งที่เห็นคือธรรมะประการหนึ่ง
- 10.30 น. -เดินจงกรม กำหนดยืนก่อนออกเดิน ทำให้รู้สึกได้ทั้งตัว มีสติมากขึ้น ชัดเจนจนรู้สึกได้

- รู้สึกเดินแล้วตัวเบา เท้าเบา หัวโล่ง
 - บางครั้งรู้สึกเหมือนเดินอยู่กับที่
 - ช่วงกลาง เห็นความฟุ้งซ่านพยายามจะแทรกเข้ามาเป็นระยะ ๆ ยังคงกำหนดทัน เพราะสมาธิอยู่กับความรู้สึกตัวมากกว่า
 - ขณะยืนพิจารณากาย ก็ไม่เห็นกาย ขณะเดินก็รู้สึกว่าการเดิน แต่ไม่มีกาย จู่ ๆ ก็เกิดปีติ น้ำตาไหล รู้สึกเข่าอ่อนจะทรุด แต่เข่าไม่ได้อ่อนจริง ๆ เป็นแค่ความรู้สึกทั้งกายลงไปกับพื้น
 - หลังจากนั้นการเดินก็เบา ไม่หนักส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษ รู้สึกหนักแค่ใจ เช่น เมื่อความฟุ้งซ่านเข้ามาและกำหนดไม่ทัน ใจก็หนัก อาการคันกำหนดไม่ทันก็หนัก ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นที่ใจมากกว่าร่างกาย
- 11.30 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา เท้าทั้งสองข้างหาย ไม่รู้สึกถึงเท้าเลย
 - เมื่อนั่งนานเข้ามีอาการติดอยู่ในภวังค์ แขนในความรู้สึกนิ่งๆอยู่ พยายามเรียกสติให้กลับมาด้วยการตั้งมากำหนดที่ลมหายใจ แต่เมื่อกำหนดนานเข้า ก็เข้าสู่ภวังค์อีกครั้ง จึงเปลี่ยนมากำหนดรู้กายที่นิ่งอยู่ รู้สึกตัวได้ดีขึ้น แต่ยังคงสภาพไว้นานไม่ได้
 - ทดลองนับเลขในใจ จะต้องอยู่กับอาการรู้สึกกายว่านั่งอยู่ให้ได้ภายใน 10 ครั้ง ซึ่งช่วยกระตุ้นสติให้ทรงอยู่ได้ดีขึ้น แต่แรงขับยังมีน้อยอยู่
 - รู้สึกตนเองมีวิริยะมากขึ้น
 - เมื่อจิตลงสู่ภวังค์บ่อยครั้ง ทำให้ความง่วงเข้ามาแทรก กำหนดรู้ความง่วงอยู่ แต่ความง่วงนั้นมีน้ำหนักมาก ทำให้จิตไหลอยู่เรื่อย
 - ต่อสู้กับความง่วงอยู่สักพัก ความง่วงก็ค่อยๆจางหายไปเอง
 - ความฟุ้งซ่านเข้ามาประปราย สติเริ่มตามมาทีหลัง
 - สังเกตเห็นว่าความง่วงนั้นกำจัดได้ด้วยสติที่มีกำลัง เมื่อรู้อาการง่วงได้รวดเร็วทันที ความง่วงนั้นก็ดับหายไป แต่ด้วยกำลังสติที่มีน้อยกว่ากำลังของความง่วง จึงเปรียบเสมือนได้แค่ตั้งรับ
- 13.00 น.
- เดินจงกรม เห็นจิตวิ่งไปจับเสียงเดิน เสียงภายนอก และสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว จึงหยุดยืนกำหนดก่อน เพื่อให้แน่ใจจึงค่อยออกเดินใหม่อีกรอบ
 - เห็นความขี้เกียจช่วงแรก ๆ กำหนดรู้และเสริมพลังใจในการตั้งมั่นที่จะกระทำ ความขี้เกียจนั้นแม้จะยังอยู่แต่ไม่ได้มีผลอะไร
 - ยังคงมีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกอยู่บ้าง ตั้งกลับมากำหนดรู้ที่เท้าแทน ทันทีที่เท้าไม่ทันบ้างแล้วแต่จังหวะ

-เห็นใจดีนอยากให้ครบเวลาไวๆ สังเกตดูอยู่ มักจะดันแล้วหาย เกิดแล้วดับ เป็นพักๆ และหลังจากนั้นเริ่มเกิดความไม่พอใจ เมื่อไม่ได้ทำตามตั้งใจ ธรรมข้อนี้ปรากฏขึ้นมาว่าความไม่พอใจไม่เป็นอุเบกขา สติจึงตามมา กำหนดรู้ทันที

-มีความเชื่องๆ ซึมๆ อยู่บ้างช่วงหลังๆ กำหนดรู้และไม่ให้ตนเองไหลไปตาม อาการนั้น กระตุกตนเองขึ้นมาให้ตื่นด้วยการก้าวลงแรงขึ้น ขยับขาแรงขึ้น ลงน้ำหนักเท้าแรงขึ้น ซึ่งได้ผลดี เพราะเมื่อรู้สึกที่กายชัดเจน ความจดจ่อใน อาการเชื่องซึมนั้นก็หายไป

14.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ยังคงมีอาการร่วงเข้ามาแทรก สังเกตเห็นเป็นอาการหนัก อึ้งที่หัว และมันพยายามจะกดลงให้จิตไหลตาม ซึ่งเราพยายามกำหนดรู้ เท่าที่ทำได้ ทันบ้างไม่ทันบ้าง เป็นแบบนี้อยู่สักพักใหญ่

-ช่วงหลังตอนความร่วงค่อยๆ คลายออก พยายามกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก ซึ่งช่วยได้ดีมาก

-ค้นพบว่าการจัดทางนั่งก็เป็นเรื่องสำคัญ แม้ทำนั่งสบายไม่ปวดขา แต่อาจ ทำให้ร่วงง่าย จึงตั้งใจใหม่ว่ายอมปวดขาดีกว่าหลับ

-เห็นจิตยังคงวอกแวก วิ่งไปกับสิ่งภายนอก คือจิตส่งออกนอก พยายามรวม ให้ตั้งมั่นอยู่ภายในก็ไม่สามารถบังคับได้ จึงเข้าใจแล้วว่าจิตนั้นไม่เที่ยง เป็น สิ่งที่ควบคุมไม่ได้ จึงปรับมาแค่กำหนดสติตามรู้ให้ทันเท่านั้น แม้อาจจะทัน บ้างไม่ทันบ้างก็ตามที

16.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา เริ่มมีสติกำหนดอาการฟุ้งซ่านได้เยอะขึ้น ซึ่งอาการ ฟุ้งซ่านก็ยังมียู่เยอะเช่นกัน

-รู้สึกว่ามีสมาธิอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้แนบแน่นมากขึ้น

-เห็นอาการตัวโยกโคลงอยู่บ้าง เวลาที่จิตรวมนิ่ง แต่เป็นแค่ชั่วขณะหนึ่ง ไม่นาน

-เริ่มอาการชาขาและปวดขาขึ้นอีก เกิดทุกขเวทนาเหมือนเดิม คราวนี้ตาม กำหนดรู้อย่างใจเย็น ความทุกข์ในใจก็ค่อยๆ ผ่อนหนักเป็นเบา แต่อาการ ปวดภายนอกยังเท่าเดิม

-เมื่อสมาธิมากขึ้น ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจะน้อยลง แต่ไม่หายไปปลิดทิ้ง

-ยังมีความกังวล กลัวจะเดินไม่ได้อยู่บ้าง เพราะขาหายไป แต่กำหนดรู้ให้ ทันความคิดนั้น ความกังวลแม้ไม่หมดไปยังช่วยคลายออกได้บ้าง

- 18.00 น. -เข้าฟังธรรมกับพระอาจารย์
 อนิจจัง = ลักษณะไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา
 ทุกขัง = สภาพที่คงอยู่ได้ยาก เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ
 อนัตตา = ความบังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามต้องการ ไม่เป็นตัวเป็นตน

วันที่ 19 มีนาคม 2564

- 08.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกมีความง่วงเข้ามาประปราย ไม่นึกถึง มีสติ
 กำหนดรู้ทันอยู่
 -อยู่กับลมหายใจที่พองยุบได้ดี มีสติรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง ประคองไว้ไม่ให้ตก
 ภาวนี
 -เกิดอาการชาที่ขา กำหนดรู้สลับกับกำหนดรู้พองยุบ
 -เมื่ออาการชาที่ขาเริ่มชัดขึ้น จิตจึงหันไปสนใจอาการชามากกว่า ซึ่งเป็น
 ทุกขเวทนา ทำให้การกำหนดพองยุบทำได้ยากขึ้น แต่ยังพยายามไปให้ได้
 -เห็นความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกตรงที่กำหนดรู้อาการทุกขเวทนาไม่ทัน คือ
 ความอยากให้หายไป คงกำหนดรู้ที่ความอยาก สักพักก็ดับลง และพยายาม
 ดึงกลับมาที่พองยุบแทน
 -เห็นความอยากหยุดทำ เมื่อกำหนดรู้ไปสักพัก ความอยากนั้นก็หายไป ทำ
 ให้นั่งต่อไปได้
 -เห็นการกำหนดพองยุบไม่เท่าทันปัจจุบันขณะ จิตมันจะกำหนดไปก่อน
 อาการพองยุบจริง เหลื่อมกันแค่นิดเดียวจนแทบจะแยกไม่ออก สติตามมารู้
 ที่หลังทัน เมื่อมีสติมารู้จึงทำให้แยกเห็นออกชัดว่า อาการพองยุบปัจจุบัน
 ขณะ กับ คำว่าพองยุบในใจนั้นไม่เหมือนกันและคนละอย่างกัน
- 9.40 น. -เดินจงกรม เกิดอาการง่วงอยู่บ้างในช่วงแรก คือซึม เบื่อ เหนื่อย ยืน
 กำหนดรู้อาการเหล่านั้นจะหาย แล้วจึงเดินต่อ
 -เห็นจิตวิ่งไปมาทั่วร่างกายไม่หยุด กำหนดรู้อาการนั้นยังคงไม่หายไป สัก
 พักจึงหายไปเอง ทำให้เข้าใจว่าจิตกำหนดไม่ได้ ถ้ามันเหนื่อยก็จะหยุดวิ่ง
 เอง
 -สัมผัสได้ว่าลมหายใจกับเท้าที่ก้าวเป็นจังหวะเดียวกัน แต่เมื่อเดินไปนาน ๆ
 สังเกตเห็นว่าลมหายใจกับเท้าเริ่มไม่ตรงกัน บางครั้งลมหายใจช้ากว่าเท้า
 บางครั้งลมหายใจเร็วกว่าเท้า แต่เราไม่ได้พยายามบังคับ รู้เห็นเท้าที่เกิดขึ้น
 -สังเกตเห็นว่าขณะเดิน เมื่อมีอะไรแทรกเข้ามาให้เห็นที่ตา เช่น แมลงบิน
 ผ่าน หรือใบไม้ปลิว จิตจะหันไปสนใจสิ่งเหล่านั้นทันที และทำให้เกิด

ความคิดขึ้น บางครั้งสติตามมาไม่ทันก็เกิดอาการปรุงแต่งต่อ ทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญใจ แต่เมื่อเรารู้ทันตั้งแต่ต้นเหตุ เมื่อจิตวิ่งไปจับสิ่งไหน รู้ทัน มันจะดับลงทันที ไม่มีการคิดต่อหรือปรุงแต่งต่อ

-เห็นอาการอยากดูเวลา เมื่อกำหนดได้ทัน อาการนั้นก็หายไป

-มีอาการคันยิบยิบระหว่างเดิน หยุดกำหนดรู้ เห็นความอยากให้หาย จึงหยุดกำหนดความอยาก ความอยากนั้นหายไป แต่อาการคันยังอยู่ สักพักก็ดับลงไปเอง

-เท้ารับสัมผัสพื้นที่เดิมที่มากขึ้น สังเกตเห็นว่ามียับจยหลายอย่างในแต่ละก้าวที่เดิน ทำให้ทุกก้าวไม่เท่ากัน ความยาวของการก้าว บางครั้งสั้น

บางครั้งยาว จังหวะ น้ำหนัก ความเร็ว พ้น เวลา สถานที่ ไม่เหมือนกัน

-สังเกตเห็นว่าเมื่อเราก้าวช้าลง จะเห็นภาพปะติดปะต่อรวมกัน ทำให้เห็นรายละเอียดชัดมากขึ้น เช่น เห็นการเคลื่อนไหว เห็นการเหยียบ เป็นภาพตัดปะ ซึ่งไม่ต่อเนื่องและไม่มั่นคง

12.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา เมื่อเห็นว่าลมหายใจเริ่มแผ่ว จึงเอามือแตะที่หน้าท้อง แล้วกำหนดพองยุบ ทำให้อยู่กับกายได้ดีขึ้น

-ความฟุ้งซ่านเข้ามาประปราย กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง

-นั่งไปสักพักมีอาการตัวโยกโคลง ไม่นานก็ดับลง

-เห็นจังหวะลมหายใจหยุดไปช่วงขณะ หูดับ นิ่ง เียบ ตัวแข็ง เกิดอาการนี้ แคนิดเดียวเท่านั้น

-เห็นจิตวิ่งสลับกัน วิ่งไปที่อาการพองยุบ สลับกับวิ่งไปที่ความคิด

-เกิดอาการชาที่ขาทั้งสองข้าง คราวนี้ทนได้มากกว่าทุกครั้ง ยังคงมีสมาธิจดจ่อกับลมหายใจอยู่ เมื่ออาการปวดหนักขึ้นยังนั่งได้ ไม่ใส่ใจอะไรมาก

-เมื่ออาการปวดหนักมากขึ้นเกินกว่าจะกำหนดรู้ที่ลมหายใจได้ จึงกำหนดรู้ทุกขเวทนาแทน ทำให้เห็นว่าอาหารปวดนั้น มาๆ หายๆ มีจังหวะ ร่างกายเริ่มกระตุกเอง อยากจะตื่นออก แต่ใจยังคงนิ่ง รักษาไว้

-กำหนดทุกขเวทนาได้ระยะเวลาสักพักหนึ่ง เริ่มรู้สึกว่ายิ่งหายใจยิ่งปวด เห็นจิตสองขั้ววิ่งสลับกันคือจิตนิ่งพยายามกำหนดรู้ จิตนี้ร้องเตือนว่าเจ็บหนักแล้ว ร่างกายกระตุกเป็นพักๆ และเริ่มรู้สึกถึงอุณหภูมิที่ร้อนขึ้นของร่างกายภายนอก จนกระทั่งรู้สึกว่จิตโดนบีบรัดแน่นจนเกินไป จึงต้องยอมผ่อนลงและออกจากสมาธิ เพื่อให้จิตคลายออก

- 13.00 น.
- เดินจงกรม มีความซึ่เกียจเกิดขึ้นอยู่บ้าง ทำให้ความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก กำหนดรู้สึกพักก็ดับลงไปเอง
 - มีอาการปวดขาเป็นระยะ ๆ สังเกตเห็นว่าน้ำหนักที่เท้าลงไม่เท่ากัน บางครั้งขาเยอะกว่า บางครั้งซ้ายเยอะกว่า
 - กำหนดรู้ทันอาการฟุ้งซ่านและอาการคันได้ช้าลงกว่าช่วงเช้า
 - เมื่อใจจดจ่ออยู่กับเท้ามากเกินไป เริ่มตกภวังค์ อารมณ์แข็งอยู่ตรงนั้น นำมาสู่อาการจะหลับ แต่ไม่ได้ง่วง
 - รู้สึกว่ารอบตัวเงียบมาก ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลยแม้กระทั่งเสียงเท้าตัวเอง
 - ช่วงหลังทุกอย่างเริ่มดีขึ้น ยกเว้นอาการตกภวังค์ ทำให้ซึ่มยังมีอยู่บ้าง ทำให้การเดินเซ คล้ายคนเมา เมื่อมีอาการนี้เกิดขึ้นทำให้สติเริ่มมากำหนดรู้ทันมากขึ้น
 - ตั้งเป้าหมายในการเดินให้ดีขึ้น พยายามรู้สึกที่กายตลอด
 - เริ่มกำหนดความอยากได้ไว้ สักดักันได้ทัน คือรู้ก่อน เช่น อยากเกา อยากดูนาฬิกา อยากกินน้ำ อยากนั่ง สติมากำหนดรู้ได้ไวเองโดยอัตโนมัติ แต่ยังคงสภาพอยู่ได้ไม่นานนัก
- 14.00 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา จิตสงบดี เกิดความรู้สึกเย็นอยู่กลางอก เบาสบาย
 - กำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านอยู่ สลับกับความคิดที่มักจะแล่นขึ้นมาเอง
 - ช่วงหลังมีอาการฟุ้งซ่านแทรกเยอะ เพราะจิตเห็น้อยกับการกำหนดรู้ สลับกันไปมา แต่ไม่ได้ทำให้เกิดทุกข์ทางใจมากนัก ไม่มีอาการหงุดหงิดรำคาญใจ
 - สังเกตเห็นว่าตัวโยกโคลงทุกครั้งเวลาลมหายใจเบาลงจนคล้ายกับหยุดหายใจ แต่ร่างกายยังคงอยู่ได้ เมื่อกำหนดรู้ไปสักพักลมหายใจก็กลับมาใหม่
 - เริ่มไม่รู้สึกถึงมือทั้งสองข้าง
 - เริ่มมีอาการชาที่ขา และเริ่มปวด เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ยังคงทนได้อยู่ จนกระทั่งได้ยินเสียงดังว่า “จะทนทำไม ธรรมะไม่ช่วยให้หายเจ็บ นั่งโง่ทนปวดอยู่ได้” ไม่ได้ตอบโต้สิ่งใด เพียงแต่นั่งนิ่งเงียบ สังเกตเห็นจิตเกิดโทสะ โผล่ขึ้นมา กำหนดรู้ไปนิ่งๆ ไม่นานทุกอย่างก็ดับลง
 - สักพักหนึ่งได้ยินเสียงเข้ามาอีกว่า “จะคอยดูว่าจะทำได้สักกี่น้ำ ทำเท่าไร ความปวดก็ไม่หายไปหรอก” เมื่อเสียงหยุดลง ยังคงนั่งต่อไป อดทนให้ถึงที่สุด ในใจตั้งมั่นศรัทธาถึงพระพุทธองค์และครูบาอาจารย์เต็มที่ จนกระทั่งขาที่ปวดเปลี่ยนจากอีกข้างมาปวดอีกข้าง เห็นว่าความปวดข้างเดิมหายไป

ไปเริ่มปวดที่ใหม่ ยังคงอดทนทำต่อไป แม้ว่าหายใจเข้าออกจะยิ่งปวดมากขึ้น ตั้งมั่นในใจไว้ว่าแม้จะไม่หายจากอาการปวดก็จะนั่งจนกว่าจะครบเวลา เมื่อกำหนดรู้ใจที่ตื่นตระหนกอยู่สักพักใจนั้นก็ดับลงไปเอง อาการปวดขาวยังอยู่ แต่ภายในผ่อนคลายขึ้น จึงเห็นว่าจิตที่ตื่นก็ไม่ใช่สิ่งไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่สู้ และสังเกตเห็นว่าความอดทนก็มีขีดจำกัดของมัน เมื่ออดทนจนสุดแล้วก็จะไม่ทนอีก ตั้งมั่นในใจว่าแม้จะสิ้นร่างกายหรือขาข้างใดข้างหนึ่งไป ก็ลองเอาไปเถอะ ถ้าร่างกายนี้จะเป็นทุกข์ขนาดนี้ ไม่อยากได้แล้ว ยอมจำนนต่อธรรมชาติของกายนี้ ทำให้นั่งอยู่ต่อได้จนกระทั่งครบเวลา หลังจากออกจากสมาธิรู้สึกหมดแรง หมดพลัง แม้ความปวดขาจะไม่หายไป อย่างน้อยก็ได้ทำครบเวลาตามที่ตั้งใจเอาไว้

17.00 น.

- เดินจงกรม จิตไม่วอกแวก มีสมาธิมากขึ้น แต่ยังคงมีอาการฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาเป็นระยะ ๆ
- ช่วงกลางยังมีความพอใจ ไม่พอใจเกิดขึ้นอยู่ จิตวิ่งออกนอกไปบ้าง
- เห็นลมหายใจชัดขึ้นเป็นพักๆ
- ก้าวแต่ละก้าวสัมผัสรับรู้บ้างไม่รู้บ้าง บางครั้งตั้งใจรู้แต่ก็ตัวเอง คงสภาวะไม่ได้นาน
- รู้สึกปวดขาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเช้า แต่เห็นจิตยังตั้งมั่นดี จึงไม่ได้สนใจอาการปวดนั้น
- บางครั้งสังเกตเห็นว่าเดินแล้วรู้สึกถึงการโค้งตัวของพื้น คล้ายภูเขา ไม่มีเรียบ
- มีอาการปวดขาหนักขึ้นเมื่อยิ่งเดินมากขึ้น และสังเกตเห็นว่าเมื่อจิตไปจับอยู่ที่อื่นอาการปวดขานั้นก็หาย แต่เมื่อยกขาก้าวอาการปวดก็เริ่มมาใหม่ สลับกันอยู่เป็นระยะ สติตามมารู้ทันที่หลังเสมอ

18.00 น.

- สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 19 มีนาคม 2564
- ตอนนี้เรากำลังกำหนดรู้แบบหยาบๆ คือไม่ละเอียด พยายามทำอะไรให้ช้าลง เพื่อไม่ให้อาการฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกได้
- ฝากไว้เป็นข้อคิดว่า จิตนั้นจับได้ทีละอย่าง จับหลายอย่างพร้อมกันไม่ได้

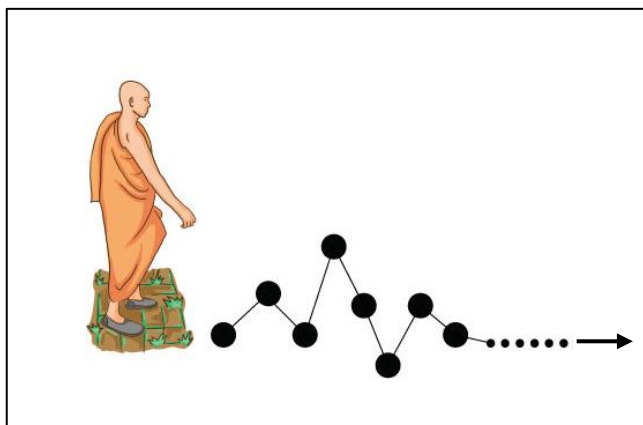
วันที่ 20 มีนาคม 2564

8.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกมีอาการอึดอัดเล็กน้อย เพราะผลอกุศลมหายใจมากเกินไป

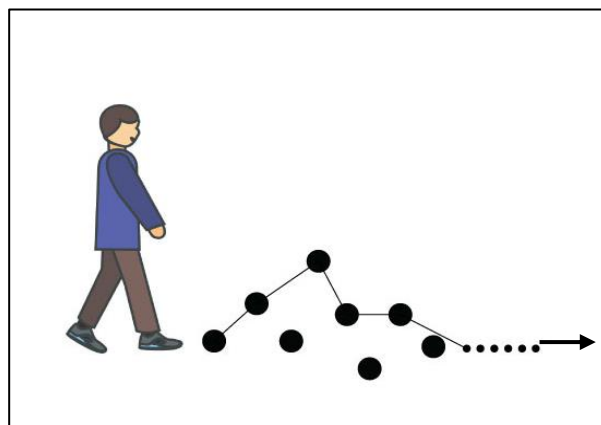
- สังเกตเห็นความฟุ้งซ่านที่เริ่มเยอะขึ้น ซึ่งเกิดจากการความพอใจ ชอบใจ ยากคิด หลังจากนั้นทำให้ความตื่นเต้นดีใจ ซึ่งทำให้นั่งนิ่งไม่ได้ คล้ายกับ ธาตุไฟถูกน้ำมันราด เปลวลุกโชนขึ้นมา ทำให้เป็นทุกข์เพราะเกิดความไม่สงบ ชัดแย้งกับภายใน กำหนดรู้ไปสักพักอาการก็ค่อยๆดับลง
- มีผลลอคติดต่อ สติตามมากำหนดรู้ได้ที่หลัง
- ดึงกลับมาอยู่กับอาการพองยุบที่ท้อง เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ ทำให้รู้สึกแน่นอก สังเกตเห็นว่าเมื่อมีความทุกข์มา สติจะเริ่มชัดเจนขึ้น
- อาการเหน็บชาที่ขาเกิดขึ้น ช่วงแรกทนได้ เมื่อนานเข้าเริ่มเห็นจิตปรุงแต่งที่ปรุงแต่งจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดได้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ความรู้สึกอยากเลิกทำกะทันหันยังคงผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ แต่กำหนดทันทุกครั้ง
- มีความเหนื่อยล้าเกิดขึ้น สังเกตเห็นว่าเมื่อมีความรู้สึกเหนื่อยล้าแต่กำหนดรู้ไม่ทัน จึงปรุงแต่งต่อ ทำให้ความศรัทธาถอยลง ความซึมเศร้าเข้ามาแทรกทันที ใช้ความอดทนแล้วสติจะตามมารู้ที่หลัง
- เมื่ออาการเหนื่อยล้ามากเพิ่มขึ้น สติอ่อนกำลังลง ความง่วงและซึมเศร้าเข้ามาแทรก ภายในใจรู้ว่าต้องเตรียมตัวรับ พยายามดึงสติกลับมากำหนดรู้กายที่นั่งอยู่สลับกับอาการพองยุบที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้สึกที่ร่างกายแทน เมื่อนานเข้าจิตเริ่มไหล นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว จึงทดลองเรียกสติด้วยการควบคุมลมหายใจตนเองไปก่อน เพื่อให้รู้สึกตัวมากขึ้น อัดแรงเข้าไป ผลปรากฏว่าทำได้สักพักเริ่มเหนื่อย ร่างกายหมดแรง มีอาการปวดหัว จึงเข้าใจว่าการควบคุมสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรานั้นให้อยู่ตลอดเวลาไม่ได้ สติรู้กลับมาว่าต้องปล่อยผ่านไป หลังจากนั้นก็กำหนดรู้ลมหายใจได้เองแบบไม่ต้องพยายาม แต่ตั้งอยู่ไม่นานสักพักจิตเริ่มไหลไปอยู่ในภวังค์อีกรอบ สังเกตเห็นจิตที่เกิดวิริยะขึ้นมา ดิ่งหลังตรง ตั้งตัวตั้งใจใหม่ จับความรู้สึกรู้กายที่นั่งอยู่ และใช้ความอดทน เห็นอาการอยากพัก อยากเอนกาย กำหนดรู้ทัน ไม่สนใจ จึงดับลง ความอยากผุดขึ้นอยู่เป็นระยะ ๆ แต่ด้วยจิตตั้งมั่นในใจยังคงนั่งได้อยู่แม้กำลังสติน้อย ทำให้สังเกตเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นขณะปัจจุบันนี้มี 50/50 คือ ความง่วง 50% ความตั้งมั่นตั้งใจ 50% เมื่อทำได้ครบตามที่ตั้งใจไว้ทำให้เพิ่งกำลังความศรัทธาเข้าไปได้เยอะ
- 10.00 น. -เดินจงกรม ยังคงมีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกเยอะ กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

- ช่วงแรกเห็นว่าตนเองพยายามบังคับเท่ามากเกินไป ทำให้รู้สึกอึดอัด จึงหยุดยั้งและกำหนดรู้ความอึดอัดนั้นจนหายไป แล้วจึงก้าวเท้าใหม่
- ยังคงเห็นจิตวิ่งทั่วร่างกาย ไม่อยู่กับที่ บางครั้งเห็นวิ่งไปจับที่การเคลื่อนไหวของเท้า บางครั้งรู้สึกที่เท้าสลับกัน ซึ่งทำให้เห็นว่าเป็นคนละดวง ไม่เกี่ยวข้องกัน
- ตัวเริ่มร้อน เหงื่อออกเพราะอาการร้อน กำหนดรู้อาการนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกใด ๆ หลังจากนั้น ซึ่งทำได้ เมื่อกำหนดทันแล้วดับลง ไม่เกิดทุกข์
- ยังคงมีอาการคันเกิดขึ้นเป็นระยะ แต่เกิดและดับลงเร็วมาก
- มีสติรู้กำหนดยั้งได้ดี รู้ทั้งร่างกาย ขณะที่ร่างกายหมุนกลับก็ยังมีสติรู้อยู่
- สังเกตเห็นว่าจิตบางดวงยังคงค้างอยู่ คือไม่ทันปัจจุบันขณะ ก้าวเท้าออกมาแล้ว แต่ความรู้สึกยังจับอยู่ที่เดิม จึงหยุดกำหนดเป็นคึดหนอ
- มีชะงักการเดินเป็นระยะ ๆ เพราะต้องหยุดกำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างทาง เกิดความสงสัยว่าเป็นคำบริกรรมหรือความคิด ซึ่งเมื่อเกิดความสงสัยก็กำหนดรู้ความคิดไปเลย แต่ยังคงอยู่กับปัจจุบันขณะ
- มีความรู้สึกเวลาผ่านไปเร็วกว่าเดิม
- มีอาการหนาวเป็นระยะ ๆ สังเกตดูอยู่ เป็นอาการที่ร่างกายถ่ายเทอากาศ แต่ไม่ไฉ่วัง กำหนดรู้ได้เองแม้กระทั่งจิ้งหะฮ้อปาก จิ้งหะฮ้อลมเข้าปาก
- เห็นความถือตัวถือตนอยู่ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผุดขึ้นมาให้เห็นโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน
- เกิดความรู้สึกระแวงว่าจะมีใครมาจับผิดการเดินจงกรมของเราหรือไม่หยุดยั้งและกำหนดเป็นความคิด
- หลังจากครบเวลา สังเกตการเดินจงกรมของตนเอง วิเคราะห์ออกมาได้ 2 รูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 14 แสดงแบบที่ 1

แบบที่ 1 กำหนดสติรู้จิตได้ละเอียดทุกขณะปัจจุบัน
ฝึกตั้งจิตที่เล่นภายนอกเข้ามาให้เป็นระเบียบ
ผลลัพธ์ของการฝึกปฏิบัติ เห็นผลไว บรรลุไว
แต่ต้องอาศัยระยะเวลาสูง



ภาพที่ 15 แสดงแบบที่ 2

แบบที่ 2 กำหนดสติรู้จิตได้แบบหยาบๆ
ฝึกรู้จิตที่เล่นภายนอกตามธรรมชาติ แม้ไม่ครบ
ง่ายต่อการปฏิบัติ ผ่อนคลาย ไม่บีบบังคับ
ผลลัพธ์คือเห็นผลช้า ใช้ระยะเวลานานกว่าปกติ
บรรลุช้า

-จากรูปแบบดังกล่าว ทำให้เห็นว่าทั้งสองขั้นตอนนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อ
แรกเริ่มสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ มักจะเป็นแบบที่ 2 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของ
การฝึกปฏิบัติ คือ ต้องทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่บีบบังคับจนเกินไป
เมื่อปฏิบัติมากขึ้น จึงขยับเป็นแบบที่ 1 ได้โดยไม่รู้สึกรัดอึดมากนัก ใน
ขณะเดียวกันบารมีที่สั่งสมไว้จากการปฏิบัติแบบที่ 2 สามารถนำมาต่อยอด
ได้ในแบบที่ 1

11.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการมึนหัวตั้งแต่แรกเริ่ม กำหนดรู้อาการมึนหัวนั้นไป
เรื่อย ๆ จนกระทั่งอาการดับลงไปเอง ใช้เวลาสักพักใหญ่
-ในขณะที่กำหนดรู้อาการมึนหัว สังเกตเห็นว่าอาการปวดหัวกับความ
ฟุ้งซ่านเข้ามาคู่กัน สติยังไม่ไวจึงแยกไม่ออก
-เมื่อนั่งนานขึ้น อยู่กับลมหายใจได้ดี มีความฟุ้งซ่านน้อยลง
-ยังมีความพอใจ ไม่พอใจ หงุดหงิดเกิดขึ้นกับตนเองเป็นระยะ ๆ เห็นชัดว่า
เมื่อเกิดความไม่พอใจแล้วโทสะเกิดขึ้น สติจึงตามมากำหนดรู้ทันทีหลัง ตั้ง

กลับมาให้อยู่กับอาการพองยุบให้มากขึ้น แม้จะยังไม่ดับไปที่เดียว แต่ความรู้สึกเริ่มเบาลงเรื่อย ๆ

-สังเกตเห็นว่าความฟุ้งซ่านบางครั้งก็ทำร้ายตนเอง ทำให้เกิดเป็นทุกขเวทนาทางจิตใจ กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง ซึ่งเมื่อกำหนดรู้ไม่ทันก็ทำให้เกิดความรู้สึก

-ช่วงหลังอาการปวดหัวเริ่มหนักขึ้น จนทำให้เกิดความรู้สึกอยากพัก ซึมเซาพยายามกำหนดรู้เพื่อนั่งครบเวลาไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบเวลาแต่ความทุกข์ยังไม่หายไป

วันที่ 21 มีนาคม 2564

8.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นความฟุ้งซ่านเข้ามาเยอะ พยายามดึงกลับมาให้อยู่กับอาการพองยุบ ช่วงแรกต้องบังคับ จนความฟุ้งซ่านเบาบางลง และเมื่ออยู่ตัวแล้วก็สามารถกำหนดได้เอง

-รู้สึกกายที่นิ่งอยู่ได้เองอัตโนมัติ จำสภาวะได้

-สังเกตเห็นสติมาๆหายๆอยู่สักระยะ ขณะที่ลมหายใจเข้าสู่สุด จะรู้สึกตัวลอย ขณะนั้นยังมีสติอยู่ จึงเห็นว่าตั้งอยู่ได้ไม่นานแล้วดับลง

-เกิดความรู้สึกเบาสบาย มีสมาธิอยู่กับอาการพองยุบได้ดีขึ้น

-เมื่อเวลาผ่านไปนาน อาการว่งซึมเข้าแทรก เมื่อจำสภาวะได้ว่าเป็นแรงบางอย่างที่กดทับลงมาถึงเตรียมใจตั้งรับ ผลปรากฏว่าแรงนั้นเข้ามาแทรกจริง สิ่งที่ค้นพบ มากกว่าเดิมคือแรงนั้นแฝงเข้ามากับความตั้งใจของเราเอง แทรกเข้ามาในความ ฟุ้งซ่านแล้วทำให้เข้าสู่วัฏค์ ด้วยความรวดเร็ว

สติกำหนดรู้อาการฟุ้งซ่านไม่ทัน ทำให้เกิดอาการสับสน จนสติเริ่มมาและกำหนดรู้เห็นได้ที่หลัง สังเกตเห็นความผิดพลาดของตนเองคือ เมื่ออาการว่งไม่กำหนดความว่ง แต่ไปกำหนดอาการพองยุบเพื่อให้รู้สึกอยู่กับกายมากกว่า ทำให้ความว่งแทรกเข้ามาได้ ได้คำตอบว่าไม่ได้อยู่ปัจจุบันขณะ

-ความว่งยังคงอยู่ ดึงกลับมากำหนดที่ความรู้สึกตัวอยู่

-ช่วงหลังความว่งเริ่มเบาบางลง รู้สึกตัวเบา รู้สึกถึงกายที่นิ่งอยู่ขึ้นได้เอง รู้สึกได้ถึงกายที่แตะกับพื้น แต่เบาเหมือนลม

-อาการเหน็บชาที่ขาเกิดขึ้น แต่ไม่รู้สึกตัว มารู้ตัวอีกทีตอนที่ครบเวลาและออกจากสมาธิแล้ว เพราะขาแข็ง ขา นิ่ง และปวดตอนหลัง

9.30 น.

-เดินจงกรม ตั้งมั่นในสมาธิได้ดี มีความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาบ้างเล็กน้อย

- ช่วงแรกยังคงอยู่กับความคิดบ้างบางครั้ง เดินประมาณ 1-2 รอบสติตั้งกลับมาอยู่กับเท้าได้
 - มีสมาธิดีขึ้น ไม่กังวลกับอะไร ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง อยู่กับการก้าวและเดินสลับกัน
 - เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีสติ ภายในใจสะดุ้งเตือนตัวเองโดยอัตโนมัติ
 - มีสติมากขึ้นในทุกก้าว แม้จะเก็บรายละเอียดได้ไม่ครบ พยายามก้าวให้ช้าลงกว่าเดิม เพื่อให้รู้มากขึ้น ช่วงแรกเห็นใจที่ตื่นอีกอีกอยู่ หยุดยืนกำหนดอาการอีต้อตจนทุเลาลงแล้วจึงก้าวใหม่ ความอีต้อตมีมาเป็นช่วง ๆ สักพักก็ดับลงไปเอง
 - เห็นความยินดีพอใจที่มีสมาธิเดินดี กับความพอใจเมื่อรู้ว่าสติหาย เกิดแค่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ไม่นานก็หายไปเองโดยที่เราไม่ได้ตอบสนองอะไร
 - ช่วงหลังเริ่มแช่อยู่ในอารมณ์เดียว รู้จากอาการตัวลอย ร่างกายเบา รับรู้แค่อาการเดินและเคลื่อนไหว แต่ไม่รับรู้ถึงการสัมผัสของเท้า
 - สังเกตเห็นว่าเมื่อปล่อย ความรู้สึกอื่นจะแทรกทันทีและรวดเร็วมาก สังเกตได้จากการความเครียด ความกดดัน เริ่มก่อตัวขึ้น จึงหยุดยืนกำหนดรู้
 - เมื่อยืนกำหนดรู้และสภาวะนั้นดับลง แต่พอจะก้าวเดินต่อ สภาวะนั้นแทรกขึ้นมาใหม่ จึงยังต้องหยุดกำหนดอยู่กับที่ใหม่ ให้ความรู้สึกเหมือนข่มไว้ได้เพียงชั่วขณะเท่านั้น
 - เมื่อตัดสินใจเลิกให้คุณค่ากับอาการนั้น สติกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น สามารถตั้งกลับมาอยู่กับเท้าได้เหมือนเดิม ยังคงมีสติกำหนดไม่ทันบ้างบางครั้ง เห็นว่าจิตมักจะวิ่งออกนอก แต่ไม่ได้นำความรู้สึกใดๆมาสู่ใจได้
- 12.30 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการปวดหัว ช่วงแรกเพ่งอาการปวดหัวมากเกินไป พยายามผ่อนคลายลง จนสังเกตเห็นว่าเราไม่สามารถบังคับจิตได้ตามต้องการ
 - รู้อาการพองยุบอยู่ เห็นกายที่นั่นอยู่ได้เองโดยอัตโนมัติเป็นพักๆ
 - สมาธิเริ่มมากขึ้น จิตใจเริ่มสงบ
 - มีอาการฟุ้งซ่านประปราย กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
 - ไม่รู้สึกลึถึงซาหัง 2 ข้างว่ามีอยู่ รู้สึกแค่บางส่วนแตะกับพื้น
 - ได้ยินเสียงหัวใจและจังหวะการเต้นของหัวใจ สลับกับอาการพองยุบ
 - จิตไม่ได้ปล่อยว่างเต็มที่ แต่ไม่ได้เกาะยึดอันใดอันหนึ่งเป็นสำคัญ ยังคงนั่งอยู่ได้

13.30 น.

- เห็นความอยากออกจากสมาธิเป็นครั้งคราว กำหนดรู้คิดหนอ
- เดินจงกรม มีสมาธิแนบแน่นกับทุกอาการก้าวมากขึ้น
- สังเกตเห็นจิตไม่ค่อยส่งออกนอก ทำทุกอย่างได้ช้าลงอัตโนมัติ
- จิตอยู่นิ่งได้ไม่นานนัก กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- เกิดความรู้สึกอึดอัดใจขึ้นมา ทำให้มีกำลังใจและวิริยะมากขึ้น
- สนใจเวลาน้อยลง
- มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ เกิดขึ้นเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ
- เมื่อเดินนานขึ้น เห็นความฟุ้งซ่านชัดเจน กำหนดรู้ไวจึงหายไป
- มีความกังวลจำสภาวะ ทำให้จิตเผลอหลุดคิด เพราะกลัวจะจำไม่ได้ จึงต้องหยุดยืนกำหนดคิดสักพักเพื่อคลายความกังวล
- อาการร้อน อุณหภูมิร่างกายร้อน แต่ไม่เกิดทุกข์กับใจ
- บางครั้งได้ยินเสียงหัวใจตัวเองเต้นขณะเดินอยู่
- สังเกตว่าเมื่อก้มหน้ามองเท้า ทำให้สติกลับมาอยู่ที่กายได้ดีขึ้น จิตกำหนดที่เท้าที่เคลื่อนไหวสลับไปมาอยู่
- รู้สึกได้ถึงอาการกระหายน้ำ กลืนน้ำลายเอง สติกำหนดรู้ตามมาที่หลัง จึงกำหนดเผลอหนอ

15.00 น.

- สังเกตเห็นใจที่อยากกินน้ำหายไปเร็วมาก ก่อนที่การกระทำจะเกิด
 - นั่งปฏิบัติภาวนา รู้สึกมีวิริยะมากขึ้น สมาธิแนบแน่นอยู่กับอาการพองยุบ
 - เห็นลมหายใจที่วิ่งเข้าจมูกและแล่นลงสู่ท้อง และเห็นลมเป็นเส้นๆ
 - ลมหายใจเข้าออกไม่เท่ากัน อาการพองยุบไม่เท่ากัน
 - กำหนดไปเรื่อย ๆ รู้สึกเบา โล่งที่ลมหายใจ เย็นๆช่วงกลางอกเป็นระยะ ๆ
 - อาการฟุ้งซ่านยังมีอยู่บ้าง แต่กำหนดได้ไวขึ้น และดึงกลับมาอยู่อาการพองยุบทันที
 - บางครั้งมีอาการตัวสั่นเล็กน้อย เกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ
 - ลมหายใจหยุดหายไปช่วงหนึ่ง อาการพองยุบไม่ชัดเจนสัมผัสไม่ได้ ตัวนิ่งแข็ง แต่ยังคงนั่งอยู่ได้หลายนานโดยไม่ได้หยุดหายใจ จนกระทั่งเริ่มอึดอัดตัวโยกสั่นโคร่งไปมา และลมหายใจก็กลับเข้ามาใหม่
 - มีอาการง่วงเข้ามาแทรกอยู่บ้าง แต่เป็นความง่วงเบาๆ กำหนดรู้ทันในช่วงแรก เมื่อกำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ เริ่มไหลจะเข้าสู่ภวังค์ ยังคงครองสติไว้แล้วกลับขึ้นมาใหม่ได้ ปรับกายตรง ยืดอก ช่วยเพิ่มวิริยะเข้าไปได้
- เยอะ

- ความคันเกิดขึ้น แต่ความอยากเกาไม่มีเลย
- เมื่อต้องคงสภาพร่างกายให้นั่งตรงอยู่ตลอด เพื่อเรียกสติให้รู้สึกตัว จึงทำให้เกิดอาการปวดหลังแทนอาการเหน็บชาที่ขา กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ และผ่อนคลาย ไม่ให้เกร็งมาก
- ได้ยินเสียงร่างกายลื้อค้อกระดูกเอง
- เมื่ออาการพองยุบเริ่มหายไป จึงเปลี่ยนจากการรู้ลมหายใจมาสัมผัสรับรู้กายที่นิ่งอยู่แทน
- 18.00 น. -เข้าฟังธรรมกับพระอาจารย์
- สิ่งใดไม่เที่ยง ไม่ทักซ์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา เป็นตนของเรา
- จิตหุดหู่ ไม่ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความสงบกายใจ) ไม่ควรเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (สมาธิ ความตั้งมั่น) และไม่ควรเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ความมีใจเป็นกลาง) ควรเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (เพินหาธรรม) ควรเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (ความเพียร) และควรเจริญปิติสัมโพชฌงค์ (ความอิมใจ)
- จิตฟุ้งซ่าน ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความสงบกายใจ) ควรเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (สมาธิ ความตั้งมั่น) และควรเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ความมีใจเป็นกลาง) ไม่ควรเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (เพินหาธรรม) ไม่ควรเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (ความเพียร) และไม่ควรเจริญปิติสัมโพชฌงค์ (ความอิมใจ)
- สังขารเกิดจากสัญญาและเวทนารวมกัน (จิตปรุงแต่งเกิดจาก ความจำได้ หมายรู้และความรู้สึกรวมกัน)
- ความรู้สึกลือคือปฏิกิริยาที่เกิดจากผัสสะ (ผัสสะ หมายถึง การกระทบ การสัมผัส)
- สังขาร คือ ตัวปรุงแต่งไม่ใช่จิต
- รูป คือ รูปภายนอก
- เวทนาเกิดรวมกับสัญญาหมาย จึงกลายเป็นสังขารปรุงแต่งขึ้นมา เช่น ความสุขรวมกับจำได้ว่าพอใจ จึงกลายเป็นความรักใคร่ ชอบพอ ฯลฯ จิตมีราคะ

วันที่ 22 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม ก้าวทีละก้าวช้า ๆ การรับรู้ละเอียดมากขึ้น
- ได้ยินเสียงหัวใจเต้นสลับกับลมหายใจตนเองในบางช่วง
- ช่วงแรก ๆ มีซึม เชื่องอยู่บ้าง กำหนดรู้ได้ทัน เห็นเป็นอาการมาๆหายๆ เกิดๆดับๆ
- ทดลองหลับตาเดิน ช่วยทำให้สติอยู่กับเท้ามากขึ้น และสังเกตเห็นว่า บางครั้งมันคงและไม่มันคง
- ใจสงบดี มีความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาอยู่บ้าง กำหนดคิดได้ทัน ทำให้สังเกตเห็นมากขึ้นว่าความฟุ้งซ่านมักจะอยู่กับอนาคตหรืออดีต หรือ บางครั้งเกิดความตื่นเต้นดีใจ ทำให้อุณหภูมिर่างกายตนเองร้อนขึ้นอยู่ ภายใน ทำให้อยู่นิ่งไม่ได้ เห็นจิตวิ่งกระสับกระส่ายอยากทำ อยากวิ่ง หยุด ยืนและกำหนดรู้แน่ว่าจะกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ซึ่งเมื่อกลับมาแล้วทำให้ได้อยู่ได้แนบแน่นมากขึ้น และดับลงได้เร็วกว่าปกติ
- สมาธิคงสภาวะได้นานมากขึ้น
- สังเกตเห็นว่าอาการทางกายและทางความคิดเป็นคนละสิ่งกัน
- ช่วงหลังจิตกังวลเวลาบ่อย มักจะเกิดคำถามว่าครบเวลาหรือยัง ทดลองใส่ กำลังใจเข้าไปและบอกว่ารอบสุดท้ายแล้วทั้งที่ยังไม่ครบเวลา แต่เมื่อจบ รอบสุดท้าย จิตอยากนั้นดับลง จึงเดินจงกรมต่อ เปรียบเสมือนการล่อไม่ให้ ยึดติดมากนัก ซึ่งได้ผลลัพธ์ที่ดี สามารถดึงจิตกลับมาให้มีสติกับการอยู่ ปัจจุบันได้เร็วขึ้น สังเกตเห็นเพิ่มอีกว่าเมื่อจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้นใหม่ ก็ไม่ได้ ฟุ้งซ่านเรื่องเดิมอีกแล้ว ทำให้เห็นว่าที่ผ่านมา เรามักจะโดนจิตที่ฟุ้งซ่าน หลอกให้กระทำ ยึดถือความเป็นตัวเป็นตนอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่จิตนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

9.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา ตัวสั่นนานมากช่วงแรก
- ได้ยินเสียงร่างกายพยายามจัดระเบียบตัวเองอยู่ ได้ยินเสียงกระดูกข้างใน ดังอยู่สักระยะ
- รู้สึกไม่มันคง ภายหลัง เมื่อกลับมาอยู่กับกายก็มีสั่นมากขึ้น
- ความปรุ้งแต่งฟุ้งซ่านยังมีเข้ามา แต่สามารถกำหนดได้ทัน ดับไว
- สักระยะมีความรู้สึกสบาย เคลิ้ม แต่ไม่หลก อิ่มอกอิ่มใจ อยู่กับลมหายใจจน ลมหายใจหายไปพักหนึ่ง ไม่นานก็กลับมาใหม่

- ได้ยินเสียงหัวใจ บางครั้งก็เปลี่ยนเป็นเสียงซีฟร หลอดเลือดบีบตัวอยู่กลางอก เต็มอยู่ข้างใน รู้สึกถึงเอ็นและข้อต่าง ๆ ในร่างกาย
- ได้ยินเสียงที่ตนเองไม่ได้คิด เพราะเริ่มแยกออกจากเสียงไหนคือความคิด เสียงไหนคือเสียงที่ไม่ได้คิด มีความสงสัยเกิดขึ้นมา หยุดและกำหนดความสงสัยนั้นไม่ให้เกิด
- เห็นจิตที่วิ่งวนวายอยู่ เมื่อเห็นแล้วก็ดึงสติกลับมาที่ลมหายใจทันที สังเกตเห็นว่าเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เกิดและดับสลับไปมา
- เกิดความทุกข์เวทนาทางกาย ทั้งขาและหลังน้อยมาก แต่ยังต้องพยายามดึงให้มีสติกลับมาที่พองยุบอยู่
- จิตปรุงแต่งสิ่งที่ชอบเกิดขึ้น ทำให้อุณหภูมิจนในร่างกายพลุ่งพล่านอีกครั้ง ควบคุมได้ยาก กำลังสมาธิหายไปเยอะ เมื่อใส่กำลังใจและความอดทนเข้าไป จนกระทั่งรู้สึกถึงธาตุในร่างกายแตกออก ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยอาการขนลุก สังเกตเหมือนเป็นคลื่นบางอย่างที่ขับเคลื่อนวนอยู่ในร่างกาย
- เมื่อเกิดความง่วง แต่จิตภายในยังคงตื่นอยู่ เข้าใจว่าจิตกับร่างกายนั้นคนละอย่างกัน เมื่อถูกความง่วงครอบงำ เพราะโดยปกติร่างกายมักจะไหลไปตามความง่วง แต่รอบนี้ทำให้เห็นชัดว่าสติผู้รู้กับจิตที่ถูกครอบด้วยนิรวณ 5 เป็นอย่างไร
- เดินจงกรม เกิดความขี้เกียจ ไม่อยากเดิน เมื่อรู้ทัน อาการนั้นก็ดับลงเร็วกว่าปกติ
- ได้ยินเสียงหัวใจและเสียงลมหายใจตลอด
- เริ่มรู้สึกว่าเท้าที่ก้าวไม่ใช่เท้า และรู้สึกเหมือนเดินอยู่กับที่ ร่างกายกลายเป็นหุ่นยนต์
- จิตไม่ส่งออกนอก ไม่ได้ยินเสียงใด ๆ ไม่กังวลเวลา มองไม่เห็นสิ่งใด ได้ยินเพียงเสียงความคิดภายในสลับกับอาการฟุ้งซ่าน สติเข้าไปรู้ได้ทันและดึงกลับมาที่เท้าทันที
- ช่วงที่หยุดกำหนดยืนรู้สึกได้ทั้งตัว กายเริ่มสั่น รู้สึกถึงพลังงานวิ่งอยู่ภายใน
- เห็นความคิดพยายามแทรกเข้ามาสร้างเรื่องราวลึ้มทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้เกิดความกังวล แต่เมื่อสติรู้ทันความคิดนั้นก็ดับลงอย่างรวดเร็ว
- เห็นใจตั้งมั่นว่าจะเดินแม้จะครบเวลาหรือเกินเวลาก็ตาม เพื่อตัดความกังวลและความคิดที่มักจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ นั้นทิ้งไป เมื่อมีใจที่ตั้งมั่นดีแล้ว จึงไม่เกิดความไม่พอใจใดๆให้รู้สึก

11.30 น.

- ในหัวว่างเปล่า ร่างกายเบาเมื่อไม่มีความคิดมารบกวน เป็นสุขเวทนา
 - เกิดอาการขนลุกที่แขนซ้ายข้างเดียว และรู้สึกซ่าที่แขน เหมือนมีคลื่นบางอย่างมาแตะที่แขน กำหนดรู้และไม่สนใจ
 - สังเกตเห็นความรับรู้ที่ไม่นิ่ง เกิดตรงนี้และดับ เกิดที่ใหม่และดับ
 - อาการคันเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ สังเกตเห็นชัดว่าอาการคันกับอาการอยากคนละส่วนกัน หลังจากสิ้นสุดการเดินจงกรม จึงทดลองเฝ้าดู สักพักอาการคันก็ยังวนกลับมาซ้ำที่เดิมอีก
- 14.00 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา มีอาการตัวสั่นในช่วงแรก กำหนดพองยุบก็ยังสั่นอยู่
 - มีอาการฟุ้ง่านเล็กน้อย ดึงกลับมาอยู่ที่พองยุบทันที แต่คงสภาวะไม่นาน อาการพองยุบก็ค่อยๆเบาบางลงจนหายไป แต่ยังคงหายใจอยู่ปกติ
 - ไม่ได้ยินเสียงรอบข้าง หูดับ
 - จิตปรุงแต่งให้ได้กลิ่นอาหารขึ้นมาเอง กำหนดรู้และดึงกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ รับรู้ถึงอากาศจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้การปรุงแต่งนั้นหายไป
 - ชั่วคราวเดียวที่หลุดแล้วเห็นกายตนเองนั่งอยู่ โดยที่เราเป็นผู้ดูอยู่นอกร่างกาย
 - รู้สึกได้ถึงการย่อยอาหารในร่างกาย ปรับสมดุลในร่างกายบางอย่าง ทำให้ขนลุก กำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นแล้วจึงหายไป
 - มีความ่วงเข้ามาเบาๆในช่วงหลัง กำหนดรู้อาการร่วง พยายามตั้งสติไว้เมื่อกำลังสติมากกว่าอาการร่วง จึงไม่เกิดความทุกข์ใดขึ้น เพียงแค่รู้อยู่
- ปัจจุบันขณะว่ามี
- มีทุกขเวทนาจากอาการปวดหลังตอนท้าย จัดการกำหนดพองยุบให้ชัดเจน
 - รู้สึกว่ามือมีลักษณะบิดเบี้ยวผิดรูป ไม่ใช่มือของเรา กำหนดรูปร่างไม่ได้
- 19.00 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา กายโล่งโปร่ง สบาย ไม่อึดอัด ไม่หน่วง
 - มีความฟุ้ง่านเข้ามารบกวนอยู่บ้าง กำหนดรู้ทันและเร็วมากขึ้น เริ่มแยกแยะระหว่างความคิด ความอยาก ความปรุงแต่ง หรือสิ่งใหม่ที่ผุดขึ้นมาแบบไม่ได้ตั้งใจ
 - การได้ยินชัดเจน ได้ยินเสียงเล็กเสียงน้อยที่ดังเข้ามา เมื่อบรรยากาศเริ่มเงียบมาก ๆ ได้ยินเสียงคลื่นบางอย่างที่ดังอยู่ในหู
 - ร่างกายสั่นและหนักในช่วงแรก ได้ยินเสียงหัวใจ เสียงกล้ามเนื้อ เสียงระบบการทำงาน เริ่มสั่นหนักขึ้นคล้ายเครื่องซักผ้าเขย่า แต่ร่างกายเรา

ภายนอกไม่ได้สั้นจริง ๆ เมื่อกำหนดรู้ไปสักพัก อาการก็ค่อยๆหายและดับลง

- มีความรู้สึกอยากทำมากขึ้น มีวิริยะเกิดขึ้น
- รู้สึกถึงลมหายใจ และเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายจนเกือบจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับร่างกาย เพราะอยู่ในทุกส่วนของร่างกายและสำคัญมาก
- ร่างกายกระตุกเองเป็นช่วง ๆ

21.00 น.

- เดินจงกรม สัมผัสแต่ละก้าวได้ชัดขึ้น ใจนิ่ง ไม่ได้ยินเสียงภายนอก
- เห็นจิตวิ่งวุ่นวาย แต่เกิดขึ้นแล้วดับลงไป บางครั้งก็รู้เกี่ยวกับการเดิน
- พยายามรู้อยู่กับเท้าและการเดินให้มากที่สุด สามารถคงสภาวะได้นานขึ้น
- เกิดความปีติสุขในหัวใจ จิตปรุงแต่งถึงพระพุทธรองค์ และทำให้น้ำตาไหลด้วยความปีติยินดี
- น้ำหนักที่ก้าวลงแต่ละก้าวไม่เท่ากัน กำหนดรู้ก้าวได้เองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นได้ไม่บ่อยนัก
- ไม่นึกถึงเวลาเลย ไม่มีความคิดความกังวลใด ๆ หลังจากจบการปฏิบัติเยหน้าขึ้นมาฟ้ามืดหมดแล้ว ไม่รู้ถึงความกลัวเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน ความกลัวหายหมด แต่ยังเห็นจิตกังวลอยู่บ้างเล็กน้อย ที่เป็นรากเหง้าส่วนลึก

วันที่ 23 มีนาคม 2564

8.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นจิตกระสับกระส่ายไม่นิ่ง มีความคิดถึงอนาคตและอดีตสลับกันไป กำหนดรู้หนอและใช้เวลาสักพักใหญ่
- มีความฟุ้งซ่านเข้ามา กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ภาวนาไปเรื่อย ๆ มีความรู้สึกเบาที่หัว เห็นมีแรงกดบางอย่างที่ขมับคล้ายเส้นกระตุก พยายามผ่อนคลายตัวเองลงอาการก็เริ่มคลายออก
- ลมหายใจชัดที่พองยุบ ได้ยินเสียงชีพจรตดๆตดๆ
- ความว่างเข้ามาแทรกในช่วงหลัง แต่ยังคงเห็นตนเองนั่งอยู่ ภาวนา รู้ลมหายใจได้บ้าง หลังจากนั้นจิตรู้ค่อยๆถอยลงๆ ยึดกันอยู่สลับกันมาจนกระทั่งใกล้เวลา สติจึงกลับมาให้อีกครั้ง

9.30 น.

- เดินจงกรม เห็นจิตโดนบังคับ ดิ้นกระสับกระส่าย พยายามผลักสิ่งที่ไม่ชอบออก และอยากวิงวอนสิ่งที่ชอบตลอดเวลา บางที่ควบคุมไม่ได้ จึงยืนกำหนดรู้ไปสักพัก
- มีความรู้สึกแน่นอก อึดอัด แก้ไขด้วยการหยุดยืนกำหนดรู้จนอาการนั้นหายไป ใช้เวลาอีกสักพักใหญ่

- เห็นความคิดผุดขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ ความคิดขึ้นมาให้รู้สึกไปเองโดยที่ยังไม่ได้เกิดสภาวะใด ๆ
- รับสัมผัสที่เท้าแตะพื้นได้ชัดเจนขึ้น บางครั้งร้อน บางครั้งเย็น บางครั้งแข็ง บางครั้งนุ่ม และบางครั้งสามารถรับสัมผัสถึงแรงที่กดเท้าลงพื้นได้
- เห็นจิตที่วิ่งส่งออกนอกเป็นระยะ ๆ จับที่เสียงเดินของเท้าข้าง จับที่เสียงรถวิ่งข้าง พยายามดึงกลับมาอยู่กับกายได้ชั่วขณะ แต่เมื่อก้มมองเท้าที่เดินสลับกันไปมา ช่วยให้มึนสติอยู่กับกายได้ดีขึ้น
- เห็นอาการเบื่อหน่ายร่างกายตนเองในภายหลัง ที่ต้องพยุงร่างกายเดิน ต้องหายใจ ต้องเคลื่อนไหว ทำให้เห็นใจที่ยึดอยู่กับกายมากจนเกินไป หยุดกำหนดยืนแล้วค่อยผ่อนคลายลง
- รอบนี้เดินได้น้อย เพราะหยุดยืนกำหนดรู้เวลานานกว่าปกติ ทำให้รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว
- 10.30 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา อยู่กับอาการพองยุบได้นานขึ้น เห็นความรู้สึกเคลิ้มและนิ่งอยู่
- เสียงดังขึ้นในหัวจนตกใจ สติกลับมาอยู่กับกาย เห็นกายที่นิ่งอยู่ได้ทันที หลังจากนั้นชั่วครู่ความคิดก็สลายไป
- ได้ยินเสียงและเห็นนิมิตขณะนั่งปฏิบัติภาวนา ไม่รู้ว่าคืออะไร สติตามมาทีหลัง เตือนให้รู้ว่าได้ยินเสียง เห็นภาพ เมื่อได้สติก็สะดุ้งและกำหนดรู้ใหม่
- ทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้นอยู่ แต่เบามาก จนไม่รู้สึกรู้สิด
- เห็นจักรวาลพองยุบของท้องเสียดสีกับลมหายใจข้างใน เป็นอาการเคลื่อนไหวที่เบา สบายดี ความคิดน้อย สงบ
- สังเกตเห็นว่ามีความรู้สึกบางอย่างผุดขึ้นที่กลางอก ไม่ว่าจะรู้สึกอะไรมักจะผุดขึ้นตรงกลางอกก่อนเสมอ ทำให้มีแรงกระเพื่อมบางอย่าง แต่ยังไม่รู้ว่าคืออะไร กำหนดรู้ไปตามอาการ
- 14.00 น. -เดินจงกรม มีสมาธิดี ยังมีความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาบ้าง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
- รู้สึกถึงเท้าที่แตะพื้นได้ดี แต่เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ รู้สึกเท้าเป็นของแข็ง กลายเป็นเหมือนหุ่นยนต์ แต่ยังรับสัมผัสได้อยู่
- พื้นที่เดินสูงต่ำไม่เท่ากัน สังเกตเห็นว่าสิ่งที่เห็นนั้นเกิดจากการผัสสะที่ตาปรุงแต่งให้

- จิตอยู่กับการเดินมากขึ้น ความฟุ้งซ่านน้อยลงในช่วงกลางของการเดิน
- สังเกตเห็นความฟุ้งซ่านมักจะฟุ้งซ่านเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากกว่าเรื่องภายนอก
- สัมผัสได้ถึงลมหายใจและระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นระยะ ๆ
- มีอาการตัวสั่น ขาสั่นบ้างในบางช่วง
- กำหนดอาการเคลื่อนไหวได้ดี รู้สึกได้ถึงลมที่กระทบผิวหนัง
- ไม่รู้สึกรัดแขนและมือ แต่ยังรับสัมผัสได้ว่ามีเหงื่อออกตามแขนและมือ
- เห็นความพอใจเล็กๆที่ตนเองปฏิบัติได้สงบดี เป็นเกิดทุกข์ จึงกำหนดรู้สุขเวทนาไปสักพักอาการนั้นก็หายไป

15.00 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นกำลังใจดี มีวิริยะมากขึ้น เห็นใจที่ตั้งมั่นอยู่
- เห็นทุกขเวทนาทางกาย เกิดอาการปวดหลัง อยากงอหลัง เห็นความอยากงอแล้วกำหนดรู้ความอยากนั้น สักพักอาการนั้นก็หายไป
- ความทุกข์ที่เกิดขึ้นขณะนั่งปฏิบัติเกิดเพียงครู่เดียวก็หายไป
- มีความเย็น เบาสบายภายในใจ หลังจากทีโล่งจากความคิด
- ร่างกายยังคงสั่นในบางช่วง ขาเริ่มสั่น กำหนดรู้และปล่อยให้เกิดโดยไม่บังคับให้หยุด มีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นว่าถ้าหากนั่งท่าที่สบายกว่านี้ข้าจะไม่สั่น ทำให้เกิดอาการอยากขยับเปลี่ยนท่านั่ง แต่จิตไปกำหนดรู้ความคิดทันที ทำความคตินั้นหายไป จึงไม่ได้เปลี่ยนท่านั่ง
- รอบนี้ไม่ต้องใช้ความอดทนและใช้แรงเยอะ แม้จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นเป็นครั้งคราว ใจสามารถสงบนิ่งได้เอง จึงทำให้เข้าใจว่าหัวใจของการปฏิบัติคือการระลึกรู้ทัน
- เมื่ออยู่กับลมหายใจและอาการพองยุบไปสักพัก ลมหายใจหาย ตัวเริ่มสั่น เมื่อตัวสั่นจิตดึงกลับมากำหนดกายที่นั่นอยู่เอง และอาการเหล่านั้นก็หายไป
- ความฟุ้งซ่านยังมีเข้ามาเป็นจังหวะเรื่อย ๆ ดูความคิด ดูจิตวิ่งจนเพลิน ทำให้ลืมเวลา

วันที่ 24 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม เห็นจิตวิ่งทั่วร่างกาย ไม่ได้วิ่งออกนอกกาย คือวิ่งดูเท้าที่ก้าว
- วิ่งไปที่มือทำให้รู้สึกได้ที่มือ วิ่งไปที่ใจบ้างเป็นต้น
- ความฟุ้งซ่านยังแทรกอยู่ แต่กำหนดได้ไวมากขึ้น

-เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ เริ่มมีอาการง่วง ซึม กำหนดรู้สึกพักใหญ่จึงหายไป แล้ว
เริ่มกำหนดรู้การเดินใหม่

-ได้ยินเสียงระบบภายในร่างกายทำงานชัดเจน

-ความคิดเริ่มน้อยลง หัวโล่ง เบา สบาย

-มีอาการคันขึ้นมา สังเกตเห็นว่าความรู้สึกเปลี่ยน เมื่อเกิดอาการคันและ
เห็นความรู้สึกคัน ใจแยกออกมาทันที ไม่เกิดความอยากทำอะไรเลย

-เริ่มรู้สึกเพิ่มได้ที่ส่วนของร่างกาย มือ ท้อง หน้าอก

-มีความรู้สึกเฉยๆกับสิ่งที่เห็นและได้ยินตลอดทั้งการเดิน หยุดยืนและ
กำหนดรู้อาการเฉยๆนั้นด้วย

9.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ต่อเนื่องความนิ่งสงบจากการเดินจงกรมได้ดี

-นั่งแล้วมีอาการง่วงแทรกเข้ามาทันที เพราะมีความเคลิ้มและเบาอยู่ภายใน

-พยายามกำหนดรู้ให้มากขึ้น และกำหนดพองยุบสลับกันไปมาเพื่อให้
รู้สึกตัว

-กำหนดรู้อาการพองยุบได้แม้จะเบามาก แต่ลมหายใจยังไม่หายไป

-ผลอสัปหงกไปหลายรอบ ยังคงพยายามดึงสติกลับมาให้อยู่กับกาย ให้รู้
กายที่นิ่งบ้าง มือขยับบ้าง ลมหายใจบ้าง พยายามพองตนเองต่อไป

จนกระทั่งเห็นความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามา มีความคิดว่าอยากนอน เห็นความ
อยากเกิดขึ้นเร็วมาก กำหนดสติรู้ได้ทันความอยากนั้นจึงหายไป แต่อาการ
ง่วงยังมีอยู่ ความอยากนั้นผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ และบ่อยขึ้น แต่ยังคงนั่ง
ต่อไป กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง แม้ร่างกายจะไม่ไหวแต่เห็นว่าภายในจิต
ไม่ได้เกิดความทุกข์ที่ไม่ตอบสนองความอยาก จิตไม่ดิ้นรน

-ช่วงท้ายความง่วงจางหายไป หัวโล่ง เบา ความคิดเริ่มเข้ามาแทรก สติ
กำหนดรู้ทัน หลังจากนั้นก็สงบลง

16.30 น.

-เดินจงกรม เห็นพลังที่มีมากขึ้น เห็นใจเฉยๆอยู่ ไม่ดิ้น และไม่ยินดี

-กำหนดทันความคิดได้ดีขึ้น เห็นชัดว่าความคิดบางความคิดไม่

สมเหตุสมผล คือ อยากเกิดก็เกิด อยากดับก็ดับ

-เห็นการทำงานของกาย ใจ ความคิดแยกออกจากกันชัดเจน

-มีอาการร่างกายสั่นระหว่างเดินเป็นระยะ ๆ ยกเท้าก็สั่น ก้าวเท้าก็สั่น
เหยียบลงพื้นก็สั่น

- เห็นใจนิงอยู่ ไม่ยินดียินร้าย เห็นเพียงความคิดที่มักจะเล่นเข้ามาตลอด เห็นว่าเราไม่สามารถควบคุมความคิดได้ บังคับให้หยุดไม่ได้ บังคับให้เกิดไม่ได้ แต่อะไรที่ไม่ใช่ปัจจุบันขณะก็จะกำหนดรู้ทันที
 - มีความรู้สึกตัวที่มือและขาที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา
 - เกิดความรู้สึกตื่นเต้นขึ้นมาระหว่างการเดิน ทำให้อุณหภูมิร่างกายร้อนขึ้น อย่างเฉียบพลัน ร่างกายเริ่มอยู่นิ่งไม่ได้ นิ่งและดูอยู่ เป็นความร้อนจากภายใน ทำให้เราต้องเดินเพื่อตอบสนองอะไรบางอย่าง เช่น วิ่ง กระโดด ยืน นิ่งดูอยู่และใช้ความอดทนไว้ รู้สึกใหม่ทั้งตัวขณะยืน เห็นว่ากายยังนิ่งแต่ระบบภายในแปรปรวน รู้สึกได้ถึงการเผาผลาญด้านในร่างกาย เมื่อยืน กำหนดรู้ไปสักพักทำให้เกิดอาการปวดท้อง ใจเต้นแรง ลมหายใจถี่ขึ้น ความคิดยังผุดมาเรื่อย ๆ ให้เห็น จนกระทั่งเมื่อเวลานานเข้าก็ดับลงทั้งหมด หลังจากนั้นรู้สึกโล่งมาก
 - เห็นโอเดียการเขียนหนังสือเยอะมากขณะเดิน จึงหลุดและกำหนดรู้ในความคิด เห็นความพอใจเกิดขึ้นและอยากจะทำเดี๋ยวนี้เลย ความรู้สึกนี้ขึ้นชัดมาก หยุดกำหนดรู้อาการอยาก สักพักสังเกตเห็นว่าแม้เราไม่ได้ตอบสนองความอยากนั้น สักพักความอยากนั้นก็หายไป ใจไม่อยากแล้ว ไม่เที่ยง เมื่อรู้ความอยากดับลงจึงก้าวเดินต่อไป
 - ช่วงท้ายพยายามเดินให้ช้าลงอีก เพื่อกำหนดให้รู้ทุกก้าวทุกความเคลื่อนไหว แต่ยิ่งช้ายิ่งสังเกตเห็นว่าสติเริ่มมาๆหายๆ รู้บ้างไม่รู้บ้าง เมื่อถึงกลับมาก็คงสภาวะได้เพียงแปบเดียว เร็วยิ่งกว่าเสี้ยววินาที
- 19.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นใจที่นิ่งเฉย ไม่ยินดียินร้ายก่อนเข้าสมาธิ ยังไม่มีความคิดใด ๆ ผุดขึ้นมา
- รู้สึกกายและอาการพองยุบได้เป็นระยะ ๆ สลับกัน
 - ความคิดโผล่เข้ามาแทรกบ้างในช่วงที่กำหนดรู้ไม่ทัน
 - ลมหายใจหายไป กำหนดรู้กายที่นิ่งอยู่ได้เอง เป็นความรู้สึกยุบยับ มาๆ หายๆ
 - ลมหายใจกลับมาอีกครั้งเอือกใหญ่ ร่างกายทำงานเองโดยอัตโนมัติ และค่อยๆแผ่วลงและหายไปอีก
 - ตัวโยก โคร่งเครง และร่างกายกระตุกเองเป็นบางช่วง
 - ได้ยินเสียงสิ่งแวดล้อมชัดมากแม้ในความเงียบ เช่น เสียงลม เสียงกระทบต่าง ๆ

- รู้สึกได้ถึงกายที่สัมผัสเสื้อผ้า สัมผัสลมได้บ้างช่วง แต่ใจยังคงนิ่งอยู่ ความกลัวเข้ามากระทบบ้าง เมื่อกระทบแล้วเกิดการปรุงแต่งขึ้น แต่ยังคงกำหนดรู้ทัน ความกลัวจึงไม่ได้เยอะมาก
- ตัวสั่นเป็นระยะ ๆ แต่เป็นแค่ชั่วขณะสักพักก็หายไป
- จิตแยกออกมาเห็นกายตนเองนั่งอยู่ เหมือนส่องกระจก นิดเดียวก็หายไป
- รู้สึกสบายใจมากขึ้น จิตไม่ได้กระทบอะไร อิริยาบถย่อยแต่ละวันสามารถกำหนดรู้ได้เร็วขึ้นจากที่ไม่เคยกำหนดได้เลย
- สิ่งที่เห็นกระทบเข้าที่ตา ใจไม่เปิดให้สิ่งนั้นมีผลต่อความรู้สึกมากเท่าไร ระวังความคิดตนเองได้เยอะขึ้น เริ่มเห็นสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผลเข้ามาก็กำหนดรู้ได้ทันมากขึ้น

วันที่ 25 มีนาคม 2564

8.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา อยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น มีความคิดเข้ามาแทรกอยู่บ้าง แต่กำลังความคิดเบาลง บางครั้งยังเผลอคิดยาวอยู่ เมื่อรู้ก็กำหนดตามไป
- เกิดทุกขเวทนาจากความตึงต้านขึ้นอีกครั้ง อุณหภูมิภายในร่างกายพุ่งสูง เฝียบล้นเหมือนเดิม เป็นความร้อนที่พุ่งให้กายอยู่นิ่งไม่ได้ เกิดความรู้สึกแสบทุกครั้งที่มีอาการเหล่านี้ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ด้วยความอดทน
- เมื่อนั่งปฏิบัติภาวนาขึ้นเริ่มรู้สึกกายเบา ไม่นหนัก มีอาการคันและเหน็บชาอยู่บ้างเป็นระยะ ๆ
- อาการเหน็บชาที่ขาเกิดหนักขึ้น พยายามดึงกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ
- มีความคิดอยากนอน อยากพักเกิดขึ้น ต่อเนื่องจากจิตที่พุ่งชันจากทุกขเวทนาด้านร่างกาย ค่อยๆหายใจและผ่อนคลายตนเองลง
- ความง่วงเข้ามาแทรกช่วงหลัง เริ่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ พยายามนั่งมองเห็นไปเรื่อย ๆ ฝืนร่างกายไปสักพัก จนกระทั่งจิตดึงกลับมาอยู่ที่ลมหายใจได้เอง เมื่ออยู่กับลมหายใจนานเข้าก็ตกวังค์ จิตไหลและหลับ แต่ร่างกายยังนั่งอยู่ เห็นเป็นภาพนิมิตคล้ายความฝัน ซึ่งจำเหตุการณ์ไม่ได้ จนกระทั่งความง่วงเบาบางจิตจึงกลับมาที่กำลังอีกครั้ง
- มีอาการตัวชา รู้สึกซ่าๆ เบาๆ รู้เห็นว่าตนเองนั่งและหลับอยู่ พยายามกระตุ้นร่างกายให้ตื่นแต่ทำไม่ได้ มีความกลัวเล็กน้อย ยังคงพยายามกระตุ้นร่างกายให้แรงขึ้น หลายรอบ จนกระทั่งรู้สึกตัวได้และหลุดออกมา
- ระหว่างที่พยายามกระตุ้นร่างกายอยู่นั้น มองเห็นทุกอย่างสลับๆ เป็นสีเทาๆ ได้ยินเสียงคนเปิดประตูเข้ามา และหลังจากที่กระตุ้นร่างกายตนเอง

- จนรู้สึกตัวแล้ว เมื่อออกจากสมาธิไม่พบว่ามีใครเข้ามา เข้าใจว่าเป็นอาการ
ที่จิตปรุงแต่งไปเอง
- 13.00 น. -เดินจงกรม ช่วงแรกที่เริ่มเดิน มีความคิดฟุ้งซ่านวิ่งเข้ามาอยู่บ้าง กำหนด
ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- เมื่อเดินไปสักพักมีสติรับรู้อยู่ที่เท้าดี แต่ยังรู้สึกได้ว่าแข้งที่เท้าจนเกินไป
- สายตาพร่ามัว เห็นความไม่เที่ยงของตาที่มองภาพ
- รู้สึกว่าตนเองบางครั้งขायาว บางครั้งขาสั้น บางครั้งเหมือนเดินอยู่บนเนิน
- เห็นจิตที่เกิดขึ้นวิ่งสลับกันไปมา ไปที่เท้าบ้าง ตาบ้าง ความคิดบ้าง
- เห็นความรู้สึกเฉยๆอยู่ บางครั้งมีอาการอยากขยับ แต่เมื่อกำหนดได้แปบ
เดียวก็หายไป
- เห็นจิตวิ่งไปจับอาการที่เท้าเคลื่อนไหว สังเกตเห็นว่าแม้ขณะไม่ได้เดิน
จงกรมก็ยังเห็นอยู่ จิตรู้ขึ้นมาเอง หรือบางครั้งรู้สึกว่ากำลังเดินอยู่ ยืนอยู่ได้
เอง
- มีความซึมๆเฉื่อยๆในช่องหลัง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่อยากทำอะไร
อยากอยู่นิ่งๆทั้งวัน กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- 14.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา จิตอยู่กับอาการพองยุบได้เพียงขณะเดียว และหนีไปอยู่
กับความคิด เมื่อกำหนดรู้ก็สามารถกลับมากำหนดพองยุบต่อได้
- มีความรู้สึกอยากลืมตาเมื่อมีไธสเดียวบางอย่างออกขณะนั่งสมาธิ กำหนดทัน
บ้างไม่ทันบ้าง เตือนตนเองว่ากำลังเสียสมาธิกับความคิดมากเกินไป จึง
กำหนดปล่อยหนอและตั้งใจใหม่
- ความฟุ้งซ่านเริ่มเข้ามาเยอะขึ้น กำลังสติน้อย มีความกังวลเกี่ยวกับงาน
เข้ามา
- เห็นความรู้สึกหงุดหงิดไม่สบายใจ ทำให้ต้องนั่งกำหนดอารมณ์นาน
พอสมควร
- 19.00 น. -เดินจงกรม ยังคงมีความฟุ้งซ่านเข้ามาอยู่เยอะ ต้องยืนกำหนดนาน
พอสมควร
- มีอาการเชื่องซึมผสมเข้ามากับความฟุ้งซ่าน จิตปรุงแต่งกลายเป็นอารมณ์
เศร้า พยายามรู้สึกที่กายและดึงกลับมาที่การเดินให้ได้มากที่สุด พยุงได้
เพียงชั่วขณะก็กลับไปใหม่ สลับกัน

- สังเกตเห็นความเศร้า ความซึมที่ฝังอยู่ในจิต ไม่ว่าจะมองอะไรก็ให้ความรู้สึกเศร้า เมื่อภาพกระทบตาลงสู่ใจและเกิดความรู้สึกทันที ใช้ความอดทนและกำหนดรู้ยูนานพอสมควร
- เห็นลมหายใจแรงขึ้นอย่างชัดเจน
- อุณหภูมิร่างกายร้อนขึ้นมา โดยที่อากาศภายนอกไม่ได้ร้อน แท้ที่สัมผัสพื้นรู้สึกร้อนมาก กำหนดรู้ไปตามอาการแม้จะไม่หาย
- สติกำลังน้อยลง เห็นจิตแช่อยู่ในอารมณ์นั้นนานเกินไป สติตามมาเห็นทีหลัง พยายามหยุดกำหนดอาการคิดและดึงมาอยู่กับร่างกายโดยไว

วันที่ 26 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม มีอาการแน่นหน้าอกเล็กน้อย เจ็บตรงบริเวณกลางอก ระหว่างยืนภาวนากำหนดรู้ อาการก็เริ่มผ่อนจากหนักเป็นเบา แต่ยังไม่หายเสียทีเดียว
- มีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกช่วงแรก เข้ามาเร็ว กำลังสติยังมาไม่ถึงทำให้กำหนดได้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- รู้สึกตัวเบาขณะเดิน และเห็นชัดว่าเท้าที่เดินไม่ใช่ตัวเรา
- ความฟุ้งซ่านยังเข้ามาเรื่อย ๆ พยายามดึงกลับมาอยู่ที่กาย ได้เพียงชั่วขณะ จิตก็วิ่งออกมาอยู่กับการเดินบ้าง สลับกันไป
- รู้สึกได้มากขึ้นถึงลมหายใจ มีอ บางครั้งรู้สึกได้ถึงอาการพองยุบของท้อง สังเกตเห็นว่าเมื่อจิตไปจับส่วนอื่นที่ไม่ใช่เท้า จิตจะลืมหัดทำทันที จดจ่อได้เพียงแค่อำนาจเดียวและควบคุมไม่ได้
- มีอาการแน่นอกแทรกเข้ามา จนทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าจนร้องไห้ มีสติคอยดูอยู่แต่ไม่ได้ห้ามตนเองไว้ เพราะอยากรู้สาเหตุของความเศร้าที่ไม่มีสาเหตุ และรู้ว่าต้องปลดการกำหนดจุดไหนไปแน่นอน ยังไม่ทันพอสาเหตุความเศร้านั้นก็จางหายไป และจิตกลับมาอยู่กับเท้าดังเดิม
- หลังจากความเศร้าหายไป รู้สึกหัวโล่ง กำหนดรู้อาการหัวโล่งไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งสติระลึกได้เอง

10.00 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา ลมหายใจสั้น อาการพองยุบสั้น
- มีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาช่วงแรก และค่อยๆจางหายไปเอง
- เห็นใจนิ่งอยู่ เห็นอาการพองยุบไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งนิ่งและสงบดี ไม่ได้ยินเสียงรอบข้าง

- อาการเหน็บชาและปวดหลังเริ่มเข้ามา กำหนดรู้ไปตามอาการ เห็นตัวอาการและขาขึ้นแยกออกจากกัน แต่แยกไม่ทั้งหมดเสียทีเดียว
- สังเกตเห็นว่าเมื่อจิตจับอยู่ที่ทุกขเวทนา ความรู้สึกนั้นจะเด่นที่สุด และสิ่งรบกวนอย่างอื่นจะถูกตัดออกหมด
- รู้สึกมีกำลังใจ เห็นความอดทนในใจชัดเจน ทำให้ยังทรงอารมณ์นิ่งอยู่ได้ มีความคิดน้อยและไม่มีอาการอยากใด ๆ เข้าแทรก
- เวลาผ่านไปสักพักเห็นใจที่หนักอยู่ข้างใน สักพักตัวรู้และใจที่หนักอยู่ถูกแยกออก ใจที่หนักมีลักษณะมัวๆ ส่วนใจที่ดูคือรู้อยู่และไม่หายไป
- อาการร่งซึมเริ่มเข้าแทรก ทำให้กระทบจิตใจที่ว่าจะต้องรับมืออย่างไร ต้องเพิ่มกำลังใจอีกแค่ไหน ทำให้เข้าใจว่าอาการโดนกระทบของธรรมารมย์เป็นอย่างไร เมื่อเราเข้าไปยึดสิ่งใดไว้ก็มักจะคิดว่าเป็นของเรา แต่ขณะเดียวนั้นสิ่งนั้นเป็นเพียงคลื่นหรือพลังงานบางอย่างที่ตรงกันเข้ามาแทรกในใจ ซึ่งเป็นเครื่องรับรู้ และหลังจากนั้นเราจึงคิดว่าสิ่งนั้นคือตัวตนของเราทันที
- นั่งปฏิบัติภาวนาเกินไป 2 ชั่วโมง ตัดสินใจนั่งต่อไปอีก
- 14.00 น. - เดินจงกรม มีสมาธิกับการเดินมากขึ้น จิตไม่สนใจอยู่ที่กาย วิ่งกระทบกลับมาให้เห็นจิตด้วยตนเองอัตโนมัติ
- มีอาการปวดท้องทางร่างกาย จิตวิ่งไปจับและรับรู้อาการนั้นทันทีและชัดมาก ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยและไม่อยากทำ กำหนดรู้และอดทนทำต่อไป จนกระทั่งเห็นความไม่พอใจ กำหนดรู้และทำต่อไป ไม่นานอาการนั้นก็คลายลง
- ความคิดเล่นเข้ามาสลับกันอย่างรวดเร็ว อุปมาเหมือนเสียงคนหลายคนพยายามพูดแทรกกัน พูดแข่งกัน เล่นไวมาก พยายามกำหนดรู้ทันเท่าที่จะทันได้ บางครั้งทันจังหวะดับ บางครั้งทันจังหวะได้ยินก็ดับเอง
- ช่วงหลังรู้สึกได้ทั้งตัวว่าตนเองเดินอยู่ แต่เป็นเพียงแค่ชั่วขณะ เมื่อความคิดเล่นเข้ามาแทรกความรู้สึกตัวก็หายทันที
- ต่อสู้กับความอยาก และไม่ยอมตลอดการเดิน ต้องหยุดๆเดินๆ ใช้ความอดทนมากพอสมควร กำหนดปล่อยบอย
- 17.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา อยู่กับลมหายใจได้ดีในช่วงแรก หลังจากนั้นจิตมักจะดึงมาเห็นจิต
- เห็นความโกรธเคืองของจิตตนเอง ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ

- มีอาการปวดหลัง พยายามดึงกลับมาอยู่ที่ลมหายใจในเบื้องต้น ทำให้รู้สึกอึดอัด หลังจากนั้นลมหายใจหยุดไปเอง เมื่อหยุดกำหนดรู้ความอึดอัดก็กลับมาอีกครั้ง
- เมื่อนั่งไปเรื่อย ๆ เห็นอาการพองยุบได้นานขึ้น บางครั้งใหญ่ บางครั้งเล็ก บางครั้งเห็นว่ามันตรงกับจังหวะภาวนา เมื่อสติมาก็กำหนดให้ตรงกันได้
- ความคิดแทรกเข้ามาเป็นช่วง ๆ กำหนดรู้ได้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ลมหายใจหายในช่วงหลัง ตัวโยกโครมเครง เสียงหัวใจเต้นดังมาก
- มีความว่างเข้ามาแทรกอย่างเบาๆ ทรงตัวอยู่ได้ จิตตั้งไปกำหนดรู้กายที่นั่งอยู่ทันที กำหนดรู้พองยุบต่อ ความว่างยังมีแต่ไม่หนึ่กมาก
- มีความรู้สึกไม่อยากทำอะไร ต้องการนั่งเฉยๆแบบนี้ไปเรื่อย ๆ โดยไม่กำหนดเวลา
- ช่วงหลังรู้สึกหัวโล่ง เบาสบาย ยังคงมีแรงของความว่างกดทับที่หัวอยู่ แต่ไม่ได้หลับ
- เริ่มสังเกตเห็นความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาชัดเจน มักจะปรุงแต่งเรื่องที่เรารู้จักหรือเคยได้ยิน ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต จึงเกิดความสงสัยว่าทำไมไม่ปรุงแต่งเป็นภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาไทย ภายหลังจึงเข้าใจว่าเป็นสัญญาหมายรู้ที่เกิดขึ้นนั่นเอง
- บางช่วงขณะรู้สึกกายซ่าๆอยู่ แต่ไม่ปวดเมื่อยมากนัก หลังจากออกจากสมาธิจึงค่อยรู้สึกปวดเมื่อยตามหลังมา

วันที่ 27 มีนาคม 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม เริ่มแรกกำหนดยืน มีความกังวลมากกว่าปกติ เห็นความกังวลวิ่งอยู่ในหัว ก็กำหนดรู้รู้สึกทักพองความคิดเริ่มหาย ก็ออกเดิน รู้สึกถึงสัมผัสที่เปลี่ยนไปของฝ่าเท้า บางครั้งร้อน บางครั้งเย็น และบางครั้งก็รู้สึก
- เดินไปเรื่อย ๆ เริ่มไปเหยียบเศษเล็กแล้วติดเท้ามา เห็นความไม่พอใจในใจชัดเจน และอยากจะผลักรอก หยุดยืนกำหนดรู้ จนกระทั่งอาการนั้นหายไป พอก้าวใหม่ก็ผุดขึ้นมาอีก กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ขณะเดินก็กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ มันก็มาๆหายๆ จนเราเริ่มไม่ได้สนใจมันไปเอง
- เห็นความฟุ้งซ่านเริ่มเข้ามาเยอะขึ้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่มีที่มาที่ไป กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง
- เมื่อเดินเกินครึ่งชั่วโมงจิตถึงกลับมาอยู่กับเท้าได้ดีและนานขึ้น รู้จังหวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละข้าง และสังเกตเห็นว่าลมหายใจเข้า เท้าก้าว ลม

หายใจออก เเท้าเหยียบพอดีทำให้กำหนดลมหายใจไปด้วยกันได้ แต่ทำไม่ได้
พร้อมกัน สลับกันไปเรื่อย ๆ

-เริ่มสังเกตเห็นว่า คำบริกรรมซ่าย่างหนอ ขว้างหนอ ช่วยให้เราได้
จัดการกับความคิดที่ไม่เกี่ยวกับคำบริกรรมออกได้ง่ายขึ้นมาก พอมีความคิด
หรือเสียงอื่นแทรกเข้ามานอกจากคำบริกรรมเราก็ตัดออกได้เร็วขึ้น

-มีจังหวะหนึ่งที่เดินเฉียดตะปูไปนิดหนึ่ง เรารู้ว่าตะปูอยู่ตรงนั้นแต่มองไม่
เห็นเพราะมันมืดและเล็กมาก ก็เลยเดินเฉียดไป แต่พอความรู้สึกที่เท้าสัมผัส
ได้ไม่ได้เกิดความไม่พอใจ แต่เห็นถึงความรู้สึกที่วิ่งจากปลายเท้าส่งมาที่ใจ
แล้วความคิดผุดขึ้นที่วณี่คือตะปู แต่เราไม่ได้เกิดความไม่พอใจขึ้นมาที่
ตัวเองไปเดินเฉียดตะปู

-สังเกตเห็นอาการสั่นระหว่างช่วงที่เท้าเหยียบพื้น แต่เท้าอีกข้างหนึ่งยกขึ้น
เพื่อจะย่าง เป็นความไม่มั่นคงเวลายืนขาเดียว ทั้งที่จังหวะการเคลื่อนไหว
เท้าต่อนายก้เท่ากัน

-เห็นความกังวลว่าจะจำสภาวะไม่หมดอยู่ในใจลึก หยุดย่นและพยายาม
กำหนดคิดหนอๆ

-มีรู้สึกว่าตนเองเริ่มรู้ตัวก่อนที่จะต้องหยุดยืนแล้วหมุนตัวกลับ จิตจะสั่งให้
ก่อนว่าเราจะต้องหยุดยืนและหมุนตัวกลับ แต่เมื่อหมุนกลับมาแล้ว ยังลืม
กำหนดยืนอยู่บ่อยครั้ง

10.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา ประคองสมาธิและการรู้ได้ดี ระหว่างย่อตัวนั่ง ร่างกายถูก
พื้นก็รู้ แต่อาจไม่รู้ครบทั้งหมด

-กำหนดพองยุบไปได้สักพัก จิตดึงกลับมาให้ดูจิต เห็นจิตนิ่งๆอยู่ ไม่ทุกข์
ร้อนอะไร กำหนดที่จิตเฉยๆอยู่สักพัก ก็ดึงกลับไปพองยุบต่อ

-มีความฟุ้งซ่านเข้ามาไม่เยอะมาก แต่ไม่น้อย กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-สังเกตเห็นว่าเมื่อมีความฟุ้งซ่านเรื่องที่ตัวเองชอบความตื่นเต้นจะมา และ
อุณหภูมิจะร้อนขึ้นเฉียบพลัน ทำให้อยู่นิ่งไม่ได้ แต่รอบนี้กำหนด
ความคิดอาจจะช้าลงเล็กน้อย เมื่อกำลังสติมาไวกว่า ทำให้ดับมันเร็วกว่าเดิม
เป็นแบบนี้ประมาณ 2-3 รอบ

-รู้สึกว่าเท้าข้างหนึ่งหายไป แต่มันไม่ใช่เท้า มันบิดเบี้ยวเหมือนอะไรก็ไม่รู้

-นั่งไปสักพักรู้สึกตัวเองนั่งเอียง ทิศทางที่หันเอียงๆ คอเอียง หัวเอียง หลัง
เอียง ทั้ง ๆ ที่กายมันก็ไม่ได้ขยับไปไหน ทำให้เห็นว่าความรู้สึกภายใน กับสิ่ง

ที่อยู่ภายนอกมันคนละอย่างกัน แต่ความรู้สึกภายในมันยังเห็นเป็นรูปร่าง หน้าตา แบบเราอยู่ แต่เป็นเราที่บิดเบี้ยว เป็นคลื่น ๆ ลอย ๆ

-กำหนดพองยุบไปเรื่อย ๆ มีวูบหนึ่งที่เหมือนหายไป แล้วก็ลืมทุกอย่าง หูดับ ไม่ได้สัมผัสผัส เป็นวูบเดียวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

-เห็นแสงสีขาวๆมาวาป ๆ อยู่ตรงหน้า (ไฟห้องเป็นสีส้ม) มีความลึกลับสลับ เล็กน้อย แต่ยังดูอยู่และกำหนดรู้ไป จนกระทั่งจิตเลิกสนใจไปเอง

-นั่งไปเรื่อย ๆ รู้สึกหัวเริ่มโล่ง ไม่มีความปรุงแต่ง รู้สึกเบาสบายดี รู้สึกตัวเบา ข้างในเบา สบาย เหมือนลอยอยู่แล้วไม่อยากจะลุกไปไหน เราก็กำหนดรู้

อาการสบายนั้นไปเรื่อย ๆ จนมันก็ค่อยๆผ่อนคลายๆ

-อาการเหน็บชาที่ขาเป็นหนักขึ้น หนักขึ้น จิตดึงกลับมาดูจิตทันทีที่มีความ ยอยากและความตั้งใจสูงมาก ซึ่งไม่ควรเป็นอย่างนั้น มันก็สอนตัวเองอยู่ แต่ พออาการหนักขึ้นจิตมันเลยลงไปรวมกันอยู่ที่ทุกขเวทนา ครั้งนี้ต้องใส่ความ อุดหนุนสูง มีที่เห็นนิ่งอยู่ขยับคลายออกโดยที่สติกำหนดไม่ได้ เราจะไม่ลื มตาจนกว่าจะครบเวลา นั่งกำหนดรู้ทุกขเวทนาไปเรื่อย ๆ มีอาการบีบคั้นอยู่ ข้างใน เห็นความปรุงแต่งก็เข้ามาเยอะมาก ช่วงแรก ๆ ก็กำหนดทันพอเยอะ ไปก็กำหนดไม่ทัน ร่างกายเริ่มร้อน เหงื่อออก แต่ก็ยังทนนิ่งอยู่ จนกระทั่งสติ กำหนดไม่ทันว่าตัวเองกำลังกลัวตาย หลังจากออกจากสมาธิจึงกลับมาคิดได้ ว่าไม่สมเหตุสมผลเลย เพียงแค่กำลังสติกำหนดรู้ไม่ทัน

13.30 น.

-เดินจงกรม รอบนี้พอก้าวเดินเห็นจิตดึงกลับมาอยู่ที่เท้าได้เร็วมาก เริ่มจำ สภาวะได้แล้วว่า เมื่อเท้าแตะพื้นจะต้องดึงกลับมาอยู่ที่เท้าทันที เท้าจะรู้สึก ได้ถึงการสัมผัสพื้นทันที แม้บางครั้งใส่รองเท้าอยู่จิตก็ดึงไปอยู่ที่เท้าที่สัมผัส รองเท้าได้ทำให้มีสติกับการเดินมากขึ้น

-สังเกตเห็นว่าเวลาเดิน สิ่งที่เรามองเห็นจะถูกตัดออกไปอัตโนมัติ มันจะ เหมือนเห็นแต่ไม่เห็น จะมีเพียงแค่ความรู้สึกที่เท้าเท่านั้น

-จดจ่อกับเท้าอยู่ได้ไม่นาน ความฟุ้งซ่านยังมีเข้ามาแทรกอยู่บ้าง กำหนดทัน บ้างไม่ทันบ้าง

-ขณะที่ยืนกำหนดอยู่รู้สึกโลกหมุนเอง โดยข้างในของเรายังนิ่งอยู่

-จิตยังวอกแวกไปได้ยินเสียงรอบข้างอยู่บ้าง แต่การกำหนดรู้เสียงไวขึ้นและ ดึงกลับมาที่เท้าทันที

-สังเกตเห็นว่าเรายังมีความอยากให้ทุกอย่างเป็นดังใจ เช่น เวลาเดินก็อยาก ให้เดินแบบไม่ต้องคิด หรืออยากให้เวลาหยุดแล้วหยุดนิ่งๆ หลายครั้งที่

กำหนดไม่ทันเห็นความอยากของตัวเองในใจลึกๆ เพิ่งจะมาเห็นว่ามันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น

- สังเกตเห็นตอนที่ยกเท้าความสูงไม่เท่ากัน ทั้งที่รู้สึกเท่ากันมาตลอด
- ช่วงหลังๆมีจิตหลุดคิดบ่อย กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง
- ยังรู้สึกได้ถึงลมหายใจขณะเดิน บางครั้งคล้องกันบ้าง บางครั้งไม่คล้องกันบ้าง

17.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา หลังจากหลับได้สักพัก กำหนดรู้เห็นภาพเป็นเส้นๆ ไหวๆ ทันที่อยู่ภายใน แล้วถูกจับแยกจากร่างกายออกทันที

-เห็นอาการพองยุบชัดช่วงแรก นั่งไปนาน ๆ เริ่มเบา ๆ แต่ก็ยังสัมผัสได้ถึงอาการเบาอยู่ไม่หายไป

-รู้สึกหนักๆตื้อๆที่หัว เริ่มมีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก เราเริ่มจะจำได้แล้วว่าสภาวะนี้มันจะเกิดขึ้นแถวบนหัว หรือหน้าผาก แต่ยังไม่เข้าใจวิธีการทำงานของมัน

-มีความฟุ้งซ่านเข้ามาบ้าง กำหนดทันและตัดออกได้ แต่บางอย่างเข้ามาสร้างนิมิตเป็นภาพให้ แล้วให้เราไหลตาม ส่วนนี้กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-ร่างกายเริ่มโยกเองข้างใน เรากำหนดรู้พองยุบไว้เพื่อเกาะเอาไว้ก่อน สักพักอาการโยกนั้นเบาบางลง และรู้สึกเหมือนโลกหมุนเองอยู่ข้างใน

-เห็นระบบภายในร่างกายทำงาน บางครั้งส่งเสียง และเห็นชีพจรเต้นดังมากบนหัว เหมือนสมองทำงานหนัก ไหล่มาคอ ไหล่มาหัวใจ และสัมผัสได้หัวใจเต้นเสียงดังมาก

-ช่วงหลังอาการร่วงเริ่มแทรกเข้ามา ช่วงแรกยังกำหนดทัน เพราะมันซึ่มๆมานิดหน่อย หลังจากนั้นจิตเริ่มสร้างนิมิตทำให้ไหลตาม สติกำหนดรู้ตามมาทีหลัง

-เมื่อความง่วงมาเริ่มเห็นการเกิดทุกขเวทนาในใจ เห็นจิตเริ่มตั้งแข็งขึ้นมาและเกิดความทุกข์ขึ้นมาเด่นชัดมาก กำหนดรู้และดึงให้มันมาอยู่พองยุบต่อให้ได้

-มีอาการคล้ายกับโดนบีบที่หัว ริงเป็นเส้นๆ ริงวนอยู่รอบหัว เป็นอาการปวดตูป กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ก็ยังตั้งอยู่แต่ไม่ได้หายไป

-หลังๆมาลมหายใจเริ่มหาย กำหนดรู้อาการนั้นสักพัก นั่งอยู่ระยะเวลาหนึ่งจนกระทั่งมารู้สึกถึงลมหายใจอีกครั้งคือเอือกใหญ่ทีเดียว

18.00 น.

สอบสภาวะธรรมกับพระอาจารย์ วันที่ 27 มีนาคม 2564

-ตั้งใจปฏิบัติให้มากขึ้น โดยไม่ต้องห่วงจรรยาบรรณสภาวะมากนัก จดเท่าที่จำได้ ไม่ต้องจดทุกเวลาทุกขั้นตอน เพราะจุดมุ่งหมายของการปิดวาทะ และงดการสื่อสารคืออยู่กับปัจจุบันขณะ สงบจิตสงบใจ เพื่อตัดความกังวล ความห่วงทั้งหลาย เป็นเหตุให้เกิดจิตฟุ้งซ่าน

วันที่ 28 มีนาคม 2564

12.00 น.

- เดินจงกรม กำหนดยืนนานขึ้น เพื่อให้รู้สึกตัวให้ดีขึ้นก่อนจะก้าว
- ก้าวแรกที่ก้าวรู้สึกที่เท้าได้เต็มขึ้น หนักแน่นมากขึ้น แต่ยังรู้สึกได้แค่ที่เท้า
- เห็นสติตั้งมั่นอยู่กับเท้านานอยู่ พยายามประคองไว้ได้นานกว่าเดิม พอทำได้ไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกเบาตัวขึ้นมาเยอะ แล้วรู้สึกสบายใจ
- เริ่มรู้สึกได้ถึงอากาศรอบตัว ร้อนบ้างหนาวบ้าง เฉยๆบ้าง แต่ประคองใจให้รู้ไว้เฉยๆไม่พยายามพอใจหรือไม่พอใจมาก
- ยังมีความฟุ้งซ่านผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ บางทีกำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง บางครั้ง สังเกตเห็นได้ว่าจิตฟุ้งซ่านแทรกเข้ามา แต่ว่าจิตเรายังอยู่กับเท้าเท่าไรก็ตาม ทำให้ไม่มีผลต่อความรู้สึกมากนัก
- รู้สึกเหมือนเดิมอยู่กับที่ ก้าวแล้วแต่ก้าวไม่ไปไหน
- รู้สึกโลกเล็กและแคบมาก แต่ตัวเราไม่ได้ใหญ่ขึ้น
- รู้สึกได้ถึงเท้าที่สัมผัสพื้นดินที่เหยียบก็แตกต่างกัน เหยียบเนินขึ้นก็รู้สึกได้ถึงร่างกายที่เปลี่ยนไป
- สัมผัสได้ถึงลมหายใจเป็นระยะ ๆ แต่ไม่บ่อย
- เห็นตัวเองพยายามประคองใจไว้ สลับกับการรู้สึกที่เท้าไปเรื่อย ๆ มันมีความสุขดี แต่ไม่มีอาการอยากเดิน หรืออยากหยุดเดินใด ๆ
- ช่วงหลังๆอากาศเริ่มร้อนมากขึ้น เห็นว่ามากกระทบใจแล้วความคิดดั่งว่าเหนื่อย ร้อน หยุดยืนกำหนดสักพัก ใจนิ่งสงบมากขึ้น แต่ร่างกายยังรู้สึกร้อนอยู่
- ช่วงหยุดยืนกำหนด รู้สึกว่าใจสบายดี มีความสุขมากที่ใจสงบและทำได้ กำหนดรู้หน่อๆ ไปเรื่อย ๆ สักพักใจที่ฟุ้งอยู่มันก็ค่อยๆลดลงไปของมันเอง หลังจากนั้นความสุขไม่มี กำลังจะเกิดใจที่เป็นทุกข์ขึ้นเพราะความสุขหาย กำหนดรู้ได้ทันทำให้หายไปเร็ว

16.30 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา รู้สึกถึงอาการฟุ้งขึ้นมาทันทีที่เป็นอัตโนมัติ แต่ยังลืมหักกำหนดถูกหน่อ นั่งหน่อ ก็กำหนดปล่อยไปตามหลัง และประคองไว้ได้

- จิตส่งออกนอก ได้ยินเสียงรอบข้างอยู่บ้าง เห็นจิตวิ่งกลับมาที่อาการพองยุบได้เองโดยไม่ต้องพยายามใช้แรงดึงมากนัก
- ความรู้สึกข้างในสบายดีและรู้สึกเย็นวาร์ปกลางอก เป็นความสบายใจที่ไม่ใช่ความสบายใจ แต่ไม่ได้รู้สึกอยากนั่งต่อหรืออยากหยุดพักใด ๆ
- ช่วงระยะหลัง เสียงที่ได้ยินรู้สึกเพียงแค่เสียง แต่ไม่ได้ปรุงแต่งต่อ
- อาการว่งแทรกเข้ามา พยายามประคองให้อยู่กับอาการพองยุบและรู้ให้ได้ นิว้สะกิดมือตัวเองบ้างเป็นระยะ ๆ ให้รู้สึกตัว มีวูบหนึ่งที่เริ่มจะไหล เกิดความรู้สึกดังตนเองให้ตื่นขึ้นมาทำให้เกิดอาการขลุกและรู้สึกได้ทั้งตัว ไม่นานอาการนั้นก็หายไป
- เห็นใจเล็กๆตื่นอยู่ อยากนอนๆ เมื่อกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ เห็นความพยายามฝืนแต่ต้องทำ ทำให้เห็นจิตผ่นหนัก ผ่นเบา สลับกันไปมา
- เห็นลมหายใจเย็นๆ เข้าทางจมูกพองที่ท้องเป็นเส้นๆ วนๆ แล้วก็สลับกัน ออกกันเข้าบางครั้งเร็ว บางครั้งช้า ลงหน้าอกบ้าง ท้องบ้าง มากน้อยไม่เหมือนกัน
- ช่วงท้ายเริ่มมีอาการหัวหนัก เหมือนโดนกดทับ อาการฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกทันที กำหนดรู้สึกพักอาการเบาลงแต่ยังไม่หาย

วันที่ 29 มีนาคม 2564

10.00 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นความรู้สึกวุ่นวายอยู่ในหัว ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านอยู่บ้าง
- พยายามดึงจิตกลับมาที่พองยุบ รู้ได้สักพักอาการรู้ก็หาย กลับไปคิดใหม่ กำหนดคิดหน่อๆ แล้วดึงกลับมาใหม่ที่พองยุบ ไปๆกลับๆอยู่สักพัก
- เมื่อความคิดเริ่มหยุด เห็นใจที่ตื่นอยากทำงาน เห็นความคิดเล่นทำงาน พยายามกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ โดยไม่บังคับ กายก็นิ่งเฉยๆ สักพักมันสงบลงไปเอง
- กลับมากำหนดพองยุบได้เหมือนเดิม อยู่ได้นานขึ้น แม้จะมีไปฟังเสียงบ้างหรือไปคิดบ้าง แต่กำหนดทันและเร็วมากขึ้น
- เกิดความรู้สึกมือหาย เท้าหายไป รู้สึกแค่ส่วนที่ถูกกับพื้นและหลังที่นั่งตั้งอยู่
- สัมผัสได้ถึงลมหายใจไม่เท่ากัน บางทีสั้น บางทียาวมาก
- ได้ยินเสียงซีฟรเบาๆ และร่างกายบางส่วนทำงาน เป็นแค่ชั่วขณะ

-เวลานานขึ้น เริ่มมีความรู้สึกหนักหัวเหมือนมีแรงบางอย่างมากดทับ คล้ายเป็นแรงดึงบางอย่างให้เราลงไปข้างล่าง

-เห็นความเฉยๆอยู่ พอจิตมันคิดไม่ขึ้นมาก็เห็นว่าคิดไม่ดี และเห็นจิตที่พยายามห้ามไม่ให้คิดโผล่ขึ้นมาด้วย แต่ไม่ได้มาพร้อมกัน

-อาการเหน็บชาที่ขายังมีอยู่ สังเกตเห็นวาก่อนมันจะเป็นจะรู้สึกได้ถึงซีพจรที่เต้นแรงกว่าเดิม

-ก่อนออกจากสมาธิกำหนดจิตไปที่การขยับมือ เห็นจิตมันขยับมือเองก่อนก่อนที่กายขยับตาม

17.00 น.

-เดินจงกรม เมื่อปลายเท้าเหยียบพื้นก็รู้สึกได้ทันที แม้ไม่ได้เดินจงกรม

-เห็นถึงแรงกดที่ไม่เท่ากันในแต่ละครั้ง และปลายนิ้วต่าง ๆ เริ่มสังเกตเห็นว่ามัน ขยับเองโดยที่เราไม่ได้ควบคุมใด ๆ

-สังเกตเห็นว่า ตอนกำหนดยืนจะมีสติควบคุมอัตโนมัติ มันจะไม่มี ความง่วง แทรกเลย และสังเกตเห็นตัวเอียงไปเอียงมาตลอด ไม่หยุดนิ่ง ไม่เซซ้ายก็เซขวา

-มีช่วงหนึ่งที่ก้าวเดินแล้วรู้สึกได้ทั้งขาสองข้างที่กำลังเคลื่อนไหว

-ระหว่างเดินยังมีความฟุ้งซ่านอยู่ พร้อมกับเสียงบริกรรมภาวนาในใจ มักจะดังสลับกันมันไม่ดังทับกัน จนมารู้สึกตัวว่าสติไม่มีก็ต้องหยุดกำหนดใหม่

-เมื่อเดินไปได้สักพัก รู้สึกสบาย โล่ง ตัวเบา

-อากาศข้างนอกร้อนขึ้น เห็นจิตวิ่งตรงมาที่ใจเกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่อยากทำ ยืนกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ เพิ่มกำลังขึ้นเรื่อย ๆ อดทนยืนจนเหงื่อออกมือ จนกระทั่งอาการค่อยๆผ่อนคลายและร่างกายสามารถปรับเย็นลงได้เอง

-บางครั้งรู้สึกตนเองตัวใหญ่ แต่เดินในที่แคบ

-เริ่มเพลินอยู่ จิตจับอยู่ที่เท้า เป็นความรู้สึกที่คุ้นเคยแต่ไม่เหมือนกัน สักพักนึง คำบริกรรมเริ่มหาย แต่จิตกำลังไหลไม่มีสติ ต้องหยุดความเพลินแล้ว กำหนดรู้ไป เมื่ออาการหายทุกอย่างก็หายไปหมด กลับมาสู่ความว่างว้าง มีใจตื่นเล็กน้อยที่มันหายไป พยายามกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ

-มีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ไม่ต้องใช้แรงบีบบังคับให้ตนเองเดินเหมือนเมื่อก่อน ไม่มีอาการอยากเดิน ไม่มีไม่อยากเดิน รู้แต่ว่าแค่เดินแล้วก็เดินเลย

-ช่วงหลังๆมีความฟุ้งซ่านกังวลเรื่องเวลาอยู่บ้าง สติกำหนดรู้ตามมาที่หลัง

-มีอาการซึมๆเข้ามา คล้ายจิตตก ซึม ไม่สุข แต่เริ่มเป็นทุกข์เล็กน้อย หยุดเดินและกำหนดรู้ อาการค่อยๆจางลงแต่ยังไม่หายไป

-รู้สึกเท้าร้อน ขยับก็ร้อน ลองขยับให้ช้าลงแล้วดูอาการ ก็ยังเห็นว่าอาการร้อนยังร้อนที่เท้า แต่สัปดาห์นั้นก็หายไป

19.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา ทดลองกำหนดสติก่อนหน้านี้ ทำให้ภาวนาได้ดีขึ้น เพราะรู้ว่าต้องทำอะไร และอยู่กับพองยุบได้นาน

-สังเกตเห็นว่าเมื่ออยู่กับพองยุบนาน ๆ จิตจะเริ่มไหล แล้วความว่างจะเข้าแทรก ก็เลยเร่งเพิ่มสติเข้าไปด้วย บางทีก็มีหายบ้างหลุดบ้าง

-มีเสียงฟุ้งซ่านอยู่ในหัวดังตลอด กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง ช่วงหลังพอจิตจดจ่ออยู่กับที่เดียวก็ความฟุ้งซ่านก็หายไป

-มีอุปหนึ่งๆที่เหมือนทุกอย่างหยุดนิ่ง รู้สึกตัวนิ่งแข็งเหมือนก้อนแข็ง

วันที่ 30 มีนาคม 2564

9.30 น. -เดินจงกรม กำหนดยืนโดยประมาณ 20 นาที พอกำหนดยืนนาน ๆ เริ่มเห็น

อาการปวดขา แต่รู้สึกได้ทั้งเท้า รู้สึกได้เต็มเท้า และรู้สึกได้ทั้งขาสองข้าง

เห็นกล้ามเนื้อทำงานของมันเอง และบางครั้งก็เห็นว่าเราตัวใหญ่มาก

บางครั้งก็เห็นว่าเราตัวเล็ก มาก และเห็นกายที่ยืนอยู่ได้ทั้งตัว

-ขณะกำหนดยืน ลองหลับตาและรู้สึกอยู่ ได้ยินเสียงหัวใจเต้นแรงและระบบอวัยวะภายในกำลังทำงาน

-ก้าวแรกที่เดินหลังจากยืน ทำให้รู้สึกตัวว่าตัวเองกำลังเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น ก้าว ที่เหยียบพื้นรู้สึกได้เต็มเท้า

-เห็นพื้นเป็นเนินสูงบ้าง ต่ำบ้าง เอียงบ้าง ไม่เท่ากัน

-เห็นแสงเรืองอยู่รอบเท้าที่เดินอยู่ จึงรู้ว่าเพราะมีแสงจึงเกิดการเห็นกายขึ้นมา

-รู้สึกได้ถึงสภาวะภายในเบาๆ ร่างกายที่เดินก็อีกส่วนซึ่งไม่ได้รู้สึก แต่ใจเบาอยู่ข้างใน

-บางครั้งก็ดึงกลับมารู้สึกถึงทุกขเวทนา ที่เดินไปแล้วปวดขาบ้าง ปวดหลังบ้าง แต่ไม่ได้ตอบสนองอะไร กำหนดรู้ไปตามอาการ

-รู้สึกเหมือนเท้าเป็นล้อรถ ที่มันเคลื่อนไปเรื่อยๆตามหน้าที่ ตามสิ่งบังคับควบคุมอยู่ในใจ

-บางครั้งรู้สึกได้ถึงมือ ถึงศีรษะได้เองอัตโนมัติ

- มีความคิดผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ แต่ไม่บ่อยมากนัก ตามกำหนดรู้ทัน มันก็ไม่ทันได้ลงไปความรู้สึก จึงไม่รู้สึกละใด ๆ
- มีความคิดที่ผุดขึ้นมาประปราย และถูกปรุงแต่งต่อทำให้เกิดอาการตื่นเต้น จนอุณหภูมิในร่างกายร้อนคล้ายจะระเบิด พยายามกำหนดรู้ให้ทัน สามารถทำได้ แต่บังคับให้หยุดไม่ได้ ใช้ความอดทนกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ ความคิดฟุ้งซ่านที่เป็นจุดเริ่มต้นนั้นหายไป แต่อาการยังอยู่ มันเข้าไปเผาผลาญระบบภายในจนทำให้ปวดท้อง ปวดลำไส้ ยืนอดทนจนกระทั่งเหงื่อออก แล้วคุมสติให้อยู่กับกายที่รู้ยู่ให้มากที่สุด จนกระทั่งมันก็หายไปที่สุดในที่สุด
- เมื่อเดินไปนาน ๆ เห็นใจเฉย ๆ นิ่ง ๆ อยู่ เหมือนแช่อยู่กับการเดิน ก็มีสุขสบายสงบดี
- ช่วงหลังเริ่มกำหนดรู้สึกได้ที่มือที่เท้าทุกครั้งที่เราจะเดิน หรือจะเคลื่อนไหว อาจจะกำหนดได้ไม่ไว แต่หลายครั้งก็รู้สึกตัวและกำหนดได้ขึ้นมาเอง ในระหว่างทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ซึ่งทำให้เรารู้ว่าสัมผัสเวลาเดินในรองเท้า ไม่ว่าจะรองเท้าแตะ หรือรองเท้าผ้าใบ หรือเดินในที่ใส่ถุงเท้ามันไม่เหมือนกันเลย ทุกครั้งที่เท้าสัมผัสพื้นหรือสัมผัสรองเท้าจะรับรู้ได้เอง
- นั่งปฏิบัติภาวนา ทันทีที่หลับตาลงเห็นบางอย่างซึ่งไม่รู้ว่าคืออะไร เคลื่อนอยู่ข้างใน ลอยไปลอยมาอยู่ ไม่หยุดนิ่ง
- หูได้ยินเสียงแว่วจากที่ไกล ๆ เป็นเสียงที่ไม่มีความหมาย
- เห็นใจนิ่งเฉย ๆ ไม่ตื่น แต่จิตก็ยังวิ่งไปจับเสียงบ้าง การรู้สึกตัวบ้าง พองยุบบ้างสลับกันไป กำหนดรู้อาการไปเรื่อย ๆ
- มีวูบหนึ่งที่เหมือนร่างกายหายไปใ้อากาศ แล้วก็กลับมาเหมือนเดิม
- บางครั้งรู้สึกได้เองว่าร่างกายนั่งอยู่ ถูกกับพื้นอยู่
- รู้พองยุบไปเรื่อย ๆ เริ่มตัวสั่นตอนลมหายใจหยุดไปขณะหนึ่ง แล้วก็ยังสั่นต่อจนหายไป
- ความง่วงเข้ามาแทรก สังเกตอาการ เป็นแรงกดทับหนักๆแต่เป็นด้าๆมืดๆ พยายามกำหนดรู้ให้ทัน แต่เหมือนมันทางออกแล้วคลุมหมด แล้วหลังจากนั้นสติก็มาๆหายๆ แต่ยังพยายามจดจ่ออยู่ การรับรู้ก็ติดๆดับๆบ้าง
- ได้ยินเสียงคุยกันจิบจิบๆ จิปาละอยู่ข้างใน มาแล้วหาย บางทีภาพมาแล้วก็หาย แล้วก็ป็นภาพและเสียงที่จำไม่ได้
- เห็นร่างกายเอนเอียง คอพับ! รู้สึกตัวบ้างเป็นครั้งคราว ดึงกลับมาอยู่ลมหายใจ จดจ่ออยู่แล้วพัลงเหมือนเดิม ปล่อยทิ้งไว้สักพัก เห็นว่าร่างกาย

16.00 น.

หลับอยู่ ขณะเดียวกันจิตยังจดจ่ออยู่กับความคิด กว่าจะรู้สึกตัวขึ้นอีกที ประมาณครึ่งชั่วโมงได้

-เมื่อปลงงานความง่วงคลายออก เราเห็นร่างกายนั่งคอพับอยู่ สักพักอาการทุกขเวทนาก็ตามมาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขาเริ่มรู้สึกชา คอเริ่มรู้สึกปวด หลังปวด การรับรู้ต่าง ๆ ก็ตามมา

-พยายามค่อยๆกำหนดสติตั้งใหม่ และกำหนดรู้ลมหายใจไปต่อ ครั้งนี้หัวโล่งๆ และยังมีนอยๆอยู่บ้าง

-ได้ยินเสียงก๊อกรก้อยอยู่ด้านหลัง อาการคิดปรุงแต่งเริ่มขึ้น กำหนดสติรู้ไปเรื่อย ๆ เสียงยังมีอยู่ และมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งหายไปสนิท

-สังเกตเห็นใจที่สั่นไหวอยู่ข้างในเมื่อได้ยินเสียงมากระทบหู เห็นการเปลี่ยนแปลงของใจตัวเองที่เร็วมาก ในขณะที่กายยังนั่งอยู่นิ่งๆ

-ดึงกลับมากำหนดพองยุบต่อไป ทำได้สักพักไปเรื่อย ๆ ก็มีความสงบดีสบายดี แต่ยังมีฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาอยู่บ้าง กำหนดรู้ทันไปตามอาการ

-มีอาการตัวโยกโครมครามในบางจังหวะที่จิตไปจดจ่อกับพองมาเกินไป หรือยุบมาเกินไป พอตัวโยกก็รู้สึกได้ว่าตัวโยกแล้วก็หายไป

วันที่ 31 มีนาคม 2564

12.00 น.

-เดินจงกรม ช่วงแรกกำหนดเย็นก่อน มีอาการหัวหนัก จนเวลาผ่านไปรู้สึกถึงเท้าที่สัมผัสพื้นไปเรื่อย ๆ มีความรู้สึกว่ามันคงขึ้นและอาการหัวหนักก็คลายออกไป ความฟุ้งซ่านน้อยลง

-เย็นกำหนดนาน รู้สึกได้ถึงลมหายใจและหัวใจที่เต้นขณะยืน

-รู้สึกได้เต็มฝ่าเท้ามากขึ้น รู้สึกมันคงดี และบางครั้งรู้สึกได้ถึงขา หัวเข่า ข้อต่อต่าง ๆ

-ก่อนจะก้าวเดิน รู้สึกถึงการขยับกาย เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็รู้สึกได้

-เดินก้าวแรก รู้สึกเบาสบายมาก รู้สึกไม่มีขา เกิดเฉพาะที่ขาและเท้าขยับ

-รู้สึกได้ถึงมือที่สัมผัสแตะกันอยู่ เบาๆ

-ตาที่เห็นมียังมีเปลี่ยนสีไปมาอยู่บ้าง ไม่นิ่ง

-เวลานานขึ้นเห็นความสบายใจ เริ่มเห็นใจอยากเดินไปเรื่อย ๆ กำหนดรู้ความรู้สึกพอใจ สักพักก็หายไป แล้วเดินใหม่ ก็ไม่ได้รู้สึกสบายเหมือนเดิม แต่เห็นใจนิ่งๆอยู่

-มีความฟุ้งซ่านเข้ามารบกวนอยู่บ้าง แต่น้อยมาก ๆ ส่วนใหญ่จะอยู่กับสภาวะเบาๆอยู่ รู้สึกว่าเท้าเดินแต่ไม่มีเท้า มีเบามาก ๆ

14.00 น.

- เมื่อโล่งจากความคิด ปล่อยให้ตัวเองเดินโดยรู้อยู่ รู้สึกสบาย
- กำหนดรู้ิริยาบถย่อย รู้สึกตัวขณะเดินไปไหนมาไหนได้เอง โดยที่ไม่ต้องใช้แรงกำหนดมาก
- เมื่อขยับร่างกาย ลูก นั่ง เดิน นอน ตื่นก็รู้สึกว่าจะต้องรู้สึกตัวบ่อยขึ้น
- ทุกครั้งที่จะเอื้อมมือยังต้องรู้สึกให้ได้ว่าต้องกำหนด เอื้อมยก แต่ต้องเตือนตนเองน้อยลง ทำได้เองบ่อยมากขึ้น และสัมผัสของต่าง ๆ ก็รู้สึกว่าจะต้องกำหนดได้เอง ไม่ต้องบังคับอะไรมาก
- มีวูบหนึ่งที่เห็นตัวเองยืนก้มหน้าอยู่ แต่ไม่รู้สึกถึงตัวเองทั้งตัว แล้วแยกออกมาดูตัวเองยืนอยู่ เป็นเพียงแค่ชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป
- บางเวลาใช้ชีวิตอยู่ปกติ หรือเวลานั่งเฉยๆ นั่งๆ ก็รู้สึกอยากหลับตา สภาวะนั้นมันก็สบายมาก ๆ ต่อให้รอบข้างมันจะเสียงดังแค่ไหน และหลายครั้งที่พอไม่มีความคิดอะไรมารบกวน มันก็จะเห็นตัวเองนั่งอยู่ได้เอง แต่เป็นแค่ชั่วขณะหนึ่ง และบางครั้งก็ไม่ได้ยินเสียงรอบข้าง มันตัดออกอัตโนมัติ

19.00 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา รู้สึกถึงลมหายใจที่วิ่งเข้า เป็นเส้น เย็นๆอยู่ข้างใน
- ได้ยินเสียงบางอย่างอยู่ภายใน บางครั้งก็ได้ยินเสียงจากที่ไกล ๆ แต่ไม่รู้ว่าที่ไหน
- มีอาการตัวโยกโคลงบ้าง ไม่นานอาการนั้นก็หายไปเอง
- มีช่วงหนึ่งที่รู้สึกตัวหมุนเอง โลกหมุนได้ แต่ค่อยๆหมุนไป แล้วก็กลับมาที่เดิม แต่รู้สึกถึงกายที่มันอยู่นิ่งปกติ นิ่งเฉยๆ แต่ภายในมันหมุนเอง
- มีอาการฟุ้งซ่านอยู่น้อยมาก จิตมักจะไปจับกับประสาทภายใน ไม่รู้เป็นอะไร มันดึงเข้าไปเอง บางครั้งก็ดึงออกมาที่หู บางทีก็ดึงมาที่ตา ที่หว่างคิ้วบ้าง
- สังเกตเห็นอาการพองยุบเสมอกัน ลมหายใจไม่หาย และไม่รู้สึกแรงขึ้น
- รู้สึกได้ถึงหัวใจ ชีพจากหลังหู จากคอ ข้อศอก ข้อเท้า เสียงดังโครมคราม
- บางครั้งมีร่างกายกระตุกเอง เท้ากระตุกเองเป็นช่วง ๆ
- สัมผัสได้ถึงการกระตุกบางอย่างที่กลางหน้าผาก
- รู้สึกได้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าไปทางหลอดลมที่เกี่ยวกับปาก รู้สึกเย็นอยู่ในปาก
- สัมผัสได้ว่าร่างกายรู้สึกเจ็บเอง เจ็บภายใน เจ็บและหายสลับกัน
- มักจะได้ยินเสียงที่ไม่รู้จักบ่อยครั้ง บางครั้งรู้สึกเหมือนมีคนนั่งข้างๆ หรือมีคนเดินเข้ามาในห้อง

-รู้สึกมีมดมาไต่บนใบหน้า บนคาง แล้วก็กัด สะดุ้งเล็กน้อย แต่ยังไม่ยอมออกจากสมาธิจนกว่าจะครบเวลา

วันที่ 1 เมษายน 2564

13.00 น.

-เดินจงกรมกำหนดยืนในช่วงแรก เกิดความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมได้แน่นขึ้น ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง

-ช่วงแรก ๆ ที่เริ่มมีความคิดเข้ามาอยู่บ้าง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เห็นจิตชอบวิ่งไปคอยแต่ฟังเสียงตลอดเวลา กำหนดรู้อาการของจิตไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตเริ่มอ่อนกำลังก็กลับมาอยู่กับกายได้เหมือนเดิม

-รู้สึกเกร็งที่ขาหลังเวลาเดินอยู่ ทำให้รู้สึกหนักๆ แล้วความคิดก็แทรกง่าย

-มีความรู้สึกไม่ชอบใจเวลาตัวเองเดินช้าในบางช่วง มันมีความหงุดหงิดและอึดอัดขึ้นมา หยุดกำหนดรู้จนมันดับไป และพยายามไม่คิดต่อ

-บางครั้งความคิดผุดขึ้นมาเยอะจนเกินไป พยายามดึงกลับมาที่เท้า แล้วพยายามใช้สมาธิกดเอาไว้ก่อน หลังจากนั้นไม่นานก็รู้สึกจิตเริ่มเหนียวล้ามาก ทำให้ร่างกายอ่อนลงไปด้วย จึงค้นพบว่าการใช้สมาธิกดไว้ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

-อากาศร้อนมาก เป็นเหตุให้เหงื่อออกตัวเยอะมาก รู้สึกได้ถึงอุณหภูมิที่ร่างกายสัมผัสระหว่างเดิน มีกระพริบใจว่าร้อนมาก ๆ อยู่บ้าง แต่พยายามกำหนดรู้แล้วตัดออก จนกระทั่งร่างกายปรับอุณหภูมิได้เอง ตัวเริ่มเย็นลงโดยที่ไม่ได้ปล่อยให้กระพริบถึงใจมากนัก

-เมื่อเวลานานขึ้นเริ่มรู้สึกตัวเบา เหมือนลอยได้ เกิดความรู้สึกชอบไม่ชอบขึ้นมาจนต้องหยุดกำหนดรู้รู้สึกพักใหญ่ สังเกตเห็นว่าเมื่อจิตมีความสุขมักจะติดสุขนานกว่าติดอยู่กับความทุกข์

-มีความรู้สึกตัวเองตัวใหญ่ เป็นจิตปรุงแต่งที่คิดไปเอง และได้ยินเสียงเท้าที่เหยียบลงพื้นดังมาก

-ยังสังเกตเห็นอาการคิดวิเคราะห์เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ในหัว มันดังขึ้นมาเอง มีสงสัยบ้าง แต่กำหนดรู้ไปตามสภาวะ และพยายามตัดเรื่องที่คิดทิ้งไป

-บางครั้งรู้สึกกว่ากายเดินไปเฉยๆ ไม่รู้สึกว่าจะอะไรเดิน แต่มันเป็นไปเอง แบบที่เราไม่ได้คิดกะไว้ก่อน

15.30 น.

-กำหนดรู้อิริยาบถย่อยประจำวัน พยายามกำหนดรู้การเดินในชีวิตให้ต่อเนื่องตลอด แต่บางทีก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง มักจะหลุดไปสนใจสิ่งรอบข้างอยู่ รู้สึกยังประคองๆอารมณ์ไว้อยู่ แต่ได้ไม่นานมาก

-ขณะที่กำลังกวาดไปมั่วอยู่ ได้ยินเสียงเพลงดังหลังจากที่ไม่ได้ฟังมานานมาก เป็นเพลงที่ชอบ เห็นจิตที่วิ่งไปจับความรู้สึกชอบทันที จนกระทั่งจิตตัวหนึ่ง วิ่งเข้ามาจับแยกออกมา เห็นจิตที่ปรุงแต่งว่าเพลงนี้เพราะยังคงทำงานปกติ ยังรู้สึกว่าเป็นเพลงเพราะอยู่ แต่เราไม่ได้ร่วมความรู้สึกกับเสียงเพลงนั้นแล้ว มัน เป็นแค่เสียงที่หูได้ยิน และเราก็เห็นร่างกายของยังคงขยับไปตามอารมณ์ เพลงเหมือนเดิมที่เคยทำ แต่มันไม่ใช่เรา ถูกจับแยกออกเป็นส่วนๆ เป็น สภาวะที่ค้นพบเพียงแค่ประมาณ 1-2 วินาทีเท่านั้น

-อากาศข้างนอกเริ่มร้อนขึ้นมาก แต่งานที่ทำกลางแจ้งยังไม่เสร็จ เห็นใจมัน ดันเกิดความหงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ ตั้งมั่นว่าจะทำให้เสร็จแม้จะร้อนเพื่อจะ ได้เรียนรู้อะไรบางอย่าง จึงเลือกหันมาอยู่กับลมหายใจแทน และใช้บริการรม เข้าออก เข้าออก พยายามไม่สนใจอากาศที่มากะทบมากนัก จนกระทั่ง อาการหงุดหงิดมันหายไปเอง แม้อากาศร้อนจะยังอยู่ แต่ไม่นำทุกขมาที่ ใจแล้ว สุดท้ายก็ทำภารกิจเสร็จแบบที่จิตใจกลับมาเป็นปกติได้

-ช่วงนี้ไม่ว่าจะเดิน หรือเคลื่อนไหว เคลื่อนเท้าก็รู้สึกตัวได้มากขึ้น ตื่นนอนก็ พยายาม กำหนดรู้ให้ทันสภาวะร่างกายให้ได้ อาจจะตื่นแล้วแล้วกำหนดเข้าไปบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นการกำหนดรู้กายว่าตอนนี้กายยืน แต่ยังไม่เห็นกาย ยืนตอนนี้เดินยังไม่เห็นกายเดิน และบางครั้งกำหนดรู้การเคลื่อนไหวได้เอง รู้ ขึ้นมาเองในบางช่วง พอเรารู้แต่เราไม่ได้จับไว้แน่นมันก็คลาย แต่มันรู้ได้ บ่อยมากขึ้น

-ตกตึก ช่วงที่กำลังหาของอยู่ จำไม่ได้ว่าเอาไว้ที่ไหน ค้นหาทั่วทุกที่ก็ไม่เจอ จนกระทั่งล้มลงไปได้ราวตากผ้า จังหวะนั้นเห็นจิตที่มุงมันมาก จนกระทั่งจวบ หนึ่งที่เหมือนภาพที่เห็นดับแล้วไหลวบลงไป เห็นภาพสิ่งของที่เรากำลังมอง หาอยู่ว่าวางไว้ตรงไหน จังหวะนั้นเห็นจิตไหลวบเร็วมาก

21.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา สังเกตเห็นว่าเมื่อตนเองอยู่กับอาการฟองยุบนานโดยที่ กำลังสติอ่อนกว่ากำลังสมาธิ มักจะทำให้จิตไหล จะหลับ แต่ไม่ได้มีความง่วง

-เมื่อจิตไหลลงไปมาก ๆ และพยายามจะดึงกลับมาภายในครั้งเดียว

ความรู้สึกเหมือนจิตกระชากกะทันหัน มันรู้สึกเหมือนหัวใจเต้นแรง และ ร่างกายเหนื่อยและเกิดอาการเพลียตามมา

-รู้สึกได้ถึงระบบการทำงานภายในร่างกายเป็นระยะ ๆ

- บางครั้งกลิ่นที่ไม่ชอบใจก็ลอยมาแตะจมูกเอง ทำให้เรารู้สึกอยากเปลี่ยนไปหายใจทางปากแทน ก็พยายามอดทนแล้วกำหนดรู้ไป แต่ปฏิบัติทางร่างกายคือหายใจน้อยลงไปเอง
- ช่วงแรกมีอาการฟุ้งซ่านเยอะ พยายามกำหนดรู้ให้ทันและดึงกลับมา กำหนดที่อาการฟุ้งซ่าน เมื่อนานเข้าจิตเริ่มตกวงค์เหมือนเดิม เมื่อรู้ก่อนเห็นสติตั้งขึ้นมาแข็งทื่อ แต่คงสภาวะได้ไม่นาน จิตก็กลับไปตกวงค์เหมือนเดิม
- สังเกตเห็นว่าเรื่องเก่าๆที่เคยลืมไปแล้วผุดกลับขึ้นมาเมื่อนั่งภาวนานานๆ กำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้น จนกระทั่งความคตินั้นจางหายไปและกลับไปลืมเหมือนเดิม
- มีบางช่วงที่รู้สึกโล่ง หัวเบา สบาย แต่ไม่หลับ มันสบายยิ่งกว่าหลับ ได้ยินเสียงอะไรก็ได้ยินแต่ไม่กลัว คงสภาวะได้ไม่นานก็หายไป
- มีทุกขเวทนาจากร่างกาย อาการปวดเมื่อย ช่วงหลังๆมานี้เริ่มจะทำใจชินได้ ว่านั่งนานยังงี้ก็เมื่อย จิตใจเริ่มปล่อยวางได้มากขึ้น
- เห็นจิตพาตึงลงทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าขึ้นมาอย่างไม่มีเหตุผล เข้าใจว่าถ้าความอยากเข้ามาเมื่อไหร่แล้วใช้สมองมันจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งอาการนั้นหายไปเอง แต่ใช้เวลานานพอสมควร
- บางครั้งรู้สึกได้ว่าลมหายใจ กับสภาพอารมณ์สัมพันธ์กัน
- รู้สึกได้ว่าข้างในมันแข็งเป็นกระดุก แต่มันข้างนอกเป็นของเหลว
- อาการคันเกิดขึ้นยับย่อย ประปราย สามารถแยกออกได้เองอัตโนมัติ มักจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาก่อนเสมอ

วันที่ 2 เมษายน 2564

8.30 น.

- นั่งปฏิบัติภาวนา มีสมาธิอยู่กับลมหายใจได้ดีขึ้น บางครั้งจิตดึงกลับมา กำหนดที่ปลายจมูกเอง กลับสลับกับอาการรู้ฟุ้งซ่านเป็นระยะๆ
- เกิดความคิด ทำให้รู้สึกตื่นเต้นขึ้นมาโดยไม่มีเหตุผล ร่างกายอุณหภูมิร้อนจากภายในขึ้นมาเอง รู้ทันและดับได้เร็วกว่าเดิม จึงไม่มีผลต่อความรู้สึก
- รู้สึกได้ถึงอวัยวะบนหน้าได้ทีละส่วน แต่ยังไม่ครบทุกส่วน
- มีความรู้สึกทั้งตัวได้เป็นระยะ ๆ สติตั้งมากำหนดรู้ตัวเอง

- มีความว่องเข้ามาแทรกเบา ๆ เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานขึ้น กำหนดรู้ได้ทัน พยายามครองสติไว้อยู่ แต่ไม่ยึดไว้มาก เพื่อระวังใจไม่ให้เป็นทุกข์ ผ่านไปสักพักยังรู้สึกเฉยๆนิงอยู่ แม้จะมีความว่องจะยังไม่หายไป
 - เข้าใจว่าการทำสมาธิได้ดี ต้องมีจิตใจที่เบิกบาน สบายใจ พร้อมทั้งจะเข้าถึง ปัญญา ไม่ทรมานสังขารร่างกายและจิตใจมากจนเกินไป จึงได้ผลดี
 - มีความรู้สึกได้ทั้งขา เป็นท่อนวางอยู่ และรู้สึกหนัก
 - หลังค่อยๆลงไปเรื่อยโดยไม่รู้ตัว สติตามมากำหนดรู้ที่หลัง
 - คำบริกรรมเริ่มหายไปในช่วงหลัง มาเป็นความรู้สึกตัวแทน แต่เมื่อจิตเริ่มตกภวังค์สติก็กลับมาที่คำบริกรรมได้เหมือนเดิม
 - เข้าใจถึงความสำคัญในการภาวนา เพื่อรักษาระมัดระวังกาย วาจาใจ ของตนเองได้ดีขึ้น เมื่อระวังกาย วาจา และใจตนเองได้ ก็จะไม่เกิดความรู้สึกง่วง ลบนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีต่อไป
 - รู้สึกถึงมือได้เองบ้างในบางครั้ง และรูปมือเปลี่ยนไป มีบิตเบี้ยวบ้าง เข้าใจว่าเป็นการปรุงแต่งของจิต
 - ช่วงขณะหนึ่งมีความรู้สึกไหลลื่นลงรู้เข็มเล็ก ๆ และทุกสิ่งหายไปหมด เกิดขึ้นแค่ช่วงขณะเท่านั้น ไม่ถึงเสียวินาที
 - บางครั้งมีอาการชาทั้งร่างกาย ขยับร่างกายไม่ได้ กำหนดรู้ที่ร่างกายไม่รู้สึก
- 16.00 น. เติณจกรรม
- มีความรู้สึกปวดขาทั้งสองข้าง สังเกตเห็นว่าอาการปวดรู้สึกชัดเจนได้เป็นระยะ ๆ เนื่องจากระหว่างปฏิบัติมีความรู้สึกตัวส่วนอื่นอยู่บ้าง
 - ยังคงมีความฟุ้งซ่านอยู่ในเรื่องที่กังวล แต่น้อยลงเยอะมาก
 - มีความรู้สึกตัวได้เป็นส่วนๆ
 - บางครั้งเห็นอาการหนักที่เท้าหรือที่ขา สลับกัน
 - สังเกตพบว่าการไม่มองเท้าทำให้สมาธิอยู่กับการกำหนดรู้สีกายมากขึ้นกว่าการมองเท้า และสังเกตพบว่าการมองเท้า ทำให้สมาธิแข่อยอารมณ์เดียวจนเกินไป
 - มีความสว่างขึ้นกลางอกเป็นช่วง ๆ กำหนดรู้เป็นสุขเวทนา อยู่เพียงชั่วขณะหนึ่งก็จางหายไป
 - มีอาการตื่นเต้นอย่างไม่ทราบสาเหตุ ทำให้อุณหภูมิร่างกายร้อนขึ้นเฉียบพลัน จึงยืนกำหนดรู้และสังเกตเห็นว่าเกิดจากความปรุงแต่งทางความคิด แต่ยังไม่ทราบสาเหตุของกระบวนการภายในร่างกายที่แน่ชัด

19.00 น.

- การกำหนดยืนทำให้รู้สึกถึงลมหายใจได้ชัดเจน
- นั่งปฏิบัติภาวนา เห็นความตั้งใจในการปฏิบัติครั้งนี้ชัดเจน เป็นผลให้สังเกตเห็นว่าจิตถูกบังคับจากความตั้งใจมากเกินไป
- ช่วงแรกมีอาการอึดอัด เวียนหัว และแน่นหน้าอก เกิดจากการบังคับจิตด้วยความตั้งใจโดยไม่รู้ตัว
- ผ่อนคลายร่างกายมากขึ้น สามารถควบคุมสมาธิได้ดี แต่ยังมีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาบ้าง
- รู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เป็นระยะ ๆ ส่วนใหญ่จะรู้สึกถึงกายและรอบกายได้มากกว่า
- เห็นสมาธิจดจ่ออยู่ที่ระหว่างคิ้ว ทำให้เกิดอาการปวดหัว เมื่ออาการปวดหัวเกิดขึ้นไม่เห็นแต่อาการปวด รู้สึกเหมือนพลังงานวิ่งวนอยู่ภายใน กำหนดรู้เป็นทุกขเวทนา วิ่งอยู่บริเวณใบหน้าทั้งใบหน้า ทำให้กำหนดรู้ได้ชัดเจน เมื่อกำหนดรู้สึกพัก จิตจึงค่อยๆผ่อนคลายและถอยออกจากทุกขเวทนานั้นได้เอง ซึ่งทำให้เห็นว่าคนละส่วนกับอาการปวดอย่างชัดเจน
- เห็นความอยากเป็นช่วง ๆ เป็นอาการจิตปรุงแต่งที่สร้างความคิดขึ้นมา กำหนดรู้ได้ไวขึ้นทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เร็ว
- ความปวดกระบอกตาเป็นระยะ ๆ เนื่องจากเพ่งมากจนเกินไป
- รับรู้อากาศรอบร่างกายได้เป็นระยะ ๆ
- รู้สึกร่างกายตั้งอยู่ แต่มีพลังงานวิ่งวนเป็นแสงสีขาวอยู่รอบร่างกาย กำหนดรู้การนั้นสักพักความรู้สึกจึงหายไป

วันที่ 3 เมษายน 2564

8.30 น.

- เดินจงกรม กำหนดยืนรู้ได้เป็นส่วนๆ มีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกเป็นระยะ ๆ
- กำหนดรู้ความรู้สึกทั้งได้ตัวเป็นระยะๆ บางครั้งกำหนดรู้ได้เป็นส่วนๆ
- กำหนดรู้การเคลื่อนไหวได้มากกว่าการรู้สึกตัว สังเกตเห็นว่าการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวก็สามารถทำให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้เช่นกัน
- เห็นถึงความไม่พอใจอยู่เมื่อเหยียบพื้นสกปรก กำหนดรู้ได้ทัน ทำให้เห็นว่าร่างกายของเราสกปรกแต่ไม่ใช่เราสกปรก จิตจึงค่อยๆผ่อนคลายความไม่พอใจลง

- สังเกตพบว่าจริตของตนเหมาะกับการกำหนดรู้ว่าการเดินเร็วมากกว่าเดินช้า เมื่อเดินช้าจิตฟุ้งซ่านหนักมาก แต่เมื่อเดินเร็วจิตจดจ่ออยู่กับอาการเดินได้ดีขึ้น มีสมาธิได้มากกว่า
 - สังเกตเห็นอาการพยายามประคองสติของตนเอง บางครั้งหนัก บางครั้งเบาตามจังหวะ
 - บางครั้งรู้สึกวูบวาบทั้งตัวขณะเดิน
 - ช่วงระยะหลังกำหนดรู้ได้ถึงอาการก้าวของเท้าทั้งสองข้าง การสัมผัสถึงพื้นได้เอง
 - เมื่อเดินกำหนดรู้แน่นขึ้น รู้สึกถึงการเดินได้ทั้งตัว รู้ว่าตนเองกำลังก้าวและเดินอยู่ แต่สภาวะนั้นไม่ได้คงอยู่นาน
- 13.00 น.
- กำหนดอิริยาบถย่อยประจำวัน สามารถรับรู้ได้ถึงอาการขยับของมือ เมื่อหยิบจับสิ่งของ
 - ระหว่างเดิน สามารถรับรู้ได้ถึงเท้าที่ขยับแต่ละข้าง บางครั้งรู้สึกได้ทั้งขา ว่าขากำลังเคลื่อนไหวอยู่
 - รับรู้เสียงและกลิ่นรอบตัวได้เร็วมากขึ้น บางครั้งรับรู้ได้ว่ามีคนกำลังเดินเข้ามาหาจากระยะไกล ๆ
 - รู้สึกถึงการกระทบของน้ำที่ถูกร่างกายในขณะอาบน้ำ ทำให้เห็นว่ามีสิ่งร้าวกระทบร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกเร็วมาก เช่น ถ้าน้ำเย็นจะรู้สึกตื่นตัวตกใจ บางครั้งนำมาสู่ความไม่ชอบ ไม่พอใจ กำหนดรู้อาการไปสั๊กพัก เริ่มสังเกตเห็นว่าเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นทั้งร่างกาย จะควบคุมสมาธิได้ยาก ยิ่งทุกข์มากยิ่งขึ้นควบคุมได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ
 - เมื่อสายตามองตรงไปข้างหน้า รู้สึกว่าทั้งร่างกายหายไป เป็นท่อนไม้
 - เห็นจิตเคลื่อนไหวอยู่กับการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายได้บ้างบางครั้ง
- 19.00 น.
- นั่งปฏิบัติภาวนา อยู่กับอาการฟุ้งและลมหายใจได้น้อยลง สังเกตเห็นว่าจิตไม่มีเครื่องยึด จึงพยายามมองหาเครื่องยึดของจิตจนเปลี่ยนไปเป็นอาการเพ่ง ทำให้รู้สึกปวดหัว เมื่อกำหนดรู้ทันจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลง และดึงกลับมากำหนดที่อาการรู้สึกตัวแทน
 - มีความรู้สึกวูบวาบอยู่รอบตัว จนกระทั่งความรู้สึกนั้นกระจายออก เห็นเป็นเวทนา แต่ยังแยกไม่ออกกว่าเป็นเวทนาชนิดใด
 - มีความฟุ้งซ่านเข้ามาเป็นระยะ ๆ กำหนดรู้ทันบ้างไม่ทันบ้าง

- สังเกตเห็นว่าเกิดภาพนิมิตบ่อยครั้ง เข้าใจว่าเป็นอาการปรุงแต่งของจิตและสัญญาผสมรวมกัน
- มีความรู้สึกเย็นสบายเมื่อนั่งไปนาน ๆ กำหนดรู้อาการเย็นสบายนั้น จมใจทรงตัวและนิ่งอยู่
- เมื่อนั่งนานขึ้น เห็นอาการตัวสั่น เข้าใจว่าเกิดจากความเกร็งของร่างกาย จึงพยายามผ่อนคลายลง
- อาการเหน็บชาที่ขาเริ่มปวดขึ้นมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ใจยังคงนิ่งอยู่ รับรู้ได้ถึง ความเจ็บปวดเป็นระยะ ๆ
- สังเกตเห็นว่าเมื่อจิตอยู่ลุ่มหายใจมากขึ้น และมีสมาธิตั้งมั่นดี จะไม่สามารถทำให้เกิดภาพนิมิตได้ จึงค้นพบสติที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ
- หลังจากออกจากสมาธิ สามารถกำหนดรู้การขยับของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ได้ดีขึ้น

วันที่ 4 เมษายน 2564

9.00 น.

- เดินจงกรม มีความรู้สึกตัวที่เท่าขึ้นมาได้เองโดยไม่ต้องกำหนด บางครั้งรู้สึกได้ทั้งสองข้าง บางครั้งรู้สึกได้ข้างเดียว
- รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวได้เองเป็นบางครั้ง มาเป็นระยะ ๆ
- รับสัมผัสได้ที่เท้า บางครั้งรู้สึกร้อน บางครั้งรู้สึกอุ่น บางครั้งไม่รู้สึกใด ๆ
- อยู่กับการก้าวเท้าได้แนบแน่นขึ้น มีบางจังหวะจิตไปจับอยู่กับการเคลื่อนไหว วิ่งสลับกันไป
- จังหวะที่กำหนดยืนและหมุนตัวกลับ เริ่มรู้สึกได้ทั้งตัว เป็นจังหวะของร่างกาย

12.00 น.

- เวลาเริ่มไม่มีผล จิตนิ่งมากขึ้น แต่อาการฟุ้งซ่านยังเข้ามาบ้างประปราย
- กำหนดรู้ิริยาบถย่อยประจำวัน ขณะกำลังสวดมนต์อยู่ เห็นจิตไปจับอยู่ที่รอบข้าง อากาศบ้าง ลมบ้าง จนรู้สึกได้ จิตปรุงแต่งจนมีความรู้สึกเหมือนมีคนนั่งอยู่ข้างๆ ทำให้เกิดความกลัวขึ้น จึงพยายามดึงจิตกลับมาที่รูปปาก และคำสวดมนต์ พยายามเปลี่ยนจุดสนใจและดึงกลับมาที่กาย ทำให้รู้สึกดีขึ้น อาการกลัวลดน้อยลงจนกระทั่งไม่รู้สึกกลัว และความรู้สึกว่ามีคนนั่งข้างๆ ก็ค่อยๆ หายไป
- ตอนที่นั่งสวดมนต์อยู่รู้สึกได้ว่าปากขยับไปเรื่อย ๆ แต่ไม่มีเสียง ส่วนเสียงที่สวดนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่งที่เป็นอะไรไม่รู้นามธรรม แต่กายไม่ใช่เสียง และสิ่งที่ได้ยินก็คือได้ยินและรู้ว่าได้ยินอะไร แต่ไม่ใช่เราได้ยิน

- เดินออกจากประตู กำหนดก้าวเท้าซ้าย ขวา มีสติรู้มากขึ้น บางครั้งก็รู้ได้ไม่นาน ใจมันตึงไปคิดต่อว่าต้องทำอะไรบ้าง และบางครั้งเวลาจะเดินมันก็รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เองแบบไม่ต้องพยายามรู้สึกอะไรมาก
- เดินไปจัดห้อง รู้สึกว่ามีสติระหว่างการกระทำมากขึ้น ไม่ว่าตัวเองจะหยิบจับอะไร หยิบแล้วเอาไปวางไว้ตรงไหน เห็นกระบวนการจดจำว่าจำสิ่งที่ทำอยู่เป็นภาพ แม้ของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องจำก็ได้ ก็จำขึ้นมาได้เอง
- ขณะที่นั่งอ่านหนังสืออยู่ สังเกตเห็นว่าจิตลอยไปจับกับเสียงอย่างอื่นบ้าง เสียงข้างนอกบ้าง หรือจิตหนีไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เนื้อหาในหนังสือ หลับตา กำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้น จนกระทั่ง จิตกลับมาอยู่มือที่จับหนังสือได้เอง เริ่มจับทางถูกว่าเมื่อจิตไม่อยู่กับปัจจุบันจะเริ่มไม่รู้สึกร่างกายและอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง
- เห็นความปรุงแต่งของตนเอง เวลาได้ยินเสียงอะไรมากระทบ ความคิดมันจะผุดขึ้นมาก่อนว่าเสียงอะไร เมื่อคำถามเกิดขึ้น สติรู้กำหนดขึ้นได้เอง เมื่อรู้จึงไม่ได้คิดต่อ ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกใด ๆ ต่อไป
- นั่งปฏิบัติภาวนา อาการร่วงเข้ามาเบาๆช่วงที่จิตไหล สังเกตเห็นว่าเมื่อมีอาการความรู้สึกตัวจะหายไป ไม่ได้ยินเสียงจะหายไป ไม่รู้เมื่อกำหนดสติ ดึงกลับมาลมหายใจให้รู้อยู่ตลอด ก็ช่วยผ่อนได้ แต่กำลังสติดังน้อย ช่วงแรก ๆ ยึดยึดอุคตระชาอยู่สักพัก อาการร่วงค่อยๆจางไปมันถึงดีขึ้น และนิ่งได้เอง
- กำหนดรู้ช่วงแรกรู้สึกได้ถึงลมหายใจปกติ แต่เมื่อเวลานานขึ้นลมหายใจเริ่มแผ่วลง จังหวะการเข้าออกนานขึ้น มีจังหวะที่ลมหยุดไป ดึงกลับมากำหนดนั่งอยู่ ทำได้เยอะขึ้นและรู้สึกดีมาก
- เห็นสติที่รู้อยู่กับตัวที่นิ่งแยกออกกับสิ่งที่เห็นอยู่ข้างใน แต่สติไม่ตึงแข็ง เหมือนครั้งก่อน ยังรู้อยู่ และเห็นแบบคนละอย่างกับสิ่งที่รู้อยู่ข้างใน
- มีจิตฟุ้งซ่านเข้ามาปรุงแต่งอยู่บ้าง ปรุงแต่งว่าเห็นคนมายืนจ้องอยู่ตลอดเวลา ทำให้ความกลัวเกิดขึ้น พยายามดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจและช่วยได้เยอะมาก สักพักนิ่งค่อยๆจางหายไป

วันที่ 5 เมษายน 2564

9.00 น.

- เดินจงกรม ยืนกำหนดรู้ก่อนเดินก้าวแรก รู้สึกเท้าหนักแน่น และสัมผัสที่ตรงฝ่าเท้าก็อุ่นบ้าง แข็งบ้าง นุ่มบ้าง
- หัวเข่าและร่างกายไม่มั่นคง โยกไปเรื่อย ๆ

- สัมผัสได้ถึงหัวใจเต้นแรง ท้องหนักๆ จากอาหาร รู้สึกหนักตัวอยู่ช่วงแรก หลังจากนั้นร่างกายปรับสมดุลได้อาการก็คลายออก
- ก่อนที่ออกเดิน กำหนดรู้การขยับตัวก่อน มีความรู้สึกเบาร่างกายขึ้นเรื่อย ๆ เวลาขยับ รู้สึกเหมือนลมขยับตาม
- ก้าวแรกที่ออกเดิน มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวและน้ำหนักเท้าได้แม่นยำมากขึ้น กำหนดรู้ได้นานขึ้น แต่ละก้าวที่เดินรับรู้ได้ถึงสัมผัส แม้กระทั่งเสื้อผ้าที่ใส่อยู่สัมผัสผิวหนังด้านในก็รับรู้ได้
- ช่วงแรกมีจิตฟุ้งซ่านและปรุงแต่งน้อย ควบคุมความคิดไม่ให้เกิดขึ้นได้และแม้ความคิดเกิดก็สามารถกำหนดรู้ได้ทัน และดึงกลับมาที่ลมหายใจได้
- เดินไปเรื่อย ๆ เห็นจิตเริ่มตื่นไม่ยากทำ เหนื่อย อยากพัก แต่เราไม่ยอมหยุดกำหนดรู้การนั้นไปสักพัก ใช้เวลานานพอสมควรกว่าจะหายไป
- มีอาการปวดขาซ้าย ขณะที่น้ำหนักถูกกดลงหรือกล้ามเนื้อที่ยึด มันเจ็บข้างในและปวดมาก พยายามพยายามเดินต่อไป ช่วงแรกปวดหนัก ต้องอ่อนกำลังขาลงเพื่อที่วางขาให้ได้เบาๆ และกำหนดทุกขเวทนาไปเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไปสักพักความปวดเริ่มลดลงแต่ยังไม่หาย พอเดินต่อไปได้
- เริ่มเห็นจิตที่คิดปรุงแต่งมาจากตาที่มองเห็นทาง มันรู้สึกและเกิดความคิดว่าพื้นสกปรกมาก ต้องกวาดสักหน่อยถึงจะเดินได้ สามารถกำหนดรู้ทัน ไม่เป็นเช่นนั้น มันไม่ได้สกปรกถึงขนาดเดินไม่ได้ และเดินมาแล้ว จึงเดินต่อไปในใจมันก็ตื่นไม่ชอบใจมาก ๆ เหยียบเศษกระดาษบ้าง เศษดินบ้าง มันตื่นแรงอยู่ช่วงแรก จนกระทั่งหายไป แล้วก็ตื่นอยู่แบบนี้สักระยะได้ ยิ่งตาเห็นมันก็ยังปรุงแต่งมากขึ้น ยังคงเห็นจิตที่ปรุงแต่งอยู่ทุกขณะ แต่ไม่ได้นำมาเป็นความทุกข์ทางใจ
- สังเกตเห็นว่า มีความคิดที่พยายามจะคิดในทางธรรมผุดขึ้นมา มีความสอนตัวเองให้แยกกายแยกจิตสิ และสังเกตเห็นว่าสมองพยายามคิดไปตามนั้น แต่มันคนละตัวกับสิ่งที่เราเข้าใจโดยสิ้นเชิง คือจิตไม่ได้รับอารมณ์นั้นจริง พอเห็นตรงนี้เข้าเราก็เข้าใจทันที
- เริ่มรู้สึกเหนื่อยและท้อเมื่อเดินนานขึ้น กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ พยายามดึงกลับมา ให้อยู่กับการยืน การเดิน ความรู้สึกนั้นจึงหายไป
- ได้ยินเสียงเด็กน้อยร้องไห้ดังมาก หูได้ยิน เห็นจิตไปจับที่หูได้ยิน และเห็นจะๆเลยว่าจะเกิดความคิดปรุงแต่ง นื่องอยากได้อะไรบางอย่าง นื่องไม่สบายกายไม่สบายใจ แล้วจู่ ๆ เราก็ร้องไห้และรู้สึกเศร้าขึ้นมาเอง เป็นอาการ

16.00 น.

แสดงออกที่จิตปรุงแต่งให้แล้วกำหนดรู้ไม่ทัน เพราะกระบวนการภายใน
เกิดขึ้นเร็วมาก กำหนดรู้อาการสักรัก จิตค้นพบว่า จิตสร้างอาการนี้ขึ้นมา
เอง ทำให้เข้าสู่ความรู้สึก เกิดน้ำตาไหลซึ่งเป็นสิ่งธรรมชาติที่สร้างขึ้นมาจาก
เพื่อระบายความรู้สึกภายใน ซึ่งต้นเหตุมาจากการปรุงแต่ง และการปรุงแต่ง
นี้มาจากเหตุที่ไปรับรู้ ไปได้ยินเสียง ซึ่งไม่ได้สักแต่จะได้ยินเฉยๆ หลังจากนั้น
จึงพยายามดึงกลับมาภายในให้มากที่สุด ไม่รับรู้ความทรมานของเขา
จนกระทั่งเห็นจิตที่เศร้าก็ค่อยๆ จางหายไป แล้วก็กลับมาเดินได้เหมือนเดิม
-นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกมีความเพื่อยและง่วงมาก เพราะร่างกายอ่อนล้า
จากการเดินจงกรมเป็นเวลานาน กำหนดรู้ความรู้สึกนั้นไปเรื่อย ๆ แม้จะไม่
หายไป
-มีช่วงหนึ่งที่เห็นความรู้สึกอยากนอนชัดเจนมาก จนกระทั่งกายก็ไหลลงไป
เรื่อย ๆ กำหนดรู้ไม่ทัน
-เวลานานขึ้น ความง่วงเข้ามาแทรกรุนแรง เรากำหนดดี ๆ เหมือนเร่ง
ความเร็ว ยังคงรู้อยู่และเพียรเฉยเฉย กำหนดรู้ถึงจนแรงเริ่มหมด ความง่วง
ซึมเข้าทันที จิตตกแว้งค์สับลงไปหนึ่งครั้ง พยายามเร่งใหม่ อุปมาเหมือน
เอาไม้ขีดไฟที่ขึ้นน้ำจุดให้ติด อาการติดๆดับๆ กำหนดสติได้บ้างไม่ได้บ้าง
จนกระทั่งได้เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น สะดุ้ง สติกลับมาทันที ความง่วงก็ค่อยๆ
หายไป แล้วก็ตื่น แล้วก็รู้สึกเหมือนไม่เคยง่วงมาก่อน
-เมื่อความง่วงหาย ดึงกลับมาที่กายที่นิ่งอยู่ได้ทันที จนกระทั่งมีความรู้สึกถึง
ลมบางอย่างสัมผัสรอบกาย คล้ายไฟสนิทินิด ๆ อยู่รอบ ๆ แล้วก็หายไป
-มีความฟุ้งซ่านเข้าแทรกเป็นระยะ ๆ พยายามดึงกลับมาที่ลมหายใจให้ได้
กำหนดพองยุบๆ ต่อไป แล้วก็รู้สึกสบายดี จนกระทั่งลมหายใจหาย ความ
สบายหัดคืนกลับไวมาก
-มีความรู้สึกหนักที่หัว รู้สึกถึงพลังงานที่วิ่งวนอยู่ข้างใน เข้าใจว่าเป็น
ความคิดที่มันไม่หยุดนิ่ง พยายามคลายออก แต่ทำได้ไม่นานมาก ดึง ๆ รั้ง ๆ
กันอยู่
-บางครั้งก็รู้สึกว่าตนเองนิ่งอยู่ได้เอง รู้สึกว่าผมกับศีรษะแยกจากกัน มันเป็น
สิ่งสมมุติและไม่น่ายินดี แต่ยังเห็นเป็นของตัวเองอยู่

วันที่ 6 เมษายน 2564

8.30 น.

-กำหนดรู้อิริยาบถย่อยประจำวัน ช่วงสวดมนต์ รู้สึกว่าตัวเองอยู่กับปากที่
เคลื่อนไหวและขยับอยู่ได้ยิ่งกว่าการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เมื่อจิตปล่อยไป

คิดก็สามารถดึงกลับมาที่บทสวดมนต์ได้ไว บางครั้งจดจ่ออยู่ที่ปากอย่างเดียว แล้วรู้สึกเวลาผ่านไปเร็ว ตอนที่นั่งสวดมนต์มีอาการเจ็บขา ปวดหลังบ้าง มีเหน็บขาบางครั้ง ได้เพียงรับรู้อาการปวดนั้นแต่เหมือนไม่รู้สึก เพราะไม่ได้ลงที่ใจ ทำให้นั่งได้นาน จนความปวดมันค่อยๆหายไปเอง

-ใช้สายตาน้อยมาก ไม่ค่อยได้กระพริบตา บางครั้งก็เพ่งอยู่ที่เปลวไฟตรงเทียนแค่จุดเดียวก็สงบ สบายแล้ว บางครั้งก็หลับตาแล้วอยู่ได้นานมาก ปวดขาก็ไม่เกิดความทุกข์

-ช่วงที่เดินอยู่ข้างนอก กำหนดรู้อาการเดิน อาการก้าวขา สัมผัสเท้าที่แตะพื้นไปเรื่อย ๆ เห็นจิตมันดึงกลับมาอยู่ข้างในได้เอง กิจวัตรประจำวันที่เห็นภายนอกไม่รู้สึกรู้ว่าเห็น เกิดอาการหุดไปช่วงหนึ่ง และรู้สึกเวลาผ่านไปเร็ว

12.00 น.

-เดินจงกรม กำหนดรู้อาการยืนก่อนเดิน รู้สึกเท้าหนัก เหยียบลงพื้นเหมือนมีแรงดึงเท้าไว้ รู้สึกได้ทั้งสองข้าง และฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นก็รู้สึกถึงความไม่เสมอกัน ของเท้า

-ยืนไปนาน ๆ เริ่มอยากหลับตา พอหลับตาลงตัวเริ่มไม่มั่นคง โยนบ้าง เอียงบ้างเหมือนจะล้ม ยืนกำหนดรู้สึกพักก็ค่อย ๆ นิ่งขึ้นและยืนได้

-บางครั้งรู้สึกตัวใหญ่ขึ้นมาก ขนาดตัวค่อย ๆ สูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่เที่ยง เป็นสัปดาห์อาการนั้นก็หายไป

-บางครั้งรู้สึกว่ายืนกระจุกกันเป็นก้อนเล็ก ๆ กลม ๆ ม้วนๆอยู่

-ก่อนจะเดินก้าวแรก มีความรู้สึกถึงการขยับตัวได้เอง และเห็นว่ากำลังจะเดิน กำหนดรู้ได้ทันที

-ก้าวแรกที่ออกเดิน เท้าของข้างสัมผัสพื้น เป็นสัมผัสที่เบามาก รับรู้ได้และเบามาก ๆ รู้สึกเหมือนลอยได้ อยู่แบบนี้สักพักใหญ่ จนสภาวะมันค่อยๆจางหายไปจนกระทั่งกลับมารู้สึกตัวได้ปกติ ไม่หนักไม่เบา

-เมื่อเวลานานขึ้น เห็นใจที่ตื่นอยู่ อยากพัก เหนื่อยอยู่บ้าง แต่น้อยลงและมีความรู้สึกอยากอยู่แบบนี้นาน ๆ ทั้งวันก็ได้ สลับกับเห็นร่างกายที่เดินอยู่

-บางครั้งรู้สึกว่าร่างกายไม่มี จิตหดกลับไปภายในเอง ทำให้ร่างกายภายนอกหายไปหมด แต่เป็นเพียงแค่ชั่วขณะหนึ่ง จิตวิ่งกลับมาที่กายได้ ทำให้รู้ว่าเมื่อสักครู่นี้หายไป

-มีอาการตึง ๆ ที่หัวอยู่บ้าง ฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกเป็นครั้งเป็นคราว กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-ความตื่นเต้นเข้ามาแทรก ยังจับทางอาการนี้ไม่ออก อุณหภูมิภายในร้อนจนตัวสั่น พยายามกำหนดรู้ให้ทันเท่าที่ทำได้

-รู้สึกตัวตอนกลับหลังหันได้ดี คือเห็นว่าตัวเองค่อย ๆ หมุน ๆ สลับกับเท้าที่กำลังหมุนอยู่เช่นกัน ไม่ว่าเท้าจะลากพื้น หรือไม่ลากพื้น ยังคงรู้สึกได้ไปเรื่อย ๆ และบางครั้งเมื่อเดินไปจนหยุดและกำลังจะกลับ สติจึงมาให้มา กำหนดรู้ตรงนี้ได้เอง

16.00 น

-นั่งปฏิบัติภาวนา นั่งอยู่กับที่แต่เหมือนตัวหมุนเป็นวงกลมตลอดเวลา บางทีหมุนซ้าย บางทีหมุนขวา

-รู้สึกเหมือนตนเองมีสามคนที่นั่งอยู่ เป็นลักษณะโปร่งแสงที่กำลังตกจากที่สูง จนทำให้สะดุ้ง ยังรับรู้ภายใน ตั้งข้อสันนิษฐานว่าคงจะไม่มีสติแล้ว หลับไป

-ได้ยินเสียงรอบข้างชัดเจนมากขึ้น ประสาทรับสัมผัสที่หูดีขึ้น แต่เพียงรับรู้ว่าได้ยิน สามารถดึงกลับมาพองยุบได้ต่อเนื่อง

-มีอาการขนลุกโดยไม่ทราบสาเหตุ เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ

-เมื่อเวลานานขึ้น ลมหายใจเริ่มหายไป รู้สึกว่าลมหายใจหายไปนานมาก แต่ยังคงรู้สึกตัวอยู่

-เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับอาการพองยุบมาก ทำให้จิตเริ่มไหล จะตกวังค์ ต้องใช้แรงเยอะเพื่อกำหนดสติให้ดีขึ้น

-ร่างกายสั่นเองโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นไม่นานสัักพักอาการก็หาย

-มีอาการมือชา เท้าชา เป็นเหน็บทั้งมือทั้งเท้า กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ

จนกระทั่งความรู้สึกเริ่มหายไปเอง และบางครั้งก็ยังสามารถรู้สึกรู้สีกได้ สลับกันไปมา

วันที่ 7 เมษายน 2564

11.00 น.

-เดินจงกรม เห็นใจที่ตื่นอยู่ ไม่อยากเดิน เริ่มมีความรู้สึกขี้เกียจ กำหนดรู้ไป ความคิดก็คิดไปเรื่อย ๆ และฝันลุกขึ้นมากำหนดยืน ค้นพบว่าจังหวะแรกเป็นการต่อสู้กับตนเองที่ยากมาก แต่เมื่อผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ ทุกอย่างก็เริ่มเบาโล่งไปได้เอง

-ความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาอยู่บ้างในช่วงแรก กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง

-เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ เริ่มรู้สึกว่าขากับอาการรู้ คนละอย่างกัน เป็นสภาวะรู้ข้างใน คือ รู้ว่าขยับขา ในขณะที่ขาอาจจะขยับหรือไม่ขยับก็ได้

-ความรู้สึกขาที่ขยับอยู่ และกายที่เดินอยู่มันมีความชานอยู่ข้างใน เป็นความรู้สึกที่อธิบายเป็นคำพูดไม่ถูก

-ระยะเวลานานขึ้น มีความรู้สึกหัวโล่ง เห็นในใจมีวิริยะมาก มีความอยากจะเดินทั้งวัน แต่ความอยากนั้นสักพักก็หายไป กลายเป็นความรู้สึกเฉย ๆ

-มีความรู้สึกเพลิน เคลิ้มอยู่สบาย โล่ง รู้สึกเย็นที่กลางอก

-เห็นความคิดแทรกเข้ามาอยู่บ้าง เป็นความคิดลักษณะวนเวียน ไม่ไปเรื่องอื่น คำบริกรรมช่วยให้อยู่กับปัจจุบันได้มาก ทำให้รู้ว่าถ้าไม่ใช่คำบริกรรม และกลายเป็นคำอื่น อาจแสดงว่ากำลังคิดเรื่องอื่นอยู่ ทำให้สามารถกำหนดรู้ทันและดึงกลับมากับการก้าว การเหยียบทันที เพราะเมื่อเริ่มชินกับการรู้สึกถึงการก้าว การเหยียบ ก็สามารถดึงกลับมาให้รู้ได้ไวขึ้น และความคิดก็หายไป

-ความตื่นเต้นทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นยังคงเกิดขึ้นอยู่ แต่สั้นลงมาก สาเหตุเกิดจากความคิดที่มักจะปรุงแต่งเรื่องที่ชอบใจมาให้ เมื่อกำหนดรู้ทัน จึงสามารถดึงจิตกลับมาอยู่ที่เท้าได้ทันที

-รู้สึกว้าต่าที่มองเหมือนไม่ได้ใช้งาน มองเห็นเฉยๆ แม้จะกระทบออกมาเป็นภาพแต่ไม่ได้ลงไปสู่ความรู้สึก คือ เห็นว่าพื้นสกปรกเหมือนเดิม แต่ไม่เกิดการปรุงแต่งใด ๆ เดินและเหยียบได้แบบสบาย รู้สึกเฉย นิ่ง สบายใจ

-เมื่อเดินไปเหยียบสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้รู้สึกระคายเคืองเท้า เมื่อกำหนดรู้ทันก็ไม่ได้รู้สึกทุกข์ใจ รู้สึกนิ่งมาก อยู่กับอาการก้าว อาการเดินต่อไป

-เวลาผ่านไปนาน เริ่มรู้สึกหนักที่ตา ตาจะปิด แต่ไม่มีอาการง่วง ดึงจิตกลับมาที่การเคลื่อนไหวสลับกับอาการรู้กายบ้าง ความรู้สึกนั้นก็ค่อยๆ จางลงและหายไป

-รู้สึกว้าต่าอาการเดินลอย ตัวเบา แต่รู้อยู่

13.00 น.

-กำหนดรู้ปริยายบ่อยๆ ประจำวัน นั่งเรียนออนไลน์ เห็นใจออกแวกจะหันไปสนใจอย่างอื่น ใช้วิธีการดึงกลับมาอยู่กับการฟังให้มากขึ้น จนกระทั่งมันก็เคลิ้มฟังการเรียนไปเอง แล้วมันก็เข้าใจเนื้อหาไปโดยปริยาย ค้นพบว่ายากในช่วงแรกที่ต้องพยายามดึงกลับมาให้ได้ แต่เมื่อทำได้แล้วก็สามารถปล่อยได้สบายๆ

-ตื่นเข้ามาทันทีที่เท้าสัมผัสพื้นก็รู้สึกได้ทันทีเลยว่าเหยียบพื้น เป็นความเคยชิน กำลังสติเกิดขึ้นได้เอง ทำให้รู้อาการยืนอยู่ทันที

-ตอนกินข้าว พอรสชาติอากาศและที่ปลายลิ้น เกิดความรู้สึกพอใจขึ้นมา สติดึงกลับมาเตือนตนเองว่าอย่าเพลิน เราจะไม่กินเพื่อความเพลิดเพลิน เมื่อสติกำหนดรู้ได้ความพอใจก็ค่อยๆ คลายลงไป

-เดินกวาดบ้าน ไปทิ้งขยะ เปิดไฟ บางครั้งก็รับรู้การเคลื่อนไหวของการเดินกับการเคลื่อนไหวของมือ ของแขนตัวเอง สติสามารถกำหนดรู้ได้เอง ช่วงที่หาของเริ่มจำได้ว่าวางไว้ตรงไหน ค้นพบว่าบางครั้งสมองลืมไปแล้วเพราะวางไว้นาน พอหยุดนิ่งก็แปแปเดียวก็นึกออกแล้วว่าวางไว้ไหน สามารถรู้ข้อความจำให้อัตโนมัติ

17.00 น.

-นั่งปฏิบัติภาวนา คงสภาวะต่อเนื่องได้ดี รู้สึกตัวมากขึ้นว่านั่งอยู่ รู้สึกถึงการวางตัวลงนั่ง รู้ที่มือบ้าง รู้ที่แขนบ้าง รู้ที่ขาบ้าง สลับกันไป

-ยังคงมีความคิดฟุ้งซ่านแทรกเข้ามา แต่น้อยมาและสามารถกำหนดรู้ทัน แต่ความคิดยังไม่หายทั้งหมด ยังพอมืออยู่ เป็นความคิดบริกรรมไปเรื่อย ๆ และก็คิดติดมาอยู่กับลมหายใจบ้าง พองยุบบ้าง การนั่งอยู่บ้าง ลมออกเข้ายาวสั้นแคไหนบ้าง

-ช่วงแรก ๆ มีตัวโยก สักพักหนึ่งเกิดอาการตัวหมุนเอง หมุนเป็นวงกลม ขวาทซ้ายที

-ได้ยินเสียงหัวใจบางในบางครั้ง

-เมื่อเวลาผ่านไปนาน เริ่มเห็นความว่างกำลังก่อตัวขึ้นจะเข้าแทรก กำหนดรู้ถี่ ๆ ใส่ไว้ จนกระทั่งความว่างค่อยๆ จางหายไป แล้วเราก็อยุ้นๆ แบบนั้นสักพัก หลังจากนั้นรู้สึกสบาย ไม่ว่าง ไม่จู้จี้ ไม่วุ่นวาย เฉยๆ อยู่

-มีนิมิตเป็นภาพขึ้นมาในบางครั้ง ทำให้เคลิ้มลงไป ไม่นานดับลง แล้วก็ดึงกลับมาพองยุบได้ใหม่ สติตามมากำหนดรู้ได้ที่หลัง

-รู้สึกร่างกายมี ๆ หาย ๆ บางครั้งก็รู้สึกได้ทั้งกายที่นิ่งอยู่ แล้วก็เป็นส่วนๆ ไป บางครั้งรู้สึกใบหน้ามี ๆ หาย ๆ

-มีอาการปวดไหล่ปวดหลัง กำหนดรู้แต่ไม่แตะ รู้เฉย ๆ สักพักจิตที่จับตรงนั้นมันดับ จากนั้นสังเกตเห็นว่าจิตวิ่งไปจับที่อื่นแทน ไม่นานจิตก็วิ่งกลับมารู้ใหม่

-ได้ยินเสียงคนเดินเข้าออก เห็นใจสั้นๆ อยู่ เกิดความคิดว่ากลัวเขาจะมายุ่งอะไรกับเรา ทำให้เกิดความกังวลจนเผลอไปเพ่งสมาธิมากกว่าการกำหนดรู้ ไม่นานอาการใจสั้นก็หายไป และเห็นว่าไม่เกี่ยวกัน สามารถดึงกลับมาที่พองยุบที่ลมหายใจทันที รู้สึกสงบลง แล้วใจกลับไปนิ่งได้เหมือนเดิม

-รู้สึกถึงอากาศร้อน เหงื่อออก แต่ไม่รู้สึกรังเกียจ กำหนดอาการร้อนนั้น จนกระทั่งจางหายไป ไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่สบาย เฉย ๆ อยู่

-เมื่อเพลงกำหนดรู้กาย และจดจ่ออยู่กับสมาธิมากเกินไป รู้สึกแค่ลมหายใจ และท้องพองยุบ ทำให้น้ำลายไหลออกโดยไม่รู้ตัว รู้สึกตกใจเล็กน้อย เพราะไม่มีอาการร่งซึมใด ๆ

วันที่ 8 เมษายน 2564

5.00 น.

-กำหนดรู้ิริยาบถย่อยประจำวัน ตื่นเข้ามากำหนดลุกนั่งไม่ทัน แต่เมื่อนั่งแล้วสติตามมากำหนดรู้ว่่านั่งอยู่ได้ทัน หลังจากนั้นก็ค่อยๆไล่กำหนด ยกมือ สองข้าง ค่อยขยับมือ กำมือ แบมือ แตะที่ขาบ้างให้รู้สึกตัว เมื่อจะลงจากเตียงก็กำหนดรู้ว่่าจะลงจากเตียง เท้าแตะพื้น กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ รู้สึกสบายดี ความงัวเงียจากอาการร่งงก็หายไป

-กวาดบ้าน จับไม้กวาดก็พยายามกำหนดรู้ จังหวะเอื้อม จับ ถูก หยิบ มีบางครั้ง ที่ร่างกายขยับอยู่ ๆ และเห็นว่าใจไม่ได้กวาดอยู่ กำลังคิดอนาคต มันกำลังสนใจขั้นตอน แต่ไม่ได้อยู่กับมือที่ขยับกวาด จึงหยุดและตั้งกำหนดรู้ใหม่ ดึงมาอยู่กับมือ ทำได้เป็นระยะ ๆ

7.30 น.

-ตอนจุดเทียนสวดมนต์ ลมมันย้อนไฟแช็คมาโดนที่นิ้ว นิ้วร้อนมาก สัมผัสได้ว่าจิตวิ่งจืดขึ้นมาต้องกระตุกมือออก เห็นว่าวิ่งเร็วมาก ขณะเดียวกันก็ดับลงเร็วมากเช่นกัน

-ตอนนั่งสวดมนต์อยู่ ไม่รู้สึกได้ถึงมือที่พนม เห็นใจไปจดจ่ออยู่ที่ปากที่ขยับ และบางครั้งมีอาการหนักหัวอยู่บ้าง เพราะเห็นว่าพยายามนึกบทสวดที่มาจากสมอง (เพิ่งจะหัดวางหนังสือสวดมนต์ครั้งแรก) พอมันไหลๆลื่นๆไป จิตมันก็นิ่งอยู่ ตาไม่รู้สึกว่่ามองอะไร ยังรู้สึกสบายมาก อยู่กับการขยับปากไปเรื่อย ๆ

-รู้สึกว่่าสิ่งที่เก๊ยากที่สุดในตัวเองตอนนี้คือคำพูด คิดเร็ว พูดเร็ว ตอบเร็วเกินไป คือสติมักจะตามรู้มาทีหลังเสมอ

-เวลาารู้สึกเครียดเรื่องงาน สติดึงกลับมาให้รู้ว่่าตัวเองกำลังคิดอยู่ จึงต้องหยุดนิ่งและกำหนดรู้ว่่าการคิดนั้นโดยไม่ได้บังคับให้หยุดคิด เมื่อเห็นว่ามากเกินไปก็พยายามหยุดตัวเองไม่ให้จมกับความคิดจนเกินไป จมแล้วจะรู้สึกว่่าเวลายาวนานมาก ทำให้เราสามารถอยู่กับความเครียดได้ไม่นาน

-สังเกตเห็นว่าบางครั้งมือไว หยิบจับสิ่งของโดยไม่รู้สึกรู้ตัว เมื่อสติมา ดึงกลับมากำหนดรู้ได้ทัน ตั้งคำถามว่่าจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร หากตอบตนเองไม่ได้ก็จะหยุดทำทันที

-เวลารับประทานของหวาน เป็นบอยที่มักจะเอาเข้าปากไปแล้ว แต่มากำหนดรู้ได้ทีหลังได้ เริ่มเห็นว่าไม่ได้เกิดความหิว แต่กินเพื่อความเพลิดเพลิน แต่เมื่อทำไปแล้วก็เลยกำหนดรู้ต่อไป รู้ถึงอาการเคี้ยว ๆ เมื่ออยู่กับอาการเคี้ยวไปเรื่อย ๆ จนสังเกตเห็นว่าเราไม่รับรู้รสชาติเลย เป็นเหตุให้ใจไม่ยึดอยู่กับความอร่อย ใด ๆ จึงเกิดความเข้าใจในทันที

-เดินไปซื้อของ กำหนดรู้อาการเดินไปด้วย จิตดึงกลับมาดูกายภายในตัวเอง แต่ว่ายังคงรู้สึกถึงอาการเดินอยู่ไม่ได้เลื่อนลอย ยังคงกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ สังเกตเห็นว่าสิ่งของรอบตัวมีเยอะมาก จิตไม่ยอมให้มากกระทบในใจ รู้สึกไม่อยากจะอะไร ทำให้รู้สึกสบายตัวและสบายใจแบบแปลกๆ ซึ่งไม่เคยเป็นมาก่อน

-ก่อนจะเข้านอนกำหนดอาการนอนไปด้วย ทำให้นอนหลับได้ไวขึ้น บางช่วงรับรู้ตัวตนกำลังฝันอยู่ แต่ไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วม

14.00 น.

-เดินจงกรม ช่วงแรกใจตื่นอีกแล้ว ไม่อยากทำ รู้สึกขี้เกียจ จึงกำหนดรู้อาการยืนก่อน ใช้เวลานานพอสมควร จนความขี้เกียจดับลงไปเอง

-ช่วงที่ตัดสินใจลุกขึ้นไปทำ ความคิดมันปรุงมาเยอะมาก จนจำไม่ทัน แต่พอลุกขึ้นไปกำหนดยืน ปรุงแต่งอยู่ก็รู้ เมื่อความปรุงแต่งหายไปรู้สึกหัวโล่ง ทำให้มีสติให้การรู้การยืนมากขึ้น สบายขึ้นเยอะ

-ตอนกำหนดยืน รู้สึกได้ถึงเท้าเริ่มหนักและเบาสลับกันไปมา

-เมื่อเริ่มขยับตัว มีความเอียงซ้ายเอียงขวาก็รู้มากขึ้น ก้าวแรกที่เดินและเหยียบรู้ได้หนักแน่นมาก

-ยังมีความฟุ้งซ่านเข้ามาบ้าง ทำให้คิดเยอะ คิดเรื่องงานบ้าง จนทำให้เผลอและเกิดความตื่นเต้น อุณหภูมิเริ่มสูงขึ้นอีกครั้ง ทำให้สติดึงกลับมาว่าเผลอจนเกินไป จึงพยายามดึงกลับมาที่เท้าทันที ไม่นานก็ดับหายไปเอง

-สัมผัสได้ว่าลมหายใจที่เบามาก ขณะเดิน

-ช่วงแรก ๆ ยังหนักหัวอยู่บ้าง พอเดินไปนาน ๆ เริ่มเบาขึ้นเรื่อย ๆ

-เดินไปเหยียบของชิ้นเล็ก ๆ ทำให้รู้สึกเจ็บเท้า เห็นว่าความรู้สึกเจ็บมันวิ่งปรี๊ดขึ้นมา วิ่งเป็นเส้น เมื่อก้าวออกจากของชิ้นนั้น คงอยู่ได้แค่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับหายไป สังเกตเห็นมากกว่านั้นคืออาการรูปที่ขา ตอนที่ความรู้สึกวิ่งปรี๊ดขึ้นมาเป็นเส้น มันเป็นอาการรู้สึกตัวแบบเต็มที่ แต่จิตไม่ได้ปรุงแต่งว่ามันคือทุกขเวทนา

- มีก้มมองเท้าขณะเดินอยู่บ้าง พอเราเงยหน้าขึ้นมาก็รู้สึกที่เราที่เท้าที่ก้าวเดินได้มากขึ้น ไม่ต้องใช้ตามอง ความรู้สึกก็เปลี่ยน
- ช่วงหมุนตัวกลับ เมื่อจดจ่อกับการหมุนมากมีอาการปวดตา กับมีเหงื่อ ก็พยายามทำให้ช้าลงกว่าเดิม ช่วยได้มาก
- รู้สึกแขนเบา เท้าเบา เมื่อเดินไประยะหนึ่ง
- เวลาผ่านไปนาน เริ่มรู้สึกสบาย เคลิ้ม ลอย และไม่เกิดความอยากเดิน หรือไม่อยากเดิน
- คำบริกรรมช่วงหลังหายไป เพราะเราไปจับที่การก้าว การเหยียบ การเดิน มาก ๆ สติดึงกลับมาใหม่แต่กลับมาไม่ตรงกับเท้าที่ก้าวเดิน เมื่อรู้ว่าจังหวะไม่ตรงกัน เกิดความคิดเข้ามา กำหนดรู้ทั้งความคิดและเริ่มตั้งใจกำหนดใหม่
- รู้สึกว่าเดินในระยะทางสั้นมาก คล้ายเดินอยู่กับที่ และเวลาผ่านไปเร็วมาก ในแต่ละช่วงนาที่ แต่ความรู้สึกข้างในนานมาก
- นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกยังมีฟุ้งซ่านเข้ามาบ้าง ก็ต้องดึงกลับมาอยู่กับพองยุบเรื่อย ๆ จนกระทั่งรู้สึกตัว จนลมหายใจหายไป ช่วงจังหวะนั้นเริ่มสบายใจ มีฟุ้งซ่านเข้ามาแต่เรากำหนดทัน ตั้งรู้ไว้ทัน
- ร่างกายเริ่มอ่อนเพลีย มีอาการง่วงเข้ามา ทดลองกำหนดรู้ไว้ก่อน จนกำลังความง่วงค่อยๆอ่อนลง ทำให้สามารถนั่งต่อไปได้
- เกิดจุดเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณกลางอกเป็นสีขาว ก็กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ พยายามไม่ใส่ใจเพื่อไม่ให้เกิดข้อสงสัย
- รู้สึกตัวหายไปหมด รู้สึกหนักเฉพาะแค่หัวและกลางหน้าผาก
- มีความสุขกับอาการนิ่งอยู่สักพัก กำหนดรู้สุขเวทนา หลังจากนั้นไม่นานก็เห็นว่าทุกอย่างยึดเอาไม่ได้ ต้องปล่อยออก เมื่อปล่อยแล้วความสุขก็คลายออก แต่ไม่ได้เกิดความทุกข์ รู้สึกเบาขึ้น

วันที่ 9 เมษายน 2564

5.00 น.

- กำหนดรู้อิริยาบถย่อยประจำวันตื่นเข้ามากำหนดรู้ความรู้สึกไม่ทัน รู้สึกแน่นที่อก มีอาการหนักหัวและไม่อยากลุก แต่เมื่อลุกขึ้นมากำหนดรู้อาการสักพัก จึงเห็นว่าเป็นความฟุ้งซ่านที่จิตพยายามปรุงแต่ง กำหนดรู้ไม่นานก็หายไป
- กำหนดอาการเดินจากประตูไปหีบของ จังหวะยืนก็กำหนดยืนไปด้วย บางครั้งรู้สึกตัวหนัก บางครั้งรู้สึกตัวเบา

- สังเกตเห็นว่าเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ และกำหนดรู้ไม่ทันจะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น สติตามมารู้ทีหลังว่าเกิดความรู้สึกขึ้นแล้ว จึงหยุด วางที่ทำอยู่แล้วมากำหนดรู้ที่หายใหม่
- 12.00 น. -เดินจงกรม ยังเห็นใจดี้นไม่ยากเดินอยู่ มีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกอยู่บ้าง พอได้ยิน ดึงสติตนเองแล้วกำหนดยืนทันที พยายามไม่ฟังเสียงในหัว เมื่อกำหนดยืนความรู้สึกนั้นก็หายไปหมด แล้วเราก็ออยู่กับอาการยืนจริง ๆ ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ
- กำหนดยืนนานพอสมควร ยืนไปเรื่อย ๆ ค่อย ๆ หลับตาลง ก็ยังตื่นต่อได้ โดยไม่เซ ไม่ล้ม ใจเย็นสบายดี อาการร่วงแทรกมาเบา ๆ แต่อาการรู้สึกตัวขณะยืน เยอะมากกว่าจึงไม่มีผลต่อความรู้สึกมากนัก
- กำหนดขยับร่างกายก่อนจะเดิน รู้สึกร่างกายคลายออก กล้ามเนื้อค่อยๆ ปลดล็อคทีละส่วน
- ก้าวแรกที่เดินรู้สึกที่เท้าได้มากที่สุด สบายๆ เมื่อลงเหยียบพื้นรู้สึกหนักแน่นมากขึ้น รู้ทุกอาการก้าวได้อยู่สักระยะ
- มีอาการร่วงเข้ามาแทรกเป็นระยะ ๆ ก็ดึงกลับมาอาการเดิน อาการเหยียบ อาการรู้ทั้งตัว อดยื้อสักพักอาการร่วงก็ดับลง
- ระหว่างเดินยังมีอาการฟุ้งซ่านเข้ามาบ้าง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง ส่วนไหนที่กำหนดไม่ทัน สติตามมากำหนดรู้ได้ทีหลัง
- ขณะเดินอยู่รู้สึกได้ตั้งแต่ลำตัวจนถึงขา คือครึ่งท่อนล่าง สัมผัสได้เพียงว่าร่างกายเราเดินอยู่ เคลื่อนที่อยู่ และบางครั้งไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายบ้าง
- มีช่วงหนึ่งที่สงบมาก ถึงจังหวะที่ต้องหมุนตัวกลับ สังเกตเห็นว่าใจแยกมาเห็นเราเดินอยู่ แค่วงบน เป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป ชั่วขณะหนึ่งนั้นให้รู้สึก ว่าทิ้งไปแล้วร่างกายเป็นของเฉย ๆ
- บางครั้งรู้สึกได้ถึงลมหายใจ เห็นจิตจับอยู่ที่ลมหายใจบ้างสลับกับเท้าที่ก้าวเดินอยู่ บางครั้งก็รู้สึกได้พร้อมกัน
- 17.00 น. -นั่งปฏิบัติภาวนา ช่วงแรกเห็นภาพนิมิตมาๆหายๆ บางครั้งมันก็พลัว พลัวๆ แล้วก็ดับไป
- รู้สึกร่างกายเคลื่อนไหวได้เอง หมุนไปขวาบ้าง ซ้ายบ้าง
- มีอาการหนักหัว ความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรก ซึ่งเป็นความฟุ้งซ่านที่ทำให้เกิดไอเดียบางอย่าง เมื่อกำหนดรู้จิตก็กลับมาอยู่กับอาการพองยุบทันที

-บางครั้งเห็นจิตดินอยู่ เป็นอารมณ์อะไรสักอย่างอยู่ข้างในลึกๆ แต่ไม่ใช่
อารมณ์ที่ดีและไม่ดี ส่งผลให้ตอนนั้นหลุดสมาธิไปชั่วขณะ เมื่อรู้ตัวก็ดึง
กลับมาใหม่

-รู้ถึงอาการนั่งได้เองเป็นระยะ ๆ สติดึงกลับมาอยู่กับกายได้เอง และรับรู้ถึง
ชีพจรตรงขาข้าง ตรงไหล่ข้าง จนกระทั่งรู้สึกถึงอาการปวดไหล่ กำหนดรู้ไป
เฉยๆ ไม่นานก็หาย บางครั้งก็ได้ยินเสียงหัวใจเต้นโครมคราม แต่สักพักก็
หยุดไป

-มีบางช่วงที่ลมหายใจเข้าออกไม่เท่ากัน บางครั้งลมหายใจแรงมาก บางครั้ง
เบาและแผ่วมาก

-ได้ยินเสียงแอร์ เสียงลม อยู่รอบกายตลอดเวลา ในความเป็นจริงเสียงแอร์
หยุดไปแล้วแต่ก็ยังได้ยินเสียงอยู่ เป็นเสียงอากาศใกล้ๆหู เงียบ จับได้ว่าเป็น
การปรุงแต่งที่จิตแต่งขึ้นมาเอง

-ความว่างเข้ามาแทรกในบางครั้ง เรากำหนดทัน จึงดับไปอย่างรวดเร็ว และ
ยังเห็นว่าความคิดพยายามจะแทรกตลอดเวลา ทันทีที่เผลอ พยายามคุมไว้
ให้ทัน

หลังจากการฝึกปฏิบัติดังกล่าว พระอาจารย์แนะนำให้ฝึกฝนต่อไป แม้แต่ใน
การปฏิบัติงานหรือใช้ชีวิตประจำวันก็ยังสามารถปฏิบัติต่อไปได้ เพราะการ
ปฏิบัติธรรมไม่มีจุดสิ้นสุด และไม่มีผลสำเร็จที่สูงสุดทราบเท่าที่เรายังไม่
บรรลุพระนิพพาน

บทละครเรื่อง บทพิสูจน์ (Proof)

ฉาก

ชานนังเล่นหลังบ้าน ชานเมืองจังหวัดเชียงใหม่

ตัวละคร

รัชชัย อายุ 50 กว่าปี

แคทรียา อายุ 29 ปี

สัญญา อายุ 28 ปี

คณิตา อายุ 25 ปี



องค์หนึ่ง
ฉากหนึ่ง

กลางดึกคืนหนึ่ง คณิดานั่งอยู่บนเก้าอี้อย่างเหนื่อยล้า ในชุดที่เก่าโทรม ตาของเธอปิดสนิท โดยมีรัตชัย พ่อของเธอยืนอยู่ข้างหลัง เขามีลักษณะเป็นนักวิชาการที่คร่ำครึ ไม่ทันสังเกตว่าพ่อของเธอยืนอยู่ตรงนั้น

- รัตชัย : นอนไม่หลับเหรอ?
- คณิดา : อึ้ยพ่อ! ตกใจหมดเลย พ่อมายืนทำอะไรตรงนี้เนี่ย?
- รัตชัย : ก็มาดูเรานะแหละ ว่าทำไมยังไม่นอนอีก?
- คณิดา : ก็นักเรียนของพ่อนะสิ ยังอยู่ในห้องทำงานข้างบนอยู่เลย
- รัตชัย : ที่จริงเค้าไม่ใช่ นักเรียนของพ่อแล้วนะ ตอนนี่เค้าเป็นอาจารย์แล้ว เป็นเด็กฉลาดใช้ได้ (เงิบ)
- คณิดา : ก็โหมงแล้วพ่อ?
- รัตชัย : เกือบจะตีหนึ่งแล้ว
- คณิดา : จริงหรอเนี่ย
- รัตชัย : เลยเที่ยงคืนแล้วนะ...
- คณิดา : แล้วทำไมเธอพ่อ?
- รัตชัย : ก็ (เค้าขึ้นไปที่ขวดแชมเปญที่ตั้งอยู่บนโต๊ะด้านหลัง) สุขสันต์วันเกิดลูก
- คณิดา : พ่อ...
- รัตชัย : พ่อเคยลืมรีไทร์?
- คณิดา : ขอบคุณพ่อ
- รัตชัย : 25 แล้ว พ่อไม่อยากจะเชื่อเลยนะเนี่ย
- คณิดา : ฉีกเหมือนกัน เปิดเลยสิมัยพ่อ?
- รัตชัย : ก็แล้วแต่เราสิ ให้เปิดให้มัย?
- คณิดา : ฉิบเองดีกว่า ครั้งที่แล้วพ่อเปิดก็ทำกระจกแตกไปที่นึงแล้ว
- รัตชัย : (หัวเราะ) นันมันตั้งนานมาแล้วนะ คนเราก็ก็น่ามีผิดพลาดกันบ้างสิ
- คณิดา : ตอนนั้นไม่โดนตาพ่อบอดก็บุญแล้ว
(คณิดาเปิดแชมเปญ)
- รัตชัย : สุขสันต์วันเกิดครบ 25 นะลูก!
- คณิดา : รู้สึกแสบจัง

- รัตชัย : อะไรงัน เรานะยังเด็กอยู่เลย
- คณิดา : แล้วแก้วล่ะพ่อ?
- รัตชัย : เเวอร์รรม ดันลืมนะได้ เตียวพ่อไปเอา—
- คณิดา : ไม่ต้องหรอก
(คณิดาตี้มแฮมแปนจากขวดแบบไม่มีที่ท่าว่าจะหยุด โดยที่รัตชัยเฝ้ามองอยู่)
- รัตชัย : หวังว่าคงจะชอบนะ พ่อไม่รู้จะให้อะไรดี
- คณิดา : เป็นแฮมแปนที่รสชาติแย่ที่สุดเท่าที่เคยกินมาเลยล่ะพ่อ
- รัตชัย : พ่อภูมิใจมากที่ตัวเองไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้เลย พ่อเกลียดไอ้พวกที่ที่ชอบมาพูดกันแต่เรื่องเหล่านี้ปีนปีน...นี่ค่อยๆก็ได้ คนตี้มแฮมแปนเค้าต้องตี้มกันแบบผู้ดีค่อยๆ จิบ
- คณิดา : (ยื่นขวดให้) พ่อลอง—
- รัตชัย : ไม่หละ เอาเถอะ เชิญเจ้าของวันเกิดตามสบาย
- คณิดา : (กับตัวเอง) สุขสันต์วันเกิด
- รัตชัย : แล้ววันนี้จะออกไปฉลองที่ไหน?
- คณิดา : ..ลองชิมดูนิดนึงสิพ่อ
- รัตชัย : นี่คงไม่คิดจะอยู่ฉลองวันเกิดคนเดียวหรอกนะ นิตา
- คณิดา : ก็ฉันไม่ได้อยู่คนเดียวซะหน่อย
- รัตชัย : ไม่นับพ่อสิ
- คณิดา : ทำไมล่ะ?
- รัตชัย : ก็พ่อเป็นพ่อนี่ วันเกิดเค้าก็ต้องออกไปฉลองกับเพื่อนสิ
- คณิดา : นิรูนะพ่อ
- รัตชัย : แล้วเพื่อน ๆ เค้าไม่ได้ชวนออกไปไหนเหรอ?
- คณิดา : เปล่า
- รัตชัย : อ้าว ทำไมล่ะ?
- คณิดา : เพราะว่าเราจะต้องมีเพื่อนซะก่อน เค้าถึงจะมาชวนเราออกไปข้างนอกได้
- รัตชัย : (อึ้ง) อ้อ—
- คณิดา : เป็นไง สมเหตุสมผลตี้มัยพ่อ?
- รัตชัย : นิตาก็คือเพื่อนนี่ หนูผมแดงๆ คนนั้นไง ชื่ออะไรแล้วนะ?
- คณิดา : ใครพ่อ?
- รัตชัย : เด็กคนที่บ้านอยู่แถวมช.ใจ เมื่อก่อนเห็นตัวติดกันอย่างกับตังเม
- คณิดา : เจนน่ะเหรอ?

- รัตชัย : เออใช่ๆ เจน!
- คณิดา : นันมันตอนณียู่ป.3นะพ่อ! เค้าย้ายกลับไปอยู่กับพ่อเค้าที่อังกฤษตั้งแต่ปี 40 นั้นแล้ว
- รัตชัย : จั๊นก็ แคทไฉ
- คณิดา : พี่แคทเค้าเป็นพี่ ไม่ใช่เพื่อน แล้วเค้าก็อยู่กรุงเทพฯ และที่สำคัญก็คือณิไม่ชอบเค้า
- รัตชัย : พ่อณิกว่าแคทเค้าจะมาซะอีก
- คณิดา : เค้าจะมาถึงพรุ่งนี้
(เงียบ)
- รัตชัย : เอาอย่างนี้มัย ถ้าตึกๆณินอนไม่หลับนะ ลองนั่งแก้ใจหทัยเลขดูสิ
- คณิดา : โธ่พ่อ ขอร้องหละ
- รัตชัย : เรามาลองนั่งทำด้วยกันก็ได้
- คณิดา : ไม่เอา
- รัตชัย : ทำไมล่ะ?
- คณิดา : นอนไม่หลับก็เอย่อยู่แล้วนะพ่อ พ่อแน่ใจว่าจะไม่ลองชิมดู
- รัตชัย : ไม่หละชอบใจ เรานะเคยชอบเรื่องตัวเลขออกจะตาย ไม่ใช่เหรอ?
- คณิดา : ไม่แล้วละพ่อ
- รัตชัย : เรา รู้จักเรื่องจำนวนเฉพาะก่อนที่จะอ่านหนังสือออกด้วยซ้ำ
- คณิดา : ตอนนั้นลืมไปหมดแล้วละ
- รัตชัย : (หนักแน่น) อย่ายอมเสียพรสวรรค์ของตัวเองไปเปล่า ๆ สนิดา
(เงียบ)
- คณิดา : ว่าแล้วเชียวพ่อต้องพูดอย่างนี้
- รัตชัย : พ่อเข้าใจนะว่าที่ผ่านมามีลูกต้องเจอกับอะไรบ้าง
- คณิดา : ขอบคุณพ่อ
- รัตชัย : แต่นั่นไม่ใช่ข้อแก้ตัวที่จะมาทำตัวขี้เกียจอย่างนี้นะ
- คณิดา : ณิไม่ได้ขี้เกียจนี่ ณิก็ดูแลพ่อมาตลอด
- รัตชัย : พ่อเห็นนะ เรานะกว่าจะตื่นก็ปาไปเที่ยงกว่าแล้ว กินก็แต่อาหารกระป๋อง แล้วก็ไม่มียอมทำอะไรเลย จานชามก็ปล่อยกองอยู่ในครัว ถ้าจะออกไปข้างนอกกับเค้าบ้างก็ออกไปซื้อไอ้พวกนิตยสาร บางทีซื้อกลับมากองสูงเท่านี้ พ่อไม่รู้ว่าเราอ่านไอ้หนังสือไร้สาระพวกนั้นเข้าไปได้อย่างไร แล้วนี่เป็นวันที่ถือว่ามีสาระหน่อยนะ บางวันเราไม่ยอมลุกจากเตียงเลยด้วยซ้ำ
- คณิดา : นันแหละคือวันที่มีสาระละพ่อ

รัตชัย : เหลวไหล ฉันทารู้มัยว่าเราเสียประโยชน์อะไรไปบ้าง แทนที่จะเอาเวลาไปนั่ง
คำนวณหาสูตรอะไรใหม่ๆ เราไม่มีทางทำได้หรือถ้ามันแต่จมอยู่บนเตียงตั้งแต่เช้า
จรดเย็นอย่างนี้ (เสียบ) ฉันทารู้มัยว่าพ่อพูดถูก (เสียบ)

คณิดา : ใช่..ก็มีบ้างบางวัน

รัตชัย : เราเป็นอย่างนี้มาที่วันแล้ว?

คณิดา : เอ่อ— ไม่รู้สิพ่อ

รัตชัย : แน่ใจหรือ? พ่อรู้ว่าฉันทารู้ว่ากี่วัน

คณิดา : พอเถอะพ่อ

รัตชัย : ตกลงว่ารู้หรือไม่รู้ล่ะ?

คณิดา : ไม่รู้

รัตชัย : ทำไมจะไม่รู้ บอกพ่อมาซิว่าเราเสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระพวกนี้ทั้งกี่วัน?

คณิดา : เดือนหนึ่งมั้ง ประมาณนั้นแหละ

รัตชัย : เอาให้แน่สิ

คณิดา : โธ่พ่อ ฉินจะไปรู้—

รัตชัย : --กี่วัน?

คณิดา : (ถอนหายใจ) 34 วัน

รัตชัย : แน่ใจหรือ?

คณิดา : ไม่รู้

รัตชัย : ปิดโถ่เอ๊ยคณิดา! เอาให้มันชัดเจนกว่านี้หน่อยได้มั๊ย?

คณิดา : วันนี้ฉินตื่นตอนเที่ยง

รัตชัย : ก็แสดงว่าเป็น 33 กับอีกเศษหนึ่งส่วนสี่วัน

คณิดา : โอเค งั้นก็ได้

รัตชัย : พูดเป็นเล่นไป!

คณิดา : ทำไม?

รัตชัย : เลขสวยใช้ได้เนี่ย

คณิดา : คงงั้นมั้ง

รัตชัย : นี่ถ้าเปลี่ยนจากหน่วยวันเป็นปีนะ จะน่าสนใจกว่านี้อีก

คณิดา : หรือ?

รัตชัย : เรารู้ดีว่าพ่อหมายความว่ายังไง

คณิดา : (ยอแม้ม) ใช่...พ่อหมายความว่ามันจะเท่ากับ 1729 สัปดาห์

รัตชัย : 1729 ถูกต้อง! สวยใช้มั๊ยล่ะ แล้วก็ยังเป็นจำนวนที่น้อยที่สุด ที่หาได้จากการ—

- คณิดา : จากการรยกกำลังสามออกมา แล้วบวกกัน 2 วิธี
- รัตชัย : คือ 12 ยกกำลังสามบวก 1 ยกกำลังสามเท่ากับ 1729
- คณิดา : หรือ 10 ยกกำลังสามบวก 9 ยกกำลังสาม พอใจรึยังพ่อ?
- รัตชัย : เห็นมั้ยว่าขนาดช่วงเวลาที่เคยไปยังเป็นคณิตศาสตร์ได้เลย เลิกทำตัวไร้สาระแล้วลูก ขึ้นมาทำงานได้แล้ว เราเป็นคนมีพรสวรรค์
- คณิดา : ณียังไม่เคยทำอะไรสำเร็จเลย
- รัตชัย : เรายังเด็กอยู่ ยังมีเวลาอีกเยอะ
- คณิดา : จริงหรือพ่อ?
- รัตชัย : จริงสิ
- คณิดา : แต่ตอนที่พ่ออายุเท่าณิ พ่อก็มีชื่อเสียงแล้ว
- รัตชัย : ก็จริง ตอนที่พ่ออายุเท่าเรา พ่อก็คิดงานขึ้นสำคัญที่สุดในชีวิต ออกมาแล้ว (เงียบ)
- คณิดา : แล้วพ่อดอนหลัง...
- รัตชัย : ตอนไหน?
- คณิดา : หลังจากทีพ่อป่วย
- รัตชัย : ทำไมหรือ?
- คณิดา : พ่อก็ทำงานอีกไม่ได้?
- รัตชัย : ไม่จริงซะหน่อย พ่อว่าพ่อฉลาดกว่าเดิมซะอีก
- คณิดา : (กลืนหัวเราะไว้ไม่อยู่) โธ่พ่อ!
- รัตชัย : อ้าว จริงๆนะ หัวพ่อนี้เล่นเป็นจรวดเลย ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ
- คณิดา : ตอนนั้นพ่อมีความสุขมั้ย?
- รัตชัย : มีสิ พ่อกำลังยุ่งตลอด
- คณิดา : มันไม่เกี่ยวกับซะหน่อย
- รัตชัย : เกียวิสิ ตอนนั้นพ่อรู้ว่าพ่ออยากทำอะไรแล้วพ่อก็ทำ ถ้าพ่ออยากนั่งเก้าอี้เลข พ่อ ก็จะนั่งทำมันทั้งวัน ถ้าพ่ออยากจะค้นคว้าหาข้อมูลมาคิดสูตรต่างๆ หรือรหัสลับ อะไร พ่อก็หาได้จากทุกอย่างที่อยู่รอบตัวพ่อนี้แหละ จากในอากาศ จากกองใบไม้ในสวนนี้ จากเกมส์โชว์ในทีวี หรือจากไอทีระเหยจากถ้วยกาแฟ โลกทั้งใบเนี่ยพร้อมที่จะสื่อสารกับพ่ออยู่ตลอด เพียงแค่พ่อหลับตาแล้วรับฟัง พ่อก็จะได้ยินทุกอย่าง ตอนนั้นพ่อมีความสุขจริงๆ (เงียบ)
- คณิดา : มันเริ่มตอนพ่ออายุเท่าไหร่หรือ?

- รัตชัย : ..ยี่สิบกว่าๆ ยี่สิบห้า ยี่สิบหก (เจียบ)
นี่เรากำลังกังวลเรื่องนี้อยู่เหรอ ?
- คณิดา : ก็นิดหน่อย
- รัตชัย : จริงหรอเนี่ย?
- คณิดา : จะไม่ให้คิดถึงเลยได้ยังไง?
- รัตชัย : นี่แสดงว่าเราไม่ได้ตามข่าวสาวทางการแพทย์เลยนะ เรื่องแบบนี้มันประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่าง การที่มีพ่อเป็นบ้า ไม่ได้หมายความว่าลูกจะต้องเป็นบ้าไปด้วยซะหน่อย
- คณิดา : โอ้ พ่อ...
- รัตชัย : ฟังพ่อนะ ชีวิตคนเราผ่านไปเร็วมาก โดยเฉพาะช่วงอายุ 20 แล้วมันก็ทำให้เราใจคอไม่ค่อยดี พ่อรู้ว่าอาชีพที่ผ่านมานี้เนี่ย ภูมิใจแต่เรื่องแยๆ แล้วยังตลอดสองปีมานี้ก็แต่เชื่อพ่อเถอะว่าทุกอย่าง มันจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง
- คณิดา : จริงหรอพ่อ?
- รัตชัย : จริงสิ เชื่อพ่อนะ พยายามให้มากขึ้น อย่าอ่านพวกนิตยสารไร้สาระพวกนั้นให้มันมากนัก นั่งลงแล้วปล่อยให้เครื่องจักรในสมองมันได้ขับเคลื่อนบ้าง ที่นี้พ่อรับประกันเลยว่าณีสถานะที่ดีขึ้นเยอะเลย แล้วไอ้การที่เราอยากรู้เรื่องนี้นักน้อยอยู่ได้ก็ถือว่าเป็นนิมิตรหมายที่ดีอย่างหนึ่ง
- คณิดา : จริงหรอพ่อ ?
- รัตชัย : ก็จริงนะสิ!
- คณิดา : มันดียังไง ?
- รัตชัย : ก็คนบ้าเค้าไม่นั่งถามว่าตัวเองบ้าหรือเปล่าหรอก
- คณิดา : เค้าไม่...เหรอ?
- รัตชัย : โอ๊ยไม่หรอก เค้ามีเรื่องที่ชอบกว่านี้ให้ทำตั้งเยอะเยอะ ดังนั้นคนที่ถามก็คนไม่บ้าใช่...
- คณิดา : ใช่...
- รัตชัย : เพราะฉะนั้น ถ้าถามก็แสดงว่า-
- คณิดา : -ณิไม่ได้ถาม
- รัตชัย : ก็ถามสมมุติว่าถาม ก็แสดงว่าเราไม่บ้า
- คณิดา : ใช่!
- รัตชัย : เห็นมั๊ย เราต้องแก้โจทย์ต่างๆ ให้มันแตกอย่างนี้ เอาละ พ่อว่าคืนนี้พ่อนี้ก่อนดีกว่า ขึ้นไปนอนได้แล้วนะ แล้วตอนเช้าเราค่อย-
- คณิดา : เดียวก่อนพ่อ ไม่ใช่สิ

- รัตชัย : มีอะไรอีกล่ะ?
- คณิดา : มันไม่ใช่อย่างนั้นสิ มันไม่เป็นเหตุเป็นผลกัน
- รัตชัย : เป็นสิ
- คณิดา : ไม่
- รัตชัย : ปัญหาคืออะไรล่ะ?
- คณิดา : ปัญหาก็คือว่าพ่อนะ...บ้า! พ่อยอมรับ พ่อเพิ่งบอกฉันเมื่อที่ว่าพ่อบ้า
- รัตชัย : แล้วไง?
- คณิดา : ก็พ่อบอกว่าคนบ้าเค้าไม่ยอมรับกันว่าตัวเองบ้านี่
- รัตชัย : ก็ใช่ แต่มัน...อ้อ..เออวะ
- คณิดา : แล้วมันยังงัยกันล่ะพ่อ?
- รัตชัย : (นิ่งไปครู่หนึ่ง) ก็มันไม่เหมือนกัน
- คณิดา : แล้วพ่อยอมรับได้ยังไงว่าพ่อเป็นบ้า?
- รัตชัย : ก็เพราะพ่อตายไปแล้วนะสิ (เจียบ) ไข่ม้อย?
- คณิดา : ใช่ พ่อตายไปเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว
- รัตชัย : หัวใจล้มเหลว ไม่ทันได้ตั้งตัวเลย งานศพจะมีพรุ่งนี้แล้ว
- คณิดา : พี่แคทก็เลยต้องบินมาจากกรุงเทพฯ
- รัตชัย : ใช่
- คณิดา : พ่อมานั่งตรงนี้ ให้คำปรึกษาสิ แล้วก็เอาแชมเปญมาให้ฉัน
- รัตชัย : ใช่
- (เจียบ)
- คณิดา : ก็แสดงว่าฉัน...
- รัตชัย : (ถอนหายใจ) ลูกพ่อ..มันอาจจะแสดงว่า...มันเป็นสัญญาณอันตราย
- (พวกเขานั่งอยู่ด้วยกันอีกสักพักหนึ่งอย่างเงียบๆ สักพักก็มีเสียงมาจากในบ้าน
- สัญญาณเดินออกมา แต่งตัวล่าลองค่อนข้างทันสมัย เค้าถือกระเป๋าเป้และแจ็กเก็ต ซึ่ง
- ม้วนในมือ เขาปล่อยมือจากประตูซึ่งสวิงปิดเสียงดังสนั่น คณิดาสะดุ้งจากภวังค์)
- คณิดา : ใครนะ!
- สัญญาณ : เอ้อ ขอโทษครับ นี่ผมทำให้คุณตื่นรีเปล่าเนี่ย?
- คณิดา : อะไรนะ?
- สัญญาณ : เมื่อกี้คุณหลับอยู่รีเปล่าครับ?
- (รัตชัยหายไปแล้ว)
- คณิดา : อะไรของคุณเนี่ย ทำเอาตกใจหมดเลย

สัญญา : ผมขอโทษจริง ๆ ไม่คิดว่ามันจะตึกขนาดนี้ วันนี้คงต้องพอก่อนนี้น่าก่อน
 คณิดา : ดีแล้ว
 สัญญา : นั่งดื่มคนเดียวหรือครับ?
 (เพิ่งรู้ว่าตัวเองถือขวดแชมเปญอยู่ จึงรีบวางลงกับพื้น)
 คณิดา : ใช่
 สัญญา : ฉลองอะไรหรือครับ?
 คณิดา : เปลา่ ขึ้นขอบดื่ม
 สัญญา : ก็ดื่มครับ ดื่มแล้วก็จะทำให้อารมณ์ดี
 (ทำท่าประกอบว่าดื่มแล้วอารมณ์ดีอย่างไร แต่คณิดาไม่ตลกด้วย)
 คณิดา : (ยื่นขวดให้) ขึ้นไม่เอาแล้ว คุณเอาไปทิ้งขวดเลย
 สัญญา : โอ้ย ไม่ไหวละครับ ขอบคุณ
 คณิดา : เอาไปเถอะ
 สัญญา : ไม่ตึกกว่าครับ เดี่ยวผมต้องขับรถด้วย (เงียบ) เอ้อ เดี่ยวผมเดินออกไปเองก็ได้ครับ
 คณิดา : ดี
 สัญญา : แล้วจะให้ผมกลับมาอีกเมื่อไหร่ดีครับ?
 คณิดา : จะกลับมาอีกหรือ?
 สัญญา : (เงียบ) ครับ ยังเหลืออีกเยอะเลย ถ้าเป็นวันพรุ่งนี้ได้มั๊ยครับ?
 คณิดา : พรุ่งนี้เรามีงานศพ
 สัญญา : เออใช่! ผมขอโทษจริงๆครับ.. คือผมก็ตั้งใจจะมาด้วยเหมือนกัน ถ้าคุณอนุญาต
 คณิดา : ก็มาสิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 สัญญา : ถ้าฉันผมกลับมาวันอาทิตย์ได้มั๊ยครับ คุณจะอยู่บ้านรีเปลา่?
 คณิดา : นี่คุณก็มาตั้งสามวันแล้วนะ
 สัญญา : ผมอยากให้เวลาอยู่ข้างบนนั้นต่ออีกสักหน่อย
 คณิดา : อีกซักแค่วันละ?
 สัญญา : ผมคิดว่าอย่างน้อยก็น่าจะอีกอาทิตย์นึงครับ
 คณิดา : นี่ล้อขึ้นเล่นใช่ไหม?
 สัญญา : เปลา่ครับ...คุณไม่รู้หรือว่าข้างบนนั้นมันมีงานอยู่เยอะขนาดไหน?
 คณิดา : แต่อีกหนึ่งอาทิตย์เนี่ยนะ?
 สัญญา : ผมรู้ว่าตอนนี้คุณไม่อยากให้ใครเข้ามายุ่งวุ่นวาย (หยุดครู่หนึ่ง) เอาอย่างงี้มั๊ยครับ
 สองวันที่ผ่านมาเนี่ยผมพยายามแยกทุกอย่างออกเป็นหมวดหมู่หมดแล้ว ส่วนใหญ่

- จะเป็นพวกสมุติโน้ตซึ่งพ่อคุณเขียนวันที่กำกับไว้หมด ตอนนี้ผมเรียงลำดับไว้แล้ว
ผมไม่ต้องมาทำที่นี้ก็ได้ ผมชนกลับไปที่บ้านติ๋มยั้ครับ พอเสร็จแล้วก็ค่อยเอามาคืน
ไม่ได้!
- คณิดา : ไม่ได้!
- สัญญา : ผมจะระวังอย่างดี
- คณิดา : พ่อชั้นคงไม่อยากให้มีการเคลื่อนย้ายอะไร แล้วชั้นก็ไม่ต้องการให้ใครเอาอะไร
ออกไปจากบ้านนี้ด้วย
- สัญญา : ถ้าฉันทำงานอยู่ที่นี่ก็ได้ ผมจะพยายามไม่ไปเกะกะคุณ
- คณิดา : ที่คุณทำอยู่นะมันเสียเวลาเปล่าๆ
- สัญญา : มันจำเป็นต้องมีใครซักคนมานั่งศึกษางานของอาจารย์
- คณิดา : แต่มันไม่มีอะไรให้ศึกษา
- สัญญา : มันมีอยู่ทั้งหมดหนึ่งร้อยสามเล่มนะครับ
- คณิดา : ชั้นเห็นหมดแล้ว มีแต่เรื่องไร้สาระทั้งนั้น
- สัญญา : ยังไงผมก็ต้องอ่านให้ละเอียดครับ
- คณิดา : พ่อชั้นเค้าเป็นบ้านะ!
- สัญญา : ใช่ครับ แต่พ่อคุณก็เป็นคนเขียนมันขึ้นมา
- คณิดา : เค้าเป็นโรคราไฟแมนเนีย คุณรู้ไหมว่ามันหมายความว่ายังไง อาจารย์สัญญา
- สัญญา : ครับ พ่อคุณจะเขียนอะไรที่ไม่มีความหมาย เอ่อ..เรียกผมว่าสัญญาเฉยๆก็ได้ครับ
- คณิดา : (ไม่สนใจ) ความคิดของเขาไม่ปะติดปะต่อกัน จีบใจความสำคัญอะไรไม่ได้ เหมือน
จีบเอาลิงมานั่งเขียนหนังสืออะแหละ สมุดหนึ่งร้อยสามเล่มนั้นมีแต่เรื่องเฮงซวยไร้
สาระทั้งนั้น
- สัญญา : ผมก็อยากจะให้แน่ใจซะก่อนว่ามันเฮงซวยจริงๆ
- คณิดา : ชั้นแน่ใจ!
- สัญญา : ผมพร้อมที่จะอ่านทุกหน้าที่มีอยู่ แล้วคุณล่ะ?
- คณิดา : ไม่ ชั้นไม่ได้บ้านี่!
(เงียบ)
- สัญญา : เอ่อ ผมคงต้องไปแล้ว...เพื่อนผมมันเล่นดนตรีกัน คีนี่จะไปเล่นที่บาร์แถวๆริมปีง...
ร้านไม่ดังหรอกครับ เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น คงจะเล่นกันราวๆตีสอง ผมสัญญาว่าจะ
ไปดู
- คณิดา : ก็ดี

- สัญญา : พวกมันอยู่ภาควิชาคณิตศาสตร์กันทุกคน เล่นใช้ได้เลยนะครับ เคามีเพลงอยู่ เพลงนี้ คุณต้อง ชอบแน่ๆ ชื่อว่า “อักษร ตัวพิมพ์เล็ก” ก็คือพวกมันจะยืนเฉยๆ ไม่เล่นอะไรเลยเป็นเวลาสามนาทีก่อน
- คณิดา : “จำนวนจินตภาพ”
- สัญญา : ครับ เป็นมุขของพวกนักคณิตศาสตร์นะครับ ก็นั่นแหละพวกมันถึงได้เอาเล่นเอา ตอนที่สอง
- คณิดา : คุณต้องขับรถไปตึกๆ เพื่อจะดูพวกคณิตศาสตร์เริ่มๆ เล่นดนตรีเนี่ยนะ
- สัญญา : ผมไม่ชอบเลยเวลาที่คนพูดแบบนี้— ที่จริงมันก็ได้ตึกขนาดนั้นหรือครับ
- คณิดา : จั๊นพวกเค้าก็เป็นพวกเริ่มๆ เชยๆ กันจริงๆ นะสิ?
- สัญญา : โอ๊ยพวกมันเริ่มใช้ได้เลยละครับ แต่พวกมันก็เป็นพวกที่แบบว่ายังพอจะแต่งตัว เป็น... ทำงานอยู่ในมหาลัยมีชื่อ...บางคนก็เปลี่ยนจากใส่แว่นมาเป็นคอนแทคเลนส์ เล่นกีฬา เล่นดนตรี แถมยังมีสาวมาติดเยอะเหลือเชื่อเลยนะครับ ผมว่าบางที่เราน่าจะลองเปลี่ยนมุมมองที่เรามีต่อพวกเด็กแก่เรียนกันใหม่ล่ะครับ
- คณิดา : คุณก็อยู่วังนี้ด้วยใช่ไหม?
- สัญญา : (เงิบ) ใช่ครับ ผมเป็นมือกลอง คุณอยากไปดูมั๊ย? ผมไม่ใช่พนักงานนำหรือไม่ต้องห่วง
- คณิดา : ไม่ละ ชอบคุณ
- สัญญา : ..ถ้าจั้น ผมมาอีกทีวันจันทร์ได้มั๊ย?
- คณิดา : นี่คุณไม่มีงานรึไง?
- สัญญา : มีสิครับ เทอมนี้มีงานสอนเทียบเลย นี่ยังไม่รวมงานวิจัยของตัวเองอีกนะ
- คณิดา : แล้วไหนจะต้องซ้อมดนตรีอีก?
- สัญญา : ครับ..ที่จริงผมไม่มีเวลามาทำงานนี้หรอก แต่ผมก็จะทำอยู่ดี ถ้าคุณจะอนุญาต (เงิบ) ผมศรัทธาในตัวพ่อคุณมาก ผมไม่เชื่อหรือว่ามันสมองอย่างอาจารย์จู่ๆ จะหยุดทำงานไปเฉยๆ เมื่อสี่ปีที่แล้วอาจารย์ยังกลับมาสอนพวกเราได้ตลอดหนึ่งปี เต็มๆ เลย
- คณิดา : ไม่ถึงปีหรือก ประมาณเก้าเดือนกว่าๆ เท่านั้นเอง
- สัญญา : แต่ตลอดปีการศึกษานั้น อาจารย์ก็เป็นทีปรึกษาให้กับนักศึกษาปริญญาโทตั้งหลายคน รวมทั้งผมด้วย ตอนนั้นผมเกือบจะยอมแพ้อยู่แล้วด้วยซ้ำ จนมาเจออาจารย์ แล้วเค้าก็ช่วยชี้แนะงานวิทยานิพนธ์ของผม จนผมจบออกมาได้ ผมเป็นหนี้บุญคุณอาจารย์มากนะครับ อาจารย์ไม่น่าจากพวกเราไปเร็วอย่างนี้เลย
- คณิดา : เสียใจด้วยนะ

- สัญญา : นี่คุณ—ให้ผมอธิ—(หยุด) คุณอายุี่สิบห้าใช้มั๊ย?
- คณิดา : แล้วคุณล่ะอายุเท่าไร?
- สัญญา : ข่างมันเถอะ คุณฟังผมนะ
- คณิดา : ขึ้นไม่ฟังแม่งอะไรทั้งนั้นแหละ! ตอบขึ้นมาก่อน
- สัญญา : ผมอายุี่สิบแปด พอใจมั๊ยครับ? ตอนนที่พ่อคุณอายุน้อยกว่าพวกเราเนี่ย เค้าได้สร้างงานวิจัย หลักๆถึงสามแขนงด้วยกัน game theory, algebraic geometry nonlinear operator theory พวกเราส่วนใหญ่ซึ่งอายุมากกว่าพ่อคุณในตอนนั้นยังคิดงานวิจัยไม่สำเร็จเลยซักแขนง เดียวด้วยซ้ำ พ่อคุณนะเป็นนักคณิตศาสตร์อันดับต้นๆของเอเชียเลยนะ มหาลัยเราขบซึ่งมากที่ อาจารย์ไม่ยอมทิ้งพวกเราไปไหน อาจารย์ยืนยันที่จะอยู่เคียงใหม่กับพวกเราตลอดชีวิต การ ทำงาน ที่นี้คุณเข้าใจหรือยังว่าการทำงานของอาจารย์มาตรวจสอบ เพื่อเผยแพร่ออกไป มันเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับวงการคณิตศาสตร์ไทยขนาดไหน?
- คณิดา : ไม่ต้องมาสอนชั้นหรอก ผมไม่ได้สอน ผม
- สัญญา : ผมไม่ได้สอน ผมกำลังบอกให้คุณเข้าใจ นี่ถ้าผมสามารถคิดทฤษฎีออกมาได้แค่เศษหนึ่งส่วน สิบของได้ที่คุณว่ามันไร้สาระนะ รับรองว่าผมมีสิทธิ์เลือกทำงานในมหาวิทยาลัยไหนก็ได้ทั้ง ในยุโรปหรืออเมริกาเลยแหละ (เงิบ)
- คณิดา : ส่งกระเป๋ามาสิ
- สัญญา : คุณว่าไงนะ?
- คณิดา : ส่งกระเป๋ามาสิ
- สัญญา : ทำไม?
- คณิดา : ขึ้นอยากดูของที่อยู่ข้างใน
- สัญญา : อะไรนะ?
- คณิดา : เปิดกระเป๋แล้วส่งมาให้ชั้น
- สัญญา : นี่คุณหมายความว่ายังไง?
- คณิดา : คุณจะเอาอะไรออกไปจากบ้านนี้ไม่ได้เด็ดขาด
- สัญญา : ผมไม่ทำอย่างนั้นอยู่แล้ว
- คณิดา : จะเอางานพ่อชั้นไปตีพิมพ์ใช้มั๊ย?
- สัญญา : ก็ใช่นะสิ
- คณิดา : แล้วก็จะแอบอ้างว่ามันเป็นงานของตัวเอง
- สัญญา : อะไรนะ? ไม่ใช่! ผมก็ต้องตีพิมพ์ในนามพ่อคุณสิ

- คณิดา : ชั้นไม่เชื่อ มันต้องมีสมุดโน้ตพ็อชั่นอยู่ในกระเป๋านั้นแน่ๆ
- สัญญา : นี่คุณพูดอะไรของคุณ
- คณิดา : ส่งกระเป๋ามาให้ชั้น
- สัญญา : นี่คุณจะไม่คิดมากไปหน่อยเหรอ?
- คณิดา : หาว่าชั้นวิตกกังวลใจ?
- สัญญา : ก็นิดหน่อยแหละ
- คณิดา : คุณนี่มันเลวจริงๆ ชั้นรู้แน่ๆว่าคุณมีสมุดโน้ตของพ็อชั่นอยู่
- สัญญา : ผมว่าคุณควรจะสงบสติอารมณ์แล้วลองทบทวนดูว่าคุณพูดอะไรออกมา
- คณิดา : ชั้นก็พูดว่าคุณกำลังโกหกชั้นและพยายามจะขโมยสมบัติของครอบครัวชั้นไปนะสิ
- สัญญา : ก็นั่นแหละที่เค้าเรียกว่าวิตกกังวล
- คณิดา : แต่คุณมาบอกว่าชั้นวิตกกังวลก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะไม่มีอะไรอยู่ในกระเป๋านั้นซะหน่อย
- สัญญา : ก็คุณบอกเองไม่ใช่หรือว่ามันไม่มีอะไรอยู่ข้างบนนั่น
- คณิดา : ก็ชั้น—
- สัญญา : ใช่มั้ย?
- คณิดา : ใช่
- สัญญา : แล้วจะให้ผมเอาอะไรกลับไปได้อย่างไรล่ะ? ใช่มั้ย?
- (เงียบ)
- คณิดา : ก็ใช่
- สัญญา : ขอบคุณ ผมไปละนะ
- คณิดา : ถ้างั้นคุณก็ไม่จำเป็นต้องกลับมาแล้ว
- สัญญา : (ถอนหายใจ) ขอร้องล่ะ มันต้องมีใครสักคนที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่า
- คณิดา : ชั้นอยู่กับพ็อมาตลอด ใช้ชีวิตอยู่กับเค้า พูดคุยกับเค้า ทนฟังเรื่องราวสาระของเค้า ดูเค้าลอยไปลอยมาเหมือนคนไม่มีสติอยู่ในบ้านหลังนี้ เค้าไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น ชั้นต้องคอยดูแล ให้เค้า อาบน้ำกินข้าว กินยา แต่งตัว..แล้วคุณเป็นใคร? คุณมีสิทธิอะไรมาบอกชั้นว่าพ็อชั่นเป็นยังไง
- สัญญา : ผมขอโทษ ผมไม่ได้—
- คณิดา : หลังจากแม่ชั้นตาย พี่แคทก็ย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ เหลือแต่ชั้นกับพ็อแค่สองคน ชั้นก็พยายามทำทุกอย่างให้พ็อมีความสุข ไม่ว่าเค้าจะค้นคว้างานที่มันไร้สาระแค่ไหน (หยุดครู่หนึ่ง) เค้าเคยอ่านหนังสือตลอดทั้งวัน แล้วก็อยากจะอ่านเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ชั้นก็ไปขยี้หนังสือจากห้องสมุดมาให้อ่านเต็มคันรถ เราเคยมีหนังสืออยู่ข้างบนนั่นเป็น

ร้อยๆ จนตอนหลังชั้นมารู้ว่า เค้าไม่ได้เอาหนังสือพวกนั้นมาอ่านหรอก แต่เค้าเชื่อว่ามนุษย์ต่างดาวจะส่งรหัสลับมาให้เค้า ผ่านทางcode ในหนังสือห้องสมุดพวกนั้น พ่อชั้นหวังว่ารหัสลับจะช่วยเค้าได้

สัญญา : ช่วยอะไรเหรอครับ?

คณิดา : ก็ช่วยให้เค้าคิดสูตรคณิตศาสตร์ใหม่ๆ ได้นะสิ แล้วก็วิธีการแก้โจทย์ที่เพอร์เฟคสวยโน้ตดนตรี

สัญญา : อืม...น่าสนใจ

คณิดา : (เงิบ) สรุปลงแล้วก็คือพ่อชั้นเป็นบ้า เข้าใจมั๊ย?

สัญญา : ไม่น่าเชื่อว่าอาจารย์จะป่วยหนักขนาดนั้น

คณิดา : แล้วเค้าก็เริ่มเขียนหนังสือ เค้าเขียนอยู่วันละประมาณสิบเก้าถึงยี่สิบชั่วโมง ชั้นซื้อสมุดโน้ตมาให้เป็นลังเค้าก็เขียนจนหมด เค้าดูแลตัวเองไม่ได้ ชั้นก็เลยต้องดรอปรียนเพื่อมาดูแลเค้า ชั้นดีใจนะที่เขาตายไปซะได้

สัญญา : ผมเข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกอย่างนั้น

คณิดา : เข้าใจเหี้ยอะไร!

(เงิบ)

สัญญา : จริงของคุณ ผมนึกไม่ออกเหมือนกันว่าถ้าต้องเจออะไรอย่างคุณ ผมจะทำยังไง มันคงจะแย่น่าดู ผมรู้ว่าคุณ—

คณิดา : พอเถอะ คุณไม่รู้อะไรหรอก...ชั้นอยากอยู่คนเดียว ฉันไม่อยากให้เค้ามาป่วนเป๊ยนแถวนี้อีก

สัญญา : (ง) เค้าไหน? ผมไม่—

คณิดา : (นึกขึ้นได้) คุณนะแหละ ชั้นหมายถึงคุณ ชั้นไม่อยากให้คุณมาวุ่นวายที่นี่

สัญญา : ทำไมล่ะ?

คณิดา : พ่อชั้นเค้าตายแล้ว

สัญญา : แต่ผมอยากจะ—

คณิดา : เค้าตายไปแล้ว! และชั้นก็ไม่อยากให้ใครที่ไหนมาวุ่นวายอีก

สัญญา : เดียวก็ต้องมีคนอื่นเข้ามาอยู่ดี

คณิดา : อะไรนะ?

สัญญา : คุณคิดว่ามีแค่ผมคนเดียวเหรอ? ตอนนี่ใครๆเค้าก็เริ่มค้นคว้างานของอาจารย์กันทั้งนั้น ยังไงก็ต้องมีใครมาขออ่านสมุดโน้ตพวกนั้นอยู่ดี

คณิดา : ถ้างั้นชั้นจะอ่านเอง

- สัญญา : ไม่ได้ คุณ-
- คณิดา : -เค้าเป็นพ่อชั้น ชั้นจะอ่านเอง
- สัญญา : คุณทำไมไม่ได้
- คณิดา : ทำไมล่ะ?
- สัญญา : คุณไม่มีความรู้ทางคณิตศาสตร์มากพอ มันเป็นแค่โน้ตสะเปะสะปะในกระดาษ คุณแยกไม่ออกหรือระหว่างเรื่องที่มีสาระกับเรื่องที่ไม่มีสาระ
- คณิดา : มันก็ไม่มีสาระทั้งนั้นแหละ
- สัญญา : แต่ถ้ามันไม่ใช่ล่ะครับ? เราไม่สามารถที่จะเสี่ยงกับการสูญเสียอะไรอย่างนั้นได้นะครับ
- คณิดา : ชั้นมีความรู้ทางคณิตศาสตร์พอ
- สัญญา : ถ้ามันมีข้อมูลอะไรอยู่ในห้องพ่อคุณจริง มันก็จะเป็นข้อมูลทางคณิตศาสตร์ในระดับสูง ที่จำเป็นจะต้องให้ผู้เชี่ยวชาญจริงๆเท่านั้นเป็นคนตรวจสอบ
- คณิดา : ชั้นมั่นใจว่าชั้นเชี่ยวชาญพอ
- สัญญา : (พยายามอดทน) คณิดา...
- คณิดา : อะไร?
- สัญญา : ผมรู้ว่าพ่อคุณได้สอนพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ให้กับคุณไว้บ้าง แต่คุณก็รู้ว่า...
- คณิดา : คุณไม่คิดว่าชั้นจะทำได้
- สัญญา : ผมขอโทษ แต่ผมรู้ว่าคุณทำไม่ได้ (เจียบ คณิดาคำว่ากระเป๋าสะพายของสัญญามา) เฮ้ย! นี่คุณจะทำอะไร ขอร้องหละ (คณิดาเปิดกระเป๋าและคันดูของข้างใน) นี่มันไม่ใช่สถานีตำรวจนะคุณ (คณิดาเอาของออกมาทีละชิ้น มีขวดน้ำ, ชุดออกกำลังกาย, ส้ม, ไม่กลอง ไม่มีอะไรอย่างอื่น เธอใส่ทุกอย่างกลับเข้ากระเป๋าและลงคืนให้เขา - (เจียบ))
- คณิดา : คุณจะกลับมาพรุ่งนี้ก็ได้
(ทั้งคู่รู้สึกกะอักกะอ่วน)
- สัญญา : ศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัย..เค้าดีมากนะครับ ตอนที่แม่ผมเสียไปเมื่อสองปีก่อน สุขภาพจิตผมแย่มาก แอ่งานวิจัยก็ไปไม่ถึงไหน...ผมก็เลยลองไปคุยกับหมอนั่นนั่นดู...ก็ช่วยได้มากเหมือนกันนะครับ
- คณิดา : ชั้นไม่ได้เป็นอะไร
(เจียบ)

- สัญญา : การออกกำลังกายก็ดีนะครับ ผมไปวิ่งแถวแม่น้ำตอนเช้าๆ อาทิตย์ละสองวัน ตอนนี้
อากาศก็กำลังดีด้วย ถ้าคุณอยากลองไปวิ่งดูบ้าง ผมมารับก็ได้นะ เราไม่จำเป็นต้อง
คุยกันเลยก็ได้...
- คณิดา : ไม่ล่ะ ขอบใจ
- สัญญา : (เงียบ).. ผมคงต้องไปก่อนนะครับ เดี่ยวไม่ทัน
- คณิดา : เชิญ
(เงียบ)
- สัญญา : จริงๆจากนี้ ขับรถไปก็แค่สี่สิบนาทีเองนะครับ ถึงเราจะเล่นไม่ค่อยดี แต่เราก็ซื้อ
เบียร์เลี้ยงคนดูที่อยู่ฝั่งจนจบ เพื่อเป็นการขอบคุณทุกครั้งเลยนะครับ ถ้าคุณไป
ด้วยกัน รับรองคุณกลับถึงบ้านไม่เกินตีสี่ ตีสี่ครึ่งแน่ๆ
- คณิดา : สวัสดิ์
- สัญญา : (เงียบ).. สวัสดิ์ครับ (เขากำลังจะเดินออกไปแต่ลืมนำเสื้อแจ็คเก็ตเอาไว้)
- คณิดา : เดี่ยว คุณลืมนำเสื้อ—
- สัญญา : ไม่เป็นไร ไม่ต้อง—
(คณิดาหยิบแจ็คเก็ตเขาขึ้นมา ขณะนั้นสมุดโน้ตที่ซ่อนอยู่ในแจ็คเก็ตก็หล่นลงพื้น
คณิดาหยิบขึ้นมาดู ตัวสั่นด้วยความโกรธ)
- คณิดา : ขึ้นใจมั๊ยที่วิวทิวทัศน์?
- สัญญา : เดี่ยวก่อน
- คณิดา : ขึ้นควรไปหาจิตแพทย์มั๊ย?
- สัญญา : ฟังผมก่อนสิ
- คณิดา : ออกไป!
- สัญญา : ให้ผมได้—
- คณิดา : ออกไปจากบ้านชั้นเดียวนี่เลยนะ!
- สัญญา : ฟังผมก่อนได้มั๊ย?
- คณิดา : (ชูหนังสือ) แกมันไอ้ชีโหมย!
- สัญญา : ให้ผมอธิบายก่อน!
- คณิดา : แกโหมยสมุดนี้ โหมยของพ่อชั้น!
- (สัญญากระชากหนังสือไปจากมือเธอ)
- สัญญา : ผมอยากให้คุณดูอะไรในนี้ก่อน คุณช่วยใจเย็นๆหน่อยได้มั๊ย?
- คณิดา : เอาคืนมานะ!
- สัญญา : เดี่ยวสิคุณ

- คณิดา : ฉันจะโทรแจ้งตำรวจเดี๋ยวนี้แหละ (เธอหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาและเริ่มกด)
- สัญญา : เดี่ยว! ผมก็จะขอยืมสมุดเล่มนี้ออกไป เพราะผมคิดจะ—
- คณิดา : (พูดโทรศัพท์) ฮัลโหล?
- สัญญา : ผมมีเหตุผลนะ
- คณิดา : ฮัลโหล โรงพักไข่ม้อยคะ? จะแจ้งความคดีลักทรัพย์ค่ะ
- สัญญา : ผมไปเจออะไรบางอย่างที่พ่อคุณเขียนเอาไว้ นี่ไง ผมจะเอาให้คุณ
- คณิดา : ค่ะ ลักทรัพย์
- สัญญา : นี่คุณวางไอ้โทรศัพท์นั้นลงแล้วฟังผมก่อนได้มั้ย?
- คณิดา : (พูดโทรศัพท์) ค่ะ บ้านเลขที่ 57/24 ถนนห้วยแก้ว—
- สัญญา : พ่อคุณเขียนเรื่องของ คุณเอาไว้ เห็นมั้ย?
- คณิดา : ค่ะถน—(เจียบ - ดูเหมือนคณิดาจะหยุดฟังที่สัญญาอ่าน)
- สัญญา : “วันนี้เป็นวันดี มีข่าวดีจากคณิดา” ผมไม่รู้ว่าจะหมายความว่าอะไร แต่ผมคิดว่าคุณน่าจะ...
- คณิดา : (กับสัญญา) แค้เขียนเอาไว้เมื่อไหร่?
- สัญญา : รู้สึกว่าจะสี่ปีที่แล้ว ลายมือยังอ่านรู้เรื่อง คงเป็นช่วงที่อาจารย์อาการดีขึ้น ยังมีต่ออีก (คณิดานิ่งแล้วก็วางหูโทรศัพท์) “เครื่องจักรยังไม่ค่อยทำงาน แต่ก็ต้องอดทนต่อไป” เครื่องจักรคือคำที่อาจารย์เรียกความสามารถในการทำงานด้านคำนวณ
- คณิดา : ขึ้นรู้
- สัญญา : (อ่านต่อ) “เรารู้ว่าต้องทำได้ซักวัน เรามันก็เหมือนเครื่องจักรที่ขึ้นสนิม มันขึ้นจนเขอะมาซะนาน ได้ยินก็แต่เสียงเครื่องแผ่วๆอยู่บ้าง ถึงจะยังเดินเครื่องไม่ได้แต่ก็ยังพอมีวิแววอยู่ การพูดคุยกับนักเรียนก็ช่วยได้มาก รวมทั้งการออกไปข้างนอก ได้ไปกินข้าวนอกบ้าน ได้เดินเล่น ได้ทำกิจกรรมเหมือนคนปกติทั่วไป ที่สำคัญที่สุดคือคณิดา ที่ต้องเอาเวลาอันมีค่าของเค้ามาคอยดูแลเราอยู่หลายปี เราน่าจะใช้คำว่าเสียเวลาซะด้วยซ้ำ แต่ลูกก็ปฏิเสธที่จะส่งเราไปอยู่โรงพยาบาลบ้า การที่เค้าให้เราอยู่ที่บ้านและคอยดูแลเรา ทำให้เรายังสามารถนั่งเขียนอยู่อย่างนี้ ทำให้เรากลับฝันที่จะได้คิดงานคำนวณอีกครั้ง เราไม่รู้ว่าคุณไปเอาความเข้มแข็งอย่างนี้มาจากไหน แล้วก็ไม่ว่าจะตอบแทนเค้ายังไง วันนี้เป็นวันเกิดเค้า ลูกอายุสี่สิบเอ็ดปีแล้ว เราจะพาเค้าไปกินข้างนอก” ลงวันที่ 4 กันยายน..ซึ่งก็คือวันพรุ่งนี้
- คณิดา : วันนี้แล้วละ

- สัญญา : จิงสิ (ส่งสมุดคืนให้เธอ) ผมคิดว่ามันคงจะดีถ้าคุณได้อ่าน ผมรู้ว่าไม่ควรจะแอบเอาออกไป แต่ผมกะว่าจะเอาไปทอของขวัญแล้วเอามาให้คุณ.. สุขสันต์วันเกิดครับ
(สัญญาเดินออกไป คนที่นั่งอยู่คนเดียว เธอเอาศีรษะลงไปซุกอยู่ที่ฝ่ามือ เธอสะอื้นจากนั้นก็หยุดและปาดน้ำตา เสียงรถตำรวจดังใกล้เข้ามาจากข้างนอก)
- คณิดา : ช่วยละสิ!

ไฟมีดลง



ฉากสอง

เช้าวันต่อมา แคทริยาซึ่งเป็นผู้หญิงที่ดูทันสมัยและมีเสน่ห์ กำลังนั่งดื่มกาแฟ เธอได้เอาขนมปังและผลไม้ใส่ถาดวางไว้ที่ระเบียงด้วย โดยจัดจานเอาไว้สองจาน เธอหันไปเห็นขวดไวน์นอนอยู่บนพื้น แล้วก็หยิบขึ้นมาตั้งไว้บนโต๊ะ คณิดาเดินเข้ามา ผมเปียกชุ่มจากการสระผม

- แคทริยา : (มองดูคณิดา) ค่อยยังชั่วหน่อย
- คณิดา : ขอบใจ
- แคทริยา : รู้สึกดีขึ้นมั๊ย?
- คณิดา : ก็ดี
- แคทริยา : ญิดูดีขึ้นเป็นล้านเท่าเลยละ กินกาแฟหน่อยนะ
- คณิดา : ได้
- แคทริยา : ใส่นมมั๊ย?
- คณิดา : ไม่ใส่
- แคทริยา : เาณิดนี่ดีกว่า (รินนมใส่) เอากล้วยมั๊ย? (คณิดาไม่ทันตอบ แคทริยาก็หยิบกล้วยใส่จานให้เธอ) ดีนะที่พี่ซื้อของกินเข้ามา เพราะที่บ้านนี่ไม่มีอะไรเลย
- คณิดา : ชั้นก็กะว่าจะออกไปซื้อหลายทีแล้ว
- แคทริยา : เอาขนมปังหน่อยสิ
- คณิดา : ไม่ละ ไม่ชอบกินอะไรตอนเช้า
- (เงียบ)
- แคทริยา : ยังไม่แต่งตัวอีกเหรอ?
- คณิดา : ยังไม่อยากแต่ง
- แคทริยา : ไม่อยากลองดูหน่อยเหรอ? จะได้ดูว่าพอศิริเปล่า ?
- คณิดา : เอาไว้ก่อนละกัน
- (เงียบ)
- แคทริยา : พี่มีเครื่องโดร์ผมนะ เอามั๊ย ผมจะได้แห้งเร็วๆ
- คณิดา : ไม่ละ
- แคทริยา : ญิใช้ครีมนวดผมที่พี่เอามาให้รึเปล่า?
- คณิดา : เอ้อ ชั้นลืมไปเลย
- แคทริยา : พี่ชอบมากเลยนะ พี่อยากให้ลองใช้ดู
- คณิดา : เดี่ยวไว้ลองคราวหน้าแล้วกัน

- แคทรียา : ณีต้องชอบแน่ๆ ผสมโจโจ้บ้าด้วยนะ
- คณิดา : อะไรคือ “โจโจ้บ้า”?
- แคทรียา : เป็นสารที่เค้าใช้บำรุงผมให้มีสุขภาพดีนะ
- คณิดา : ผมเป็นเซลที่ตายแล้วนะ
- แคทรียา : ว่างั้น?
- คณิดา : เซลที่ตายแล้ว ทำให้สุขภาพดีขึ้นไม่ได้หรอก
- แคทรียา : ช่างเถอะ เอาเป็นว่าใช้แล้วมันดีกับผมเราก็ก็นั่น
- คณิดา : สารเคมีเนี่ยนะหรือ?
- แคทรียา : ไม่ใช่ มันเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ
- คณิดา : สารจากธรรมชาติก็สามารถทำให้กลายเป็นสารเคมีได้
- แคทรียา : พี่ไม่รู้ว่าณิพูดอะไร
- คณิดา : พี่แคทไม่เคยได้ยินเรื่องสารเคมีที่สังเคราะห์มาจากธรรมชาติหรือ?
- แคทรียา : เท่าที่พี่รู้จักคือมันทำให้ผมมีสุขภาพดี ดูดี แล้วก็หอม ณีอาจจะชอบก็ได้นะ ถ้างลอง
ยอมใช้ดู
- คณิดา : ชอบใจนะพี่แคท แล้วชั้นจะลองดู
- แคทรียา : ดีแล้ว (เจียบ) ถ้าซื้อมันคับไป เราไปหาซื้อใหม่ก็ได้
- คณิดา : อืม
- แคทรียา : แล้วพี่จะเอาไปกินข้าวนอก
- คณิดา : โอโห
- แคทรียา : อาจจะเป็นวันอาทิตย์ก่อนพี่กลับ ณีอยากได้อะไรมั๊ย?
- คณิดา : เสื้อผ้านะหรือ?
- แคทรียา : หรืออะไรก็ได้ ไหนๆพี่ก็ขึ้นมาแล้ว เราไปช้อปปิ้งกันซะหน่อยมั๊ย?
- คณิดา : ไม่ละ
(เจียบ)
- แคทรียา : พี่คิดว่าหลังจากเสร็จงานแล้วพี่จะเชิญแขกมาที่บ้านคินนี้ ถ้าณิไม่ว่าอะไร...แล้วก็
รู้สึกสบายดี
- คณิดา : ชั้นสบายดีน่าพี่แคท เลิกถามอย่างนี้ซะทีเถอะ
- แคทรียา : แล้วคินนี้ณินัดที่ไหนรีเปล่า?
- คณิดา : เปล่า
- แคทรียา : ดีแล้วจะได้อยู่ด้วยกัน พี่สั่งอาหาร ไวน์แล้วก็เปียร์เอาไว้
- คณิดา : นี่เราจะเผาศพพ่อตอนเย็นนี้นะพี่แคท

- แคทรียา : พี่ว่าคงไม่เป็นไรหรอก ก็ถ้าใครที่ไปร่วมงานศพแล้วอยากจะแวะมาคุยกันต่อก็มา
แล้วนี่ก็เป็นโอกาสจะได้เจอเพื่อนเก่าๆ ที่เชียงใหม่ด้วย พี่ว่าดีออก ถึงจะเป็น
งานศพแต่เราก็ไม่เห็นจะต้องทำให้มันดูเศร้าโศกขนาดนั้นนี่นา...ถ้าฉันไม่ทำอะไร
- คณิดา : ตามใจพี่ละกัน
- แคทรียา : ที่ผ่านมาก็เครียดกันมามากแล้ว จะได้ผ่อนคลายกันบ้าง เออ พี่เอกฝากสวัสดีนะ
- คณิดา : หวัดดีพี่เอก
- แคทรียา : เค้าฝากแสดงความเสียใจมาด้วยแล้วก็ฝากขอโทษที่มาไม่ได้
- คณิดา : นั่นสิ เลยอดมาสนุกด้วยกันเลย
(เงียบ)
- แคทรียา : เค้าอยากจะมาเจอเรามากนะ ฝากความคิดถึงมาด้วย พี่ก็บอกเค้าว่าอีกไม่นานเค้า
ก็จะได้เจอฉันแล้ว (หยุดครู่หนึ่ง) เรากำลังจะแต่งงานกัน
- คณิดา : เฮ้ยถามจริง!
- แคทรียา : จริงสิ!
- คณิดา : ดีจัง!
- แคทรียา : พี่ตื่นเต้นจังเลยแหละ!
- คณิดา : เมื่อไหร่ล่ะ?
- แคทรียา : เดือนมกรา
- คณิดา : เหรอ?
- แคทรียา : เราว่าจะจัดแบบกันเองๆหน่อย พ่อแม่เค้าก็เสียไปหมดแล้วเหมือนกัน คงจะจัดใน
สวนที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นบ้านของพ่อกับแม่พี่เอกเค้านะ แล้วก็มีการตั้งกันต่อ
ส่วนใหญ่เป็นเพื่อนๆกันทั้งนั้น ญาติทางพี่ก็คงจะมีแต่ญาติเท่านั้นแหละ ญาติเราคน
อื่นๆพี่ก็ไม่สนิทเลย ตั้งแต่แม่ตายก็ขาดการติดต่อไปหมดแล้ว..ฉันต้องไปงานพี่นะ
ไปสิ! ฉันดีใจด้วยนะพี่แคท
- แคทรียา : ขอบใจจ้ะ พี่ก็เหมือนกัน พี่กับพี่เอกคิดว่ามันน่าจะถึงเวลาซะที งานเค้าก็กำลังไปได้
ดี พี่ก็เพิ่งได้เลื่อนตำแหน่ง...
- คณิดา : เหรอ?
- แคทรียา : ฉันจะไปแน่นอน?
- คณิดา : แน่สิ เดือนมกราใช่มั้ย? (หัวเราะ) ชั้นก็คงไม่มีธุระอะไรอยู่แล้วแหละ
- แคทรียา : พี่ดีใจมากเลยรู้มั้ย? (เงียบ จากจุดนี้แคทพยายามพูดอย่างระมัดระวัง) ที่ผ่านมามี
เป็นยังไงบ้าง?
- คณิดา : ก็ดี

แคทรียา : แล้วนิรู้สึกยังงัยกับทุกๆเรื่อง?
 คณิดา : กับทุกเรื่องหรือ?
 แคทรียา : อย่างเรื่องพ่อ
 คณิดา : เรื่องพ่อทำไม?
 แคทรียา : นิรู้สึกยังงัยที่พ่อตาย? ทำใจได้รึเปล่า?
 คณิดา : ได้
 แคทรียา : แน่ใจนะ?
 คณิดา : แน่ใจ
 แคทรียา : มองอีกแง่หนึ่งมันก็ช่วงที่ “เหมาะสม” ที่สุดแล้วละ ถ้ายังงั้นมันก็ต้องเกิดขึ้นนะนะ
 แล้วนิรู้รึยังว่าอยากจะทำอะไรต่อไป?
 คณิดา : ไม่รู้
 แคทรียา : อยากจะอยู่ที่นี้ต่อไปรึเปล่า?
 คณิดา : ไม่รู้
 แคทรียา : นิอยากกลับไปเรียนต่อมั๊ย?
 คณิดา : ยังไม่ได้คิดเลย
 แคทรียา : มีอะไรที่ต้องคิดกันอีกเยอะ นิรู้สึกเป็นยังงัยบ้าง?
 คณิดา : ถ้าสุขภาพนะ ก็ดีมาก ยกเว้นผมที่ดูไม่ค่อยจะแข็งแรง สงสัยต้องบำรุงด้วยใจใจบาร์
 ซะหน่อย
 แคทรียา : พ่อเถอะนิดา
 คณิดา : แล้วที่พี่มาคอยถามอะไรพวกนี้เนี่ย เพื่ออะไรหรือ?
 (เงิบ)
 แคทรียา : พวกตำรวจเค้าแะมาที่นี้ ตอนที่นิอาบน้ำอยู่
 คณิดา : หรือ?
 แคทรียา : เค้าบอกว่าจะมา “ตรวจความเรียบร้อย” อีกที หลังจากเกิดเรื่องเมื่อคืนนี้
 คณิดา : (อย่างนิ่งเฉย) ก็ดีนี่
 แคทรียา : เค้าบอกว่าเมื่อคืนมีคนโทรศัพท์ไปแจ้งความที่โรงพัก
 คณิดา : หรือ?
 แคทรียา : นิได้โทรเรียกตำรวจรึเปล่า?
 คณิดา : อืม
 แคทรียา : ทำไม?
 คณิดา : ซันคิดว่าขโมยขึ้นบ้าน

- แคทรียา : แล้วไม่ใช่เหรอ?
- คณิดา : ก็ใช่แต่ฉันเปลี่ยนใจ
(เงียบ)
- แคทรียา : แค็บอกว่ามีคนโทรมาแจ้งความ แล้วอยู่ๆก็วางสาย—
- คณิดา : ก็ไม่ได้ตั้งใจจะให้เค้ามากันจริงๆนี่
- แคทรียา : ถ้างั้นนิโทรไปทำไม?
- คณิดา : ก็ชั้นพยายามจะให้เค้าออกไปจากบ้านนะสิ
- แคทรียา : ใคร?
- คณิดา : ลูกศิษย์พ่อ
- แคทรียา : พ่อไม่ได้สอนหนังสือมาหลายปีแล้วนะ
- คณิดา : ก็ใช่ แต่เค้าเคยเรียนกับพ่อ ตอนนี้เค้าเป็นนักคณิตศาสตร์ แล้วก็ไปเป็นอาจารย์พิเศษอยู่ภาควิชาเดียวกับพ่อ
- แคทรียา : แล้วเค้าเข้ามาทำอะไรในบ้านเรา?
- คณิดา : เค้ามาอ่านสมุดโน้ตของพ่อที่นี้หลายครั้งแล้ว
- แคทรียา : ตอนกลางดึกเนี่ยนะ?
- คณิดา : ก็ใช่นะสิ ชั้นต้องคอยนั่งรอให้เค้าทำงานจนเสร็จ แต่เมื่อคืนชั้นคิดว่าเค้าขโมยงานของพ่อไป
- แคทรียา : ขโมยสมุดโน้ตของพ่อนะเหรอ?
- คณิดา : ใช่ ชั้นก็เลยจะไล่เค้าออกไป
- แคทรียา : แล้วเค้าขโมยไปจริงๆรึเปล่า?
- คณิดา : จริง ชั้นก็เลยโทรแจ้งตำรวจ—
- แคทรียา : เค้าชื่ออะไร ?
- คณิดา : สัญญา สัญญา เอื้อกวี
- แคทรียา : แต่ตำรวจบอกว่าเมื่อคืนณียู่ที่นั่นคนเดียว
- คณิดา : ก็เค้าไปก่อนที่พวกตำรวจจะมานะสิ
- แคทรียา : เอาสมุดโน้ตไปหมดเลยเหรอ?
- คณิดา : เปล่า ! นี่พี่แคท สมุดโน้ตข้างบนมันมีอยู่ร้อยกว่าเล่มนะ เค้าจะขนไปยังไงล่ะ เค้าเอาออกมาแค่เล่มเดียว แต่ชั้นมารู้ตอนหลังว่าเค้าขโมยมาให้ชั้น ชั้นก็เลยปล่อยเค้าไป เค้าจะได้ไปเล่นดนตรีต่อกับวงเค้าแถวไนท์บาร์ซ่า
- แคทรียา : วงดนตรีเหรอ?
- คณิดา : ใช่ เค้าต้องรีบไป แค็บอกว่าเค้าอยากให้ชั้นไปด้วย แต่ชั้นไม่เชื่อหรอก

(เงียบ)

- แคทรียา : (อย่างนุ่มนวล) นายสัญญาอะไรนั่นเค้าเป็นแฟนหรือ?
- คณิดา : เปล่า!
- แคทรียา : เรามีอะไรกับเค้าแล้วใช่ไหม?
- คณิดา : โอ๊ย จะบ้าเหรอ! เปล่า! เค้าเป็นพวกบ้าเลข เป็นพวกเด็กเรียนเฉิ่มๆนะเข้าใจมั๊ย
- แคทรียา : แล้วก็เล่นดนตรีด้วยเนี่ยนะ? ดนตรีอะไรหรือ?
- คณิดา : ไม่รู้! เค้าเล่นในผ้า ดนตรีไทยเดิมมั้งพี่แคท!
- แคทรียา : แล้วซื้อวงอะไร?
- คณิดา : จะไปรู้ได้ยังไงล่ะ
- แคทรียา : “นายสัญญา” เค้าไม่ได้บอกเธอว่าวงเค้าชื่อว่าอะไรจ้ะหรอ?
- คณิดา : เปล่า ลองไปดูตามผับสิ คงมีอยู่วงเดียวแหละที่เป็นอย่างนี้ เค้าเป็นพวกบ้าเลขกันทั้งวง ทำทางสติไม่ค่อยดีด้วย ขนาดมีเพลงชื่อ “จำนวนจินตภาพ” เป็นเพลงที่ไม่มีตัวตนนะ

(เงียบ)

- แคทรียา : เตียนนะคณิดา ขอพี่ทำความเข้าใจก่อน นายสัญญานี้เค้า...
- คณิดา : หยุดพูดว่า “นายสัญญาๆ” ซะดีได้มั๊ย?
- แคทรียา : แล้วผู้ชายคนนี้...เค้า..
- คณิดา : เค้ามีตัวตน พี่แคท
- แคทรียา : พี่รู้
- คณิดา : เค้าเป็นอาจารย์พิเศษภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรไปถามที่คณะดูสิ ถ้าสงสัยนักละก็อย่าเพิ่งหงุดหงิดสิ! พี่แค่กำลังพยายามจะทำความเข้าใจกับเรื่องทั้งหมดเท่านั้นเอง คือถ้าเกิดมีนักศึกษาประหลาดๆคนนึงมาขโมยสมุดโน้ตของพ่อแล้วฉีกทิ้งแล้วทิ้งทิ้งทิ้ง พี่ก็พอจะเข้าใจได้ หรือถ้าฉีกทิ้งไปแล้วมานั่งดื่มเหล้ากับแฟนอยู่ข้างนอกนี้ พี่ก็จะเข้าใจ แต่เรื่องสองเรื่องนี้มันไปด้วยกันไม่ได้
- คณิดา : ก็เพราะว่าพี่แต่งเรื่องที่เค้าเป็น “แฟน” ขึ้นขึ้นมาละสิ เมื่อคืนขึ้นอยู่ที่นั่นคนเดียว
- แคทรียา : ตกลงนายสัญญา ไม่ได้อยู่ที่นั่นหรือ?
- คณิดา : ไม่ใช่— ไซ้ เค้าอยู่ที่นั่น แต่เราไม่ได้จัดปาร์ตี้กัน
- แคทรียา : ฉิไม่ได้ดื่มเหล้าอยู่กับเขาหรือ?
- คณิดา : เปล่า!

- แคทรียา : (เธอหยิบขวดแชมเปญขึ้นมา) แล้วนี่มาอยู่ตรงนี้ได้ยังไง นิติ้มแชมเปญอยู่กับใครล่ะ?
- (คณิตาลังเลใจ)
- คณิตา : ชั้นไม่ได้ดื่มอยู่กับใคร
- แคทรียา : แน่ใจหรือ?
- คณิตา : แน่ใจ
- (เงียบ)
- แคทรียา : ตำรวจเค้าบอกว่าณีก้าวร้าวมาก (คณิตาไม่ตอบอะไร) พวกเค้าบอกว่านิติโศกศิมามากที่เค้าไม่จับเข้าคุก
- คณิตา : ก็พวกนั้นมันกวนตีนชั้นนี่ พวกมันจะไม่ยอมกลับ จะให้ชั้นกรอกเอกสารอะไรอยู่ได้...
- แคทรียา : แล้วเราไปไว้วางใจเค้าจริงๆหรือเปล่า?
- คณิตา : ก็มีตำรวจคนนึงมันมาพูดเสียงดังแล้วน้ำลายมันก็กระเด็นใส่หน้าชั้นตลอดเลย ชั้นก็ด่ามันไปนะสิ
- แคทรียา : แล้วเราใช้คำว่า เอ่อ... “ไอ้ห่วยควย” รีบเล่า?
- คณิตา : โอ้ย จำไม่ได้หรอก
- แคทรียา : แล้วเราบอกกับตำรวจคนนึงให้กลับไป..ให้กลับไปเอากับแม่ของตำรวจอีกคนนึงหรือเปล่า!
- คณิตา : เปล่า!
- แคทรียา : แต่เค้าบอกพี่ว่าอย่างนั้น
- คณิตา : ก็ไม่ใช่อย่างนั้นซะทีเดียว
- แคทรียา : แล้วณิไปปลุกเค้าด้วยไหม?
- คณิตา : ก็พวกมันจะเข้ามาในบ้านให้ได้เลยนี่!
- แคทรียา : โอ้ย ตายแล้ว!
- คณิตา : ชั้นก็คงแค่ไปโดนตัวเค้านิดหน่อยเท่านั้นแหละ
- แคทรียา : พวกตำรวจบอกว่าณิไม่ได้เมาก็น่าจะสติไม่ค่อยดี
- คณิตา : ก็พวกมันจะบุกเข้ามาแล้วจะมาค้นบ้านเรานี่
- แคทรียา : แต่ณิเป็นคนโทรเรียกเค้ามาเองนะ
- คณิตา : ก็ใช่ แต่ชั้นไม่ได้อยากจะทำให้เค้ามาจริง ๆ ซะหน่อย แล้วพอมาถึง ก็มาทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน คั่นนู่นคนนี่ แล้วก็มาตะคอกใส่ชั้นด้วย

- แคทรียา : แต่พวกเค้าดูสภาพออก นี่ขนาดเค้าออกเวอร์กันแล้วยังอุตส่าห์กลับมาตรวจดูว่าฉิ
เป็นยังไงบ้าง ไม่เห็นจะเป็นอย่างที่ฉิบอกเลย
- คณิดา : ก็เค้าทำกับพีแคทไม่เหมือนที่ทำกับชั้นนี่
(เสียบ)
- แคทรียา : อยากไปกรุงเทพฯมั๊ยฉิดา?
- คณิดา : ก็ชั้นบอกพีไปแล้วไงว่าจะไปเดือนมกรา
- แคทรียา : ฉิจะไปก่อนหน้านี้ก็ได้เนะ พีคุยกับพีเอกแล้ว เค้าก็เห็นดีด้วย เราจะได้ไปอยู่
ด้วยกันไง รับรองว่าฉิต้องชอบแน่ๆ
- คณิดา : ไม่เอาหรอก
- แคทรียา : ตอนนีพีเอกเค้ากลายเป็นกูกิมือหนึ่งไปแล้วนะ เค้าชอบทำกับข้าวมาก อย่างเสาร์
อาทิตย์ก็จะมาลองทำอาหารแปลกๆกินกันตลอดเลย เมื่อวันก่อนเราก้ทำม้งสวิริติ
สูตรอินเดียกินกันด้วย!
- คณิดา : พีเป็นอะไรของพีเนี่ย?
- แคทรียา : ไปอยู่กับเราซักฟิงนึงนะ มันต้องดีกว่าที่นี่แน่ๆ
- คณิดา : ชอบใจนะ แต่ชั้นอยู่ที่นี่ได้
- แคทรียา : เชียงใหม่มันน่าเบื่อจะตาย กรุงเทพฯมีอะไรสนุกๆให้ทำมากกว่าตั้งเยอะ รับรองฉิ
ต้องลืมนี่ไปเลยแหละ
- คณิดา : “ความสนุก” มันไม่ใช่เรื่องสำคัญในชีวิตชั้นซักเท่าไรหรอกนะพีแคท
- แคทรียา : แต่อย่างน้อยมันก็น่าจะปลอดภัยกว่าที่จะมาอยู่คนเดียวที่นี่อย่างนี้นะ
- คณิดา : ชั้นไม่ต้องการที่ที่ปลอดภัยหรือทำให้ชั้นสนุกหรือพี! ชั้นอยู่ที่นี่ได้
- แคทรียา : พีว่าฉิดูเหนื่อยๆนะ เรานะผ่านเรื่องแย่ๆมามากแล้ว น่าจะได้พักผ่อนชะบ้าง
- คณิดา : เรื่องแย่ๆเหรอ?
- แคทรียา : โถ่ ฉิดา เรานะผ่านอะไรที่มันเลวร้ายมามากนะ
- คณิดา : ชั้นสบายดีพีแคท
- แคทรียา : พีว่าฉินักำลังเครียดแล้วก็เหนื่อยด้วย
- คณิดา : ชั้นสบายดี จนพีเผลอมานี่แหละ
- แคทรียา : แต่ว่า-
- สัญญา : (จากข้างนอก) คณิดา?
- แคทรียา : (มองออกไป) ใครนะ
(ครูหนึ่ง สัญญาเดินเข้ามา)
- สัญญา : คือผม-

(คณิตายี่ขึ้นและชี้ไปที่สัญญาอย่างดีใจ)

คณิตา : (พูดกับแคทรียา) นี่ไง คนนี้แหละ!

สัญญา : (งมมือไหว้แคทรียา) สวัสดีครับ

คณิตา : พอใจรึยัง? ที่นี้รู้รึยังว่าขึ้นไม่ได้เป็นอะไร? ขึ้นสบายดีมาก แต่พอพี่เข้ามาพร้อมกับคำถามเป็นร้อยรอบว่า “เธอสบายดีไหม?” แล้วก็ไอน้ำเสียงอันอ่อนโยนของพี่แล้ว ก็ “โอ้ พวกคุณตำรวจที่น่าสงสาร” — แล้วก็ขมปึง แล้วก็กลั้ว — แล้วก็โจ้บาร์ แล้วก็ “ไปอยู่กรุงเทพฯกันนะ” แล้วก็มึงสวิตสูตรอินเดีย มันทำให้ขึ้นหงุดหงิดมาก! เพราะฉะนั้นพี่ช่วยหุบปากแล้วก็เก็บไอ้เรื่องบ้าๆ พวกนั้นไว้คนเดียวเถอะ (เงิบ)

แคทรียา : (เหมือนไม่อะไรเกิดขึ้น หันไปพูดกับสัญญา) ขึ้นคือแคทคะ เป็นพี่สาวคณิตา

สัญญา : (ทำอะไรไม่ถูก) อ้อครับ ผมชื่อสัญญาครับ ผม..คือ เอ้อ เป็นลูกศิษย์ของพ่อคุณนะ ครับ กำลังศึกษาที่เหลือของอาจารย์อยู่ (เงิบอย่างน่าอึดอัด) เอ้อ..ผมคงไม่ได้มาเข้าเฝ้าไปใช่ไหมครับ? คือผมแค่อายากจะขึ้นไปทำงานต่อก่อนที่จะเอ่อ...ถ้าเอ่อ ถ้า...

แคทรียา : เชิญค่ะ!

คณิตา : ขึ้นไปเลย!

(สัญญาเดินออกไป สักครู่หนึ่ง)

แคทรียา : นั่นเหรอ นายสัญญา?

คณิตา : ใช่

แคทรียา : น่ารักดีนี่ เหมาะกับคณิตนะ

คณิตา : (ขยี้แขนง) โอ้ย!

แคทรียา : เค้าเป็นนักคณิตศาสตร์เหรอ?

คณิตา : ขึ้นว่าพี่ลืมนิดๆ

แคทรียา : เราต้องตัดสินใจอะไรกันอีกหลายเรื่อง แต่พี่ว่าเราไม่ควรจะเริ่มกันในตอนเช้าอย่างนี้ พี่ยังไม่อยากทะเลาะกับใคร (เงิบ) สัญญาเค้าคงอยากจะทานขนมปังนะ (เงิบ คณิตาไม่เข้าใจว่าแคทรียาหมายถึงอะไรแล้วก็เดินเข้าบ้านไป)

ไฟมีดลง

ฉากสาม

ตอนกลางคืน ในบ้านกำลังมีปาร์ตี้ มีเสียงเพลงดังจากวงดนตรีที่เล่นไม่ได้เรื่องแต่ก็ฟังดูสนุกสนาน คณิดานั่งอยู่ลำพังที่ระเบียงหลังบ้าน เธอสวมชุดดำที่แคทรียาซื้อให้ เธอดูสวย มีเสน่ห์ผิดตา วงดนตรีข้างในเพิ่งเล่นจบไปหนึ่งชุด ได้ยินเสียงปรบมือและเสียงเชียร์ดังลั่น ครูหนึ่งสัญญาเดินออกมา เขาสวมเสื้อเชิ้ตสีขาว มีเนคไทน์สีดำผูกหลวมๆและสวมกางเกงสแลคสีดำ ในมือถือเปียร์ออกมาสองขวด เขามีเหงื่อท่วมตัวและดูเหนื่อยล้าจากการเล่นดนตรี ทั้งคู่ นั่งกันเงียบๆไม่พูดอะไร จนเวลาผ่านไปสักครู

- คณิดา : ขึ้นว่าสำหรับงานศพแล้ว คินนี่ออกจากดูเกินเลยไปซักหน่อยนะ
- สัญญา : อย่าคิดอย่างนั้นเลยครับ ผมว่าก็ดีออก ไม่เหมือนใครดี เข้าไปข้างในกันมั๊ยครับ?
- คณิดา : ไม่หละ ขึ้นนั่งอยู่นี่ดีกว่า
- สัญญา : มาเถอะครับ รับรองว่าคินนี่เราจะไม่เล่นดนตรีกันอีกแล้ว
- คณิดา : ไม่ละ ขอบใจ
- สัญญา : เอาเปียร์มั๊ยครับ?
- คณิดา : ไม่ละ
- สัญญา : แต่ผมหยิบมาให้คุณแล้วนี่
(เจียบ คณิดาลังเล)
- คณิดา : ก็ได้ (เธอรับเปียร์มาจิบนิดหนึ่ง) มีคนอยู่ข้างในกันก็คนเนี่ย?
- สัญญา : ตอนนี้เหลือประมาณสี่สิบได้มั๊ยครับ?
- คณิดา : สี่สิบ?
- สัญญา : เหลือแต่พวกคอแข็งทั้งนั้นแหละ
- คณิดา : พวกเพื่อนพี่สาวขึ้นนะเธอ?
- สัญญา : ไม่ใช่ครับ พวกที่คณะ พวกเพื่อนที่คุ้นกลับไปเมื่อหลายชั่วโมงก่อนแล้ว (เจียบ) พวกเราดีใจมากนะครับที่ได้รับเชิญ พวกเราศรัทธาในตัวพ่อคุณมาก
- คณิดา : ความคิดของพี่แคทเค้านะ
- สัญญา : (เจียบ) ดีครับ
- คณิดา : เพลง “จำนวนจินตภาพ” นี่ก็..แปลกดีนะ
- สัญญา : (หัวเราะ) งานศพวันนี้ดีนะครับ (หยุดนิดหนึ่ง) ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่อง “ดี” แบบนั้นหรอกครับ แต่...
- คณิดา : เข้าใจ

- สัญญา : คุณเห็นมั๊ยว่ามีคนมาร่วมงานศพเยอะขนาดไหน?
- คณิดา : ไซ้ ชั้นนี้ไม่ถึงเลย
- สัญญา : ผมว่าจัดงานศพแบบนี้ อาจารย์น่าจะชอบนะ (คุณตามองหน้าเขา) ผมขอโทษ ผมไม่มีสิทธิ์ที่จะ—
- คณิดา : ก็จริงของคุณ ทุกอย่างออกมาดีกว่าที่ฉันคิดไว้เยอะ
(เสียบ)
- สัญญา : คุณดูดีมากนะ
- คณิดา : (ชี้ที่ชุด) พี่แคทซื้อให้
- สัญญา : ผมชอบนะ
- คณิดา : มันไม่ค่อยพอดีเท่าไร
- สัญญา : ไม่หรอกคณิดา ผมว่าดีแล้ว
(เสียงดังมาจากข้างในบ้าน)
- คณิดา : คุณว่าพวกเค้าจะกลับกันเมื่อไหร่?
- สัญญา : เดายาก พวกนี้บ้ามาก ผมเคยไปงานสัมมนาต่างจังหวัดกับนักคณิตศาสตร์จากทั่วประเทศเมื่อปีที่แล้ว ผมก็พวกเด็กรุ่นน้องไซ้มั๊ย? ก็กำลังพิต ผมกะว่าจะไปล้มพวกรุ่นพี่ซะหน่อย แต่ผิดคาด เกิดมาผมไม่เคยเห็นเยอะขนาดนั้นมาก่อนเลย สีสับแปดชั่วโมงรวดที่ปาร์ตี้กัน ทั้งดื่ม ทั้งเสฟ ทั้งสอนเลข ทั้งจดบันทึก...
- คณิดา : เสฟเหรอ?
- สัญญา : ส่วนใหญ่ก็แอมฟิตามีน แต่ผมไม่นะ จะเป็นพวกรุ่นใหญ่บางคนมากกว่า
- คณิดา : จริงเหรอ?
- สัญญา : ครับ เค้ารู้สึกว่เค้าจำเป็นต้องใช้
- คณิดา : ทำไมเหรอ?
- สัญญา : พวกเค้าคิดว่าตัวเลขมันเป็นเกมส์ของพวกคนหนุ่มๆ การที่เค้ารู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เค้ามีแรงแข่งขัน ทำให้เค้ารู้สึกหลักแหลม มันเป็นความเชื่อที่น่ากลัวที่ว่าความคิดสร้างสรรค์ทางคำนวณของคนเราจะขึ้นถึงจุดสูงสุดตอนอายุยี่สิบสาม แล้วจากนั้นก็ค่อยๆดิ่งลงเหว พอคุณอายุได้ซักห้าสิบก็หมดแล้ว ความเร็วในการคำนวณจะไม่ต่างอะไรกับเด็กมัธยมเลยด้วยซ้ำ
- คณิดา : พ่อฉันก็เชื่ออย่างนั้น
- สัญญา : ไม่รู้สินะ บางคนก็ยังไวอยู่
- คณิดา : ก็ไม่ก็คน
- สัญญา : ลูกของคุณ อันที่จริงงานค้นพบใหม่ๆก็จะเกิดจากพวกคนหนุ่มๆทั้งนั้น

- คณิดา : คนหนุ่มเท่านั้นหรือ?
- สัญญา : คนหนุ่มสาว
- คณิดา : แต่ก็เป็นผู้ชายซะส่วนใหญ่
- สัญญา : ก็มีผู้หญิงอยู่บ้างนะ
- คณิดา : ใครหรือ?
- สัญญา : รู้สึกจะมีฝรั่งคนนึงอยู่ที่สแตนฟอร์ด แต่ผมจำชื่อเค้าไม่ได้
- คณิดา : โซฟี เจอร์แมน
- สัญญา : เหรอครับ? ผมอาจจะเคยเจอเค้าตอนไปประชุมนักคณิตศาสตร์โลกก็ได้ เพราะคนดังๆมากันเกือบหมด
- คณิดา : (หยุดคิดหนึ่ง) ถ้าเค้าอยู่ตอนนี้ก็คงอายุ 228 แล้วละ (เงิบ)
- สัญญา : (หัวเราะอย่างอายๆ) ถ้าฉันผมก็คงไม่เคยเจอเค้าสินะ
- คณิดา : ในช่วงปฏิวัติฝรั่งเศส โซฟีจำเป็นต้องซ่อนตัวอยู่แต่ในบ้านเพื่อความปลอดภัย เพื่อเป็นการฆ่าเวลา เค้าก็เลยนั่งอ่านหนังสือทั้งหมดที่มีอยู่ในห้องสมุดส่วนตัวของพ่อ เค้าเริ่มตั้งแต่พวกตำรากรีกโบราณไปเรื่อย ๆ จนมาสนใจเรื่องคณิตศาสตร์เป็นพิเศษ ต่อมาพอสถานการณ์ดีขึ้น เค้าก็อยากจะออกไปเรียนหนังสือ แต่ตอนนั้นผู้หญิงไม่มีสิทธิ์เรียน เค้าเลยเขียนจดหมายไปหาเกาส์ โดยเปลี่ยนชื่อเป็นผู้ชายว่าแอนโทนี ออกัส เลอ บล็องค์ เค้าส่งจดหมายเกี่ยวกับบทพิสูจน์ทางคณิตศาสตร์เรื่องจำนวนเฉพาะ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สำคัญมาก ทางเกาส์ก็ยินดีมากที่มีโอกาสได้รู้จักกับคนหนุ่มอัจฉริยะคนนี้...พ่อฉันเป็นคนเอาหนังสือเกี่ยวกับผู้หญิงคนนี้มาให้ฉันอ่าน
- สัญญา : อ้อ! โซฟี เจอร์แมนนี่เอง โอ้เอ๊ย
- คณิดา : คุณก็รู้จักหรือ?
- สัญญา : ใช่ครับ มีกฎคณิตศาสตร์ชื่อกฎเจอร์แมน ไพม์
- คณิดา : ค่ะ
- สัญญา : สูตรนี้ดังมาก สองเท่าของจำนวนเฉพาะเจอร์แมนพวกหนึ่งก็จะได้เท่ากับจำนวนเฉพาะเหมือนเดิม อย่างเช่นสอง สองเป็นจำนวนเฉพาะ สองเท่าของสองบวกหนึ่งจะเท่ากับห้า ซึ่งก็คือจำนวนเฉพาะอีกเหมือนกัน
- คณิดา : ใช่ หรือ 92305×2 ยกกำลัง $16998 + 1$
- สัญญา : (ประหลาดใจ)
- คณิดา : ครับ..นั่นเป็นค่าที่มากที่สุดของเจอร์แมนไพม์ที่ทำได้ในตอนนี้นะ... (เงิบ)

แล้วตอนหลังก็ารู้ความจริงมั๊ยครับ?

คณิดา : รู้ เพื่อนร่วมงานของโซฟีเป็นคนเอาไปบอก คำก็เลยเขียนไปหาโซฟีว่า “การที่มีโอกาสได้ค้นพบงานชิ้นสำคัญๆ เป็นรสชาติที่น้อยคนนักจะมีโอกาสได้สัมผัส และยังถ้าคนผู้นั้นเป็นเพศที่ต้องฝ่าอุปสรรคทางค่านิยมและการค้นคว้างานที่หนักหน่วงจนประสบความสำเร็จในที่สุดแล้วด้วย ก็จะไม่เป็นที่สงสัยเลยว่าเธอผู้นั้นย่อมต้องมีความกล้าหาญ เปี่ยมไปด้วยความสามารถ และเป็นอัจฉริยะอย่างหาที่เปรียบมิได้” (เพ็ญรัฐตัว) ชั้นท่องได้มาตั้งแต่เด็กๆแล้ว

(สัญญาจ้องเธอเนิ่นนานและทำท่าเหมือนจะจูบเธอ แต่คณิดาตกใจและขยับตัวออก เขาารู้ใจละเอียดมาก)

สัญญา : ขอโทษครับ คินนี่ผมคงเมาไปหน่อย

คณิดา : ไม่เป็นไร (เงยบอย่างน่าอัศจรรย์) เมื่อวานชั้นต้องขอโทษด้วย ชั้นไม่ค่อยได้ให้ความร่วมมือเท่าไร ต่อไปนี้คุณเชิญขึ้นไปทำงานข้างบนได้นานเท่าที่คุณต้องการเลยนะ

สัญญา : คุณไม่ผิดหรอก ผมเองก็ใจร้อนเกินไป

คณิดา : ชั้นนี้ทำตัวแย่มากจริงๆ

สัญญา : ไม่หรอกครับ จังหวะผมไม่ดีเอง ที่จริงคุณอาจจะพูดถูกก็ได้

คณิดา : อะไรเหรอ?

สัญญา : ที่บอกว่างานบนนั้นมันมีแต่เรื่องไร้สาระ

คณิดา : (พยักหน้า) ใช่

สัญญา : วันนี้ผมอ่านเพิ่มไปอีกหลายเล่มมาก ยกเว้นเล่มที่ผมขโมย—

คณิดา : โอ้ย เรื่องนั้นชั้นต้องขอโทษจริงๆ

สัญญา : ไม่หรอก คุณทำถูกแล้ว

คณิดา : ชั้นไม่ควรเรียกตำรวจเลย

สัญญา : เป็นความผิดผมเอง

คณิดา : ไม่หรอก

สัญญา : จริงๆแล้วผมว่าสมุดเล่มนั้นเป็นเพียงเล่มเดียวที่อ่านรู้เรื่อง แล้วก็เล่มที่ไม่มีเรื่องของตัวเลขอยู่เลย

คณิดา : ใช่

สัญญา : ผมคิดว่าผมจะอ่านต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าผมไม่เจออะไรภายในสองวัน...

คณิดา : ก็จะไปตีกลองต่อ

สัญญา : ใช่

คณิดา : แล้วก็งานคำนวณของคุณเอง

- สัญญา : ก็เท่าที่ทำได้
- คณิดา : ทำไมเหรอ?
- สัญญา : มันไม่ใช่งานที่โดดเด่นอะไร
- คณิดา : ไม่เอาনা
- สัญญา : พุดง่าย ๆ คือ มันห่วยมาก
- คณิดา : ทำไมคุณพูดอย่างนั้นล่ะ?
- สัญญา : งานผมไม่เคยได้รับการตีพิมพ์เลย ซึ่งก็น่าอยู่หรอก เพราะมันไม่ใช่หัวข้อที่น่าสนใจอะไร
- คณิดา : มันไม่เกี่ยวกับหัวข้อหรอก มันเกี่ยวกับเนื้องานมากกว่า คุณต้องพยายามแก้ปัญหามาจนกว่าจะสำเร็จ
- สัญญา : พ่อคุณก็ทำแบบนั้น
- คณิดา : จะว่าไปแล้วก็ใช่ พ่อจะพุ่งเข้าชนปัญหาด้วยวิธีแปลกๆ ค่อยๆ หลอกล่อ พลิกแพลงไปเรื่อยๆ เพียงแต่เค้าไวกว่าคนทั่วไปมากเท่านั้นเอง มันก็เลยดูเหมือนเป็นเรื่องมหัศจรรย์
- สัญญา : ก็คงจะอย่างนั้นมั้งฮะ
- คณิดา : ชั้นก็เดาเอาเท่านั้นแหละ
- สัญญา : แถมงานของอาจารย์ยังสวยงามมาก อ่านแล้วมันอึ้งอึ้งเพราะมันสละสลวย เรียบง่าย ไม่ยืดเยื้อเหมือนอะไรที่วิ่งด้วยความเร็วซึกรี่แปดสิบกิโลเมตรต่อชั่วโมง... สรุปรว่ามันสง่างามจริงๆ
- คณิดา : ใช่
- สัญญา : และนั่นคืออะไรที่มักล่อเลียนกันไม่ได้ อย่างน้อยผมก็คนหนึ่งล่ะ พอถึงจุดหนึ่ง เราก็จะเริ่มรู้ว่ามันคงเป็นไปไม่ได้ แค่อ่านหนังสือไปเรื่อยๆ ก็คงพอแล้ว
- คณิดา : คุณอาจจะคิดอะไรออกขึ้นมาก็ได้
- สัญญา : ผมอายุสี่สิบแปดแล้ว จำไม่ได้เหรอ? อยู่ในช่วงดิ่งลงเหวแล้ว
- คณิดา : คุณเคยลองพวกแอมฟิแทมินรึยังล่ะ ได้ยินว่ามันช่วยให้หัวแล่นขึ้นนะ?
- สัญญา : (หัวเราะ) ขอบคุณครับ
- (เงียบ)
- คณิดา : นี่คุณสัญญา...
- สัญญา : ครับ?
- คณิดา : แล้วเรื่องเซ็กซ์ล่ะ?
- สัญญา : อะไรนะครับ?

- คณิดา : ก็เวลาที่คุ้มไปสัมมนานะ
- สัญญา : เอ่อ...ครับ..ผม..เอ่อ..
- คณิดา : ก็นั่นไม่ใช่สาเหตุหนึ่งของการไปสัมมนาเหรอ? ออกไปนอกสถานที่ ได้ไปมีเซ็กส์บนเตียงใหญ่ในโรงแรมหรูๆ
- สัญญา : (หัวเราะอย่างประหม่า) คงนั่นมั้งครับ ผมไม่รู้เหมือนกัน
- คณิดา : แล้วพวกคุณทำอะไรกันล่ะ
- (สัญญาไม่แน่ใจว่าคณิดากำลังเปิดโอกาสให้เขาหรือเปล่า)
- สัญญา : ก็...พวกเรามั่นนั้กวิทยาศาสตร์นะครับ
- คณิดา : แล้วไง?
- สัญญา : พวกเราก็ชอบทำการทดลองแปลกๆกันหลายอย่าง
- คณิดา : (หัวเราะ) อ้อ เข้าใจละ
- (เงียบ คณิดาขยับเข้าไปใกล้สัญญาและจูบเขา สัญญาทั้งตกตะลึงและดีใจ)
- สัญญา : เอ่อ..
- คณิดา : อืม...รู้สึกดีนะ
- สัญญา : จริงเหรอครับ?
- คณิดา : ใช่
- สัญญา : ลองอีกครั้งมั้ยครับ?
- คณิดา : เอาสิ
- (ทั้งสองจูบกัน)
- สัญญา : ผมขอบคุณมาตลอด
- คณิดา : จริงเหรอ?
- สัญญา : ก่อนที่ผมจะรู้จักกับคุณซะอีก ผมเห็นคุณตอนคุณไปหาคุณพ่อคุณที่มหาวิทยาลัย ผมอยากจะเข้าไปคุยกับคุณแต่ผมคิดว่าเราไม่ควรจะไปจี้บลูกสาวอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของเรา
- คณิดา : โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอาจารย์คุณเป็นบ้า
- สัญญา : ใช่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
- คณิดา : คุณมาที่นี่ครั้งหนึ่งเมื่อสี่ปีก่อน จำได้มั้ย?
- สัญญา : ครับ นี่คุณจำได้ด้วยเหรอเนี่ย ผมเอาร่างวิทยานิพนธ์ของผมให้อาจารย์อ่าน โอ้ย ตอนนั้นผมประหม่ามาก
- คณิดา : ใช่ คุณดูประหม่ามาก
- สัญญา : ไม่อยากเชื่อเลยนะเนี่ยว่าคุณจะจำได้

คณิตา : จำได้สิ ชั้นว่าคุณดู...ไม่น่าเบื่อดี
(ทั้งคู่จูบกัน)

ไฟมีดลง

ฉากสี่

เช้าวันต่อมา คณิตานั่งอยู่คนเดียวที่ระเปียง เธอสวมเสื้อคลุมชุดนอน สัญญาเดินเข้ามา เขาสวมชุดที่ใส่เมื่อวานไว้อย่างลวกๆ เขาเดินมาข้างหลังเธออย่างเงียบๆ คณิตาได้ยินจึงหันไปดู

สัญญา : คุณตื่นนานรึยังครับ?

คณิตา : ซักพักนึงแล้ว

สัญญา : นี่ผมตื่นสายไปไหม๊เนี่ย

คณิตา : ไม่หรอก

(คณิตายิ้ม ทั้งคู่ดูประหม่าและรู้สึกอึดอัด)

สัญญา : พี่คุณตื่นรึยังครับ?

คณิตา : ยังเลย เค้าต้องขึ้นเครื่องกลับกรุงเทพฯตอนบ่ายนี้แล้ว ฉันคงต้องไปปลุกเค้าแล้วแหละ

สัญญา : ให้เค้านอนต่ออีกหน่อยเถอะครับ เมื่อคืนนี้พี่คุณคงดื่มไปมากเหมือนกัน

คณิตา : เดี่ยวพ่อเค้าตื่น ชั้นคงต้องไปซงกาแพให้ซักหน่อย

(เงียบ)

สัญญา : ปกติผมจะออกไปข้างนอกบ้านตอนเช้าวันอาทิตย์ ซื้อหนังสือพิมพ์แล้วก็หาอะไรทาน

คณิตา : เหรอ?

สัญญา : คุณอยากไปด้วยกันมั๊ย?

คณิตา : อ้อ ไม่ล่ะ ชั้นต้องอยู่รอส่งพี่แคทก่อน

สัญญา : จั้น ผมขออยู่ด้วยได้มั๊ย?

คณิตา : ได้สิ จะขึ้นไปทำงานต่อก็ได้นะ

สัญญา : (อึ้ง) ครับ

คณิตา : ก็ดี

สัญญา : ผมควรขึ้นไปทำงานต่อมั๊ย?

คณิตา : ก็ถ้าคุณอยากไป

สัญญา : แล้วคุณอยากให้ผมไปมั๊ย?

คณิตา : ก็คุณอยากไปรีเปล่าล่ะ?

สัญญา : ผมอยากอยู่กับคุณที่นี่

- คณิดา : อ้อ...
- สัญญา : ผมอยากจะอยู่กับคุณทั้งวัน ถ้าคุณไม่ว่าอะไร ผมอยากจะอยู่กับคุณให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ถ้ามันไม่ทำให้คุณรู้สึกลำบากใจ หรือทำให้คุณรู้สึกกลัวผมขึ้นมา ถ้าเป็นอย่างนั้นผมก็จะไป...
- (คณิดาหัวเราะ เห็นได้ชัดว่าเธอรู้สึกโล่งใจที่เขาพูดออกมาและสัญญาก็รู้สึกโล่งใจที่คณิดารู้สึกเช่นเดียวกับเขา) จะฟังคุณน้ำเน่าไปมัย ถ้าผมจะบอกว่า เมื่อคืนผมมีความสุขมากๆ
- คณิดา : ก็คงจะเป็นอย่างนั้นถ้าฉันไม่ได้รู้สึกเหมือนคุณ
- สัญญา : แล้วคุณ...
- คณิดา : คุณสบายใจได้ (หยุดครู่หนึ่ง)
- (คณิดายืมให้เขา เธอรู้สึกโล่งใจเหมือนกำลังจะตัดสินใจอะไรบางอย่าง จากนั้นเธอก็ถอดสร้อยคอของเธอออก ที่สร้อยเส้นนั้น มีกุญแจดอกหนึ่งห้อยอยู่ เธอโยนสร้อยให้เขา) อ๊ะ รับไว้
- สัญญา : อะไรครับ?
- คณิดา : กุญแจ
- สัญญา : เอ่อ
- คณิดา : ลองเอาไปไขดูสิ
- สัญญา : ที่ไหนครับ?
- คณิดา : ลั่นชักล่างสุด ที่โต๊ะทำงานพ่อฉัน
- สัญญา : มีอะไรอยู่ในนั้นหรือ?
- คณิดา : มีทางเดียวที่คุณจะรู้ได้นะคะ อาจารย์
- สัญญา : เดียวนี้เลยหรือ?
- (คณิดายกไหล่ สัญญาหัวเราะแบบไม่แน่ใจว่าเธอล้อเล่นรึเปล่า)
- ได้ครับ
- (สัญญาวิ่งขึ้นชั้นบน คณิดายืมกับตัวเอง เธอมีความสุข แคทรียาเดินเข้ามา ท่าทางยังเมาค้างอยู่ เธอนั่งลง)
- คณิดา : อรุณสวัสดิ์
- แคทรียา : อย่าเพิ่งว่าพี่เลยนะ ขอร้อง
- คณิดา : พี่ไหวไหมเนี่ย?
- แคทรียา : พวกนักคำนวณบ้าพวกนั้น
- คณิดา : ทำไมหรือ?

- แคทรียา : ขอบใจมากนะ ที่ทิ้งพีไว้กับพวกนั้นคนเดียว
- คณิดา : แล้วพวกเพื่อนพีล่ะ?
- แคทรียา : ไอ้พวกเพื่อนๆที่มันกลับกันไปตั้งแต่ห้าทุ่มแล้ว คงจะรีบกลับบ้านไปดูลูก หรือไปหุงข้าวไว้ตักบาตรตอนเช้ามั้ง ที่ทิ้งพีไว้กับพวกประหลาดนั้นคนเดียว
- คณิดา : แล้วทำไมพีตีเมเยะขนาดนั้นล่ะ?
- แคทรียา : ก็พีคิดว่าตีเมให้ทันพวกเค้านะสิ คิดว่าพวกเค้าคงจะหยุด แต่ที่ไหนได้ “เฮ้! ชนแก้ว ชนแก้ว” อยู่อย่างนั้นทั้งคืน
- คณิดา : เอากาแฟมัยพีแคท ?
- แคทรียา : ยังอ๊ะ (เงิบ) แล้วพวกวงดนตรีนั้นอีก
- คณิดา : อืม
- แคทรียา : เล่นได้แย่มาก
- คณิดา : ก็พอใช้ได้นะ ขึ้นว่าทุกคนก็สนุกกันดี
- แคทรียา : อืม...ก็จริง (เงิบ) ชุตเมื่อวาน ณีใส่ออกมาแล้วสวยดีนะ
- คณิดา : ขึ้นก็ชอบ
- แคทรียา : ณีชอบเหรอ?
- คณิดา : อืม ก็สวยดี
- แคทรียา : ฟังเลย ที่ณิดายอมใส่
- คณิดา : ขึ้นชอบมากพีแคท ชอบใจนะ
- แคทรียา : (ประหลาดใจ) ไม่เป็นไรหรอก (หยุดครู่หนึ่ง) ณีดูอารมณ์ดีนะ
- คณิดา : แล้วมันไม่ดีเหรอ?
- แคทรียา : จะบ้าไรเงิ พืติใจนะเนีย (เงิบ) เดียวอีกไม่กี่ชั่วโมงพีก็ต้องไปแล้ว
- คณิดา : ขึ้นรู้
- แคทรียา : งานเมื่อคืนเล่นเอาบ้านแทบแตกแน่ะ ณีไม่ต้องทำอะไรหรอกนะ เดียวพีโทรเรียกให้คนมาทำความสะอาดเอง
- คณิดา : ชอบใจนะ พีจะเอากาแฟมัย?
- แคทรียา : ไม่ละ ชอบใจ
- คณิดา : (ทำท่าจะเดินเข้าบ้าน) ไม่เป็นไรหรอก เดียวเอามาให้
- แคทรียา : เดียวก่อนณิดา พี่อยากจะ...(สุดลมหายใจ) เดียวพีก็จะไปแล้ว พี่-
- คณิดา : ขึ้นรู้แล้วว่าพีต้องไป
- แคทรียา : พี่อยากให้ณีไปกรุงเทพฯนะ
- คณิดา : ได้สิ เดือนมกราใช่มั้ย?

- แคทรียา : พี่ยากให้ณีย้ายไปอยู่กรุงเทพฯ
- คณิดา : ย้ายเหรอ?
- แคทรียา : ยังไงก็ลองคิดดูซะหน่อยนะ ถ้าว้ายเพื่อพี่ละกัน ณีไปอยู่กับพี่กับพี่เอกก่อน ที่บ้านมีห้องว่างอยู่ตั้งหลายห้อง แล้วถ้าอยากแยกออกไปอยู่คนเดียวก็ค่อยอพาร์ทเมนต์อีกที่ พี่มองไว้ให้หลายที่แล้วเหมือนกัน น่ารักทั้งนั้นเลย
- คณิดา : แล้วฉันจะไปทำอะไรที่กรุงเทพฯล่ะ?
- แคทรียา : แล้วฉันจะทำอะไรอยู่ที่นี่ล่ะ?
- คณิดา : บ้านฉันอยู่ที่นี่
- แคทรียา : ถ้าณียู่กรุงเทพฯ ฉันจะทำอะไรก็ได้ จะทำงานหรือจะเรียนก็ได้ทั้งนั้น
- คณิดา : ไม่รู้สิพี่แคท นี่มันเรื่องใหญ่ๆ
- แคทรียา : พี่เข้าใจ
- คณิดา : ฉันรู้ว่าพี่หวังดี แต่ฉันยังไม่รู้ว่าฉันอยากจะทำอะไร จริงๆแล้วที่พี่พูดเมื่อวานก็ถูก ฉันค่อนข้างสับสนแล้วก็เหนื่อย สองปีมานี้ฉันเจออะไรมาเยอะ ฉันคงต้องขอเวลาคิดดูอีกสักหน่อย
- แคทรียา : ก็ไปคิดที่กรุงเทพฯก็ได้นี่
- คณิดา : คิดที่นี้ก็ไม่ได้เหมือนกัน
- แคทรียา : แต่ไปหาอพาร์ทเมนต์ที่กรุงเทพฯมันง่ายกว่านะ
- คณิดา : ฉันไม่ได้อยากอยู่อพาร์ทเมนต์นี้ บ้านฉันอยู่ที่นี่
- แคทรียา : เรากำลังจะขายบ้าน
- (เงียบ)
- คณิดา : อะไรนะ?
- แคทรียา : เรา— พี่กำลังจะขายบ้าน
- คณิดา : เมื่อไหร่?
- แคทรียา : คงจะเซ็นสัญญากันในอาทิตย์นี้ พี่ว่ามันค่อนข้างจะเร็วไปหน่อย
- คณิดา : ไม่เห็นมีใครมาขอดูบ้านเลย พี่ขายให้ใคร?
- แคทรียา : ขายให้ทางมหาลัย เค้ายากจะซื้อไปทำหอพักมาหลายปีแล้ว
- คณิดา : ขึ้นอยู่ที่นั่นนะ
- แคทรียา : ณีตา มันไม่มีประโยชน์อะไรอีกแล้ว พ่อก็ไม่อยู่แล้ว บ้านก็อยู่ในสภาพที่ย่ำแย่ ต้องเสียเงินเยอะมากถ้าคิดจะซ่อมแซม ถึงเวลาที่ต้องยอมปล่อยมันไปแล้วล่ะ พี่เอกเค้าก็เห็นด้วย พี่ว่านี่เป็นทางออกที่ดีที่สุดแล้ว นี่เราโชคดีนะที่มีคนมาเสนอราคาให้ตั้ง-
- คณิดา : แล้วฉันจะไปอยู่ที่ไหน?

- แคทรียา : ก็ย้ายไปอยู่กรุงเทพฯกับพี่ไง
- คณิดา : ชั้นไม่อยากจะเชื่อเลย
- แคทรียา : มันจะต้องดีกว่าที่นี่แน่ ๆ ถ้าเวลาที่ฉันจะได้ให้อะไรกับตัวเองบ้างแล้วนะ คิดซะว่าจะได้ไปเจออะไรที่มันน่าตื่นเต้นใจ
- คณิดา : พี่ทำอย่างนี้ทำไม?
- แคทรียา : พี่อยากช่วยฉันไง
- คณิดา : ด้วยการไล่ชั้นออกจากบ้านของชั้นเนี่ยนะ?
- แคทรียา : มันก็เป็นบ้านของพี่เหมือนกันนะ
- คณิดา : แต่พี่ไม่ได้อยู่ที่นั่นมาหลายปีแล้ว
- แคทรียา : พี่รู้ว่าฉันต้องสู้ด้วยตัวเองมาโดยลำพังตลอด พี่เสียใจนะคณิดา
- คณิดา : ไม่ต้อง!
- แคทรียา : พี่รู้ว่าพี่ทำให้ฉันผิดหวัง พี่เองก็รู้สึกแย่มาก แล้วตอนนี้พี่ก็พยายามจะช่วยฉันไง
- คณิดา : ตอนนี้ พี่อยากจะช่วยเธอ?
- แคทรียา : ใช่
- คณิดา : พ่อเราตายไปแล้วนะพี่แคท
- แคทรียา : พี่รู้
- คณิดา : พ่อพ่อตาย พี่ก็บินมาตอนวันหยุดแล้วก็ตัดสินใจว่าจะช่วยฉันหรือ? มันสายไปแล้วพี่แคท พี่มัวไปอยู่ที่ไหนมา?
- แคทรียา : พี่-
- คณิดา : พี่ไปอยู่ไหน เมื่อห้าปีที่แล้ว? ตอนนั้นทำไมไม่มาช่วยเรา
- แคทรียา : พี่ต้องทำงาน
- คณิดา : แต่ชั้นต้องอยู่ที่นี้ ต้องอยู่กับพ่อตามลำพัง
- แคทรียา : พี่ต้องทำงานวันละสิบสี่ชั่วโมง พี่เป็นคนจ่ายบิลทั้งหมดในบ้านหลังนี้ พี่เป็นคนผ่อนบ้านหลังนี้จนหมด ในขณะที่พี่เองต้องไปอยู่อพาร์ทเมนต์เล็กๆแถวชานเมือง
- คณิดา : พี่แคทได้มีชีวิตอย่างที่อยากจะมี พี่แคทได้เรียนจนจบปริญญา
- แคทรียา : ตอนนั้นฉันก็น่าจะเรียนให้จบ!
- คณิดา : ยังไงหรือ?
- แคทรียา : พี่ก็จะพยายามทุกอย่าง พี่บอกฉันไปแล้วไง พี่บอกเราไปเป็นพันๆครั้งแล้วให้เลิกทำสิ่งที่เราต้องการ
- คณิดา : แล้วพ่อล่ะ? ต้องมีใครสักคนคอยดูแลพ่อ
- แคทรียา : พ่อป่วยนะคณิดา พ่อควรจะได้รับการบำบัดอย่างจริงจังจากผู้เชี่ยวชาญ

- คณิดา : พ่อไม่สมควรจะเข้าไปอยู่ในโรงพยาบาลบ้านะ
- แคทรียา : พ่ออาจจะดีกว่านี้ก็ได้
- คณิดา : พี่พูดออกมาได้ยังไง?
- แคทรียา : อ้อ นี่พี่ต้องรู้สึกผิดใช่ไหม?
- คณิดา : ใช่ เจริญเลย
- แคทรียา : พี่มันคนไม่มีหัวใจ แม้กระทั่งกับพ่อของตัวเองละคร
- คณิดา : พ่อต้องการอยู่ที่นี่ ในบ้านของเค้า ไกล้มहाल्य ไกล่ลูกศิษย์ ไกล่ทุกอย่างที่ทำให้เค้ามีความสุข
- แคทรียา : ก็อาจจะใช่ แต่บางทีการดูแลอย่างถูกต้องจากหมอ ก็อาจจะทำให้พ่อดีขึ้นกว่าการที่ต้องมาอยู่ให้ณิดาแลในบ้านสัประรังเคน!! พี่ขอโทษนะณิดา มันไม่ใช่ความผิดของณิดาหรอก มันเป็นความผิดของพี่เองที่ปล่อยให้ณิดาทำอย่างนั้น
- คณิดา : ขึ้นทำถูกแล้วที่ให้พ่ออยู่ที่นี่
- แคทรียา : ไม่จริง
- คณิดา : แล้วตอนที่พ่ออาการดีขึ้นเมื่อสี่ปีที่แล้วล่ะ? ตอนนั้นพ่อสุขภาพดีมาได้ตั้งเกือบปี
- แคทรียา : แล้วอาการพ่อก็ทรุดหนักลงอีก
- คณิดา : พ่ออาจจะแย่กว่านั้นก็ได้ถ้าไปอยู่ในโรงพยาบาลบ้า
- แคทรียา : หรืออาจจะดีกว่าก็ได้ หลังจากนั้น พ่อคิดงานอะไรได้บ้างมั๊ยล่ะ?
- คณิดา : ...ไม่
- แคทรียา : ไม่ (เงียบ) แล้วณิดาเอง...ก็อาจจะดีกว่านี้ได้
- คณิดา : (พยายามคุมน้ำเสียงเอาไว้) ดีกว่าอะไร?
- แคทรียา : การที่ต้องมาอยู่กับพ่อที่นี่ มันไม่เป็นผลดีอะไรกับตัวณิดาเลย ณิดาก็พูดออกมาเอง (เงียบ) ณิดาเป็นคนมีพรสวรรค์มากแท้ๆ...
- คณิดา : พี่คิดว่าชั้นเหมือนพ่อ
- แคทรียา : พี่คิดว่าณิดาเป็นคนมีพรสวรรค์เหมือนพ่อ และก็มี..อารมณ์แปรปรวนคล้ายๆพ่อ (เงียบ)
- คณิดา : พี่แคท นอกจากอพาร์ทเมนต์น่ารักๆที่พี่อุตส่าห์ไปมองเอาไว้ให้ชั้นแล้วเนี่ย พี่ได้สละเวลาอันมีค่าไปมองหามันอีกประเภทหนึ่ง-
- แคทรียา : เปล่า
- คณิดา : -มีความพร้อมที่จะดูแลน้องสาวที่กลายเป็นบ้าคนนี้มั๊ย?
- แคทรียา : เปล่า! ไม่ใช่เนาะ พี่ไม่ได้คิดอย่างนั้นเลย
- คณิดา : อย่ามาโกหกชั้นนะพี่แคท ชั้นฉลาดกว่าพี่เยอะ (เงียบ)

- แคทรียา : มีพวกข้อมูลบางอย่าง..ที่พี่ได้ลองศึกษาดูเผื่อว่า-
- คณิดา : เป็นไปได้เหรอเนี่ย!
- แคทรียา : -ในกรณีที่ณิบอกว่าณิต้องการเท่านั้น ที่พี่อยากจะบอกก็คือหมอที่กรุงเทพฯ แล้วก็คนที่นั่นมันดีที่สุดแล้ว แล้วเค้าก็-
- คณิดา : หุบปากเถอะ
- แคทรียา : มันขึ้นอยู่กับณิตัดสินใจอยู่แล้ว ณิไม่จำเป็นต้องไปอยู่ที่ไหนที่ณิข
- คณิดา : ชั้นเกลียดพี่
- แคทรียา : อย่าเสียงดังได้มัย ใจเย็นๆสิ
- คณิดา : ชั้นเกลียดพี่ ชั้น-
- (สัญญาเดินถือสมุดโน้ตเข้ามา คณิดาและแคทรียาหยุดทันที -เงียบ)
- แคทรียา : คุณมาทำอะไรอยู่ที่นี่?... (แคทรียาจ้องไปที่คณิดา)
- สัญญา : (กับคณิดา) คุณรู้เรื่องนี้มานานแค่ไหนแล้ว?
- คณิดา : ซักพักหนึ่ง
- สัญญา : แล้วทำไมคุณไม่บอกผม?
- คณิดา : ตอนนั้นชั้นยังไม่แน่ใจ
- (เงียบ)
- สัญญา : ขอขอบคุณครับ
- คณิดา : ไม่เป็นไร
- แคทรียา : นี่มันเรื่องอะไรกัน?
- สัญญา : ณิดา ผมต้องขอบคุณคุณจริงๆ
- คณิดา : ชั้นก็หวังว่าคุณคงอยากจะลองอ่านดู
- สัญญา : ผมไม่อยากจะเชื่อจริงๆ
- แคทรียา : ชั้นถามว่ามันคืออะไร?
- สัญญา : อ้อ..เอ่อ..มันคือบทพิสูจน์...คือสูตร ดูเหมือนว่าจะเป็นทฤษฎีใหม่ล่าสุดอันนี้ ผมว่ามันใช่แหละ เป็นบทพิสูจน์ที่ยาวมาก ผมก็ยังอ่านไม่หมด แล้วก็ยังไม่ได้ใช้ทั้งหมด ผมไม่รู้ด้วยว่าผมจะสามารถใช้มันได้มัย แต่ถ้ามันเป็นอย่างที่ผมคิดไว้ มันก็จะเป็นบทพิสูจน์ที่...สำคัญมากๆ
- แคทรียา : แล้วมันพิสูจน์ว่าอะไรเหรอ?
- สัญญา : ดูเหมือนว่ามันจะเป็นบทพิสูจน์ทฤษฎี ทฤษฎีทางคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องจำนวนเฉพาะ ซึ่งเป็นเรื่องที่นักคณิตศาสตร์ได้พยายามพิสูจน์กันมาตั้งแต่...ตั้งแต่เริ่มมีนัก

คณิตศาสตร์ขึ้นมาเลยก็ได้...อันที่จริงคนส่วนใหญ่คิดว่ามันไม่สามารถจะพิสูจน์ได้
แล้วด้วยซ้ำ

แคทรียา : แล้วคุณไปเอามันมาจากที่ไหน?

สัญญา : ในลิ้นชักที่โต๊ะทำงานของพ่อคุณ ฌิตาเป็นคนบอกผม

แคทรียา : เธอรู้เรื่องนี้ด้วยหรือ?

คณิตา : ก็ใช่ล่ะสิ

แคทรียา : แล้วมันสำคัญขนาดนั้นจริงๆหรือ?

คณิตา : ใช่

สัญญา : ถ้าได้พิสูจน์ออกมาแล้ว มันจะกลายเป็นประวัติศาสตร์เลยแหละ

แคทรียา : ในนั้นมีอะไรบ้าง?

สัญญา : ผมก็ไม่รู้ ผมเพิ่งอ่านไปแค่อีกี่หน้าเท่านั้นเอง

แคทรียา : แล้วไอ้เรื่องทั้งหมดนี้มันหมายความว่ายังไงล่ะ?

สัญญา : มันก็หมายความว่าในขณะที่ทุกคนคิดว่าพ่อคุณเป็นบ้า...เอ่อ...หรือสติสัมปชัญญะไม่ค่อยครบถ้วน...จริงๆแล้วตอนนั้นเค้ากลับกำลังคิดสูตรคณิตศาสตร์ที่มีความสำคัญมากที่สุดชิ้นหนึ่ง ถ้าได้ผ่านมาตรฐานตรวจสอบทั้งหมดแล้ว มันก็จะถูกตีพิมพ์ในทันที นักข่าวจากทุกที่ก็ย่อมต้องการจะคุยกับคนที่เจอสมุดเล่มนี้

แคทรียา : ฌิตา

สัญญา : ใช่ ฌิตา

คณิตา : ชั้นไม่ได้เป็นคนเจอ

สัญญา : ใช่สิ คุณเป็นคนเจอ

คณิตา : ไม่ใช่

แคทรียา : สรุปว่าฌิตาหรือสัญญาเป็นคนเจอสมุดเล่มนี้กันแน่เนี่ย?

สัญญา : ผมไม่ได้เป็นคนเจอ

คณิตา : ชั้นก็ไม่ได้เป็นคนเจอ ชั้นเป็นคนเขียนมันขึ้นมา

มาน

องค์สอง

ฉากหนึ่ง

รัตชัยนั่งอยู่คนเดียวที่ระเบียงหลังบ้าน เขานั่งอยู่อย่างเงียบๆ มีความสุขอยู่กับเครื่องดื่ม ท่ามกลางบรรยากาศของเดือนกันยายนที่สงบสุข มีลมพัดโน้ตที่เปิดค้างอยู่ วางอยู่ข้างตัวเอง นี่คือการณ์เมื่อสี่ปีก่อนเหตุการณ์ในองก์ที่หนึ่ง คณิดาเดินเข้ามาอย่างเงียบๆ เธอหยุดยืนอยู่ข้างหลังพ่อของเธอครูหนึ่ง

รัตชัย : ว่าไงคะ?

คณิดา : พ่อรู้ได้ไงว่าฉันอยู่ตรงนี้?

รัตชัย : พ่อได้ยินเสียง

คณิดา : ฉันคิดว่าพ่อหลับอยู่ซะอีก

รัตชัย : บายๆ อย่างนี้นะเหรอ? ไม่มีทาง

คณิดา : พ่อยากได้อะไรมัย?

รัตชัย : ไม่หรอก

คณิดา : เดี๋ยวฉันจะออกไปซื้อของ

รัตชัย : วันนี้จะกินอะไรกันดี

คณิดา : พ่อยากกินอะไรล่ะ?

รัตชัย : แล้วเราละอยากกินอะไร?

คณิดา : อะไรก็ได้

รัตชัย : อะไรก็ได้เหรอ?

คณิดา : อะไรก็ได้ ฉันว่ากล้วยเตี้ยก็น่าจะง่ายดี

รัตชัย : กล้วยเตี้ยอีกแล้ว มันฟังดูสิ้นหวังยังไม่รู้
เหมือนคนที่ยอมแพ้แล้วเลย “กล้วยเตี้ยก็น่าจะง่ายดี”

คณิดา : ฉันพ่อยากกินอะไร?

รัตชัย : ไม่รู้สิ

คณิดา : ฉันก็ไม่รู้ว่าจะซื้ออะไร?

รัตชัย : เดี๋ยวพ่อจะออกไปซื้อด้วย

คณิดา : ไม่ต้องหรอก พ่อพักผ่อนเถอะ

รัตชัย : พ่อยากจะออกไปเดินเล่นอยู่แล้ว

คณิดา : แน่ใจเหรอ?

รัตชัย : แน่ใจสิ พ่อยากไปเดินเล่นแถวแม่น้ำปิง แล้วตอนขากลับ เราค่อยแวะที่ตลาด แล้วดูว่าตอนนั้นเราอยากกินอะไรค่อยซื้อกลับมากินกัน

- คณิดา : อากาศก็กำลังดี ดีเหมือนกันถ้าพ่ออยากไป
- รัตชัย : เดี๋ยวเราไปเดินเรียกน้ำย่อยกันก่อนแล้วค่อยกินข้าว ขอเวลาพ่อสืบทินาที่ เอาของพวกนี้ไปเก็บก่อนแล้วเราจะได้ออกไปจากบ้านนี้กันซะที
- คณิดา : ญิกำลังจะเข้ามาหาถึนพะพ่
(เงียบ)
- รัตชัย : เมื่อไหร่?
- คณิดา : เป็ดเทอมสิ้นเดือนนี้..ที่แม่จ้
- รัตชัย : แม่จ้?
- คณิดา : ญิเลือกที่นั่นอันดับหนึ่ง แต่ญิไม่รู้ว่าจะบอกพ่อดอนไหนดี
- รัตชัย : แล้วทำไมไม่เลือกเรียนที่ม.ช.ละ?
- คณิดา : ก็พ่อสอนอยู่ที่นี่ ญิขอโทษจริงๆพ่ แต่มันรู้สึกแปลกๆถ้าจะเรียนในคณะที่พ่สอนอยู่
- รัตชัย : ต้องขับรถไกลเลยนะ
- คณิดา : ก็ไม่ไกลมากหรอก แค่อั่งชั่วโมงเอง
- รัตชัย : ก็นั่นแหละ ถ้าว้นไหนเล็กตึกก็ลำบาก
- คณิดา : พ่..ญิจะไปอยู่หอ
(เงียบ)
- รัตชัย : จะไปอยู่หอของมหาถึนพะหรือ?
- คณิดา : ใช่ แต่ญิก็ไม่ได้ไปไหนไกล จะกลับมาดอนไหนก็ได้ แล้วพ่อก็ดีขึ้นมากแล้วด้วย
(เงียบ)
- รัตชัย : แล้วค่าเล่าเรียนละ?
- คณิดา : ญิมิคะแนนสอบเข้าเป็นอันดับหนึ่ง ทางคณะเค้าให้ทุนกับนักศึกษาที่เรียนดีอยู่แล้ว เรื่องนี้เลยไม่เป็นปัญหา
- รัตชัย : แต่อย่างอื่นละ? ค่ากิน ค่าตำรา ค่าเสื้อผ้า ไหนจะค่าใช้จ่ายเวลาออกไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงอีก
- คณิดา : เรื่องเงินนะ ไม่เป็นปัญหาหรอก พี่แคทเค้าจะช่วย
- รัตชัย : นี่ปรึกษากับแคทก่อนที่จะมาบอกพ่หรือ?
- คณิดา : มันมีรายละเอียดหลายอย่างที่ต้องตัดสินใจ พี่แคทเค้าก็เสนอว่าเค้าจะช่วยเรื่องค่าใช้จ่ายเอง
- รัตชัย : นี่มันเรื่องใหญ่มากนะ ต้องย้ายไปอยู่ที่อื่น-
- คณิดา : มันก็อยู่จังหวัดเดียวกันนี่แหละพ่

- รัตชัย : มันไม่เหมือนกันหรอกพ่อได้ยินมาว่า อาจารย์ที่นั่นเค้าเอาเรื่องอยู่นะถึงจะไม่ใหญ่เท่าม.ช. แต่ภาควิชาคณิตศาสตร์ที่นั่นเค้าจริงจังกันมาก ณิชบมัธยมมานานแล้วแล้วยังต้องไปเรียนไกลบ้านอีก แน่ใจนะว่าจะปรับตัวได้
- คณิดา : ณิช ไม่เป็นไรหรอกพ่อ
- รัตชัย : เราเรียนช้ากว่าคนอื่นๆ ไปเยอะนะ
- คณิดา : ณิชรู้
- รัตชัย : อย่างน้อยก็ปีนึง
- คณิดา : ขอบคุณพ่อ ณิชรู้แล้ว ณิชก็ไม่ว่าตัดสินใจถูกหรือเปล่า ไม่รู้ว่าจะเรียนไหมมีย ไม่รู้ว่าจะอยู่ได้หรือเปล่า
- รัตชัย : โธ่ธิดา ทำไมถึงไม่มาคุยกับพ่อตั้งแต่แรกนะ
- คณิดา : ฟังนะพ่อ ถ้าเกิดว่าพ่อ.. ถ้าเผื่อว่ามีเรื่องสำคัญอะไร ณิช ก็จะกลับมาอยู่ที่นี้-
- รัตชัย : มันจะไม่ใช่อย่างนั้นหรอก นั่นไม่ใช่-
- คณิดา : ณิชจะหยุดเรียนซักเทอมหนึ่งก็ได้หรืออาจจะ-
- รัตชัย : มันไม่ใช่อย่างนั้น พ่อแค่--สั่นเดือนนี้หรือ? ทำไมเพิ่งจะมาบอกกัน..
- คณิดา : โธ่พ่อ มันก็ต้องใช้เวลา กว่าจัดการเรื่องทั้งหมดได้ เราก็จึงไม่นานมานี้เองที่พ่อเริ่มจะ-
- รัตชัย : ก็เมื่อที่เราเพิ่งบอกเองนะว่าพ่ออาการดีขึ้นมากแล้ว
- คณิดา : ใช่ แต่ตอนนั้นณิชยังไม่แน่ใจ ไม่มีใครรู้หรอกว่ามันจะเป็นไปได้นานแค่ไหน ณิชก็เลยมองจนกว่าจะแน่ใจว่าพ่อจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมอย่างนี้ไปตลอด
- รัตชัย : นี่กำลังจะมานั่งให้กำลังใจกันใช่ไหม?
- คณิดา : พ่อจะคิดยังไงก็ตามใจ แต่ที่ณิชอยากจะบอกก็คือณิดคิดว่าอาการของพ่อดีขึ้นมาก
- รัตชัย : ขอบใจนะ
- คณิดา : ไม่ต้องหรอกพ่อ ณิชต้องพูดเพราะณิชอยู่กับพ่อมาตลอด
- รัตชัย : เอาละธิดา พ่อได้แล้ว มาพูดให้มันตรงประเด็นหน่อยเถอะ
- คณิดา : ก็นี่แหละประเด็น! ไอ้พวกหนังสือจากห้องสมุดในห้องทำงานที่กองสูงท่วมหัวพวกนี้น่ะพ่อจำได้ไหม? ที่พ่อพยายามจะถอดรหัสลับจากมนุษย์ต่าง-
- รัตชัย : ตอนนี้น่ะไม่มีแล้วไง ไอ้พวกหนังสือเวรพวกนี้น่ะ พ่อเป็นคนเอามาไปคืนเองจำได้มัย? ทำไมต้องเอาเรื่องบ้าๆนั่นมาพูดอีกด้วยนะ
- (เสียงเคาะประตู เจียบ คณิดา เดินเข้าไปในบ้านเพื่อไปเปิดประตู เธอเดินกลับออกมาพร้อมกับสัญญา เขากลือของใส่เอกสารเข้ามา ท้าทางดูประหลาด)
- รัตชัย : อ้าว สัญญา

- สัญญา : สวัสดีครับ นี่ผมมาผิดเวลาหรือเปล่าครับ?
- รัตชัย : คงไม่มี เวลาไหนที่แะไปกว่านี้ไม่ได้แล้วละ
- สัญญา : เหนือครับ! ..ผม-
- รัตชัย : เธอเข้ามาขัดจังหวะการทะเลาะกันของครูกับลูกสาวนะ
- สัญญา : ผมขอโทษครับ ฉันผมค่อยแะมาใหม่ดีกว่า
- รัตชัย : ไม่เป็นไรหรอก เราอยากจะพักยกกันอยู่พอดี
- สัญญา : เอาจันั้นเหนือครับ?
- รัตชัย : ใช่สิ เราทะเลาะกันเรื่องข้าวเย็น เราไม่รู้ว่าจะกินอะไรดี มีคำแนะนำอะไรมั๊ย?
(ทั้งสองจ้องไปที่สัญญา - เงียบ)
- สัญญา : เอ่อ..ผมมีร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าประจำอยู่ร้านนึงครับ ไม่ไกลจากที่นี่มากด้วย
- รัตชัย : อีกละ? ไม่เอา!
- คณิดา : (กับรัตชัย) ก็น่าสนใจนะพ่อ
- รัตชัย : ไม่เอา
- คณิดา : อยู่ตรงไหนเหนือ คุณช่วยบอกทางให้หน่อยสิ?
- รัตชัย : ขอบใจนะสัญญา แต่ไม่เป็นไรดีกว่า
(สัญญายืนนิ่ง มองไปที่สองพ่อ-ลูก)
- สัญญา : เอาไว้ผมแะมาใหม่แล้วกันนะครับ
- รัตชัย : ไม่ต้อง อยู่นี้แหละ..(กับคณิดา)อ้าวจะไปไหนละนิ?
- คณิดา : เข้าไปในบ้าน
- รัตชัย : แล้วข้าวเย็นละ?
- คณิดา : แล้วคุณคนนี่ละ?
- รัตชัย : อ้อ! มีธุระอะไรกับครูเหนือสัญญา?
- สัญญา : ผมมาผิดเวลาจริงๆ ต้องขอโทษด้วยครับ
- รัตชัย : โอ๊ย เหลวไหล
- สัญญา : เอาไว้ผมไปหาอาจารย์ที่คณะดีกว่าครับ
- รัตชัย : ไม่ต้อง นั่งลง ครูดีใจนะที่เธอแะมา อย่าให้แค่เรื่องข้าวเย็นมาเป็นปัญหาเลย เดี่ยวจะเสียอารมณ์กันเปล่าๆ (กับคณิดา) ก็ดีเหมือนกันเนาะคณิดา เอาเป็นว่าเราพักปัญหาพวกนั้นเอาไว้ก่อนดีกว่า หายใจยาวๆ ชักพักแล้วค่อยว่ากันใหม่
- คณิดา : ก็ได้ (เดินออก) งั้นฉันเข้าบ้านก่อนละกัน
- รัตชัย : เอ้อ ขอโทษที่สัญญา ครูเสียมารยาทไปหน่อย นี่คณิดา ลูกสาวครูเอง (กับคณิดา) อย่าเพิ่งไปสิณี มานั่งคุยกันก่อน (แนะนำ) นี่คุณสัญญา

- คณิดา : สวัสดิ์ค่ะ
- สัญญา : สวัสดิ์ครับ
- รัตชัย : สัญญาเค้ากำลังทำปริญญาเอกอยู่ เล่นเรื่องยากซะด้วยสิ แล้วยังโซคร้ายที่มาเจอเอาตอนที่พ่อกลับไปสอนพอดิ เลยต้องมาติดแห้งกับพ่อ
- สัญญา : ไม่ใช่หรอกครับ มัน.. ต้องบอกว่าผมโชคดีที่สุดในรุ่นมากกว่าครับ
- คณิดา : คุณเรียนอยู่ที่ม.ช.นานแค่ไหนแล้ว?
- สัญญา : ผมทำวิทยานิพนธ์มา-ขณะนี้เค้าไม่ถามเรื่องเวลากันหรอก ทำวิทยานิพนธ์นะ มันไม่มีวันสิ้นสุดจริงๆหรอกเอ้า ตีมน้ำตีมหาชะก่อนสิ
- สัญญา : ก็ดีครับ..เอ้อ..ขออนุญาตนะครับอาจารย์
(สัญญายื่นซองเอกสารให้รัตชัย)
- รัตชัย : เสร็จแล้วละ? ตีๆ ไหนดูซิ (เปิดซองเอกสารและมองดู)
แสดงว่าหลายเดือนมานี้คงสนุกกับมันน่าดูเลยสิ
- สัญญา : (หัวเราะ) เป็นช่วงที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตเลยละครับ
- รัตชัย : ยินดีด้วยนะ
- สัญญา : มันยังเป็นแค่ต้นฉบับนะครับ ปรับมาจากที่เราคุยกันก่อนปิดเทอม (รัตชัยรินเครื่องดื่มใส่แก้วสัญญาพูดเร็ว) ผมไม่แน่ใจว่าควรจะรอนกว่าจะเปิดเทอมตีมีหรือควรจะให้อาจารย์ดูเลยหรือควรจะไปเช็คดูอีกที แต่แล้วผมก็คิดว่าเอว่ะ! ผมคือผม..คิดว่าเป็นไงเป็นกันก็เลยลองแวะมาเผื่อว่าอาจารย์จะอยู่บ้านแล้ว-
- รัตชัย : เอ้า ตีมาซะ
- สัญญา : ขอบคุณฮะ (เขาดื่ม) ผมไม่คิดว่า ไม่รู้สิครับ รู้สิว่ามันเสร็จแล้ว คิดว่าอย่างงั้นนะครับ
- รัตชัย : ผิดแล้วละ ถ้าเรารู้สิว่ามันเสร็จแล้วละก็ แสดงว่ามันต้องมีข้อผิดพลาดใหญ่ๆอยู่นั่น
- สัญญา : เออผม--
- รัตชัย : ไม่เป็นไร ดีแล้ว เราจะได้มาหากันว่ามันคืออะไร แล้วก็แก้ไขมันซะ ไม่ต้องกังวลหรอกเธอกำลังอยู่ในสายงานที่โหดเอากัน อีกไม่นานก็ต้องออกไปสอนเด็กๆที่อารมณ์ร้อน กว่าตัวเองอีกเยอะ
- สัญญา : ครับ
- รัตชัย : คณิดาเค้าก็เรียนสาขาคณิตศาสตร์อยู่ที่แม่โจ้นะคุณสัญญา
(คณิดาเงยหน้าขึ้นมองรัตชัยอย่างคาดไม่ถึง) เหมอครับ? คุณเรียนอยู่กับใครครับ?
- คณิดา : ขึ้นเพ็งจะเริ่มเทอมหน้านี้นะ ปริญญาตรี

- รัตชัย : คำจะเริ่มในอีก.. สามอาทิตย์นี้ใช่ไหม?
- คณิดา : มากกว่านั้นนิดนึง
(เงิบ)
- รัตชัย : มีอาจารย์เก่งๆอยู่ที่นั่นหลายคน
- คณิดา : ใช่
- รัตชัย : พวกเค้าเอาเราตายแน่ๆ
- คณิดา : ณีรู้
- รัตชัย : เราต้องเร่งอย่างหนักเพื่อจะตามให้ทันคนอื่นเค้า
- คณิดา : ณีว่าทำได้
- รัตชัย : แน่แน่นอนต้องทำได้ (เงิบ)
- สัญญา : เอ่อ.. คุณคงตื่นเต้นน่าดูเลยนะครับ
- คณิดา : ใช่
- สัญญา : ปีแรกในมหาลัยเนี่ยสนุกที่สุดแล้ว
- คณิดา : เหรอ?
- สัญญา : แหงสิครับ เจอเพื่อนใหม่ ที่เรียนใหม่ ได้ออกไปจากบ้าน
(กระตักใจ) คงงั้นมั้ง
- สัญญา : (นึกขึ้นได้) หรืออาจจะไม่ใช่--คือผมหมายถึง--
- รัตชัย : ถูกเพลงเลย..ได้แผ่นออกไปจากบ้านนี้ซะที เจ้าประคุณเอ๊ย ถึงเวลาซะที ครูดีใจมาก
เลยถ้าได้เห็นเค้าเดินออกไปจากที่นี่
- คณิดา : งั้นเหรอป้อ?
- รัตชัย : ใช่สิ พ่อก็อยากมีเวลาเป็นส่วนตัวของพ่อเหมือนกันนี่ (กับสัญญา)
มันแย่นะที่ลูกๆชอบคิดว่าพ่อแม่อยู่ตามลำพังไม่ได้ (กับคณิดา) ที่นี้จะได้เงิบๆลงซะ
บ้าง
- คณิดา : อย่าดีใจไปนักเลยพ่อ ณีต้องกลับมาอยู่แล้ว จะกลับมาทุกวันอาทิตย์มาผัดก้วยเตี๋ย
นำเป็๋อๆพ่อเอาเก็บไว้กินได้ทั้งอาทิตย์เลย
- รัตชัย : แล้วพ่อก็จะขับรถไปที่สันทราย ไปเสนอหน้าให้เราได้อายเพื่อนๆทั้งคณะเลย
เหมือนกันดี ถ้าจั้นเราก็คงได้เจอกันเรื่อยๆ
- รัตชัย : แน่แน่นอน แล้วถ้าณีเกิดแก๊จโทษอะไรไม่ออก ก็โทรมาหาพ่อได้ตลอดพ่อก็เหมือนกัน
นะ
- รัตชัย : อืม ถ้าจั้นต้องถึงเบอร์โทรเอาไว้ด้วยนะ
(กับสัญญา) ที่จริงครูเองก็อยากจะเขียนงานขึ้นมาอีกชิ้นหนึ่งเหมือนกัน

- สัญญา : เหนือครับ? อาจารย์กำลังคิดงานอะไรอยู่เหนือครับ?
- รัชชีย : ยังหรร (เงียบ) ตอนนี้อย่างไม่ได้คิดอะไรออกมา ครูยังไม่อยากเอาตัวเองไปผูกมัดอยู่กับอะไรเพราะอากาศสบายๆอย่างนี้นั้นต้องออกไปอยู่ข้างนอกบ้าน เย็นใหม่ปลายๆ หน้าร้อนเนี่ยสบายที่สุดมันไม่ร้อน ไม่หนาวจนเกินไป นักท่องเที่ยวก็ไม่เยอะ มีแต่นักศึกษาที่กลับกันมาหลังปิดเทอมดูศึกคักดี เมื่อวานครูก็ไปที่ร้านหนังสือมา คนแน่นเลยพวกนักศึกษาเค้าไปซื้อตำราเรียนกัน.. เติร์ดเตรกันไปเรื่อย.. พวกนักศึกษานี้ เค้าชอบเตรไปเตรมากันนะคุณว่ามัย? ผมว่าดีนะ ดูจริงใจดี อยาکنั่งมาเวลาก็นั่งกันไปเรื่อย หรือไม่ก็ไปเดินดูของตามร้าน ไม่ได้อยากจะทำอะไรเป็นพิเศษหรอก จะไปเดินดูของเล่นๆ ครูชอบความรู้สึกละอย่างนั้นนะ ครูชอบนั่งดูพวกนักศึกษาค้าเดินดูของยังครุ่นคิดว่าจะซื้ออะไรดีจะอ่านหนังสือเล่มไหนดี แล้วก็สงสัยว่าโตขึ้นเค้าจะเป็นยังไร จะคิดงานอะไรออกมาจะมีครอบครัวแบบไหน.. ตอนนี้อย่างไรไม่ได้มากหรอก มันยากขึ้นทุกวันๆ มันก็เป็นความเชื่อ ที่เผชิญกลายเป็นจริงนะแหละ เป็นโชคช่วยสำหรับครู สำหรับคุณและสำหรับทุกคน
- คณิดา : บางทีพ่ออาจจะเป็นหนึ่งในคนที่โชคดีก็ได้
- รัชชีย : ใช่ บางที บางทีพ่ออาจจะกลับไปสานต่องานที่ค้างไว้ได้
- คณิดา : เราต้องไม่กังวลกับมัน
- รัชชีย : เราต้องไม่ประเมินตัวเองต่ำเกินไป
- คณิดา : ถูกต้อง
(เงียบ)
- สัญญา : ผมว่าผมต้องขอตัวกลับก่อนดีกว่าฮะ
- รัชชีย : เอาจักรหรือ?
- สัญญา : ครับอาจารย์
- รัชชีย : พอครูอ่านเสร็จแล้ว จะโทรไปหา เลิกกังวลกับมันจนกว่าจะถึงตอนนั้นนะ ตอนนี้อย่างไปพักผ่อนซะ ไปดูหนัง ฟังเพลง
- สัญญา : ครับ อาจารย์
- รัชชีย : แวะไปที่ออฟฟิศครูอาทิตย์หน้าก็ได้ นับจากวันนี้ก็เป็น--
- สัญญา : วันที่ 11 ครับ
- รัชชีย : ใช่ แล้วเรา..(เงียบ เขาหันไปมองคณิดา..รู้สึกผิด) พ่อขอโทษจริงๆ เมื่อก่อนพ่อจำพวกตัวเลขต่างๆ ได้แม่นเลยแท้ๆ สุขสันต์วันเกิดนะลูก
- คณิดา : ขอบคุณพ่อ
- รัชชีย : ต้องขอโทษจริงๆ พ่อเนี่ยแก่มากเลย

- คณิดา : อะไรงั้นพ่อ เรื่องแค่นี้เอง
- รัตชัย : พ่อไม่มีของขวัญอะไรให้เลย
- คณิดา : ช่างมันเถอะพ่อ
- รัตชัย : เดี่ยวพ่อพาออกไปกินข้าวข้างนอก
- คณิดา : ไม่ต้องหรอก
- รัตชัย : เราจะออกไปกินข้าวข้างนอกกัน เพราะไม่อยากซื้อของมาทำกินที่บ้านแล้วไปหาอะไรนอกบ้านกินดีกว่า ไปกันให้ไกลๆเลย ณี อยากกินอะไรล่ะ?
- คณิดา : อะไรก็ได้ ตามใจพ่อ
- รัตชัย : เฮ้ย! ต้องตามใจเราสิ นี่มันวันเกิดเรานะณิดา
(เงียบ)
- คณิดา : สเต็ค
- รัตชัย : สเต็ค? ได้เลย
- คณิดา : ไม่เอาไปกินเบียร์กันก่อนดีกว่า เอาแบบเย็นๆเลย เบียร์แล้วถูกๆ เย็นๆ
- รัตชัย : ได้เลย
- คณิดา : มีร้านเบียร์สดอยู่แถวม.ชรสชาติ ไม่ได้เรื่องเลย แต่ถูกมาก สั่งกินกันได้เป็นถังๆ
- รัตชัย : เค้คงเอาน้ำในแม่น้ำปิงมากลั่นมั้ง
- คณิดา : คงใช่ รสชาดมันแย่จริงๆ
- รัตชัย : ใช่ พ่อจำได้
- คณิดา : แล้วเราก็ไปกินสเต็คกัน เอาแบบสุขจนเกรียมแล้วก็ราดซอสเยอะๆ
- รัตชัย : พ่อว่ามีอยู่ร้านหนึ่ง น่าจะแย่ได้อย่างที่เราต้องการ ถ้ายังไม่เจ้ไปชะก่อนนะ
- คณิดา : แล้วก็ขนมเค้ก
- รัตชัย : น้มนั้นแน่นอนอยู่แล้ว นี่มันวันเกิดณิดาเนี่ย เดี่ยวเราต้องเป่าเทียนกันด้วย ที่นี้เราก็แก้
โจทย์เรื่องข้าวมือเย็นได้แล้ว ขอใบนะสัญญาที่ช่วยเตือนความจำผม
(กับสัญญา) ขอโทษที เรามัวแต่คุยกันจนลืมชวนคุณเลย.. จะไปด้วยกันก็ได้เนะ
- สัญญา : อ้อ ไม่หรอกครับ ไม่ดีกว่า
- รัตชัย : ทำไมล่ะ? ไปด้วยกันเถอะ
- คณิดา : ใช่ ไปเถอะ
- (คณิดาและสัญญาสอบตากันอยู่แวบหนึ่ง สัญญาทำตัวไม่ถูก จากนั้นก็รีบกลบเกลื่อน)
- สัญญา : ไม่ดีกว่าครับ ผมมีธุระต้องไปต่อ ขอคุณนะครับ แอปเปิ้ลเบียร์เดย์ครับ
- คณิดา : ขอขอบคุณค่ะ เดี่ยวขึ้นเดินออกไปส่ง
- รัตชัย : ถ้างั้นก็เจอกันวันที่ 11 นะสัญญา

สัญญา : ครับอาจารย์ สวัสดีครับ

คณิดา : เดี่ยวฉันไปเปลี่ยนชุดก่อนนะพ่อ ใช้เวลา 2 นาที

(สัญญากับคณิดาเดินออกไป ครูหนึ่งห้องฟ้าเริ่มมีดลง รัชชียทอดสายตาออกไปข้าง
นอกจากนั้นเขาก็หยิบสมุดโน้ตและปากกาขึ้นมา เขานั่งลง เปิดสมุดหน้าที่ว่างอยู่
แล้วเริ่มเขียน)

รัชชีย : "วันที่ 4 มิถุนายน วันนี้เป็นวันที่ดี.." (เขาเขียนต่อไปเรื่อยๆ)

ไฟมีดลง



ฉากสอง

(ตอนเช้าเหตุการณ์ต่อเนื่องจากตอนท้ายขององก์หนึ่ง : คณิดา, แคทรียา และ สัณญา)

- สัณญา : คุณเป็นคนเขียนหรือ?
- คณิดา : ใช่
- แคทรียา : เมื่อไหร่?
- คณิดา : ขึ้นเริ่มตอนที่ลาออกจากมหาลัย แล้วก็เขียนเสร็จก่อนที่พ่อจะเสียชีวิต สอง สามเดือน
- แคทรียา : แล้วพ่อได้อ่านรึเปล่า?
- คณิดา : เปล่า พ่อไม่รู้ด้วยซ้ำว่าชิ้นงานค่านวณอยู่ แต่ยังไม่พ่อก็อ่านไม่รู้เรื่องอยู่แล้ว ตอนนั้นพ่อป่วยมาก
- สัณญา : ผมไม่เข้าใจ..คือ-- คุณเขียนทั้งหมดนี้ขึ้นมาเองคนเดียวหรือ?
- คณิดา : ใช่
- แคทรียา : แต่นี่มันสมุดโน้ตของพ่อนะนี่
- คณิดา : ชิ้นเอกสารที่พ่อยังไม่ได้เขียนมาใช้ เราซื้อสมุดแบบนี้มาเป็นลัง (เงียบ)
- แคทรียา : (กับสัณญา) คุณช่วยบอกชิ้นมาให้ละเอียดทีสิว่าคุณเจอสมุดนี้ที่ไหน?
- สัณญา : ในห้องทำงานของอาจารย์
- คณิดา : ในลิ้นชักที่โต๊ะทำงาน ชิ้นเป็นคนให้--
- แคทรียา : (กับคณิดา) เดียวก่อน (กับสัณญา) คุณไปเจอที่ไหน
- สัณญา : ในลิ้นชักชั้นล่างสุดที่โต๊ะทำงานของคุณ มันลื้อคเอาไว้ ณิชดาเป็นคนให้กุญแจผมมา
- แคทรียา : ทำไมลิ้นชักมันถึงลื้อคไว้ล่ะ
- คณิดา : มันเป็นลิ้นชักของชั้นเอง ชิ้นเอาไว้เก็บของส่วนตัวมาหลายปีแล้ว
- แคทรียา : (กับสัณญา) มีของอย่างอื่นอยู่ในลิ้นชักนั้นอีกมั๊ย?
- สัณญา : ไม่มี
- คณิดา : ไม่มีหรือ ชิ้นเก็บไว้แค่--
- แคทรียา : ขอชื่นชูน้อยได้มั๊ย? (สัณญายื่นสมุดโน้ตให้แคท เธอพลิกดูทั้งเล่ม เงียบ) พี่ขอโทษนะพี่แค้ (กับคณิดา) สมุดนี้มันอยู่ใน..ณิเป็นคนบอกว่ามันเก็บอยู่ที่ไหน..ณิเป็นคนให้กุญแจกับสัณญา..ณิเขียนทฤษฎีที่ไม่เคยมีใครเคยทำได้มาก่อน แล้วก็ยังไม่ยอมบอกใครเลยอย่างงั้นหรือ?

คณิดา : ก็ชั้นกำลังบอกอยู่นี่ไง หลังจากที่ยื่นพักการเรียนไป ชั้นก็ไม่มีอะไรทำ ตอนนั้นชั้น
เครียด เครียดมากๆ แต่แล้วพอถึงจุดหนึ่งชั้นก็คิดว่าช่างแม่ง ไม่เห็นต้องอาศัย
อาจารย์พวกนั้นเลยมันก็แค่การแก้โจทย์ ชั้นคิดของชั้นเองก็ได้ หลังจากนั้นชั้นก็ทำ
มันมาเรื่อยๆ ที่บ้านนี่ชั้นนั่งทำงานตอนกลางคืนหลังจากที่พ่อหลับไปแล้ว มันยาก
มากแต่สุดท้ายชั้นก็ทำจนสำเร็จ

(เงียบ)

แคทรียา : ณิดา พี่ขอโทษนะ แต่พี่รู้สึกว่ามันยากที่จะทำให้เชื่อได้

คณิดา : พี่แคท ชั้นเป็นคนเขียนทฤษฎีนี้ขึ้นมาจริงๆ

แคทรียา : พี่ขอโทษ แต่พี่--

คณิดา : พี่แคท..

แคทรียา : นี่มันลายมือพ่อ

คณิดา : ไม่ใช่

แคทรียา : ดูยังไงก็ใช่

คณิดา : นั่นมันลายมือชั้น

แคทรียา : ณิดาพี่--

คณิดา : ถามสัญญาาก็ได้ เค้านั่งอ่านงานที่พ่อเขียนมาตั้งหลายอาทิตย์แล้ว

(แคทรียายื่นสมุดโน้ตให้สัญญา เงียบ)

สัญญา : ผมไม่รู้

คณิดา : ไม่เอาน่าคุณ

แคทรียา : ดูแล้วมันเหมือนลายมือใครล่ะ?

สัญญา : มันเหมือน..ผมไม่รู้ว่าลายมือคณิดาเป็นยังไง

คณิดา : ก็เหมือนอย่างนั้นแหละ

สัญญา : ก็ได้..ถ้างั้นก็..(เงียบ เค้ายื่นสมุดคืนให้แคทรียา)

แคทรียา : พี่ว่า-- เอาอย่างนี้นี่มัย? พี่ว่าตอนนั้นมันยังเข้าอยู่ แล้วทุกคนก็ยังเพสียๆ แล้วก็ไม่มีพร้อม
ที่จะตัดสินเรื่องสำคัญอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราควรตั้งใจเย็นๆ ก่อนแล้วค่อยมา

..

คณิดา : นี่พี่ไม่เชื่อชั้นใช่มั้ย?

แคทรียา : พี่ไม่รู้ พี่แทบจะรู้อะไรเกี่ยวกับสมุดเล่มนั้นเลย

คณิดา : ช่างเถอะ ชั้นก็ไม่ควรคาดหวังให้พี่เชื่ออะไรในตัวชั้นอยู่แล้ว

แคทรียา : งั้นก็ลองอธิบายทฤษฎีที่อยู่ในสมุดนี้มาสิ เราจะได้รู้ว่ามันเป็นของณิดาจริงๆ

คณิดา : พุดไปพี่ก็ไม่มีทางเข้าใจหรอก

- แคทรียา : จั๊นก็อธิบายให้สัญญาฟังก็ได้
- คณิดา : (ดิ่งสมุดมา) ชั้นจะลองอธิบายให้คุณฟังก็ได้ แต่คงต้องใช้เวลาหน่อย
- แคทรียา : (ดิ่งสมุดคืน) เธอห้ามดูจากในสมุดนี่
- คณิดา : ปัดโธ่เอ๊ย! ทฤษฎีนี้มันยาวห้าสิบกว่าหน้านะ มันไม่ใช่สูตรคุณ จะได้ท่องจำกันได้
นี่มันบ้ากันไปใหญ่แล้วนะ สมุดนั่นมันเป็นของชั้น แล้วในนั้นก็ลายมือชั้น ญุญแจนั่นก็
ของชั้นลั่นชักของชั้น ทฤษฎีของชั้น สัญญา คุณบอกพี่แคทไปสิ!
- สัญญา : ..ผมไม่รู้
- คณิดา : คุณเป็นอะไรของคุณ? คุณอ่านงานของพ่อมาตั้งเยอะ คุณก็รู้ว่าไม่มีเนื้อหาอะไรที่มัน
ใกล้เคียงกับในสมุดเล่มนี้เลยซักนิด!
- สัญญา : แต่ณิดา--
- คณิดา : ชั้นจะอธิบายทฤษฎีทั้งหมดนี้ให้คุณฟัง เรามานั่งไล่กันไปตั้งแต่หน้าแรก ถ้าพี่แคทจะ
กรุณาคืนสมุดนั้นให้กับชั้น--
- แคทรียา : (ยื่นสมุดให้ณิดา) ก็ได้ อธิบายให้สัญญาฟังสิ
- สัญญา : มันอาจจะต้องใช้เวลาหลายวัน แล้วเราก็จะไม่สามารถพิสูจน์ได้อยู่ดีว่าณิดา เป็นคน
เขียนทฤษฎีทั้งหมดนั้นจริงๆ
- คณิดา : ทำไม?
- สัญญา : เพราะพ่อคุณอาจจะเป็นคนเขียนมันขึ้นมา แล้วก็อธิบายรายละเอียดทั้งหมดให้คุณ
ฟังก็ได้ผมไม่ได้หมายความว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้น ผมเพียงแต่จะบอกว่ามันไม่มี
ทางพิสูจน์ได้ว่าคุณเป็นคนเขียนทฤษฎีนี้รีเปล่า?
- คณิดา : ไซ้ มันอาจจะพิสูจน์ไม่ได้ แต่..ปัดโธ่เอ๊ย! พ่อไม่ได้เป็นคนเขียน พ่อไม่มีทางทำได้ พ่อ
ทำงานคำนวณไม่ได้มาเป็นปีแล้ว ขนาดช่วงที่อาการของพ่อดีขึ้น พ่อยังทำไม่ได้เลย
คุณเองก็รู้ ลองคิดในเชิงตรรกะดูสิ คุณเป็นนักวิทยาศาสตร์ไม่ใช่เหรอ?
- (เงียบ)
- สัญญา : ก็จริงของคุณ เอาจั๊ คำแนะนำของผมก็คือผมรู้จักคนอยู่สาม สี่คนที่คณะ เค้าเก่งมาก
แล้วก็รู้จักงานของพ่อคุณดี ผมจะเอาสมุดนี้ไปให้พวกเขาดู
- คณิดา : อะไรนะ?
- สัญญา : ผมจะบอกพวกเขาว่าเราเจออะไรบางอย่าง บางอย่างซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเป็นทฤษฎีที่
สำคัญมาก เราไม่แน่ใจว่าใครเป็นคนเขียนมันขึ้นมา ผมจะนำพิสูจน์ทฤษฎีนี้กับพวก
เค้าเราจะค่อยๆตรวจกันดูอย่างละเอียด--
- แคทรียา : ดี

- สัญญา : --แล้วค่อยมาดูกันว่าผลจะออกมาเป็นยังไง มันน่าจะใช้เวลาแค่สองสามวัน หลังจาก
นั้นเราก็จะมีข้อมูลในการตัดสินใจมากขึ้น
- แคทรียา : ขึ้นว่ามันเป็นข้อเสนอที่ดีมากๆ
- คณิดา : ไม่ได้
- แคทรียา : คณิดา
- คณิดา : ไม่! คุณเอาไปไม่ได้
- สัญญา : ผมไม่ได้จะ “เอาไป”
- คณิดา : นี่แหละที่คุณต้องการ
- สัญญา : โธ่ ขอร้องหละนิดา
- คณิดา : ไม่เสียเวลาเปล่าเลยสินะ จะต้องลงอะไรอีก ไข่ม้อยล่ะ? คงอยากจะเอาผลงาน
ตัวเองไปอวดให้คนอื่นดูจนตัวสั่นแล้วละสิ
- สัญญา : ผมกำลังจะพยายามพิสูจน์ว่าสมุดเล่มนี้มันคืออะไรกันแน่
- คณิดา : ขึ้นบอกคุณไปแล้วไงว่ามันคืออะไร
- สัญญา : คุณไม่รู้หรอก!
- คณิดา : ขึ้นเป็นคนเขียน
- สัญญา : นั่นมันลายมือพ่อคุณ! (เงิบ รู้สึกเสียใจที่พูดออกไป) อย่างน้อยมันก็เหมือนกับ
ลายมือที่อยู่ในสมุดเล่มอื่นๆมาก บางทีลายมือคุณอาจจะเหมือนพ่อคุณก็ได้ ผมไม่รู้
(อย่างสิ้นหวัง) ไข่ ลายมือชั้นเหมือนพ่อ ชั้นไม่ได้คิดจะเอาสมุดเล่มนี้ไปให้ใครดูเลย
แต่หลังจากเมื่อคืนนี้ ชั้นก็ตัดสินใจว่าชั้นอยากจะให้คุณเป็นคนแรกที่ได้เห็นมัน นี่คือ
ตัวชั้นและชั้นก็เชื่อใจคุณ
- สัญญา : ผมรู้..
- คณิดา : ขึ้นคิดผิดไข่ม้อย?
- สัญญา : ไม่ใช่ ผม--
- คณิดา : ชั้นน่าจะรู้ตั้งแต่แรกแล้วว่าพี่แคทจะไม่เชื่อชั้น แต่คุณ..
- สัญญา : นี่มันสมุดของพ่อคุณ มันเหมือนกับเล่มอื่นๆที่อาจารย์ใช้ทุกอย่าง
- คณิดา : ขึ้นบอกคุณไปแล้วไงว่าชั้นก็แค่เอาสมุดเล่มหนึ่งที่พ่อยังไม่ได้ใช้มาเขียน มันมีสมุด
เหลืออยู่ตั้งเยอะแยะ
- สัญญา : แต่ข้างบนนั่นไม่มีสมุดว่างเหลืออยู่เลยนะ
- คณิดา : ก็ตอนนั้นมันมีนี่ ชั้นเป็นคนซื้อมาให้พ่อเอง แล้วตอนหลังพ่อเอามาเขียนจนหมด
- สัญญา : แล้วเรื่องลายมือล่ะ?
- คณิดา : คุณอยากพิสูจน์ลายมือมัย?

- สัญญา : มันก็ไม่ได้อะไรขึ้นมายูดี อาจารย์อาจจะบอกให้คุณเขียนลงไปก็ได้..ยังงั้นมันก็เป็นไปได้ยากอยู่ดี
- คณิดา : ทำไมล่ะ?
- สัญญา : ผมเป็นนักคณิตศาสตร์นะ
- คณิดา : ไข่
- สัญญา : ผมรู้ว่ามันยากแค่ไหนที่จะคิดอะไรอย่างนี้ออกมาได้ ผมหมายความว่ามันเป็นไปไม่ได้ด้วยซ้ำ คุณจะต้องเป็น..คุณจะต้องเป็นคนในระดับอย่างพ่อคุณเลยก็ว่าได้ พ่อคุณในช่วงที่ฉลาดที่สุดด้วยซ้ำ
- คณิดา : ชั้นก็เป็นนักคณิตศาสตร์เหมือนกัน
- สัญญา : แต่ไม่ใช่อย่างพ่อคุณ
- คณิดา : พ่อชั้นเป็นคนเดียวที่จะสามารถเขียนไอ้ชั้นมาได้อย่างนั้นหรอ?
- สัญญา : เป็นคนเดียวที่ผมรู้
- คณิดา : คุณแน่ใจหรอ?
- สัญญา : พ่อคุณเป็นสุดยอดของ-
- คณิดา : เพียงเพราะคุณกับไอ้พวกเพื่อนเฉิ่มๆ ของคุณบูชาพ่อชั้น มันก็ไม่ได้หมายความว่าเค้าจะเป็นคนเขียนทฤษฎีนี้ขึ้นมาหรอกนะ!
- สัญญา : อาจารย์เป็นคนเก่งที่สุด คนรุ่นผมไม่มีใครทำได้เหมือนเค้าอีกแล้ว อาจารย์เป็นคนปฏิรูปทฤษฎีใหญ่ๆถึงสองครั้งตั้งแต่อายุยังไม่ถึงยี่สิบสาม ผมขอโทษนิดาแต่คุณเพิ่งเข้าไปเรียนในมหาลัยแค่นี้ไม่กี่เดือนเท่านั้น
- คณิดา : ความรู้ของชั้นไม่ได้มาจากการเรียนที่มหาลัย แต่มันมาจากการที่ชั้นอยู่บ้านหลังนี้มายี่สิบห้าปี
- สัญญา : ถึงอย่างนั้นก็เถอะ มันก็เป็นไปไม่ได้อยู่ดี นี่มันคณิตศาสตร์ในระดับที่สูงเกินไป ขนาดผมยังเข้าใจได้ไม่หมดเลย
- คณิดา : คุณคิดว่ามันสูงเกินไป?
- สัญญา : ไข่
- คณิดา : มันสูงเกินไปสำหรับคุณนะสิ
- สัญญา : คุณไม่มีทางคิดงานอย่างนี้ออกมาได้หรอก
- คณิดา : แต่ถ้าชั้นคิดมันออกมาได้ล่ะ?
- สัญญา : หมายความว่ายังไง?

คณิดา : มันก็จะเป็นเรื่องซบหายสำหรับคุณเล่นะสิ ไข่ม้อย? แล้วก็สำหรับพวกคร่ำครึทั้งหลายที่แค่เรียนปริญญาเอกก็แทบจะไปไม่รอดอยู่แล้ว ได้แต่นั่งค้นคว้าเรื่องปัญญ่าอ่อนไปเรื่อย แล้วก็คุยไม่ถึงการไปสัมมนาแต่ละครั้ง แล้วก็ โอ้โฮ-เล่นดนตรีห่วยแตก ไปวันๆ สุดท้ายก็มานั่งคร่ำครวญว่าสมองตัวเองเริ่มหมดประสิทธิภาพเมื่ออายุเลยยี่สิบแปด ซึ่งมันก็เป็นเรื่องจริงซะด้วย!

(เจียบ -สัญญาล้งเลอยู่ครู่หนึ่ง จากนั้นก็เดินออกไป คณิดารู้สึกโกรธและเสียใจมาก เธอคุมินง ทำอะไรไม่ถูก)

แคทรียา : ณีตา เข้าบ้านกันเถอะ..ณีตา?

(คณิดา เปิดสมุดและพยายามจะฉีกมันทิ้ง แคทรียารีบเข้าไปเพื่อแย่งสมุดมาจากคณิดาทั้งสองยื้อแย่งกัน คณิดาดึงสมุดคืนมาได้ ทั้งสองยืนมองหน้ากัน หายใจหอบ สักพักคณิดาก็โยนสมุดลงกับพื้นและเดินออกไป)

ไฟมีดลง



ฉากสาม

วันต่อมา ระเบียบหลังบ้านว่างเปล่า มีเสียงเคาะประตูจากหน้าบ้าน
แต่ไม่มีใครเดินออกมา ครูหนึ่งสัญญาเดินออกมาทางหลังบ้าน แล้วมาเคาะประตูทางด้านหลัง

สัญญา : คณิดา?

(แคทรียาเดินออกมา)

แคทรียา : ชั้นต้องเลื่อนเที่ยวบินออกไป

(เงียบ)

สัญญา : คณิดาอยู่มั๊ยครับ?

แคทรียา : ชั้นว่ามันยังไม่ใช่เวลาที่เหมาะนะสัญญา

สัญญา : ขอผมเจอเค้าหน่อยได้มั๊ยครับ?

แคทรียา : อย่าเพิ่งเลย

สัญญา : นี่เกิดอะไรขึ้นรีเปล่า?

แคทรียา : เค้านอนอยู่นะ

สัญญา : ขอผมรอกันว่าเค้าจะตื่นได้มั๊ยครับ?

แคทรียา : เค้านอนมาตั้งแต่เมื่อวานแล้ว ไม่ยอมลุกจากที่นอนเลย ไม่ยอมกินแล้วก็ไม่ยอมพูด
กับชั้น ชั้นก็เลยยังกลับไม่ได้ ชั้นจะรอกันว่าเค้าจะอาการดีพอที่จะเดินทางได้

สัญญา : ทำไมถึงเป็นอย่างนี้เนี่ย?

แคทรียา : ไข่

สัญญา : ผมอยากจะพูดกับณิ

แคทรียา : ชั้นว่าอย่าดีกว่า

สัญญา : เค้าพูดอะไรบ้างครับ?

แคทรียา : เกี่ยวกับคุณนะเหรอ? ไม่เลย

สัญญา : เรื่องเมื่อวาน..ผมรู้ว่าผมไม่ได้ทำอย่างที่ณิต้องการ

แคทรียา : เราทั้งคู่แหละ

สัญญา : ตอนนั้นผมพูดอะไรไม่ถูก ผมรู้สึกแย่มากจริงๆ

แคทรียา : ทำไมคุณถึงนอนกับคณิดา?

(เงียบ)

สัญญา : ขอโทษนะครับ แต่ผมไม่คิดว่ามันเกี่ยวอะไรกับคุณ

แคทรียา : จะบ้าไร! ชั้นจะต้องดูแลน้องสาวชั้นนะ แล้วมันก็ค่อนข้างจะยากขึ้นไปอีกเมื่อมีคุณ
เข้ามายุ่งย่ำกับเค้าแบบนี้

สัญญา : ผมไม่ได้อยากจะเข้ามายุ่งย่ำอะไร แล้วผมก็จริงใจกับเค้ามาก

- แคทรียา : เอาเป็นว่าคุณเข้ามาในจังหวะที่ไม่ดีก็แล้วกัน
- สัญญา : มันไม่ใช่เรื่องของจังหวะนะครับ มันเป็นเรื่องของผมกับณิที่-
- แคทรียา : คุณทำอย่างนั้นทำไม? คุณก็รู้ว่าณิที่เค้ากำลังอ่อนแอ แล้วคุณก็ยังมาฉวยโอกาสตอนที่เค้า-
- สัญญา : ถ้ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นมันก็จะเป็นเรื่องที่ผมกับณิที่ต้องการ ผมไม่ได้อยากจะให้ณิที่เสียใจเลยแม้แต่คนเดียว
- แคทรียา : แต่คุณก็ทำไปแล้ว
- สัญญา : ผมขอคุยกับณิที่หน่อยได้มั๊ยครับ?
- แคทรียา : ไม่ได้
- สัญญา : คุณจะพาเค้าไปจากที่นี่หรือ?
- แคทรียา : ใช่
- สัญญา : ไปอยู่กรุงเทพหรือ?
- แคทรียา : ใช่
- สัญญา : จะลากเค้าไปดื้อๆ อย่างนี้หรือครับ?
- แคทรียา : ก็ถ้าจำเป็น
- สัญญา : คุณไม่คิดว่าเค้ามีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจเองหรือว่าเค้าอยากจะไปหรือเปล่า?
- แคทรียา : ก็ถ้าเค้ายังไม่ยอมปริปากพูดอะไร แล้วจะให้ชั้นทำยังไงล่ะ?
- สัญญา : ให้ผมลองพูดกับเค้าดูหน่อยเถอะครับ
- แคทรียา : เลิกคิดเถอะคุณสัญญา เรื่องนี้มันไม่เกี่ยวอะไรกับคุณเลย
- สัญญา : ผมรู้จักณิที่ เค้าเข้มแข็งกว่าที่คุณคิดเยอะ
- แคทรียา : คุณว่าอะไรนะ?
- สัญญา : เค้าดูแลตัวเองได้ เค้าเข้มแข็งพอที่จะคุยกับผมได้—บางทีอะไรๆมันอาจจะดีขึ้นก็ได้ บางทีเค้าอาจจะต้องการอย่างนั้นก็ได้
- แคทรียา : บางทีเค้าอาจจะต้องการอย่างนั้นก็ได้จริงหรือ? นี่คุณพูดอะไรออกมา? ก็คุณนะแหละที่ทำให้เค้าต้องขังตัวเองอยู่ในนั้น! เค้าเป็นน้องสาวชั้นนะ บ๊อดี้เอ๊ย! ไอ้พวกนักคณิตศาสตร์เงี้ยอย่างคุณม้ยไม่เคยคิดอะไรเป็นหรือ? ไม่รู้หรือจะทำอะไรลงไปบ้าง อยากจะคิดจะสร้างเรื่องวุ่นวายอะไรขึ้นมาก็ทำ แล้วก็ต้องให้คนอื่นอย่างชั้นเนี่ยแหละบินมาสะสางเรื่องทั้งหมดให้
- (เงียบ) ณิที่เค้าต้องไปจากเชียงใหม่ ต้องออกไปจากบ้านหลังนี้ ชั้นจะให้เบอร์โทรที่กรุงเทพฯของชั้นไว้ ถ้าณิที่เริ่มดีขึ้นแล้ว คุณถึงจะคุยกับเค้าได้ เท่านั้นแหละ เข้าใจมั๊ย?

- สัญญา : ครับ (เงียบ เค้ายังไม่ยอมขยับเขยื้อนไปไหน)
- แคทรียา : ชั้นไม่ได้อยากจะเสียมารยาทหรอกนะ แต่ชั้นยังมีอะไรหลายอย่างต้องทำ
- สัญญา : คุณคงจะต้องไม่พอใจแน่ แต่ยังมีอีกเรื่องหนึ่ง--
- แคทรียา : คุณเอาไอ้สมุดโน้ตนั้นไปได้เลย
- สัญญา : (อึ้ง) ผม--
- แคทรียา : รอแป๊บหนึ่ง เดี๋ยวชั้นไปหยิบมาให้ (เดินเข้าไปข้างในและไปเอาสมุดโน้ตมาให้สัญญา)
ผมนี้ว่ามันจะยากกว่านี้ซะอีก
- แคทรียา : ไม่หรอก ชั้นเข้าใจ ก็ตึกที่คุณยังอุตส่าห์อยากจะเจอณิดา แต่ชั้นรู้ว่าคุณมาที่นี่ก็เพื่อ
อยากจะได้สมุดโน้ตนี้ด้วย
- สัญญา : (อึ้ง) มัน--ไม่ใช่อย่างนั้น เรื่องนี้มันเป็นเรื่องลับของผม ด้วยจรรยาบรรณแล้ว
ผมไม่สามารถที่จะเปิดเผยต่อข้อมูลที่มีความเป็นไปได้--
- แคทรียา : เอาเถอะ..ชั้นไม่คิดอะไรหรอก เธอไปสิ ชั้นก็ไม่ว่าจะเก็บมันเอาไว้ทำไมเหมือนกัน
คุณแน่ใจนะ?
- แคทรียา : แน่ใจสิ
- สัญญา : คุณเชื่อใจผมเหรอ?
- แคทรียา : ใช่
- สัญญา : แต่คุณเพิ่งจะบอกว่า ผมไม่รู้ด้วยซ้ำว่าผมกำลังทำอะไรอยู่
- แคทรียา : ถึงคุณออกจะคุ้งๆไปซักหน่อย แต่ชั้นไม่คิดว่าคุณจะเป็นคนไม่ซื่อสัตย์หรอก
ยังไงก็ต้องมีคนตรวจดูว่าในนี้มันคืออะไรกันแน่ แล้วชั้นก็ทำไม่ได้ ที่สำคัญมันควรจะ
ทำกันที่เชียงใหม่ เพราะพ่อของชั้นคงต้องการให้เป็นอย่างนั้น ถ้าคุณตรวจดู
เรียบร้อยแล้วก็บอกมาแล้วกันว่าทางเราต้องทำยังไงต่อไป
- สัญญา : ขอบคุณครับ
- แคทรียา : ไม่ต้องขอบคุณหรอก มันเป็นทางเลือกเดียวที่เหลืออยู่ที่เท่านี้เอง ชั้นแนบนามบัตร
เอาไว้ในนั้นแล้ว คุณติดต่อชั้นมาได้ตลอด
- สัญญา : ครับ
(สัญญากำลังจะเดินออกไป แคทรียาลังเลอยู่ครู่หนึ่ง)
- แคทรียา : คุณสัญญา
- สัญญา : ครับ?
- แคทรียา : พอตระจกเสร็จแล้ว คุณจะอธิบายทฤษฎีในสมุดนั้นให้ชั้นฟังหน่อยได้มั๊ย? ชั้นแค่อยาก
รู้นะ

สัญญา : มันคงต้องใช้เวลามากสักหน่อย ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีความรู้ทางคณิตศาสตร์มากแค่ไหน?

(เงียบ)

แคทรียา : ชั้นเป็นผู้ตรวจสอบบัญชีให้กับบริษัทใหญ่ๆหลายแห่ง น่าจะเร็วพอที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเลขในระดับสูงได้ บางทีมันอาจจะเป็นผลทางพันธุกรรมที่ชั้นได้มาจากพ่อซึ่งเศษหนึ่งส่วนพันก็ได้อะ แต่คิดว่าน่าจะพอนะ คณิตาได้มากกว่าเยอะ ไม่รู้ว่ามีมากกว่าขนาด ไหนเหมือนกัน

ไฟมีดลง



ฉากสี่

ในฤดูหนาว ประมาณสามปีครึ่งก่อนเหตุการณ์ปัจจุบัน รัตชัยนั่งอยู่ที่ระเบียงหลังบ้าน เขา
สวมเสื้อยืด นั่งเขียนอะไรบางอย่างในสมุดโน้ต ครู่ตามามีเสียงคนตาดังขึ้นจากด้านนอก

คณิดา : พ่อ? (เธอเดินเข้ามา สวมเสื้อกันหนาว เมื่อเห็นพ่อนั่งอยู่ เธอก็หยุดนิ่ง)
พ่อกำลังทำอะไรอยู่ข้างนอกนี่?

รัตชัย : ทำงาน

คณิดา : นี่มันเดือนธันวาคมแล้ว พ่อ ข้างนอกนี่ 3 องศาพ่อรู้มั๊ย?

รัตชัย : รู้

(คณิดา จ้องดูเขาอย่างหมดปัญญา)

คณิดา : พ่อไม่ใช่เสื้อหนาวเหรอ?

รัตชัย : นี่เราคิดว่าพ่อลืมใส่รีไร?

คณิดา : แล้วพ่อไม่หนาวเหรอ?

รัตชัย : หนาวสิ! หนาวชิบหายเลยล่ะ!

คณิดา : แล้วถ้าฉันพ่อกำลังทำอะไรอยู่ที่นี่ล่ะ?

รัตชัย : นั่งใช้ความคิด! แล้วก็เขียน!

คณิดา : เดียวก็ได้แข่งตายอยู่ที่นี่หรือ

รัตชัย : ในบ้านมันมืด อึดอัด หายใจไม่ออก พอเปิดไฟก็แสบตา – ไม่มีสมาธิเลย พ่อก็เลยมา
นั่งทำงานข้างนอก มันสบายตากว่า

คณิดา : เดียวจะไปซื้อไฟมาใหม่ เอาแบบที่ไม่สว่างเกินไปก็ได้ แต่ตอนนี้พ่อเข้าบ้านก่อนเถอะ
เดี๋ยวจะไม่สบาย

รัตชัย : พ่อไม่เป็นไรหรอก

คณิดา : ณีโทรมาตั้งหลายครั้ง พ่อไม่ได้ยินเลยเหรอ?

รัตชัย : ได้ยิน เสียงมันรบกวนสมาธิมาก

คณิดา : ณีไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เลยต้องขับรถมาจากมหาลัย

รัตชัย : อืม เห็นแล้ว

คณิดา : ณีต้องโดดเรียนนะพ่อ (เธอไปเอาเสื้อหนาวมาให้รัตชัย เขารับมันมาสวม) ทำไมพ่อ
ถึงไม่รับโทรศัพท์?

รัตชัย : พ่อขอโทษนิดา แต่มันเป็นเรื่องการเรียงลำดับความสำคัญและการทำงานก็เป็นเรื่อง
ที่สำคัญที่สุดของพ่อตอนนี้ ณีก็น่าจะรู้

- คณิดา : พ่อทำงานอยู่หรือ?
- รัตชัย : (อย่างตื่นเต็น) ก็เออน่ะสิ! พ่อกำลังทำงาน! ได้ยินมั๊ยพ่อพูดว่า “พ่อ” – เครื่องจักร... เครื่องจักรมันกำลังทำงาน มันเคลื่อนตัวสุดแรงเลย กลไกทุกส่วนมันร้อนไปหมด พ่อเลยต้องออกมาข้างนอกให้มันเย็นลงหน่อยโง่ละ นี่พ่อไม่ได้รู้สึกอย่างนี้มาเป็นปีแล้วนะเนี่ย
- คณิดา : จริงหรือพ่อ ?
- รัตชัย : ก็จริงนะสิ!
- คณิดา : ไม่จริงอ่ะ
- รัตชัย : พ่อก็ไม่อยากจะเชื่อเหมือนกัน! แต่มันก็เป็นไปแล้ว มันเริ่มเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว พ่อตื่นขึ้นมาเดินลงมาข้างล่างจะชงกาแฟ แต่ยังไม่ทันที่พ่อจะใส่น้ำร้อนลงไป มันก็เหมือนกับมีแสงแปลบขึ้นมาในหัวพ่อ
- คณิดา : จริงหรือ?
- รัตชัย : ไม่ใช่แค่แสงธรรมดาด้วยนะ มันเหมือนกับมีหม้อไพมาระเบิดขึ้นในหัวพ่ออย่างจ๊นแหละ พ่อรู้สึกเหมือนตัวเองกลับไปเมื่อตอนอายุสี่สิบเอ็ดอีกทีเลยแหละ
- คณิดา : พูดเป็นเล่นไปพ่อ!
- รัตชัย : จริงๆ มันกลับมาแล้ว! พ่อเชื่อมันได้อีกครั้งนึงแล้ว – พลังงาน, แหล่งข้อมูลทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้พ่อสร้างงานทั้งหมดออกมาได้เหมือนเมื่อก่อน พ่อติดต่อกับมันได้อีกแล้ว มันเหมือนพ่อนั่งอยู่บนน้ำเดือดแล้วตอนนี้มันก็เดือดปุดๆ ขึ้นมาถึงหัวพ่อเลยเนี่ย
- คณิดา : พ่อว่าอะไรนะ?
- รัตชัย : พ่อไม่ได้หมายถึงพวกพลังจิตอะไรอย่างนั้นนะ มันไม่ได้มีท่อต่อตรงลงมาที่หัวพ่อ แล้วก็ผ่านมาไปที่สมองหรืออะไรอย่างนั้นนะ มันจะเป็นการทำงานที่หนักมาก แล้วก็ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ด้วย แต่พ่อมีวัตถุดิบแล้วมันก็เหมือนกับขับรถอยู่บนถนนที่มีรอยอะๆ แล้วอยู่ๆ ทุกอย่างก็โผล่ไปหมด แล้วพ่อก็เร่งเครื่องได้เต็มที่ พ่อขับไปชมวิวต่างๆ เลือกลงหาช่องทางที่จะเอามาใช้คิดคำนวณ หาเทคนิคใหม่ๆ แล้วก็ความเป็นไปได้ที่จะสร้างประวัติศาสตร์อีกครั้ง ทุกคนในวงการจะต้องมีเรื่องได้ฮือฮากันอีกครั้ง พ่อ-(รู้สึกตัว) พ่อขอโทษทีลูก มัวแต่พูดเรื่องของตัวละคร ญเป็นยังงัยบ้าง?
- คณิดา : (ตั้งตัวไม่ทัน) เอ้อ.. ก็สบายดี
- รัตชัย : แล้วตั้งใจเรียนรึเปล่า?
- คณิดา : มันแน่นอยู่แล้ว
- รัตชัย : แล้วพวกอาจารย์เค้าดีกับเรามั้ย?
- คณิดา : ดี – พ่อ –

- รัตชัย : -มีเรื่องบ้างรีเปล่า?
- คณิดา : มีสิ - ณี-
- รัตชัย : มีหนุ่มมาจีบมัย?
- คณิดา : เดี่ยวก่อนพ่อ
- รัตชัย : ไม่ต้องเล่ารายละเอียดก็ได้ถ้าณีไม่อยากจะเล่า พ่อก็แค่อยากจะรู้เท่านั้นแหละ
- คณิดา : เรื่องที่มหาลัยไม่มีปัญหาอะไรหรอกพ่อ ณีอยากคุยเรื่องงานของพ่อมากกว่า
- รัตชัย : ก็เอาสิ ว่ามาเลย
- คณิดา : งานที่ว่าเนี่ย..
(ชี้ที่สมุดโน้ต) อยู่ในนี้เหรอ?
- รัตชัย : ใช่ ส่วนหนึ่ง
- คณิดา : ขอญุดหน่อยได้มัย?
- รัตชัย : มันเพิ่งจะเริ่มเท่านั้นเอง
- คณิดา : ไม่เป็นไรหรอกพ่อ
- รัตชัย : จะว่าไป มันยังไม่มีอะไรเสร็จเลย ยังอยู่ในขั้นตอนการทำงานทั้งนั้น พ่อว่ามันคงจะใช้เวลาเป็นปีนะ
- คณิดา : ก็ไม่เห็นเป็นไรเลยนี่พ่อ ณีแค่อยากจะดูเท่านั้นเอง
- รัตชัย : อยากดูจริงๆเหรอ?
- คณิดา : ใช่
- รัตชัย : ณีสนใจจริงๆเหรอ
- คณิดา : จริงสิพ่อ!
- รัตชัย : รู้มั้ยมันทำให้พ่อดีใจมากขนาดไหน
(เงียบ)
- คณิดา : อืม
- รัตชัย : พ่อว่าพ่อมีข้อมูลมากพอที่จะทำงานได้ไปตลอดชีวิตเลยแหละ ก่อนหน้านี้พ่อคิดว่าทุกอย่างมันจะจบลงซะแล้ว พ่อก็มีความสุขอยู่หรอกที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับการสอนหนังสือ แต่สักๆแล้วพ่อก็กลัวว่าพ่อจะไม่ได้กลับมาคิดงานได้อีกครั้ง ณีก็รู้ใช่มั้ย?
- คณิดา : ก็พ่อก็จะรู้
- รัตชัย : ใช่ พ่อกลัวชิบหายเลยแหละ แต่แล้วพ่อก็นึกอะไรขึ้นมาได้ พ่อนึกถึงณี ณีเพิ่งจะเริ่มต้นวิชาชีพนี๊ เดี่ยวก็จะได้ปริญญา ทำงานวิจัยของตัวเอง ณีเพิ่งจะเริ่มแท้ๆ แค่ว่าเค้าก็ได้ดีไปคนนึงแล้ว สิ่งทีคนเป็นพ่อแม่ต้องการก็คือ อยากจะเห็นลูกอยู่รอดปลอดภัย ประสบความสำเร็จในสิ่งที่แม้แต่เราเองก็ยังไม่ทำไม่ได้ ตอนนีพ่อกับมาลุย

งานได้อีกครั้งแล้ว พ่อก็มีความคิดอีกอย่างเพิ่มขึ้นมา เป็นความคิดที่ดีมากเลยทีเดียว

คณิดา : อะไรเหรอพ่อ?

รัตชัย : พ่อรู้ว่าณีกมีงานค้นคว้าของตัวเอง พ่อเข้าใจ แต่พ่อก็อาจจะต้องการความช่วยเหลือบ้าง พ่อ อยากให้ณิมาทำงานชิ้นนี้กับพ่อ ถ้าณียากทำ ถ้าณิสามารถจัดการเรื่องตารางเรียนและเรื่องอื่นๆ ได้ พ่อเองก็จะช่วยพูดกับมหาลัยให้ โทรศัพท์ไปคุยกับเค้า ลองปรึกษาอาจารย์ของณิดูดีมัย... (เงียบ คณิดาดูท่าทางอึดอัด) พ่อก็คิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เอ้อ ดูลี! พูดพล่ามมาพอละ ณียากดู งานพ่อนี้เนาะ เริ่มจากเล่มนี้ก่อนละกัน พ่อเขียนเอาไว้คร่าวๆนะ เป็นโครงร่างของทฤษฎีอันใหม่ เป็นเรื่องที่สำคัญมากเรื่องใหญ่เลยแหละ มันยังไม่เสร็จหรอกแต่ณิลองดูหน้าตามันก่อนก็ได้ นี่ไง (เค้าหยิบสมุดโน้ตขึ้นมาหนึ่งเล่ม) อ๊ะ (ยื่นให้คณิดา เธอเปิดดูและอ่าน) มันยังเป็นไอเดียที่กว้าง มากๆอยู่นะ (หลังจากนั้นอีกพักใหญ่ คณิดาก็ตัดสมุดโน้ต เงียบไปพักหนึ่ง แล้วนั่งลงข้างๆรัตชัย)

คณิดา : เข้าไปข้างในกันเถอะพ่อ

รัตชัย : มันไม่ค่อยปะติดปะต่อ อาจจะอ่านได้เข้าใจยากหน่อย เราดูไปพร้อมๆกันก็ได้

คณิดา : พ่อตัวเย็นมากนะ เข้าไปข้างในกันเถอะ

รัตชัย : เราอาจจะคิดงานนี้ไปด้วยกันก็ได้นะ เริ่มจากที่พ่อค้างไว้เนี่ยเลยก็ยิ่งดี หนาวไหม? คิดว่ายังไงบ้าง? พ่อว่าเรามาเริ่มคุยตั้งแต่ส่วนแรกเลยดีกว่า

คณิดา : อย่าเพิ่งเลยพ่อ ณิจะแข็งตายอยู่แล้ว เข้าไปข้างในเถอะ

รัตชัย : ปิดโธ่เอ๊ย! ก็พ่อบอกแล้วไงว่าข้างในมันอึดอัด ไอ้หลอดไฟเวอร์พวกนั้นมันแสบตา เอาใจณิดา เรามาวางกันไปที่ละบรรทัด แล้วมาถกกันดูว่าจะมีวิธีคิดอื่นที่เร็วกว่านั้นมัยนะ เราลองมาคิดด้วยกันดู

คณิดา : ไม่เอา ไปเถอะพ่อ

รัตชัย : พ่อรอเวลานี้มาเป็นปีเลยนะ เอะนะ มา นั่งทำด้วยกันเถอะ

คณิดา : ณินั่งตรงนี้ได้แหละพ่อ หนาวจะตายอยู่แล้ว ไป เดี๋ยวณิพาเข้าไปข้างใน

รัตชัย : พ่อจะไม่ไปไหนจนกว่าเราจะคุยเรื่องทฤษฎีกันก่อน

คณิดา : ไม่

รัตชัย : ปิดโธ่โวย! คณิดา เปิดสมุดแล้วก็อ่านทฤษฎีในนั้นให้พ่อฟังเดี๋ยวนั้น!

(เงียบ คณิดาเปิดสมุดโน้ตแล้วอ่านออกเสียงอย่างช้า ๆ อย่างปราศจากความรู้สึกใดๆ)

คณิดา : “ให้ x เท่ากับปริมาณของ x ทั้งหมด ให้ x เท่ากับความหนาวในเดือนธันวาคม เดือนที่มีอากาศหนาวมีค่าเท่ากับเดือนพฤศจิกายนจนถึงกุมภาพันธ์ มีเดือนที่อากาศหนาว

อยู่ 4 เดือน และร้อนอยู่อีก 4 เดือน ส่วนอีก 4 เดือนไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน ในเดือนกุมภาพันธ์อากาศจะหนาว เดือนมีนาคม น้ำในแม่น้ำปิงจะเย็นจัด เดือน มิถุนายนพวกนักศึกษาจะกลับกันมา และร้านขายหนังสือ ก็จะมีคนแน่นขนัด ให้ x เท่ากับเดือนที่มีคนแน่นร้านหนังสือ จำนวนหนังสือจะใกล้ค่า infinity เหมือนกับ จำนวนของเดือนในฤดูหนาวเข้าใกล้ 4 เราไม่มีทางที่จะหนาวอย่างนี้ได้ในอนาคต ในอนาคตค่าความหนาวจะเป็น infinity ค่าความร้อนในอนาคตคือค่าความหนาว ในอนาคต ร้าน หนังสือเป็น infinity และจะไม่มีคนแน่นร้าน ยกเว้นเดือน มิถุนายน...” (คณิตาหยุดอ่านและปิด สมุดลงอย่างช้า ๆ รัตชัยตัวสั่นเทาอย่างเห็น ได้ชัด เธอโอบค้ำไว้แล้วพุงเขาให้ลุกขึ้นยืน) ไม่ เป็นไรนะพ่อ เดี่ยวเราจะเข้าไป ข้างในกันแล้ว

รัตชัย : พ่อหนาวจัง
 คณิตา : เดี่ยวเราไปหาอะไรอุ่นๆข้างในกินนะ
 รัตชัย : อย่าทิ้งพ่อไปอีกนะ.. พ่อ ขอร้อง
 คณิตา : ธิจะไม่ไปไหนแล้วพ่อ เข้าไปข้างในกันเถอะ

ไฟมีดลง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ฉากห้า

เวลาปัจจุบัน หนึ่งอาทิตย์หลังจากเหตุการณ์ในฉากที่สาม แคทรียานั่งอยู่ที่ระเบียง บนโต๊ะมี กาแฟตั้งอยู่ มีแก้วกาแฟตั้งอยู่ มีแก้วสองใบวางอยู่ เธอหยิบตัวเครื่องบินออกจากกระเป๋าสะพาย แล้ว รายละเอียดเที่ยวบิน ครู่ต่อมาคณิดาเดินออกมาพร้อมกระเป๋าเดินทาง แคทรียายื่นถ้วยกาแฟให้คณิดา รับมาดื่มอย่างเงียบๆ

คณิดา : รสชาติดีนะ

แคทรียา : ใช้ได้ไหม? นี่พี่เอามาจากกรุงเทพฯ เละนะ (เงิบ) ที่นู่นเรามีร้านกาแฟประจำที่ขาย เมล็ดกาแฟด้วยนะ เคี้ยวกันเองเลย มีเครื่องคั่วกาแฟสดอยู่หลังร้าน กลิ่นหอมไป ทั้งถนนเลย ตอนเช้าๆ บางวันกลิ่นกาแฟนี่ลอยไปถึงคอนโดเราเลยนะ พี่ชอบมากเลย หลายคนบอกว่า “สโลมเป็นย่านที่ดีที่สุด” มันก็แล้วแต่คนละนะ แต่พี่นะเห็นด้วย ร้อยเปอร์เซ็นต์

คณิดา : ก็ฟังดูน่าอยู่ดี

แคทรียา : ณีต้องชอบแน่ๆ

คณิดา : ก็ดีสิ

(เงิบ)

แคทรียา : วันนี้ดูดีนะ

คณิดา : พี่ก็เหมือนกัน

(เงิบ)

แคทรียา : วันนี้แดดดีจัง

คณิดา : ใช่

แคทรียา : มันเป็นอย่างนี้ของที่นี่ที่พี่คิดถึง ที่กว้างๆ แดดจ้าๆ จะให้พี่นั่งอยู่ที่นี่ตลอดทั้งเช้ายังได้เลย

คณิดา : แต่อากาศก็ยังเย็นอยู่

แคทรียา : หนาวรีเปล่า?

คณิดา : ไม่เท่าไรหรอก ณีแค่-

แคทรียา : อากาศเริ่มเย็นแล้ว พี่ไม่น่าชวนออกมานั่งข้างนอกเลย เข้าไปข้างในกันเถอะ

คณิดา : ไม่เป็นไรหรอก

แคทรียา : พี่แค่คิดว่ามันน่าจะดี ถ้าได้ออกมานั่งดื่มกาแฟกันข้างนี้

คณิดา : ใช่ ก็ดีแล้ว

- แคทรียา : แต่ถ้าฉันทานา-
- คณิดา : ไม่หรอก ก็ไม่ถึงขนาดนั้น
- แคทรียา : เอาเลื้อหนามมัย?
- คณิดา : อืม ก็ได้ (แคทรียายื่นเลื้อหนามให้ คณิดารับเอามาใส่) ขอบใจนะพี่แคท
- แคทรียา : อากาศช่วงนี้กำลังดีเลย
- คณิดา : ใช่ ดี (เธอมองออกไปสนามหญ้า)
- แคทรียา : ยังไม่ต้องรีบหรอกนะ ญิดา
- คณิดา : ชั้นรู้
- แคทรียา : ถ้าฉนอยากจะนั่งเล่นคนเดียวซักพักก็ได้—
- คณิดา : ไม่เป็นไรหรอก
- แคทรียา : เรายังมีเวลาอีกประมาณยี่สิบนาที่ได้อ
- คณิดา : ชั้นรู้แล้ว ขอบใจนะพี่แคท
- แคทรียา : ญิดเก็บของหมดแล้วนะ
- คณิดา : ใช่
- แคทรียา : แต่ถ้าลืมนะไรก็ไม่เป็นไรหรอก เพราะบริษัทขนส่งของเค้าจะส่งของทั้งหมดไปให้เราเดือนหน้า (คณิดานั่งนิ่ง— เจียบ) พี่รู้ว่ามันทำให้ลำบาก
- คณิดา : ไม่หรอก
- แคทรียา : มันเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องแล้ว
- คณิดา : ชั้นรู้..
- แคทรียา : พี่พยายามจะจัดการเรื่องนี้ให้เป็นไปอย่างราบรื่น ทั้งกับญิดแล้วก็พี่เอง
- คณิดา : ดีแล้ว
- แคทรียา : ช่วงที่ต้องออกเดินทางเนี่ยเป็นช่วงที่ทำให้ใจยากที่สุด แต่พอเราไปถึงที่นั่นแล้ว อะไรๆก็จะดีขึ้น
- คณิดา : ชั้นรู้
(เจียบ)
- แคทรียา : ญิดต้องชอบอยู่กรุงเทพฯ แน่ๆ
- คณิดา : อืม ตื่นเต้นเป็นบ้าเลย
- แคทรียา : ญิดต้องชอบแน่ๆ มีอะไรสนุกๆให้ทำเยอะไปหมด
- คณิดา : นั่นสินะ
- แคทรียา : ไม่เหมือนเชียงใหม่หรอก กรุงเทพฯมีชีวิตชีวาว่าเยอะ
- คณิดา : ได้ยินมาเหมือนกัน

- แคทรียา : พี่ว่าฉันต้องรู้สึกเหมือนอยู่บ้านนะแหละ
- คณิดา : พี่รู้มั๊ยว่าฉันอยากทำอะไรที่สุด?
- แคทรียา : อะไรเหรอ?
- คณิดา : จัดปาร์ตี้ไง
- แคทรียา : พี่เอ็กเค้าเตรียมจัดปาร์ตี้ต้อนรับฉันไว้แล้วนะ เราชวนเพื่อนๆ มาเต็มเลย ฉันจะได้รู้จักคนเยอะๆ ด้วยไง
- คณิดา : แล้วก็ไปเดินสยาม เซ็นเตอร์พ้อยท์
- แคทรียา : ได้สิ พี่จะ-
- คณิดา : แล้วก็วัดพระแก้ว จตุจักร พัฒพงษ์!
(เงียบ)
- แคทรียา : พี่รู้ว่ามันยากแค่ไหนสำหรับฉัน
- คณิดา : การที่ต้องมานั่งฟังว่ามันยากแค่ไหนสำหรับฉันนั้นแหละ เป็นเรื่องที่ยากที่สุดสำหรับฉัน
- แคทรียา : พอฉันไปถึงที่นั่นแล้วก็จะเริ่มเห็นเส้นทางเองแหละว่าจะเอาอย่างไรต่อ
- คณิดา : ใช่ มีทั้งยาระงับประสาท การใช้หินบำบัด หรือเอาไฟฟ้าช็อต-
- แคทรียา : เรื่องการเรียน พี่หมายถึง เรียนต่อมหาลัย จุฬาฯ ธรรมศาสตร์ มหิดล หรือ—
- คณิดา : ใช่ๆ ชีวิตมหาลัย! รับน้อง เข้าค่าย-
- แคทรียา : หรือถ้าฉันไม่อยากเรียน เดี่ยวเราช่วยกันหาทางให้ฉันก็ได้ พี่เอ็กเค้ามีคอนเน็คชั่นเยอะอยู่แล้ว
- คณิดา : แล้วพี่เอ็กเค้ารู้จักคนในแวดวงขายตัวบ้างมั๊ย?
- แคทรียา : พี่อยากจะให้เรื่องพวกนี้มันผ่านไปอย่างรวดเร็วที่สุด
- คณิดา : มันจะราบรื่นมากๆ พี่แคท รับรองว่ามันจะเป็นไปอย่างโคตรราบรื่นเลยเชื่อฉันเถอะ
- แคทรียา : ขอบใจนะ
- คณิดา : ชั้นจะนั่งเครื่องบินไปกรุงเทพฯ อย่างเงียบๆ แล้วก็ไปอยู่ในคอนโดน่ารักๆ อย่างสงบ แล้วก็ตอบคำถามคุณหมออย่างสุภาพที่สุด
- แคทรียา : ฉันจะไปหาหมอหรือจะไม่ไปหาเลยก็ได้
- คณิดา : ชั้นอยากจะไปหาหมอ พี่ช่วยพาไปหน่อยนะ เอาหมอมือที่แบบใส่แว่นหนาๆ ใจดีๆ แล้วก็มีแก้อาการง่วงๆ ให้นั่งนะ ชั้นจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุดเวลาชั้นนั่งเล่าให้หมอฟังว่าเรื่องทั้งหมดมันเป็นความผิดของพี่
(เงียบ)
- แคทรียา : อย่าไปกรุงเทพฯ เลย

- คณิดา : ทำไมล่ะ ขึ้นจะไป
 แคทรียา : อยู่นี้แหละ ดูซิว่าจะเป็นยังไง
 คณิดา : ขึ้นอยู่ได้
 แคทรียา : เราดูแลตัวเองให้รอดได้ไม่ถึงห้าวันหรอก
 คณิดา : จะบ้าไรเง!
- แคทรียา : เรานอกมาตลอดอาทิตย์ พี่ต้องแคนเซิลตัวเครื่องบิน ต้องขาดงานทั้งอาทิตย์ อีกแค่นิดเดียว พี่ก็จะหมดความอดทน แล้วก็จะเอาเราไปส่งโรงพยาบาลบ้าแล้ว! พี่ไม่อยากจะเชื่อด้วยซ้ำว่าเราจะลุกขึ้นมาจากเตียงได้อีก
- คณิดา : ก็ขึ้นเหนื่อยนี่!
 แคทรียา : เราหลุดไปแล้วด้วยซ้ำคณิดา เราไม่ยอมพูดอะไรเลย!
 คณิดา : ขึ้นไม่อยากพูดกับพี่ต่างหากล่ะ
 (เงียบ)
- แคทรียา : อยู่ที่นี่เถอะถ้าเราเกลียดพี่นักล่ะก็
 คณิดา : แล้วจะให้ขึ้นทำอะไรอยู่ที่นั่นล่ะ?
 แคทรียา : เรามันอัจฉริยะนี่ คิดเอาเองสิ
 (แคทรียาสะเทือนใจมากและดูเหมือนจะร้องไห้ เธอคว้ากระเป๋าสะพายและดึงตัวเครื่องบินออกมาหนึ่งใบ เธอโยนลงบนโต๊ะและเดินออกไป คณิดาถูกทิ้งอยู่คนเดียว เธอไม่สามารถจะพาตัวเองลุกไปไหน ครูหนึ่งสัญญาเดินเข้ามาทางด้านข้าง ไม่ใช่จากตัวบ้าน เขาแต่งตัวโหลๆ และดูอ่อนล้ามาก เขากะหืดกระหอบเพราะวิ่งมาตลอดทาง)
- สัญญา : คุณยังอยู่
 (คณิดาประหลาดใจ เธอไม่ตอบอะไร)
 ผมเห็นคุณแคทออกไปจากทางด้านหน้า ผมไม่แน่ใจว่าคุณ – (เขาซุกสมุดโน้ตขึ้น) ไอ้ทฤษฎีแปรต้นนี้ถูกเช็คเรียบร้อยแล้ว ผมตรวจสอบสองรอบ แล้วกับคนสองกลุ่ม กลุ่มแก่แล้วก็กลุ่มหนุ่ม มันประหลาดมากๆ เลย ไม่รู้ว่าเทคนิคต่างๆ มันมาจากไหน บางช่วงก็ยากที่จะเข้าใจแต่เราก็ไม่พบว่ามันมีอะไรผิด บางทีอาจจะมึนอะไรผิด แต่พวกเราก็ยังหาไม่เจอ ผมยังไม่ได้นอนเลย (เขาหยุดเพื่อหายใจ) มันใช้ได้! ผมว่าคุณคิดน่าจะอยากรู้
- คณิดา : ขึ้นรู้อยู่แล้ว
 (เงียบ)

- สัญญา : พวกนั้นตื่นเต้นกันแทบคลั่ง ผมต้องบังคับให้พวกนั้นสาบานว่าจะเก็บเรื่องนี้เป็นความลับไว้ก่อน แม้แต่อีเมลล์ฉบับเดียวก็จบแล้ว แต่ผมขู่พวกนั้นไว้แล้ว ผมว่าไม่น่าห่วงเพราะพวกนั้นซึกัลกันทุกคน (เจียบ) ผมต้องพูดคุณ
- คณิดา : ขึ้นต้องไปแล้ว
- สัญญา : แค่นี้ไปเดียวเท่านั้นแหละ ผมขอร้อง
- คณิดา : คุณต้องการอะไรอีก? คุณก็ได้สมุดนั้นไปแล้ว พี่แคทบอกว่าคุณกลับมาเอาสมุด แล้วพี่แคทก็ให้คุณไปแล้ว คุณจะทำอะไรกับมันก็ตามใจ เอาไปตีพิมพ์ซะสิ
- สัญญา : คณิดา
- คณิดา : ให้พี่แคทเซ็นยินยอมแล้วก็เอาไปพิมพ์ซะ แค่นี้ไม่แคร์หรอก พี่แคทเค้าก็ไม่รู้ว่าจะเก็บมันไว้ทำไมอยู่แล้ว
- สัญญา : ผมไม่ได้ต้องการให้คุณแคทเป็นคนอนุญาต
- คณิดา : ขึ้นหรือ? พิมพ์เลย ตามสบาย เชิญนักข่าวมา แล้วก็ประกาศให้โลกรู้ไปซะว่าพ่อขึ้นเป็นคนค้นพบทฤษฎีใหม่
- สัญญา : ผมไม่ได้อยากจะทำอย่างนั้น
- คณิดา : อ้อ ใช่สิ ช่างหัวพ่อขึ้นปะไร เปลี่ยนชื่อมาเป็นงานของคุณดีกว่า ใครจะไปว่าอะไร? ใช้มันเป็นใบเบิกทางซะเลย
- สัญญา : ผมไม่คิดว่าพ่อคุณเป็นคนเขียน (เจียบ)
- คณิดา : แต่เมื่ออาทิตย์ที่แล้วคุณยังคิดอย่างนั้นอยู่เลย
- สัญญา : นั่นมันอาทิตย์ที่แล้ว ผมใช้เวลาทั้งอาทิตย์ศึกษาเรื่องนี้ ผมว่าผมเข้าใจมันจะ ไม่มากก็น้อย ผมใช้ทฤษฎีใหม่ๆหลายอย่าง ที่คิดขึ้นมาช่วงสิบปีหลังนี้ Elliptic curves, Modular forms ผมว่าผมได้ความรู้ทางคณิตศาสตร์ในอาทิตย์ที่ผ่านมามากกว่าที่ผมเรียนในมหาวิทยาลัยมาตลอดซะอีก
- คณิดา : แล้วไง?
- สัญญา : วิธีคำนวณในนั้นมัน..มัน..มันเทห์มาก
- คณิดา : คุณกลับไปนอนซะเถอะ
- สัญญา : แล้วพ่อคุณทำอะไรในช่วงสิบปีมานี้ แค่นี้สบายใจมั๊ย?
- คณิดา : หมดธุระรึยัง?
- สัญญา : ผมไม่คิดว่าอาจารย์จะสามารถคิดถึงงานลักษณะนี้ขึ้นมาได้
- คณิดา : แต่พ่อขึ้นเค้าเป็นอัจฉริยะนะ
- สัญญา : แต่เค้าก็กลายเป็นบ้า

- คณิดา : คำอาจจะอ่านพวกแนวคิดใหม่ๆในตอนหลังก็ได้
- สัญญา : ก็อาจจะ เพราะพ่อคุณก็มีหนังสือพวกนั้นอยู่ในห้องทำงาน (เจียบ) แต่อาจารย์เขียนวันที่กำกับไว้ทุกครั้งที่ยื่นลงสมุดโน้ต แม้แต่เรื่องที่ไม่มีสาระอะไรคำก็เขียนกำกับไว้ แต่สมุดนี้ไม่มีการลงวันที่ไว้
- คณิดา : แล้วเรื่องลายมือ-
- สัญญา : -เหมือนของพ่อคุณมาก ลูกๆอาจมีลายเหมือนพ่อแม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้ใกล้ชิดกันมากๆ (เจียบ)
- คณิดา : เป็นทฤษฎีที่น่าสนใจดีนี่
- สัญญา : ใช่ ผมว่าเข้าทำต๊ะ
- คณิดา : ขึ้นก็ว่าอย่างนั้น เพราะมันเป็นเรื่องที่ขึ้นได้พยายามบอกคุณไปแล้ว
- สัญญา : ผมรู้
- คณิดา : คุณทำพังไปหมดแล้วหละ คุณสัญญา
- สัญญา : ผม-
- คณิดา : แย่งจันะ ที่ผ่านมามทุกอย่างมันดีมาตลอด ทุกอย่างเลย “ผมศรัทธาพ่อคุณ” “ผมชอบคุณ” “ผมอยากใช้เวลาทุกนาทีอยู่กับคุณ” ...โกหกทั้งเพ! นายหลอกชั้นและนายก็ได้สมุดโน้ต! นายนี้มันอัจฉริยะจริงๆ!
- สัญญา : คุณยอมผมมากไปแล้ว (เจียบ) ผมก็ไม่ได้หวังจะให้คุณมาชมชอบอะไรผมหรอก ผมแค่อยากให้...ไม่รู้สิ ผมแค่หวังว่าจะได้คุยกับคุณเกี่ยวกับเนื้อหาในนี้ก่อนที่คุณจะไป แค่งานเท่านั้น ผมไม่ได้หวังอะไรอย่างอื่น
- คณิดา : ไม่
- สัญญา : พวกเรามีข้อสงสัยหลายอย่าง มันจะมีประโยชน์มาก ถ้าได้ศึกษางานชิ้นนี้ คุณจะอธิบายแค่เพียงบางส่วนก็ได้รับ
- คณิดา : ไม่
- สัญญา : จะเร็วจะช้า ยังไงคุณก็ต้องทำอยู่ดี คุณจะนิ่งเฉยอย่างนี้ไปตลอดไม่ได้หรอก มันต้องถูกตีพิมพ์ซักวัน แล้วคุณต้องอธิบายเรื่องนี้ให้ใครซักคนฟังอยู่ดี (เจียบ) อย่างน้อยก็เก็บเอาไว้เถอะ แล้วผมก็จะไป นี่ครับ
- คณิดา : ชั้นไม่ต้องการ
- สัญญา : โอ้ ณีตา ผมพยายามจะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดไปแล้วนะ
- คณิดา : แต่นายทำไม่ได้ เข้าใจมั๊ย? นายคิดว่านายเข้าใจทุกอย่างแล้ว แล้วนายก็ตั้งใจจะกระหืดกระหอบกลับมาเพื่อจะบอกชั้นว่านายเปลี่ยนใจแล้ว ตอนนี้นายก็พยายามจะ

เข้าใจทุกอย่าง สมุดโน้ต ทฤษฎี วันที่ ลายมือ ชั้นจะบอกให้ ทุกอย่างที่น่ายาก
เพื่อนๆช่วยกันดูนะ มันไม่มีความหมายอะไรหรอก มันไม่ได้พิสูจน์อะไรทั้งนั้น

สัญญา : แล้วอะไรล่ะที่มีความหมาย?

คณิดา : ไม่มีไง ทุกอย่างมันหมดความหมายไปตั้งแต่ที่นายไม่เชื่อชั้นแล้ว
(เงียบ)

สัญญา : ผมรู้ (คณิดาเดินไปหยิบข้าวของ) คุณแคทขายบ้านนี้แล้วหรือครับ?

คณิดา : ใช่

สัญญา : อยู่เชียงใหม่เถอะ คุณไม่ใช่เด็กๆแล้วนะ

คณิดา : พี่แคทอยากให้ชั้นไปอยู่กรุงเทพฯ แค่อายากจะดูแลชั้น

สัญญา : แล้วคุณต้องการคนมาดูแลหรือ?

คณิดา : แค่บอกว่าชั้นต้องการ

สัญญา : คุณดูแลพ่อคุณมาห้าปีนะ

คณิดา : มันก็อาจจะถึงตาชั้นบ้างแล้วก็ได้ ถึงชั้นจะโกรธ จะโวยวายแต่..ไม่รู้สิ การที่มีคนมา
ดูแลมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเลวร้ายอะไร ชั้นเองก็เหนื่อย แล้วบ้านนี้มันก็ใกล้จะพังเต็มที่ ถึง
ชั้นจะเกิดที่นี่และอยู่ที่นี่กับพ่อแม่มาตลอด...

(เงียบ)

สัญญา : บ้านนี้ดูอบอุ่นดีนะ

คณิดา : แสงไฟในบ้านมันจ้าเกินไป

สัญญา : ก็คงอย่างนั้นมั้งครับ

คณิดา : พอหน้าร้อน แอร์ก็เสียทุกที

สัญญา : เชียงใหม่ร้อนน้อยกว่ากรุงเทพฯ เยอะนะครับ

คณิดา : แต่พอหน้าหนาว มันก็กันลมอะไรไม่ได้เลย แทบจะแข็งตายอยู่ในบ้าน

สัญญา : ผมชอบอากาศเย็นนะครับ ทำให้เรากระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา

คณิดา : ลองอยู่ต่อไปอีกซักสองสามปีสิ

สัญญา : ผมอยู่ที่นี่มาตลอดทั้งชีวิตนะครับ

คณิดา : งั้นหรือ?

สัญญา : ครับ ก็เหมือนกับคุณนะแหละ

คณิดา : แต่ชั้นไม่อยากจะทนหนาวอยู่บนเขานี้อีกต่อไปแล้ว

(เงียบ)

สัญญา : คุณไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลยนะ

คณิดา : ชั้นว่าชั้นเหมือนพ่อ

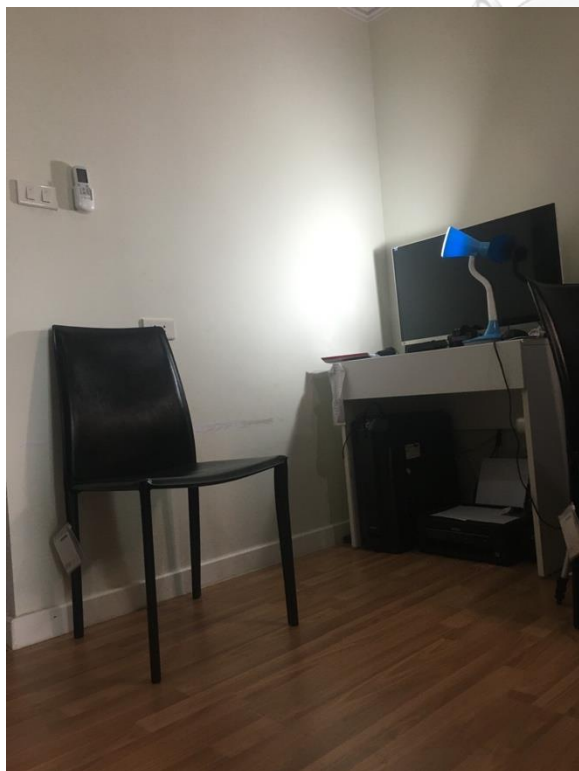
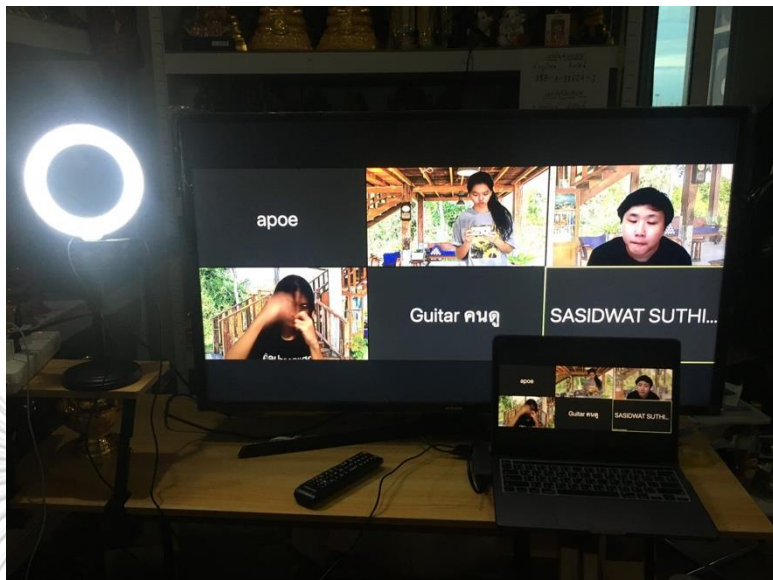
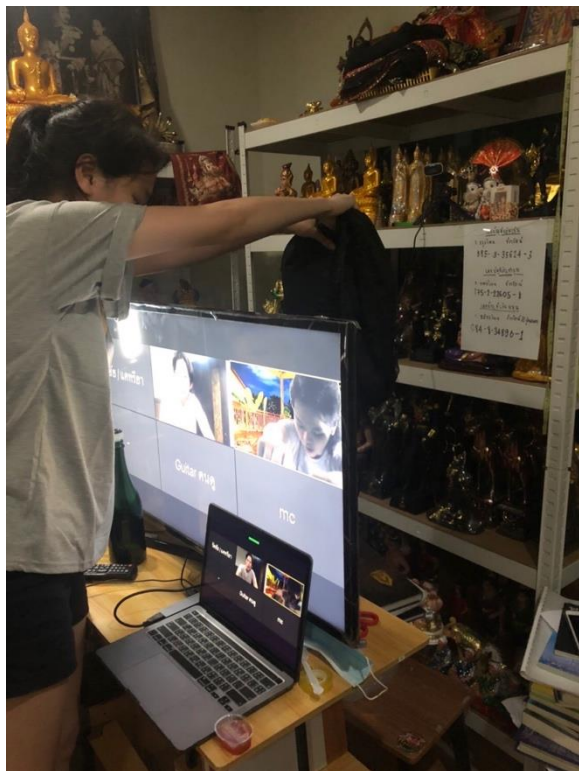
- สัญญา : ผมก็ว่าอย่างนั้น
- คณิดา : ขึ้น..กลัวว่าขึ้นจะเป็นเหมือนพ่อ
- สัญญา : แต่คุณไม่ใช่พ่อคุณนะ
- คณิดา : ต่อไปอาจจะใช้ก็ได้
- สัญญา : อาจจะ หรืออาจจะดีกว่าก็ได้
(เงียบ สัญญาเย็นสมุดโน้ตให้คณิดา ครึ่งนี้เธอยื่นมือไปรับแล้วนั่งลง
เธอมองดูสมุดในมือและเอานิ้วลูบปกอย่างช้าๆ)
- คณิดา : มันไม่ได้เลิศเลออะไรอย่างที่คุณบอกไว้หรอกนะ มันก็แค่การเชื่อมจุดต่างๆเข้าด้วยกัน บางคืนขึ้นสามารถโยงสามหรือสี่จุด แต่บางคืนมันก็กลับแยกออกจากกันอีก ตอนนั้นขึ้นไม่รู้หรอกว่าจะเชื่อมไปจุดถัดไปได้ยังไง หรือมันจะมีจุดถัดไปหรือเปล่า
- สัญญา : อาจารย์ไม่รู้เรื่องนี้เลยเหรอครับ?
- คณิดา : ไม่หรอก ขึ้นทำงานหลังเที่ยงคืน หลังจากที่พ่อเข้านอนไปแล้ว
- สัญญา : คุณทำทุกคืนเลยเหรอครับ?
- คณิดา : เปล่า ถ้าขึ้นคิดไม่ออกขึ้นก็จะนั่งดูทีวี บางคืนถ้าพ่อนอนไม่หลับ เค้าก็จะลงมานั่งอยู่กับขึ้น แล้วเราก็จะคุยกัน แต่ไม่ใช่เรื่องตัวเลขหรอกนะเพราะพ่อไม่รับรู้อะไรแล้ว ส่วนใหญ่เราจะคุยกันเรื่องหนังที่เราดูกันอยู่ ขึ้นจะอธิบายให้พ่อฟังหรือเรื่องซ่อมบ้าน เรื่องเปลี่ยนไฟ แต่เราก็ตัดสินใจว่าเราจะไม่ซ่อมมัน เพราะเราชอบเสียงลมที่ลอดเข้ามาตามช่องผนัง แล้วก็แสงจ้าจากหลอดไฟที่ทำให้เราต้องจู้จี้เยียนอยู่ในบ้านแทน บางทีเราจะนั่งคิดเรื่องอาหารเข้า คุยกันว่าพรุ่งนี้จะกินอะไรกันดี มันเป็นเวลาที่มีความสุขดินะจะว่าไปแล้ว...(มองไปที่สมุด) ขึ้นรู้ว่า...ทั้งหมดในนี้..มันใช้การได้ แต่มันสำเร็จมาได้ก็ด้วยการคาดคะเน การกระโดดข้ามไปมามันรู้ร่ำไม่เหมือนงานของพ่อเมื่อตอนหนุ่มๆ มันประณีตงดงามกว่านี้เยอะ
(เงียบ)
- สัญญา : ลองอธิบายให้ผมฟังดูซิ ? อะไรก็ได้ในนี้ที่คุณยังไม่พอใจ บางมันอาจจะช่วยให้คุณพัฒนาอะไรใหม่ๆเพิ่มเข้าไปก็ได้นะ
- คณิดา : ไม่รู้สิ...
- สัญญา : อะไรก็ได้ ลองดูอีกซักตั้ง บางทีคุณอาจจะค้นพบอะไรที่งดงามกว่าเดิมก็ได้นะ
(ครูหนึ่ง สัญญานั่งลงข้างๆคณิดา สักพักเธอก็เปิดสมุดโน้ตและพลิก ที่ละหน้าอย่างช้าๆ หาดหัวข้อต่างๆ เธอหันมามองเขา)

คดี : ตรงนี้
 (เธอเริ่มอธิบาย)

ไฟมีดลง



ภาพการทำงาน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว ชีวรัตน์ กลีบาล
วัน เดือน ปี เกิด	17 กุมภาพันธ์ 2539
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	นิเทศศาสตรบัณฑิต
ที่อยู่ปัจจุบัน	989/9 หมู่ 6 (บางปูเซ็นเตอร์) ถ.พุทธรักษา ต.แพรงษา อ.เมือง สมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ 10280
ผลงานตีพิมพ์	บทความวิชาการ ปี 2567 ชื่อ แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรมา ประยุกต์ใช้กับการเข้าถึงตัวละคร วารสาร มจร.สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ มหา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

