

# วิจารณ์หนังสือ : Book Review

## ความเงียบ (Silence)



ผู้เขียน: ทิช นัท ฮันท์

Author: Thich Nhat Hanh

พระกิตติสารสุธี<sup>1</sup> และ พระมหามิตร ฐิตปณโญ<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น<sup>1,2</sup>

Phrakittisarasuthee<sup>1</sup> and Phramaha Mit Thitapanyo<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus<sup>1,2</sup>

Corresponding Author, E-mail: chai2ch13@gmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

เรามุ่งหวังอะไรบางอย่างที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เพราะเห็นว่าสถานการณ์ในปัจจุบันน่าเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรพิเศษ ไม่มีอะไรน่าสนใจ สติ มักจะมีคำอธิบาย เปรียบเสมือนระฆังที่เตือนให้เราหยุด และรับฟังอย่างสงบเงียบแค่เพียงหายใจอย่างมีสติ สองหรือสามวินาที เราสามารถตื่นรู้ถึงความจริงที่ว่า เรายังมีชีวิตอยู่และกำลังหายใจเข้า เราอยู่ที่นี่ เรายังคงมีชีวิต เสียงรบกวนภายในจะหายไปทันที และเกิดความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายอย่างลุ่มลึก อันเปี่ยมไปด้วยพลังและความอ่อนโยน เราสามารถตอบรับต่อเสียงเรียกจากสิ่งตรงมารอบ ๆ ตัวเราว่า “ฉันอยู่ที่นี่ ฉันเป็นอิสระ ฉันได้ยินเธอ” เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เจริญสติ เริ่มต้นจากสอนการหายใจอย่างมีสติและการตระหนักรู้ถึงทุก ๆ อิริยาบถในปัจจุบันขณะชีวิตประจำวันด้วยการฝึกปฏิบัติ

**คำสำคัญ:** สติ; สงบ; ความเงียบ

\* ได้รับความเห็นชอบ: 7 กุมภาพันธ์ 2565; แก้ไขบทความ: 17 มีนาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 25 กันยายน 2565

Received: 7 February 2022; Revised: 17 March 2022; Accepted: 25 September 2022

## Abstract

We have expected for something to change the situation because we have considered that the current situation is tiring, nothing special nor interesting. Consciousness always has an explanation. It's like a bell that reminds us to stop and listen quietly just by taking a conscious breath in a few seconds. We can be awake to the fact that we are alive and inhaling. We are here and we are still alive. The internal noise will disappear immediately and there will be a feeling of light, airy and profound full of power and tenderness. We can only respond to the calls from the beautiful surroundings around us, "Here I am, I am free, I can hear you." Therefore, he taught us to be conscious starting with teaching how to take a breath consciously and be aware of every current bodily movement in daily life with the practice.

**Keywords:** Mindfulness; Peaceful; Silence

## บทนำ

หนังสือเรื่อง ความเงียบ (SILENCE) : พลังแห่งความเงียบสงบในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวน (The Power of Quiet in a World Full of Noise) เรื่องนี้ พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนมกราคม 2562 เป็นหนังสือที่เป็นแนวทางในการพัฒนากายวิเวกและจิตวิเวกของตนเอง ซึ่งเขียนโดย ดิซ นัท ฮันท์ และถูกนำมาแปลโดย นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำแหง ในการที่ผู้วิจารณ์ได้นำเอาหนังสือเล่มนี้มาวิจารณ์ ซึ่งเป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะหนังสือเล่มนี้ จะชี้แนะวิถีคิดและแนวทางปฏิบัติที่ง่าย ๆ ในการเงียบเสียงที่คอยรบกวนจิตใจเรา ที่ ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ ทั้งหมด คือ คำตอบที่สมบูรณ์สำหรับคำถามนี้ ท่านได้เปิดมุมมองให้เราได้เข้าใจอย่างกระจ่างชัดว่า ทั้งอดีตและอนาคตล้วนเป็นกรงที่ขังเราไว้ไม่ให้ออกไปพบกับ "อิสรภาพของชีวิต" และการปลีกวิเวก ออกแสวงหาสถานที่อันเงียบสงบ ก็ไม่ใช่หนทางของการเข้าถึงความเงียบที่แท้จริง เพราะในความเป็นจริงแล้ว เราทุกคนสามารถเข้าถึงความเงียบที่แท้จริงได้ทุกที่ ทุกโอกาส ทุกช่วงเวลา ด้วยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะโดยปกติแล้ว คนเรามักจะบอกกับตัวเองว่า ที่ไม่มีเวลาฝึกสติ ก็เพราะในแต่ละวัน เราต้องทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เพราะเชื่อมั่นว่าจะเป็นความสุขของชีวิตโดยลืมนึกไปว่า เราสามารถสัมผัสถึง "ความสุขที่แท้จริง" ได้ง่าย ๆ และในทันที เพียงแค่ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

ดิซ นัท ฮันท์ เริ่มด้วยการเจริญสติ คือการฝึกปฏิบัติ ที่ทำให้เสียงรบกวนในตัวเราสงบลง หากปราศจากการเจริญสติ เราจะถูกลากจูงไปกับความเศร้าโศกและเสียใจที่เกิดขึ้นในอดีต

เรากลับมาจมอยู่กับความทรงจำและประสบการณ์เก่าๆ ที่เราเคยเจ็บปวด เพียงเพื่อจะเป็นทุกข์ซ้ำ ๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า คนที่วิตกกังวลและหวาดกลัวเกี่ยวกับอนาคต ก็ตกหลุมพรางได้มากเช่นเดียวกับคนที่ผูกมัดอยู่กับอดีต ความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกที่ไม่แน่นอนเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต จะกีดกันเราจากการได้ยินเสียงเรียกของความสุข ดังนั้น อนาคตจึงเป็นเสมือนห้องซังได้เช่นกัน

แม้บางครั้ง การรอคอยบางสิ่งบางอย่าง ที่จะเข้ามาทำให้ชีวิตของเราน่าตื่นเต้นขึ้นสักเล็กน้อย ดำเนินชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในปัจจุบันขณะที่เราเรียกว่า สติ ที่จะมอบความกล้าหาญให้แก่เราเพื่อเผชิญหน้ากับความความวิตกกังวลและความกลัว นับเป็นหนังสือที่มีคุณค่าอันจักสามารถเปลี่ยนชีวิตของปัจเจกชน และชีวิตสังคมของเราในการก้าวอย่างอย่างมั่นคง ที่เต็มเปี่ยมด้วยพลังที่ปราศจากความตื่นกลัววิตกกังวล อีกทั้งยังเป็นหนังสือของผู้ที่จะหมายเตือนเราในชีวิตสังคมสมัยใหม่ ที่เรามีแนวโน้มจะหลุดลอยไปจากสันติสุขอันจักหาได้ในทุกขณะ

ปัจจุบัน มีสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม กระจายอยู่ในหลายประเทศ อาทิ ฝรั่งเศสสหรัฐอเมริกา เยอรมนี ฮองกง และไทย มีนักบวชกว่า 100 รูป จาก 20 ประเทศทั่วโลก มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางหมู่บ้านพลัม หรือ “สังฆะ” เกือบ 1000 กลุ่ม กระจายอยู่ 31 ประเทศ ดิซ นัท ฮันท์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำ เสนอความคิด พุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถียุคปัจจุบัน ในฐานะพระเถระชั้นผู้ใหญ่ พระอาจารย์เซน พระมหาเถระในพุทธศาสนาหายาน พระวิปัสสนาจารย์ กวี นักเขียน นักต่อสู้เพื่อสันติภาพคนสำคัญของโลก

## โครงสร้างของหนังสือ

หนังสือเรื่อง ความเงียบ (Silence) นี้ ท่านได้จัดเรียงบทไว้ 4 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ความเงียบ อันกึกก้องกัมปนาท ท่านชี้ให้เราเห็นถึงความแตกต่างระหว่างความเงียบอันประเสริฐ กับความเงียบที่มีคลื่นลมอยู่ภายใน อีกทั้งยังยกตัวอย่างการกระทำด้วยความเงียบอันกึกก้องกัมปนาทของผู้ที่อยู่บนหนทางทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของพระโภชัชยคุรุ หรือพระอาจารย์ทิก กวาง ตี้ก ตอนที่ 2 ฟังอย่างลึกซึ้ง ดิซ นัท ฮันท์ มอบแนวทางในการสื่อสารในความเงียบ ซึ่งความเงียบในที่นี้ หาใช่ความเงียบจากการปิดวาจาไม่ แต่หมายถึง ความเงียบจากเสียงรบกวนภายใน ซึ่งในบทนี้เราจะเรียนรู้วิธีการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ตอนที่ 3 พลังแห่งความนิ่ง ท่านดิซ นัท ฮันท์ ชี้ให้เห็นถึงพลังแห่งความเงียบและการบ่มเพาะ (ลงมือปฏิบัติ) ตอนที่ 4 ใสใจ ท่านดิซ นัท ฮันท์ เตือนให้เราสำรวจ และเรียนรู้ที่จะคลี่คลายเงื่อนปมแห่งความลุ่มหลงที่ผูกเราอยู่ในวงจรแห่งความทุกข์ หนึ่งคือเงื่อนปมแห่งอุปาทาน อันได้แก่ ความเชื่อและความคิดต่าง ๆ สองคือเงื่อนปมแห่งกิเลสและนิสัยแห่งทุกข์ทั้งหลาย トラบเท่าที่เงื่อนปมทั้งสองยังคงอยู่ คลื่นลมแห่งความปั่นป่วนยังคงกำเริบได้อยู่เสมอ

## วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 325 ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2565

ผู้วิจารณ์ได้อ่าน วิเคราะห์ และสรุปรวมนี้อาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ ดังนี้หนังสือมีขนาดกลาง ที่สำคัญ งานเขียนของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้ช่วยให้คนในสังคมร่วมสมัยได้ตระหนักถึงคุณค่าทางด้าน พระพุทธศาสนาทั้งมหายานและเถรวาท ญาณวิทยา จริยศาสตร์ อภิปรัชญา ที่ล้าลึกอันที่จะนำมาประยุกต์ ร่วมสมัยได้อย่างมีพลัง โดยหนังสือเล่มนี้ ที่นำมาวิจารณ์ เพราะเป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต อย่างสงบสุขเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นการรวบรวมนำเอาเรื่องคำบรรยาย ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ข้อเขียน ที่ได้รับการตีพิมพ์และไม่ได้รับการตีพิมพ์ เช่น ความเงียบอันก็ก้องกัมปนาท ฟังอย่างลึกซึ้ง พลังแห่งความนิ่ง เป็นต้น ดังนั้น ประเด็นในมิติทางพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจารณ์จะนำเสนอคือ จะอยู่กับความเงียบอย่างไร ในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวนเช่นนี้ แล้วจะคัดย่อรายละเอียดและวิเคราะห์ วิจารณ์เป็นลำดับไป

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าโครงสร้างของหนังสือ เมื่อได้อ่านครบทั้ง 4 ตอน จึงได้รู้ถึงเจตนา ของผู้เขียนว่า ทั้งหมดในเล่มนี้ มีความสัมพันธ์กันเป็นขั้นตอน และมีข้อแตกต่างตรงหัวข้อย่อยในแต่ละตอน ที่อธิบายเนื้อหาหนังสือ ความเงียบ (Silence) ได้จัดวางเนื้อหาไว้เป็นตอน อธิบายแต่ละส่วน ด้วยเนื้อหา ที่สอดคล้องกันทำให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวมได้ชัดเจน อีกทั้งผู้เขียนมีความรู้และมีความตั้งใจจะนำ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หนังสือเล่มนี้เหมาะแก่การศึกษาอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่สนใจใฝ่รู้ ทางพระพุทธศาสนา

### เนื้อหาของหนังสือ

#### ตอนที่ 1 ความเงียบอันก็ก้องกัมปนาท

"ความเงียบ" คือ ประตูปานแรกสู่ความสงบสันติ "ความเงียบ" ไม่ใช่เพียงภาวะไร้เสียง จากภายนอกเท่านั้น แต่ความหมายที่แท้จริงของความเงียบคือการหยุดเสียงที่คอยรบกวนในจิตใจของเรา การทำเช่นนี้ได้จะทำให้เราได้ยินเสียงอันอัศจรรย์แห่งชีวิต และเมื่อนั้นเราจะได้เริ่มดำรงชีวิตอย่างแท้จริง และลึกซึ้ง ทว่าผู้คนมักหวาดกลัวอดีตไม่สบายใจเมื่อต้องอยู่กับความเงียบจึงพยายามสรรหาแต่สิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตอยู่ตลอดเวลาจนเราไม่มีเวลาจะอยู่กับตัวเอง สำนววจจิตใจเราเองแม้เพียงสักวินาที "ความเงียบพลังแห่งความสงบในโลกรที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน" คือ เสียงจากผู้ข้าของหนทางสู่ ความพ้นทุกข์ " ดิซ นัท ฮันท์" เผยแผนที่สู่สันติและความเบิกบานภายในอย่างมีระบบ เริ่มจากสำรวจ เหตุแห่งทุกข์ ไม่ว่าจะเป็ความกลัวความเงียบ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงภายนอกกับเสียงภายใน และ เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยความตระหนักรู้ และ เพื่อคุณประโยชน์ ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ที่เราสามารถฝึกเพื่อพัฒนาทักษะในการเท่าทันความทุกข์ และสำรวจ ความทุกข์ด้วยปัญญาญาณอันลุ่มลึก การปล่อยวาง

ปรมาจารย์เซนหลายท่านเคยกล่าวไว้ว่า การไม่คิดเป็นหัวใจที่จะนำไปสู่การมีสติและสมาธิ การทำสมาธิไม่ได้หมายความว่าให้หนึ่งนิ่ง ๆ และคิดเมื่อความคิดเข้าครอบงำเธอจะสูญเสีย การสัมผัสกับร่างกาย

และการตระหนักรู้ที่ยิ่งใหญ่ มนุษย์เรานั้นยึดติดในความคิด ความเห็น และอารมณ์ของเราอย่างแนบแน่น พวกเราเชื่อว่าสิ่งที่เรายึดติดเป็นเรื่องจริงและคิดว่าการปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นคือการละทิ้งรูปลักษณ์ของเรา ถ้าชีวิตประจำวันของเธอเต็มไปด้วยความเร่งรีบ เสียงรบกวนหรือความสับสนก็เป็นเรื่องง่ายที่เธอจะลืมนะหนักถึงสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่ก่อเกิดและเป็นประโยชน์ซึ่งอยู่รอบข้างเธอ เช่น อากาศบริสุทธิ์ ดวงอาทิตย์ และต้นไม้ทั้งหลาย (ดิช นัท ฮันท์, 2562 : 15-74) ซึ่งในประเด็นนี้ สอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวไว้ในหนังสือแก่นพุทธศาสตร์ ความว่า วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง หลักทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับความว่างมีอยู่อย่างไร ได้อธิบายพิจารณาไปแล้วอย่างละเอียดเมื่อคราวก่อนนี้ จึงเหลืออยู่แต่ วิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ทุกคนทั่ว ๆ ไปทุกคน แม้ที่มีการศึกษาน้อย แม้ที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติโดยตรงหัวข้อเรื่องมีอยู่ว่า “วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง”

เพราะฉะนั้น จะต้องสนใจในคำว่า “เป็นอยู่ด้วยความว่าง” มีชีวิตเป็นอยู่ ด้วยสุญญตาก็ได้ แล้วแต่จะเรียก เมื่อเอ่ยชื่อสุญญตาก็ขอให้เข้าใจว่า หมายถึงความว่าง เพราะเป็นคำบาลี ภาษาไทยเราก็ว่า “ความว่าง” ที่นี้จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะมีชีวิตเป็นอยู่ได้ด้วยความว่าง หรือเป็นจิตที่ว่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะต้องรู้จักสังเกตให้ละเอียดลออสักหน่อย คือจะต้องสังเกตคำบางคำ ให้เข้าใจความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ คำว่า รู้ คำว่า เห็นแจ้ง คำว่า เข้าถึง คำว่า เป็นอยู่ด้วย หรือคำว่า มีความว่างอยู่ กำลังว่างอยู่ และคำว่า เป็นความว่างเสียเอง พุทโดยโฆหารชาวนบ้านธรรมดาก็ว่า เรารู้ คือเรารู้ความว่าง เราเห็นแจ้ง ก็คือเราเห็นแจ้งความว่าง เราเข้าถึง ก็คือเข้าถึงความว่าง เราเป็นอยู่ด้วย ก็คือ อยู่ด้วยความว่างนั่นเอง เรากำลังว่างอยู่ ก็คือ เรากำลังว่างอยู่ด้วยความว่างนั่นเอง หรือว่าเราเป็นตัวความว่างเสียเอง บรรดาที่ออกชื่อว่า ว่าง-ว่าง ทั้งหมดนี้ มันมีความหมายต้นลึกกว่ากันอย่างไร แล้วแต่จะมองกันในแง่ไหน จึงจะมีความหมายอย่างเดียวกัน หรือในระดับเดียวกันได้อันแรกอย่างว่า เรารู้ความว่าง คนทั่ว ๆ ไปเขาจะคิดว่า เราเรียนเราพูด เราปรึกษาหารือกันเรื่องความว่าง ถ้าหมายเพียงเท่านั้นแล้ว เรารู้ความว่างอย่างนี้ยังไม่ถูกคำว่า “รู้” ในภาษาธรรมนั้น ไม่ได้หมายถึงรู้เพราะเรียน เพราะฟัง หรืออะไรทำนองนั้น หรือแม้แต่พูดว่า เราเข้าใจความว่าง ก็ยังไม่ใช่การรู้ถึงความว่างอยู่ดีคำว่า “รู้” คำว่า “เข้าใจ” ตามภาษาชาวบ้านตามธรรมดาเป็น เรื่องอ่าน ๆ ฟัง ๆ คิด ๆ นึก ๆ คำนวณไปตามเหตุผลด้วยกันทั้งนั้น กิริยาเหล่านี้ใช้กันไม่ได้กับการรู้ความว่างการรู้ความว่างนั้น ต้องหมายถึงรู้สึกต่อความว่างที่จิตกำลังว่างอยู่จริง ๆ เราต้องรู้ต่อสิ่งที่กำลังมีอยู่ในจิตใจจริง ๆ ถ้าเรารู้ความว่าง ก็ต้องมีความว่างปรากฏอยู่ในขณะนั้น แล้วเรารู้ว่ามันเป็นอย่างไร อย่างนี้จึงเรียกว่า “รู้ความว่าง” ที่เราฟังกันมาตั้งสองครั้งแล้ว และเอาไปคิดไปนึกดูตามเหตุผลว่า มันควรจะเป็นได้ หรือมันเป็นสิ่งที่จะเป็นได้อย่างนั้น ๆ อย่างนี้ยังไม่เรียกว่า “รู้ความว่าง” ในที่นี้ แต่ก็เป็นการรู้หรือเป็นความเข้าใจตามภาษาคนธรรมดา คำว่า รู้ในที่นี้ ขอให้ถือว่ามีความหมายเฉพาะ ตามหลักของธรรมะในพระพุทธศาสนาถ้ารู้ธรรมะ ก็หมายความว่ากำลังมีธรรมะอยู่ที่เดียวและรู้สึกต่อธรรมะนั้นอยู่ จึงจะเรียกว่ารู้ธรรมะ ในที่นี้ก็เหมือนกัน “รู้ความว่าง” ก็หมายถึงมีความว่างปรากฏอยู่ในความรู้สึก

เพราะฉะนั้นจึงได้แนะนำให้สังเกต แนะแล้วแนะอีกในคราวก่อนๆนั้นว่าในขณะที่จิตมีความว่างอยู่บ้าง แม้ไม่ใช่ว่างเด็ดขาดไม่ใช่ว่าสมบูรณ์ก็ขอให้รู้จักมันไว้เรื่อย ๆ ไปในฐานะที่มันมีอยู่มากเหมือนกันในวันหนึ่ง ๆ หากแต่ว่ามันยังไม่แน่นอนไม่เป็นความว่างที่เด็ดขาด ตายตัวลงไป ยิ่งกลับไปกลับมาอยู่ แต่แม้กระนั้น ก็ยังเป็นการดีมากถ้าใครอดสงสัยสังเกตสนใจรู้จักความว่าง ในทำนองนั้นไปก่อน จะเป็นเหตุให้พอใจในความว่าง เข้าใจจิตว่างแล้วจะเข้าใจ โลกว่างโลกว่างจากตัวตนว่างจากของตนก็หมายถึงพระอรียเจ้าหรือ อริยชน อริยสาวกที่มีสติปัญญาพอสมควร จึงจะรู้ว่าโลกนี้ว่างจากตัวตน ว่างจากของตน (พุทธทาสภิกขุ, 2554: 107 - 142)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า ทั้งสองท่านมีมุมมองที่ไม่ต่างกันส่วนมากนัก จะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน (มากกว่า) เป็นการอธิบายถึง ความว่าง คือเห็นแจ้งประจักษ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อเรารู้สึกว่าว่างอย่างไร แล้ว เราพิจารณา ดู หรือทำความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงจะได้ชื่อว่าเห็นแจ้ง หรือเห็นแจ้งแทงตลอด คือรู้อย่างทั่วถึง สำหรับคำว่า เราเข้าถึงความว่าง ก็อย่างเดียวกันอีก หมายความว่า ในขณะที่เราได้เข้าถึงตัว ความว่าง พูดได้อย่างสมมติก็ว่า เราเข้าถึงความว่าง ถ้าพูดอย่างความจริง อย่างไม่ใช่สมมติก็ว่า จิตเข้าถึงความว่าง หรือว่าความรู้สึกนั้นเป็นผู้รู้สึกต่อความว่าง และเข้าถึงความว่างซึ่งเป็นความจริงจึงเป็นข้อที่ควรนำมาพิจารณาอย่างยิ่ง

## ตอนที่ 2 ฟังอย่างลึกซึ้ง

เวลาส่วนใหญ่ในสมองของเรามักเต็มไปด้วยความคิด ซึ่งทำให้เราไม่มีพื้นที่ว่างพอที่จะรับฟังตัวเราเองหรือผู้อื่น เราอาจจะเรียนรู้จากพ่อแม่หรือในโรงเรียนว่า เราจำเป็นต้องจดจำหลายสิ่ง เช่น จดจำคำศัพท์ ความคิดเห็น และหลักการทั้งหลาย แล้วเราเองก็คิดว่า นี่คือคลังทางสมองซึ่งเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเรา แต่เมื่อเราพยายามจะสนทนาอย่างจริงใจกับคนบางคน เราก็มีความยากลำบากที่จะได้ยินและเข้าใจผู้อื่น ความเงียบก่อให้เกิดการฟังอย่างลึกซึ้งและการตอบสนองอย่างมีสติ ซึ่งเป็นกุญแจสู่การสื่อสารอันสมบูรณ์และซื่อสัตย์ ถ้าเราต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เราจำเป็นต้องการความสงบภายในเราเอง สามารถสร้างความสงบนี้ด้วยการย่างก้าวแต่ละก้าว ลมหายใจแต่ละลมหายใจ แล้วเราก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่น หรือมีฉะนั้น เราก็เพียงแค่ทำให้ผู้อื่นเสียเวลา และเสียเงินจากการประกอบอาชีพของเรา สิ่งแรกที่พวกเราทุกคนต้องการคือ ความสบายใจ ความเบิกบานใจ และความสงบสุขภายในกายและใจ แล้วเมื่อนั้นเราจะรับฟังผู้อื่นได้อย่างแท้จริง สิ่งนี้ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติอยู่บ้าง ขอให้ใช้เวลาในแต่ละวันอยู่กับลมหายใจและย่างก้าว เพื่อนำจิตกลับมาสู่กายของเรา เพื่อให้เราระลึกว่าจิตมีร่างกายอยู่ ขอให้ใช้เวลาบ้างในแต่ละวันรับฟังเด็กน้อยภายในตัวเธอด้วยความกรุณาฟังสิ่งต่าง ๆ ภายในที่กำลังร้องตะโกนให้เธอได้ยิน แล้วเธอจะรู้วิธีที่จะรับฟังผู้อื่น เหล่านี้คือ การฟังอย่างเบาสบายใจในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก ได้ใช้ระฆังเพื่อให้ผู้คนมารวมตัวกัน เพื่อสร้างสมานฉันท์ภายในตนเองและกับผู้อื่น ในประเทศทางเอเชียหลายประเทศ ทุกครอบครัวจะมีระฆังเล็ก ๆ อย่างน้อยหนึ่งใบอยู่ในบ้าน เราสามารถใช้ระฆังแบบใดก็ได้



ที่ส่งเสียงทำให้จิตเบิกบาน ขอให้ใช้เสียงจากระฆังนั้น เป็นตั้งเครื่องเตือนให้เราหายใจ ทำจิตให้เจียบสงบ กลับมาสู่อำนาจในเรือนกายและดูแลตัวเราเอง

ในพระพุทธศาสนา เสียงระฆังถือว่าเป็นเสียงแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้หยุดพูด หยุดคิด กลับมาอยู่กับลมหายใจ รับฟังด้วยกายและใจทั้งหมดของเรา ด้วยวิธีการฟังเช่นนี้ ความสงบสุขและความเบิกบานจะซึมซาบเข้าไปในทุกอณูเซลล์ของร่างกาย ไม่ได้ฟังด้วยหูทั้งสองข้าง ไม่ได้ฟังด้วยการรับรู้ทางสมองเท่านั้น เราเชื่อเชิญให้ทุกอณูเซลล์ในร่างกายเข้ามารวมฟังเสียงระฆังด้วย นี่ชื่อว่า “ฟังเสียงระฆัง” ผู้คนที่ฝึกการหายใจด้วยระฆังใบเล็ก ๆ แบบนี้จะสามารถเบิกบานกับความสันติสุขและความสมานฉันท์ร่วมกันเป็นอย่างยิ่ง นั่นเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า ความศิวีไลซ์อย่างแท้จริง เราไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ทันสมัยต่าง ๆ มากมาย เพื่อที่จะมีความศิวีไลซ์ เราต้องการเพียงแค่ระฆังใบเล็ก ๆ สักใบที่เจียบ ๆ และลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ เหล่านี้คือห้องแห่งลมหายใจ หรือในแต่ละวัน เราฝึกปฏิบัติในความเจียบบ้างเป็นบางเวลา แม้ว่าจะเป็นเวลาเพียงสองสามนาที เรามีแนวโน้มที่จะถูกติดอยู่กับถ้อยคำต่าง ๆ น้อยลง การฝึกปฏิบัติในความเจียบด้วยความสบาย จะทำให้เราเป็นอิสระเหมือนนก สัมผัสกับแก่นสารอันลึกซึ้งของสิ่งต่าง ๆ ได้ จึงชื่อว่า ไม่ติดอยู่กับถ้อยคำ ท่านติช นัท ฮันท์ ยังพร่ำสอนการฝึกปฏิบัติมาตรา 4 ประการ แต่ท่านเน้นย้ำว่า สิ่งที่จะทำให้การฝึกปฏิบัตินี้ประสิทธิผลคือ การมีสติและสมาธิ หากปราศจากองค์ประกอบเหล่านี้แล้ว มนตราก็จะไม่ได้ผล สารสำคัญที่สุดในการฝึกปฏิบัติมนต์นี้ คือ การทำให้ความคิดของเรา (จิต) เจียบลง และการสร้างความรู้สึกลงสงบและการเปิดกว้างภายในนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าหากไม่ทำเช่นนี้แล้ว จะไม่สามารถอยู่ตรงนั้นเพื่อผู้อื่นได้อย่างแท้จริง รักษาความสงบและเปิดกว้างให้คงอยู่ตลอดเวลาใช้ความเจียบที่อยู่ภายใน (จิตวิเวก) การฝึกปฏิบัติเดินสมาธินั่งสมาธิและตามลมหายใจเข้าและออกอย่างมีสติเป็นประจำ จะช่วยให้เธอสามารถฟื้นฟูตัวเองขึ้นมาใหม่และเป็นการช่วยฝึกฝนตัวเองในการเตรียมตัวใช้มนตราที่สี่เมื่อมีความทุกข์ในครั้งต่อไป (ติช นัท ฮันท์, 2562 : 76-89) ซึ่งในประเด็นนี้ สอดคล้องกับ หนังสือพุทธธรรม, อริยสัจ 4 ในฐานะเป็นเครื่องมือทำลายอวิชชา เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ประการตามเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปในชาตินั้น ๆ ตลอดกาลยาวนาน อริยสัจ 4 ประการนี้ เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ภาวนตติ เราถอนได้แล้ว รากเหง้าแห่งทุกข์เราตัดขาดแล้ว บัดนี้ ภาพใหม่ไม่มีอีก

จากพุทธพจน์นี้ ทำให้ทราบว่าอริยสัจ 4 นี้ เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ตัดสายสัมพันธ์ระหว่างภพนี้กับภพหน้า เพราะอริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือที่ใช้ถอนรากแห่งทุกข์อันเป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานได้ อริยสัจ 4 ในฐานะเป็นที่ประชุมแห่งธรรมทั้งมวล ดังพุทธพจน์ที่ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าข้างรอยเท้าข้างชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าข้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่ แม้ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันทินั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ 4 จากพุทธพจน์นี้ ทำให้ทราบว่าอริยสัจ 4 นี้ เป็นธรรมที่เป็นกุศลอันมีคุณค่ามากกว่า

ธรรมเหล่าอื่นของพระพุทธเจ้า เพราะเป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลรู้ยิ่งเห็นจริงในหลักการแห่งชีวิต  
ความเป็นอยู่ของตนอย่างชัดเจน (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), 2003 : 263-268)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าทั้งสองท่าน ได้นำหลักสติอธิบาย ก็เพื่อที่จะเปิดเผยให้ทุกคน  
ได้รับทราบความจริงว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ความระวัง และสำรวม การอธิบายในครั้งนี้  
เห็นได้ว่าทั้งสองท่านมีความคิดเห็นไปในทางคล้าย ๆ กัน ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสิ่งที่ทำให้รู้แจ้ง  
และผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนแก่กล้า ชำนิชำนาญ ก็สามารถเห็น (รู้) พระนิพพานได้และจะเป็นประโยชน์ในภาพรวม  
ของสังคมควรทำความเข้าใจจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมในการอยู่ร่วมกัน

### ตอนที่ 3 พลังแห่งความนิ่ง

หนทางที่ง่ายที่สุดที่จะช่วยให้เราเป็นอิสระจากวงล้อมแห่งการคิดไม่หยุดก็คือการฝึกปฏิบัติหายใจ  
อย่างมีสติ เราเองหายใจอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ค่อยใส่ใจกับลมหายใจของเรา เราไม่ค่อยเบิกบานกับ  
ลมหายใจของเรา ลมหายใจแห่งสติ คือสิ่งที่พิเศษที่ทำให้ความเบิกบานกับพวกเราได้ เมื่อใส่ใจอย่างเต็มเปี่ยม  
อยู่กับลมหายใจเข้าและออกตลอดทั้งช่วง ถ้าหากใส่ใจกับขณะที่พวกเรายหายใจ ราวกับว่าเซลล์ทั้งหมด  
ในสมองและในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายกำลังร่วมร้องเพลงเดียวกัน “ด้วยการหายใจอย่างมีสติ เธอกลับสู่  
ภายใน ร่างกายของเธอกำลังหายใจ และร่างกายของเธอคือบ้านของเธอ ในแต่ละลมหายใจ เธอสามารถ  
กลับสู่บ้านภายในตัวเธอ” ดังนั้น ธรรมชาติที่แท้จริงในตัวเราจะปรากฏขึ้นได้ เราจำเป็นต้องหยุดการสนทนา  
ภายในที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งได้ครอบครองพื้นที่ทั้งหมดในตัวเรา เราสนทนาเริ่มปิดสถานวิทย์  
“คิดไม่หยุด” ในหลายชั่วขณะของแต่ละวัน เพื่อมอบพื้นที่ว่างภายในนั้นให้กับความเบิกบาน นั่นคือ  
“พลังแห่งความนิ่ง”

ใจที่ไม่ไหวติง และจดจ่อกับเป้าหมายจะพยายามหาหนทางที่จะทำให้ทำงานไปสู่ความสำเร็จ  
ส่วนจิตใจวุ่นวาย การจัดการกับชีวิตที่ยังไม่เป็นระบบก็ไม่ต่างกับแวนชวยที่สายไปมาตลอดเวลา  
ท้ายสุดความสำเร็จก็เกิดขึ้นยาก เพราะไม่สามารถเพ่ง จดจ่อ ให้ความสำคัญกับเรื่องที่สำคัญจริง ๆ ได้  
พวกเราล้วนมีความสามารถต่างกันออกไป มนุษย์มีศักยภาพมากมายอย่างเหลือเชื่อ มนุษย์เปลี่ยนแปลง  
ตัวเองจนสามารถยืนหยัดฟันฝ่าจนถึงปัจจุบัน จะเป็นเรื่องน่าเสียดายมากหากเราใช้ศักยภาพอย่างสิ้นเปลือง  
โดยไม่มีโอกาสใช้ชื่นชมมีความสุขที่เกิดจากกระบวนการสร้างสรรค์งานตั้งแต่ต้นจนสำเร็จ เพียงเพราะเราไป  
เพ่งเพียงจุดเล็ก ๆ จุดเดียว เช่น รถ บ้าน เงิน ที่เกิดจากช่วง ๆ หนึ่ง โดยไม่ได้ลิ้มรสแห่งประสบการณ์  
ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ใส่ใจที่ทุกกระบวนการของการทำงานโฟกัส คือ ประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึง  
การใช้ชีวิตที่มีเป้าหมาย มีความชัดเจน เรียงลำดับเป็นว่าอะไรควรทำก่อนหลัง การรู้จักเพ่งพินิจจัดการ  
กับสิ่งที่สำคัญจริง ๆ คือ สื่อกลางที่จะทำให้เราทำงานได้ลึกแก่่งขึ้น และชัดเจนขึ้นคนที่ความคิดไม่เป็น  
ระบบหรือไม่ฝึกจัดระบบการคิดมักใช้เวลาไปอยู่ในเรื่องที่เล็ก ๆ หรือดันทุรัง และรู้สึกกว่าตัวเอง "ยุ่ง"  
ตลอดเวลา จนไม่กล้าที่จะพัก หรือเพ่งสนใจในหลายสิ่งอย่างเกินไป



จนท้ายสุดทำให้งานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ หรือว่ากันง่าย ๆ คือ งานไม่เสร็จสักทีการเป็นคนมีประสิทธิภาพมีความต่างกับการเป็นคนยุ่งตลอดเวลาคนที่มีความประสิทธิภาพอาจมีบางช่วงยุ่งแต่ในที่สุดจะสามารถจัดการให้ลงตัวอย่างรวดเร็ว

ในทางกลับกันปัญหาของคนทำงานที่ยุ่งคือคนที่ไม่มีระบบจัดสรรชีวิตที่ถูกที่ควร ดังนั้น ขั้นตอนแรกของการที่จะทำงานให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายควรมีขั้นตอนที่ถูกต้องที่จะเอื้อให้เราประสบความสำเร็จ โดยมีดังนี้ 1. จัดเวลาให้ได้โดยคำนึงถึงสิ่งที่มีอยู่ 2. ทำสิ่งที่มีให้เสร็จ โดยไม่เอาสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวมาแทรก เช่น คิดงานก็ไม่ควรรับสายโทรศัพท์บ่อย มันทำให้ความสามารถในการคิดจางลงทันที 3. ทำเสร็จทีละอย่าง คัดน้อยเรื่องแต่คิดให้ชัดเจน ฝึกปฏิบัติเดินสมาธิ ผู้คนกล่าวว่า ปาฏิหาริย์คือการเดินบนอากาศ บนน้ำ หรือบนเปลวไฟ แต่สำหรับฉันแล้ว การเดินบนผืนดินอย่างสงบสุขคือปาฏิหาริย์ที่แท้จริง พระแม่ธรณีเป็นดังปาฏิหาริย์ แต่อย่างก้าวก็เป็นปาฏิหาริย์ การก้าวอย่างอง่างตระหนักรู้บนโลกที่แสงงดงามใบนี้ จะสามารถก่อให้เกิดการเยียวยาและความสุขการเดินสมาธิเป็นหนทางอันอัศจรรย์ที่จะกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ และกลับมาสู่วิถี (ติช นัท ฮันท์, 2562 : 90-106) ซึ่งในประเด็นนี้ สอดคล้องกับ หนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า การกระทำทั้งดีและชั่วที่บุคคลได้ทำไว้ทั้งในปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย คือถ้าพูดถึงการกระทำเมื่อไรก็เมื่อนั้นแหละจะเป็นอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม การกระทำนั้น ๆ เป็นกรรมทั้งสิ้น และยังได้กล่าวถึงความเชื่อเรื่องกรรมไว้ในหนังสือเรื่อง กรรมของชาวพุทธ “ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง” ถ้าชาวพุทธตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องแล้ว ก็จะเชื่อในเรื่องกรรมหวังผลจากกรรม คือหวังผลจากการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตนโดยใช้สติปัญญาพิจารณาตามเหตุตามผล ซึ่งจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้ไม่มัวมาตื่นขำวมงคล ทำให้ต้องเสียเวลาซึ่งหาประโยชน์อันใดมิได้ เสียเวลาพัฒนาตนเองไปกับการหวังพึ่งปัจจัยจากภายนอก ความเชื่อเรื่องกรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับความเป็นชาวพุทธ หากเราจะเชื่ออะไรเป็นพิเศษออกไปโดยไม่มี ความหนักแน่นในการทำสมาธิ โดยนั่งคอยนอนคอยโชคหวังผลจากการดลบันดาลเท่านั้น ก็เป็นอันว่า ขัดต่อหลักความเชื่อในเรื่องกรรม ซึ่งหมายถึงการกระทำ เมื่อไม่ได้ผลดังที่รอ การคอย ก็คือการสูญเปล่านั้นเอง กรรม คือ กิจที่บุคคลจงใจทำหรือทำด้วยเจตนา ถ้าทำด้วยไม่มีเจตนาไม่เรียกว่ากรรม อย่างเช่นไม่มีเจตนาเหยียบมดตายไม่เป็นกรรม คือ ปาณาติบาต ต่อเมื่อเจตนาจะเหยียบให้ตายจึงเป็นกรรมคือปาณาติบาต แต่เมื่อจัดอย่างละเอียด สิ่งที่ทำด้วยไม่มีเจตนาท่านจัดเป็นกรรมชนิดหนึ่ง เรียกว่า กรรมสักว่าทำ เพราะอาจให้โทษได้เหมือนกันเหมือนอย่างที่ถูกหมายถือว่าผิดในฐานประมาท กรรมเกี่ยวกับคนเราอย่างไรกรรมเกี่ยวกับคนเรา หรือ คนเรานั้นแหละเกี่ยวกับกรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะคนเรานั้นตั้งแต่ตื่นนอนขึ้น จนถึงหลับไปใหม่ก็มีเจตนาทำอะไรต่าง ๆ พุดอะไรต่าง ๆ คิดอะไรต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยปกติไม่มีใครหยุดนิ่งอยู่เฉย ๆ ได้ถึงมือไม่ทำ ปากก็พุด ถึงปากไม่พุด ใจก็คิดถึงเรื่องต่าง ๆ การต่าง ๆ ที่ทำนี้แหละ เรียกว่า กายกรรม คำต่าง ๆ ที่พุดนี้แหละ เรียกว่า วาจากรรม เรื่องต่าง ๆ ที่คิดนี้แหละ เรียกว่า มโนกรรม (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต). 2000 : 290 - 295)

ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า ผู้เขียนทั้งสองท่านได้กล่าวถึงการฝึกปฏิบัติหายใจอย่างมีสติเพื่อมิให้ความทุกข์และความคิดต่าง ๆ มาทำร้ายตัวเอง และก็พยายามนำหลักธรรมที่สามารถมาอธิบายให้ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งสองท่านมีความคิดไปในทางทิศเดียวกันว่าความทุกข์นั้นเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น การที่ท่านทั้งสองมีความคิดที่คล้ายคลึงกันนั้น คงเป็นเพราะเป็นผู้มีความชำนาญในคัมภีร์พร้อมทั้งเป็นผู้มากด้วยประสบการณ์ในด้านปฏิบัติ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการเรียนรู้ชีวิตที่เหมาะสมแต่ละบุคคลควรนำมาพิจารณาอย่างยิ่ง

#### ตอนที่ 4 ใส่ใจ

ในการฝึกสมาธิภาวนานั้น เราสามารถสร้างพลังแห่งสติและสมาธิ พลังเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญญา รู้แจ้งที่ว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นและตายไปอย่างแท้จริง เราสามารถที่จะถอดถอนการกลัวความตายของเราได้อย่างแท้จริง เมื่อเราได้เข้าใจว่าเราไม่อาจถูกทำลาย เราเป็นอิสระจากความกลัว เพราะความเจ็บซึ่งเป็นการบรรเทาอย่างยิ่งใหญ่ “ความไม่กลัว” เป็นความเบิกบานอันลึกซึ้งที่สุด ยิ่งเราสามารถฝึกกลับมาสู่บ้านภายในใจตัวเราได้บ่อยครั้งขึ้นเท่าไร และได้ใช้เวลาในการเจริญสติมากเท่าไร เราจะสามารถตระหนักรู้ถึงความทุกข์ของเราได้มากขึ้นเท่านั้น แม้ว่าการหายใจอย่างมีสติและความสงบสงบทำให้เราได้สัมผัสกับความเบิกบาน แต่ก็ำพาให้เราสัมผัสกับความเจ็บปวดด้วย (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรก) เพราะเราเริ่มตระหนักรู้มากขึ้นถึงความทุกข์ที่เรากำลังหลบซ่อนอยู่ เหล่านี้คือการใส่ใจเพราะตามธรรมชาติของมนุษย์แล้ว มักจะวิ่งหนีจากความทุกข์

ทว่า หากปราศจากความทุกข์แล้ว เราไม่สามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อเราจัดการกับความทุกข์ในวิธีเช่นนั้น ในที่สุดเราจะมีทุกข์น้อยลงมาก และความทุกข์ก็จะสามารถแปรเปลี่ยนไปเองอย่างง่ายตายขึ้น แต่หากเรายังพยายามวิ่งหนีจากความทุกข์ ผลก็ให้ความทุกข์นั้นอยู่ในมุมที่ห่างไกลที่สุดของจิตใจ เราก็กึ่งแค่ทำให้ความทุกข์อยู่กับเราไปตลอด ดังนั้น เราควรยอมรับความทุกข์ (กำหนดรู้) และสร้างเกาะหรือที่พึ่ง กล่าวคือ การเดิน ทางหายใจ การนั่ง การรับประทานอาหาร และการดื่มชาในวิถีแห่งสติ เหล่านี้คือการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมในการเข้าพึ่งเกาะของเธอ ซึ่งเธอสามารถเบิกบานได้หลายต่อหลายครั้งในทุกวัน เธอมีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ภายในตัวเอง เมล็ดพันธุ์นั้นอยู่ที่นั่นเสมอ ลมหายใจเข้าและออกของเธออยู่พร้อมเสมอ เธอมีเกาะที่พักพิงอยู่ภายใน การเข้าพึ่งเกาะด้วยการเจริญสติจึงเป็นสิ่งสำคัญของการฝึกปฏิบัติประจำวัน (ติช นัท ฮันห์, 2562 : 107-139) ซึ่งในประเด็นนี้ สอดคล้องกับ หนังสือแก่นพุทธศาสตร์ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง การบรรยายในวันนี้จะได้อธิบายเฉพาะ วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นอยู่ด้วยความว่าง หลักทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับความมีอยู่อย่างไร ได้อธิบายพิจารณาแล้วอย่างละเอียดเมื่อคราวก่อนคราวนี้ จึงเหลือแต่วิธีปฏิบัติอย่างไร จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่คนทั่ว ๆ ไป ทุกคนแม้ที่มีการศึกษาน้อย แม้ที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติโดยตรง การรู้ความว่างนั้นต้องหมายถึงรู้สึกต่อความว่างที่ติดกำลังว่างอยู่จริง ๆ เราต้องรู้ต่อสิ่งที่กำลังมีอยู่แก่จิตใจจริง ๆ

ถ้าเรารู้ความว่างก็ต้องมีความว่างปรากฏอยู่ในขณะนั้นแล้ว เราว่ามันเป็นอย่างไรร้อย่างไรอย่างนี้จึงเรียกว่า รู้ความว่าง ให้สนใจทำที่นี้ด้วยสติปัญญาของตนเอง อย่าต้องกระทำไปด้วยการถูกขู่ให้กลัวหรือถูกล่อ หรือถูกล่อให้อยากได้ให้หลงไหล อย่างที่เรียกว่าเอาบรมมาขู่เอาสวรรค์มาล่อทำนองนั้นเลยมันไปไม่รอด และมันไม่อยู่ในวิสัยมันไม่อยู่ในเหตุผลไม่อยู่ในวิสัยที่จะบังคับได้ควบคุมได้หรือดับทุกข์ได้เลยต้องทำไปในลักษณะที่เห็นอยู่กระทำได้อยู่รู้สึกได้ด้วยตนเองอยู่พร้อมไปด้วยเหตุผลเสมอเรื่องเกี่ยวกับชาตินี้หรือ ชาติหน้าจักต้องเป็นอย่างนี้จึงจะมีประโยชน์และปลอดภัยจริง ๆ (พุทธทาสภิกขุ, 2005 : 9-76)

ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า ผู้เขียนทั้งสองท่าน ได้กล่าวถึงความทุกข์และก็พยายามนำหลักธรรมที่สามารถมาอธิบายให้ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งสองท่านมีความคิดไปในทางทิศเดียวกันว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น การที่ทั้งสองท่านมีความคิดที่คล้ายคลึงกันนั้น คงเป็นเพราะเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในคัมภีร์พร้อมทั้งเป็นผู้มากด้วยประสบการณ์ในด้านปฏิบัติ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต

จุดเด่นของหนังสือ จุดเด่นที่ค้นพบในหนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีเนื้อหาสมสมัยภายในหนังสือ ผู้เขียน ได้เขียนไว้เป็นตอน ๆ แต่ละเรื่องแต่ละตอนก็มีสาระสำคัญที่ต่อเนื่องกัน อ่านแล้วก็ได้รับแนวคิดดี ๆ อีกมากที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามจริตของผู้ฝึกปฏิบัติ จากการที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้หลาย ๆ ตอนที่มีลักษณะหรือเหตุการณ์ที่ผู้ศึกษาเคยประสบมา ซึ่งในแต่ละตอนของหนังสือผู้เขียนยังแฝงเจตนาของการฝึกปฏิบัติเจริญสติภาวนาให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ตามสถานที่ต่าง ๆ หลากหลายบริบท โดยไม่จำเป็นต้องฝึกสมาธิที่สำนักปฏิบัติ หรือแต่ในห้องพระเท่านั้น เสน่ห์ประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ คือ การประยุกต์ธรรมให้สมสมัยมีความหมายกว้างขึ้นเพื่อให้เหมาะกับสังคมสมัยใหม่

จุดเด่นของเนื้อหา เนื้อหาในส่วนที่เป็นสาระสำคัญ ได้อธิบายประเด็น การให้คำจำกัดความของ คำศัพท์ต่าง ๆ การใช้ภาษาบาลีพร้อมคำแปล การแทรกธรรมะการเขียนแนวธรรมะในบางบท ซึ่งต้องอ่านโดยวิเคราะห์ในการสื่อความหมายอาจทำให้ผู้ที่ไม่เข้าบาลีอยากต่อการทำความเข้าใจ เนื้อหาในส่วนที่เป็น การขยายความ การนำภาพและโอวาทของผู้เขียนมาประกอบนั้นบันทึกว่าแสดงธรรมเป็นการนำเสนอให้ผู้อ่านได้อ่านโอวาทนั้น มีการอ้างอิงพระไตรปิฎกและหนังสือที่เกี่ยวข้อง ถ้าแม้ว่าจะทำให้ผู้อ่านสามารถสืบค้นหาความรู้เพิ่มเติมก็ตามแต่ควรทำให้เป็นภาษาไทยบาลีก็น่าจะดี

จุดที่ควรพิจารณา จุดควรพัฒนาของหนังสือเล่มนี้ ขอกล่าวแต่ในมิติของผู้แปลเพียงอย่างเดียว เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ ต้นฉบับเป็นภาษาเวียดนาม แปลเป็นภาษาฝรั่งเศส ภาษาอังกฤษ และภาษาไทย ตามลำดับ ซึ่งผู้แปลคือ นายแพทย์ชวโรจน์ เกียรติกำพล ผู้วิจารณ์พยายามค้นหาผลงานการแปลหนังสือของท่านซึ่งมีจำนวนผู้แปลน้อยมาก มีความเป็นไปได้ว่าผู้แปลนั้น อาจเข้าใจหลักภาษาธรรมที่จะแปลตามต้นฉบับ ได้อย่างลึกซึ้ง

## สรุป

ความเงียบ คืออะไร ซึ่งในแง่หนึ่งก็สอดคล้องกันดีกับประเด็นที่ผู้เขียนเน้นย้ำอยู่หลายครั้ง ในหนังสือเล่มนี้ว่าแต่ละคนต้องค้นหาความเงียบในแบบของตัวเองด้วยตัวเอง แต่กระนั้นก็ตาม หากเราพิจารณาจากสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้เขียนวางไว้เป็นคู่ตรงข้ามกับความเงียบ เช่น ความวุ่นวายของชีวิตในเมือง เทคโนโลยี พฤติกรรมการเสพสิ่งต่าง ๆ ของผู้คน ฯลฯ ก็อาจจะพออนุญาตได้ว่าความเงียบคือการปิดกั้นตัวเองจากโลก และหมายถึงสภาวะของการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นำไปสู่ความรู้สึกที่ดื่มด่ำ ซาบซึ้ง และความรู้สึกหนึ่งสงบภายในอาจกล่าวได้ว่าคำถามสำคัญของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การชวนให้เราครุ่นคิดพิจารณาว่าความเงียบคืออะไร แต่คือการโน้มน้าวให้ผู้อ่านมองเห็นว่าความเงียบมีความหมายและมีความสำคัญอย่างไรต่อผู้คนและการใช้ชีวิต จากนั้นจึงสร้างชุดคำอธิบายผ่านการชี้ให้เห็นว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เป็นอุปสรรคคอยขัดขวางไม่ให้ผู้คนบรรลุถึงความเงียบได้

## องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจารณ์ค้นพบจากการอ่านหนังสือ ความเงียบ (Silence) หรืออ่านหนังสือเล่มนี้ ได้อ่านแล้วสามารถพิจารณาได้ดังนี้ มุมมองที่ผู้เขียนมีต่อ ความเงียบ คือมุมมองของผู้ที่ดื่มด่ำซาบซึ้งกับมัน ความเข้าใจที่ผู้เขียนมีต่อความเงียบจึงเป็นความเข้าใจผ่านความรู้สึกซาบซึ้งและดื่มด่ำ ไม่ใช่การเข้าใจผ่านการตั้งคำถามและครุ่นคิดถึงมิติต่าง ๆ ของมันอย่างจริงจัง การพิจารณาความเงียบทั้งในมิติทางประวัติศาสตร์ สังคมวิทยา มานุษยวิทยา แม้เราจะบอกได้ว่าเสียงแบบไหนคือเสียงรบกวน แต่การจัดประเภทว่าเสียงแบบไหนใช่หรือไม่ใช่เสียงรบกวนก็ไม่ใช่เรื่องง่าย นั่นก็เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับความเป็นอัตวิสัยของแต่ละบุคคลและบริบทของเสียงอย่างมีนัยสำคัญ อันจะทำให้มองเห็นข้อจำกัดในความคิดความเชื่อของตัวเอง

## เอกสารอ้างอิง

- ดิช นัท ฮันท์. (ผู้แปล นพ. ชวโรจจน์ เกียรติกำพล) (2562). ความเงียบ : พลังแห่งความเงียบสงบในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน : Silence : The Power of Quiet in a World Full of Noise. กรุงเทพฯ: พรีเมียมดีย์ พับบลิชซิ่ง จำกัด.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). (2003). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมจักร จำกัด.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). (2000). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2005). หน้าที่ของมนุษย์ กรุงเทพฯ: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊ก จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2554). แก่นพุทธศาสตร์ ฉบับสมบูรณ์ กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.