

วิจารณ์หนังสือ : Book Review

ทวาร 6 ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง*

Dvara 6 : Sense-door The Science of Self-Knowledge

ผู้เขียน: สม สุจิรา

Author: Som Sujira

พระภัททอง ทิปธมฺโม (สุวณฺสี) และโสวิตย์ บำรุงภักดิ์

Phra Thabthong Dhibhadhammo (Suwanviset) and Sowit Bamrungphak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: Thabthong55@gmail.com

1. บทนำ

หนังสือ ทวาร 6 ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง โดยทันตแพทย์สม สุจิรา เป็นหนังสือที่พูดถึงทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยผู้เขียนได้วิเคราะห์ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างละเอียด ทั้งในแง่ของวิทยาศาสตร์ ศาสนา และจิตวิทยา ซึ่งจริงๆ แล้วทวารทั้ง 6 เป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์ เป็นส่วนที่รับเอาสัมผัสทั้งหมดจากภายนอกแล้วส่งต่อให้ใจประมวลผลออกมาเป็นอารมณ์ต่างๆ ทั้งรัก โลภ โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ อยากได้ ไม่อยากได้ อยากเป็น ไม่อยากเป็น อยากมี ไม่อยากมี ถ้าเรารู้เท่าทันสัมผัสเหล่านี้และสามารถสกัดกั้นโดยอาศัยทวารดังกล่าวได้ จิตก็จะเป็นสุขขึ้น (Sujira, 2015)

นอกจากผู้อ่านจะได้รับความรู้ใหม่ๆ แล้ว ยังได้แนวทางการปฏิบัติเพื่อให้รู้ทันทวารทั้ง 6 นี้ด้วย โดยเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยการเปิดทวาร ต่อด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และปิดทวาร บทส่งท้ายได้นำเสนอแนวปฏิบัติต่อทวาร 6 ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นประเด็นที่ผู้อ่านได้พบเห็นในหนังสือเล่มนี้ มีอยู่ 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรกคือเรื่องของทวาร 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะภายในและอายตนะภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอารมณ์ ส่วนประเด็นที่สองคือเรื่องการควบคุมทวาร ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งผู้วิจารณ์จะได้ทำการอธิบายในส่วนของประเด็นหลักๆ นี้ต่อไป

*ได้รับบทความ: 30 พฤศจิกายน 2560; ตอปรับตีพิมพ์: 17 ตุลาคม 2561

Received: November 30, 2017; Accepted: October 17, 2018



2. โครงสร้างหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 227 หน้า ประกอบด้วยเนื้อหา 9 บท ดังนี้

1. **บทที่ 1 เปิดทวาร** ในบทนี้ผู้เขียนมีประเด็นที่ต้องการสื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจเกี่ยวกับทวารทั้ง 6 ว่า เป็นสิ่งที่บอบบางและมีจุดอ่อนหรือหวั่นไหวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบทวารทั้ง 6 และสิ่งเหล่านั้น สามารถเข้ามาได้โดยง่าย โดยเปรียบเทียบให้เรามองเห็นว่า ทวารทั้ง 6 ก็คือประตูหรือทางเข้าของอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัสและการรับรู้ทางใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เพราะเมื่อกระทบเข้าทางอายตนะทางใดทางหนึ่ง ก็เปรียบเสมือนคัสตราชูที่เข้าที่มิดแมง ถ้าบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมทวารหรือรู้เท่าทันทวารก็จะหลงเข้าไปสู่อำนาจของกิเลส และตัณหา นอกจากนี้ในบทนี้ผู้เขียนยังยกประเด็นเปรียบเทียบให้เห็นเชิงจิตวิทยาาระหว่างเพศสองเพศ คือ เพศชายและเพศหญิง ซึ่งตรงนี้เป็น การอธิบายว่าให้มองเห็นว่า เพศหญิงมีความสามารถในการรับรู้มากกว่าผู้ชายหลายเท่า เป็นต้น และประเด็นสุดท้ายในบทนี้ คือ การบอกถึงวิธีการที่จะสำรวมทวารทั้งหก โดยการหยิบยกเอาเรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถปฏิบัติได้โดยง่ายและควบคุมทวารทั้ง 6 ให้รู้เท่าทันนิเวศทั้ง 5

2. **บทที่ 2 ตา** ในบทนี้ผู้เขียนสื่อให้เห็นระหว่างวิทยาศาสตร์กับพุทธศาสนา โดยประเด็นแรกจะเป็นในเรื่องของวิทยาศาสตร์ทางด้านกายภาพทำให้เรารู้ว่า ดวงตาของเรามีการทำงานอย่างไรในเชิงวิทยาศาสตร์ ประเด็นที่สองคือ แสง

กับตามีความสัมพันธ์กันอย่างไร มีตากับไม่มีแสงสามารถที่จะทำให้มองเห็นได้หรือไม่ เช่นเดียวกัน ถ้ามีตาแต่ไม่มีแสงก็มีความหมายในทางเดียวกัน โดนมีการอธิบายว่า ดวงตาของเราสามารถฝึกฝนให้มีความไวต่อความเร็วของวัตถุ เมื่อกล่าวถึงประเด็นในทางวิทยาศาสตร์แล้วผู้เขียนจึงหยิบยกเอาประเด็นทางพระพุทธศาสนามาหยิบยกให้เราเห็นว่า การรับรู้ทางตาเป็นการรับรู้ได้เร็วที่สุด โดยประเด็นทางพระพุทธศาสนาที่ผู้เขียนได้หยิบยกเข้ามาคือ ประเด็นในเรื่องของการเจริญสติ ตามหลักกายานุปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกการสำรวมทางตา นอกจากประเด็นเหล่านี้ผู้เขียนยังได้นำเสนอว่า ตาของเรานั้นสามารถที่จะมองเห็นภาพก่อนตายได้ เป็นต้น และก่อนจบในบทนี้ผู้เขียนได้นำเสนอผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตาและการมองเห็นให้ผู้อ่านได้ไปติดตามต่อไป

3. **บทที่ 3 หู** ประเด็นแรกที่ผู้เขียนได้นำเสนอเข้ามาคือ หูเป็นทวารแรกที่เปิดรับความเป็นไปภายนอกก่อนทวารอื่นๆ นับตั้งแต่เราอยู่ในครรภ์มารดา และเป็นประเด็นสุดท้ายที่ทำงานอยู่ก่อนที่เราจะเสียชีวิต และผู้เขียนก็ได้ให้ประเด็นที่สำคัญไว้ว่า เสียงสามารถสร้างอารมณ์ได้ไม่น้อยไปกว่าทวารอื่นๆ เพราะมนุษย์บางคนสามารถใช้หูในการแยกแยะสี และรสชาติของเสียงที่ได้ยินได้ เป็นต้น ซึ่งในบทนี้ผู้เขียนยกพุทธศาสนมาหยานกับการใช้เสียงในการสร้างสมาธิให้เราได้ศึกษาว่าเรามีวิธีการสร้างสมาธิได้อย่างไร นอกจากนี้เสียงยังสามารถช่วยในการรักษาโรคได้เช่นกัน ดังในสมัยพุทธการที่มีการสวดโพชฌงค์ ซึ่งถือเป็นยานานเอกในการรักษาโรค และประเด็นสุดท้าย



ที่ผู้เขียนนำเสนอในบทนี้คือ ความแตกต่างระหว่าง เพศชาย และเพศหญิง

4. บทที่ 4 จมูก ประเด็นของเรื่องนี้เป็นเรื่องของจมูกที่เป็นส่วนของการรับรู้กลิ่น โดยผู้เขียนต้องการสื่อให้คนอ่านเห็นว่า การรับรู้กลิ่นของมนุษย์นั้น เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาในการรับรู้ อย่างอื่นด้วย เช่น การรับรู้รสอาหาร จมูกจะรับรู้รสได้ดีกว่าลิ้น เป็นต้น นอกจากนี้ผู้เขียนยังยกเอา เรื่องของสัตว์บางประเภท เช่น สุนัขที่มีการรับรู้กลิ่นได้ดีกว่ามนุษย์ นอกจากนี้ในบทนี้ผู้เขียนยังยก เรื่องที่มีการทำการวิจัยเกี่ยวกับจมูกมาให้เราได้ ศึกษาให้รู้ชัดว่า จมูกมีหน้าที่อย่างไร จึงมีผลต่อการรับรู้ในด้านของการรับกลิ่น และทำให้มนุษย์เรานั้น หลงเข้าไปในอำนาจของกิเลสได้อย่างไร ซึ่งผู้เขียน ได้เขียนเอาไว้ในตอนท้ายของเรื่อง

5. บทที่ 5 ลิ้น ประเด็นที่ผู้เขียนได้นำเสนอคือ ลิ้นนั้นสามารถที่จะทำให้คนเราไปสู่ นรกได้ เพราะเป็นตัวสร้างกรรม ยังเสนอประเด็น ลิ้นกับวจีกรรม เพราะลิ้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเราพูดได้ และผู้เขียนได้ยกตัวอย่างจากงานวิจัยเกี่ยวกับลิ้นให้ผู้อ่านได้ไปศึกษาเพิ่มเติม ประเด็นที่ ผู้อ่านจะต้องเห็นในบทนี้คือ ลิ้นเป็นตัวสร้างกิเลส ได้ง่าย แต่ก็มีข้อจำกัดนั่นก็คือ ความอึดมันเอง เมื่ออึดแล้วตัณหาที่เกิดจากความอยากก็จะหมดไป เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้ผู้เขียนยกเอาเรื่อง ของวิทยาศาสตร์มาอธิบายก่อน แล้วนำพระพุทธ ศาสนาเข้ามาเป็นตัวเชื่อมโยงให้มองเห็นว่า เมื่อเกิดขึ้น แล้วจะมีการด้อย่างไร เป็นต้น

บทที่ 6 กาย กายเป็นฐานที่ตั้งของทวาร อื่นทั้งหมด ผู้เขียนได้กล่าวไว้ในบทวิจารณ์นี้เพราะ

ทวารอื่นๆ ต้องอาศัยกายเป็นฐานจึงจะมีที่อยู่ ที่อาศัย นี่ก็ประเด็นแรกในส่วนของบทนี้ นอกจากนี้ ผู้เขียนได้ยกเอาเรื่องการตั้งสติให้อยู่กับกาย เช่น เรื่องของตัวกู-ของกู ของท่านพุทธทาสมา เสริมให้เข้าใจในการตั้งสติ เรื่องของการเจริญกายานุ ปัสสนากรรมฐาน ด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวปิดท้ายในบทนี้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางกายล้วนแล้วแต่มีใจเป็น พื้นฐานทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นประเด็นของบทนี้จึงเป็น เรื่องของการทำความเข้าใจกระบวนการทำงาน ของกาย และสำรวจกายของตนเองด้วยหลักการ เจริญสติในทางพระพุทธศาสนา

7. บทที่ 7 ใจ ในบทนี้ผู้เขียนได้นำเรื่อง ของสมองและใจ มาเป็นประเด็นในการทำความเข้าใจว่า ทั้งสองนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่เป็นสิ่งที่ ทำงานร่วมกันในระดับหนึ่ง ซึ่งผู้เขียนต้องการให้ ผู้อ่านเข้ามาเข้าใจในส่วนหนึ่งของเรื่องของใจให้ชัดเจน ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังนำประเด็นเรื่องของใจเป็น นามธรรม ไม่ใช่ส่วนของสมองอย่างที่นักวิทยาศาสตร์ ทางตะวันตกเข้าใจ และผู้เขียนก็ได้หยิบยกเรื่อง ทางแพทย์เกี่ยวกับสมองมาอธิบายเพิ่มเติม ให้ผู้อ่านรู้ชัดว่า ใจกับสมองเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน

8. บทที่ 8 ปิดทวาร ประเด็นของบทนี้ คือการทำความเข้าใจในเรื่องของการที่จะเข้า ควบคุมทวารทั้งหกของ โดยมีกลวิธีคือ การเจริญ สติปัฏฐานกำหนดสติเฝ้าดูผัสสะทั้งหลายที่เกิดจาก ทวารทั้ง 6 จนหยั่งรู้เกิดปัญญา นอกจากนี้ผู้เขียน ยังนำเสนออีกว่า ทวารทั้งหกไม่ได้มีไว้เพื่อทุกข์ แต่มีไว้เพื่อกำหนดสติให้เข้าใจในความเป็นจริงของ สิ่งทั้งปวง



9. บทที่ 9 บทส่งท้าย ในบทนี้เป็นการพูดถึงการหลุดพ้นจากสิ่งที่เราไม่ควรเข้าไปยึดติด คือทวารทั้ง 6 และสิ่งที่เข้ามากระทบทวารด้วยการทำความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำมาปฏิบัติให้เกิดผล จะทำให้เราไม่หลงยึดติดไปกับอำนาจของกิเลสที่เข้ามากระทบกับทวารของเรา เป็นต้น ดังนั้นบทนี้จึงนำเอาหลักทางพระพุทธศาสนามาอธิบายให้เข้าใจและสามารถนำเอาไปปฏิบัติตามได้

3. ทศนะวิจารณ์หนังสือ

3.1 ทศนะในประเด็นเรื่องของทวารทั้ง 6

ประเด็นของทวารทั้ง 6 ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนนั้นทำได้อย่างดีเยี่ยม เพราะได้ทำการศึกษาอย่างละเอียดและได้เจาะลึกลงไปถึงแง่มุมต่างๆ เกี่ยวกับทวารทั้ง 6 โดยแยกออกมาเป็นบทแต่ละบทได้อธิบายในส่วนของแต่ละส่วน โดยเริ่มตั้งแต่ เปิดทวารไปจนถึงการปิดทวาร นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้อธิบายให้ผู้อ่านได้มองเห็นภาพว่าทวารทั้ง 6 นั้น ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง จากการที่อ่านทำให้เข้าใจได้ว่าทวารทั้ง 6 นั้น คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งทวารหกนั้นมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายตนะ 6 ตรงกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับทวารว่า “แดนต่อความรู้ภายในเรียกว่า อายตนะภายใน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทวารหรืออินทรี” (Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto), 2005 : 41) และนอกจากนี้ ท่านพุทธทาส ได้กล่าวถึงทวาร 6 หรืออายตนะไว้ว่า อายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกเหล่า

นั้นอย่างที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นสิ่งที่อาจจะติดต่อกับได้ โดยไม่มีข้อติดขัดแต่ประการใดเลย เรียกว่า อายตนะ เป็นสิ่งสำหรับติดต่อกันระหว่างภายในกับภายนอก ตาสำหรับติดต่อกับรูป หูสำหรับติดต่อกับเสียง จมูกสำหรับติดต่อกับกลิ่น ลิ้นสำหรับติดต่อกับรส กายสำหรับติดต่อกับสิ่งที่จะมาสัมผัสที่ผิวหนัง ใจสำหรับจะติดต่อกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ (Buddhadasa Bhikkhu, 2005 : 138-139) ดังนั้นทวารทั้ง 6 ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้นั้นก็คือ อายตนะภายในหรือแดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน ซึ่งมีชื่อเรียกอีกว่า “ทวาร 6” เพราะหมายถึงเครื่องต่อภายใน เครื่องรับรู้ มี 6 อย่างคือ 1) จักขุ-ตา 2) โสตะ-หู 3) ชานะ-จมูก 4) ชิวหา-ลิ้น 5) กาย-กาย และ 6) มโน-ใจ

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้นำเรื่องของวิทยาศาสตร์มาอธิบายให้ผู้อ่านได้ทำความเข้าใจตามหลักวิทยาศาสตร์ ทวาร 6 นั้น คือ ร่างกายของมนุษย์มีการทำงานอย่างไร เช่น การเอาเรื่องของดวงตาที่บอกว่า “ตาของมนุษย์นั้นมีเซลล์รับแสง 2 แบบคือ เซลล์ที่รับแสงเป็นสีกับเซลล์ที่รับขาว-ดำ” (Sujira, 2015 : 28) ดังนั้น การที่ตาจะทำงานได้ ก็เพราะมีแสงมีหน้าที่ควบคุมเป็นตัวนำสื่อให้เกิดการมองเห็น เพราะเมื่อใดที่เราขาดแสง สิ่งต่างๆ ที่เราเห็นนั้นจะหายไปหมดทั้งสิ้น และอวัยวะที่ถูกแสงหลอกตลอดคือ “ตา” (Sujira, 2015 : 24) ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวเกี่ยวกับตาไว้ว่า “(จักขุ) ตา เป็นเครื่องรับรู้รูป เกิดความรู้คือ เห็น (จักขุวิญญาน)” (Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto), 2005 : 35-37) จึงถือได้ว่า ตา เป็นส่วนทำให้มอง



เห็น และเมื่อแสงหายไป ก็ทำให้เราไม่สามารถมองเห็นได้ หูก็เช่นเดียวกัน เสียงเป็นสิ่งที่เข้ากระทบหูของเราทำให้เกิดการได้ยิน เพราะถ้าไม่มีเสียงเกิดขึ้น หูของเราก็ไม่จำเป็นต้องใช้อีกต่อไป อวัยวะอย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนต้องการที่จะอธิบายให้เรามองเห็นว่า ทวาร 6 นั้น จะต้องมียิ่งภายนอกเข้ามากระทบจึงจะทำให้เรามีการมองเห็น มีการได้ยิน มีการได้กลิ่น มีการสัมผัส และรับรู้อารมณ์ ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงมีการสัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ คือ ตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง เรียกว่า สัมผัสทางอายตนะ” (Buddhadasa Bhikkhu, 2009 : 138-139) ดังนั้นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ ก็คือธาตุ ประชุมออกมาเป็น เวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือธาตุ สรุปความแล้วทุกสิ่งที่เป็นตัวเรา แวดล้อมเรา ก็เป็นเพียงธาตุเท่านั้น อายตนะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นบ่อเกิดเรื่องราวทั้งหมดของมนุษย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นแหล่งอำนาจให้เกิดโลกของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งทั้งปวงของแต่ละบุคคล โลกอันประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะและธรรมารมณ์ เท่านั้นเอง

ผู้วิจารณ์สรุปได้ว่า หนังสือเล่มนี้ทำให้ผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับทวาร 6 ได้เข้าใจเพราะมีการเปรียบเทียบให้เห็นว่า พุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์มีความคล้ายคลึงกัน ซึ่งหนังสือหลายเล่มของผู้เขียนก็มีการเปรียบเทียบทั้งสองศาสตร์ให้เห็นเป็นประจักษ์ ดังนั้นทวาร 6 นั้นก็คือ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เช่น ตา ครอบความเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทางตา ทำให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ปรากฏได้ทางตา หู ครอบความเป็นใหญ่ ในการรับรู้อารมณ์ทางหู ทำให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ปรากฏได้ทางหู แม้ทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน จากประเด็นตรงนี้ก็หนังสือหลายเล่มที่อ้างอิงให้เห็นว่า ข้อมูลตรงส่วนนี้มีความถูกต้อง ไม่ได้กล่าวบิดเบือนให้เห็นไปในทางอื่น

3.2 ทศนะในประเด็นเรื่องการควบคุมทวารหก

ในหนังสือเล่มนี้ได้มีวิธีการที่จะเข้าควบคุมทวารทั้ง 6 โดยมีการนำเสนอในตอนต้นของบทที่ 1 เปิดทวารว่า “การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อฝึกสติ จะต้องสำรวจทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการกำหนดสติรู้เท่าทันนิรณทังห้า” (Sujira, 2015 : 11) จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนต้องการสื่อให้เห็นว่าการที่จะควบคุมทวารทั้ง 6 ได้นั้น จะต้องใช้สติเพราะเมื่อปฏิบัติจนสติมีความว่องไวและเข้มแข็งจนรู้เท่าทันกิเลสตัณหา เมื่อนั้นเราจะรู้ได้ทันทีว่าความรู้สึกต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นโลภ โกรธ หลง ทั้งหมดนี้สามารถควบคุมได้ด้วยการใช้สติ เพราะฉะนั้นจะตั้งสติได้นั้นจะต้องรู้ว่ามีสิ่งใดที่เป็นปัญหา ดังที่ท่านพุทธทาสบอกว่า “ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ เป็นธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นสัตว์มีชีวิต ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายในนี้สำหรับสัมผัสหรือรู้สึก แล้วก็ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ ข้างนอก ที่จะเข้ามาถึง ตา หู จมูก



ลิน ภายใจ เรียกว่าอายตนะข้างนอกเป็นเบื้องต้นของสิ่งที่เป็นปัญหาของมนุษย์เราในชีวิตประจำวัน” (Buddhadasa Bhikkhu, 1996 : 165) ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้เอาสิ่งที่เรียนกว่า สติปัฏฐาน 4 มาเป็นตัวชี้ชัดว่า เป็นสิ่งที่สามารถควบคุมทวารทั้ง 6 ได้อย่างดีเยี่ยมและไม่มีทฤษฎีใดมาลบล้างทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงของจักรวาลนี้ได้ ดังที่ผู้เขียนได้ยกเรื่องราวของพระถังซำจั๋ง (Sujira, 2015 : 224) ในเรื่องไซอิ๋ว มาเป็นตัวเปรียบเทียบให้เห็นในเรื่องของสติปัฏฐาน 4 ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงแปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังที่ผู้เขียนได้นำเสนอว่า “ถ้าฝึกสติอย่างถูกวิธี เราจะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เร็วกว่าคนทั่วไป โดยที่สติไม่หลุดจากการเคลื่อนไหวเลย” (Sujira, 2015 : 132) เมื่อถึงจุดนี้ผู้วิจารณ์เข้าใจได้เลยว่า การกำหนดสติอยู่บ่อยๆ ทำอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ขณะกิน ดื่มหรือแม้กระทั่งเวลาเราขับรถหรือเวลาขับถ่าย ถ้าเราเอาสติไปจับอยู่ทุกขณะจะทำให้เรามองการเคลื่อนไหวของตัวเองได้อย่างละเอียด เพราะฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการดับทุกข์ทางกายทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์ เป็นการชั่วคราวหรือถาวรมี 2 ประการ คือ เพื่อดับทุกข์ให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ ถือเป็นผลอันสูงสุดในการอบรมจิตใจของมนุษย์ทั้งปวงในโลก แต่ถ้ายังไม่สามารถดับทุกข์อย่างถาวรได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ความจำดี มีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและ

สามารถสร้างกำลังใจให้มีความอดทนในการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมได้ ดังนั้น การจะเข้าถึงพุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดสติไว้ที่ กาย (รูป) เวทนา (นาม) จิต (นาม) ธรรม (เป็นทั้งรูปและนาม) หรือรูป นามเป็น อารมณ์ วิธีปฏิบัติโดยการเอาสติสัมผัสปัญญะ กำหนดจดจ่ออยู่กับรูปนาม ปัจจุบันขณะอย่างติดต่อกัน ต่อเนื่องพร้อมๆ กับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอไม่ให้ขาดตกบกพร่อง จึงจะเห็นความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะ ธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้

ผู้วิจารณ์สรุปความได้ว่า การควบคุมทวารทั้ง 6 ให้ได้นั้น จะต้องใช้สติในการเข้าไปควบคุม และวิธีการที่จะเจริญสติให้ได้นั้น จะต้องเป็นการนำเอาหลักสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติเพราะเป็นหนทางที่จะทำให้เราสามารถจับทวารทั้ง 6 ไม่ให้หลุดไปกับอำนาจของกิเลสได้ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิตกำจัดความเศร้าโศก กำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจเพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต ดังที่ผู้เขียนกล่าวข้างต้น จึงถือได้ว่าข้อมูลที่พบยังมีความน่าเชื่อถือ สามารถอ้างอิงตามหลักฐานข้อมูล นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้หยิบยกเอาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่ทำให้ทวารทั้ง 6 หยุดอยู่กับที่ และไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ จึงถือว่าข้อมูลที่ผู้เขียนกล่าวมาพบได้ตามตำราพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอย่างเช่นของ ท่านพุทธทาส หรือของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ดังนั้นการที่นำหนังสือเล่มนี้มาศึกษาให้รู้ถึงหนทาง



ที่จะเข้าใจทวารทั้ง 6 นั้น ก็ถือได้ว่าเป็นหนังสือที่น่าสมควรติดตามให้ผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษา และสามารถนำไปอ้างอิงตามหลักวิชาการได้อีกด้วย

4. สิ่งที่ได้จากการวิจารณ์

การที่ผู้เขียนได้อ่านเรื่องของวิทยาศาสตร์กับพระพุทธศาสนามาอธิบายเรื่องราวทวาร 6 ผู้วิจารณ์คิดว่า นักถึงกังขาของคนที่ยังคิดว่าวิทยาศาสตร์กับศาสนาเดินไปด้วยกันแบบกลมกลืนได้หรือไม่ ซึ่งวิทยาศาสตร์มุ่งการสนองค้นหา เช่น ผลิตรถรุ่นใหม่ที่ดีขึ้น เครื่องเสียงที่วัตต์สูงขึ้น หรือทำให้รูป รส กลิ่นเสียง สัมผัสดีขึ้น คือ วิทยาศาสตร์มองว่า ความสุขมาจากตรงนั้น จอแอลซีดีที่ชัดขึ้น แต่ทางพุทธมองสุขแท้ว่าอยู่ที่จิต ถ้าจิตนิ่ง แล้วเห็นเหตุปัจจัยชัด เราจะทำอะไร ก็มีความสุข เหตุปัจจัยภายนอกจะไม่เกี่ยวเลย นี่คือ เหตุผลที่วิทยาศาสตร์กับศาสนาพุทธเชื่อมโยงกันยาก จนกว่าคนที่หลงวิทยาศาสตร์จะเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากตรงนั้นถึงตอนนั้นเขาจะเริ่มเข้าใจ ความจริงพื้นฐานของเราปัจจัย 4 ครบ ก็พอที่จะมีความสุข ถ้ามากกว่านั้นแล้วยังไม่มีความสุขก็ต้องดูจิตเราเองแล้ว ถ้าปัจจัย 4 ไม่ครบเราก็ทุกข์แน่ เช่น ไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีข้าวกิน ก็ไม่ต้องปฏิบัติธรรมหรอก เอาตรงนี้ให้รอดก่อน บางคนเศรษฐกิจมันล้านแสนล้านยังทุกข์เลย นั่นต้องวิเคราะห์จิตแล้ว แต่ถ้าคนไม่เคยฝึกจิต แล้วในชีวิตเกิดผิดพลาด ต้องเศร้า คนที่รักตายไปก็จะทุกข์มากๆ เราจึงเห็นมหาเศรษฐี ดาราชื่อดังฆ่าตัวตายเพราะเขาไม่พบความสุขแท้จริง เอาแค่ตัดอุปาทานการ (ยึดมั่นถือมั่น) คือ ตัวกู ของกู ปกติธรรมชาติ

เราจะตัดอุปาทานได้ชั่วคราวตอนนอนหลับ แม้คนไม่เคยฝึกสติตอนนอนหลับตัวกู ของกู ก็หายไปช่วงหนึ่งตื่นมาจะสดชื่น แต่คนมีชื่อเสียงที่มีปัญหาบางคน นอนไม่หลับ ต้องกินยานอนหลับ เห็นไหมว่าแค่จะนอนให้หลับยังทำไม่ได้ ความรำรวยหรือชื่อเสียงจึงไม่ได้ช่วยให้มีความสุขจากการที่ผู้วิจารณ์เข้าไปศึกษาทำให้ทราบได้ว่า ทวาร 6 หรืออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกเกิดเป็นวิญญาณหรือเกิดเป็นความรู้แจ้งอารมณ์ในแต่ละอายตนะ เมื่อองค์ประกอบดังกล่าวประจวบเข้าพร้อมกัน จะเกิดเป็นผัสสะหรือการรับรู้ ผัสสะจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา เมื่อเกิดผัสสะแล้วเวทนาจะเกิดขึ้นตามมา ถ้าจิตไม่มีกิเลสจะเป็นการรับรู้โลกตามธรรมชาติ คือ การรับรู้สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏกับจิตตรงตามความเป็นจริง แต่ถ้าจิตประกอบด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิ สัญญาจะปรุงแต่งให้เป็นบุคคลตัวตน เราเขา สัญญาในขั้นนี้จะเป็นปัญจสัญญาเป็นสัญญาที่เนื่องจากสังขาร ซึ่งปรุงแต่งภาพอารมณ์ให้ออกมาในแง่มุมต่างๆ มากมาย ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ตามโลกแห่งประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายตรงตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดปัญหามากมายในชีวิตเป็นช่องทางการรับรู้แบบเสพเสวยโลกพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความสำคัญของอายตนะไว้ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นก็คือ ตากับรูปหูกับเสียงจมูกกับกลิ่นลิ้นกับรสกายกับโผฏฐัพพะใจกับธรรมารมณ์และตรัสว่าบุคคลจะสิ้นความทุกข์ เมื่อกำหนดรู้คลายกำหนดละสิ่งทั้งปวงนี้ได้ ทรงแสดงเรื่องความ



สัมพันธ์ของโลกและอายตนะไว้ว่า โลกเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เพราะอาศัยอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันแล้ว เกิดการรับรู้ โดยตรัสสอนในกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท อันแสดงให้เห็นว่า บุคคลไม่ควรหลงใหลคิดฟุ้งซ่านไปกับโลกภายนอก แต่ควรสนใจโลกภายในตนเอง เพราะเป็นที่เกิดของกระบวนการ ทั้งสายเกิดทุกข์และสายดับทุกข์ที่แท้จริง

5. สรุป

หนังสือเล่มนี้ควรค่าต่อการที่จะนำมาอ่านทำความเข้าใจในเรื่องของทวาร 6 เพื่อที่เราจะได้รู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบต่อทวารเหล่านี้ และมองหาวิธีการที่จะรู้เท่าทัน โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 มาเป็นตัวควบคุม เพราะมนุษย์ถือกำเนิดมาพร้อมสัญชาตญาณและอายตนะภายในทั้ง 6 หรือระบบประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเอง ส่งผลให้มนุษย์มีความรู้สึกนึกคิด โดยอาศัยอายตนะในการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดท่ามกลางความเป็นไปตามธรรมชาติของโลก ส่วนโลกธรรมเป็นธรรมที่โลกมีอยู่เพื่อครอบงำจิตใจของสัตว์โลกให้ต้องจมหรือติดข้องกับโลกหมุนวนอยู่กับโลกโดยมีสื่อกลาง คือ อารมณ์ทางโลกอัน ประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ และธรรมารมณ์คอยกระตุ้นสัญชาตญาณของมนุษย์ให้เกิดความหลงใหลและปรารถนาที่จะต่อสู้ เพื่อแสวงหาโลกธรรม อันได้แก่ ความสุข ลาภยศ สรรเสริญ เป็นต้น มาตอบสนองต่อความต้องการตามสัญชาตญาณที่มีตามธรรมชาติอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ส่งผลให้ชีวิตมนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์อยู่เสมอดังนั้น อายตนะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะที่เป็นอุปกรณ์ภายในที่มีอยู่คู่กับชีวิตเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดทุกข์และเป็นช่องทางแห่งความดับทุกข์ด้วยเช่นกัน ชีวิตมีการรับรู้และเกิดความรู้สึกอันมีความหมายใดๆ ปรากฏขึ้นก็ต่อเมื่ออายตนะทำงานตามหน้าที่ในช่วงขณะที่เรามีผัสสะอย่างสมบูรณ์ กระบวนการผัสสะก่อให้เกิดความรู้ในสิ่งทั้งปวง ตามที่ชีวิตต้องการผัสสะเป็นต้นเหตุให้มีโลกอันหมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ และธรรมารมณ์ ที่เข้ามาปรากฏแก่เราทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ช่วงขณะที่เรามีผัสสะและเรามีความรู้สึกต่อสิ่งนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสำรวจระมัดระวัง และคุ้มครองอายตนะด้วยสติปัญญา มิให้ยินดียินร้ายหรือติดใจหลงใหลในสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า มนุษย์ต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางโลก ด้วยความไม่ประมาท มีสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อมีการกระทบทางอายตนะมนุษย์ จึงต้องอบรมจิตใจให้มีวิวัฒนาการและยกระดับขึ้น จนเกิดสติปัญญาเพื่อการคุ้มครองอายตนะในทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง และคุ้มครองจิตใจให้บริสุทธิ์จิตที่ได้รับการพัฒนาจนเกิดสติปัญญาเท่านั้น จะสามารถนำชีวิตให้ดำเนินไปตามหนทางที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางนำชีวิตออกจากวิญญูแห่งความทุกข์ไปสู่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิตอันหมายถึง “พระนิพพาน” หรือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรนั่นเอง



References

- Buddhadasa Bhikkhu. (1996). *The Study of Buddhism*. 2nd. Bangkok : Dhammaspa.
- _____. (1997). *Moral Education*. 2nd. Surat Thani : Foundation Dhammadana.
- _____. (2005). *Dharma as a Science*. Surat Thani : Foundation Dhammadana.
- Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto). (2009). *Buddhadhamma Extended Edition*. 11th. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Sujira, S. (2015). *Dvara 6 : Sense-door The Science of Self-knowledge*. 31st. Bangkok : Amarindhamma Printing.

