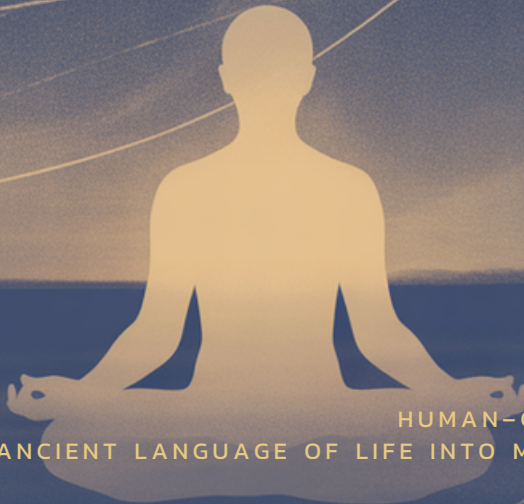


LETTERS FROM MAITREYA
DECODING THE HUMAN COSMOS

ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนนทอง
Author & Decoder of the Human Cosmos
ผู้เขียนและผู้ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

จดหมายจากเมตไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

เล่มที่ 1 การยอมจำนนของอัตตา
Vol.1 Surrender of the ego



HUMAN-COSMIC SCIENCE

DECODING THE ANCIENT LANGUAGE OF LIFE INTO MODERN WISDOM

LETTERS FROM MAITREYA
DECODING THE HUMAN COSMOS

ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนนทอง
Author & Decoder of the Human Cosmos
ผู้เขียนและผู้ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

จดหมายจากเมไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

เล่มที่ 1 การยอมจำนนของอัตตา
Vol.1 Surrender of the ego



HUMAN-COSMIC SCIENCE

DECODING THE ANCIENT LANGUAGE OF LIFE INTO MODERN WISDOM

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



เมื่อได้อ่านจดหมายจากเมไตรยา รู้สึกเหมือนทุกถ้อยที่อ่าน คำเต็มไปด้วย
ด้วยความเมตตาและปัญญาที่ค่อยๆ เปิดหัวใจให้เห็นแสงสว่าง ทำให้
เราได้ทบทวนชีวิต เห็นความงามในความทุกข์ และเรียนรู้ที่จะยอมรับ
ตัวเองมากขึ้น จดหมายแต่ละฉบับเหมือนกระจกสะท้อนจิตใจ ที่ช่วยให้
เรากลับมารักและให้อภัยตัวเองและผู้อื่นค่ะ

- ประดับเดือน สุวรรณไตรย์(จ๊ก)



รู้สึกจุกอกทุกครั้ง
เหมือนทำไมเข้ามานั่งในใจเราจัง
โดนทุกดอก บอกไม่ได้ ต้องเจอเอง

- ธมกร คล้ายทิพย์ (ครูแอนนา)

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



ทุกเช้าตื่นมา จะรอจดหมายจากเมโทรยาด้วยความตื่นเต้นว่า วันนี้จะสื่อสารด้วยเรื่องอะไร และจดหมายที่ส่งมาในแต่ละวัน อ่านแล้วจะเข้าใจ ตัวเองและสรรพสิ่งในจักรวาลมากยิ่งขึ้น อ่านแล้วจะร้องออกมาว่า " โอ้ว ใช้อยู่ "

- ขนิษฐา สืบศักดิ์ (ครูไก่)



เป็นบทความโบราณที่ทันสมัย แปลได้เข้าใจ สำหรับทุกคน ไม่ว่าใครจะถนัดทางด้านไหน ใช้สมองซีกไหนมากกว่า มีทั้งบทความ การปฏิบัติสมาธิ การอธิษฐาน สุดท้ายกลับมามองที่ตัวเองว่าเป็นอย่างไร

สำหรับงานสอน ครูสามารถเลือกบทความที่มีมากมายถึง 3047 บทให้เหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อเตะใจเขา และเป็นประโยชน์กับเขา ในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การสอนนี้จะประสบความสำเร็จ

- ครูโอิ Brain Yoga Laughter

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



บทความที่แปลจากข้อความที่บันทึกในคัมภีร์โบราณที่จารึกไว้กว่า 7000 ปี เป็นบทความที่แปลจากหัวใจจึงลึกซึ้งงดงาม เมื่อใช้ใจอ่าน ใจฟัง ให้บทความนี้ไหลจากใจสู่ใจ จึงเกิดความงามความจริงในส่วนลึกของหัวใจเช่นกัน เพียงยอมรับ เข้าใจ และกลับมาเป็นตัวเอง เราจะพบความจริงแท้อันบริสุทธิ์ บทความในหนังสือนี้จะนำพาเรากลับมาเป็นตัวเองอันบริสุทธิ์ได้อย่างแท้จริง

- หมอจำ



“จดหมายจากเมโตรยา” ไม่ได้เป็นเพียงถ้อยคำ แต่คือการส่งผ่านพลังแห่งเมตตา ที่ปลูกให้มนุษย์ได้ระลึกถึงเสียงเจียบภายใน เสียงพลังแห่งความรู้ตัวอันบริสุทธิ์ เมื่อสมองและหัวใจกลับมาสมดุล เชื่อมโยงกัน ความคิดก็ชัด ปัญญาเกิด ทั้งความรัก ความเมตตาจะผลิบาน อย่างงดงาม ทำให้เราเริ่มเข้าใจชีวิตอย่างง่าย เบา และเต็มไปด้วยความรัก ความสุข เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้ตัว และความหมายของการเป็นมนุษย์ ที่อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง

- ครูชั้นนี้

จดหมายจากแม่ไทรยา
ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์
(เล่มที่ 1 การยอมจำนนของอัตตา)

ครูเก๋ วรารักษ์ สุนันทอง

สงวนลิขสิทธิ์ © 2025 โดย “ครูเก๋ วรารักษ์ สุนันทอง”

สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด หนังสือเล่มนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
ห้ามทำซ้ำ คัดลอก หรือใช้ในรูปแบบใด ๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลาย
ลักษณ์อักษรจากผู้เขียน เว้นแต่เพื่อการอ้างอิงบางส่วนในบทวิจารณ์
หนังสือเท่านั้น

ISBN (e-book): 978-616-629-915-1

พิมพ์ครั้งแรก: พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

ราคา 444 บาท

จัดทำโดย: Wararuk Sunonethong

108/13 Moo.21, Soi Namthip, Koh Loi Rd., Rob Wiang, Mueng
Chiang Rai, Chiang Rai 57000

จัดจำหน่ายโดย: วรารักษ์ สุนันทอง

คำอุทิศจากผู้เขียน

ขอมอบหนังสือเล่มนี้
แด่ผู้ที่กำลังเดินทางกลับสู่ความจริงของตนเอง
แต่หัวใจที่กล้ำกลดเกราะของความเก่ง ความดี และความถูกต้อง
เพื่อยอมรับความเปราะบางในตัวเองด้วยความรัก

แต่ผู้ที่เคยหลงเชื่อว่า “การตื่นรู้” คือการไปไกลจากความเป็นมนุษย์
แต่ในที่สุดก็ได้เห็นว่า
หนทางทั้งหมดพาเรากลับมาสู่ความเรียบง่ายของการหายใจ
และการมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องเป็นใครอื่น

ผู้เขียน เขียนหนังสือเล่มนี้ในวันที่ไม่มีอะไรต้องพิสูจน์อีกต่อไป
นอกจากการได้อยู่กับชีวิตนี้ อย่างที่มันเป็น
ขอให้ทุกคำจากเมไตรยา
เป็นเหมือนหยดน้ำใส
ที่หล่อเลี้ยงจิตใจคุณ
ในยามที่โลกหมุนเร็วเกินไป

ด้วยความรักและความเข้าใจ
ครูเก๋ วรารักษ์ สุโนนทอง

สารบัญ

แรงบันดาลใจในการเขียน	14
บทนำ	19
จดหมายฉบับที่ 1 หนึ่งเดียวที่กลายเป็นทั้งหมด	24
จดหมายฉบับที่ 2 ชีวิตที่ไม่ตายอยู่ในตัวเธอ	31
จดหมายฉบับที่ 3 พระองค์อยู่ในความเจ็บที่เธอกำลังฟัง	38
จดหมายฉบับที่ 4 เมื่อเธอเริ่มเห็นแสงในใจตัวเอง	45
จดหมายฉบับที่ 5 พลังที่ไม่มีสิ่งใดเทียบได้	51
จดหมายฉบับที่ 6 พลังที่ทำให้ทุกสิ่งเป็นไปได้	57
จดหมายฉบับที่ 7 พระบิดาในลมหายใจ	63
จดหมายฉบับที่ 8 อ่อนโยนยิ่งกว่าแม่ เข้มแข็งยิ่งกว่าไฟ	70

จดหมายฉบับที่ 9 การบูชาชีวิตในทุกลมหายใจ	75
จดหมายฉบับที่ 10 ความเป็นหนึ่งเดียวของชีวิต	81
จดหมายฉบับที่ 11 ความพยายามกับผลลัพธ์เป็นสิ่งเดียวกัน	87
จดหมายฉบับที่ 12 สิ่งที่เราเข้าใจไม่ได้...คือสิ่งที่ต้องรู้สึก	94
จดหมายฉบับที่ 13 สิ่งที่เราวัดไม่ได้ คือสิ่งที่แท้จริงที่สุด	101
จดหมายฉบับที่ 14 เหนือทุกสิ่ง แต่มีอยู่ในทุกสิ่ง	108
จดหมายฉบับที่ 15 พระเจ้าที่แบ่งปันอยู่ในตัวเธอ	115
จดหมายฉบับที่ 16 ปัญญาที่แม่เทพยังเรียนรู้	122
จดหมายฉบับที่ 17 ความรักอันล้ำลึก	129
จดหมายฉบับที่ 18 ความสมดุลระหว่างสัญชาตญาณกับสติ	136
จดหมายฉบับที่ 19 จักรวาลทั้งสี่เกิดขึ้นจากจิตเดียวกัน	143
จดหมายฉบับที่ 20 ภูเขาแห่งจิตที่พระองค์ประทับอยู่	149
จดหมายฉบับที่ 21 การปรากฏของพลังแห่งจิตรู้ตัว	156
จดหมายฉบับที่ 22 เธอแสวงหา พระองค์ก็แสวงหาเธอ	163
จดหมายฉบับที่ 23 พระกรุณาไร้ขอบเขต	170

จดหมายฉบับที่ 24 ใจที่มั่นคง	177
จดหมายฉบับที่ 25 มายาหายไป	183
จดหมายฉบับที่ 26 เข้าถึงพระกรุณา	189
จดหมายฉบับที่ 27 พระองค์เสด็จเข้าสู่ภายใน	195
จดหมายฉบับที่ 28 พระองค์ผู้เป็นผู้นำทาง	202
จดหมายฉบับที่ 29 พระองค์ผู้เป็นแกนกลางแห่งจิต	209
จดหมายฉบับที่ 30 พระองค์ผู้เป็นเสียงเรียกในใจ	216
จดหมายฉบับที่ 31 แสวงหาพระองค์ด้วยความรัก	223
จดหมายฉบับที่ 32 เสียงแห่งชีวิตที่ไม่เคยเงียบ	230
จดหมายฉบับที่ 33 การบูชาที่มีชีวิต	237
จดหมายฉบับที่ 34 การเรียกชื่อพระองค์ด้วยหัวใจ	243
จดหมายฉบับที่ 35 หนทางที่ข้ามพ้นคู่ตรงข้าม	250
จดหมายฉบับที่ 36 พลังแห่งการสรรเสริญด้วยหัวใจ	257

จดหมายฉบับที่ 37 การสรรเสริญที่เป็นจันทระของชีวิตเอง	265
จดหมายฉบับที่ 38 คำพูดทุกคำกลายเป็นความเจ็บ	271
จดหมายฉบับที่ 39 รู้จักกราบแสงที่อยู่ในตนเอง	277
จดหมายฉบับที่ 40 ความบริสุทธิ์ของใจ	283
จดหมายฉบับที่ 41 พลังแห่งการแปรพิษให้เป็นพร	290
จดหมายฉบับที่ 42 พรที่มาจากความรู้ตัว	296
จดหมายฉบับที่ 43 พระคุณนิรันดร์	302
จดหมายฉบับที่ 44 ศิวนผู้ส่องแสงในความรัก	309
กิตติกรรมประกาศ	316
เกี่ยวกับผู้เขียน	317



แรงบันดาลใจในการเขียน จดหมายจากเมไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

จาก Thirumandiram สู่จดหมายจากเมไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

ครั้งหนึ่งในปีพุทธศักราช 2559 ผู้เขียนได้รับเชิญจาก Yoga Journal Thailand ให้ร่วมสอนในงาน Yoga World Festival ที่เมืองมหาบาสีปรัม (Mahabalipuram) รัฐทมิฬนาฑู ดินแดนทางใต้ของอินเดียซึ่งเปี่ยมด้วยพลังลึกลับของมหาสมุทร วัดหิน และเสียงสวดโบราณที่ไม่เคยหยุดสั้นไหว มาตลอดหลายพันปี

ในวันนั้น ผู้เขียนคิดว่าแค่ไปสอนโยคะหัวเราะะ แต่แท้จริงแล้ว มันคือการ “ถูกเรียกกลับบ้าน”

เพราะที่นั่นเอง ผู้เขียนได้พบกับชื่อที่ไม่ค่อยมีใครพูดถึง **ท่านสิทธา Thirumoolar** โยคีโบราณผู้เขียนคัมภีร์ **Thirumandiram** เมื่อกว่า 7,000 ปีก่อน

และนั่นคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้ผู้เขียนได้รู้จักต้นกำเนิดของเสียงและลมหายใจของท่าน**ทริมูลาร์** ผู้ซึ่งชาวทมิฬเชื่อว่าเป็น “เสียงของศิวะ” ที่ตื่นขึ้นในร่างมนุษย์ เพื่อเขียนความจริงของชีวิตไว้ให้โลก

ขณะยืนอยู่ริมทะเลของมหาบาติปรัม ผู้เขียนรู้สึกถึงบางสิ่งที่ไม่ใช่บังเอิญ เหมือนมีพลังบางอย่างต้องการให้เดินทางมาถึงตรงนี้ เพื่อค้นพบ “ราก” ที่หายไปจากแผนที่โลกในดินแดนนี้ การ “คืนรูปของชีวิต” ให้กลับมาเป็นหนึ่งเดียวกับสภาวะศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ภายใน

ตำนานบอกว่า Thirumoolar เขียน Thirumandiram ที่ละบท ปีละหนึ่งบท รวมทั้งหมด 3,000 บท ใช้เวลา 3,000 ปี เขียนด้วยภาษาทมิฬบริสุทธิ์ เพื่ออธิบาย “วิหิตุดพ้นจากวัฏสงสาร” แต่หลังจากเขียนเสร็จ ท่านกลับฝังคัมภีร์ไว้ใต้ดิน เพราะรู้ว่า “โลกยังไม่พร้อมจะได้ยินความจริงนี้”

จนกว่า 4,000 ปีให้หลัง หนึ่งในนักบุญผู้รู้แจ้งจะขุดมันขึ้นมาอีกครั้งตามคำทรงของพระศิวะ

ผู้เขียนอ่านเรื่องนี้ครั้งแรกแล้วน้ำตาไหล เพราะบางสิ่งในใจเหมือนจำได้ว่าหน้าที่ของเราคือ “นำเสียงของคัมภีร์นี้กลับมาพูดกับมนุษย์ยุคใหม่อีกครั้ง” ไม่ใช่ด้วยภาษาโบราณ แต่ด้วย “ภาษาแห่งชีวิต”

เมื่ออ่าน Thirumandiram มากขึ้น ผู้เขียนพบว่า นี่คือ “คู่มือมนุษย์จากโบราณกาล” ที่พูดถึงร่างกาย จิตใจ ความตระหนักรู้ และความรักในฐานะหนึ่งเดียวกัน ไม่พูดถึงศาสนา ไม่พูดถึงเทวองค์ใด มีเพียงความจริงของชีวิตที่เรียบง่าย คือหัวใจของคำสอนทั้งหมด

และมันคือเมล็ดที่เติบโตเป็น “จดหมายจากเมไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์” สืบสายจิตแห่ง Thirumoolar กลับมาพูดกับมนุษย์ยุคใหม่อีกครั้ง ผ่านถ้อยคำเรียบง่ายที่เข้าใจได้ด้วยหัวใจ

จาก Thirumandiram สู่ “จดหมายจากเมไตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์” ผู้เขียนเริ่มต้นการเดินทางกับ Thirumandiram ด้วยความสงสัยเล็กน้อย ว่าคำสอนโบราณที่ถูกเขียนไว้เมื่อกว่าเจ็ดพันปีก่อน จะยังมีความหมายกับชีวิตของมนุษย์ยุคนี้หรือไม่

แต่ยังอ่าน ยิ่งแปล ยิ่งเจ็บปวดในใจ ผู้เขียนก็ยังรู้ว่า...สิ่งที่ทิรมูลาร์เขียนไว้ ไม่ได้เป็นเพียงคัมภีร์ทางจิตวิญญาณ แต่มันคือ “คู่มือของมนุษย์” ที่ละเอียดที่สุดเล่มหนึ่งเท่าที่โลกเคยมีมา

เขาไม่ได้พูดถึงพระเจ้าในรูปแบบของศาสนา แต่พูดถึง “การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจมนุษย์” อย่างที่นักวิทยาศาสตร์ยุคนี้เพิ่งเริ่มเข้าใจ การหายใจเข้า ๆ ที่เปลี่ยนการทำงานของสมอง การหลอมรวมของพลังในกระดูกสันหลัง การแปรสภาพของสารเคมีในร่างกายให้กลายเป็นแสง และที่เหนือสิ่งอื่นใด...คือ “การยอมจำนนของอัตตา” เพื่อให้ชีวิตกลับสู่สภาวะอิสระดั้งเดิม

Thirumandiram คือ “วิทยาศาสตร์ของจิตและร่างกาย” ที่พูดด้วยภาษาสัญลักษณ์ ซึ่งรอให้เรา “ถอดรหัส” ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง

และเมื่อผู้เขียนเริ่มถอดความบทต่อบท ผู้เขียนได้ยินเสียงหนึ่งเกิดขึ้นในใจ เสียงที่ไม่ใช่ของผู้เขียน แต่พูดด้วยความเข้าใจอย่างลึก เสียงนั้นอ่อนโยน แต่ชัดเจน ไม่สั่ง ไม่สอน ไม่ตัดสิน เพียงแค่พูดว่า “มนุษย์ที่รัก...”

เสียงนั้นคือ “เมไตรยา”

สำหรับผู้เขียน เมไตรยา ไม่ใช่ชื่อของใคร แต่คือ “ภาวะแห่งความเข้าใจ” ที่เกิดขึ้น เมื่อหัวใจมนุษย์กลับมาสัมผัสความจริงโดยไม่กลัว มันคือพลังของเมตตาที่มีสติ ความรักที่มองเห็นทุกสิ่งตามจริง และยังคงยึดกับความไม่สมบูรณ์ของชีวิตได้อย่างอ่อนโยน เมไตรยา คือเสียงของสติที่อยู่ในตัวเราทุกคน เมื่อเราหยุดต่อสู้กับโลก และเริ่มฟังเสียงของชีวิตจากภายใน

แล้วทำไมต้องเป็น “จดหมาย”? เพราะสิ่งที่ผู้เขียนได้ยิน ไม่ได้มาเป็นคำสอน แต่มาเป็น “บทสนทนา” เหมือนเพื่อนที่มานั่งข้าง ๆ ในวันที่เราสับสน เหมือนครูที่พูดด้วยสายตาแห่งความเข้าใจ และเหมือนเสียงหนึ่งในใจเราที่เอ่ยขึ้นอย่างแผ่วเบาว่า “ไม่เป็นไร... แค่อยากให้อีกที”

จดหมายจากเมไตรยา จึงเป็นการแปล Thirumandiram ด้วยภาษาของหัวใจ เป็นการถอดรหัสคัมภีร์โบราณ ให้กลายเป็นภาษาของมนุษย์ที่ยังมีงานต้องทำ ยังมีความรักต้องให้ และยังมีชีวิตต้องใช้

หลังจากผู้เขียนได้เดินทางภาวนาอยู่กับ Thirumandiram นานหลายปี สิ่งที่เกิดขึ้นในใจไม่ใช่แค่ความตั้งใจจะแปลคัมภีร์โบราณ แต่คือ “แรงเรียก” ที่อยากให้เสียงของ Thirumoolar ได้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง

ท่านเขียนไว้ 3,000 บท บทละหนึ่งปี ตลอดเวลา 3,000 ปี แห่งการภาวนาและสำนักศิวัะ แต่ละบทคือหนึ่งลมหายใจของสัจจะ คือหนึ่งคำกระซิบจากศิวัะที่พูดกับมนุษย์ด้วยภาษาความรัก ผู้เขียนรู้ว่า หากจะให้เสียงนี้กลับมาในยุคนี้ มันต้องกลับมาใน “รูปแบบเดียวกัน” แต่พูดด้วยภาษาของมนุษย์ยุคใหม่ ดังนั้น จดหมายจากเมไตรยา จึงถูกออกแบบให้ หนึ่งจดหมาย คือ หนึ่งบทของ Thirumandiram

ทุกจดหมายจะถอดหัวใจของแต่ละบทโศลกออกมา ผ่านการตีความด้วยภาษาแห่งชีวิต เชื่อมโยงกับสมอง หัวใจ และจิตของมนุษย์ยุคดิจิทัล ให้คนอ่านสามารถ “สัมผัส” ความจริงของคัมภีร์ในร่างตัวเอง

Thirumandiram มีทั้งหมด 3,047 บท ในชุด จดหมายจากเมไตรยา ผู้เขียนจะเรียบเรียงเป็น จดหมายละ 44 บทต่อเล่ม ดังนั้น หนังสือทั้งชุดจะมีประมาณ 69-70 เล่ม เป็นการเดินทางที่ใช้เวลา จดหมายจากเมไตรยาจะค่อย ๆ ปรากฏ ผู้อ่านไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับ จดหมายจากเมไตรยา คือการต่ออายุให้คัมภีร์โบราณได้มีลมหายใจใหม่ และ การยอมจำนนของอิตตา คือเล่มแรกของการหายใจนั้น

ทั้งหมดนี้ คือการเดินทาง 3,047 จดหมายเพื่อระลึกตน

เมื่อคุณอ่านจบ คุณจะไม่ได้จำผู้เขียน แต่คุณจะ “จำได้ว่าเป็นศิวัะ”

ครูแก้วรารักษ์ สุโนนทอง (ผู้เขียน)
12 พฤศจิกายน พ.ศ.2568



บทนำ

บทสวดอัญเชิญพระคณปติ ประตู่แรกของการระลึกตน

“ผู้มีหัตถ์ทั้งห้า
ผู้มีพักตร์เป็นข้าง
งาของพระองค์โค้งงามดังจันทร์เสี้ยว
พระโอรัสแห่งนั้นที่
ดอกไม้วิทยญาณที่เบ่งบานในใจผู้รู้”

นี่คือบทแรกของ Thirumandiram ประตู่แห่งการเข้าสู่คัมภีร์ศิวะโยคะที่
เก่าแก่ที่สุดของโลก บทนี้ไม่ใช่เพียง “คำสวดบูชา” แต่คือ **รหัสของการตื่น**
รู้ เพราะในสายของศิวะโยคะ ทุกการเริ่มต้นต้องมี “การระลึก” ก่อนเสมอ

พระคณปติ หรือคณศ ผู้มีเศียรข้าง คือสัญลักษณ์ของ “ปัญญาที่ตื่น” ข้าง
หมายถึงพลังแห่งการตระหนักรู้ที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว งาที่โค้งดุจจันทร์เสี้ยว
หมายถึง “จิตที่บริสุทธิ์และอ่อนโยน” ส่วนหัตถ์ทั้งห้า คือพลังของ ประสาท
สัมผัสทั้งห้า ที่มนุษย์ต้องเรียนรู้จะควบคุม เมื่อทั้งห้าประตู่นี้สงบ สิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ภายในจึงเผยออกมา

“พระคณปติ” จึงไม่ได้อยู่ภายนอก แต่คือ **“สติที่เปิด”** ภายในมนุษย์

“ผู้รู้จักตน ย่อมรู้จักพระคณปติในใจ”

การเริ่มต้นของ Thirumandiram ไม่ได้เริ่มที่คำสอน แต่เริ่มที่ “ความอ่อนน้อม” ความอ่อนน้อมต่อชีวิต ต่อกาย ต่อจิต ก่อนจะเข้าสู่ความจริงที่ลึกกว่า

ไม่มีความรู้อันใดจะเปิดออกได้ หากใจยังปิด ยังไม่มีความเคารพในชีวิต

การระลึกถึงพระคุณปติ จึงเป็นการระลึกถึง **“ต้นทางของสติ”** คือการขออนุญาตต่อชีวิตก่อนที่จะก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง คือ **“รหัสจิตแห่งการเริ่มต้นใหม่ของมนุษย์”** ในยุคที่เรามักเริ่มทุกสิ่งด้วยเป้าหมาย แต่ลืมเริ่มด้วยความสงบ

บทนี้เตือนเราว่า *ก่อนเริ่มทำอะไร จงหยุดหนึ่งหายใจ* ในความเงียบนี้เอง พระคุณปติในใจจะตื่นขึ้น

*เศียรข้าง คือ จิตสำนึกที่กว้างใหญ่กว่าความคิด
งาจันทร์เสี้ยว คือ ปัญญาที่สว่างแผ่ในความมืด
หัตถ์ห้า คือ ช่องทางแห่งการรับรู้ที่ต้องแปรเป็นเครื่องมือแห่งการรู้ตัว
ดอกไม้แห่งปัญญา คือ จิตที่แบ่งบานจากความเข้าใจ ไม่ใช่จากความเชื่อ*

Thirumoolar เขียนด้วยภาษาของสัญลักษณ์ เพื่อให้ผู้อ่าน “เห็นด้วยใจ” ไม่ใช่ “แปลด้วยสมอง” เพราะมนุษย์ไม่ได้ถูกสร้างมาให้เข้าใจทุกอย่าง แต่เพื่อ “จำได้” ว่าเป็นส่วนหนึ่งของทุกอย่างนั้น

เริ่มต้นด้วยความอ่อนโยน ก่อนจะทำสิ่งใด หยุดหนึ่งหายใจ ฟังหัวใจให้ทัน คั่นพลังให้ประสาทสัมผัส ใช้ตาเพื่อเห็นจริง ไม่ใช่เพื่อหาข้อบกพร่อง ใช้หูเพื่อฟังอย่างมีเมตตา เพราะทุกเสียงคือเสียงของพระเจ้าในรูปแบบหนึ่ง ให้ใจเป็นดอกไม้ เพราะการบูชาที่แท้คือการทำให้อใจแบ่งบานในความเข้าใจ

เมื่อมนุษย์หายใจอย่างรู้ตัว และยอมเปิดหัวใจด้วยความอ่อนโยน เราจะได้ยินเสียงเดียวกับที่ Thirumoolar ได้ยินเมื่อเจ็ดพันปีก่อน เสียงแห่งพระคัมภีร์ที่พูดผ่านหัวใจว่า **“จงเริ่มทุกสิ่งด้วยความรัก เพราะความรักคือประตูแห่งสติทุกบาน”**

จดหมายทั้ง 44 ฉบับในเล่มนี้ คือการเดินทางซ้ำ ๆ ของจิต จากความพยายามจะ “เป็นผู้รู้” กลับมาสู่ความเจ็บของ “ผู้รู้ตัว” จากโครงสร้างของอัตตาที่แข็ง กลับสู่การยอมจำนนอันอ่อนโยนของหัวใจ

ใน *Thirumandiram* บทที่ 1-44 ทิรุมลาร์ได้วางเส้นทางแห่งวิวัฒนาการของมนุษย์ไว้ชัดเจน จากการบูชาภายนอกสู่การตื่นรู้ภายใน จากการแสวงหาพระเจ้าในฟ้า สู่การพบพระองค์ในลมหายใจเดียวของชีวิต

ทุกจดหมายคือการถอดรหัสของจักรวาลในตัวมนุษย์ เสียงที่ค่อย ๆ ปลดปล่อยความหลงผิดของ “ฉัน” ให้กลับมาจำได้ว่า “ฉันคือส่วนหนึ่งของทั้งหมด”

การยอมจำนนที่แท้ ไม่ใช่การแพ้ แต่คือการวางอาวุธของความกลัว เพื่อให้พลังแห่งชีวิตได้ไหลผ่านเราอย่างอิสระอีกครั้ง เมื่ออัตตาหยุดตื่น จิตจะกลับมาเป็นเพียงการหายใจ และในลมหายใจนั้นเอง คือประตูของความรู้แจ้ง

เรียบ

ง่าย

และเป็นมนุษย์อย่างที่สุด

Vol.1 The Surrender of the Ego

จดหมายจากเมโตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์ เล่มที่ 1 การยอมจำนนของอัตตา

ภาพรวมทั้งเล่ม:

หนังสือเล่มนี้คือจดหมาย 44 ฉบับจากเมโตรยา เสียงของความเข้าใจในใจมนุษย์ เพื่อถอดรหัสความลับของจักรวาลที่ซ่อนอยู่ในร่างกาย จิตใจ และลมหายใจของเราเอง ทุกบทคือบทเรียนทาง "วิชามนุษย์" ที่โยงร้อยระหว่างคำสอนโบราณ Thirumandiram ของสิทธา Thirumoolar กับความรู้ทางประสาทวิทยา จิตวิทยา และชีววิทยาสสมัยใหม่ หนังสือเล่มนี้เชื่อเชิญให้อ่าน "หยุด" เพื่อฟังเสียงของจักรวาลที่กำลังหายใจอยู่ในตัวเรา

รู้สึกได้จริงๆ กับคำว่า ถอดรหัส เพราะจากเราที่ไม่รู้อะไรเลย ค่อยๆ ถอดรหัส ทีละบท ไชยคุณแจ เปิดประตูแห่งใจ ทีละบาน ในบ้านของฉัน ซึ่งจินตนาการเดินสำรวจดู มีหลายห้อง หลายโซน มากมาย มันตื่นเต้น
- ครูชั้นนี้



ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนนทอง

อดีตนักศึกษาคณะโบราณคดี
เอกภาษาอังกฤษ ม.ศิลปากร
นักเขียนและครูทางจิตวิญญาณ
ผู้ถอดรหัส Thirumandiram สู่
ภาษามนุษย์ยุคใหม่

