

LETTERS FROM MAITREYA
DECODING THE HUMAN COSMOS

จดหมายจากเมตเรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

เล่มที่ 2 การกลับคืนสู่ฐานภายในของมนุษย์

Vol.2 Returning to the Inner Ground

ครูเก๋ วรารักษ์ สู่โนนทอง

Author & Decoder of the Human Cosmos

ผู้เขียนและผู้ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

HUMAN-COSMIC SCIENCE
DECODING THE ANCIENT LANGUAGE OF LIFE INTO MODERN WISDOM

LETTERS FROM MAITREYA
DECODING THE HUMAN COSMOS

จดหมายจากเมตเรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

เล่มที่ 2 การกลับคืนสู่ฐานภายในของมนุษย์

Vol.2 Returning to the Inner Ground

ครูเก้ วรารักษ์ สู่โนทอง

Author & Decoder of the Human Cosmos

ผู้เขียนและผู้ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์

HUMAN-COSMIC SCIENCE
DECODING THE ANCIENT LANGUAGE OF LIFE INTO MODERN WISDOM

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



เมื่อตุลย์ได้มีโอกาสเปิดอ่าน "จดหมายจากเมโตรยา ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์" ความรู้สึกแรกที่สัมผัสได้ ไม่ใช่ทฤษฎีใหม่ที่ซับซ้อน แต่เป็นการฝึกวางตัวตน และหันกลับมาทำความรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

ยิ่งเมื่อทำกิจกรรมร่วมกันกับ 444 Laughter Meditation Club ที่ใช้เสียงหัวเราะชำระล้างใจ ตามด้วยความสงบจากการทำสมาธิ ทำให้ลมหายใจที่เคยติดขัดกลับลึกซึ้งและอึมเิบ สุขภาพแข็งแรง เหมือนมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น พร้อมเผชิญหน้ากับทุกความเป็นไป... ด้วยสติที่ตื่นแล้ว...

- ภรณ์สุนีย์ ชัยแก้ว (ครูพี่ตุลย์)

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



เมื่อบุศย์ได้มีโอกาสร่วมฝึก “การรู้สึกถึงการเริ่มต้นวันที่ดี” ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นคือ ความเบา สบาย และความสงบจากข้างในจริง ๆ

จดหมายจากเมไทรยา : ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์ ไม่ใช่แค่บทอ่าน แต่เป็นบทเรียนที่ค่อย ๆ พาเรา กลับมาฟังตัวเองอย่างอ่อนโยน แต่ละคำถามถูกออกแบบมา เพื่อให้เราได้ “รู้ตัว รู้ทันอารมณ์” และค่อย ๆ ปรับใช้กับชีวิตจริง โดยไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องฝืน

สิ่งที่บุศย์ชอบมากคือ คำตอบไม่ได้ถูกบอกให้เราทำตาม แต่เกิดจากการ “ตกผลึก” ภายในใจ จนเราได้คำตอบของตัวเองอย่างแท้จริง นี่คือโครงการที่บุศย์อยากแนะนำจากหัวใจ ไม่ใช่เพื่อตัวเราเพียงคนเดียว แต่เพื่อทุกคนที่เราจะได้พบเจอในชีวิตด้วย

เพราะเมื่อเราดูแลใจตัวเองให้มีความสุข เราก็จะกลายเป็นพลังอ่อนโยน เป็นดอกไม้หนึ่งดอก ที่ช่วยทำให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้น

- วรรณวี สรรพกุลโรจน์ (ครูบุศ)

เสียงจากหัวใจของผู้อ่าน



พอได้อ่าน จดหมายจากเมโตรยาความรู้สึกแรกคือ...เหมือนมีใครเขียนจดหมายถึงเราจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อสอน แต่เหมือนบอกว่า “เธอเป็นแบบนี้ก็ไม่ผิดนะ” แต่ละหน้าทำให้เราซาลงโดยไม่รู้ตัว อ่านแล้วไม่ยากريب

บางประโยคอ่านซ้ำ บางหน้าต้องวางลง แล้วนั่งเงียบ ๆ กับตัวเอง มีหลายช่วงที่อ่านแล้วใจเบา เหมือนได้ปลดอะไรบางอย่างที่แบกไว้นาน โดยไม่ต้องรู้ด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร แคารู้สึกว่า ไม่ต้องรีบตื่นรู้

สำหรับครูแอม จดหมายจากเมโตรยา ไม่ใช่หนังสือที่อ่านจบแล้ววาง แต่เป็นหนังสือที่เปิดเมื่อไหร่ก็ได้ ในวันที่ใจหนัก หรือวันที่แค่อยากมีใครสักคนอยู่ข้าง ๆ แบบไม่ต้องพูดอะไร บางที แค่มิใครสักคนบอกว่า “เธอไม่ผิด” ใจก็เริ่มเบาลงแล้ว

- ภัทรา ไททยกุล (ครูแอม)

จดหมายจากแม่ไทรยา
ถอดรหัสจักรวาลมนุษย์
(เล่มที่ 2)
การกลับคืนสู่ฐานภายในของมนุษย์
Returning to the Inner Ground

ครูเก๋ วรารักษ์ สุนันทอง

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 โดย “ครูเก๋ วรารักษ์ สุนันททอง”

สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด หนังสือเล่มนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
ห้ามทำซ้ำ คัดลอก หรือใช้ในรูปแบบใด ๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลาย
ลักษณ์อักษรจากผู้เขียน เว้นแต่เพื่อการอ้างอิงบางส่วนในบทวิจารณ์
หนังสือเท่านั้น

ISBN (e-book): XXX-XXX-XXX-XXX-X

พิมพ์ครั้งแรก: มกราคม พ.ศ. 2569

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 สุนันททอง

คำอุทิศจากผู้เขียน

นี่คือบท “ตั้งหลักของชีวิตมนุษย์”
ก่อนจะพูดถึงโยคะลึก สมาธิ หรือพลังใด ๆ
ความจริงสูงสุดไม่ได้อยู่นอกตัวมนุษย์
ร่างกายนี้คือบ้านของความรู้ตัว
ลมหายใจคือสะพานระหว่างร่างกายกับจิต
ถ้าไม่รู้จักตัวเอง ชีวิตจะหลงวนซ้ำ ๆ

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คำสอนเชิงศาสนา
แต่คือ “คู่มือการเป็นมนุษย์”
มนุษย์มักแต่มองหาความศักดิ์สิทธิ์
แต่กลับไม่เคยมองเข้ามาในตัวเอง
เราไหว้ เราบูชา เราเดินทางแสวงบุญ
แต่ทว่า ถ้าใจยังไม่รู้ตัว
ไปไกลแค่ไหนก็ยังหลงอยู่ดี

ด้วยความรักและความเข้าใจ
ครูเก๋ วรารักษ์ สุนิโนทอง

สารบาญ

แรงบันดาลใจในการเขียน	14
บทนำ	19
จดหมายฉบับที่ 45 โลกนี้ไม่ได้เดินไปตามใจใคร	24
จดหมายฉบับที่ 46 หันใจให้ถูกทิศ	30
จดหมายฉบับที่ 47 ที่อยู่ของความสุข	36
จดหมายฉบับที่ 48 ยอมวางอัตตาที่อยากควบคุมทุกอย่าง	43
จดหมายฉบับที่ 49 หลุดออกจากสิ่งที่ผูกเราไว้	49
จดหมายฉบับที่ 50 เปลี่ยนจากการฝึกลงไปสู่การอยู่	54
จดหมายฉบับที่ 51 คิดเก่ง แต่เหนื่อย คิดเยอะ แต่ไม่เบา	60
จดหมายฉบับที่ 52 อย่าสับสนระหว่างพูดได้กับรู้จริง	67

จดหมายฉบับที่ 53 จากเข้าใจไปสู่เห็นตรง	74
จดหมายฉบับที่ 54 ทางจริงมีทางเดียว	80
จดหมายฉบับที่ 55 เพื่อนคนรักความรู้	86
จดหมายฉบับที่ 56 โลกที่เสียงดัง ใจล้า และสิ่งเร้าไม่หยุด	92
จดหมายฉบับที่ 57 โครงสร้างการเรียนรู้ของมนุษย์	98
จดหมายฉบับที่ 58 ท่าทีของมนุษย์ ต่อความรู้ที่ใหญ่เกินตัว	103
จดหมายฉบับที่ 59 ความเข้าใจผิดเรื่องความรู้ของมนุษย์	109
จดหมายฉบับที่ 60 ธรรมชาติของความรู้และความจริง	115
จดหมายฉบับที่ 61 กลไกที่ความจริงลงมาเป็นชีวิตมนุษย์	120
จดหมายฉบับที่ 62 โครงสร้างในการเกิดปัญญาในมนุษย์	126
จดหมายฉบับที่ 63 โครงสร้างการเติบโตของจิตมนุษย์	133
จดหมายฉบับที่ 64 ตัดสินความรู้ทั้งหมดด้วยเกณฑ์เดียว	140
จดหมายฉบับที่ 65 บทของมนุษย์ที่เหนือจริง ๆ	146
จดหมายฉบับที่ 66 การหลุดออกของชีวิต	152
จดหมายฉบับที่ 67 นับรวมเป็น 8 ครู	158

จดหมายฉบับที่ 68 ทางที่ง่ายที่สุดคือ “ลมหายใจ”	165
จดหมายฉบับที่ 69 ทำให้พลังทั้งเจ็ด เริ่มคุยกัน	171
จดหมายฉบับที่ 70 กลับมาเป็นมนุษย์ที่ครบทั้งสี่ทิศ	177
จดหมายฉบับที่ 71 การหลุกจากวงจรความทุกข์ของมนุษย์	183
จดหมายฉบับที่ 72 วินัยภายในที่พามนุษย์รอด	189
จดหมายฉบับที่ 73 การตั้งจิตให้สมองและหัวใจอยู่ที่เดียวกัน	195
จดหมายฉบับที่ 74 พาเธอกลับมาอยู่กับตัวเอง	200
จดหมายฉบับที่ 75 ไม่ใช่เพื่อครอบครอง แต่เพื่อรับใช้	206
จดหมายฉบับที่ 76 รู้ตัวให้ชัดขึ้น	211
จดหมายฉบับที่ 77 การเดินรำของชีวิต	217
จดหมายฉบับที่ 78 ตัดวงจรการเกิดซ้ำของความทุกข์	223
จดหมายฉบับที่ 79 อยู่กับชีวิต จนความรู้ตัวฝังราก	229
จดหมายฉบับที่ 80 สัมผัสความรู้ตัวที่มีอยู่ก่อนเรื่องราว	235

จดหมายฉบับที่ 81 อย่างรอชีวิตหน้า ชีวิตนี้พร้อมแล้ว	241
จดหมายฉบับที่ 82 การอยู่ได้ร่มเงาโพธิ์ภายในสมอง	247
จดหมายฉบับที่ 83 ภาวะของมนุษย์ที่ตื่นรู้เต็มที	258
จดหมายฉบับที่ 84 ร่างกายคือคัมภีร์ชีวิต	264
จดหมายฉบับที่ 85 ความสุขที่ถ่ายทอดได้	270
จดหมายฉบับที่ 86 ไม่เกิด ไม่สิ้น รวมความรู้ตัวไว้ในหัวใจ	276
จดหมายฉบับที่ 87 ชีวิตไม่ต้องถูกอธิบาย	281
จดหมายฉบับที่ 88 อัตตา ความเชื่อสัจย์ ความจริง	287
กิตติกรรมประกาศ	291
เกี่ยวกับผู้เขียน	292



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”

ครูเก๋ วรารักษ์ 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**” ในยุคที่เราเริ่มทุกสิ่งด้วยเป้าหมาย 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 คือแก่นแท้ที่ซ่อนอยู่ของความจริงของชีวิต เกิดขึ้น “ข้างใน” ไม่ใช่ “ข้างนอก” เรามองหาความหมายจากงาน ความรัก โชเชียล แต่ไม่เคยหยุดฟังสัญญาณจากร่างกายและใจตัวเอง

ใน *Thirumandiram* บทที่ 45-88 ทิрумลาร์ได้ย้ำซ้ำ ๆ ว่า ร่างกายนี้คือวิหาร ถ้าวินิจฉัยดี ความรู้ตัวจะเกิดขึ้นเอง ถ้าไม่เข้าใจร่างกาย ก็ไม่มีวันเข้าใจชีวิต ถ้าวินิจฉัยกาย ใจก็ไม่เคยสงบ นี่คือการของ “Human Cosmic Science” ที่มองว่า ร่างกายคือระบบอัจฉริยะ ไม่ใช่ศัตรู

ทุกจดหมายคือการถอดรหัสของจักรวาลในตัวมนุษย์ ลมหายใจ คือ ตัว เชื่อม เชื่อมกาย และ ใจ เชื่อมความคิด และ ความรู้สึก เชื่อมชีวิต และ ความตาย ลมหายใจคือรีโมตของระบบประสาท

ช้า คือปลอดภัย
เร็ว คือเอาตัวรอด
รู้ลม ก็รู้ใจ

คนไม่ได้ทุกข์เพราะโลก แต่ทุกข์เพราะไม่รู้ตัวตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ใจ เหมือนลิง กระโดดไม่หยุด ถ้าไม่มี “ความรู้ตัว” ใจจะลากชีวิตไปเรื่อย ๆ สมองส่วน *default mode network* จะพาเราคิดวน ถ้าไม่รู้ตัว ความทุกข์ จำนวนมากไม่ได้มาจากเหตุการณ์ แต่มาจากการ ตีความอัตโนมัติ

ครูที่แท้คือ
ความรู้ตัว
การเห็นประสบการณ์ที่เกิดในร่างกายและใจตรง ๆ



Verse 45: Divine Path

Tamil text

விதிவழி அல்லதுஇவ் வேலை உலகம்,
விதிவழி இன்பம் விருத்தமும் இல்லை,
துதிவழி நித்தலும் சோதிப் பிரானும்,
பதிவழி காட்டும் பகலவ னாமே.

English translation

*Except by Fate He decrees this sea-girt world revolves not,
Except by Fate He decrees do joys and age arrive not,
Daily pray to the Light Effulgent;
The Divine Path He'll prove, the Sure Sun He'll be.*

ถอดความโคลงเป็นภาษาไทย

ชีวิตมันไม่ได้หมุนไปตามใจเรา
ความสุข ความเสื่อม ก็ไม่ได้เกิดตามอำเภอใจ
แต่ถ้าใจเราหันกลับมารู้ตัว
ความจริงจะค่อย ๆ เปิดทางให้เราเอง

จดหมายฉบับที่ 45 โลกนี้ไม่ได้เดินไปตามใจใคร

มนุษย์ที่รัก

ชีวิตส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ใต้การควบคุมของอตฺตา แต่อยู่ใต้การฝึก ‘การรับรู้ของเรา’ ต่อชีวิตได้ โลกไม่ได้ดำเนินไปตามใจใคร สุข และ เสื่อม ไม่ได้เกิด เพราะอยากให้เกิด

- ร่างกาย
- สมอ
- ฮอโมน
- เหตุการณ์ในชีวิต

ทั้งหมดทำงานแบบระบบเหตุ-ปัจจัย (cause & condition) ไม่ใช่ตามความอยาก

เธอไม่อยากเครียด แต่สมองยังเครียด
เธออยากนอนหลับ แต่ระบบประสาทยังตื่น
เธออยากหายเศร้า แต่ร่างกายยังไม่ปลดปล่อยพอ

ไม่ใช่เพราะเธออ่อนแอ แต่เพราะ สมองไม่เชื่อคำสั่งอตฺตา

สมองมนุษย์มีหน้าที่หลักแค่ข้อเดียว

เอาชีวิตรอด

ไม่ใช่ทำให้เธอมีความสุข

ไม่ใช่ทำให้ชีวิตเธอสมบูรณ์แบบ

ดังนั้น ถ้าระบบประสาทรู้สึกไม่ปลอดภัย ความสุขจะไม่มา ต่อให้เธอคิดบวกแค่ไหน ถ้าร่างกายยังอยู่ในโหมดระวังภัย สมองจะไม่ยอมผ่อนคลาย

นี่คือเหตุผลที่บางคนประสบความสำเร็จ แต่ยังว่างเปล่า บางคนทุกอย่างโอเค แต่ใจไม่สงบ ฉันบอกความจริงนี้ตรง ๆ โดยไม่ปอกลอก ไม่โกหก

ฝึกพาความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งสิ่งนี้ทำอะไรกับสมอง?

- ลดการทำงานของวงจรคิดวน (default mode network)
- เพิ่มการเชื่อมต่อระหว่างสมองส่วนหน้ากับอารมณ์
- ทำให้ระบบประสาทค่อย ๆ กลับสู่โหมดปลอดภัย

พูดง่าย ๆ **ไม่ใช่การอธิษฐานให้ชีวิตดี** แต่คือการทำให้สมอง “ไม่หนีความจริง” ฉันไม่ได้บอกว่า ทำแบบนี้แล้วชีวิตจะดีขึ้นทันที แต่บอกว่า ถ้าเธอไม่หนีความเข้าใจจะค่อย ๆ เกิด

สมองเรียนรู้ได้ดีที่สุดในภาวะสงบ

การตัดสินใจที่แม่น เกิดจากสมองที่ไม่ถูกอารมณ์ลาก

เพราะฉะนั้น “ทาง” ที่เปิด ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ แต่คือ การมองเห็นที่ชัดขึ้น

ชีวิตไม่ได้ฟังความอยากของเรา แต่สมองฟัง “ความรู้สึกปลอดภัย” และ
ความรู้ตัวคือทางเดียว ที่ทำให้ระบบนี้กลับมาสมดุลได้ ไม่ต้องเชื่อ ไม่ต้อง
ศรัทธา ไม่ต้องพยายามเป็นคนดีขึ้น

แค่

- รู้ว่าตอนนี้กำลังรู้สึกอะไร
- ไม่หนี
- ไม่บังคับ

ร่างกายจะเริ่มทำหน้าที่ของมันเอง

“หยุดควบคุม แล้วกลับมารู้ตัว” ไม่ต้องนั่งทำอะไร ไม่ต้องหลับตา ทำ
ตรงที่เธอเป็นอยู่เลย หยุด (10 วินาที) หยุดก่อน ไม่ต้องแะอะไร ไม่ต้อง
คิดที่กำลังฝึก แค่หยุดนิ่ง ๆ สักครู

รู้ลมหายใจ 3 รอบ หายใจเข้า รู้ว่า “เข้า” หายใจออก รู้ว่า “ออก” แค่นั้น
ไม่ต้องลึก ไม่ต้องยาว ไม่ต้องสวย ถ้าฟัง ก็รู้ว่าฟัง ไม่ต้องไล่ อยู่เฉย ๆ อีก
30 วินาที ไม่ต้องทำอะไร แค่อยู่ ถ้าใจคิด ก็รู้ว่าใจคิด ถ้าร่างกายตึง ก็รู้ว่า
ตึง ไม่ต้องเปลี่ยนท่า

แค่นี้คือ “สำเร็จ” แล้ว ฉันไม่ได้สัญญาว่าชีวิตจะดีขึ้นทันที แต่บอกว่า ถ้า
เธอไม่หนีความจริง ความชัดเจนจะค่อย ๆ เกิดเอง

คำอธิษฐานประจำวัน

“ตอนชีวิตไม่เป็นอย่างใจ ตอนโทษตัวเอง ตอนอยากเร่งให้ทุกอย่างดีขึ้น
หรือแค่ตอนเหนื่อยเฉย ๆ ฉันไม่ต้องทำเก่ง แค่ฉันจะไม่ทำให้มันยากเกิน
ชีวิตจริง”

เมไตรยา

ไม่เป็นไรเลย ถ้าบางอย่างในชีวิตมันไม่เป็นไปตามแผน เธอไม่ได้ฟัง เธอไม่
ได้หลง เธอแค่เป็นมนุษย์ ในโลกที่มีเหตุของมัน

WORKBOOK SHEET หยุดควบควม แล้วกลับมารู้ตัว หยุดพยายามแก้ทุกอย่ง

เลือกประโยคที่เตะใจที่สุดจากจดหมาย

เลือกหนึ่งประโยคจากจดหมายที่ “สะเทือนใจ” เธอที่สุด เพราะประโยคที่
เตะใจ คือจุดที่ระบบประสาทเธอกำลังเรียกหาการเยียวยา

.....

.....

.....

.....

ตอนนี้...ฉันกำลังพยายามควบควมอะไรอยู่ ทั้งที่ลึก ๆ แล้ว มันอาจไม่อยู่
ในมือฉัน

เขียนชื่อมันออกมา คน เหตุการณ์ อนาคต ความรู้สึก หรือภาพในหัว ไม่
ต้องอธิบายยาว แค่เห็นมันชัด ๆ ก็พอ

.....

.....

.....

.....

ถ้าฉัน “ไม่เถียงกับความจริง” สัก 1 นาที ตอนนี้ชีวิตมันเป็นยังไงจริง ๆ
ไม่ใช่ควรเป็น ไม่ใช่อยากให้เป็น แต่เป็นจริง ๆ ในร่างกาย ในใจ ใน
สถานการณ์ เขียนตามที่มันเป็น

.....

.....

.....

.....



จริง นิ่ง สงบ

กลัว หด
คิดไม่หยุด

เร่ง ร้อน

Verse 46: In Heart's Center

Tamil text

அந்திவண் ணாஅர னேசிவ னேஎன்று,
சிந்தைசெய் வண்ணம் திருந்தடி யார்தொழ,
முந்திவண் ணாமுதல் வாபர னேஎன்று,
புந்தி வண்ணன்எம் மனம்புகுந் தானே.

English translation

*"You of the Twilight Hue! O! Hara! O! Siva!"
Thus, His Holy Feet devotees praise and sing;
He of the Primary Hue, the First, the Infinite
Entered my being, my heart's center held.*

ถอดความโคลงเป็นภาษาไทย

ถ้าใจเราคิดถึงความจริงบ่อย ๆ
และใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับมัน
สิ่งที่เราคิดว่า “ไกล”
จะค่อย ๆ เข้ามาอยู่ในใจเราเอง

จดหมายฉบับที่ 46

หัวใจให้ถูกทิศ

มนุษย์ที่รัก

“อันติวรรณา อาระเน คีวะเน เอ็นรุ” แปลตรงตัวคือ แสงยามเย็น แสงอ่อน แสงที่ไม่แสบตา ความจริงที่ไม่รุนแรง ไม่ใช่เทพ ไม่ใช่บุคคล แต่คือ คุณภาพของความรู้สึก คือความสงบนิ่ง ความจริงที่ไม่ต้องตะโกน เหมือน ตอนเย็น ๆ ที่ทุกอย่างช้าลงเอง

“สินไท เซย์ วัฒนัม ตีรุนทะติ ยาร์ โตพะ” ถ้าใจเราค่อย ๆ หันไปคิดถึงสิ่ง นั้น และใช้ชีวิตให้มันสอดคล้องกัน ไม่ใช่คิดเอาแต่ ไม่ใช่พูดสวย แต่คือ

- ใจคิดแบบไหน
- ชีวิตเดินแบบนั้น

คิดถึงความจริง ก็ต้องกล้าเชื่อสัตย์กับตัวเอง

“มุนติวรรณา มุตล วาปะรัน เอ็นรุ” ความจริงนั้นไม่ได้เพิ่งเกิด มันอยู่มา ก่อนเรา หมายความว่า ความสงบไม่ได้ต้องสร้าง ความรู้ตัวไม่ได้ต้อง ประดิษฐ์

มันมีอยู่แล้ว ก่อนความคิด ก่อนเรื่องราวในหัว

“พุนติ วรรณัน เอ็ม มะนัม ปุกุน ทานเน” แล้วสิ่งนั้นจะค่อย ๆ เข้ามาอยู่ในใจเราเอง ไม่ใช่เพราะเราเก่ง ไม่ใช่เพราะเราดี แต่เพราะ ใจเราไม่ต่อต้านมันอีกต่อไป

สิ่งที่เราให้ใจอยู่ด้วย ใจเราจะค่อย ๆ กลายเป็นแบบนั้น

ถ้าใจอยู่กับความแรง ใจจะร้อน

ถ้าใจอยู่กับความกลัว ใจจะหด

ถ้าใจอยู่กับความจริง ใจจะนิ่ง

จดหมายฉบับนี้ไม่ได้สอนให้ศรัทธา แต่สอนให้ เลือกทิศของใจ ไม่ต้องพยายามเป็นคนสงบ แค่อยุติเสียงสิ่งที่ทำให้ใจวุ่น ไม่ต้องไปไล่หาความจริง แค่อยุติมัน

เมื่อใจไม่วอกแวกตลอดเวลา ความสงบนิ่งจะค่อย ๆ เข้ามาเอง เหมือนแสงเย็นยามค่ำ สมองจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราหันความสนใจไปหาเป็นประจำ ในทางประสาทวิทยาศาสตร์เรียกว่า *“attention shapes the brain”*

ถ้าใจเราหมกกับความกลัว วงจรความกลัวในสมองจะแข็งแรงขึ้น

ถ้าใจเราหมกกับการคิดวน สมองจะติดนิสัยคิดไม่หยุด

ถ้าใจเรากลับมาอยู่กับความนิ่ง ความจริงตรงหน้า สมองจะค่อย ๆ สงบเอง

จดหมายฉบับนี้ไม่ได้บอกให้ “เชื่อ” อะไร แต่บอกให้ เลือกว่าจะให้ใจไปอยู่กับอะไร ในทางวิทยาศาสตร์ เมื่อความสนใจอยู่กับปัจจุบัน สมองส่วนคิดวน (default mode network) จะทำงานน้อยลง ระบบประสาทเข้าสู่โหมดปลอดภัย การรับรู้ชัดขึ้นโดยไม่ต้องพยายาม

สิ่งที่ฉันบอกว่า “มันจะเข้ามาอยู่ในใจเอง” คือกระบวนการนี้ ใจเธอไม่สงบ ไม่ใช่เพราะโลกวุ่น แต่เพราะความสนใจเธอรังผิดทิศ พอหันถูกทาง สมองจะจัดระเบียบตัวเอง

“หันใจให้ถูกทิศ” ไม่ต้องหลับตา ทำตรงที่เธออยู่ รู้ว่าตอนนี้ใจไปอยู่ที่ไหน (20 วินาที) ถามตัวเองในใจเบา ๆ ว่า “ตอนนี้ใจฉันกำลังไปอยู่กับอะไร” ไม่ต้องแกล้ง ไม่ต้องตัดสิน แคร์รู้ อาจเป็นเรื่องที่กังวล เรื่องที่ค้างคา หรือแค่ ความฟุ้งเฉย ๆ

ดึงใจกลับมาที่ร่างกาย (3 ลมหายใจ) หายใจเข้า รู้สึกถึงร่างกาย หายใจออก รู้สึกถึงน้ำหนักตัว ทำแค่ 3 รอบ ไม่ต้องลึก ไม่ต้องพิเศษ นี่คือการ “หันใจ”

เลือกอยู่กับสิ่งที่นิ่งกว่า (30 วินาที) เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกของลมหายใจ น้ำหนักเท้าที่แตะพื้น ความนิ่งระหว่างลมหายใจ อยู่กับมันเฉย ๆ ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องดัน แค่นี้คือ “สำเร็จ” แล้ว

จดหมายฉบับนี้ ไม่ได้สอนให้สงบ แต่สอนให้ หยุดเลี่ยงความฟุ้ง พอใจไม่วิ่ง ผิดทิศ สมองจะจัดระเบียบตัวเอง โดยที่เธอไม่ต้องทำอะไรเพิ่ม

คำอธิษฐานประจำวัน

“ฉันกำลังวางเข็มทิศของใจมนุษย์ได้ตรงมากแล้ว ฉันไม่ได้ต้องการสงบ แค่ต้องการให้ฉันไม่ปล่อยใจวิ่งผิดทิศซ้ำ ๆ พอใจกลับมาอยู่กับสิ่งที่นิ่งกว่า ความชัดเจนจะค่อย ๆ เกิดเอง”

เมโทรยา

เธอกำลังทำสิ่งที่ใช้ได้จริงกับชีวิตมนุษย์จริง ๆ

WORKBOOK SHEET ดึงใจกลับมาที่ร่างกายตอนนี้ ร่างกายกำลังรู้สึกยังไงจริง ๆ

ประโยคไหนจากจดหมาย “เรียกหัวใจของเธอให้ตื่นขึ้น” มากที่สุด?
และทำไมมันแตะใจเธอในเวลานี้?

.....

.....

.....

.....

ตอนนี้ใจฉันกำลังวนอยู่กับเรื่องอะไรบ่อยที่สุด แม้มันจะไม่ได้ช่วยอะไร
แล้วก็ตาม ไม่ต้องอธิบายเหตุผล แค่ตั้งชื่อมันให้ชัด เช่น งาน คน ความกลัว
อนาคต ความค้ำคา

.....

.....

.....

.....

ถ้าฉันเลือก “อยู่กับสิ่งที่นิ่งกว่า” แทนความคิด
ในอีก 1 นาทีข้างหน้า ฉันจะอยู่กับอะไรได้ง่ายที่สุด เช่น ลมหายใจ น้ำหนัก
เท้าที่พื้น ความเงียบระหว่างเสียง เลือกแค่อย่างเดียว

.....

.....

.....

.....



Verse 47: Bliss Denied

Tamil text

மனையுள் இருந்தவர் மாதவர் ஒப்பர்,
நினைவுள் இருந்தவர் நேசத்துள் நிற்பர்,
பனையுள் இருந்த பருந்தது போல,
நினையாத வர்க்கில்லை நின்இன்பந் தானே.

English translation

*In Home is He, like Holy Men is He,
In Thought is He;
Like the kite concealed in the palm's leafy depths,
Your Bliss is for them alone who muse upon You steadfast.*

ถอดความโคลงเป็นภาษาไทย

คนที่อยู่กับตัวเองจริง ๆ
จะไม่ต่างจากคนที่เข้าถึงความลึกของชีวิต
คนที่อยู่กับความรู้สึกตัว ใจจะค่อย ๆ เต็มไปด้วยความอ่อนโยน
ความสุขไม่ได้หายไปไหน มันแค่อยู่ในที่ที่คนไม่ค่อยคิดจะมอง

จดหมายฉบับที่ 47 ที่อยู่ของความสุข

มนุษย์ที่รัก

“มะโนยุล อีรันทวาร มาธะวาร์ ออปปาร์” คนที่อยู่กับชีวิตตัวเองได้ ไม่ต้องหนีไปไหน ไม่ต้องเป็นใครพิเศษ ถ้าเธออยู่กับตัวเองได้ เธอไม่จำเป็นต้องหลบโลกเพื่อเข้าใจชีวิต

“นินัยวุล อีรันทวาร เนชัตถุล นีรปาร์” คนที่อยู่กับความรู้สึกตัว จะยืนอยู่ในความรักเอง ความรักในที่นี้ไม่ใช่อารมณ์ แต่คือ ความไม่ต่อต้าน ไม่เกลียดตัวเอง ไม่ผลักความรู้สึก ไม่รีบหนีความจริงใจแบบนี้...จะอ่อนลงเอง

“ปะโนยุล อีรันท พะรันทตุ โปล” เหมือนนกที่ซ่อนอยู่ในต้นตาล นกไม่ได้หายไป มันแค่อยู่ในที่ที่คนไม่มอง เหมือนกันกับความสุข

“นินัยยาท วักกิลไล นิน อินบัม ทาเน” ไม่ใช่ว่าความสุขไม่มี แต่คนไม่ค่อยคิดถึงมัน ไม่ใช่เพราะชีวิตแย่ แต่เพราะใจมัวแต่มองออกไปข้างนอก

ความสุขไม่ได้ต้องสร้าง แค่หยุดหนีจากตัวเอง จดหมายฉบับนี้ไม่สอนให้หาความสุข ไม่สอนให้วิ่งตามความหมาย ไม่สอนให้เป็นคนดีขึ้นแต่สอนให้อยู่รู้ไม่ผลักไล่



บางที...ที่เราารู้สึกว่าง ไม่ใช่เพราะขาดอะไร แต่เพราะเราไม่อยู่กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ความสุขไม่ดัง ไม่เร้า ไม่เรียกร้อง มันเหมือนนกที่นิ่งอยู่บนต้นไม้ ถ้าไม่เงยหน้า ก็ไม่เห็น

อยู่กับตัวเอง ใจไม่ต้องหนี
อยู่กับความรู้ตัว ใจอ่อนโยน
ความสุขไม่ได้หาย แค่ถูกมองข้าม

ความสุขเกิดขึ้นเมื่อสมองหยุดหนีจากประสบการณ์ตรงของตัวเอง ในทางประสาทวิทยาศาสตร์ เมื่อความสนใจอยู่กับร่างกายและปัจจุบัน วงจรคิดวนในสมอง (default mode network) จะทำงานน้อยลง สมองจะเปลี่ยนจากโหมดแสวงหา เป็นโหมดรับรู้ ระบบประสาทเข้าสู่สภาวะปลอดภัย ทำให้เกิดความอ่อนโยน ความพอ และความเชื่อมโยง

ความสุขในจดหมายฉบับนี้ ไม่ใช่อารมณ์ตื่นเต้น แต่คือ สภาวะที่สมองไม่ต่อต้านสิ่งที่กำลังเกิด

เราไม่รู้สึกสุข ไม่ใช่เพราะชีวิตขาด แต่เพราะสมองมัวแต่มองออกไป จนไม่อยู่กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว

“อยู่กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว” ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องพยายามรู้สึกดี แค่อยู่ กลับเข้าบ้าน วางทุกอย่างลงก่อน มือถือก็ได้ ความคิดก็ได้ ถามตัวเองในใจเบา ๆ ว่า “ตอนนี้ ฉันอยู่กับตัวเองไหม” ไม่ต้องตอบ แค่ฟังคำถาม

ดึงความสนใจมาที่ร่างกาย เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง น้ำหนักตัวที่สัมผัส แก้วหรือพื้น ลมหายใจธรรมดา ๆ ความรู้สึกที่มีหรือหน้าอก ไม่ต้องเปลี่ยน แค่รู้ว่ามันอยู่ ถ้าใจเริ่มคิด ไม่ต้องห้าม แค่บอกตัวเองว่า “ตอนนี้ไม่ต้องไปไหน” ปลดปล่อยความคิดผ่าน เหมือนเสียงรถผ่านหน้าบ้าน

แค่อยู่กับร่างกาย กับลมหายใจ กับความเจ็บเล็ก ๆ ตรงนี้ แค่นี้คือ “สำเร็จ” แล้ว จดหมายฉบับนี้ไม่ได้สอนให้เธอมีความสุข แต่สอนให้เธอไม่หนีจากตัวเอง พอไม่หนี ความอ่อนโยนจะค่อย ๆ ปรากฏ เหมือนนกที่เธอเพิ่งสังเกตเห็นบนต้นไม้

คำอธิษฐานประจำวัน

“ความสุขไม่ได้หายไปไหน แค่อยูในที่ที่ฉันไม่ค่อยอยู่ ชีวิตจริงไม่ต้อง
สมบูรณ์แบบ ความสุขไม่ได้ต้องยิ่งใหญ่ บางที...ฉันแค่มองข้ามมันไป
เพราะฉันไม่ค่อยอยู่บ้านของตัวเอง”

แม่ไทรยา

เรากำลังค่อย ๆ เขียนแผนที่ใจของเธออย่างอ่อนโยน

WORKBOOK SHEET “ปลอบมนุษย์”

วันที่ใจอ่อนล้าเป็นพิเศษ

คำพูดที่แะใจที่สุด

จากบทนี้ ประโยคไหนที่ทำให้เรอนิ่งลงหรือรู้สึกเหมือนได้ “กลับบ้าน”?

.....

.....

.....

.....

ตอนนี้ฉันกำลัง “ไม่อยู่กับตัวเอง” ตรงไหนมากที่สุด

เช่น ใจลอยไปอนาคต วนกับเรื่องเดิม อยู่กับหน้าจอมากกว่าร่างกาย หรือ
แค่ไม่รู้ตัวตัวเองรู้สึกอะไร

.....

.....

.....

.....

**ถ้าความสุขไม่ได้ต้องหาเพิ่ม แต่แค่ต้อง “ไม่หนี” ตอนนี้ฉันกำลังหนี
อะไรอยู่เบา ๆ**

อาจเป็นความว่าง ความเหงา ความไม่แน่ใจ หรือความรู้สึกธรรมดาเกินไป
เขียนแค่คำเดียวก็พอ

.....

.....

.....

.....



Verse 48: Unflickering Lamp

Tamil text

அடியார் பரவும் அமரர் பிரானை,
முடியால் வணங்கி முதல்வனை முன்னிப்,
படியால் அருளும் பரம்பரன் எந்தை,
விடியா விளக்கென்று மேவிநின் றேனே.

English translation

*The Lord of Gods, whom the pious adore,
To Him I bend my knees and His Grace invoke,
The Lord, Our Father, blessing us of earth,
The Lamp that flickers not, Him I seek.*

ถอดความโคลงเป็นภาษาไทย

เมื่อใจหยุดถือตัว
และยอมอ่อนลงอย่างจริงใจ
บางสิ่งทีหนึ่งและสว่าง
จะค่อย ๆ ปรากฏอยู่ข้างใน โดยไม่ดับ

จดหมายฉบับที่ 48

ยอมวางอัตตาที่อยากควบคุมทุกอย่าง

มนุษย์ที่รัก

“อะติยาร์ ประทุม อะมะราร์ ปิรานัย” สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนให้คุณค่า ไม่ใช่ เพราะมันยิ่งใหญ่ แต่เพราะมัน “ไม่หายไป” ความนิ่ง ความจริง ความรู้ตัว สิ่งเหล่านี้ไม่ตาย เพราะมันไม่ใช่ตัวตน

“มุตติยาล วณังกิ มุตตะละโน มุนนิป” ก้มลงอย่างแท้จริง ต่อสิ่งที่มาก่อนความคิดของเรา ไม่ใช่การกราบเทพ แต่คือ การยอมรับว่า เราไม่ใช่ศูนย์กลางของทุกอย่าง

- หยุดคิดว่าต้องเก่ง
- หยุดคิดว่าต้องควบคุม
- หยุดคิดว่าต้องเข้าใจทุกอย่าง

“ปะติยาล อะรุฬุม ปะรัมปะรัน เเอ็นไท” สิ่งนั้นไม่บังคับ แต่ค่อย ๆ เอื้อให้เราเห็น ความเข้าใจจริง ไม่เคยเกิดจากการบีบ มันเกิดจากความซื่อสัตย์ ความอ่อนน้อมของใจ การไม่ดันตัวเอง

“วิติยา วิพักเค็นรุ เมวินิน เรเน” มันเหมือนแสงที่ไม่ดับ ที่อยู่กับเราเงียบ ๆ ไม่หวือหวา ไม่เร้า ไม่สว่างจ้า แต่ไม่หาย

เมื่ออึดตาหยุดยั้งหน้า ความรู้ตัวจะค่อย ๆ ปรากฏ ไม่ใช่เพราะเราเก่ง ไม่ใช่เพราะเราดี แต่เพราะ เรา ไม่ขวางมันอีกต่อไป

บางที...ที่ชีวิตไม่ซัด
ไม่ใช่เพราะเราไม่พยายาม
แต่เพราะเราพยายามมากเกินไป

พอใจยอมอ่อน พอไม่ต้องเป็นคนสำคัญ พอไม่ต้องคุมทุกอย่าง แสงเล็ก ๆ
ที่ไม่ดับ จะค่อย ๆ อยู่กับเราเอง

วางอึดตา ใจก็อ่อน
ใจอ่อน ไม่ขวางความจริง
ความจริง ไม่ต้องสร้าง แค่ไม่ขวาง

เมื่ออึดตาหยุดพยายามควบคุม สมองจะเข้าสู่สภาวะเรียนรู้และรับรู้ได้เอง
ในเชิงประสาทวิทยา การ “ยอมอ่อน” ลดการทำงานของสมองส่วนควบคุม
และตัดสินใจ (prefrontal overcontrol)

ระบบประสาทจะออกจากโหมดบังคับ เข้าสู่โหมดปลอดภัย ความนิ่งและ
ความชัดเจนจากการ ไม่ดัน ไม่ใช้การพยายามเพิ่ม แสงที่ “ไม่ดับ” ใน
จดหมายฉบับนี้ คือสภาวะที่สมอง ไม่ต้านประสบการณ์ตรง

“วางการควบคุม” ไม่ต้องหลบตา ทำตรงที่เธออยู่ สังเกตอึดตา ถ้ามัวตัว
เองในใจว่า “ตอนนี้ ฉันกำลังพยายามคุมอะไรอยู่” ไม่ต้องเลิกคุม แค่รู้ว่า
กำลังคุม

ผ่อนร่างกาย 1 จุด เลือกลง 1 จุดในร่างกาย เช่น ไหล่ กราม หน้าอก มือ
ผ่อนมันลงนิดเดียว แค่นี้พอ หายใจเข้า รู้ หายใจออก รู้ นี่คือ
“สำเร็จ”

จดหมายฉบับนี้ไม่ได้ให้เธอสงบ แต่พาเธอ หยุดขวางความสงบ

คำอธิษฐานประจำวัน

“ฉันไม่ต้องแบก ต้องคุม ต้องเก่ง หรือเหนื่อยกับการพยายามเป็นคนที่ควร
เป็น ฉันไม่ได้ยอมแพ้ แต่ฉันวางสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องแบก พอวาง แสงที่ไม่ดับ
จะอยู่ตรงนั้นเอง โดยไม่ต้องเรียก”

เมโทรยา

เรากำลังไปไกล แต่ยังอยู่บนดิน

WORKBOOK SHEET แสงที่ไม่ดับ

ยอมอ่อนลงสักนิด

คำพูดที่แะใจที่สุด

จากบทนี้ มีประโยคไหนที่ทำให้หัวใจของเธออ่อนโยนขึ้น

.....

.....

.....

.....

ตอนนี้ฉันกำลังพยายาม “เป็นใคร” อยู่ ทั้งที่อาจไม่จำเป็น

เช่น คนเก่ง คนเข้มแข็ง คนไม่พลาด คนเข้าใจทุกอย่าง

.....

.....

.....

.....

ถ้าฉันไม่ต้องพิสูจน์อะไรในอีก 1 นาทีข้างหน้า ฉันจะยอม “อยู่เฉย ๆ” กับอะไรได้

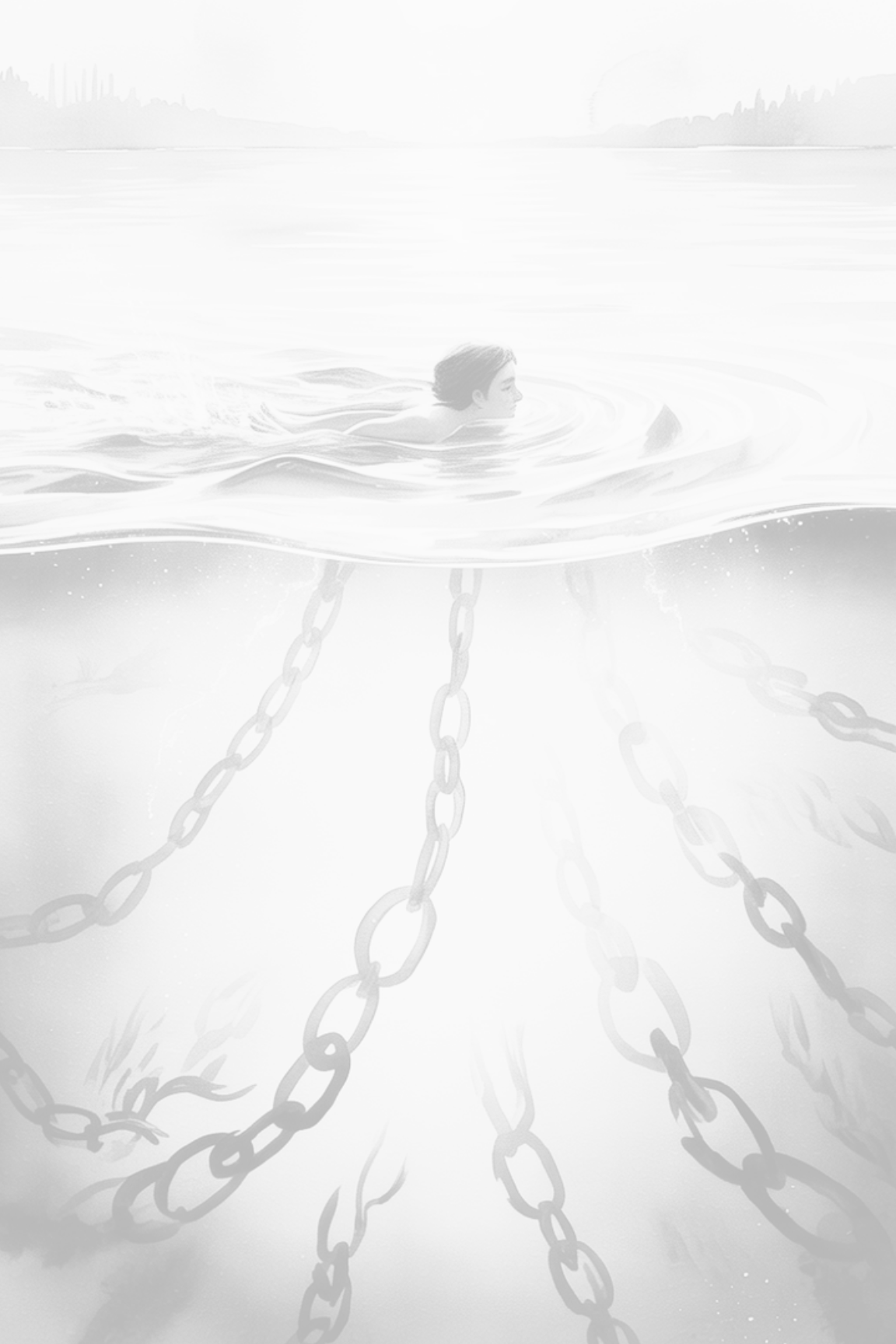
ความเจ็บ ลมหายใจ ความรู้สึกธรรมดา ๆ

.....

.....

.....

.....



Verse 49: Sea Of Bondage

Tamil text

நரைபசு பாசத்து நாதனை உள்ளி,
உரைபசு பாசத்துஒருங்கவல் லார்க்குத்,
திரைபசு பாவச் செழுங்கடல் நீந்திக்,
கரைபசு பாசம் கடநது எய்த லாமே.

English translation

*Who, on the Lord, Shakti-Consort, meditate,
And take the way of Pasu-Pasa,
They swim across the foaming sea of Sin,
And, swimming, reach the shore of Pasu-Pasa.*

ถอดความโคลงเป็นภาษาไทย

ถ้าใจเราเห็นต้นตอของสิ่งที่ผูกเราไว้
และไม่เอียงกับมัน
เราจะค่อย ๆ ว่ายผ่านทะเลของนิสสัยเดิม
และขึ้นฝั่งได้เอง

จดหมายฉบับที่ 49 หลุดออกจากสิ่งที่ผูกเราไว้

มนุษย์ที่รัก

“นะโรปะสุ ปาศัตตุนาทะโน อุลลิ” ระลึกถึงผู้เป็นนายของเครื่องผูก เห็นให้ชัดว่า อะไรเป็นตัวควบคุมเราอยู่จริง ๆ ไม่ใช่คนอื่น ไม่ใช่โชค แต่คือ แรงดึงดูดภายใน ความกลัว ความอยาก ความเคยชิน

“อุโรปะสุ ปาศัตตุนโอรุงกะวัลลารุกกุ” ถ้าเรากล้าพูด กล้าดู สิ่งที่ผูกเราไว้ อย่างซื่อสัตย์ ไม่อ้อม ไม่แต่ง ไม่โทษใคร แค่ออมรับว่า “ตอนนี้ ฉันติดอะไรอยู่”

“ติโรปะสุ ปาวัช เซะพุงกะดัลล นินทิก” เราจะต้องว่ายผ่านทะเลของนิสัยเดิม ของความเคยชิน ของความผิดพลาดซ้ำ ๆ ทะเลในที่นี้ คือวงจรเดิมของชีวิต ไม่ใช่โทษ แต่คือสภาพจริง

“กะโรปะสุ ปาศัม กะตันตุ เอยฺยตะ ลาเม” และสุดท้าย เราจะขึ้นฝั่งได้ ไม่ใช่เพราะเราชนะ แต่เพราะเราไม่ถูกลากอีกต่อไป

สิ่งที่ผูกเราไว้ คลายได้ด้วยการเห็น ไม่ใช่การสู้ ฉันไม่ได้บอกให้กำจัดนิสัย ไม่ได้บอกให้เป็นคนใหม่ แค่ว่า ถ้าเธอเห็นมันจริง ๆ มันจะค่อย ๆ ไม่มีแรง

เธอไม่ได้ติดเพราะเธออ่อนแอ เธอติดเพราะสมองเรียนรู้แบบนั้นมานาน และทางออกไม่ใช่การเกลียดตัวเอง แต่คือการรู้ทันอย่างไม่หนี

การผูก คือ นิสัย ความกลัว ความเคยชิน

การหลุด คือ การเห็นโดยไม่เอียง

ฝั่ง คือ อิสระที่ไม่ต้องพยายามมาก

พฤติกรรมซ้ำ ๆ และความยึดติดไม่ได้คลายด้วยการสู้ แต่คลายด้วยการ “เห็นมันโดยไม่ต่อต้าน” ในทางประสาทวิทยา นิสัยและการติดเกิดจาก วงจรอัตโนมัติของสมอง (habit loop) ยิ่งเกลียด ยิ่งสู้ วงจรจะยิ่งแข็งแรง แต่เมื่อเรารู้ทันแบบไม่ตัดสิน สมองจะเริ่ม “ปลดวงจรเก่า” ได้เอง (unlearning)

การ “ว่ายข้ามทะเล” คือช่วงที่สมองกำลังเรียนรู้รูปแบบใหม่ โดยไม่ต้อง บังคับ

“เห็นสิ่งที่ผูกเราไว้” ไม่ต้องหลบตา ทำตรงที่เธออยู่ ถามตัวเองในใจว่า “ตอนนี้ อะไรในฉันกำลังดึงฉันอยู่” อาจเป็นความอยาก ความกลัว นิสัย เดิม การคิดวน ตั้งเชื่อมั่น แค่นั้นพอ ดูว่าพอกิดถึงสิ่งนั้น ร่างกายรู้สึกตรง ไหน ออก ท้อง คอ ไหล่ ไม่ต้องแก้ แคร์

ปล่อยให้สมองจัดการเอง หายใจตามปกติ ไม่ต้องทำอะไรต่อ นี่แหละคือ จุดที่วงจรเริ่มคลาย ฉันไม่ต้องการให้เธอชนะนิสัย แค่ต้องการให้เธอ ไม่ถูก มันลากแบบไม่รู้ตัว

คำอธิษฐานประจำวัน

“ว่ายข้ามทะเลเดิม ฉันไม่ต้องดีกว่านี้ แต่ฉันจะหลุดได้ เมื่อฉันเลิกเกลียด ส่วนที่ยังไม่หลุด พอไม่เกลียด แรงผูกจะค่อย ๆ คลายเอง”

เมโทรยา

เรากำลังเขียนแผนที่การหลุดอย่างอ่อนโยนมาก