



ทวารหก ศาสตร์แห่งการรู้เท่าทันตนเอง
ทันตแพทย์สม สุจิรา เขียน
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อมรินทร์

สุกัญญา ชวนิชย์*

ทวารหก ศาสตร์แห่งการรู้เท่าทันตนเอง เป็นหนึ่งในผลงานของ ทันตแพทย์สม สุจิรา นักวิชาการที่สนใจและมุ่งแสวงหาความรู้ในศาสตร์หลายแขนง รวมถึงด้านพระพุทธศาสนา

ซึ่งคุณหมอได้เกริ่นไว้ว่า การกำหนดสติเฝ้าดูสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้งหกอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการเฝ้าดูเฉยๆ ไม่ต้องไปทำลายอะไร เพียงเท่านี้ผัสสะทั้งหลายก็จะสลายไปตามธรรมชาติ และนี่คือยุทธวิธี

ทางปัญญา....อันเป็นหัวใจของการตัดกรรม เพราะเมื่อเราเฝ้าดูอย่างรู้ทันด้วยสติแล้ว กรรมใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น กรรมเก่าก็จะร่อยหรอลงไปเรื่อย ๆ

และยังเปรียบว่า..ตัวเรานั้น เหมือนมนุษย์หุ้มเกราะ และแม้ว่าเกราะนั้นจะทนทานต่อศาสตราวุธ แต่ก็มีจุดอ่อนที่สำคัญอยู่หกจุด ซึ่งก็คือจุดเปิดของเสียเกราะนั่นเอง ได้แก่ บริเวณดวงตา ใบหู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะในสามจุดแรก คือ ตา หู จมูก นั้นเราทุกคนจำเป็นต้องเปิดไว้เพื่อรับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอก และเจ้าสามทางนี้เองเป็นช่องที่ทำให้กรรมเก่าอาศัยเป็นสะพานเข้าไปทำร้ายเรา โดยใช้แสง เสียง กลิ่น รสชาติ ส่งผลให้เกิดรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส และสิ่งเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายผ่านสมอง ก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดตามมา และเมื่อจิตเข้ามารับรู้อารมณ์ในใจ ผลกรรมก็จะเริ่มส่งผล ดังนั้นขั้นตอนสำคัญที่สุด คือ เราต้องจับจิตให้ได้ ควบคุมจิตให้ได้ก่อนที่จะเข้ามารับรู้อารมณ์หรือถ้าพลาดก็ต้องรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ เมื่อใดที่เราทำได้สำเร็จ เมื่อนั้นกรรมเก่าก็จะทำอะไรเราไม่ได้ ผู้มีสติที่รับรู้เต็มร้อยจะหมดกรรมโดยสิ้นเชิง นั่นก็คือการบรรลอรหันต์นั่นเอง

มีประเด็นที่น่าสนใจประการหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ คือ ความแตกต่างระหว่างเพศนั้นเป็นอะไรที่สร้างความลำบากในการป้องกันกรรมเก่าด้วยเหมือนกัน เพราะเพศหญิงนั้น มีทวารทั้งหกที่ทรงประสิทธิภาพมากกว่าเพศชายถึงประมาณสามเท่าตัว เช่น ผู้หญิงจะมีดวงตาที่มองเห็นสีส้มได้ถึง 200 เฉดสี ขณะที่ผู้ชายมองเห็นได้ไม่ถึง 70 เฉดสี และผู้หญิงสามารถมองไปด้านข้างได้โดยไม่ต้องหันศีรษะเพราะดวงตาเคลื่อนตัวได้โดยอิสระมากกว่า หูของผู้หญิงก็สามารถแยกแยะเสียงต่างๆ ได้มากกว่าผู้ชาย จึงสามารถตื่นขึ้นมาได้ทันทีที่ได้ยินเสียงลูกร้องเพียงครั้งเดียว จมูกก็มีความไวต่อกลิ่นมากกว่าผู้ชายถึง 3 เท่า การทำงานของสมองก็เช่นกัน ผู้ชายจะใช้

*รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน และ รักษาการ ผู้อำนวยการสำนักการคลังและทรัพย์สิน
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

สมองซีกซ้ายซึ่งเป็นสมองส่วนของเหตุผลเป็นใหญ่ แต่ผู้หญิงจะใช้สมองซีกขวาซึ่งเป็นส่วนของอารมณ์มากกว่า ผู้หญิงจึงสะท้อนใจกับสิ่งที่มากระทบมากกว่า

เมื่อเราทราบว่าทวารทั้งหกนี้จะเป็นทางที่วิบากกรรมส่งผลเข้าไปยังเพศหญิงได้มากกว่า จึงต้องเข้าใจว่าการเอาชนะกรรมของเพศหญิงนั้น ต้องใช้กำลังของสมาธิจิต กำลังของสติสูงกว่าเพศชาย แต่ธรรมชาตินั้น ยุติธรรมเสมอ ธรรมชาติสร้างผู้หญิงให้ไวต่อความรู้สึก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสก็จริง แต่ก็มอบความอดทนให้มากกว่าผู้ชาย มีงานวิจัยพบว่า ระดับความปวดสูงสุดของผู้หญิงในขณะคลอดบุตร ถ้าเกิดกับผู้ชายจะมีผู้ชายอย่างน้อยสองในห้าคนขาดใจตาย เพราะความอดทนทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ชายนั้นต่ำมาก อีกทั้งอิทธิพลของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำให้ผู้ชายพร้อมที่จะใช้ความรุนแรง ในขณะที่ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนที่มีในผู้หญิงเป็นฮอร์โมนแห่งความอ่อนโยนทำให้ผู้หญิงพร้อมที่จะประนีประนอม ดังนั้นถ้าวิทยาศาสตร์เข้าหาพุทธปรัชญาสักนิด การมองพฤติกรรมของผู้หญิงผู้ชายนั้นไม่ใช่มาจากสิ่งแวดล้อมอย่างที่ชาวตะวันตกเข้าใจ เพราะแม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกันผู้ชายกับผู้หญิงก็จะสนองต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างมากมายของทวารทั้งหกนั่นเอง

ซึ่งถ้าเราเข้าใจทวารทั้งหกอย่างถูกต้องและรู้ทันแล้ว จะช่วยเสริมให้เราเข้าใจจุดเริ่มต้นของกรรมได้ โดยทันตแพทย์สม สุจิรา ได้อธิบายถึงทวารต่างๆ ทั้งหกไว้ในหนังสือเล่มนี้ ดังนี้

“ตา” ในบรรดาทวารทั้งหกนั้น ตาเป็นอวัยวะที่ถูกใช้มากที่สุดและเสื่อมเร็วที่สุดด้วย อย่างไรก็ตามประสาทตาของคนเรานั้นก็มีข้อจำกัดในการมองเห็นอยู่มาก ในทางวิทยาศาสตร์บอกว่า ตาของคนเรามองเห็นความจริงได้เพียงหนึ่งในร้อยเท่านั้น ภาพปัจจุบันที่ตาเรามองเห็น เป็นเพียงฉากหนึ่งที่ขอบเขตประสาทสัมผัสเราสามารถรับรู้ได้ เพียงแค่ทวารตาทวารเดียวก็ทำให้เรารับรู้สภาพความจริงของจักรวาลผิดไปอย่างมหาศาล แต่แม้ว่าสิ่งที่เราเห็นอยู่นี้จะไม่ใช่มโนภาพ

ของโลก สัญญาความจำที่ได้จากจักขุสัมผัสก็มีมากที่สุด อยู่ดี และเป็นทวารที่สร้างกรรมใหม่ให้กับเราเป็นอันดับหนึ่ง เมื่อเทียบกับทวารทางกายภาพอื่นๆ อย่างไรก็ตาม เพราะธรรมชาติทราบดีว่า เวทนาที่เกิดจากตานี้ไวที่สุด รุนแรงที่สุด ธรรมชาติจึงมอบสิ่งปิดกั้นทวารนี้มาให้กับมนุษย์ด้วย คือ ในขณะที่เราเห็นภาพที่ไม่น่าดู เพียงเราหลับตา ทวารก็จะถูกปิดลงทันที

“หู” ท่านเคยได้ยินคำเปรียบเปรยว่า “หลงจนไม่ลืมหูลืมตา” หรือ “หูตาสว่าง” นั่นเป็นเพราะโบราณเชื่อว่า ตากับหูเป็นทวารที่สำคัญพอๆ กัน และเป็นอวัยวะสองอย่างแรกที่กระตุ้นเวทนาได้รวดเร็วและรุนแรงที่สุด แต่ในขณะเดียวกันถ้าเรามีสติสัมปชัญญะครบถ้วนในสองทวารนี้ โมหะก็จะเข้าครอบงำไม่ได้ จริงๆ แล้วประสิทธิภาพของหูของคนเรา ก็ไม่ต่างไปจาก ประสิทธิภาพของตา และเมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์อื่นๆ เช่น แมว หรือ ปลาโลมา ก็ล้วนแต่ได้ยินเสียงได้มากกว่าคนเราหลายเท่า ท่านผู้เขียนได้อธิบายเชื่อมโยงว่าสิ่งที่ประสาทหูได้รับ คือ เสียง ซึ่งกรณีเสียงของคนเรานั้น น้ำเสียงเป็นเรื่องของจิตวิญญาณและความรู้สึกที่ออกมาจากจิตสำนึก น้ำเสียงจึงสามารถสะท้อนนามธรรมออกมาจากจิตได้เช่นเดียวกับที่แสดงออกทางแววตา

“จมูก” กลิ่นเป็นสัมผัสที่รุนแรงและใกล้ชิดกว่ารูปและเสียง เพราะรูปเป็นเพียงคลื่นแสงสีและเสียง เป็นเพียงการสั่นสะเทือนของอากาศ แต่กลิ่นนั้นเป็นโมเลกุลที่กระทบกับจมูกโดยตรง คนเราจึงมีสภาวะที่ชินต่อกลิ่นได้เร็วมาก ภายในสองสามวินาทีหลังจากได้กลิ่น จะมีความชินต่อกลิ่นเกิดขึ้นถึงห้าสิบเปอร์เซ็นต์ ดังนั้นในบรรดาสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลาย กลิ่นจึงเป็นสิ่งที่มโนอิทธิพลต่อการกระตุ้นได้มากที่สุด ทั้งนี้การได้กลิ่นจะมีผลกระทบแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ในแต่ละคน เช่น กลิ่นยาดมบางอย่างที่คุณยายใช้เป็นประจำ วันไหนได้กลิ่นยานั้น เราจะนึกถึงคุณยายทันที ความรู้สึกเก่าๆ ที่เคยผูกพันกับคุณยายก็จะผุดขึ้นมาเป็นต้น

ประการสำคัญ จมูกนี้เอง เป็นอวัยวะที่สัมพันธ์กับการหายใจและเป็นอวัยวะสำคัญที่จะสร้างพลังแห่งสติให้กับเราด้วย นั่นก็คือ ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจที่ไหลเข้าออกผ่านรูจมูกนี้เอง สามารถนำมาใช้ในการกำหนดสติและระงับโทสะได้เป็นอย่างดี

“ลิ้น” เป็นทวารเดียวที่รับผัสสะทางรูปธรรม ก่อนที่รูปธรรมนั้นจะเข้าสู่ร่างกาย สุขเวทนาที่ได้จากลิ้น จึงเป็นสุขที่สัมผัสได้ ไม่ใช่ความสุขนามธรรมเหมือนกับความสวยงาม ความหอม ความไพเราะ หรือ ความอ่อนนุ่ม ดังเช่นสัมผัสได้จากทวารอื่น ดังนั้น ลิ้นจึงเป็นทวารที่ให้คุณให้โทษแก่ร่างกายโดยตรง ผลแห่งวิบากกรรมจึงส่งโดยตรงไปยังร่างกาย เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จนถึงลิ้นอายุขัยตามธรรมชาติเลยทีเดียว เช่น คนที่บริโภคไม่สมดุล จึงมีโรคร้ายตามมามากมาย เช่น มะเร็ง เบาหวาน เป็นต้น

“กาย” มนุษย์เรารู้ความลับเรื่องกายสัมผัสมานานแล้ว โดยจะเห็นได้ว่ามีศาสตร์หลายแขนงมีพื้นฐานมาจากการใช้กายเป็นเครื่องฝึกสติ เช่น โยคะ ยูโด ไทเก็ก และผัสสะแห่งทวารกายนี้เองมีน้ำหนักและความรุนแรงก่อให้เกิดเวทนามากกว่าทวารอื่นๆ แต่จะไม่ลงลึก เช่น เมื่อถูกมีดบาดกายกับการเห็นภาพบาดตา การถูกมีดบาดจะเจ็บปวดกว่า แต่ทุกเวทนากายนั้นเมื่อบาดแผลหาย เวทนาก็หมด ต่างกับทุกเวทนาทางใจเมื่อเห็นภาพบาดตาจะลงลึกไปถึงจิตใจ และไม่หายง่าย ๆ ...และด้วยเหตุผลตามธรรมชาติที่ว่า สุขเวทนาทางกายนั้นจะกระตุ้นกิเลสตัณหายิ่งกว่าสุขเวทนาทางทวารอื่นนี้เอง พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดห้ามพระภิกษุจะต้องสตรีเพศโดยเด็ดขาดแต่ยอมให้รับสัมผัสทางตา หู จมูกได้

นอกจากนี้แล้ว กายสัมผัสยังเป็นเพียงหนึ่งเดียวที่ทำให้เราคิดว่า สรรพสิ่งมีอยู่จริง เพราะกายสัมผัสนั้นจะถูกแปลผลด้วยจิต มีกรณีศึกษาในคนไข้ที่ตัดแขนหรือขาทิ้งไปกะทันหัน คนไข้คนนั้นยังรู้สึกว่ามีแขนขาติดอยู่กับตัวเขาเหมือนเดิมอีกนานนับเดือน ความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในระดับจิตได้สำนึกนั่นเอง และในส่วนของวิบากกรรมก็เช่นกัน...ทวารกายเป็นทวารที่ตัดผัสสะได้ยากที่สุด

แม้แต่พระอรหันต์ซึ่งสามารถตัดขาดเวทนาจาก ตา หู จมูก ลิ้นได้ แต่ก็ไม่สามารถตัดเวทนาจากกายได้ พระอรหันต์จึงยังคงรับรู้ความสุขและความทุกข์ทางกายซึ่งเป็นผลของวิบากกรรมไปตลอดจนกว่าจะดับขันธ

“ใจ” เป็นความล้าลึก ซับซ้อนและศึกษายากที่สุด เพราะเมื่อเสียชีวิตไปแล้ว ทวารทางกายภาพทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รวมสมองด้วย) จะถูกปิดหมดสภาพลงไปที่ เหลือเพียงทวารเดียวที่เปิดให้จิต จิตผูกเข้ามา คือ ทวารใจ หรือ จิต นี้เอง

จิตของเรานั้นจะเก็บอารมณ์ ความรู้สึก กิเลส ตัณหาไว้มากมายเพื่อเข้าไปสู่รูปธรรมใหม่ สมองใหม่และทวารทั้งหกในการรับผัสสะใหม่เข้ามา เด็กแรกเกิดจึงสมองว่างเปล่า แต่เนื่องจากพลังของกรรมเก่าที่ซ่อนอยู่ในจิตได้สำนึกนั่นเองทำให้เกิดปฏิกิริยาที่ตอบรับต่อผัสสะที่ผ่านมาทางทวารทั้งหกต่างกัน พลังตัวนี้เองที่ทำให้ชีวิตของคนเราเปลี่ยนไปตามกฎแห่งกรรม

เมื่อทราบดังนี้แล้วจึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ทวารของร่างกายที่สกัดได้ยากที่สุดคือ ทวารที่หก คือ ใจนั่นเอง เพราะเวทนา ตัณหา อุปาทานที่เกิดจากทวารนี้เริ่มต้นจากนามธรรมล้วน ๆ และรับผัสสะได้ตรง ๆ โดยไม่ต้องผ่านทวารอื่น ดังนั้นการสกัดเวทนาที่ใจจึงต้องใช้สติสัมปชัญญะในระดับสูงเท่านั้น

สรุปว่า ตราบใดที่เราเปิดทวารทั้งหกรับผัสสะอยู่ จิตจะไม่มีทางเป็นอิสระเลย แต่ท่านผู้เขียนได้ศึกษาและแนะนำว่า การปิดทวารนั้น ทำได้โดยการฝึกความไวของสติ ฝึกให้สตินี้ และเฝ้าดูผัสสะทุกอย่าง เฝ้าดูความคิดด้วยใจที่เป็นกลาง เมื่อสติกำหนดได้ละเอียดและไวขึ้นไวขึ้น ก็ จะเห็นการแตกดับเร็วขึ้น และพบว่าสรรพสิ่ง เกิด-ดับ อยู่ตลอด และจะเข้าใจหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อย่างไรก็ตามอันที่จริงแล้วทวารทั้งหกนี้ไม่ใช่มีไว้เพื่อก่อกวนอย่างเดียวนะ แต่ในทางกลับกันหากเรารู้จักใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาการพัฒนา เราย่อมใช้ประโยชน์ได้ถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นกัน

ทุกความรู้สึกมีจุดเริ่มต้น หากเรารู้ทันทวาร
ทั้งหกได้ ชีวิตก็จะเบาสบาย สุขสงบ สดชื่น ธรรมะที่แท้
ไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ทวารทั้งหกนี้เอง ท่านผู้ใดสนใจ

จะทราบเนื้อหาอย่างละเอียดสามารถหาอ่านได้จาก
หนังสือ ทวารหก ศาสตร์แห่งการรู้เท่าทันตนเอง พิมพ์และ
จัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์อมรินทร์ ในปี 2550
