

บทวิจารณ์หนังสือ

“กลัว FEAR”

ติช นัท ฮันห์

นายแพทย์ชาวโรจน์ เกียรติกำพล แปล

บทความวิจารณ์หนังสือ

โดย พระครูโฆสิตสังฆพิทักษ์ (ประเวศ ฐานาน)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่ เชียงใหม่ ประเทศไทย

Doctor of Philosophy in Buddhism, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Chiang Mai Campus, Chiang Mai, Thailand



หลวงปู่ ติชนัทฮันห์ เกิดพ.ศ. 2469 จังหวัดกวางสี ภาคกลางของประเทศเวียดนาม นามเดิม เหงียน ซวน เป๋า (Nguyen Xuanbau) พ.ศ. 2485 อายุ 16 ปี บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดตื่อเฮี้ยว (To Hieu) พ.ศ. 2492 อายุ 23 ปี อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เดินทางไปไซ่ง่อนเพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาและเขียนบทความ ทำให้ถูกต่อต้านจากผู้นำองค์กรชาวพุทธและรัฐบาลในขณะนั้น

พ.ศ. 2505 ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน สหรัฐอเมริกา ศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ จากนั้น 1 ปี ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย แต่ท่านตัดสินใจกลับไปยังประเทศเวียดนาม เพื่อสานต่อแนวคิดพุทธศาสนาให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยก่อตั้งโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคม เยียวยาความเสียหายจากสงคราม

พ.ศ. 2509 มาร์ตินลูเธอร์คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr) เสนอชื่อหลวงปู่ ติชนัทฮันห์ เข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ รัฐบาลเวียดนามปฏิเสธการกลับประเทศของท่าน จึงต้องลี้ภัยอย่างเป็นทางการไปพำนักที่ประเทศฝรั่งเศส โดยเป็นอาจารย์สอนประวัติศาสตร์ในมหาวิทยาลัย สร้างอาศรม

นอกเมืองปารีสเพื่อเขียนหนังสือและปลูกพืชไร่ ท่านยังคงทำงานเพื่อสันติภาพ และเพื่อผู้ลี้ภัยอย่างสม่ำเสมอ

พ.ศ. 2525 มีผู้มาปฏิบัติธรรมที่อาศรมของท่านทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ท่านจึงเริ่มก่อตั้งชุมชนทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศสตั้งชื่อว่า หมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งถือเป็นบ้านของท่าน และเป็นชุมชนการปฏิบัติใช้ชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท 4

ปัจจุบัน มีสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมกระจายอยู่ในหลายประเทศ อาทิ ฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ฮังการี และไทย มีนักบวชกว่า 600 รูป จาก 20 ประเทศทั่วโลก มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางหมู่บ้านพลัมหรือ “สังฆะ” เกือบ 1000 กลุ่ม กระจายอยู่ 31 ประเทศตีสันถัมภ์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด พุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถียุคปัจจุบัน เป็นที่รู้จักในฐานะพระเถระชั้นผู้ใหญ่ พระอาจารย์เซน พระมหาเถระในพุทธศาสนาเมฆายาน พระวิปัสสนาจารย์กวี นักเขียน นักต่อสู้เพื่อสันติภาพ คนสำคัญของโลก

กลัว FEAR (หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์) พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ ปริมาณ 2559 จำนวน 160 หน้า

กลัว FEAR เล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะช่วยให้ผู้อ่านที่มีความกลัว สงบลงอย่างเป็นสุขที่แท้จริง ได้หันมารู้จักความกลัว และมองอย่างลึกซึ้งถึงแหล่งที่มา แทนที่จะหนีจากความกลัว จนที่สุดสามารถที่จะเชื่อเชิญความกลัวให้ขึ้นมาสู่ความตระหนักรู้แล้วมองมันอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง

กลัว FEAR งานเขียนของท่าน ดัซ นัท ฮันท์ เล่มนี้ ได้แบ่งส่วนประกอบของเนื้อหาออกเป็นสองส่วน คือส่วนที่หนึ่ง เป็นเรื่องของการทำความเข้าใจ เรียนรู้ที่จะมองความกลัวอย่างลึกซึ้ง ท่านปูพื้นฐานผู้อ่านได้ตั้งแต่ให้รู้จักถึงกาลก่อนหน้า ความกลัวแต่กำเนิด ปลดปล่อยความกลัวต่ออนาคต ข้อรำลึก 5 ประการ ไม่มีการมา ไม่มีการไป ของขวัญแห่งการไร้ความกลัว อำนาจแห่งสติ เรียนรู้ที่จะหยุด สงบท่ามกลางพายุ แปรเปลี่ยนความกลัวที่รายรอบตัวเรา ส่วนที่สองแบบฝึกหัดเพื่อการเจริญสติอย่างง่าย 8 ประการ แปรเปลี่ยนรากเหง้าของความกลัวในจิต เป็นต้น

กาลก่อนหน้า ในบทนี้ท่านดัซ นัท ฮันท์ ได้ปูพื้นฐานผู้อ่านย้อนกลับไปเมื่อชีวิตเรายังอยู่ในครรภ์ของมารดา พวกเราหลายคนจำไม่ได้ว่าเมื่อนานมาแล้วเราเคยอาศัยอยู่ในครรภ์ของแม่ เราเป็นมนุษย์ตัวเล็กนิดเดียว มีหัวใจสองดวงอยู่ในร่างกายของแม่ หัวใจของแม่และหัวใจของเธอ แม่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเธอ เธอเชื่อมโยงกับท่านด้วยสายสะดือของเธอ ท่านบอกว่าในประเทศจีนและประเทศเวียดนามเรียกครรภ์ของแม่ว่า “ปราสาทของเด็กน้อย เธออยู่ในปราสาทนั้นประมาณเก้าเดือน” (หน้า 23) ท่านบอกว่าหากเราฝึกการมองอย่างลึกซึ้ง เราจะพบว่าความกลัวนี้เป็นผลมาจากความกลัวแต่กำเนิดเมื่อเธอฝึกสมาธิภาวนา เธอจะเริ่มเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่คนอื่นมองไม่เห็น พวกเราหลายคนพบว่า ตนเองมักจะคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกลัวและเศร้าโศก ท่านดัซ นัท ฮันท์ สอนว่า อย่างกลัวอดีต เพราะเป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะถูกตรึงอยู่กับอดีต อดีตมีประโยชน์ในการเตือนให้เราดำรงอยู่กับปัจจุบัน ที่หมู่บ้านพลัมจะใช้ระฆัง เมื่อได้ยิน

เสียงระฆัง ท่านบอกว่า เป็นการฝึกหายใจเข้าและออกอย่างมีสติ และกล่าวว่า “ฉันฟังเสียงระฆัง เสียงอันประเสริฐนี้ฉันกลับบ้านที่แท้จริง” บ้านที่แท้จริงของฉันอยู่ที่นี้ ในขณะที่ อดีตไม่ใช่บ้านที่แท้จริงของฉัน (หน้า 32)

คืนดึกลับอดีต ความกลัวแต่กำเนิดของเรานั้น ท่านติช นัท ฮันห์ เห็นว่า ไม่ได้มาจากการเกิดและวัยเด็กของเราเท่านั้น แต่มาจากความกลัวแต่กำเนิดของเราและของบรรพบุรุษด้วยความกลัวลักษณะนั้นถูกส่งผ่านมายังเรา พวกเราทุกคนมีความกลัวเหล่านี้อยู่ภายใน และเมื่อเราเป็นทุกข์จากความกลัว เราก็ยิ่งทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ แย่ลง ท่านสอนให้พูดกับพวกเขาในตัวเรา มองหาวิถีทางแห่งสันติสุขร่วมกัน ปลดปล่อยความกลัวต่ออนาคตท่านติช นัท ฮันห์ได้กล่าวว่า นอกจากการเข้าไปยึดติดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตเราก็มักจะเดินวนเวียนอยู่รอบ ๆ ความกลัวอะไรบางอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย ความกลัวตายเป็นหนึ่งในความกลัวอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่คนทุกคนมี เมื่อเรามองตรงเข้าไปยังเมล็ดพันธุ์แห่งความกลัวแทนที่จะพยายามปิดบังหรือวิ่งหนี เราก็เริ่มที่แปรเปลี่ยนความกลัวนี้ได้คือการฝึกปฏิบัติข้อรำลึก 5 ประการ อย่างมีสติ ด้วยการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ จะช่วยให้มองอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติและรากเหง้าแห่งความกลัวได้ ได้แก่ “ความชราคือธรรมชาติของฉัน ฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงความชราได้...” (หน้า 41) ท่านสอนให้พิจารณาอย่างลึกซึ้งในข้อความนี้แต่ละข้อ พร้อมกับหายใจเข้าและออกด้วยความตระหนักรู้ “ที่รักของฉัน ขึ้นมานี้เถอะ ฉันจะโอบกอดเธอสักหน่อย เป็นธรรมดาที่ฉันจะตาย ฉันไม่อาจหนีความตายได้” (หน้า 50)

ไม่มีการมา ไม่มีการไป ความกลัวที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา คือ เมื่อเราตาย ท่านติช นัท ฮันห์สอนให้มองว่า เราหลายคนเชื่อว่าชีวิตของเราถูกจำกัดอยู่เฉพาะช่วงเวลาหนึ่ง “ช่วงชีวิต” เราเชื่อว่าชีวิตเริ่มต้นเมื่อเราเกิดจากการไม่เป็นสู่การเป็นบางสิ่งบางอย่าง และจะสิ้นสุดลงเมื่อเราตายและกลายเป็นการไม่เป็นอะไรอีกครึ่ง เราจึงเต็มไปด้วยความกลัวแห่งการดับสูญ เมื่อเธอสูญเสียคนที่เธอรัก เธอเป็นทุกข์ แต่ถ้าเธอรู้จักมองอย่างลึกซึ้ง เธอจะรับรู้ได้ถึงธรรมชาติของเขาหรือเธอคนนั้นว่า ความจริงแล้วเขาคือธรรมชาติของการไร้การเกิด ไร้การตาย (หน้า 65) ของขวัญแห่งการไร้ความกลัวหากเธอมีคนที่กำลังเผชิญกับความตาย เขาอาจจะกลัวอย่างมาก ท่านติช นัท ฮันห์สอนว่า ถ้าเธอต้องการที่จะช่วยเหลือเพื่อนของเธอ เธอต้องเรียนรู้ที่จะบ่มเพาะความไม่กลัวในตัวเธอขึ้นมาก่อน ความไม่กลัวเป็นพื้นฐานของความสุข ถ้าเธอสามารถมอบความไม่กลัวนี้ให้ใครบางคน นั่นคือเธอได้มอบของขวัญที่ดีที่สุดให้เขาแล้ว **ความไม่กลัว คือ คำสอนที่ดีที่สุดของพระพุทธองค์ความไม่กลัวเป็นความเบิกบานอันลึกซึ้งสูงสุด** (หน้า 67)

อำนาจแห่งสติ ทุกคนมีความสามารถที่จะมีสติจดจ่อ มีความเข้าใจและกรุณา และเธออาจเรียกสิ่งนี้ว่าธรรมชาติแห่งพุทธะ เมื่อเธอพูดว่า “ฉันกลับเข้าฟังพระพุทธเจ้า” มันหมายถึงเธอมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งต่อความสามารถที่จะเข้าใจและสามารถที่จะรักในตัวเองเองหลวงปู่บอกว่าที่หมู่บ้านพลัมมีบทกวีประกอบดนตรีฝึกปฏิบัติเพื่อการกลับเข้าฟังได้ว่า “หายใจเข้า หายใจออก **พระพุทธเจ้าคือสติของฉัน** ส่องแสงนำทางทั้งใกล้และไกล” (หน้า 76) เธอฝึกการตระหนักรู้

ลมหายใจจะมีพลังแห่งสติ เรียกว่า “ลมหายใจแห่งสติ พลังแห่งสติคือพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าประกอบขึ้นด้วยสติ” (หน้า 79) เรียนรู้ที่จะหยุด การปฏิบัติภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนประกอบด้วยการหยุด และการมองอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อฝึกให้ตัวเรารู้จักหยุด หยุดวิ่งตามสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมด แม้ว่าเธอจะไม่มีสมาธิ โกรธ กลัว ลึนหวัง เธอก็ควรฝึกตัวเองให้ดำรงอยู่ ณ ที่นี้ ผ่อนคลาย หยุด กลับสู่ความมหัศจรรย์ของปัจจุบันขณะ เมื่อใจเธอนิ่งสงบเธอจะเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง (หน้า 83) ทุกครั้งเมื่อเรารู้สึกถึงความรุนแรงของคลื่นแห่งความกลัว ความโกรธหรือความอิจฉา หลวงปู่บอกว่า เราจะสามารถกระทำได้บางอย่างเพื่อดูแลไม่ให้พลังด้านลบเหล่านี้ทำลายตัวเรา เราไม่จำเป็นต้องมีความขัดแย้งภายในตัวเราจะหว่านลักษณะแบบหนึ่งกับลักษณะอีกแบบหนึ่ง ขอเพียงแค่ว่ามีความพยายามที่จะดูแลและปรับเปลี่ยนเท่านั้น เราจำเป็นต้องมีทัศนคติอันปราศจากความรุนแรงต่อความทุกข์ ความเจ็บปวดและความกลัวของเรา (หน้า 88) ท่านติช นัท ฮันห์สอนให้รับรู้ถึงผลกระทบต่อสังคมที่เกิดจากความกลัวในอดีตหรือปัจจุบัน สิ่งแรกที่เราควรทำคือรับรู้ความกลัวนั้น ยอมรับ โอบกอดความกลัว แทนที่จะแสดงความกลัวออกมา พวกเราทุกคนมีความกลัวแต่กำเนิดอยู่ หลายประเทศและหลายศาสนาถูกเผาผลาญด้วยความกลัว ความทุกข์ ความเกลียดชัง ท่านบอกว่าสิ่งเหล่านั้นสามารถดับลงด้วยความกรุณา อันสร้างจากหัวใจของเรา (หน้า 98)

ท้องฟ้าสีครามเหนือหมู่เมฆ ในสังคมของเรามีความกลัว ความทุกข์ ความรุนแรง

ความลึนหวัง และความสับสนอยู่มากมาย แต่ในขณะเดียวกันก็มีท้องฟ้าสีครามที่สวยงามอยู่ด้วย บางครั้งก็ไม่มีสีครามบนท้องฟ้า นั่นก็อันเมฆและสายหมอกบดบังท้องฟ้าสีครามนั้นไว้ อาณาจักรแห่งสวรรค์ถูกบดบังไว้ด้วยหมู่เมฆแห่งความไม่รู้ หรือด้วยความโกลาหลจากความโกรธ ความรุนแรง และความกลัว แต่หากเราฝึกเจริญสติการตระหนักรู้ก็จะเกิดขึ้นได้ (หน้า 108)

แปรเปลี่ยนความกลัวเป็นความรัก

เรามีความกลัวอันยิ่งใหญ่ที่ติดเป็นนิสัยในตัวเรา กลัวหลายสิ่งหลายอย่าง ความตาย การอยู่อย่างโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลง ท่านติช นัท ฮันห์สอนให้ฝึกเจริญสติ ซึ่งจะช่วยให้เราสัมผัสกับความไม่กลัว มีเพียงที่นี่และขณะนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เราได้รับการปลดปล่อยและความสุขโดยสมบูรณ์ ท่านบอกว่าความโศกเศร้า ความกลัว และความลึนหวังเป็นเหมือนกองขยะ แต่ทว่ากองขยะนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตจริงและเราจำเป็นต้องมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น เราสามารถฝึกปฏิบัติแปรเปลี่ยนกองขยะเหล่านั้นให้เป็นดอกไม้ (หน้า 113) ท่านติช นัท ฮันห์ ได้เล่าถึงการพบกับ ดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ ได้พูดถึงความสำคัญของการสร้างชุมชนพุทธเรียกว่า “สังฆะ” ดร.คิง มีชุมชนชื่อว่า “ชุมชนอันเป็นที่รัก” ท่านมองว่า หากปราศจากชุมชนแล้ว การประสบความสำเร็จจะเป็นไปได้ยาก เมื่อรู้ลึกกลัว ลึนหวัง ความมั่นคงจากความเป็นพี่น้องจะมอบความแข็งแกร่งให้กับเรา สิ่งมหัศจรรย์หนึ่งที่ควรทำร่วมกับชุมชนของเธอคือการเดินในวิถีแห่งสติ หลวงปู่มองว่า สิ่งแรกที่พระพุทธองค์ทรงทำหลังจากตรัสรู้ที่ได้ต้นโพธิ์ คือ การมองหาปัจจัยรอบตัวเพื่อสร้าง

สังฆะ หากปราศจากสังฆะ พระองค์ก็ไม่สามารถบรรลุดังความฝัน ไม่สามารถทำงานของพระพุทธองค์ได้ ดังนั้นเราควรก้าวไปด้วยกันและอยู่ร่วมกันกับสังฆะเสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

วิธีฝึกปฏิบัติเพื่อการแปรเปลี่ยนความ

กลัว การฝึกหายใจอย่างมีสติ ช่วยให้เรพบกับความเบิกบานและความสงบ มีแปดวิธี วิธีที่หนึ่งถึงสี่สำหรับดูแลร่างกาย ด้วยวิธีการดูแลหายใจเข้าออก ตามลมหายใจ รู้กาย รู้เวทนา 3 วิธีที่ห้าถึงแปดสำหรับดูแลความรู้สึกด้วยวิธีรู้สึกถึงความเบิกบานและความสุข กำหนดรู้ทุกขที่เกิดขึ้นรู้เท่าทันจิตปรุงแต่ง ทั้งหมดเมื่อเราหายใจอย่างมีสติ เราสร้างพลังแห่งสติที่มีพลังอำนาจ สามารถโอบกอดความทุกข์และความกลัว (หน้า 135) แปรเปลี่ยนรากเหง้าของความกลัวในจิต กับแบบฝึกหัดการหายใจ 8 ประการ อาณาจักรแห่งจิตคือการตระหนักรู้ถึงจิตและตระหนักรู้ถึงสภาวะแห่งจิตของเรา ด้วยสติและสมาธิ รับรู้และโอบกอดจิตปรุงแต่งที่อยู่ตรงนั้น มองอย่างลึกซึ้งเข้าไปถึงธรรมชาติของจิตปรุงแต่ง ทำจิตให้เป็นสุขสงบสบาย ท่านบอกว่า สมาธิอย่างหนึ่งคือสมาธิกับความว่าง คือว่างจากสิ่งที่ยึดอยู่ถาวร ปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากกิเลสและความคิดเห็น คือการกำหนด “หายใจเข้า ฉันปลดปล่อยจิตของฉันให้เป็นอิสระ หายใจออก ฉันปลดปล่อยจิตของฉันให้เป็นอิสระหายใจเข้าฉันพิจารณาถึงการดับสนิท หายใจออกฉันพิจารณาถึงการดับสนิท” (หน้า 144)

การผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งเพื่อการแปรเปลี่ยน ความกลัวและความตึงเครียด ท่านติช นัท ฮันห์บอกว่า ความกลัวสามารถที่สะสมอยู่

ในร่างกายของเราเป็นเหตุของความเครียดและความตึงเครียด การพักผ่อนคือปัจจัยเบื้องต้นของการเยียวยา การผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งคือโอกาสที่ร่างกายของเราจะได้พักเยียวยาและฟื้นฟูตัวเอง วิธีคือนำความสนใจไปยังร่างกายแต่ละส่วนเป็นลำดับ ส่งความรักและความห่วงใยไปยังทุก ๆ เซลล์ ในร่างกาย การผ่อนคลายร่างกายอย่างลึกซึ้งนี้ การปล่อยตัวเราเองพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก หากการนอนหลับของเรานั้นมีแนวโน้มที่จะถูกเติมเต็มด้วยฝันร้าย การฝึกการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์นี้จะทำให้เราผ่อนคลายได้ลึกกว่าการนอนหลับเสียอีก (หน้า 146) ท่านติช นัท ฮันห์บอกว่า เมื่อเราอยู่ในเงื้อมมือของความกลัว เราจะปิดกั้นตัวเอง ไม่สามารถที่จะเป็นคนที่มีความกรุณาหรือมีความโอบอ้อมอารี เพื่อที่จะรักผู้อื่นได้ สิ่งแรกเราต้องมีความรักและความอ่อนโยนกับตัวเราก่อน การภาวนาจะช่วยให้เรายอมรับตัวเราเองเป็นลำดับแรก เราต้องเรียนรู้ศิลปะแห่งการสร้างความสุขให้ผู้อื่น ศิลปะเป็นหัวใจสำคัญของชีวิต และแก่นแท้ของศิลปะก็คือการมีสตินั่นเอง (หน้า 160)

กลัว FEAR เป็นหนังสือที่รวมบทเรียนแห่งพุทธธรรมอันสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน สมกับความตั้งใจของท่านติช นัท ฮันห์ที่ปรารถนาให้พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิตของชาวพุทธ เริ่มต้นด้วยบทเรียนแห่งการพิจารณาความกลัวนับแต่จากครรภ์ของมารดา การตื่นรู้ การใช้สติ การโอบกอดกับความกลัว วิธีแห่งการเจริญสติ สมาธิ จริง ๆ ชีวิตเราไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย ไม่มีการมาไม่มีการไป อำนาจของสติการหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง การฝึกเจริญสติจะ

ช่วยให้เราสัมผัสกับความไม่กลัว หากปราศจากชุมชนแล้ว การประสบความสำเร็จจะเป็นไปได้ยาก เมื่อรู้สึกกลัว สิ้นหวัง ความมั่นคงจากความเป็นพี่น้องจะมอบความแข็งแกร่งให้กับเรา การฝึกหายใจอย่างมีสติ ช่วยให้เราพบกับความเบิกบานและความสงบ การทำสมาธิจะช่วยให้เราสัมผัสถึงธรรมชาติแห่งความจริง ปัญญาอันสามารถปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความกลัว การพักผ่อนคือปัจจัยเบื้องต้นของการเยียวยา และแก่นแท้ของศิลปะก็คือการมีสติ

ความดีงามของหนังสือเล่มนี้ ตรงที่มีเนื้อหาที่ง่ายต่อการเข้าใจ ไม่มีเรื่องอะไรตอกลับไปตีความ เป็นการสอนที่ละเอียดลึกซึ้ง ก็น่าจะง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ ผู้แปลใช้ภาษาที่ง่ายต่อการอ่าน ใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน เป็นการเอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงวิถีธรรมของเซนรูปแบบมหายาน แม้คนอ่านจะไม่มีพื้นฐานของความรู้แบบมหายานมาก่อนก็ตาม การใช้คำที่ไพเราะเช่นการโอบกอดกับความกลัวทำให้เห็นภาพได้ชัดจากนามธรรมสู่รูปธรรมด้วยการถ่ายทอดออกเป็นภาษาไทย เป็นหนังสือที่ถ่ายทอดแก่นแท้แห่งปัญญา มีเรื่องราวที่มาที่ไป วิธีการและแนวทางปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงต้นเหตุที่แท้จริงแห่ง “ความกลัว” วิธีดับความกลัว การเผชิญกับความกลัว การอยู่กับความกลัว ดำเนินชีวิตได้

อย่างเบิกบานและมี “สติ” หนังสือเล่มนี้ไม่ได้นำเสนอทฤษฎีใดๆ แต่บอกวิธีออกจากความกลัวที่เกาะกุมนอนเนื่องอยู่ในใจของพวกเรา เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเป็นคู่มือภาวนาในชีวิตประจำวัน ทำให้เราได้ตระหนักถึงสมบัติอันมีค่ามหาศาลคือ “ลมหายใจ ด้วยสติ” มีความอ่อนโยนนุ่มนวลด้วยเมตตากรุณาที่ปรากฏอยู่ในเนื้อหาต่อจิตใจผู้อ่าน เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะนำพาผู้อ่านพบกับวิถีแห่งการบรรลุธรรมด้วยวิถีแห่งเซน และชาโดทิวทางปัญญาอย่างง่ายดาย

หนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่หนังสือที่เป็นงานวิจัยงานค้นคว้า ตำรา วิชาการอ้างอิงใดๆ หรือกล่าวพาดพิงถึงทฤษฎีใดๆ แต่เป็นหนังสือสำหรับการปฏิบัติพัฒนาคนให้หายจากความกลัว FEAR ให้กลายเป็นคนเข้มแข็งสำหรับตนเองและชุมชน (สังฆะ) ข้อดีของหนังสือสาระในหนังสือเล่มนี้หาไม่ หากจะถามว่า ถ้าอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะได้อะไรกลับไป คงตอบว่า 1) ผู้อ่านจะได้รู้จักความกลัวที่อยู่ในใจตน 2) ผู้อ่านจะได้เครื่องมือกำจัดความกลัวที่อยู่ในใจตน 3) ผู้อ่านจะได้ชีวิตใหม่หลังจากนำเครื่องมือที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้ไปกำจัดความกลัวของตนเอง และ 4) ผู้อ่านจะมีความสุข เบิกบาน อย่างมีสติ เมื่อได้หัวใจของปัญญาญาณก้าวพ้นพายุ คือ ความกลัว