



บทวิจารณ์หนังสือ :
เพมาโชดริน PEMA CHÖDRÖN
อัญชลี คุรุชัช และวิจักขณ์ พานิช แปล

“โชน : อิสราภาพจากความเคยชินและความกลัว”

Taking the Leap Freeing Ourselves from Old Habits and Fears

กิจชัย วงศ์ราช¹

Kijchai Wongrach¹

เพมาโชดริน PEMA CHÖDRÖN ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เป็นภิกษุณีชาวอเมริกัน สายวัชรยานธิเบตซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก หนึ่งในศิษย์แนวหน้าของวัชรอาจารย์ เซอเกียมตรุงปะ ริมโปเซ ชื่อเดิมของเธอ คือ Deirdre Blomfield

¹นิสิตปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

²Ph.D. Student Program in Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus, E-mail : Chainoy_kij@hotmail.com

Brown เกิดเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม ปี 1936 ในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เข้าเรียนใน Miss Porter's School ในฟาร์มมิงตัน เมืองคอนเนคติกัตจบปริญญาตรี ในสาขารรณกรรมอังกฤษ ปริญญาโทสาขาปฐมนวศึกษา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์

เธอแต่งงานในปี 1947 มีบุตร 2 คน ก่อนจะเริ่มศึกษาพระธรรมจากท่าน ลามะมะตุลกู रिमपोเช ช่วงจาริกลอนดอน เธอได้ยังศึกษาพุทธศาสนาสายทิเบต ณ ซานฟานซิสโก กับ เซอเกียมตรุงปะ रिमपोเช

ปี 1974 เธอจบเป็นธรรมาจารย์ ได้รับนามว่า PEMA CHÖDRÖN มาจาก ภาษาทิเบตเป็นสัญลักษณ์ในพุทธศาสนา เพมา หมายถึง ดอกบัว โชดริน หมายถึงแสงสว่าง แห่งความจริง เพมาโชดริน จึงแปลว่า ดอกบัวอันส่องแสงสว่างสู่ความจริง เธอคอย ช่วยงาน รังจุง ริก เปดอร์เจ องค์กรรมาปะที่ 16 ในปี 1981 เพมาได้รับยกย่อง เป็นภิกษุณีชาวอเมริกันคนแรกในสายวัชรยานตลอดเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมา คำสอน ปากเปล่า และงานเขียนนับสิบเล่มของเธอ อาทิ When Things Fall Apart, The Wisdom of no Escape, The Places that Scare You ได้รับการแปลและ ตีพิมพ์หลายครั้ง

ปี 1980 เซอเกียมตรุงปะ रिมपोเช ได้มอบหมายให้เพมาเป็นผู้อำนวยการศูนย์ Boulder Shambhala ในโคโลราโด ปี 1984 เป็นเจ้าอาวาสวัดกัมโปวัติทิเบต แห่งแรกบนเกาะเคปเบรตัน รัฐโนวาสโกเชียทางชายฝั่งตะวันออกเฉียงใต้ประเทศ แคนาดา ซึ่งก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดการฝึกอบรมนักบวชสายซัมบาลาในโลกตะวันตกเพมา ทำหน้าที่ครูผู้สอนและอบรมนักบวชจนถึงปัจจุบัน

เพมาเป็นบุคคลสำคัญในการนำพุทธศาสนาเข้ามาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของ ชาวตะวันตกไม่ว่าจะเป็นการเผชิญหน้ากับความวุ่นวาย หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นับได้ว่าเพมาช่วยเปลี่ยนโฉมหน้าพุทธศาสนาจากภาพลักษณ์เคร่งขรึมศักดิ์สิทธิ์และ เต็มไปด้วยพิธีกรรม มาเป็นสิ่งที่คนธรรมดาสามัญสามารถสัมผัสและเรียนรู้ได้

หนังสือ “โจน : อิสราภาพจากความเคยชินและความกลัว “Taking the Leap Freeing Ourselves from Old Habits and Fears พิมพ์ที่ 1 กรุงเทพมหานคร ปลากะโตด ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์ 2555 จำนวน 156 หน้า

หนังสือเล่มนี้ เริ่มด้วยคำนำ ของโจน จันโต นักเมลิทพันธุ์พื้นเมือง หรือ โจนบ้านดินแห่งแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เขาให้คำนำไว้น่าสนใจ และสอดคล้องกับ อดีตชีวิตในการลองถูกลองผิดกับชีวิตที่ผ่านมาด้วยความกลัว ความอาย ความผิดพลาด ความเหงา และที่น่าสนใจที่โจน ลองเลิกซื้อเสื้อผ้า ใส่ของเก่า และใช้เสื้อผ้าแค่ สองสามชุด เขาบอกว่าแรกรู้สึกอายมาก แต่เขาก็บอกตัวเองเสมอว่าเราจะไม่ตาม ความรู้สึกอีก ยิ่งรู้สึกอายยิ่งต้องใส่ไปในที่คนเยอะๆ จนเพื่อนๆ ไม่กล้าชวนไปไหนด้วย เพราะอาย แต่เขาทำเพราะอยากรู้ว่า ถ้าไม่ตามความรู้สึกแล้วจะเป็นอย่างไร จนความอาย ลดน้อยลงเรื่อยๆ กลายเป็นเรื่องธรรมดาไป (หน้า 8) ประสบการณ์ของ เพม่าโชดริน ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแบบอย่าง เป็นลูกศรชี้ทางแก่ผู้คนจำนวนมาก หากลูก้า ที่จะกระโจนออกจากความจำเจที่น่าเบื่อหน่ายของชีวิต เราพร้อม “โจน” ท่ามกลาง กระแสของความคิด ความรู้สึก อารมณ์และคลื่นแห่งความเปลี่ยนแปลงมาน้อย เพียงใด (หน้า12)

อัญชลี คุรุฑ์ ได้กล่าวไว้ในบทนำว่า เพม่าโชดริน คือครูผู้ไม่ลังเลที่จะบอกว่า ตัวเองเคยล้มเหลว เคยผิดพลาด ความทุกข์อันปราศจากทางหนีช่วยให้เธอเรียนรู้ ที่จะอยู่ ยอมรับและเผชิญความเจ็บปวดโดยไม่หันหลังหนี ทำให้เธอได้พบกับ ปัญญาญาณ (หน้า 14)

โจน : อิสราภาพจากความเคยชินและความกลัวประกอบด้วย เรื่องที่เพม่า ได้ถ่ายทอดถึงเรื่องราวในการฝึกฝน ฝึกหัด ฝึ้มอง ตื่นรู้ด้วยตนเอง เป็นประสบการณ์ ที่ถ่ายทอดถึงเหตุการณ์การต่อสู้กับกิเลสในตัวตนครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยวิธีการเล่าเรื่อง และตัวอย่างประกอบ 10 เรื่องราวด้วยกัน

หนึ่ง “เลี้ยงหมาป่าให้ถูกตัว” เพม่าได้กล่าวถึงว่า มนุษย์เรามีศักยภาพที่ปลดปล่อย ตัวเองให้หลุดพ้นจากนิสัยเดิมๆ มีศักยภาพที่จะรักและห่วงใยกันและกัน ทั้งยังใช้ชีวิต อย่างรู้ตื่นและมีสติ ยิ่งกล่าวถึงความโกรธ ความเกลียดที่ฝังตัวอยู่ในจิตใจ พร้อมที่จะโจน ออกมา เธอยกตัวอย่าง คุณปู่ชาวอินเดียแดงคนหนึ่งพูดกับหลานชายถึงความโหดร้าย รุนแรงในโลกและที่มาของมัน เขาบอกว่ามันก็เหมือนกับหมาป่าสองตัวที่กำลังสู้กัน อยู่ในใจ หมาป่าตัวหนึ่งโกรธและอาฆาตแค้น อีกตัวหนึ่งใจดีและเปิดกว้าง หนุ่มนวล ถามว่า แล้วหมาป่าตัวไหนจะชนะการต่อสู้ในใจปู่ ปู่ตอบว่า “ตัวที่ชนะคือตัวที่ปู่เลือก ให้อาหาร” นี่แหละคือความท้าทายของเรา นั่นคือเราจะฝึกตนอย่างไรในตอนนี

เพื่อจะเลี้ยงหมาป่าให้ถูกตัว เราจะนำสติปัญญาภายในออกมาใช้อย่างไร เพื่อมองให้เห็นว่าสิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเพิ่มพูนความก้าวร้าว สิ่งใดช่วยเผยจิตใจ อันดีงามของเรา แม้การกระทำเพียงน้อยนิดในการป้อนอาหารหมาป่าให้ถูกตัวก็มี ส่วนช่วยได้ (หน้า 20)

สอง “เรียนรู้ที่จะอยู่” บทนี้เพมาได้เสนอถึงวิธีการอยู่กับปัจจุบันขณะแบบ มหายาน โดยเสนอวิธีการคือ จุดเน้นสำคัญบนเส้นทางการเลือกอย่างฉลาดและฝึก ลดทอนความก้าวร้าว คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ การหยุดสั้นๆ บ่อยๆ ตลอดทั้งวันเป็นวิธีฝึกซึ่งแทบไม่ต้องอาศัยความพยายามอะไร และคำสอนในพุทธศาสนา กล่าวว่ารากเหง้าของความไม่พอใจ คือความหมกมุ่นในตัวตนและความกลัวที่จะอยู่กับ ปัจจุบันขณะ...เราเป็นเหมือนนกกระจอกเทศที่มุดหัวลงไปในพื้นทรายด้วยหวังว่าจะพบ ความสบาย วงจรหลักหนีปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องนี้ เรียกว่า ความหมกมุ่นในตัวตน ความยึดมั่นในตัวตน หรือ อัตตา (หน้า 38)

สาม “นิสัยช่างหนี” เรามิแนวมโนจะถอยห่างออกจากปัจจุบันขณะราวกับว่า นิสัยนี้ถูกออกแบบไว้ในดีเอ็นเอของเรา ในขั้นพื้นฐานที่สุด เราต่างก็คิดโน้นคิดนี้อยู่ ตลอดเวลา และความคิดเหล่านั้นได้พาเราออกไปไกลเรื่อยๆ เซอเกียมตรุงปะ กล่าวว่า การอยู่กับปัจจุบันและการได้สัมผัสประสบการณ์ เดียวกันอย่างเต็มที่คือ “ความเป็นจริง” (หน้า 45)

สี่ “การเลื่อนไหลของชีวิต” ชีวิตเราทุกคนต่างเป็นส่วนผสมของความก้าวร้าว กับความรัก พลังชีวิตไม่เคยหยุดนิ่ง มันมีขึ้นมีลง ไหลเลื่อน และเปลี่ยนแปลงเหมือน สภาพอากาศ บางครั้งเราชอบความรู้สึกที่มี บางครั้งไม่ชอบ แล้วก็ชอบอีก และไม่ชอบอีก สลับสับเปลี่ยนเรื่อยไป ชีวิตเป็นเช่นนี้สำหรับคนทุกคน เมื่อได้มองดูกระบวนการนี้ อย่างใกล้ชิด ดังที่ฉันทำมาหลายปี ไม่ยากเลยที่จะเห็นว่าเราต้องอาศัยความกล้าหาญ เพียงไรในการผ่อนคลายกับพลังอันเป็นพลวัตของชีวิตตามที่เป็น (หน้า 59)

ห้า “คลี่คลาย” การฝึกแปรเปลี่ยนพลังเป็นการฝึกใจให้เปิดกว้างและเปิดรับพลัง ของตัวเองในยามที่ใจถูกสะกดทั้งหมดมีอยู่ด้วยกัน สามขั้นตอน คือ ขั้นแรก ยอมรับว่าเธอติดเบ็ดเสียแล้ว ขั้นที่สอง หยุดชั่วขณะ และสูดลมหายใจเข้าออกสามครั้ง แล้วโน้มเข้าหา เราโน้มเข้าหาพลังนั้น อยู่กับมัน เผชิญประสบการณ์นั้นอย่างเต็มที่ ขั้นที่สาม จากนั้นผ่อนคลายและก้าวเดินต่อไป (หน้า 74)

ทก “เรามีสิ่งที่ต้องการอยู่แล้ว” เพมาได้บอกถึงวิธี การภาวนา การฝึกปล่อยวาง ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำแล้วซ้ำอีก และเข้าไปสัมผัสยังรากเหง้าของความไม่พอใจพื้นฐาน เราเปิดให้มีพื้นที่สำหรับมองเห็นกลไกที่เราตัวเราเองไปสู่การติดกับ ทศนคติต่อการภาวนาซึ่งปรากฏในที่นี้คือการผ่อนคลาย นั่งสบายๆ เปิดตาู้เห็นวัตถุกำหนด ในการภาวนาอย่างชัดเจนแต่แผ่วเบา และเมื่อจิตล่องลอยไป ก็เพียงกลับมาอย่าง อ่อนโยน (หน้า 91)

เจ็ด “ยินดีกับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว” เมื่อเริ่มเห็นชัดในสิ่งที่ตนกระทำ เห็นว่า ตนเองติดเบ็ด และพลัดหลงไปกับนิสัยเก่าๆ โดยปกติเรามักมีแนวโน้มใช้เป็นเหตุให้ ท้อแท้หรือรู้สึกแย่กับตัวเอง แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราสามารถตระหนักได้ว่า มันเยี่ยมแค่ไหนที่เรามีศักยภาพในการมองเห็นด้วยตัวเองอย่างสัตย์ซื่อจริงๆ การกระทำ เช่นนี้ได้ต้องอาศัยความกล้าหาญ มันคือการก้าวอย่างแห่งการมองชีวิตเป็นครูแทนที่จะ เป็นภาระ (หน้า 97)

แปด “ค้นพบความเปิดกว้างโดยธรรมชาติ” ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่และ เทียงแท้ถาวร นั้นรวมถึงเธอและฉันด้วย หากเธอสนใจฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบัน ขณะอย่างเปิดกว้างต่ออะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ทั้งต่อพลังชีวิต ต่อผู้คน และต่อโลกนี้แล้ว สักพักเธอจะตระหนักว่าเธอเปิดกว้างและอยู่ในปัจจุบันขณะกับสิ่งที่ไม่เคยหยุดนิ่ง เหมือนเดิม (หน้า 110)

เก้า “ความสำคัญของความทุกข์” ในบทนี้เพมา ได้เล่าประสบการณ์ของ การสูญเสียแม่ของเธอเอง วิธีการกำจัดความทุกข์ใจ ด้วยการขึ้นต้นบทเนื้อหาว่า ก่อนจะรู้ว่าความอบอุ่นโดยธรรมชาติคืออะไร เรามักต้องพบเจอความสูญเสียด้วย ตัวเองก่อน เรามีชีวิตไปวันๆ นานเป็นปีๆ ขับเคลื่อนไปตามนิสัย เห็นชีวิตเป็นของตาย ที่ไม่ต้องดูแลเอาใจใส่ แต่แล้วจู่ๆ ตัวเราเองหรือคนใกล้ชิดก็ประสบอุบัติเหตุหรือ ป่วยหนัก (หน้า 124)

สิบ “มิตรภาพไร้ขีดจำกัด” บทส่งท้ายของหนังสือ เพมา เริ่มด้วยคำสอนของ ทะไลลามะท่านพูดบ่อยๆ ว่า การมีความกรุณาให้แก่ตัวเองเป็นพื้นฐานของการพัฒนา ความกรุณาต่อผู้อื่น และชอบเกียมตรึงปะ ก็สอนเช่นกัน เมื่อท่านพูดถึงการช่วยเหลือ ผู้อื่นอย่างจริงแท้และการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยไม่มีข้อแม้หรือเป้าหมายแอบแฝง ท่านนำเสนอคำสอนนี้เป็นกระบวนการสามขั้นตอน ขั้นตอนแรก คือ ไมตรี ความรัก

และความเป็นมิตรต่อสรรพชีวิต เชอเกียมตรุงปะ ท่านหมายถึงมิตรภาพอันไร้ขีดจำกัด
ต่อตัวเอง อันจะนำไปสู่มิตรภาพอันไร้ขีดจำกัดต่อผู้อื่นอย่างเป็นธรรมชาติ ขั้นที่สอง
บนหนทางสู่การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง คือการสื่อสารจากหัวใจ ขั้นที่สาม นับว่า
เป็นเรื่องยากขึ้นคือ ความสามารถในการเห็นแก่ผู้อื่นก่อนตัวเรา และช่วยเหลือพวกเขา
โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน (หน้า 137)

บทส่งท้ายนำคำสอนสู่โลกกว้างสืกลงไปภายในจิตวิญญาณของมนุษย์ มีชุมทรัพย์
แห่งความกล้าหาญ มันอยู่ตรงนั้นเสมอ รอคอยการค้นพบอยู่ตลอดเวลา ในปีท้ายๆ
ของเชอเกียมตรุงปะ ไม่เคยหยุดสอนถึงความเป็นไปได้ในการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้
สังคมที่แต่ละคนบ่มเพาะมิตรภาพให้แก่ตนเองและห่วงใยผู้อื่นอย่างไร้เงื่อนไข เหมายัง
กล่าวถึงหนังสือเล่มนี้ในบทส่งท้ายคือ เป็นความพยายามที่จะเข้าไปมองอย่างใกล้ชิด
ว่าเรายังติดอยู่ในมุมมองอันคับแคบหมกมุ่นกับตัวเองอย่างไร ทั้งยังเป็นความพยายาม
ในการส่งต่อคำสอนที่ครูได้สอนฉันไว้ เกี่ยวกับการพาตัวเองให้เป็นอิสระจากการติดเบ็ด
เพื่อประโยชน์สุขต่อสรรพชีวิต ฉันหวังว่าเธอจะมีส่วนร่วมไปกับสังคมที่กำลังเติบโต
ของเหล่านักบวชทางจิตวิญญาณผู้มีปณิธานอันแรงกล้า และขอให้หนังสือเล่มเล็กๆ
เล่มนี้เป็นแรงสนับสนุนบนเส้นทาง ดังที่ท่านเชอเกียมตรุงปะ ได้ประกาศไว้อย่างเร้า
ว่า “We can do it” (หน้า 165)

บทสรุปหนังสือเล่มนี้ผู้เขียน บอกเล่าประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติ การต่อสู้
กับกองกิเลสต่างๆ ที่อยู่ในจิตใจของตนเอง ความเป็นอิสระจากแบบแผนการทำร้าย
ตัวเองและผู้อื่น โดยใช้สำนวนภาษาที่เข้าใจง่าย ประกอบกับผู้แปลก็ได้ใช้คำสำนวน
ในการแปลที่อ่านเข้าใจง่าย ไม่มีคำศัพท์ที่ยากต้องให้ตีความหมาย จึงสื่อความหมาย
แห่งธรรมแบบวัชรยานธิเบตในเล่มนี้ได้ดี

ในหนังสือยังมีภาพวาดของปลาที่มีความพยายามที่จะกระโดด ออกจาก
3 วงกลม คือกิเลส กรรม วิบาก รวม 10 ภาพเท่ากับจำนวนเรื่องในเล่ม ด้วยลีลาปลา
ที่กระโดด โลดเต้น แหวกว่ายวนเวียนอยู่ในแม่น้ำแห่งสังสารวัฏนี้ ดุจจิตที่ตันรน
กวดแกว่ง ฝึกได้ยาก ทนได้ยาก รักษาได้ยาก มีปกติท่องเที่ยวไป มีร่างกายเป็นที่อยู่
อาศัย เมื่อยังไม่หลุดพ้นออกจากกิเลส กรรม วิบาก ย่อมวนเวียน ท่องเที่ยวอยู่ใน
ภพน้อยและภพใหญ่ ฉะนั้น

คุณูปการของหนังสือเล่มนี้ให้คำตอบกับผู้อ่านถึงวิธีการมีสติตั้งรู้ในขณะการรู้เท่าทันจิต หรือการรู้วิธีการเลือกเลี้ยงหมาป่าให้ถูกตัว และการเป็นนักรบทางจิตวิญญาณ การช่วยเหลือผู้อื่นแบบไม่ตรึงอย่างไม่มีเงื่อนไขอันเป็นหัวใจของพระโพธิสัตว์ ตามคำสอนพุทธศาสนาแบบมหายานความปรารถนาในการช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากให้ได้มากที่สุด