บทวิพากษ์หนังสือ “บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์”

นายสุชญา ศิริธัญภร นายสุภฐาน สุดาจันทร์
กองบรรณาธิการวารสารมหาจุฬาวิชาการ

“บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์” : ลามะ เยเช่
ISBN : 974-260-212-3
พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๔๖
ผู้แปล : ทาคินี
ปก : ทองทิพย์ สุทธกรณ์
ผลิตโดย : บริษัท ส่องศยาม จำกัด
จัดจำหน่าย : สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด
ราคาปก : ๑๖๐ บาท

หนังสือ “บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ชาวพุทธควรอ่านอีกเล่มหนึ่ง เพราะเนื้อหาสาระเกื้อกูลให้เกิดปัญญาและการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เป็นหนังสือที่ผลิตโดย บริษัท ส่องศยาม จำกัด และจัดจำหน่าย โดย สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖

หนังสือเล่มนี้ เขียนโดย ลามะ เยเช่ หรือที่เรียกกันว่า ลามะธูปเท็น เยเช่[๑] ท่านนี้ นับเป็นคุรุธิเบตท่านแรก ที่นำวัชรยานไปเผยแพร่สู่ฝรั่ง ทำให้พุทธศาสนาแบบธิเบต เป็นที่สนใจของชาวตะวันตกอย่างกว้างขวาง หันมาสมาทานพุทธธรรมและโน้มชีวิตเข้าสู่โพธิมรรค ท่านเริ่มตั้งฐานการศึกษาและปฏิบัติธรรมที่ประเทศเนปาลก่อน แล้วขยายไปยังยุโรป สหรัฐ ออสเตรเลีย ทำให้พระพุทธศาสนาแบบธิเบต เป็นที่สนใจของชาวตะวันตกอย่างกว้างขวาง ลามะทับเทน เยเช่ อุทิศตัวทำงานด้วยเผยแพร่ศาสนธรรมอย่างจริงจัง นำพุทธวิถีและกระแสแห่งตันตระ เข้าสู่ความเป็นทางเลือกใหม่ของจิตวิญญาณให้กับโลกตะวันตก จนเป็นผลให้ชาวตะวันตกเป็นจำนวนมากหันมาสมาทานพุทธธรรมและโน้มนำชีวิตสู่โพธิมรรคอย่างควรแก่การชื่นชม

หนังสือเล่มนี้ เป็นผลงานของลามะ เยเช่ โดย ทาคินี แปล การที่ทาคินี มีศรัทธาตั้งความปรารถนาที่จะแปลเป็นภาคภาษาไทย นับว่าควรแก่การอนุโมทนาเป็นยิ่งนัก อันจะเป็นบาทแรกสู่ประตูแห่งการศึกษา

---

[๑] ดูรายละเอียดใน **กรรมและการเวียนตายเกิด,** เขียนโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รำไทยเพรส จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗-๑๒๒.

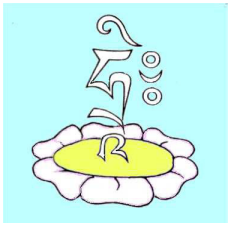
ตันตรวิทยา จะช่วยให้ทรรศนะของชาวไทยพุทธที่มีต่อพุทธศาสนาแบบธิเบต มีความบริบูรณ์มากขึ้น เพื่อนำไปสู่ความอุดมในปัญญาของทุกชีวิตทั่วหน้ากัน

หนังสือเล่ม เริ่มแต่ตั้งหน้าปก เป็นรูปมณฑล หรือจักรวาล ของพระอมิตายุส พระผู้ทรงมีอายุอย่างไม่สิ้นสุด ปกหลัง เป็นภาพ ทาคินี คือปีศาจสาว ซึ่งมักติดตามเทวดาไป หนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน ๑๒ บท กล่าวคือ

๑. จิตบริสุทธิ์เบื้องต้น
๒. ความอยากและความสุข
๓. ความพอใจ ความผิดหวังและการสมปรารถนา
๔. การล้มล้างทรราชของภาพลักษณ์ธรรมดา
๕. ออกจากความไม่พอใจ
๖. การเปิดใจ
๗. การล้างข้อจำกัดที่สร้างขึ้นเอง
๘. ทำใจให้กระจ่าง
๙. แรงบันดาลใจและคุรุ
๑๐. การเข้าสู่อนุตรตันตระปฏิบัติ
๑๑. การตื่นขึ้นอย่างเทวะ
๑๒. ความสำเร็จขั้นสุดท้าย

และบทส่งท้าย อีกทั้งมีอภิธานศัพท์ให้ค้นศัพท์อีกด้วย

ในที่นี้ จะนำเสนอเนื้อหาในบทที่ ๑๑ การตื่นขึ้นอย่างเทวะ[๒] ดังนี้



จากความสงสารตัวเองสู่การส่องแสงประเสริฐในตัวเอง

สิ่งสำคัญที่สุดเกี่ยวกับการปฏิบัติตันตระคือการลิ้มรสประสบการณ์จริง ของสิ่งที่มีความหมายสำหรับท่าน ไม่สำคัญว่าท่านจะได้ช็อคโกแลตชิ้นเล็กเพียงใด หากท่านได้ลิ้มรสแล้วพอใจก็เพียงพอแล้ว ดังนั้น สำหรับผู้ที่ได้สิ่งที่กระจ่างจริงใจในจิตใจแล้วในนาทีที่เขาเข้าใจ และนำมันตรงเข้าสู่หัวใจ คนเหล่านั้นคือผู้ปฏิบัติที่แท้จริง พวกเขาคือผู้ที่ได้ช็อกโกแลต

จิตใจธรรมดาอันเป็นสองของเรา เป็นสิ่งที่เราเรียกว่าใจแท้จริง มักแปล บางสิ่งว่าไม่ถูก บางสิ่งว่าไม่สมบูรณ์ เกี่ยวกับตัวฉันและสิ่งที่แวดล้อมฉัน จิตใจนั้นมักวิพากษ์วิจารณ์ นี่เป็นอาการของจิตใจเป็นสอง คือบางสิ่งบางอย่างมักผิด จิตใจเป็นสองของเราหากไม่เพิ่มคุณสมบัติที่เหนือกว่าลงบนสิ่งที่มีอยู่ก็ดูถูกมัน

[๒] ลามะ เยเช่, **บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์,** ทาคินี แปล, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๖-๑๔๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.sookjai.com/index.php?topic=27403.0 [16 เมษายน 2562]

ช่างเป็นจิตใจอันหวาดกลัวและไม่พอใจที่ไม่เคยไปตามทางสายกลาง ไม่ว่าจะอย่างมีสติหรือไม่ จิตใจมักรู้สึกว่า “ธรรมชาติของฉันไม่บริสุทธิ์ ฉันเกิดมาด้วยความไม่บริสุทธิ์ เดี๋ยวนี้ฉันไม่บริสุทธิ์ และฉันก็จะตายไปด้วยความไม่บริสุทธิ์ และจบลงในนรก” ไม่ใช่เรื่องสำคัญว่าเราจะเรียกตัวเองว่าเป็นพวกเคร่งศาสนาหรือไม่ยึดหลักปรัชญาหรือเชื่อในสิ่งงมงาย ตราบที่เรายังไม่ได้สัมผัสกับความเป็นจริงพื้นฐาน เราก็ยังคงอยู่ใต้อิทธิพลของมุมมองอันลวงหลอกแห่งการพ่ายแพ้ตัวเองอยู่นั่นเอง หากเราต้องการจะเป็นอิสระจากโรคร้ายทั้งปวงของกายและใจ สิ่งสำคัญมากคือสลัดตัวเองจากความคิดสงสารตัวเองเช่นนี้ให้หมด

ปัญหาคืออะไร ปัญหาก็คือเรารู้สึกว่า “ฉันเป็นคนแบบที่เลวที่สุด ไม่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความเกลียดชัง โง่เขลาและละโมบ ฉันแย่มาก” ความคิดเช่นการยึดกับความคิดเห็นต่ำเกี่ยวกับตัวเองนี้ ถึงแม้เราจะไม่ได้แสดงออกเป็นคำพูด สิ่งนี้ไม่ดีเลย สิ่งนี้คือสิ่งที่เราต้องทำให้บริสุทธิ์

ตันตระกล่าวว่า มนุษย์มีคุณสมบัติประเสริฐแท้จริง แก่นของมนุษย์แต่ละคน คุณสมบัติที่สำคัญของแต่ละคน คือสิ่งที่ประเสริฐ สิ่งที่บริสุทธิ์ เพื่อที่จะตระหนักในเรื่องนี้ และทำให้การตระหนักรู้นี้ผสานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเรา ไม่ใช่เพียงความคิดทางปัญญา มีความจำเป็น ดังที่กล่าวไปแล้ว ที่จะส่องแสงสว่างดั่งเป็นเทวดา

การส่องแสงให้ตนเองเป็นเทวดาไม่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมหรือกลุ่มความเชื่อใดโดยเฉพาะ ท่านส่องแสงอยู่แล้ว เมื่อท่านส่องแสดงภาพการสงสาร ตัวเอง ท่านไม่คิดว่าท่านเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมใด ท่านเพียงแต่ทำ ดังนั้น หยุดทำตามนิสัยอันโง่เขลานี้ บ่มเพาะความภูมิใจอันประเสริฐแข็งแกร่งและส่องแสงตัวเองเป็นเทวดาแทน เริ่มที่จะใช้ชีวิตให้เท่าเทียมกับศักยภาพ มหาศาลของท่าน

ทางที่ดีและถูกต้องที่สุดในการส่องแสงเป็นเทวดาคือ การทำสมาธิกายทั้งสาม อาจารย์ตันตระที่ยิ่งใหญ่ในอดีต เช่นท่านลามะซองกปะ ได้เน้นว่า ไม่มีสิ่งใดสำคัญไปกว่าการปฏิบัติเช่นนี้

การละลาย

สาทธนะแห่งเทวดา ที่เราปฏิบัติอาจมีรายละเอียดของการปฏิบัติกายทั้งสาม แต่ก็เพียงพอที่จะกล่าวอย่างย่อดังต่อไปนี้ เราเริ่มด้วยการเตือนตัวเองให้ระลึกถึงการถือเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ และบ่มเพาะ

แรงกระตุ้นโพธิจิตทางใจ เพื่อบรรลุการตรัสรู้เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น แล้วเราฝึกคุรุโยคะ อันเป็นรากฐานของเส้นทางตันตระ เราสร้างมโนภาพเป็นอาจารย์ตันตระมาอยู่ตรงหน้า และเห็นท่านหรือเธอดั่งเป็นตัวแทนของคุณสมบัติการตรัสรู้ทั้งปวง ที่เราปรารถนาที่จะตระหนักรู้ได้ในตนเอง เราจินตนาการว่าคุรุมาที่เหนือศีรษะเรา ละลายเป็นแสงและลงสู่หัวใจ เมื่อคุรุจมลงในตัวเราเช่นนี้ เราสร้างมโนภาพว่าเราประสบภาพการตายหลากหลาย อันเป็นหนทางสู่อรุณรุ่งแห่งสติสัมปชัญญะสว่างกระจ่างอันละเอียดอ่อนที่สุด ด้วยวิธีนี้เราทำสมาธิถึงการรวมตัวของปัญญาความสุขของคุรุกับจิตใจอันละเอียดอ่อนที่สุดของเรา วาดภาพความทรงจำของการรับเข้าที่เรารับและติดต่อกับความกระจ่างและเมตตาของคุรุ เราควรจินตนาการการรวมตัวกันเพื่อความสุขที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยิ่งเราสามารถประสบความสุขเท่าไหร่ก็ยิ่งดีต่อกระบวนการแปรเปลี่ยนเท่านั้น

ประสบการณ์ละเอียดอ่อนอันเป็นสุขของการรวมตัวนี้อยู่เหนือความคิดอันเป็นสองธรรมดาของเรา ดังรูปลักษณ์ธรรมดาทั้งหมดละลายลงสู่ที่ว่างของปัญญาอันไม่เป็นสองและความสุขมหาศาลพร้อม ๆ กัน เราเพ่งไปที่การละลายเป็นจุด ๆ เดียว เท่าที่จะทำได้ เราควรคิดว่า “นี่เป็นกายสัจจะแห่งการตรัสรู้ (ธรรมกาย) และนี่คือผู้ที่ฉันเป็นจริงๆ” ด้วยการะบุว่าตนเองสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ด้วยธรรมกาย เราแปลงประสบการณ์แห่งความตายธรรมดาสู่เส้นทางการตรัสรู้

เมื่อเราทำสมาธิถึงธรรมกายเช่นนี้ ความคิดของตนเองที่เรายึดก็จะพังทลายลงบ้าง นี่เป็นสิ่งที่ดีพอที่จะทำให้เรามีคุณสมบัติดั่งการมีประสบการณ์แห่งความว่างเปล่าอย่างแท้จริง อย่าเพิ่งหมดกำลังใจและคิดว่า “ฉันไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งใดในความว่างเปล่าเลย ฉันไม่แม้แต่เข้าใจคำว่าความว่างเปล่า หรือวิธีที่จะฝึกเลย” อย่าคิดเช่นนี้ เพราะความคิดเช่นนี้เป็นเพียงอุปสรรค ในที่สุดแล้ว เรามีประสบการณ์บางอย่างแห่งแสงสว่างกระจ่างในระดับหนึ่ง เราตายมาหลายครั้งในอดีต และตันตระอธิบายว่ากระบวนการตายทางกายเกี่ยวพันกับการค้นพบแสงกระจ่างและคุณสมบัติอันไม่เป็นสองแห่งความบริบูรณ์ ไม่เพียงแต่ขณะที่กำลังจะตาย แต่ขณะหลับและถึงจุดสุดยอดทางเพศ เราก็ได้ลิ้มรสความบริบูรณ์อันสว่างกระจ่างนี้ด้วยในระดับหนึ่ง ประสบการณ์นี้พังความคิดอันหนักแน่นของจิตใจแห่งการสงสารตัวเอง ทำให้จิตใจละเอียดอ่อนลงบ้าง ดังนั้น จึงไม่ต้องกังวลว่าท่านควรจะเข้าใจความว่างเปล่าลึกซึ้งเพียงใด มันเพียงพอแล้วที่ท่านควรจะเข้าใจความว่างเปล่า ลึกซึ้งเพียงใด มันเพียงพอแล้วที่ท่านไม่เกี่ยวข้องกับความคิดอันหนักแน่นของสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพียงปล่อยวางและอนุญาตให้การยึดทั้งหมดละลายสู่ที่ว่าง กว้างขวางอันกระจ่างแจ้ง

คงความตื่นตัวและรู้สึกว่าสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวนี้คือปัญญาที่โอบล้อมจักรวาลกว้างแห่งที่ว่างอันสะอาดกระจ่าง ในที่ว่างนี้ การสงสารตัวเอง การคร่ำครวญและการร้องทุกข์เกี่ยวกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่มีอยู่ มันไม่มีอยู่โดยสิ้นเชิง ปล่อยให้ใจอยู่ในที่ว่างที่เป็นอิสระจากปริศนาที่สัมพันธ์กันทั้งปวง และเป็นอิสระจากหน้าที่ผิด ๆ ทั้งหลาย รับรู้สิ่งนี้ว่าเป็นประสบการณ์ธรรมกายอันแท้จริงเป็นสภาวะสะอาดกระจ่างที่

ปราศจากแม้แต่ความคิดขยะเพียงเล็กน้อยนิด ว่างจากสมบูรณ์จากความขัดแย้งในอัตตา อันสับสน มันเป็นความจริง และท่านเพียงให้จิตใจสถิตอยู่ที่นั่นอย่างตื่นตัว

บางทีที่รู้สึกไม่สบายใจกับคำอธิบายเรื่องประสบการณ์อันสว่างกระจ่างนี้ ท่านอาจถกเถียงด้วยสติปัญญาว่า “เดี๋ยวก่อน ธูปเท็น เยเช่ ถ้าท่านพูดว่าความว่างเปล่าไม่ใช่สิ่งใดนอกจากความว่างเปล่าของที่ว่าง ท่านผิดแล้ว ท่านทำให้เรื่องที่ซับซ้อนอย่างยิ่งเป็นเรื่องง่ายเกินไป นี่ไม่ใช่มุมมองของมัญชุศรี นี่ไม่ใช่ปรัชญาของมาธยมิกา ความว่างเปล่าที่แท้ไม่เหมือนกับเพียงสมมติให้ละลายลงสู่ที่ว่าง”

ท่านสามารถโต้แย้งเช่นนี้ ท่านสามารถโต้เถียงประเด็นปรัชญาที่ดีทั้งปวง และพิสูจน์ว่าการละลายลงสู่ที่ว่างไม่ใช่สิ่งที่หมายความโดยความว่างเปล่า แต่ที่จริงแล้วนี่เป็นข้อโต้แย้งขยะทำไมน่ะหรือ เพราะว่าวิธีการทางปัญญาสู่ความว่างเปล่ามักกลายเป็นอุปสรรคในการค้นพบประสบการณ์จริงแห่งความว่างเปล่าดั่งที่ว่าง หรือโต้แย้งและโต้เถียงชั่วชีวิต แต่ก็จะเป็นการเสียเวลาโดยสิ้นเชิง

จริงอยู่ว่าในการศึกษาของเรา เราพยายามที่จะเข้าใจอย่างถูกต้องตามปรัชญาของความว่างเปล่าเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่เราจะสามารถเข้าใจเช่นเดียวกับท่านนาคารชุน และปราชญ์ผู้เชี่ยวชาญสมาธิทั้งหลายเข้าใจ แต่เดี๋ยวนี้ ระหว่างการทำสมาธิ เราไม่ต้องห่วงกับการศึกษาและการวิเคราะห์ เราห่วงแค่การกระทำและในบริบทแห่งการทำให้ประสบการณ์แสงกระจ่างแห่งธรรมกายเป็นจริง คุรุชาวอินเดียและธิเบตกล่าวว่าที่ว่างเป็นตัวอย่างอันดับแรกเพื่อความเข้าใจการไม่เป็นสอง หรือ ความว่างเปล่า

เพื่อจะมีประสบการณ์ความว่างเปล่าที่แท้ ท่านต้องเริ่มที่ใดที่หนึ่ง ท่านต้องมีประสบการณ์หรือรสชาติบางอย่างว่าการไปไกลกว่าปริศนาสามัญแห่งกาสร้างอัตตาของสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นเช่นไร นี่คือประเด็นหลัก เราต้องปล่อยความคิดหยาบ หนักแน่น และจำกัดทั้งปวง ที่ทำให้เราติดอยู่ในความคิดไม่พอใจสามัญของตนเองและทุกสิ่งออกบ้าง

จากมุมมองทางปรัชญา กล่าวกันว่าในความว่างเปล่าไม่มีรูปร่าง ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ฯลฯ มุมมองเช่นนี้สามารถแปลเป็นประสบการณ์จริง โดยทุกสิ่งละลายลงสู่ที่ว่างด้วยวิธีของการซึมซาบประสบการณ์แห่งความตาย ในเวลาแห่งการละลายนั้นจิตของท่านไม่มีทางที่จะดึงดูดติดต่อกับโลกแห่งประสาทสัมผัสที่คุ้นเคย ในที่ว่างสว่างกระจ่างของความว่างเปล่า ไม่มีสี กลิ่น ความรู้สึก ฯลฯ ปริศนาอันแคบแห่งความเป็นสองทั้งปวงหายไปและเป็นผลให้สภาวะที่ว่างอันไม่เป็นสองนี้ และรู้สึกว่าการทำเช่นนี้ ท่านได้ไปถึงธรรมกายที่แท้ คือปัญญาไร้ความคลุมเครืออันสมบูรณ์

การปรากฏใหม่

เดี๋ยวนี้ท่านจะเคลื่อนสู่ประสบการณ์สัมโภคกายได้อย่างไร ขณะที่ล่องลอยในที่ว่างแห่งธรรมกาย ท่านปล่อยวางจนกระทั่งไม่มีสิ่งใดรบกวนจิตใจ ไม่มีสิ่งใดเลย หลังจากนั้น ปริศนาแห่งความสัมพัทธ์จะเริ่ม

ยืนยันตัวเองอีกครั้ง ดึงดูดความสนใจของท่าน นี่เป็นเวลาที่ท่านจะเคลื่อนจากธรรมกายสู่ประสบการณ์สัมโภคกายมีเพียงท่านเท่านั้นที่รู้ว่าเมื่อใด ไม่มีผู้อื่นสามารถบอกได้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในจิตใจของท่าน

เมื่อการเขย่าอันเป็นสองนี้เกิดขึ้นในจิตใจ ระลึกถึงความปรารถนาในความเมตตาเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ และการตัดสินใจแน่วแน่บังเกิดขึ้นในรูปที่ผู้อื่นสามารถสัมพันธ์ได้ เมื่อนั้น ในที่ว่างแห่งความไม่เป็นสอง อันเป็นที่ว่างสว่างกระจ่างแห่งความว่างเปล่า เริ่มมีบางสิ่งปรากฏขึ้น สิ่งนี้เหมือนเมฆก้อนเล็กปรากฏทันทีในที่กว้างของท้องฟ้ากระจ่าง รูปร่างและสีของสิ่งที่ปรากฏในที่ว่างในจิตใจท่านในตอนนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบการปฏิบัติที่ท่านฝึกในหลาย ๆ สาทธนะ นี่เป็นพยางค์หรือตัวอักษร อันเป็นสัญลักษณ์ของเทวดาหลัก หรืออาจเป็นเส้นวัด หรือเมล็ด หรือรูปร่างอื่น แต่อะไรก็ตาม สิ่งนี้ควรถูกเข้าใจว่าเป็นหลักฐานที่ละเอียดอ่อนของสติสัมปชัญญะของท่านเอง ไม่ใช่สิ่งที่ท่านมองจากภายใน กลับเป็นสิ่งที่ท่านควรรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับมันโดยสมบูรณ์ มันเป็นรูปร่างที่ปรากฏขึ้นของจิตใจท่านเอง

เมื่อนั้น ดังเช่นที่ท่านระบุไว้ว่าแสงกระจ่างอันว่างเปล่าเป็นประสบการณ์ธรรมกายที่แท้ ท่านควรจำรูปร่างละเอียดโปร่งแสงที่คล้ายคลึงกับกายไร้ตัวตนที่เราเป็นเจ้าของเมื่ออยู่ในบาร์โดปกติระหว่างการตายและการเกิด ว่าเป็นประสบการณ์สัมโภคกายแท้จริงเช่นเดียวกัน สัมโภคกายก็เช่นกัน ควรมีประสบการณ์ดั่งการรวมเป็นหนึ่งโดยไม่อาจแบ่งแยกได้ของความสุขมหาศาลกับปัญญาไม่เป็นสอง ที่ตอนนี้แสดงตัวเป็นกายเสวยสุขแท้จริง (สัมโภคกาย) ของพระพุทธเจ้า จงคิดว่า “นี่เป็นสัมโภคกายที่แท้จริง นี่คือผู้ที่ฉันเป็นจริงๆ” ชั่วขณะ ดำรงรูปลักษณ์กระจ่างของพยางค์ เมล็ดและความภูมิใจอันประเสริฐแห่งการเป็นสัมโภคกาย แล้วจึงแปรเปลี่ยนประสบการณ์สภาวะระหว่างกลางธรรมดาเป็นทางสู่กายเสวยสุข แห่งการตรัสรู้

เมื่อท่านพร้อมนำแรงกระตุ้นโพธิจิตสู่จิตใจของท่าน เพื่อทำงานเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น และสร้างความตั้งใจแน่วแน่ให้บังเกิดในรูปที่ผู้อื่นสัมพันธ์ได้ยิ่งขึ้น ด้วยแรงกระตุ้นอันเมตตานี้ พยางค์เมล็ดก็แปลงกายเป็นกายสีรุ้งโปร่งใสแห่งเทวดาในทันที จงเข้าใจสิ่งนี้ว่าเป็นกายแสง สว่างแท้จริง (นิรมาณกาย) แห่งการตื่นอย่างเต็มที่ ที่แทนที่กายหยาบของการเกิดใหม่ธรรมดา และมีคุณสมบัติของความสุขและปัญญาในเวลาเดียวกัน อีกครั้งหนึ่ง การแสดงตนชัดเจนด้วยรูปลักษณ์เช่นนี้โดยคิดว่า “นี่คือนิรมาณกายแท้จริง นี่คือผู้ที่ฉันเป็นจริงๆ” วิธีนี้จึงเป็นวิธีใช้การเกิดใหม่ธรรมดาเป็นทางแห่งกายเรืองแสงของพระพุทธเจ้า

เมื่อท่านเห็นตนเองดั่งเทวดา ท่านควรรู้สึกว่าท่านเป็นการส่องแสงที่แท้จริงของเทวดา อย่าคิดว่าท่านเพียงสมมติ ท่านควรจะคล้อยตาม ดังนั้น เช่นเดียวกับนักแสดงผู้ยังคงบุคลิกของตัวละคร แม้เมื่อละครจบ ท่านอาจประหลาดใจที่พบว่าท่านกลายเป็นเทวดาไปจริง ๆ ความภูมิใจอันประเสริฐของความรู้สึกอันแรงกล้าของผู้เป็นเทวดาจริงนี้สำคัญยิ่งด้วยความรู้สึกนี้ การปลงทางตันตระจะเป็นธรรมชาติและทรงพลานุภาพมาก ผู้คิดว่าตันตระเกี่ยวข้องเพียงการสมมติเพื่อจะเป็นเทวดานั้นผิดหมด

31. 447-465.indd 452 17/5/2562 22:21:23

ปล่อยวาง

ถึงแม้ระหว่างการทำสมาธิ ท่านอาจพยายามเต็มที่ที่จะมีสติอยู่ในสภาวะเปิดแห่งความไม่เป็นสอง ท่านอาจวอกแวกได้ง่ายด้วยความคิดงมงายนานา เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น แทนที่จะต่อสู้กับความงมงายเหล่านี้ สิ่งที่มักดีที่สุดคือเพียงจิตนาการตนเองเข้มข้นดั่งเทวดา ดั่งธารา เป็นต้น และพัฒนาการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งถึงความรักและความเมตตามหาศาลจงอยู่ในที่ว่างแห่งการรับรู้อย่างลึกซึ้ง และเพียงปล่อยตัวเป็นธารา

อีกครั้งหากท่านพบว่าตนเองวอกแวกด้วยความคิดของสิ่งนั้นสิ่งนี้ ท่านกำลังคิดเกี่ยวกับการกินพิซซ่าอย่าใช้พลังมาก แทนที่จะเข้าสู่บทสนทนาในจิตใจ “ฉันอยากกินพิซซ่าเหลือเกิน แทนที่จะนั่งทำสมาธิอย่างเศร้าหมองอยู่นี่ ฉันควรจะมีความสุข” จงเริ่มกล่าวมนต์แห่งธารา “โอม ธารา ธุทธาเร ธุเร สวาหา” จนกระทั่งท่านสบายขึ้นอีกครั้งหนึ่ง นี่เป็นความชำนาญมากกว่าที่จะปล่อยให้ตัวเองได้รับอิทธิพลจากมนต์ทางโลก “พิซซ่า พิซซ่า พิซซ่า”

ความคาดหวังมากเกินไปก็เป็นอุปสรรคยิ่งใหญ่อีกสิ่งหนึ่งในการทำสมาธิให้สำเร็จ ทัศนคติงมงายขัดขวางเราจากความพอใจในประสบการณ์การทำสมาธิและบังคับเราอย่างต่อเนื่องให้เปรียบเทียบประสบการณ์เหล่านี้กับอุดมคติในจินตนาการ เราทำให้ตัวเองว้าวุ่นใจด้วยคิดว่า “ตามคำสอนที่ฉันได้รับถึงตอนนี้ฉันควรประสบความสุขมหาศาล แต่สิ่งที่ฉันรู้สึกเดี๋ยวนี้แทบไม่ใช่ความสุข ฉันต้องล้มเหลวแน่นอน” เราทำตัวเองให้เคร่งเครียดคาดหวัง ทำให้ประสบการณ์ที่หวังไม่อาจเกิดขึ้น สิ่งนี้ เข้าใจได้ง่าย ความสุขจะเกิดขึ้นในใจที่กังวลและเคร่งเครียดได้อย่างไร

วิธีปัญหาเดียวคือปล่อยวาง รู้ว่าความคาดหวังคืออุปสรรคและปล่อยวางมันทันทีที่เกิด อีกนัยหนึ่งเราควรทำให้วิธีการเหล่านี้หลอมรวมลงเล็กน้อย บางทีเราใช้พลังงานมากเกินไปในการปฏิบัติหรือเราสร้างวินัยแก่ตัวเองอย่างรุนแรง คิดว่านี่จะนำเราสู่การตระหนักรู้ที่ปรารถนาได้เร็วขึ้น แต่ความพยายามมากเกินไปมักให้ผลตรงกันข้าม มันขัดขวาง ความก้าวหน้าของเราแทนที่จะเป็นการช่วยเหลือ

คิดถึงคนขับรถมือใหม่ที่ยังไม่เคยเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายหลังพวงมาลัย เพราะว่าเขากังวลในการทำทุกอย่างให้ถูกต้อง พวกเขายุ่งอยู่เสมอในการเปลี่ยนเกียร์ ปรับความเร็ว ฯลฯ ผลก็คือการขับที่กระตุกไม่สบาย แทนที่จะเป็นประสบการณ์ที่น่าพอใจ การขับรถที่มีประสบการณ์ผ่อนคลายกว่า แม้เขายังคง

ความรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น พวกเขาเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง และอนุญาตให้รถขับไปเอง ผลก็คือ การขับของเขาเรียบและไม่ต้องใช้ความพยายามมาก และบางทีรู้สึกเหมือนรถกำลังบินอย่างมีความสุขอยู่ในอากาศมากกว่าจะกระเด้งกระดอนอย่างหนวกหูไปตามถนน หากเราต้องการประสบความสุขเช่นเดียวกันในการทำสมาธิ เราต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความคาดหวังและลดความพยายามในการมีสติในตัวเองมากเกินไป

ความภูมิใจอันประเสริฐและรูปลักษณ์กระจ่าง

การฝึกสภาวะการสร้างความภูมิใจอันประเสริฐของเทวดาสำคัญมาก นิสัยตามธรรมดาของเราคือรู้สึกไม่พอใจและวิพากษ์วิจารณ์ร่างกาย คำพูด และจิตใจของตัวเอง “รูปร่างฉันได้ไม่ดี เสียงฉันไม่เพราะ จิตใจฉันสับสน” เราหมกหมุ่นในนิสัยซ้ำซากไร้จุดหมายแห่งการวิจารณ์ ที่เราเหยียดหยามผู้อื่นและตัวเองจากมุมมองทางตันตระ สิ่งนี้เป็นความเสียหายอย่างยิ่ง

ทางที่จะเอาชนะนิสัยนี้คือบ่มเพาะความรู้สึกภูมิใจอันประเสริฐ อันเป็นความรู้สึกแรงกล้าเมื่อเข้าสู่ประสบการณ์นิรมาณกาย อย่างเช่นที่ท่าน เป็นกายเรืองแสงตรัสรู้อย่างเต็มที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ที่จิตใจท่านเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์จากความงมงายและข้อจำกัดทั้งปวง มิฉะนั้น หากท่านยังคงยึดติดกับความคิดที่ท่านสับสนและโกรธอย่างเป็นพื้นฐานแล้ว ท่านจะปรากฏเป็นผู้ที่สับสนและความโกรธ ไม่ใช่เทวดาที่เต็มไปด้วยความโกรธ ไม่ใช่เทวดาที่เต็มไปด้วยความสุขอย่างแน่นอน ท่านสามารถหยุดความคิดทำลายล้างเกี่ยวกับตัวเองเช่นนี้ และหลีกเลี่ยงผลเลวร้ายแห่งการพ่ายแพ้ตัวเองที่ตามมา โดยมุ่งไปที่ความเป็นหนึ่งอันเดียวของสติสัมปชัญญะพื้นฐานของตัวท่านเองกับคุณสมบัติทางปัญญาและเมตตาของคุรุเทวะ วิธีนี้ทำให้ท่านเปิดตัวเองสู่คลื่นยักษ์แห่งแรงบันดาลใจที่สามารถเปลี่ยนชีวิตท่านได้อย่างสมบูรณ์ ยิ่งท่านมุ่งอย่างหนักไปที่ความรู้สึกแห่งความภูมิใจอันประเสริฐมากเท่าใด ท่านยิ่งมีประสบการณ์เป็นอิสระจากรูปแบบทั้งปวงแห่งข้อจำกัดและความไม่พอใจลึกซึ้งเพียงนั้น

การฝึกอนุตรโยคะตันตระก็เหมือนคริสต์มาสพุดดิ้งที่เข้มข้นชั้นเยี่ยม มีประโยชน์และอร่อยมาก ควรมีรสชาติพิเศษสามอย่างคือ หนึ่ง รูปลักษณ์ของตนเองและสรรพสิ่งทั้งปวงควรเป็นรูปลักษณ์ของเทวดา สองจิตใจของเราไม่ควรแยกออกจากปัญญาไม่เป็นสอง และสามทุกประสบการณ์ควรมีความสุขและรื่นรมย์มหาศาล

อย่างเพียงแต่สมมติตนเป็นเทวดา เช่น เหรุกะ เป็นต้น อย่างที่ข้าพเจ้า กล่าวไปแล้ว นี่ไม่ใช่สิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่เมื่อท่านสร้างมโนภาพตัวเองเป็นเทวดา กลับเป็นว่า ท่านควรรู้สึกจากส่วนลึกในตัวเองว่าท่านเป็น เหรุกะ ว่าท่านและพระองค์คือสิ่งเดียวกัน ไม่อาจแยกได้ ยิ่งท่านบ่มเพาะความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี้มากขึ้นเท่าใด ประสบการณ์การแปรเปลี่ยนของท่านก็ยิ่งทรงพลานุภาพยิ่งขึ้นเท่านั้น นี่เป็นธรรมชาติอย่างสมบูรณ์

31. 447-465.indd 454 17/5/2562 22:21:23

ท่านควรฝึกที่จะคิดว่ารูปลักษณ์ทั้งปวงเป็นสิ่งลวง ปราศจากความหนักแน่นดั่งสิ่งที่อยู่ “ข้างนอก” แยกจากใจของท่าน อีกนัยหนึ่ง ท่านควรยอมรับว่ารูปลักษณ์ทั้งปวงเกิดจากความว่างเปล่าจากคุณสมบัติที่แท้แห่งความว่างเปล่า แห่งความไม่สอง ในที่สุด ประสบการณ์รูปลักษณ์ลวงอันว่างเปล่าของท่านควรเป็นของคุณสมบัติแห่งความสุขอย่างยิ่ง นี่เป็นความสำเร็จในระหว่างขั้นตอนความสมบูรณ์แห่งอนุตรโยคะตันตระ ด้วยการนำความสนใจของท่านสู่ภายในในแบบที่ท่านจะตระหนักอย่างถึงพลังความสุขกุณฑาลินี ที่แผ่เข้าสู่ระบบประสาทของท่านทำให้ท่านสามารถประสานประสบการณ์ทั้งปวงกับพลังความสุขอันยิ่งใหญ่นี้

การฝึกฝนทางกายบางอย่างเป็นการช่วยเหลือกระบวนการแปรเปลี่ยน เช่น การฝึกที่มีอยู่ในหัตถโยคะ มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติสภาวะสมบูรณ์ แต่มันไม่ได้เป็นเพียงแค่การฝึกฝนที่ออกแบบเพื่อปรับปรุงท่าทาง หรือทำให้สุขภาพเราดีขึ้น จุดประสงค์สูงสุดของมันคือเพิ่มพลังความสุขกุณฑาลินี พลังความสุขนี้แผ่เข้าสู่ระบบประสาททั้งหมดของเรา แต่ปัญหาคือเราไม่รู้ ผ่านการปฏิบัติอย่างเหมาะสมของหัตถโยคะ ทำให้เราสามารถเรียนรู้ที่จะสัมผัสพลังความสุขนี้ และเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อกับมัน ทำให้เราสามารถเรียนรู้ที่จะสัมผัสและยิ่งเพิ่มพลังความสุขนี้ และเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อกับมัน ทำให้เราสามารถนำมันไปที่ที่เราต้องการ นี้ไม่ใช่จุดประสงค์เพื่อให้ได้ความสุขธรรมดา แต่เพื่อที่จะควบคุมร่างกายและจิตใจในระดับที่ละเอียดอ่อนที่สุด

บุคลิกตันตระ

หลายคนกล่าวว่า “ร่างกายไม่ใช่สิ่งสำคัญจริง สิ่งที่สำคัญจริงคือการทำสมาธิภายใน” แต่นี่เป็นสิ่งผิด ตามหลักตันตระ เราไม่อาจพูดได้ว่า จิตใจสำคัญกว่าร่างกาย หรือร่างกายสำคัญกว่าจิตใจ ทั้งสองสำคัญเท่าเทียมกัน ในตันตระปฏิบัติ ร่างกายถูกเข้าใจว่าเป็นดั่งที่ดินแปลงหนึ่งที่ประกอบด้วยสินทรัพย์แร่ธาตุเหลือคณา ร่างกายของเรานี้เองด้วยคุณสมบัติแห่งความทุกข์ทั้งปวงของมัน มีสิ่งล้ำค่าแห่งแหล่งทรัพยากรธรรมชาติคือทองกุณฑาลินี น้ำมันกุณฑาลินี

ในขณะใดขณะหนึ่ง เรารู้สึกถึงความสุขทางกายทั้งมวลอย่างมหาศาล บางทีเราเพียงนั่งลงพักผ่อนและรู้สึกถึงความสุขอันแรงกล้าท่วมในทันที ประสบการณ์นี้สามัญ ไม่ใช่การตระหนักรู้สูงส่งเป็นพิเศษ แต่มันบอกใบ้ถึงพลังความสุขที่เก็บอยู่อย่างมหาศาลในร่างกายของเราแม้แต่ในขณะนี้ จุดประสงค์ของโยคะ การฝึกตน และการทำสมาธิต่าง ๆ ของอนุตระ ตันตระ ก็เพื่อกระตุ้น ควบคุม และนำแหล่งพลังงานความสุขไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อการบรรลุสิ่งที่ต้องการอย่างสมบูรณ์คือการตรัสรู้แห่งการเป็นพระพุทธเจ้าตราบเท่าที่ท่านยังไม่ขาดสติและยังความสามารถรักษาความใส่ใจไว้ได้ มันก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญว่าท่านจะมีความสุขสักเพียงใด หรือ อะไรก็ตาม มันสามารถนำไปสู่เสรีภาพ

ความสำคัญแห่งตันตระคือ การจัดการกับความสุขอย่างชำนาญ คนมีคุณสมบัติสำหรับตันตระคือผู้ที่สามารถรับมือกับความสุขได้ ผู้ที่เมื่อจัดการกับความสุขแล้วทำให้เกิดสถานการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุซึ่งเสรีภาพ นี่คือบุคลิกตันตระ หากคนที่เพียงรู้วิธีที่จะทำให้เศร้าหมอง เมื่อนั้นตันตระจะไม่สามารถทำงานให้ท่านหรือเธอได้เช่นเดียวกับอาวุธนิวเคลียร์ที่ปราศจากเชื้อเพลิง บุคคลเช่นนี้จะไม่มีทรัพยากรที่จะนำไปใช้ประโยชน์ที่จำเป็นในการแปรเปลี่ยน

อย่างไรก็ดี ทรัพยากรแห่งความสุขมีอยู่แล้วในร่างกายของมนุษย์เรา นี่คือเหตุผลสำคัญประการเดียวว่า ทำไมร่างกายของมนุษย์จึงจัดว่ามีคุณค่ามาก สิ่งที่เราต้องการคือวิธีการที่ชำนาญในการทำให้รู้ว่ามีทรัพยากร และนำทรัพยากรนี้ไปใช้เพื่อจะนำความสุขสมบูรณ์ ไม่เพียงแต่ต่อตัวเอง แต่ต่อผู้อื่นด้วยการกระทำนี้ เราต้องเรียนรู้ที่จะเลิกนิสัยที่จะเกี่ยวพันประสบการณ์ในชีวิตของเรากับจิตใจที่เศร้าหมองกับภาพสะท้อนเศร้าหมองที่คุ้นเคย เราควรระลึกว่า เราสร้างปัญหาทั้งหมดของมนุษย์ขึ้นเอง เราไม่ควรโทษสังคม เราไม่ควรโทษแม่พ่อ หรือเพื่อนของเรา เราไม่ควรโทษผู้อื่น ปัญหาของเราคือสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง แต่ไม่เพียงเราเป็นผู้สร้างปัญหาทั้งปวงของเราเอง เรายังเป็นผู้สร้างเสรีภาพ และทุกสิ่งที่จำเป็นต่อการบรรลุเสรีภาพแห่งความสุขที่มีอยู่ในร่างกายและจิตใจเราในขณะนี้

การผสานปัญญากับความรื่นรมย์

จุดประสงค์ของการสร้างตนเองเป็นเทวดาผ่านการปฏิบัติแห่งกายทั้งสามของพระพุทธเจ้า คือกระแทกไปที่ความคิดสงสารตนเอง ความคิดไร้การพัฒนาแห่งอัตตา ความคิดจำกัดเหล่านี้ขัดขวางเราจากประสบการณ์ระเบิดของตะเกียงพลังแห่งการตรัสรู้อย่างเต็มที่

ปัญญาแห่งความว่างเปล่าคือความสุขอันเต็มเปี่ยม สิ่งสำคัญคือธาตุทั้งสองอันได้แก่ ปัญญาเห็นกระจ่างเข้าไปในคุณสมบัติแท้จริงแห่งสรรพสิ่ง และความรู้สึกแห่งความสุขอันรื่นรมย์ จะรวมเป็นหนึ่งในประสบการณ์เดียว ทางตะวันตกเราสามารถเห็นว่าในขณะที่มีเด็กที่เฉลียวฉลาดหลายคน แต่ยังมีประสบการร์ความรื่นรมย์ในชีวิตน้อยนิดหรือไม่มีเอาเลย การมีความเฉลียวฉลาดไม่ได้ทำให้พวกเขามีความสุข กลับเป็นว่าหลายคนยิ่งยุ่งเหยิงมาก พวกเขาสามารถทำประโยชน์ได้มากมาย เช่น ออกแบบเกมคอมพิวเตอร์ที่ซับซ้อน แต่เพราะเขาขาดวิธีการที่เหมาะสมในการรวมเชาว์ปัญญาและอารมณ์ พวกเขายังคงแห้งแล้ง มีสติปัญญาไม่สร้างสรรค์และไม่พอใจอย่างยิ่ง

ในทางตรงข้าม มีคนอื่นที่มีความสามารถที่ใช้การได้มากกว่าการทำให้ตัวเองรื่นรมย์ แต่พวกเขาหลายคนไม่มีสติปัญญาที่กระจ่าง ขาดความสำนึกที่เฉียบแหลม ถึงแม้พวกเขาจะมีความพอใจในชีวิตระดับหนึ่ง ใจของเขาก็ยังคงซึมเศร้าและเหนื่อยหน่าย

31. 447-465.indd 456 17/5/2562 22:21:24

ตันตระพยายามที่จะบ่มเพาะปัญญามหาศาล นำเชาว์ปัญญาสู่ประสบการณ์ที่นำไปใช้ได้ โดยผสานเป็นหนึ่งกับการตระหนักรู้อย่างเป็นสุข ด้วยวิธีนี้จึงเป็นไปได้ที่จะผสานชีวิตและบรรลุศักยภาพเพื่อความสุขได้ ในขณะที่ตัดปัญหาทั้งปวงที่โดยปกติเกี่ยวกับการไล่ตามความสุข สำหรับโลกนี้ ความสุขคือปัญหาสำหรับผู้มั่งคั่งทั้งหลาย ความเศร้าแห่งกายหยาบ เช่น ความหิวและโรคภัย ไม่ใช่ปัญหาที่สำคัญแท้จริงเลย แต่วิธีที่จะจัดการกับความสุขโดยไม่กลับกลายเป็นบ้าหรือเลวทรามคือปัญหาใหญ่ที่ไร้คำตอบสำหรับพวกเขา ประสบการณ์การผสานเป็นหนึ่งแห่งตันตระเสนอคำตอบได้

ตามหลักตันตระที่ได้กล่าวไปแล้วหลายครั้งว่า ปัญหาพื้นฐานของมนุษย์ คือ เมื่อเรามีความสุข โดยปกติเราจะโง่เขลาและมืดบอดภายในยิ่งขึ้น นี่ ไม่ได้หมายความว่า เราไม่ควรมีความสุข เราควรมีความสุข แต่เราต้องควบคุมให้ได้ ในขณะที่ประสบความสุข เราต้องไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลแห่งความโง่เขลาและความลวงหลอก ดังนั้น เวลานี้เรากำลังเรียนรู้ที่จะมีประสบการณ์แห่งความสุขอย่างเหลือเชื่อได้อย่างไร จึงยังคงสภาวะแห่งความกระจ่างและการควบคุมไว้ได้ เรากำลังเรียนรู้ที่จะมีประสบการณ์แห่งความสุขสามารถทำให้เกิดปัญญาแหลมคมอันสะอาดสว่างได้อย่างไร

เป็นธรรมดาสำหรับเราที่จะทำตัวเป็นเจ้าของสิ่งที่เกิดกับเรา แม้เมื่อเราประสบความสำเร็จในการทำสมาธิ และรู้สึกว่าพลังความสุขกุณฑาลินี บังเกิดมีแนวโน้มอย่างยิ่งที่เราจะยึดติดอย่างแน่นหนากับมัน นี่คือประสบการณ์ของฉัน นี่คือของฉัน นิสัยนี้เราต้องเลิกให้ได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะให้ประสบการณ์ความสุขเกิดขึ้นโดยปราศจากการยึดติดว่าเป็นของฉัน เราสามารถทำสำเร็จได้โดยรวมจิตใจเป็นหนึ่งกับความว่างเปล่า กับความไม่เป็นสอง เมื่อนั้นความสุขบังเกิด ก็ประหนึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในบรรยากาศที่ว่างภายนอก เป็นเรื่องยากที่จะอธิบายเป็นคำพูด ดังนั้น ข้าพเจ้าหวังว่าท่านคงไม่มีปัญหาในการทำความเข้าใจสิ่งที่ข้าพเจ้าพยายามจะพูดด้วยเหตุผลบางประการ เราต้องไปให้ไกลกว่านิสัยปกติแห่งการเป็นเจ้าของแห่งการสัมพันธ์กับทุกสิ่งกับความรู้สึกอันจำกัดของตนเอง

บางทีข้าพเจ้าสามารถทำให้กระจ่างขึ้นเพียงเล็กน้อย จินตนาการว่าเบื้องหน้าของเรามีคนอยู่คนหนึ่ง ผู้ชายหรือผู้หญิงก็ได้ คนที่ท่านรู้สึกว่าต้องตาต้องใจมาก เพียงมองไปที่คนผู้นี้ก็กระตุ้นพลังงานในตัวท่าน บางทีท่านต้องการที่จะเอื้อมไปคว้าเขาหรือเธอเดี๋ยวนี้ จินตนาการว่าคนผู้นั้นละลาย หายไปในแสงสีรุ้ง สว่างโปร่งใสในทันที ความรู้สึกหนักทั้งมวลแห่งความปรารถนาและการเป็นเจ้าของก็จะละลายลงโดยอัตโนมัติ และแทนที่ชายหรือหญิงผู้นั้น มีบางสิ่งเบาและลอยตัวได้มากกว่าเกิดขึ้น ท่านยังมีความสัมพันธ์บางอย่างกับสิ่งสวยงามนี้ แต่มันเปลี่ยนไปแล้ว ท่านได้ปล่อยทัศนะ การยึดติด และประสบกับบางสิ่งที่ว่างเปล่า กว้างขวาง เป็นสากลยิ่งกว่า แทนสิ่งนี้คือประสบการณ์ที่ช่างสว่าง เป็นสุข แต่ตระหนักรู้อย่างยิ่งที่ข้าพเจ้าพูดถึง นี่คือสิ่งที่เราพยายามจะบ่มเพาะ

31. 447-465.indd 457 17/5/2562 22:21:24

อย่างไรก็ดี เมื่อทำการฝึกในเหล่านี้ สิ่งสำคัญคือการรักษาความเอาใจใส่ ว่าตนเองเป็นเทวดา เราต้องเอาภาพจำกัดของตนเองและความคิดสงสารตนเองทั้งปวงไปเก็บ เพียงเมื่อนั้น การฝึกฝนเหล่านี้จึงจะมีประสิทธิภาพจริง ผ่านการปฏิบัติที่เหมาะสมแล้ว จะมีเวลาที่เพียงการสัมผัสส่วนของร่างกายจะก่อให้เกิดความสุขมหาศาลขึ้น เมื่อร่างกายเริ่มรู้สึกเบาและอ่อนขึ้น พลังทางกายที่เคยเป็นแหล่งความเจ็บปวดเริ่มที่จะกระตุ้นความรู้สึกแห่งความเป็นสุขเหลือล้น การแปรเปลี่ยนทางตันตระจึงไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของจินตนาการ ร่างกายของเราก็แปรเปลี่ยนไปอย่างลึกซึ้งด้วย

วิพากษ์หนังสือ “บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์”

เล่มนี้ เริ่มต้นด้วยปกที่ดู ดึงดูดความสนใจ ชวนให้คนที่พบเห็นก็มาศึกษาค้นคว้า

ปกใน ก็วางรูปเล่ม ดูเรียบร้อย และเรียบง่าย ตามด้วย คำนำ โดย ส.ศิวรักษ์ และบทนำ โดย โจนาธาน แลนดาวน์ ซึ่งในบทนำ บ่งบอกให้ทราบว่าเป็นการรวบรวมคำสอนของท่านลามะ ธูปเท็น เยเช่ ระหว่างปี ๒๕๑๘-๒๕๒๖

ในหนังสือเล่มนี้ มุ่งหวังจะสะท้อนให้เห็นว่า ตันตระปฏิบัติเหมาะอย่างยิ่งกับโลกตะวันตกสมัยใหม่ เพราะว่า เป็น “วิทยาศาสตร์” หรือในอีกนัยหนึ่ง ตันตระ ห่างไกลจากระบบที่ไม่มีข้อพิสูจน์ ที่ยอมรับความเชื่อหรืออำนาจ ตันตระ เป็นการปฏิบัติอย่างมีขั้นตอนซึ่งสามารถตรวจสอบสถานะของมนุษย์ได้ นำไปสู่การค้นพบตนเองและให้ผลลัพธ์ที่ตรวจสอบได้โดยการสังเกตและมีประสบการณ์ด้วยตัวเอง การเน้นไปที่ประสบการณ์ตรง ทำให้ตันตระเป็นที่สนใจของชาวตะวันตกจำนวนมาก ที่เคยหลงทางกับความเชื่ออันเคร่งครัดและศรัทธาอันมืดบอด ยิ่งไปกว่านั้น ตามที่จะปรากฏขึ้นในบทถัดๆ ไป ตันตระเป็นทางแห่งความปีติและการยืนยัน น่าเศร้าที่คุณสมบัติเหล่านี้ได้ขาดหายไปอย่างสิ้นเชิงจากหลายศาสนาในปัจจุบัน

ในบทนำของนาธาน แลนดาวน์ ที่ถ่ายทอดคุณลักษณะของท่าน ลามะ ธูปเท็น เยเช่ ตอนหนึ่งว่า “ท่านลามะเยเช่ มีความสามารถอย่างน่าพิศวง จับใจผู้คนที่ท่านพบปะด้วยแก่นแห่งสันติภาพ ปัญญา และปิติ ที่พวกเขาเคยทราบอย่างน้อยนิด บางทีคำสอนอันลึกซึ้งของท่านคงเป็นเพียงว่าสิ่งที่เราเป็นเจ้าของในตัวเอง ไม่ใช่เป็นเพียงคำตอบต่อปัญหาของตัวเอง แต่เป็นความสามารถในการใช้ชีวิตในระดับที่สูงเกินกว่าที่เราจินตนาการว่าจะเป็นไปได้ด้วย นี่ไม่ใช่สิ่งเดียวที่ท่านลามะเยเช่ให้ทุกครั้งที่ปรากฏตัวเพื่อเติมให้เราอย่างเต็มความสามารถ ท่านเป็นตัวอย่างในการให้อย่างไม่เห็นแก่ตัวและอย่างต่อเนื่อง ทั้งที่ท่านมีหัวใจไม่บริบูรณ์ ท่านควรหมดชีพไปได้เมื่อหลายปีก่อนมาแล้ว แต่ด้วยแรงบันดาลใจอันลึกซึ้งสำหรับทุกคนที่รู้จักท่าน ท่านยังคงดำรงชีพต่อมา และยิ่งโดดเด่นเป็นพิเศษที่ท่านสามารถบันดาลใจให้ผู้ฟังมีความมั่นใจว่า พวกเขาก็เป็นเจ้าของความสามารถอันไร้ขีดจำกัดที่รอการนำมาใช้ด้วย” และกว่าหนังสือเล่มนี้ จะออก

เผยแพร่มาได้ ต้องอาศัยความสนับสนุนและช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน และต้องอาศัยความอดทนในเวลาหลายเดือนกว่าที่จะทำให้ต้นฉบับเล่มนี้สมบูรณ์

ตันตระ คืออะไร

ในประเทศไทย สมาธิเคลื่อนไหว ศาสตร์พุทโต ชินโต[๓] อธิบายไว้ว่า ตันตระคือสายป่านของจักรวาล[๔] เราจะสัมผัสสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร การที่เราจะสัมผัสสิ่งเหล่านี้ ต้องมีจิตวิญญาณ คือการรับรู้ถึงคลื่นพลังงาน จิตวิญญาณไม่ใช่ว่าจะรับรู้ในเรื่องพลังงานอย่างเดียว แต่ต้องสามารถสร้างพลังงานได้ จิตวิญญาณที่ไร้ขีดจำกัด จะต้องมีความเร็ววงรอบที่สูง และมีจำนวนนิวตรอนหรืออนุภาคที่สูงด้วย การพัฒนาน้ำในสมอง ทำให้เราสามารถเกาะติดและเชื่อมต่อกับเส้นสายจักรวาลได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาน้ำในสมอง ยิ่งมีความเร็ววงรอบมากเท่าใด ปริมาณประจุไฟฟ้าจะมีจำนวนมาก และทำให้ส่งเสริมให้ซีรีเบลลัมและบีเทนหรือสมองส่วนหน้า มีอนุภาคจำนวนที่หนาแน่น เส้นสายทุกเส้นจะมารวมกัน ณ บริเวณนี้ เมื่อพัฒนาถึงระดับนี้ น้ำในสมองเมื่อมีความเร็ววงรอบสูง การเกาะติดกับสิ่งที่มองเห็น ผ่านสายตา ทางการได้ยินเสียงโดยการใช้ไอชีวิต เป็นตัวดูดกลืนพลังงานเข้าสู่น้ำใน Ventricle ในสมองส่วนกลาง ทำให้สิ่งที่เห็นหรือได้ยินมีคลื่นการสั่นสะเทือนที่เหมือนกัน

สัญญาคือคลื่นความถี่เฉพาะ มีกฎอยู่ว่า คลื่นความถี่เหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน เมื่อเรามีน้ำในสมองที่มีความเร็วมากแล้ว เราสามารถเกาะติดหรือเชื่อมต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้ทุกอย่างสามารถมารวมเป็นสิ่งเดียวกันได้ การพัฒนาเส้นสาย เราใช้ความคิดเป็นเข็มบันทึกให้พลังงานขับเคลื่อนไปสู่ทิศทาง เมื่อเห็นลายเส้น จิตจึงทำงาน เมื่อต้องการความเร็ว ต้องใช้ไฟ หรือแสงเข้ามาเกี่ยวข้อง การใช้ไฟก็เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดการแยกประจุและอนุภาค เกิดการขยายตัวของพลังงานออกไปสู่วงรอบของพลังงานที่มีอยู่หลายย่านความถี่ ประกอบกับดูอักขระลายเส้นจะทำให้การขับเคลื่อนและการแตกตัวของพลังงานอย่างสืบเนื่องเป็นปฏิกิริยานิวเคลียร์ เกิดกัมมันตภาพรังสี มีสภาพเป็นไอโซโทป มีการแปรเปลี่ยนธาตุ เส้นสายจะมีความละเอียดเนียน อยู่ชิดกันมากขึ้น

การรวมกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพลังชีวิต พลังธรรมชาติ จะส่งผ่านจากไอชีวิต เข้าสู่น้ำในสมองส่วนกลาง หรือ Ventricle ที่มีความเร็วสูง ในการระลึกนึกถึง หรือมีรูปลักษณ์สัญญาให้เห็น เมื่อระลึกนึกถึงหรือเห็นจะทำให้เกิดการบันทึกสัญญานั้นในน้ำในสมองส่วนกลางที่มีความเร็ว สัญญานั้นจึงมีคลื่นความถี่เดียวกัน

---

[๓] [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-kab-pho-thisatw [16 เมษายน 2562]

[๔] [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-khue-ari [16 เมษายน 2562]

จึงเกิดการดึงดูดสัญญาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังชีวิต พลังธรรมชาติเข้ามารวมกันในน้ำในสมอง ทำให้เกิดความเร็ววงรอบมากขึ้น ปริมาณประจุไฟฟ้ามีอย่างมหาศาล ส่งผลการแยกประจุไฟฟ้า และรวมอนุภาค หรือเส้นสายไว้ที่ซีรีเบลลัม ลิ้นพลังงานของซีรีเบลลัม จะสามารถดูดซับประจุไฟฟ้าออกไปได้ไกลมากขึ้น จนกระทั่งสามารถรับรู้สิ่งที่เหนือกาลเวลา ไร้ระยะทาง เป็นจิตวิญญาณที่ไร้ขีดจำกัด เป็นสัญญาจิตวิญญาณอัตโนมัติ เมื่อเอ่ยถึงสิ่งใดก็สามารถรับรู้ถึงสิ่งนั้นได้ทันที การพัฒนาตันตระ คือการพัฒนาเส้นสายที่อยู่ในรูปสนามแม่เหล็กที่ยิ่งยวด

ตันตระกับโพธิสัตว์

ตันตระสัมพันธ์กับโพธิสัตว์อย่างไร[๕]

ตันตระ คือสายป่านของจักรวาลที่อยู่ในรูปของสนามแม่เหล็ก การที่เราจะรวมเส้นสายหรือสายป่านจักรวาล เราจะต้องมีความรักในสรรพสัตว์ทั้งปวง (โพธิสัตว์) ซึ่งตรงกับคัมภีร์ บทเริ่มต้นสู่ตันตระทรรศนะแห่งความบริบูรณ์ ว่าด้วยเรื่อง การยึดมั่นตนเองคือเหตุของความทุกข์และความไม่พอใจ ขณะที่ยึดเอาจิตใจของผู้อื่นมากกว่าตัวเอง คือ พื้นฐานของการตระหนักรู้และความรู้ทั้งปวง เพราะเมื่อเรามีความรักให้กับผู้อื่นโดยไม่ได้หวังผลสิ่งใด เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่มีข้อแม้ใดๆ เมื่อนั้นใจของผู้ฝึกตันตระ จะขยายออกไปกว้างไกล เพื่อดูดซับประจุไฟฟ้าได้อย่างมหาศาล และไม่เกิดการบาดเจ็บใดๆ จึงเกิดความเร็ววงรอบของพลังงานสูง ขยายชั้นพลังงานออกไป จนไม่มีขอบเขต เมื่อนั้น เส้นสายหรือสายป่านจักรวาลจะเข้ามาแทนที่ สิ่งที่ผู้ที่ฝึกตันตระนั้นจะได้รับคือเส้นสายที่หนาแน่น ความเป็นสนามแม่เหล็กก็จะเพิ่มขึ้น จนกระทั่งเส้นสายนั้นรวมมาชิดกัน ไร้ระยะทาง ไร้กาลเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างรวมเป็นหนึ่งเดียวกันในจักรวาล คัมภีร์บทเริ่มต้นสู่ตันตระทรรศนะแห่งความบริบูรณ์ จึงสอนให้เป็นผู้อุทิศตน สร้างบรรยากาศบางอย่างของพลังสร้างสรรค์ในตัวเอง ความตั้งใจที่จะแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้ใจเป็นอิสระ ไม่ยึดมั่นในตนเอง เพราะการยึดมั่นในตนเอง คือ เหตุแห่งความสับสนและคับข้องใจทั้งปวง ความเห็นแก่ตัวแคบๆ มักนำไปสู่ความผิดหวังและจะกระจ่างเท่าๆ กับใจที่เปิดกว้าง ส่วนการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น นำพาไปสู่ความผาสุกและความรู้สึกดี จิตใจที่คับแคบ เห็นแก่ตัวเองเป็นสำคัญ ก็จะทุกข์อยู่ร่ำไป เพราะอะไร เพราะยึดสิ่งที่ตัวเองเห็นว่าพอใจ ถ้าไม่ได้ดังใจปรารถนาก็ยึดไว้ ความเร็ววงรอบของพลังงานจึงช้าลง ยึดอยู่ในคลื่นความถี่ที่ไม่พอใจขณะนั้น แต่ถ้าเราเห็นแก่ผู้อื่น ให้ผู้อื่นมีความสุข จะเกิดความเร็ววงรอบของพลังงานไม่มีที่สิ้นสุด พลังงานขับเคลื่อนอย่างอิสระ ความสุขนี้จะยั่งยืนถาวร เมื่อจิตขับเคลื่อนอิสระ จะทำให้ความเร็ววงรอบพลังงานสูง การเข้าใจเข้าถึงธรรมจะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป คนเรามีทุกข์

[๕] [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-kab-pho-thisatw [16 เมษายน 2562]

ก็เพราะยึด ตันตระจึงสอนให้เป็นผู้ที่อุทิศตน ดังเช่นโพธิสัตว์ จนกระทั่งเป็นบันไดของการบรรลุทรรศนะอันบริบูรณ์ของการตรัสรู้ที่สมบูรณ์

ตันตระยานกับวัชรยาน

ตันตระยานกับวัชรยาน[๖] **สัมพันธ์กันอย่างไร** ในแนวทางวิทยาศาสตร์

ตันตระยาน แปลตามตัวอักษร ตันตระคือเส้นสาย สายป่านจักรวาล ยานคือพาหนะ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเส้นสาย เส้นแรง อนุภาคที่มีความเข้มข้นของสนามแม่เหล็กอย่างสูง เปรียบได้เหมือนหยาง

วัชรยาน แปลตามตัวอักษร วัชระ คือ สายฟ้า ยานคือพาหนะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเร็วเหนือแสงที่อยู่ในรูปประจุไฟฟ้ามหาศาล เป็นตัวส่งเสริมนำพาไปสู่ความสำเร็จทางจิต เปรียบได้เหมือนหยิน การพัฒนาจิต จะต้องอาศัยทั้งตันตระยานและวัชรยานเป็นตัวส่งเสริมและสอดคล้องซึ่งกันและกัน ตันตระอยู่ที่ไหน ตันตระเป็นเส้นสาย เส้นแรง เพราะฉะนั้นจะอยู่ที่ใจกลางของซีรีเบลลัม ที่มีอนุภาคหรือเส้นสายมารวมอยู่เป็นจำนวนมาก อยู่ในรูปสนามแม่เหล็กมีการขับเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา การที่จะทำให้ซีรีเบลลัมอยู่ในรูปสนามแม่เหล็กที่สมบูรณ์ จะต้องใช้สมองส่วนหน้า ตาดู หูฟัง สมองคิด จิตรับรู้ ส่งผลกระทบทางระบบประสาทตา หู ความคิดที่สมองส่วนหน้าจะไปยังสมองส่วนหลังหรือซีรีเบลลัม จะเกิดการสั่นสะเทือน เมื่อมีการสั่นสะเทือนแล้วที่ไหนมีการสั่นสะเทือนที่นั่นย่อมมีการลอยตัวจากช่วงล่าง คือบริเวณที่มีประจุไฟฟ้ามากที่สุดอยู่ที่บริเวณจักระ ๑ ผลิตพลังคุณฑาลินีที่อยู่ในรูปของประจุไฟฟ้าให้ลอยตัวขึ้นมาพร้อมกับน้ำตามแนวกระดูกสันหลังขึ้นมาอัดแน่นยุบตัว เกิดการรวมเส้นสาย ณ ตำแหน่งใจกลางของซีรีเบลลัมที่หนาแน่น จนกระทั่งเกิดความเป็นสนามแม่เหล็กมีการดูดและผลักของพลังงานตลอดเวลาเป็นกระแสอัตโนมัติขับเคลื่อนด้วยตัวเอง

วัชรยานอยู่ที่ใดในกายเรา วัชรยาน หมายถึง ยานที่มีความเร็วดั่งสายฟ้า เป็นที่อยู่ของระดับการสั่นสะเทือนและเป็นที่อยู่ของประจุไฟฟ้าที่ผลิตได้อย่างมหาศาล มาจากจักระ ๑ หรือกลุ่มเส้นเลือดดำใหญ่ เมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกจะทำให้เส้นเลือดบริเวณจักระ ๑ ขยาย และดูดซับประจุไฟฟ้าหรือพลังกุณฑาลินีมากขึ้น ทำให้เกิดความเร็ววงรอบสูง เส้นสายจากซีรีเบลลัมก็จะลงมาที่จักระ ๑ ซึ่งจะสวนทางกันกับประจุไฟฟ้าที่จักระ ๑ เกิดการรวมเส้นสายไว้ที่ใจกลางของจักระ ๑ ซึ่งอยู่บริเวณฝีเย็บ (perineum) และเมื่อเส้นสายจากซีรีเบลลัมจะลงมาที่ Solar plexus ร่วมกับพลังคุณฑาลินีที่ลอยขึ้นมา ต่างขับเคลื่อนสวนทางกัน ทั้งสองจะมารวมอยู่ที่ Solar plexus ซึ่งอยู่บริเวณช่องท้อง

[๖] [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-yan [16 เมษายน 2562]

เพราะอะไร ก็เพราะ Solar plexus มีปริมาณประจุไฟฟ้าที่มากที่สุด จากที่เป็นศูนย์รวมของกระแสประสาท จะมีจำนวนประจุไฟฟ้าอย่างมหาศาล และบริเวณช่องท้องเป็นที่อยู่ของลำไส้ที่มีไขมันอยู่ จึงสามารถดักจับประจุไฟฟ้าได้เป็นอย่างดี ยิ่งทำให้ประจุไฟฟ้าบริเวณนี้มีจำนวนมากขึ้นไปอีก จึงเกิดการรวมระหว่างตันตระที่เป็นเส้นสาย กับประจุไฟฟ้าที่เป็นวัชระเข้ามารวมกันเท่ากับรวมหยินหยางเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันโดยสมบูรณ์ เส้นสายที่อยู่บริเวณนี้จะหนาแน่นมากขึ้น จำนวนประจุไฟฟ้ามีมากขึ้น และมีความเร็ววงรอบที่สูงยิ่ง สามารถล๊อคเส้นสายหรืออนุภาคไว้ที่แกนกลางของ Solar plexus ได้นิ่งอย่างสมบูรณ์ เมื่อนั้นการเข้าสมาธิระดับฌานจะเข้าด้วยความรวดเร็ว และดำดิ่งอยู่นานแสนนาน แรกเริ่มจะขับเคลื่อนหมุนปั่นด้วยความเร็วสูงในรูปของโมเลกุลของน้ำ หรือลักษณะคล้ายกลีบดอกบัว ขับเคลื่อนด้วยตัวเองจนกระทั่งเร็วขึ้นเป็นกงจักร เมื่อหมุนปั่นด้วยความเร็ววงรอบที่สูงเหนือแสง จะขยายวงรอบออกไปจนกลายเป็นจักรวาล เพราะที่แกนกลางจะสามารถเชื่อมต่อกับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้โดยสมบูรณ์ และเมื่อเส้นสายอยู่ชิดกัน ระยะทางจะหายไป เวลาก็หายไป จึงสามารถเชื่อมต่อเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล เป็นวิวัฒนาการของจิต ที่ต่อยอดมาจากการนั่งสมาธิธรรมดา มีผลต่อการแปรธาตุ เพราะทุกอย่างอยู่ในรูปกัมมันตภาพรังสี เป็นไอโซโทปของน้ำที่ถูกพัฒนามาจากการฝึกปฏิบัติที่มีความเร็ววงรอบสูง มีความเป็นสนามแม่เหล็กอย่างยิ่งยวด นี้เป็นเรื่องจริง ที่สามารถสัมผัสได้ ถ้าถึงวิวัฒนาการของจิตนี้..... เป็นการเข้าสมาธิที่ล้ำลึกที่สุดที่เคยมีมา....จนมีเหตุปัจจัยถึงพร้อมที่นำพาไปสู่ความสำเร็จทางจิตได้.....สาธุ สาธุ สาธุ การที่สามารถรู้จักคลื่นที่มีอยู่ในจักรวาล สามารถเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แบบสัมผัสได้ทุกอย่าง เพราะนามธรรมไม่สามารถสัมผัสได้แต่ถ้าเรารู้และสัมผัสคลื่นได้ เราสามารถสัมผัสจิตได้และพัฒนาจิตได้อย่างต่อเนื่อง และจะสนุกในการดูจิตอย่างสบาย ๆ เลยทีเดียว....ทุกวินาที ทุกนาที ทุกขณะจิต เรารับรู้ถึงสิ่งที่มากระทบได้ ฝึกจิตได้ตลอดเวลา เมื่อนั้นการเข้าถึงสภาวธรรม ก็เข้าใจอย่างถ่องแท้ เมื่อมีเหตุปัจจัยถึงพร้อม...

การฝึกตันตระ

สิ่งที่ต้องกระทำในการฝึกตันตระ[๗] สิ่งแรกที่จะกล่าวถึงคือการละ เน้นการบ่มเพาะสภาวะจิตใจมาสร้างที่ว่างเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงตันตระสามารถเข้ามาแทนที่ได้ การละไม่ใช่สิ่งเดียวกับการเลิก มีความสุข หรือปฏิเสธความสุข แต่หมายถึงเลิกความหวังไม่แท้ในเรื่องความสุขธรรมดา ความหวังเหล่านั้นคือสิ่งที่ผันความสุขเป็นความเจ็บปวด ทำอย่างไรเราจึงจะละจากการยึดติดได้ เพราะการยึดติดในสิ่งต่างมีทั้งสมหวัง หรือความไม่ได้ดังใจ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงได้ตลอด พอใจสิ่งนี้ เมื่อได้มา ก็อยากจะพอใจ

[๗] [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/kar-fuk-tantra [16 เมษายน 2562]

มากกว่านี้ หาสิ่งอื่นมาทดแทน แต่เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ตกอยู่ในสังสาระนี้ตลอด มันเป็นความสุขธรรมดา การพัฒนาการละ หมายถึงการตระหนักรู้ว่าการยึดกับความสุขธรรมดาขัดขวางเราจากการลิ้มรสความสุขสมบูรณ์สูงสุด ทำอย่างไร เราต้องไม่คาดหวังและมองตามสภาพความเป็นจริง ในที่นี้เราจะดูที่คลื่นพลังงานที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต เมื่อเกิดอะไรขึ้น จะคอยเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นในรูปคลื่นพลังงานมีการสั่นสะเทือนให้เราเห็น เพียงแต่เรารับรู้ ในสิ่งที่เกิดขึ้น เฝ้าดู การสั่นสะเทือนเหมือนเอาจิตไปสำทับ จะเกิดความเร็ววงรอบ ขยายชั้นพลังงานออกไป การสลัดประจุก็จะเกิดขึ้น สารเอนโดรฟินหลั่ง เกิดความสุขโดยสมบูรณ์ คนที่จะทำได้ต้องอยู่ในรูปสนามแม่เหล็ก มีการขับเคลื่อนของพลังงานให้เห็นเสียก่อน เห็นในที่นี้คือเห็นในความรู้สึก เมื่อเราดูได้อย่างนี้ การละถึงจะสำเร็จได้ เพราะในสายตาของเราตั้งเป้าไปที่ความสุขที่เหนือไปกว่านี้ คือความสมบูรณ์ของคุณสมบัติที่สำคัญของเรา ด้วยเป้าหมายพิเศษในใจที่ทำให้เราไม่ตื่นเต้นกับความพอใจที่ผ่านไปอย่างรวดเร็วที่เราประสบ และไม่หดหู่หากสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น อีกนัยหนึ่งก็คือ แทนที่จะอ้างว่าวัตถุที่สัมผัสได้เป็นคำตอบของความไม่พอใจ เราเชื่อมั่นในศักยภาพภายในของเราที่เกิดขึ้นในรูปของคลื่นพลังงานที่สัมผัสได้....จึงเห็นปรากฏการณ์ชั่วคราวที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทำให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติของจิตได้ดี เป็นการพัฒนาการละในอัตราเร่ง ด้วยการสัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นและดูมันไปโดยไม่คาดหวังใดๆ และเผชิญจนกระทั่งขยาย สลายไปด้วยความรวดเร็ว ผู้ใดเห็นเส้นสาย ผู้นั้นพ้นอบายภูมิ ผู้ใดเห็นมูลขันธ์ทั้ง ๕ ผู้นั้นตกอยู่ในอบายภูมิ แล้วจะมีความสุขในการดูทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้เกิดการละโดยสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทุกอย่างจะมีแต่ความเบิกบานใจ มีความสุขยิ่งกว่าสุขเพียงเฝ้าดูในสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา นี่คือความจริง

การฝึกตันตระ ต้องเห็นประโยชน์ผู้อื่นเป็นสำคัญ

ทำไมหรือ การที่จะเป็นตันตระที่สมบูรณ์ การเห็นแก่ตัวไม่ได้เกิดผลดีเพราะจะใช้ความพอใจที่แคบมองแต่ตนเอง ไม่เกิดการขยายตัวของพลังงาน เกิดการอัดแน่น ไม่มีการถ่ายเทพลังงาน มีผลต่อสภาพจิตใจอาจไม่หลุดพ้นจากความไม่พอใจหรือการเป็นทุกข์

ความนึกถึงผู้อื่นเป็นสำคัญเป็นอันดับแรก จะเกิดการถ่ายเทพลังงานและไหลเวียนพลังงาน เกิดการแผ่ขยายของพลังงานออกไปกว้างไกล มีความเร็ววงรอบสูง เกิดความสุขยิ่งกว่าสุขที่เหนือกายภาพ ทำให้ดูดซับประจุไฟฟ้าได้อย่างมหาศาล เพื่อหล่อเลี้ยงเส้นสายให้เป็นสนามแม่เหล็ก เมื่อนั้นตันตระหรือสายป่านจักรวาลที่เราสร้างขึ้นก็จะหนาแน่นจนกระทั่งสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล

การฝึกตันตระที่นึกถึงผู้อื่นเป็นอันดับแรก จึงเป็นปัจจัยให้ถึงพร้อมในความสำเร็จทางจิต การเข้าใจเข้าถึงสภาวธรรมก็สามารถเข้าใจได้กระจ่างทุกๆสิ่งทุกอย่าง มันเป็นวิธีที่เร็วและทรงพลานุภาพที่สุดที่จะบรรลุจุดประสงค์เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อีกส่วนหนึ่งคือเราต้องมีความอดทน และมีวินัยในตนเอง ที่จะฝึก

31. 447-465.indd 463 17/5/2562 22:21:24

แบบมีแบบแผน เพราะต้องฝึกตั้งแต่จุดเริ่มต้นเพื่อเก็บสะสมอนุภาคไปเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน ถ้าเราฝึกในระดับสูงโดยไม่ฝึกขึ้นพื้นฐาน จะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เลย เท่ากับเราจะไม่สามารถสำเร็จได้เลย เพราะยังไม่มีเหตุปัจจัยถึงพร้อมในการฝึกตันตระขั้นสูง ต้องค่อยเป็นค่อยไป จึงจะเกิดความมั่นคง แข็งแกร่งในการฝึกตันตระ สิ่งที่ตันตระสอน คือ การเป็นอิสระจากสภาพทั้งปวงที่จำกัด คือการไม่ยึดติดในสัญญาทุกสัญญา ที่มีความถี่เฉพาะ ไม่สามารถเกิดความเร็ววงรอบที่สูงได้ เมื่อคลายความยึดติดต่าง ๆ แล้ว จะเกิดการขยายตัวของพลังงานแบบไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งมีความเร็วเหนือแสง เส้นสายทุกเส้นในจักรวาลจะมารวม ณ ที่เดียวกัน ไม่มีระยะทาง ไม่มีเวลา เมื่อนั้นเราสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล เท่ากับเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าเลยทีเดียว การเชื่อมต่อกับทุกสัญญาจะเป็นโดยสมบูรณ์ และสัญญาทั้งหลายจะถูกขยายออกไปไกล จนไม่หวนคืนกลับ เท่ากับดับสัญญา สิ่งที่เรียกว่าหลุดพ้นจึงเกิดขึ้น

การฝึกตันตระเบื้องต้น

๑. ต้องมีความประสงค์ที่บริสุทธิ์ที่สุด และต้องคิดถึงประโยชน์ผู้อื่นก่อนโดยเห็นวิถีตันตระเป็นวิธีที่เร็วและทรงพลานุภาพที่สุดที่จะบรรลุจุดประสงค์เพื่อประโยชน์ผู้อื่น

๒. ต้องมีความอดทน มีวินัยในตนเอง ที่จะฝึกแบบมีแบบแผน ตั้งแต่ขั้นต้นไปไม่มีทางลัดหรือฝึกขั้นสูงก่อนได้เลย

๓. ตันตระคือจิตวิญญาณ (สำคัญมาก) การเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงที่จำกัดว่าเราเป็นใคร และจะกลายเป็นอะไร

ถ้าเราเข้าถึงคำสอนอันทรงพลานุภาพนี้ด้วยปัญญาอันแจ่มแจ้งและด้วยความตั้งใจจริง เพื่อให้ได้ใจความสำคัญเราสามารถนำชีวิตเราสู่ความพอใจภายในทั้งปวงที่เราแสวงหาอย่างแน่นอน

ท้ายสุดนี้ หวังว่า คนที่ชาวพุทธ ควรที่จะเรียนรู้พระพุทธศาสนา ทั้งในเถรวาท มหายาน และวัชรยาน เพื่อที่จะเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อันเป็นการเปิดมุมมองและทรรศนะที่กว้างขวางออกไป ซึ่งในคำสอนของมหายาน และวัชรยาน ชาวตะวันตก ได้นำพุทธวิถีและกระแสแห่งตันตระ อันเป็นทางเลือกใหม่ของจิตวิญญาณ สมาทานพุทธธรรม โน้นนำชีวิตเข้าสู่โพธิจิต และจิตวิญญาณอย่างพระโพธิสัตว์คิดถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นสำคัญ ดังนั้น ชาวพุทธอย่างนิกายเถรวาท ควรที่จะเรียนรู้หลักคำสอนของมหายาน และวัชรยาน แล้วประยุกต์ใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์ บ่มเพาะการสติปัญญาให้สมบูรณ์ต่อไป

31. 447-465.indd 464 17/5/2562 22:21:24

บรรณานุกรม

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **กรรมและการเวียนตายเกิด.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท รำไทยเพรส จำกัด, ๒๕๔๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วารสารพุทธจักร ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๖-๙** พ.ศ.๒๕๓๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

ลามะ เยเช่. **บทเริ่มต้นสู่ตันตระ ทรรศนะแห่งความบริบูรณ์.** ทาคินี แปล. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๖.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **พระชินพุทธะ ห้าพระองค์ พระพุทธเจ้าในรูปกายทิพย์ตามคติของมหายานและวัชรยาน.** กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๖.

วิกกี้ แมกเกนซี เขียน, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) แปล. **Asia Magazine** (ฉบับวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๓๐)(1997)

เว็บไซต์

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.sookjai.com/index.php?topic=27403.0 [16 เมษายน 2562]

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-kab-phothisatw [16 เมษายน 2562]

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-khue-ari [16 เมษายน 2562]

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-kab-phothisatw [16 เมษายน 2562]

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/tantra-yan [16 เมษายน 2562]

[ออนไลน์], แหล่งที่มา : **https://sites.google.com/site/buddhtoshinto2009/2559/kar-fuk-tantra** [16 เมษายน 2562]