

วิจารณ์หนังสือ Book Review

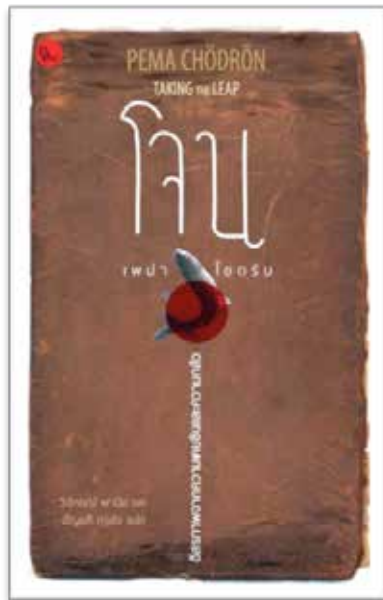
“โจน: อิสระจากความเคยชินและความกลัว”

Taking the leap Freeing Ourselves from Old Habits
and Fears

เพมา โชดริน PEMA CHÖDRÖN

อัญชลี ศุรุรัช และ วิจักขณ์ พานิช แปล

กิจชัย วงศ์ราช*



* นิสิตปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

เพม่า โชดริน PEMA CHÖDRÖN ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เป็นภิกษุณีชาวอเมริกัน สายวัชรยานธิเบต ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก หนึ่งในศิษย์แนวหน้าของวัชรจารย์ เซอเกียม ตรุงปะ रिโมโปเซ ชื่อเดิมของเธอ คือ Deirdre Blomfield Brown เกิดเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม ปี 1936 ในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เข้าเรียนใน Miss Porter's school ในฟาร์มมิงตัน เมืองคอนเนตทิคัท จบปริญญาตรีในสาขาวรรณกรรมอังกฤษ ปริญญาโทสาขาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์

เธอแต่งงานในปี 1947 มีบุตร 2 คน ก่อนจะเริ่มศึกษาพระธรรมจากท่าน ลามะ มะตุลกู रिโมโปเซ ช่วงจาริกลอนดอน เธอได้ยังศึกษาพุทธศาสนาสาย ธิเบต ณ ซานฟรานซิสโก กับ เซอเกียม ตรุงปะ रिโมโปเซ

ปี 1974 เธอจบเป็นธรรมาจารย์ได้รับนามว่า PEMA CHÖDRÖN มาจากภาษาธิเบตเป็นสัญลักษณ์ในพุทธศาสนา เพม่า หมายถึง ดอกบัว โชดริน หมายถึงแสงสว่างแห่งความจริง เพม่า โชดริน จึงแปลว่า ดอกบัวอันส่องแสงสว่างสู่ความจริง เธอคอยช่วยงานริงจุง ริก เป ดอร์เจ องค์กรรมาปะที่ 16 ในปี 1981 เพม่า ได้รับยกย่องเป็นภิกษุณีชาวอเมริกันคนแรกในสายวัชรยาน ตลอดเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมา คำสอนปากเปล่า และงานเขียนนับสิบเล่มของเธอ อาทิ When Things Fall Apart, The Wisdom of no Escape, The Places that Scare You ได้รับการแปลและตีพิมพ์หลายครั้ง

ปี 1980 เซอเกียม ตรุงปะ रिโมโปเซ ได้มอบหมายให้เพม่าเป็นผู้ดูแลศูนย์ Boulder Shambhala ในโคโลราโด ปี 1984 เป็นเจ้าอาวาสวัดกัมโป วัดธิเบตแห่งแรกบนเกาะเคปเบรตัน รัฐโนวาสโกเชีย ทางชายฝั่งตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศแคนาดา ซึ่งก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดการฝึกอบรมนักบวชสายซัมบาลาในโลกตะวันตก เพม่าทำหน้าที่ครูผู้สอนและอบรมนักบวช จนถึงปัจจุบัน

เพม่าเป็นบุคคลสำคัญในการนำพุทธศาสนาเข้ามาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชาวตะวันตก ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญหน้ากับความวุ่นวาย หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน นับได้ว่าเพม่าช่วยเปลี่ยนโฉมหน้าพุทธศาสนาจากภาพลักษณ์เคร่งขรึมศักดิ์สิทธิ์และเต็มไปด้วยพิธีกรรม มาเป็นสิ่งที่คนธรรมดาสามัญสามารถสัมผัสและเรียนรู้ได้

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

หนังสือเล่มนี้ เริ่มด้วยคำนำ ของโจน จันโต นักแปลต้นฉบับเมือง หรือ โจนบ้านดินแห่งแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เขาให้คำนำไว้น่าสนใจ และสอดคล้องกับอดีตชีวิตในการลองถูกลองผิดกับชีวิตที่ผ่านมาด้วยความกลัว ความอาย ความผิดพลาด ความเหงา และที่น่าสนใจที่โจน ลองเลิกซื้อเสื้อผ้า ใส่ของเก่า และใช้เสื้อผ้าแค่สองสามชุด เขาบอกว่า แรกรู้สึกอายมาก แต่เขาก็บอกตัวเองเสมอว่าเราจะไม่ตามความรู้สึกอีก ยิ่งรู้สึกอายยิ่งต้องใส่ไปในที่คนเยอะ ๆ จนเพื่อน ๆ ไม่กล้าชวนไปไหนด้วยเพราะอาย แต่เขาทำเพราะอยากรู้ว่า ถ้าไม่ตามความรู้สึกแล้วจะเป็นอย่างไร จนความอายลดน้อยลงเรื่อย ๆ กลายเป็นเรื่องธรรมดาไป (หน้า 8) ประสบการณ์ของ เพม่า โซดริน ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแบบอย่าง เป็นลูกศรชี้แนวทางแก่ผู้คนจำนวนมาก หาญกล้าที่จะกระโจนออกจากความจำเจที่น่าเบื่อหน่ายของชีวิต เราพร้อม “โจน” ท่ามกลางกระแสของความคิด ความรู้สึก อารมณ์และคลื่นแห่งความเปลี่ยนแปลงมากนักน้อยเพียงใด (หน้า12)

อัญชลี คุรุชช์ ได้กล่าวไว้ในบทนำว่า เพม่า โซดริน คือครูผู้ไม่ลังเลที่จะบอกเรา ตัวเองเคยล้มเหลว เคยผิดพลาด ความทุกข์อันปราศจากทางหนีช่วยให้เธอเรียนรู้ที่จะอยู่ ยอมรับ และเผชิญความเจ็บปวดโดยไม่หันหลังหนี ทำให้เธอได้พบกับปัญญาญาณ (หน้า 14)

โจน: อิสราภาพจากความเคยชินและความกลัว ประกอบด้วย เรื่องที่เพม่าได้ถ่ายทอดถึงเรื่องราวในการฝึกฝน ฝึกหัด ฝึมอง ตื่นรู้ด้วยตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ถ่ายทอดถึงเหตุการณ์การต่อสู้กับกิเลสในตัวตนครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยวิธีการเล่าเรื่อง และตัวอย่างประกอบ 10 เรื่องราวด้วยกัน

หนึ่ง “เสี่ยงหมาป่าให้ถูกตัว” เพม่าได้กล่าวถึงว่า มนุษย์เรามีศักยภาพที่ปลดปล่อยตัวเองให้หลุดพ้นจากนิสัยเดิม ๆ มีศักยภาพที่จะรักและห่วงใยกันและกัน ทั้งยังใช้ชีวิตอย่างรู้ตื่นและมีสติ ยังกล่าวถึงความโกรธ ความเกลียดที่ฝังตัวอยู่ในจิตใจ พร้อมทั้งจะโจนออกมา เรื่อยๆ ตัวอย่าง คุณปู่ชาวอินเดียแดงคนหนึ่งพูดกับหลานชายถึงความโหดร้ายรุนแรงในโลกและที่มาของมัน เขาบอกว่ามันก็เหมือนกับหมาป่าสองตัวที่กำลังสู้กันอยู่ในใจ หมาป่าตัวหนึ่งโกรธและอาฆาตแค้น อีกตัวหนึ่งใจดีและเปิดกว้าง หนูน้อยถามว่า แล้วหมาป่าตัวไหนจะชนะการต่อสู้ในใจปู่ ปู่ตอบว่า “ตัวที่ชนะคือตัวที่ปู่เลือกให้อาหาร” นี่แหละคือความท้าทายของเรา นั่นคือเราจะฝึกตนอย่างไรในตอนนี้ เพื่อจะเลี้ยงหมาป่าให้ถูกตัว เราจะนำสติปัญญาภายในออกมาใช้อย่างไร เพื่อมองให้เห็นว่าสิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเพิ่มพูนความก้าวร้าว สิ่งใดช่วยเผยจิตใจอันดีงามของเรา แม้การกระทำเพียงน้อยนิดในการป้อนอาหารหมาป่าให้ถูกตัวก็มีส่วนช่วยได้ (หน้า 20)

สอง “เรียนรู้ที่จะอยู่” บทนี้เพมาได้เสนอถึงวิธีการอยู่กับปัจจุบันขณะแบบ มหายาน โดยเสนอวิธีการคือ จุดเน้นสำคัญบนเส้นทางการเลือกอย่างฉลาดและฝึกลดทอน ความก้าวร้าว คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ การหยุดสั้น ๆ บ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน เป็นวิธีฝึกซึ่งแทบไม่ต้องอาศัยความพยายามอะไร และคำสอนในพุทธศาสนากล่าวว่ารากเหง้าของความไม่พอใจ คือความหมกมุ่นในตัวตนและความกลัวที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ เราเป็นเหมือนนกกระจากเทศที่มุดหัวลงไปในพื้นทรายด้วยหวังว่าจะพบความสบาย วงจรหลักหนีปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องนี้ เรียกว่า ความหมกมุ่นในตัวตน ความยึดมั่นในตัวตน หรือ อัตตา (หน้า 38)

สาม “นิสัยช่างหนี” เรามีแนวโน้มจะถอยห่างออกจากปัจจุบันขณะราวกับว่า นิสัยนี้ถูกออกแบบไว้ในดีเอ็นเอของเรา ในขั้นพื้นฐานที่สุด เราต่างก็คิดโน้นคิดนี้อยู่ตลอดเวลา และความคิดเหล่านั้นได้พาเราออกไปไกลเรื่อย ๆ เชอเกียม ตรุงปะ กล่าวว่า การอยู่กับปัจจุบันและการได้สัมผัสประสบการณ์ ณ เดียวนั้นอย่างเต็มที่คือ “ความเป็นจริง” (หน้า 45)

สี่ “การเลื่อนไหลของชีวิต” ชีวิตเราทุกคนต่างเป็นส่วนผสมของความก้าวร้าว กับความรัก พลังชีวิตไม่เคยหยุดนิ่ง มันมีขึ้นมีลง ไหลเลื่อน และเปลี่ยนแปลงเหมือนสภาพอากาศ บางครั้งเราชอบความรู้สึกที่มี บางครั้งไม่ชอบ แล้วก็ชอบอีก และไม่ชอบอีก สลับสับเปลี่ยนเรื่อยไป ชีวิตเป็นเช่นนี้สำหรับคนทุกคน เมื่อได้มองดูกระบวนการนี้อย่างใกล้ชิด ดั่งที่ฉันทำมาหลายปี ไม่ยากเลยที่จะเห็นว่าเราต้องอาศัยความกล้าหาญเพียงไรในการผ่อนคลายกับพลังอันเป็นพลวัตของชีวิตตามที่เป็น (หน้า 59)

ห้า “คลี่คลาย” การฝึกแปรเปลี่ยนพลังเป็นการฝึกใจให้เปิดกว้างและเปิดรับพลังของตัวเธอเองในยามที่ใจถูกสะกดทั้งหมดมีอยู่ด้วยกัน สามขั้นตอน คือ ขั้นแรก ยอมรับว่าเธอติดเบ็ดเสียแล้ว ขั้นที่สอง หยุดชั่วขณะ และสุดลมหายใจเข้าออกสามครั้ง แล้วโน้มเข้าหา เราโน้มเข้าหาพลังนั้น อยู่กับมัน เผชิญประสบการณ์นั้นอย่างเต็มที่ ขั้นที่สาม จากนั้นผ่อนคลายละก้าวเดินต่อไป (หน้า 74)

หก “เรามีสิ่งที่ต้องการอยู่แล้ว” เพมาได้บอกถึงวิธี การภาวนา การฝึกปล่อยวาง ครั้งแล้วครั้งเล่า ข้าแล้วข้าอีก และเข้าไปสัมผัสยังรากเหง้าของความไม่พอใจพื้นฐาน เราเปิดให้มีพื้นที่สำหรับมองเห็นกลไกที่เราตัวเราเองไปสู่การติดกับ ทศนคติต่อการภาวนา ซึ่งปรากฏในที่นี้คือการผ่อนคลาย นิ่งสบาย ๆ เปิดตาู้เห็นวัตถุกำหนดในการภาวนาอย่างชัดเจนแต่แผ่วเบา และเมื่อจิตล่องลอยไป ก็เพียงกลับมาอย่างอ่อนโยน (หน้า 91)

เจ็ด “ยินดีกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้ว” เมื่อเริ่มเห็นชัดในสิ่งที่ตนกระทำ เห็นว่าตนเองติดเบ็ด และพลัดหลงไปกับนิสัยเก่า ๆ โดยปกติเรามักมีแนวโน้มใช้เป็นเหตุให้โทษหรือรู้สึกแย่กับตัวเอง แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราสามารถตระหนักได้ว่า มันเยี่ยมแค่ไหนที่เรามีศักยภาพในการมองเห็นด้วยตัวเองอย่างสัตย์ซื่อ จริง ๆ การกระทำเช่นนี้ได้ ต้องอาศัยความกล้าหาญ มันคือการก้าวอย่างแห่งการมองชีวิตเป็นครูแทนที่จะเป็นภาระ (หน้า 97)

แปด “ค้นพบความเปิดกว้างโดยธรรมชาติ” ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่และเที่ยงแท้ถาวร นั้นรวมถึงเธอและฉันด้วย หากเธอสนใจฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเปิดกว้างต่ออะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ทั้งต่อพลังชีวิต ต่อผู้คน และต่อโลกนี้แล้ว สักพักเธอจะตระหนักว่าเธอเปิดกว้างและอยู่ในปัจจุบันขณะกับสิ่งที่ไม่เคยหยุดนิ่งเหมือนเดิม (หน้า 110)

เก้า “ความสำคัญของความทุกข์” ในบทนี้ เพม่า ได้เล่าประสบการณ์ของการสูญเสียแม่ของเธอเอง วิธีการกำจัดความทุกข์ใจ ด้วยการขึ้นต้นบทเนื้อหาว่า ก่อนจะรู้ว่าการความอบอุ่นโดยธรรมชาติคืออะไร เรามักต้องพบเจอความสูญเสียด้วยตัวเองก่อน เรามีชีวิตไปวัน ๆ นานเป็นปี ๆ ขับเคลื่อนไปตามนิสัย เห็นชีวิตเป็นของตายที่ไม่ต้องดูแลเอาใจใส่แต่แล้วจู่ ๆ ตัวเราเองหรือคนใกล้ชิดก็ประสบอุบัติเหตุหรือป่วยหนัก (หน้า 124)

สิบ “มิตรภาพไร้ขีดจำกัด” บทส่งท้ายของหนังสือ เพม่า เริ่มด้วยคำสอนของทะเลลามะท่านพูดบ่อย ๆ ว่า การมีความกรุณาให้แก่ตัวเองเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความกรุณาต่อผู้อื่น และเธอเยี่ยม ตรงปะ ก็สอนเช่นกัน เมื่อท่านพูดถึงการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงแท้และการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยไม่มีข้อแม้หรือเป้าหมายแอบแฝง ท่านนำเสนอคำสอนนี้เป็นกระบวนการสามขั้นตอน ขั้นตอนแรก คือ ไมตรี ความรักและความเป็นมิตรต่อสรรพชีวิต เธอเยี่ยม ตรงปะ ท่านหมายถึงมิตรภาพอันไร้ขีดจำกัดต่อตัวเอง อันจะนำไปสู่มิตรภาพอันไร้ขีดจำกัดต่อผู้อื่นอย่างเป็นธรรมชาติ ขั้นที่สอง บนหนทางสู่การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง คือการสื่อสารจากหัวใจ ขั้นที่สาม นับว่าเป็นเรื่องยากขึ้นคือความสามารถในการเห็นแก่ผู้อื่นก่อนตัวเราและช่วยเหลือพวกเขาโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน (หน้า 137)

บทส่งท้าย นำคำสอนสู่โลกกว้าง ลีกลงไปภายในจิตวิญญาณของมนุษย์มีขุมทรัพย์แห่งความกล้าหาญ มันอยู่ตรงนั้นเสมอ รอคอยการค้นพบอยู่ตลอดเวลา ในปีท้าย ๆ ของเธอเยี่ยม ตรงปะ ไม่เคยหยุดสอนถึงความเป็นไปได้ในการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้สังคมที่แต่ละคนบ่มเพาะมิตรภาพให้แก่ตนเองและห่วงใยผู้อื่นอย่างไร้เงื่อนไข เพม่ายังกล่าวถึงหนังสือเล่มนี้ในบทส่งท้ายคือ เป็นความพยายามที่จะเข้าไปมองอย่างใกล้ชิดว่าเรายังติดอยู่ในมุมมองอันคับแคบหมกมุ่นกับตัวเองอย่างไร ทั้งยังเป็นความพยายามใน

การส่งต่อคำสอนที่ครูได้สอนฉันไว้ เกี่ยวกับการพาตัวเองให้เป็นอิสระจากการติดเบ็ด เพื่อประโยชน์สุขต่อสรรพชีวิต ฉันหวังว่าเธอจะมีส่วนร่วมไปกับสังคมที่กำลังเติบโตของเหล่านักบรรพชาจิตวิญญาณผู้มีปณิธานอันแรงกล้า และขอให้หนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้เป็นแรงบันดาลใจสนับสนุนบนเส้นทาง ดังที่ท่านเชอเกียม ตรุงปะ ได้ประกาศไว้อย่างเร้าใจว่า “We can do it” (หน้า 165)

บทสรุป หนังสือเล่มนี้ผู้เขียน บอกเล่าประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติ การต่อสู้กับกองกิเลสต่างๆ ที่อยู่ในจิตใจของตนเอง ความเป็นอิสระจากแบบแผนการทำร้ายตัวเอง และผู้อื่น โดยใช้สำนวนภาษาที่เข้าใจง่าย ประกอบกับผู้แปลก็ได้ใช้คำสำนวนในการแปลที่อ่านเข้าใจง่าย ไม่มีคำศัพท์ยุ่งยากต้องให้ตีความหมาย จึงสื่อความหมายแห่งธรรมแบบวัชรยานธิเบตในเล่มนี้ได้ดี

ในหนังสือยังมีภาพวาดของปลาที่มีความพยายามที่จะกระโดด ออกจาก 3 วงกลม คือ กิเลส กรรม วิบาก รวม 10 ภาพเท่ากับจำนวนเรื่องในเล่ม ด้วยลีลาปลาที่กระโดด โดดเด่น แหวกว่ายวนเวียนอยู่ในแม่น้ำแห่งสังสารวัฏนี้ ดุจจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง ฝึกได้ยาก ทนได้ยาก รักษาได้ยาก มีปกติท่องเที่ยวไป มีร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย เมื่อยังไม่หลุดพ้นออกจากกิเลส กรรม วิบาก ย่อมวนเวียน ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยและภพใหญ่ ฉะนั้น

คุณูปการของหนังสือเล่มนี้ ให้คำตอบกับผู้อ่านถึงวิธีการมสติดิฉันรู้ในขณะ การรู้เท่าทันจิต หรือการรู้วิธีการเลือกเลี้ยงหมาป่าให้ถูกตัว และ การเป็นนักบรรพชาจิตวิญญาณ การช่วยเหลือผู้อื่นแบบไม่ตรึงอย่างไม่มีเงื่อนไขอันเป็นหัวใจของพระโพธิสัตว์ ตามคำสอนพุทธศาสนาแบบมหายานความปรารถนาในการช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากให้ได้มากที่สุด