

บทวิจารณ์หนังสือ

“ใจที่เธอกลัว : คู่มือความกล้าในช่วงเวลาที่ยากลำบาก”

The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times



เขียนโดย เพมา โชดริน PEMA CHÖDRÖN อัญชลี คุรุวัช แปล วิจักขณ์ พานิช บรรณาธิการแปล
วิจารณ์โดย ชูชีพ โปะชะจา¹

เพมาโชดริน PEMA CHÖDRÖN ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เป็นภิกษุณีชาวอเมริกันสายวัชรยานธิเบต ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก หนึ่งในศิษย์แนวหน้าของวัชรจารย์ เซอเกียมตรุงปะ रिโมโปเซ ชื่อเดิมของเธอ คือ Deirdre Blomfield Brown เกิดเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม ปี 1936 ในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เข้าเรียนใน Miss Porter's School ในฟาร์มมิงตัน เมืองคอนเนคติกัตพบปริญญาตรี ในสาขาวรรณกรรมอังกฤษ ปริญญาโทสาขาปฐมวัยศึกษา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์

เธอแต่งงานในปี 1947 มีบุตร 2 คน ก่อนจะเริ่มศึกษาพระธรรมจากท่านลามะมะตุลกู रिโมโปเซ ช่วงจาริกลอนดอน เธอได้ยังศึกษาพุทธศาสนาสายธิเบต ณ ซานฟานซิสโก กับ เซอเกียมตรุงปะ रिโมโปเซ

ปี 1974 เธอกลายเป็นธรรมาจารย์ ได้รับนามว่า PEMA CHÖDRÖN มาจากภาษาธิเบตเป็นสัญลักษณ์ในพุทธศาสนา เพมา หมายถึง ดอกบัว โชดริน หมายถึงแสงสว่างแห่งความจริง เพมาโชดริน จึงแปลว่า ดอกบัวอันส่องแสงสว่างสู่ความจริง เธอคอยช่วยงาน รังจุง ริก เปดอร์เจ องค์กรมาปะที่ 16 ในปี 1981 เพมาได้รับยกย่องเป็นภิกษุณีชาวอเมริกันคนแรกในสายวัชรยานตลอดเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมา คำสอนปากเปล่า และงานเขียนนับสิบเล่มของเธอ อาทิ When Things Fall Apart, The Wisdom of no Escape, The Places that Scare You ได้รับการแปลและตีพิมพ์หลายครั้ง

¹ นิสิตปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่



ปี 1980 เชอเกียมตุงปะ ริมโปเซ ได้มอบหมายให้เพมาเป็นผู้ดูแลศูนย์ Boulder Shambhala ในโคโลราโด ปี 1984 เป็นเจ้าอาวาสวัดกัมโปวัดทิเบตแห่งแรกบนเกาะเคปเบอร์ตัน รัฐโนวาสโกเชียทางชายฝั่งตะวันออกเฉียงใต้ประเทศแคนาดา ซึ่งก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดการฝึกอบรมนักบวชสายซัมบาลาในโลกตะวันตก เพมาเป็นปฏิปัติธรรมไปพร้อม ๆ กับทำหน้าที่ครูผู้สอนอบรม เผยแผ่คำสอนมาเป็นเวลากว่าสี่สิบปีจนถึงปัจจุบัน

เพมาเป็นบุคคลสำคัญในการนำพุทธศาสนาเข้ามาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชาวตะวันตกไม่ว่าจะเป็นการเผชิญหน้ากับความวุ่นวาย หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน นับได้ว่าเพมาช่วยเปลี่ยนโฉมหน้าพุทธศาสนาจากภาพลักษณ์เคร่งขรึมศักดิ์สิทธิ์และเต็มไปด้วยพิธีกรรม มาเป็นสิ่งที่คนธรรมดาสามัญสามารถสัมผัสและเรียนรู้ได้

“ใจที่เรากลัว : คู่มือความกล้าในช่วงเวลาที่ยากลำบาก The Places That Scare You : A Guide to Fearlessness in Difficult Times” พิมพ์ที่ 1 กรุงเทพมหานคร ปรากฏชื่อ ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์ 2557 จำนวน 248 หน้า

หนังสือของเพมาเล่มนี้ มีเนื้อหาออกเป็น 2 ภาคคือ ภาคเนื้อหาประกอบด้วยบทเรียน หรือคำสอนแบ่งเป็นหัวข้อการเรียนรู้ซึ่งมีข้อสั้น ๆ เป็นชื่อบทเรียนมีทั้งคำบรรยาย วิธีการปฏิบัติ ตัวอย่างที่ยกมาประกอบให้เข้าใจในบทเรียนได้ง่ายขึ้น มี 22 บทเรียน เช่น ความดีเลิศของโพธิจิต ความจริงของชีวิต โมตรี กรุณา ทองเส้น เริ่มต้นอย่างสดใส พลละกำลัง ความซื่อสัตย์อย่าง กิจกรรมโพธิสัตว์ เป็นต้น ภาคที่สอง เป็นภาคปฏิบัติสำหรับภาวนาแนวของวัชรยาน

เพมา บอกว่าเมื่อใดที่ฉันสอนธรรมะ ฉันจะเริ่มต้นด้วยการน้อมใจสู่ปณิธานแห่งความกรุณา หนังสือเล่มนี้เธอมีเป้าหมายแห่งหัวใจคือ “ฉันขอให้คำสอนนี้เป็นประโยชน์ในเบื้องต้นในท่ามกลางและในบั้นปลาย ขอให้การฝึกนี้ช่วยนำพาเราไปยังที่เรากลัว ขอให้การฝึกนี้ช่วยให้เราเข้าใจชีวิตและเผชิญความตายโดยปราศจากความเศร้าโศกเสียใจ (อารัมภบท)

ภิกษุณีเพมา เริ่มต้นหนังสือด้วยการปูพื้นฐานเรื่อง “**ความดีเลิศของโพธิจิต**” ว่าเมื่อฉันอายุหกขวบ ฉันได้รับหัวใจแห่งคำสอนโพธิจิตจากหญิงชราผู้นั่งอยู่กลางแดดจ้า เธอบอกว่า “แม่หนูน้อยอย่ายอมให้ชีวิตมาทำให้ใจเธอแข็งกระด้างสิ” หากเราถามพระพุทธรูปเจ้าว่า “โพธิจิตคืออะไร?” ท่านอาจตอบเราว่าให้เราลองค้นหาความหมายของมันในชีวิตเราดู (หน้า 19) เธอบอกว่าโพธิจิตที่เยี่ยมกรูณาได้แก่ความสามารถในการร่วมทุกข์กับผู้อื่น เพราะความทุกข์ทำให้เรากลัว เราจึงสร้างกำแพงขึ้นมาจากความคิดเห็น โพธิจิตเปรียบได้กับความเปลือยเปล่าของหัวใจที่แตกสลาย ที่กระวนกระวาย กังวล ชุ่นเคือง กล่าวโทษ ทว่ายังมีความอ่อนโยนของความเศร้าอันจริงแท้ปรากฏอยู่ มันคือจุดเชื่อมต่อระหว่างเรากับผู้คนทั้งหลาย (หน้า 21) เพมาบอกว่าโพธิจิตมีอยู่สองระดับ คือ**โพธิจิตสมบูรณ์** หรือ**โพธิจิตอันไร้เงื่อนไข** สองคือ**โพธิจิตสัมพัทธ์** คือความสามารถในการวางจิตและใจให้เปิดกว้างต่อความทุกข์โดยไม่ปิดกั้น และเพมายังเรียกผู้ปฏิบัติแบบโพธิจิตสัมพัทธ์ว่า **โพธิสัตว์หรือนักรบ** คนเหล่านี้คือหญิงและชายผู้พร้อมฝึกใจท่ามกลางไฟเผา (หน้า 26) และโพธิจิตมีพลังดลใจและเกื้อหนุนเราไม่ว่าในช่วงเวลาดีหรือร้าย หากเรายินยอม โพธิจิตก็สามารถแปรเปลี่ยนทุกการกระทำ คำพูด หรือความคิด ให้กลายเป็นพาหนะสำหรับการปลุกเร้าความกรุณาในตัวเรา (หน้า 27)

กะเทาะตาน้ำ เพมาเล่าถึง ตอนที่ขุดพื้นเพื่อสร้างรากฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดกัมโป เจาะไปโดนชั้นหินใต้ดินจนทำให้เกิดรอยร้าวเล็ก ๆ หนึ่งนาที่ถัดมาน้ำซึมจากหิน หนึ่งชั่วโมงถัดมาน้ำพุ่งออกมาแรงขึ้นและรอยร้าวขยายกว้างมากขึ้น เธอได้เปรียบกับการค้นพบความดีพื้นฐานของโพธิจิตก็เป็นเช่นนี้ มันคือการกะเทาะตาน้ำที่ถูกกักไว้ใต้ชั้นหิน เพมาบอกว่า เมื่อเราอยู่กับความทุกข์ทั้งหมดนี้แหละคือช่วงเวลาที่เรา

จะได้สัมผัสกับโพธิจิต คำสอนที่จะช่วยเราปลดปล่อยโพธิจิต คำสอนเรื่องเจ้าทั้งสามแห่งวัตถุนิยม คือเจ้าแห่งรูป เจ้าแห่งวัตถุนิยมตนที่สองคือ เจ้าแห่งถ้อยคำ เจ้าตนที่สามคือเจ้าแห่งจิตใจ (หน้า 48) และเมื่อเราไม่วิ่งหนีจากความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน เราก็จะได้สัมผัสกับโพธิจิต (หน้า 40)

ความจริงของชีวิต ในบทเรียนนี้ เพม่า ได้กล่าวถึงคำสอนพระพุทธเจ้า ที่กล่าวถึงประสบการณ์ของมนุษย์มีลักษณะสำคัญสามประการ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน และความทุกข์ สิ่งมีชีวิตทั้งปวงต่างถูกกำหนดไว้ด้วยไตรลักษณ์ ทั้งสามสิ่งนี้จะช่วยให้เราผ่อนคลายกับทุกสิ่งได้ตามที่เป็น เพม่าบอกว่า เมื่อเราได้ลองใส่ใจและใคร่รู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ บางอย่างก็เริ่มเปลี่ยนไป (หน้า 43) สำหรับนักรบผู้ฝึกตน อนัตตา ได้สร้างความเบิกบานใจแทนที่จะเป็นความหวาดกลัว ท้ายสุดเธอสรุปว่า คำสอนเรื่องไตรลักษณ์แห่งการดำรงอยู่นี้ สามารถลดจิตใจให้เราหยุดชัดเจนต่อธรรมชาติของความเป็นจริง (หน้า 52)

เรียนรู้ที่จะอยู่ ในบทเรียนนี้เพม่า กล่าวถึงการนั่งภาวนาซึ่งรู้จักกันในชื่อ สมถวิปัสสนา ถือเป็นพื้นฐานของการฝึกโพธิจิต เธอบอกว่า มันเป็นพื้นฐานที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นถิ่นพำนักของนักรบโพธิจิต การภาวนาช่วยบ่มเพาะความเมตตากรุณา อันเป็นคุณลักษณะของโพธิจิตสัมพัทธ์ เธอสรุปว่า การกลับมาสู่ปัจจุบันขณะนั้นต้องอาศัยความพยายาม และเราฝึกภาวนาเพื่อเชื่อมโยงกับโมตรีและการเปิดกว้างอย่างไร้เงื่อนไข (หน้า 63-67)

คติพจน์นักรบ เพม่าได้สอนถึง “จงฝึกกับความยากสามอย่าง” ได้แก่ 1. ยอมรับความวิปัสสนา คือความวิปัสสนา 2. ลองอะไรใหม่ ๆ 3. มุ่งมั่นฝึกฝนเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ รวมถึงการตระหนักรู้ ถือเป็นกุญแจ เมื่อเรารู้ว่าการฝึกโพธิจิตได้ซึมซับเข้ามาในเนื้อตัวเราแล้ว ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือไม่เฉพาะแค่ตัวเอง แต่รวมถึงสรรพชีวิตทั้งปวง จะค่อย ๆ เติบโตมากขึ้น (หน้า 76)

คุณลักษณะอันไม่มีขอบเขตสี่ประการ เพม่ามองว่า พวกเราส่วนใหญ่แม้ว่าแต่เสริมสร้างนิสัยด้านลบ เราจึงหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ให้แก่ตนเอง ทว่าการฝึกโพธิจิตคือหนทางที่จะหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข การตั้งใจในปณิธานแห่งคุณลักษณะอันไม่มีขอบเขตสี่ประการ คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความยินดี และความไว้วางใจ (พรหมวิหารสี่ ผู้วิจารณ์) เธอบอกว่า การบ่มคุณลักษณะทั้งสี่ประการนี้ทำให้เรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อประสบการณ์ในปัจจุบันของเรา (หน้า 80) และการปฏิบัติทั้งสี่ประการเหล่านี้ ให้ขยายไปสู่ศักยภาพอันเต็มเปี่ยมเปิดกว้างและไร้ขอบเขต (หน้า 83)

โมตรี ในบทเรียนนี้เพม่าสอนว่า การเลือกบ่มเพาะความรักแทนความโกรธถือเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องช่วยกันทำเพื่อรักษาโลกใบนี้ไม่ให้ถึงคราวดับสลาย และเธอตั้งคำถามว่า อะไรคือสิ่งที่ช่วยให้ความปรารถนาดีของเราแผ่ขยายและทำให้อคติและความโกรธของเราลดน้อยลง? มีคำตอบว่า สิ่งที่เราละเลยก็คือความสัมพันธ์ฉันมิตรกับผู้อื่น ที่เราฝึกเป็นนักรบโพธิสัตว์ ก็เพื่อมองให้เห็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (หน้า 86) สำหรับโพธิสัตว์ที่มีความมุ่งมั่น การปฏิบัติสำคัญคือการบ่มเพาะโมตรี (หน้า 87) และทุกสิ่งที่เราประสบพบเจอสามารถกลายเป็นโอกาสสำหรับฝึกฝนโมตรีจิตให้งอกงามได้ (หน้า 88)

กรุณา เพม่าอธิบายว่า ความกรุณานั้นทำทลายทางอารมณ์ยิ่งกว่าโมตรี เพราะมันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่รู้สึกเจ็บปวด จึงจำเป็นต้องอาศัยการฝึกของนักรบอย่างแนบแน่น เพื่อปลุกเร้าหัวใจอันเปี่ยมกรุณา เมื่อเราฝึกสร้างกรุณา มันใจได้ว่าเราจะพบกับความกลัวต่อความทุกข์อย่างแนบแน่น เธอสอนให้ฝึกความกรุณาตามขั้นตอน คือนั่งลงเงียบ ๆ สักพักหนึ่งจากนั้นจึงตั้งจิตอธิษฐาน 7 ประการ (หน้า 99) และวิธีที่ดีที่สุดในการให้ตัวเองก็คือการรักและห่วงใยผู้อื่น (หน้า 104)



ทองเส้น หรือ “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” คือการฝึกโพธิจิตอีกรูปแบบหนึ่ง เพื่อปลูกเร้าความรักและความปรารถนาดี เพมาบอกว่า ทองเส้นในภาษาธิเบตหมายความว่า “ส่งไปและรับมา” ทองเส้นคือความเต็มใจที่จะรับเอาความเจ็บปวดและความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นเข้ามาแล้วส่งความสุขออกไปให้กับทุกคน แก่นแท้ของทองเส้นคือ เราหายใจเอาสิ่งที่เจ็บปวดและไม่เป็นที่ต้องการเข้ามา ด้วยความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะให้ตัวเองและผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ (หน้า 107) การปฏิบัติตามทองเส้นนั้นมี 4 ขั้นตอน และเธอบอกว่าทองเส้นไม่ใช่อภิปรายเลื่อนลอย มันเป็นเรื่องง่าย ๆ และเป็นมนุษย์มาก (หน้า 116)

ค้นพบศักยภาพแห่งความยินดี เพมาถามว่า “เราจะบ่มเพาะเหตุปัจจัยแห่งความยินดีให้จงงามได้อย่างไร?” คำตอบคือเราฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ ในการนั่งภาวนา ฝึกสติและไมตรี นั่นคือการอยู่กับเนื้อตัวกับอารมณ์และกับความคิด (หน้า 120) **ยกระดับการฝึกใจในความยินดี** เธอสอนถึงการแบ่งปันหัวใจเป็นการปฏิบัติง่าย ๆ ที่นำมาใช้ได้ตลอดเวลาและสถานการณ์ เมื่อเผชิญความเจ็บปวดในชีวิต เราสุดลมหายใจเข้ามายังหัวใจ โดยรับรู้ว่ามีผู้อื่นก็มีความรู้สึกแบบนี้ไม่ต่างจากเรา มันคือหนทางหนึ่งในการรับรู้ ยากที่ใจเราจะปิดลงและฝึกที่จะเปิดออกอีกครั้ง เมื่อชีวิตเป็นสุขก็ให้คิดถึงผู้อื่น เมื่อชีวิตเป็นทุกข์ก็ให้คิดถึงผู้อื่นด้วยเช่นกัน (หน้า 132)

คิดให้ใหญ่ขึ้น บทเรียนนี้เพมา สอนถึงการฝึกอุเบกขาจิต คือการเรียนรู้ที่จะเปิดประตูให้แก่ทุกสิ่งต้อนรับสรรพพลัต์ทั้งปวง การบ่มเพาะความไว้วางใจเป็นงานที่ยังต้องทำไปเรื่อย ๆ ตั้งปณิธานที่จะใช้ชีวิตเพื่อฝึกความรัก ความเมตตาและความกล้าหาญ ความไว้วางใจนั้นยิ่งใหญ่มากมั่งมองตามปกติอันเต็มไปด้วยข้อจำกัดของเรา ในการบ่มเพาะความไว้วางใจ เราฝึกเท่าทันตนเองเมื่อรู้สึกชอบหรือเกลียด และ**เธอบอกว่าการฝึกอุเบกขาจิต จำเป็นต้องทิ้งสัมภาระบางอย่างไว้เบื้องหลัง** (หน้า 143)

พบศัตรู แก่นแท้ของความกล้าคือการเป็นโดยไม่หลอกตัวเอง ซึ่งเพมาสอนในบทเรียนว่า มันไม่ง่ายที่จะมองสิ่งที่เราทำอย่างตรงไปตรงมา สอนให้นักบรเริ่มรับผิดชอบต่อทิศทางชีวิตตนเอง การฝึกใจ สอนให้เราเปิดกระเปาะแล้วสำรวจดูอย่างใกล้ชิดว่าเรากำลังแบกอะไรอยู่และจะพบว่าส่วนใหญ่ไม่จำเป็นอีกต่อไป ยังสอนให้รู้จักศัตรูใกล้ตัวและไกลตัวอันไร้ขอบเขต สี่ประการ เช่นการยึดติด หรือคำธิเบตว่า “เส้นชัก” ศัตรูใกล้ตัวเช่นความเกลียดชัง (หน้า 147) ศัตรูสามตัวที่อยู่ใกล้ความกรุณาคือความสงสาร ความท้อแท้และความกรุณาปัญญอ่อน (หน้า 149) เธอบอกว่าศัตรูเหล่านี้เป็นครูที่ดี (หน้า 155)

เริ่มต้นอย่างสดใหม่ เพมาได้เน้นถึง การให้อภัยเป็นส่วนสำคัญในการฝึกโพธิจิต จะช่วยให้เราปล่อยวางอดีตและเริ่มต้นอย่างสดใหม่ การบ่มเพาะการให้อภัยที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ยอมรับสิ่งที่เรารู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความละอาย ความแค้น ความกระดากใจ ความสำนึกผิด ลองให้อภัยตัวเองในแง่มุมมองความเป็นมนุษย์ เราจะพบว่าการให้อภัยคือการแสดงออกตามธรรมชาติของหัวใจที่เปิดกว้าง แต่ละขณะ คือโอกาสในการเริ่มต้นอย่างสดใหม่ (หน้า 159)

พลังกำลัง เพมาสอนว่า ความมุ่งมั่นอันกล้าแกร่ง ความคุ้นเคย เมล็ดพันธุ์แห่งความดี การฝึกหักท้วง และอำนาจแห่งปณิธาน หัววิธีที่นักบรใช้เพิ่มพูนความมั่นใจและแรงบันดาลใจ ความตั้งใจมั่นอันแข็งแกร่งก่อให้เกิดกำลัง **เราไม่รู้เลยว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับเราในวันนี้ พอ ๆ กับที่ไม่รู้เลยว่าจะเกิดอะไรเมื่อเราตายไป** แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ความมุ่งมั่นของเราคือใช้มันเพื่อปลูกใจเราให้ตื่น ความคุ้นเคยกับคำสอนและการปฏิบัติโพธิจิตอย่างต่อเนื่องคือหนทางเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ระทม (หน้า 165)

ความซึ้งเกี่ยวสามอย่าง บทเรียนนี้เพมาสอนให้เรารู้จัก ความซึ้งเกี่ยวเป็นนิสัยปกติอย่างหนึ่งของมนุษย์ เธอบอกว่า ความซึ้งเกี่ยวเป็นโชคไมตรีที่มันบดบัง “พลังการตื่นรู้” ความซึ้งเกี่ยวนั้นคือ ความซึ้งเกี่ยวแบบ

รักสบาย ความซึ้งก็เจ็บแบบไม่มีกะจิตกะใจ และความซึ้งก็เจ็บแบบ “ช่างหัวมัน” กลวิธีที่ใช้กับความซึ้งก็เจ็บ คือกลวิธีแห่งการโจมตี กลวิธีแห่งการตามใจ และกลวิธีแห่งการเพิกเฉย และการฝึกใจของนักรบมีทางเลือกที่สี่ คือ กลวิธีแห่งการตื่นรู้ (หน้า 174)

กิจกรรมโพธิสัตว์ เพมาสอนบทเรียนนี้ว่า มีกิจกรรมหกอย่างที่เป็นโพธิสัตว์ฝึกฝนเรียกว่า “หนทางทั้งหกในการมีชีวิตอยู่อย่างเปี่ยมกรุณา” อันได้แก่ ความเอื้อเฟื้อ วินัย ความอดทน ความเพียร การภาวนา และปัญญา และเรียกสิ่งนี้ว่า “ปารมิตาหก (บารมีหก) มีความหมายว่า “การข้ามไปยังอีกฝั่ง” ซึ่งปารมิตาแต่ละประการคือสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อพาเราข้ามความโกรธและการยึดมั่น (หน้า 179) เพมาสอนว่า การฝึกปารมิตาทำให้เราอ่อนน้อมถ่อมตนและซื่อสัตย์

ภาวะไร้หลักยืน บทเรียนที่สิบแปดนี้เพมา กล่าวถึงตอนพุทธะเรียกศิษย์รวมตัวกันบนยอดเขาศิขณภู แสดงคำสอนสำคัญ เธอบอกว่าครั้งนั้นเป็นเสมือนการปฏิวัติทางความคิดทีเดียว คำสอนดังกล่าวพูดถึงมิติที่เปิดกว้างและไร้หลักยืนของชีวิต รู้จักกันในชื่อ “สุญญตา” หรือโพธิจิตอันไร้เงื่อนไข หรือปรัชญาปารมิตานั้นเอง เธออธิบายว่า คำสอนในเรื่องปรัชญาปารมิตาเป็นคำสอนเรื่องการไร้ความกลัว เราสลายความกลัวได้ก็เมื่อเราสามารถหยุดคืนรนกับความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ คือการตื่นรู้อย่างเต็มที่ (หน้า 198)

จิตวิปัสณาจัด เพมาได้อธิบายถึงเรื่องนี้ ที่พุทธวัชรยานเรียกว่า “จิตวิปัสณาจัด” คือการที่บุคคลวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองที่เราปรุงแต่งขึ้นจากอคติทางจิตวิญญาณ หรือเราใช้การปฏิบัติภาวนามาทำให้เกิดความรู้สึกเหนือกว่า หรือความรู้สึกว่าตนเองนั้นพิเศษ กล่าวโดยสรุปคือภาวะที่จิตใจติดยึดตัวตนเข้าไปสู่การฝึกโพธิจิต (หน้า 206)

เมื่อหนทางไม่ราบรื่น บทเรียนที่ยี่สิบ เพมาสอน คำแนะนำที่ตรงไปตรงมาที่สุดสำหรับการปลุกเร้าโพธิจิตคือ “ไม่ทำร้ายใคร” ไม่ว่าจะเป็นตัวเองหรือคนอื่น และช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้ในทุก ๆ วัน มีสี่วิธีที่เพมาได้สอนในการตั้งมั่นต่อตัวเองจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาความอดทนที่จะอยู่อย่างเปิดกว้างกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น คือ 1. ไม่ตั้งเป้าให้กับลูกธนู 2. สัมพันธ์กับหัวใจ 3. มองอุปสรรคเป็นครู 4. ตระหนักว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นดังความฝัน (หน้า 216)

เพมาสอนเรื่อง **เพื่อนทางจิตวิญญาณ** ในบทเรียนที่ยี่สิบเอ็ดว่า เหล่านักรบฝึกหัดจำเป็นต้องมีใครสักคนคอยชี้แนะ การจะมีความสัมพันธ์ครูศิษย์กับใครจึงไม่ควรเป็นไปอย่างผลิผลาม เราควรพัฒนาโมตริตต่อตัวเองและความมั่นใจว่าครูก่อนนี้ไว้ใจได้ ก่อนจะลงลึกไปในความสัมพันธ์อันผูกมัดกับเพื่อนทางจิตวิญญาณ เพมาเล่าว่าในปี 1974 เธอขอเป็นศิษย์ตรงปะ รินโปเซ ด้วยมั่นใจว่า ท่านมีใจไม่ติดยึดกับอะไรและมีจิตใจที่ไม่เคยหลุดลอยไปไหน (หน้า 220) ไม่ว่าจะทำอะไร ครูสามารถอยู่กับกระบวนการตื่นของเราได้อย่างอัศจรรย์อย่างไรก็ดี เราไม่ได้คิดว่าครูคือผู้ถือครองปัญญาทั้งหมด ในขณะที่ตัวเราไม่มีอยู่เลย (หน้า 222)

บทเรียนที่ยี่สิบสอง **ภาวะระหว่างกลาง** เพมาสอนถึง ภาวะไม่รู้จักเอาใจไป เป็นความรู้สึกเหมือนติดอยู่ระหว่างกลาง ภาวะระหว่างกลางคือที่ที่นักรบใช้เวลาอยู่กับมันเพื่อการเติบโต ความกระสับกระส่าย หัวใจสลาย และความอ่อนโยน คือคุณลักษณะของภาวะระหว่างกลาง การอยู่ในภาวะระหว่างกลางต้องอาศัยการเรียนรู้ที่โอบอุ้มความกำกวมของบางสิ่งที่เป็นได้ทั้งถูกและผิด ภาวะระหว่างกลางเป็นสถานที่ที่นักรบกำลังเรียนรู้การปล่อยวางในแต่ละขณะนั้น เพมาบอกว่า การตระหนักถึงภาวะระหว่างกลางถือเป็นเรื่องสำคัญ การอยู่ที่นี้อย่างเต็มที่ เผชิญกับความชัดเจนของปัจจุบันขณะอย่างแน่วแน่ ที่เรียกว่าการรู้แจ้ง (หน้า 232) ปณิธานส่งท้ายเพมาเรียกว่า **บทอุทิศบุญกุศล** ตอนหนึ่งว่า “...ขอให้เราเปิดจิตและเปิดหัวใจต่อไปในการทำงานเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์อย่างไม่ลดละ ขอให้เราไปยังที่ที่ทำให้เรากลับ ขอให้เราใช้ชีวิตเยี่ยงนักรบ (หน้า 234)



หนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์ได้ใช้เวลาอ่านอย่างละเอียดจึงเห็นว่าไม่มีบทเรียนไหนที่ไม่เห็นด้วยกับเพม่า ไชตรัน จึงเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นเรียนรู้ สงสัยต่อข้อปฏิบัติของพระมหากษัตริย์สยามสายวัชรยาน ซึ่งตอบข้อสงสัยได้ว่าทำไมชาวตะวันตกปฏิบัติภาวนาแบบมหากษัตริย์สยามสายวัชรยานมากกว่าสายเถรวาทไทย อีกทั้งเป็นหนังสือที่อ่านง่าย ไม่มีความยุ่งยากเรื่องภาษา การใช้ภาษาแบบการบรรยาย เสริมด้วยเทคนิคการเล่าเรื่องแบบครูที่เชี่ยวชาญ การหยิบยกตัวอย่างมาประกอบอย่างเห็นภาพชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ จึงเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งของภิกษุณีเพม่า ไชตรัน ศิษย์เอกของท่าน เชอเกียม ตรูปะ रिโมเปเซ ที่อ่านแล้วได้พบทางออกสำหรับในช่วงเวลาว่างลำบากของชีวิต

พระไพศาล วิสาโล กล่าวถึงใจที่เธอกลัวว่า พาเราไปรู้จักกับความกลัวในมุมที่เราอาจไม่เคยได้ยินมาก่อน เมื่ออ่านจบแล้วเชื่อว่าหลายคนจะมองความกลัวและความไม่แน่นอนของโลกด้วยสายตาที่เป็นมิตรมากขึ้น (คำนิยม) หนังสือเล่มนี้เป็นทั้งแรงบันดาลใจและคู่มือการปฏิบัติที่มีคุณค่ายิ่ง (ผู้แปล) ผู้วิจารณ์เห็นว่าหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือประเภท How to คำสอนทั้ง 22 บทเรียน 22 ชั่วโมง เหมือนกับการได้นั่งปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับการฟังบรรยายของภิกษุณีเพม่า ไชตรัน ด้วยถ้อยคำที่ง่ายแต่ลึกซึ้ง กินใจ กระแทกใจ ตลอดเวลาของการอ่านหนังสือเล่มนี้ มันคือการเรียนรู้วิถีแห่งภาวนาที่เรียบง่ายแต่ได้ผล จึงไม่แปลกใจที่หนังสือคำสอนของเพม่า อันเป็นมหากษัตริย์สยามสายวัชรยานจะเป็นที่ชื่นชอบของชาวตะวันตก จนพื้นที่วัดกัมโปจึงเนืองแน่นไปด้วยผู้สนใจปฏิบัติ และปัจจุบันวิถีแห่งพุทธะจึงเป็นที่สนใจของหนุ่มสาวชาวคริสต์ ชาวอิสลาม และผู้คนที่บอกตนเองว่าไม่มีศาสนา เพราะมันคือคู่มือแห่งการเข้าใจชีวิตที่ง่าย ๆ และแก้ปัญหาได้ผลด้วยหัวใจแห่งโพธิจิต

หนังสือของเพม่าเล่มนี้ มีคุณูปการอย่างน้อย 4 ประการ คือ 1.เพม่าได้เปิดเผยคำสอนทั้งดงามของพุทธะแก่ชาวตะวันตกได้อย่างลึกซึ้งและง่ายต่อการปฏิบัติแต่ยังคงวิถีชีวิตของความเป็นมนุษย์ในท่ามกลางของกระแสวัตถุนิยม 2. หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่สำคัญของการเข้าใจปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การแก้ปัญหา และหนทางแห่งการหลุดพ้นปัญหาจนเกิดวิถีแห่งนักรบ 3. หนังสือเล่มนี้เพม่าตั้งใจเขียนให้มีความงดงามในเนื้อหาด้วยความปรารถนาเพื่อปลดปล่อยตนเองและผู้อื่นออกจากความทุกข์ 4. หนังสือเล่มนี้ของเพม่าเหมาะสำหรับคนหนุ่มสาวชาวไทยผู้แสวงหาและเสพติดวัตถุวัตถุนิยมจนเกิดความล้าหลังทางอารมณ์ เพื่อจะได้ล้ารอกพิษของวัตถุนิยมเกิดปัญญาของโพธิจิตจึงควรมีหนังสือเล่มนี้ไว้