



ดาไลลามะ

ส่นทษาธรรมกัษคณไทย

ที่ธรรมด่าลา

ดูละลา
หะดะดะ

• ขันตอนการภาวนา • มรรควิถีโพธิสัตว์ • ธรรมาธิปไตย



เนื้อหาที่องค์ดาไลลามะทรงเลือกสรร สำหรับคนไทยเป็นพิเศษ ประกอบด้วย

- หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหลักการร่วมกัน ไม่ว่าจะในวัฒนธรรม ภาษาหรือนิกายใดๆ
- คำสอนสำคัญว่าด้วยการเจริญสมณะ และ วิปัสสนา อันเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติฝึกฝนเพาะพัฒนาในพระพุทธศาสนา
- คำอธิบายว่าด้วยการบำเพ็ญโฬิสต์วัฑฒิ อันเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมทิเบต ที่มุ่งที่การละตัวตนจนถึงซึ่งธรรมสูงสุดว่าด้วยสุญญตา
- คำตอบข้อสงสัยใคร่รู้ของคนไทยที่ทรงตอบอย่างตรงไปตรงมา ในแทบทุกเรื่อง ไม่เพียงแต่เฉพาะพระธรรม แต่เป็ยมไปดว้ย ข้อธรรมและพระเมตตา
- กับยังแถมสารสันและสุนทรพจน์สำคัญของพระองค์ แสดงต่อผู้แทนชาวพุทธทั่วโลกที่ร่วมประชุมพุทธยันตี ณ กรุงนิวยอร์ก เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๕๔ อย่างตรงไปตรงมา
- พร้อมกับคำแปลพระธรรมตำราต้นฉบับทั้ง ๒ เรื่องที่พระองค์ทรงใช้สอน
- และ บทสนทนาต่อเนื่องว่าด้วยสังคมที่เป็นธรรม หรือ ธรรมาธิปไตย กับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ซัมดอง รินโปเช อดีตประธานรัฐสภา และ นายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่นหนึ่งเดียวในโลกที่เป็นพระ จากประสบการณ์ตรงและเจาะลึกถึงปัญหาของเมืองไทยที่ยังไม่มีทางออก



ดาไลลามะ

ส่วนงานธรรมครั้งแรกกับคนไทย
ที่ธรรมศาลา

ขั้นตอนการภาวนา
มรรควิถีโพธิสัตว์
ธรรมาธิปไตย



สารบัญ

๕

บทนำ

๑๑

CHAPTER 1

MESSAGE FROM THE DALAI LAMA

สาส์นพุทธชยันตีขององค์ดาไลลามะ
สุนทรพจน์พุทธชยันตีขององค์ดาไลลามะ

๒๙

CHAPTER 2

TEACHING TO THE THAIS FROM DHARAMSALA

ดาไลลามะเทศนาธรรมแก่คนไทยที่ธรรมศาลา:
ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา
วิถีปฏิบัติของโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ

๑๖๓

CHAPTER 3

QUESTIONS TO THE DALAI LAMA

ดาไลลามะตอบคนไทยที่ธรรมศาลา

๒๐๑

CHAPTER 4

CONVERSATION ON BUDDHIST LEADERSHIP

WITH PROFESSOR VENERABLE SAMDHONG RINPOCHE,

THE PREVIOUS PRIME MINISTER

OF TIBETAN GOVERNMENT-IN-EXILE.

สนทนาว่าด้วยธรรมาธิปไตย

กับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช
อดีตนายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่น



บทนำ

กล่าวกันว่าหนังสือยอดเยี่ยมที่สุดสมัยนี้คือหนังสือว่าด้วยชีวิต ความสุข และธรรมะ และหนังสือขององค์ดาโลลามะเป็นหนึ่งในหนังสือแพร่หลายที่สุดของโลก จนกล่าวกันว่าพระองค์คือผู้นำทางจิตวิญญาณคนสำคัญของโลกยุคปัจจุบัน

พระองค์เคยเสด็จประเทศไทย ๓ ครั้ง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๐, ๒๕๑๕ และ ๒๕๓๖ โดยการมาประเทศไทยถือเป็นการเสด็จออกนอกอินเดียเป็นครั้งแรกหลังจากทรงลี้ภัยออกจากทิเบตในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ทรงนับถือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเคารพสมเด็จพระสังฆราชไทย, สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก รวมทั้งพุทธศาสนิกชน (เจือม อินทปัญโญ) ที่ได้พบปะสนทนาและตามไปพำนักแลกเปลี่ยนข้อธรรมกันที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี แต่ยังไม่เห็นหนังสือของพระองค์ท่านที่เกี่ยวกับคนไทยหรือประเทศไทยอย่างเป็นทางการลักษณะต่างๆ ที่มีหนังสือในลักษณะนี้ เช่น การแสดงธรรม การสนทนาธรรมแก่คณะบุคคลชนชาติต่างๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเกือบถึงศตวรรษมานี้

เมื่อครั้งที่มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป อารามานิมิตต์ องค์ดาโลลามะ แสดงและสนทนาธรรมกับคนไทยที่ธรรมศาลา ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งถือเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้กับคณะชาวไทยเป็นครั้งแรก โดยมีพุทธศาสนิกชนชาวไทยจำนวน ๑๑๑ คน เดินทางเข้าร่วมพร้อมกับสื่อสารมวลชนจำนวนหนึ่งซึ่งองค์ดาโลลามะและคณะสงฆ์ได้มีพระเมตตากรุณาอย่างยิ่ง ด้วยการเลือกข้อธรรมสำคัญ ๒ เรื่อง “ขั้นตอนการสมาธิภาวนา” และ “มรรควิถีโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ” มาแสดงบนธรรมาส์นกลางมหาวิหารนัมเกล พร้อมกับเปิดกว้างแก่มหาชนหลายชาติภาษา หลายพันคน จากทั่วทุกสารทิศเข้าร่วมอย่างเนืองแน่นต่อ

เนื่องกัน ๓ คาบ ก่อนที่จะจบด้วยการสนทนากลมตอบกับคณะชาวไทย เป็นการเฉพาะในพระตำหนักของพระองค์ พร้อมกับการสนทนากลมตอบพิเศษว่าด้วยระบบการเมืองที่มีธรรม : ธรรมาธิปไตย กับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช อดีตนายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่น ผู้ผ่านประสบการณ์การเป็นนายกรัฐมนตรีมาครบ ๑๐ ปี ณ ที่ทำการ รัฐบาลทิเบตพลัดถิ่นซึ่งเต็มไปด้วยเนื้อหาสาระในระดับหัวใจของ พระพุทธศาสนาที่ควรแก่การเผยแผ่ขยายผลอย่างยิ่ง

การแสดงและสนทนาในครั้งนั้นไม่เพียงเป็นครั้งแรกกับพุทธ- ศาสนิกชนชาวไทยที่พระองค์ให้ความสำคัญว่าเป็นเมืองพระพุทธ- ศาสนาที่มีส่วนคล้ายคลึงกับทิเบตและประสงค์จะพบปะแลกเปลี่ยน และแสวงหาความร่วมมืออย่างยิ่ง แต่ยังเป็นการแสดงและสนทนาธรรม กับมหาชนนานาชาติครั้งท้ายๆ หรืออาจจะสุดท้ายที่ทรงดำรงสถานะ ประมุขทั้งทางศาสนจักรและอาณาจักร เพราะพระองค์ทรงประกาศ วางมือจากการดำรงตำแหน่งประมุขทางโลกอย่างเป็นทางการ เหลือ ไว้แต่เพียงทางธรรมอันเป็นการเปลี่ยนแปลงประเพณีวัฒนธรรมที่สืบมา หลายศตวรรษอย่างสิ้นเชิงตั้งแต่วันที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เช่นเดียวกับที่ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช นายกรัฐมนตรี ที่มาจากการเลือกตั้งทั่วไปของรัฐบาลเดียวในโลกที่เป็นพระภิกษุแบบ เหาธรรมเป็นใหญ่มา ๑๐ ปี และพ้นจากตำแหน่งแล้ว หลังจากทิเบต ได้นายกรัฐมนตรีที่เป็นฆราวาส เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔

ในการแสดงและสนทนาธรรมกับคนไทยครั้งนั้น แม้พระองค์จะ ทรงพระเมตตาแก่มหาชนที่เข้ามาร่วมฟังหลายพันคน ตลอดจนมี การถ่ายทอดสดทั่วทั้งเมืองธรรมศาลา ตลอดการแสดงธรรม ได้มี พระเมตตาอย่างยิ่งแก่คณะชาวไทยด้วยการจัดที่นั่งด้านในสุดเบื้องหน้า พระธรรมาสน์ ท่ามกลางหมู่คณะสงฆ์นับพันรูป โดยตลอดการแสดง ธรรมกว่า ๕ ชั่วโมงทั้ง ๓ ช่วงนั้น ทรงทักทายซักถามกับคนไทยเป็น ระยะๆ ด้วยพระจริยาทำทางอันเปี่ยมไปด้วยพระเมตตาร่าเริงและ

เต็มไปด้วยสาระธรรมที่ทรงคัดสรรอย่างจำเพาะเจาะจงว่าสำคัญอย่างยิ่ง รวมทั้งเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่ควรจะได้เรียนรู้ โดยทรงแสดงทีละขั้น ๆ อย่างกระชับแจ่มแจ้ง พร้อมกับคู่มือประกอบอีก ๒ เล่ม ที่จัดพิมพ์ แจกอย่างงดงามสมบูรณ์แบบทั้งภาษาอังกฤษ ทิเบต และจีน โดยแต่ละชาติต่างจัดให้มีผู้แปลเป็นภาษาเฉพาะส่งตามคลื่นวิทยุสู่ เครื่องรับขนาดพกพาพร้อมหูฟังบุคคลเช่นเดียวกับคนไทย

การแสดงธรรมของพระองค์มีความงดงามจับใจในหลายประการ กล่าวคือเนื้อหาสาระสำคัญ กระชับ ตามลำดับ ตรงไปตรงมา ร่าเริง แจ่มใส ภาษาไพเราะ มีกรณีศึกษาประกอบ พร้อมตำราอ้างอิงที่ทรงชี้ ขวนให้อ่านดูเป็นระยะ ๆ เริ่มจากหัวใจพระพุทธศาสนา การเจริญสมณะ - สมาธิภาวนา และวิปัสสนา ก่อนที่จะถึงเนื้อหาการบำเพ็ญมรรควิถิ แห่งโพธิสัตว์เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนอย่างสมบูรณ์พร้อมยิ่ง ไม่ ยากสำหรับชาวพุทธทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเถรวาท วัชรยาน หรือ มหายาน

ในขณะที่การสนทนาตอบคำถามคนไทยที่ทรงเมตตาเป็นการเฉพาะ ในพระตำหนักที่ต้องขยายจาก ๑ ชั่วโมงออกไปเกือบเท่าตัวนั้น แม้ จะมีเพียง ๑๐ คำถามที่คัดสรรจากของทั้ง ๑๑๑ คนไทย แต่เต็มไปด้วย คำถามสำคัญตั้งแต่ระดับแก่นพระศาสนา งานการเผยแผ่ จน กระทั่งการวางพระราชนิพนธ์ทางโลก รวมทั้งคำถามว่าจะทรงจุดใน พระชาติต่อไปที่ไหน ? และคำขอให้ทรงสอนหัวเราะ ซึ่งทรงตอบ อย่างเหลือประมาณ

เช่นเดียวกับการสนทนากับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง ริน ไปเช นายกรัฐมนตรีในขณะนั้น ที่สละเวลาอันแสนยุ่งด้วยกำลังเตรียม ทั้งการเลือกตั้งใหญ่ การเปลี่ยนผ่านระบบการเมือง ตลอดจนการ เปลี่ยนระบบประมุขแห่งรัฐ มาตอบคำถามสำคัญของชาวไทยที่กำลัง วุ่ยวายในการแสวงหาทางออกของระบบการเมืองการปกครองอยู่เช่น กัน โดยท่านได้ชี้ให้เห็นหลายประเด็นสำคัญในระบอบประชาธิปไตย ที่ยังต้องช่วยกันพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ในการจัดพิมพ์หนังสือรวมคำสอนแสดงธรรมและการสนทนา
นี้ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้รับพระอนุญาตจากองค์
ดาไลลามะ ผ่านศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช (Venerable
Professor Samdhong Rinpoche) และผู้แทนพระองค์ในกรุงเดลี คุณ
เท็มป้า ซีริง (Tempa Tsering, Representative of His Holiness The
Dalai Lama in New Delhi) ด้วยการประสานของคุณเท็นซิน โลเซล
(Tenzin Losel) ผู้ประสานงานโครงการทิเบต - ไทย ให้จัดพิมพ์ได้
ทั้งฉบับภาษาไทยและอังกฤษ เนื่องในวาระแห่งการเฉลิมฉลองพุทธ
ชยันตี ๒๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ พุทธศักราช ๒๕๕๕ และการริเริ่มจัด
กิจกรรมคนไทยสนทนากับองค์ดาไลลามะ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๖
ธันวาคม พุทธ-ศักราช ๒๕๕๕ ณ กรุงเดลี สาธารณรัฐอินเดีย และ
การเรียนรู้ตามรอยพระพุทธศาสนาและศรัทธาของผู้คนในชมพูทวีป
เพื่อเสริมสร้างศรัทธาความมั่นคงในพระพุทธศาสนา ตลอดจนพัฒนา
ความร่วมมือกันและกันเพื่อประโยชน์สุขของมหาชนสืบไป โดยได้
รับอนุญาตในการอัญเชิญสาส์นและสุนทรพจน์ขององค์ดาไลลามะ
ต่อที่ชุมนุมประชุมของพุทธศาสนิกชนทั่วโลกเนื่องในวาระพุทธชยัน
ตี ในการประชุม “Global Buddhist Congregation” ระหว่างวัน
ที่ ๒๗ - ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ โดย Asoka Mission ณ กรุง
เดลี ซึ่งมีประมุขสงฆ์ สังฆราชา สังฆนายก ตลอดจนผู้นำและเหล่า
พุทธ-ศาสนิกชนร่วมพันคนจากเกือบ ๕๐ ประเทศทั่วทั้งโลก ประชุม
เพื่อสร้างเสริมความเข้าใจและแสวงหาความร่วมมือร่วมใจกัน โดย
ในเล่มฉบับภาษาไทยนี้ขออัญเชิญสาส์นและสุนทรพจน์ของพระองค์
เป็นเสมือนพระพรนำของพระองค์ พร้อมกับได้แปลหนังสือที่องค์
ดาไลลามะทรงใช้ประกอบการแสดงธรรมทั้ง ๒ เล่ม คือ ชั้นตอน
แห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา เล่มกลาง ของ อาจารย์กมลศีล และ
วิถีปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ ของ Gyalsey Thokmay
Sangpo ลงประกอบเพื่อความสมบูรณ์พร้อม.

หोजดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนในการก่อให้เกิดมาสู่การจัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่ายิ่งเล่มนี้ ตั้งแต่มูลนิธิเสฐียรโกเศศ - นาคะประทีป องค์ดาไลลามะและคณะ ตลอดจนจรรยาภาคิรินทร์นามทั้งหลายในการช่วยแปล สอบทาน ขัดเกลา จัดรูปเล่ม และพิมพ์ออกมาในลักษณะงดงามชวนอ่าน อันจะก่อประโยชน์ขยายวงให้ยิ่งๆ ขึ้นอย่างสมคุณค่า

ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อนุเคราะห์สมทบในการจัดพิมพ์เผยแพร่ในครั้งนี้เป็นกรณีพิเศษ

สำหรับท่านที่ประสงค์จะฟังจากต้นฉบับการแสดงและสนทนาภาษาอังกฤษ สามารถดาวน์โหลดได้ที่

<http://www.dalailama.com/webcasts/post/208-address-to-the-global-buddhist-congregation-2011>

<http://www.dalailama.com/webcasts/post/173-37-practices-of-a-bodhisattva--middling-stages-of-meditation>

<http://www.dalailama.com/webcasts/post/177-question-and-answer-session>

หोजดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา

ธันวาคม ๒๕๕๕



His Holiness the



สำเนาจากองค์ดาไลลามะ

ในโอกาสเปิดการประชุม

Global Buddhist Congregation 2011,

ณ กรุงเดลี อินเดีย

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

ในวาระที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานมาเป็นเวลาครบรอบ ๒,๕๐๐ ปี เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสพบกับผู้นำจากประเทศอินเดีย และผู้แทนชาวพุทธจากหลายประเทศ ณ กรุงนิวเดลีแห่งนี้ ในคราวนั้นข้าพเจ้าได้เล่าถึงความเป็นไปทางประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนาในทิเบตและความสัมพันธ์ระหว่างอินเดียและทิเบตซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวนับจากวันนั้นเป็นต้นมา ได้มีความเปลี่ยนแปลงเป็นอันมากในโลก รวมถึงในประเทศอินเดียและทิเบตเอง และประเทศอื่นๆ ที่นับถือพุทธศาสนา

ในอดีตชุมชนชาวพุทธซึ่งมีความหลากหลายในที่ต่างๆ ของโลกแทบจะไม่รู้จักกัน และแทบจะไม่ตระหนักว่ามีชุมชนชาวพุทธอื่นๆ ที่มีลักษณะเหมือนตนอยู่ในโลก จนกระทั่งประมาณ ๕๐ ปีมานี้ นับแต่ธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แพร่หลายไปในโลกรูปแบบและหลักการปฏิบัติธรรมก็มีการพัฒนาที่ต่างกันไปเป็นธรรมดา แม้ในครั้งพุทธกาลพระพุทธรูปองค์เองก็ทรงปรับการอบรมสั่งสอนให้เหมาะกับศิษย์แต่ละคนและกาลเทศะ สิ่งที่เปลี่ยนไปก็คือในปัจจุบัน ผู้สนใจสามารถที่จะศึกษาเรียนรู้ประเพณีของชาวพุทธที่หลากหลายเหล่านั้นได้แทบจะทั้งหมด อีกทั้งผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวประเพณีของตนอยู่ในที่ต่างๆ สามารถมาพบกันและเรียนรู้จากกันได้

แม้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ที่พุทธคยามาเป็น

เวลาประมาณ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ข้าพเจ้าเชื่อว่าคำสอนของท่านยังคงทันสมัยและใช้ได้ดีกับโลกยุคปัจจุบัน เมื่อท่านทรงตรัสรู้แล้วก็มีปณิธานอันแรงกล้าที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และเลือกที่จะเสด็จไปยังที่ต่างๆ ตลอดพระชนม์ชีพเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้รู้มาแก่ผู้ที่สนใจศึกษา คำสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องปฏิจจสมุุปบาท การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากเมื่อสามารถทำได้ ล้วนเน้นย้ำการปฏิบัติในแนวทางอหิงสา ซึ่งถือเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้คนประพุดิอยู่ในศีลในธรรมในทุกวันนี้ เนื่องจากแนวทางอหิงสายังประโยชน์ต่อชนทุกผู้ทุกนาม

ความเสียสละของเจ้าชายสิทธัตถะในการที่เสด็จท่องไปอย่างผู้ไร้บ้านเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงการปฏิบัติในเรื่องศีล การบำเพ็ญภาวนาเป็นเวลาหกปีถือเป็นการปฏิบัติในทางสมาธิ และการตรัสรู้ซึ่งเป็นการปฏิบัติในทางปัญญาได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แสดงถึงความสำคัญของการบ่มเพาะปัญญา การปฏิบัติไตรสิกขานี้ย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องประพุดิปฏิบัติตาม และการที่จะทำเช่นนี้ได้เราต้องศึกษาพระธรรมคำสอนจากพระไตรปิฎก

ในโลกปัจจุบันที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากขึ้นเรื่อยๆ สวัสดิภาพและความสุขกายสบายใจของเราขึ้นอยู่กับบุคคลหลายฝ่าย ผู้อื่นก็ย่อมมีสิทธิที่จะได้รับสันติสุขเท่าๆ กับเรา ดังนั้นเราจึงมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ในช่วงสหัสวรรษใหม่นี้โลกต้องการความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของมวลมนุษยชาติ ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ในโลกเกิดขึ้นเพราะเรามองไม่เห็นพื้นฐานความเป็นมนุษย์ที่เรามีร่วมกัน และร่อยรวมใจพวกเราเข้าเป็นครอบครัวเดียวกัน เราลืมไปเสียแล้วว่าแม้เราจะมีความต่างกันไปเล็กน้อย คนเราทุกคนมีความปรารถนาที่แท้จริงเดียวกันคือทุกคนต้องการสันติสุข และส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมก็คือการฝึกจิตด้วยการทำสมาธิเพื่อจิตใจที่สงบ และพัฒนาจิตให้มีความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และขันติ

การจะปฏิบัติเช่นนี้ให้ได้ผลต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

แม้ว่าโลกปัจจุบันยังคงพัฒนาไปในด้านวัตถุ แต่ขณะเดียวกัน ก็ต้องการพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้นทุกขณะเช่นกัน ศตวรรษที่ ๒๐ เป็นศตวรรษแห่งสงครามและความรุนแรง ปัจจุบันเราจำเป็นต้องช่วยกันทำให้ศตวรรษที่ ๒๑ เป็นศตวรรษแห่งความสงบสุขและการหันหน้าเข้ามาพูดคุยกัน เราชาวพุทธช่วยทำให้เกิดสิ่งนี้ได้ด้วยการเรียนรู้จากแนวปฏิบัติทางศาสนาแบบอื่น ๆ และแบ่งปันสิ่งดี ๆ จากแนวทางของเราให้ผู้อื่นได้รับรู้

พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเรื่องความเมตตาในพระธรรมคำสอน คล้ายกับคำสอนในศาสนาอื่น ๆ แต่ต้องเข้าใจด้วยว่าความเมตตาเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ของสรรพสัตว์ และโดยเฉพาะในระหว่างมวลมนุษยชาติ ข้าพเจ้าคิดว่าเราไม่ควรจะกล่าวถึงจริยธรรมแบบชาวพุทธ แบบชาวฮินดู แบบชาวคริสต์ และแบบชาวอิสลาม กันอีกต่อไป เพราะเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องสากล ชาวพุทธมิได้อธิบายคุณค่าของความซื่อสัตย์และความซื่อตรงต่างไปจากชาวคริสต์ ชาวอิสลาม หรือผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ ดังนั้นไม่กี่ปีมานี้ข้าพเจ้าพบว่า เป็นเรื่องเหมาะสมที่จะพูดเรื่องความจำเป็นที่จะบ่มเพาะสิ่งที่เรียกว่า จริยธรรมแบบที่ไม่ผูกติดกับศาสนา (secular ethics) ที่เรียกเช่นนี้ เพราะทุกคนไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดหรือไม่นับถือศาสนาเลย ต่างจำเป็นต้องมีจริยธรรมประเภทนี้ พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือความรักและความเมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่

ข้าพเจ้าเชื่อว่าพุทธศาสนาจะมีบทบาทพิเศษต่อความเป็นไปของโลกยุคใหม่อย่างแน่นอน เพราะข้อที่ทำให้พุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น ๆ คือแนวคิดเกี่ยวกับการที่สรรพสิ่งต้องพึ่งพิงอิงอาศัย

ซึ่งกันและกัน แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับความเชื่อซึ่งเป็นพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เราอาจมองพุทธศาสนาในสามแนวทาง พุทธศาสนาในฐานะปรัชญา วิทยาศาสตร์ และศาสนา จริงอยู่ พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนานั้นอาจเกี่ยวข้องกับชาวพุทธเท่านั้น แต่พุทธศาสนาในเชิงปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับการที่สรรพสิ่งต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และพุทธศาสนาในเชิงที่เป็นศาสตร์ทางด้านจิตใจและอารมณ์ของมนุษย์นั้นย่อมมีประโยชน์ต่อทุกคนในโลก เป็นที่ทราบกันดีว่าวิทยาศาสตร์สมัยใหม่นั้นได้พัฒนาความเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้งอย่างยิ่ง รวมไปถึงเรื่องการทำงานอันซับซ้อนของสมองและร่างกาย ขณะที่พุทธศาสตร์ทุ่มเทไปในเรื่องการทำความเข้าใจจิตใจและอารมณ์จากมุมมองของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งถือว่าเป็นแนวทางที่ค่อนข้างใหม่สำหรับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ดังนั้นศาสตร์ทั้งสองย่อมเสริมซึ่งกันและกัน ข้าพเจ้าเชื่อว่าการสังเคราะห์แนวทางทั้งสองนี้เข้าด้วยกันจะทำให้เกิดการค้นพบที่จะเป็นประโยชน์สุขต่อมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

แม้ว่าแนวทางการปฏิบัติแบบพุทธที่มุ่งพิจารณาภายในจิตใจ และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีพื้นฐานทางวัฒนธรรม แนวคิด และประวัติศาสตร์ที่แตกต่างกัน ข้าพเจ้ายังเชื่อว่าศาสตร์ทั้งสองมีความมุ่งหมายสำคัญที่เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงระเบียบวิธี และปรัชญาในเชิงปรัชญานั้น ทั้งพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีความเห็นตรงกันในเรื่องที่ว่า ไม่มีสิ่งใดที่เสร็จสมบูรณ์ในตนเอง ไม่ว่าใครจะเรียกสิ่งนั้นว่า ผู้เป็นเลิศ ผู้เป็นอมตะ สิ่งซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง หรือที่สุดของความจริงก็ตาม ทั้งพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์มีแนวโน้มที่จะมองว่าวิวัฒนาการและการเกิดขึ้นของจักรวาลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์กันแบบเหตุและผลที่ซับซ้อนของกฎธรรมชาติ หากมองกันในมุมของระเบียบวิธี ทั้งพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์เน้นการศึกษาในแบบประสบการณ์นิยม

ตัวอย่างเช่น แนวทางการศึกษาแบบพุทธ ยึดเอาประสบการณ์การใช้เหตุผลและการให้ข้อมูลเป็นแหล่งที่มาของความรู้ โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์เป็นอันดับแรก การใช้เหตุผลเป็นอันดับที่สอง และการอาศัยหลักฐานแบบถ้อยคำสำนวนเป็นอันดับสุดท้าย แสดงให้เห็นว่าในการค้นคว้าหาความจริงแนวพุทธนั้น โดยหลักการแล้วให้ความสำคัญต่อการประจักษ์แจ้งด้วยตนเองมากกว่าลายลักษณ์อักษร ไม่ว่าลายลักษณ์อักษรนั้นจะถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์สักเพียงใด แม้ในกรณีความรู้ที่ได้จากเหตุผลหรือการตีความ จะมีความเที่ยงตรงมากหรือน้อยนั้นที่สุดแล้ว ต้องขึ้นอยู่กับข้อเท็จจริงที่สังเกตได้จากประสบการณ์ตรง

เป้าหมายอันดับแรกของการค้นหาความจริงวิधिพุทธคือการพยายามหาคำตอบว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไรและจะพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์แบบที่สดุได้อย่างไร ดังนั้นการแสวงหาในแนวทางนี้จึงมุ่งไปที่การทำความเข้าใจจิตของมนุษย์และหน้าที่ต่างๆ ของจิต ความมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความโน้มเอียงที่เป็นต้นเหตุแห่งอารมณ์เหล่านั้นจึงเป็นการค้นหาวิถีใช้ชีวิตที่ส่งเสริมให้สุขกายสุขใจ ดังนั้นการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ที่พุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ได้สั่งสมมาย่อมเป็นประโยชน์ต่อโลก

ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้เพิ่มพูนความรู้ทุกครั้งที่มีโอกาสพูดคุยกับนักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาในเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติและบทบาทของอารมณ์ด้านบวกและลบ สมาธิ จินตภาพ และการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งเร้าของสมอง ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุนนักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงหลายๆ ท่านที่ข้าพเจ้ามีโอกาสคุยด้วยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปีมาแล้ว จากการได้รับความอุปการะเป็นอย่างดีจาก Mind and Life Institute ที่ได้ริเริ่มจัดประชุมประจำปีนับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ณ ที่พำนักของข้าพเจ้าในเมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย

เป็นธรรมดาอยู่เองที่คนส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการปฏิบัติในแนวทางของศาสนาของตนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ข้าพเจ้าเองก็รู้สึกว่พุทธศาสนาเป็น

สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับข้าพเจ้า แต่นั่นมิได้หมายความว่าพุทธศาสนาจะดีที่สุดสำหรับทุก ๆ คน สิ่งสำคัญคืออะไรก็ตามที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม สำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้วการนับถือศาสนาขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางครอบครัวและสถานที่ที่เกิดและเติบโตมา ซึ่งก็ถือว่าเหมาะสมดีแล้ว แต่กระนั้นหากเรายิ่งเข้าใจกันและกันมากเท่าใด เราก็จะยิ่งเรียนรู้จากกันได้มากขึ้นเท่านั้น

การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าข้าพเจ้าให้การยอมรับนับถือทุก ๆ แนวปฏิบัติทางศาสนา ไม่ได้แปลว่าข้าพเจ้าจะพยายามรวมความเชื่อของทุก ๆ กลุ่มเข้าเป็นหนึ่งเดียว ข้าพเจ้ายังเชื่อว่าเราจำเป็นต้องมีความต่างเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและวิถีคิดของคนหลากหลายกลุ่ม แนวปฏิบัติหลัก ๆ ทั้งหมดส่งเสริมให้มนุษย์ดีขึ้นและทุก ๆ แนวทางมีสาระสำคัญที่คล้ายคลึงกัน เมื่อเรามองแนวปฏิบัติเหล่านี้ในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เช่น เรื่องความเมตตา ขันติ การให้อภัย ความมีวินัยในตนเอง เราจึงจะเห็นคุณค่าสิ่งที่แนวปฏิบัติทุกแนวมีเหมือนกัน

ข้าพเจ้าเชื่อว่าการอุปสรรคสำคัญต่อความปรองดองกันระหว่างศาสนาคือการขาดการสื่อสารระหว่างชุมชนทางศาสนาที่มีแนวทางแตกต่างกันจนเป็นเหตุให้ชุมชนเหล่านี้ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของกันและกัน แต่ในเมื่อปัจจุบันโลกของเรานับวันมีแต่จะซับซ้อนยิ่งขึ้นและชาวโลกจำเป็นต้องพึ่งพิงกันมากขึ้นทุกขณะ เราจึงต้องรู้ว่ามีความธรรมดาอื่น ๆ อยู่ในโลก มีกลุ่มชนกลุ่มน้อยที่แตกต่างกัน และแน่นอนมีกลุ่มผู้ที่มีความศรัทธาทางศาสนาที่ต่างจากเรา ไม่ว่าจะชอบหรือไม่พวกเราส่วนใหญ่ก็ต้องพบกับความหลากหลายเช่นนี้อยู่เป็นประจำ

แม้ในกลุ่มแนวปฏิบัติของชาวพุทธที่ต่างกันนี้ ในต่างกรรมต่างวาระกัน ก็มีผู้ที่ศึกษาจากคัมภีร์ภาษาบาลี และผู้ที่ศึกษาจากคัมภีร์ภาษาสันสกฤต ข้าพเจ้าเชื่อว่าถึงเวลาแล้วที่เราจะสื่อสารกันอย่างเป็นอิสระ ผู้ศึกษาในแนวทางบาลีควรจะหันหน้ามาพูดคุยกับผู้ที่ศึกษาพุทธศาสนา

ในแนวทางสันสกฤต อันที่จริงถึงก้านสาขาที่แตกแขนงออกไปนี้ล้วนแต่มาจากลำต้นและรากหนึ่งเดียวกัน ในฐานะพระชาวทิเบต ข้าพเจ้าเองถือว่าตนเองเป็นผู้ศึกษาตามแนวทางของนาลันทา พุทธศาสนาที่มีการเรียนการสอนกันในสมัยที่ยังมีมหาวิทยาลัยนาลันทานั้นถือเป็นสุดยอดแห่งการศึกษาในอินเดีย หากเราเป็นชาวพุทธในศตวรรษที่ ๒๑ เราควรที่จะได้ศึกษาและวิเคราะห์คำสอนของพระพุทธองค์อย่างจริงจัง ในแบบที่คนจำนวนมากเคยปฏิบัติมาในครั้งกระนั้นมากกว่าที่จะอิงอยู่กับความศรัทธาเพียงอย่างเดียว

ดังนั้นควรทำนุบำรุงและสนับสนุนให้มีการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง พระสงฆ์เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ในสมัยพุทธกาล และข้าพเจ้ามีความยินดีที่ประจักษ์ว่ายังเป็นเช่นนั้นอยู่ในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ชาววัดจะยึดถือคำปฏิญาณที่จะรักษาธรรมะของพระพุทธองค์ให้มีความบริสุทธิ์อยู่เสมอ

ในอดีต เนื่องจากพุทธศาสนาเฟื่องฟูขึ้นมาจากพื้นฐานที่ต่างกันไปตามแต่ละกลุ่มสังคม ชาวพุทธยังไม่มีโอกาสสักเท่าไรที่จะมาพบปะพูดคุยและอภิปรายกันถึงประเด็นต่างๆ ที่มีความสนใจร่วมกัน การประชุมนี้ถือว่าได้ให้โอกาสสำคัญที่เราได้มาทำเช่นนี้ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เราจำเป็นต้องสนับสนุนและปมเพาะความคุ้นชินที่จะมาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของเราและสื่อสารกันมากยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าหวังว่าการประชุมนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของโอกาสอีกมากมายที่จะตามมา ที่จะช่วยให้เราได้หันมาสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันและเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกันเพื่อความผาสุกของเพื่อนมนุษย์ ในวาระที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ที่พุทธคยามาเป็นเวลา ๒,๖๐๐ ปี ข้าพเจ้าขอกล่าวสวัสดิ์ต่อผู้เข้าร่วมประชุมสัมพุทธชยันตีมา ณ โอกาสนี้



GLOBAL BUDDHIST
CONGREGATION 2014

สุนทรพจน์ขององค์ทะไลลามะ

ในโอกาสปิดการประชุม

Global Buddhist Congregation 2011,

ณ กรุงเดลี อินเดีย

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

ท่านผู้อาวุโส พี่น้องชาวพุทธที่รัก

ในฐานะที่เป็นพระในพุทธศาสนา วาระนี้เป็นวาระแห่งความประทับใจและปีติสุขอย่างยิ่ง เหมือนเช่นเคย ผู้พูดคนสุดท้ายแทบไม่มีอะไรเหลือให้พูดได้อีก สิ่งดีๆ ได้มีผู้พูดไปเสียหมดแล้ว แน่ใจว่าข้าพเจ้านั้นเป็นชาวพุทธ แต่ในส่วนตัวของจิตใจ ข้าพเจ้าก็เป็นมนุษย์ด้วย ในบรรดามนุษย์ ๗ พันล้านคนบนโลกนี้ ข้าพเจ้าเป็นมนุษย์คนหนึ่ง มนุษย์เป็นสัตว์สังคม อนาคตของมนุษย์แต่ละคนขึ้นอยู่กับมนุษย์คนอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด

ดังนั้นเพื่อตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าต้องคิดถึงมนุษยชาติอย่างจริงจัง จากประสบการณ์ส่วนตัว ข้าพเจ้าเชื่อว่ามนุษย์ ๗ พันล้านคนบนโลกนี้ ทุกคนต้องการชีวิตที่มีความสุข และไม่ต้องมีการมีความทุกข์ และทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับสิ่งนี้ไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร หรือจะไม่มีศาสนา ไม่ว่าจะมีความเชื่อทางสังคมเป็นอย่างไร จะมีการศึกษาหรือไม่ก็ตาม จะเป็นกษัตริย์ เชื้อพระวงศ์ ขอทาน ถึงที่สุดแล้วเป็นมนุษย์เหมือนกันหมด

เราเหมือนกัน เรามีสิทธิที่จะมีความสุขเสมอเหมือนกันทุกคน (เสียงปรบมือ) ปัญหาหลายๆ เรื่องที่มนุษยชาติประสบอยู่นี้ เพราะเราไปให้ความสำคัญกับเปลือกนอกมากเกินไป ถ้าเราคิดถึงเนื้อแท้ของมนุษย์แล้ว เราต่างมองต่างล้วนเป็นพี่น้องกัน ไม่มีความจำเป็นต้องมาทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือทำหั่นกัน หรือดูถูกเหยียดหยามกัน เราจำเป็นต้องตระหนักว่า เราเหมือนกัน และความสุขของมวล

มนุษยชาติเป็นเรื่องของทุกคน และเป็นความรับผิดชอบของเราทุกคน คราวนี้สำหรับชาวพุทธ ข้าพเจ้าคิดว่าอาจมีสักประมาณ ๑ พันล้านคน เราก็มีหน้าที่ที่จะรับใช้มนุษย์ทั้งโลกด้วยเช่นกัน ข้าพเจ้าคิดว่า จุดประสงค์สำคัญของการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและธรรมะของพระองค์มีไว้สำหรับมนุษย์ในโลกทั้งหมด ไม่เฉพาะชาวพุทธ

ข้าพเจ้าจึงเชื่ออย่างมั่นคงว่า คือเมื่อเรามองย้อนไปในศตวรรษที่ ๒๐ จะเห็นว่าเป็นศตวรรษที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ เราได้สร้างสิ่งดีๆ มากมาย แต่ในขณะเดียวกัน ศตวรรษที่ ๒๐ ก็ต้องถือว่าเป็นศตวรรษแห่งการนองเลือด ศตวรรษแห่งความรุนแรง แม้ในกลุ่มผู้ที่นับถือศาสนาเดียวกัน ประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่าคนมากกว่า ๒๐๐ ล้านคนถูกสังหาร ขณะที่มีความทุกข์ยิ่งใหญ่ขนาดนั้นก็ยังมีสิ่งดีๆ ในโลก นำพามาซึ่งสันติภาพ และสันติสุข

แน่นอน ย่อมไม่มีเหตุผลอันควรที่จะต้องมีความทุกข์ระทมเช่นนั้น แต่ความทุกข์ก็ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้ในศตวรรษที่ ๒๑ ยังมีสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่น่ามาซึ่งความทุกข์ เหล่านี้เป็นอาการที่สืบเนื่องมาจากความผิดพลาดในอดีต การเพิกเฉยดูดาวยในอดีต และในปัจจุบัน การลงทุนมหาศาลไปกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่เทคโนโลยีเหล่านี้บางครั้งแฝงไว้ด้วยความเกลียดชัง และพลังอำนาจแห่งการทำลายล้าง เทคโนโลยีเป็นสิ่งประเสริฐหากใช้ไปในทางสร้างสรรค์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมนุษย์ว่าจะใช้เทคโนโลยีอย่างไร

ดังนั้นถ้าต้องการโลกที่ดียิ่งขึ้น โลกที่ดีขึ้นจากการใช้เงิน จากวิทยาศาสตร์ จากเทคโนโลยี เห็นทีจะเป็นเรื่องผิด เราต้องช่วยกันสร้างโลกที่ดีขึ้นจากปัญญาความเฉลียวฉลาดและจากการศึกษาด้วย ไม่ใช่จากคนรวย พวกนี้ก่อความยุ่งยากวุ่นวาย แต่ข้าพเจ้าก็คิดว่าพวกเขาฉลาดมาก มีแรงจูงใจที่ตรงนี้ ความโกรธ ความกลัว ความเกลียดชัง

และความเห็นแก่ตัว เหล่านี้เป็นเหตุแห่งปัญหาทั้งหมด

ดังนั้น อันดับแรกที่เราต้องทำในการที่จะให้โลกในศตวรรษที่ ๒๑ เป็นโลกที่สงบสันติ เราต้องคิดถึงความสงบภายใน มีคำที่ต้องจำให้ขึ้นใจคือ สันติภาพต้องมาจากความสงบภายในใจของคนแต่ละคน นั้นเป็นหนทางเดียว ดังนั้นการจะสร้างโลกที่มีความสุขยิ่งขึ้น ที่สุดแล้วท่านต้องย้อนกลับไปดูแรงจูงใจภายในใจตัวท่าน ความสงบต้องมาจากที่นั่น ความมีสันติภาพไม่ได้มาจากสหประชาชาติ สันติภาพมาจากความสงบภายในใจคน คนหนึ่งคนรวมกันเข้าหลายๆ คนก็เป็นสังคม เป็นชุมชน และผู้นำทั้งหลายก็มาจากสังคม ถ้าสังคมเป็นสังคมที่ไม่เห็นแก่หลักศีลธรรม จริยธรรม สักเท่าไร แต่ไปให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทอง อำนาจ คนแต่ละคนในสังคมก็ย่อมต้องคิดถึงแต่เงินทองและอำนาจ เราจะไปตำหนิพวกเขาได้อย่างไร และแม้ในสังคมของเรา ก็มักมีคนทีพุดแต่ไม่ทำ สวดสรรเสริญพระเจ้า หรือพระพุทธเจ้า แต่ในชีวิตประจำวันเราไม่ให้ความสำคัญจริงๆ

ชาวพุทธสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ แต่ในชีวิตจริง เราไม่สนใจพระพุทธเจ้า เราสนใจแต่เงินทอง อำนาจ ชื่อเสียง อะไรกันนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าแม้แต่ผู้ที่เคร่งศาสนาบางครั้งก็ทำตัวเป็นบุคคลหน้าไหว้หลังหลอกเหมือนกัน สวดมนต์บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย แต่เอาเข้าจริงไม่คิดถึงสิทธิของผู้อื่น เอรัดเอาเปรียบ แล้วคนอื่นก็เอาอย่าง สวดบูชาพระเจ้า พระผู้สร้าง แต่เราเองผู้ที่ถูกสร้างขึ้นกลับไม่ฟังผู้ที่สร้างเราขึ้นมา

ข้าพเจ้ามักจะพุดกับเพื่อนชาวอินเดียเสมอว่าคนอินเดียมักสวดบูชาพระศิวะ พระคเณศ พวกท่านบูชาพระเจ้า แต่ในชีวิตจริงมีการฉ้อราษฎร์บังหลวงอยู่มากมาย เป็นเช่นนั้นไปได้อย่างไร ไม่มีพระเจ้าหรือพระพุทธเจ้าองค์ไหนบอกว่า ฉ้อราษฎร์บังหลวงไม่เป็นไร เราควรจะซื่อสัตย์และยุติธรรม ไม่มีครูผู้ยิ่งใหญ่ท่านไหนกล่าวว่า คุณควรจะเอาเปรียบผู้อื่นมากเท่าที่จะทำได้ ฉนั้นจะให้พรท่านไม่มีพระเจ้าองค์ใดกล่าวอย่างนั้น (เสียงปรบมือ) ดังนั้นหากเรา

นับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธเจ้า พระเยซูคริสต์ พระมะหะหมัด
เราก็ควรจะเชื่อตรงและเชื่อสัตย์ด้วย และหากเป็นเช่นนั้นแล้ว
ตัวท่านเองก็จะมีเชื่อมั่นในตนเอง ท่านไม่มีอะไรจะต้องปิดบัง
พูดได้หมด ดังนั้นท่านก็จะได้รับความไว้วางใจเชื่อใจจากคนอื่น
ความเชื่อสัตย์และเชื่อตรงเป็นที่มาแห่งพลังอำนาจภายใน และความ
มั่นใจ แต่ก็ยังมีผู้ที่พูดดีมาก ๆ และยิ้มแย้ม แต่ภายในใจจิตใจเป็น
อีกเรื่อง เขาจะได้รับความเชื่อใจและความเคารพจากผู้อื่นได้อย่างไร

ในฐานะชาวพุทธ ข้าพเจ้าอยากจะกล่าวกับพี่น้องชาวพุทธ
ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ามีอายุกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว แต่ธรรมะของ
พระพุทธองค์ยังคงใช้ได้ดีกับโลกในยุคปัจจุบัน ทุกวันนี้นักวิทยาศาสตร์
ชั้นนำต้องการข้อมูลและวิธีที่จะจัดการกับอารมณืที่นำไปสู่ความ
วิบต้ออย่างยิ่ง พระธรรมคำสอนนั้นถือว่าเป็นเลิศ แต่ข้าพเจ้ารู้สึก
มีสัญญาณบ่งชี้ว่า ลามะ ตุกฐ และเหล่าอาจารย์ทั้งหลาย เริ่มที่จะมี
คุณภาพด้อยลงอย่างน่าเป็นห่วง หากตัวท่านเองไม่มีวินัยในตนเอง
แล้วจะไปสอนคนอื่นได้อย่างไร หากจะชี้ทางสว่างให้ผู้อื่นตนเอง
ก็ควรจะเดินให้ถูกทางเสียก่อน

อย่างที่ข้าพเจ้าได้กล่าวไปว่า สิ่งดี ๆ มีคนพูดไปหมดแล้ว
เหลือแต่สิ่งไม่ดีไว้ให้ข้าพเจ้าพูด (เสียงหัวเราะและปรบมือ) เรา
ต้องจริงจังกันเสียที ข้าพเจ้าเองเป็นพระในพุทธศาสนา ข้าพเจ้า
เน้นการพิจารณาตนเอง ทุกเช้าเมื่อข้าพเจ้าตื่นนอน ข้าพเจ้านึกถึง
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและท่องบทสวดมนต์ และเตือนตนเองว่า
ตลอดทั้งวันข้าพเจ้าควรที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนเหล่านั้น ได้แก่
ความเชื่อตรง เชื่อสัตย์ ความเมตตา ความสงบ และอหิงสา ข้าพเจ้า
หวังว่าพี่น้องผู้เป็นพุทธศาสนิกชน ผู้ทำหน้าที่ส่งเสริมและเผยแผ่
พุทธธรรม ก่อนอื่นขอให้เผยแผ่ในใจของตัวเองก่อน (เสียง
ปรบมือ)

มีสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก นั่นคือ พุทธธรรม และอย่างที่ข้าพเจ้าเขียน

ไว้ในสารของข้าพเจ้า ศาสนาอื่นๆ ก็มีศักยภาพที่จะสร้างความสงบภายในเพื่อให้เกิดสันติภาพในโลก ในการสร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่พุทธศาสนาและคณะสงฆ์ ควรเน้นลัทธิส่วนบุคคล การพัฒนาตนเองและการเชื่อในเรื่องปัจเจกสมุปบาท หากท่านสร้างกรรมดี ย่อมได้รับผลในทางที่ดี และหากท่านสร้างกรรมชั่ว ท่านก็จะได้รับกรรมชั่วนั้น เพราะกฎแห่งปัจเจกสมุปบาท หากท่านประพฤติกกรรมชั่ว พระพุทธองค์ก็ไม่สามารถปกป้องท่านได้

พระพุทธเจ้าสอนว่า "ฉันท้ทางสู่นิพพานแก่เธอได้ ส่วนเธอจะไปสู่เป้าหมายนั้นได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับเธอแต่เพียงผู้เดียว เธอต้องไปเอง เธอเป็นนายของตัวเอง" พุทธพจน์เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้นั่นเอง ไม่ว่าจะการก่อกรรมดีหรือกรรมชั่ว ขึ้นกับแรงจูงใจของแต่ละคน พุทธธรรมมีผลอย่างสำคัญต่อความสงบภายในจิตใจ

อย่างที่ข้าพเจ้าได้กล่าวไปเมื่อก่อนนี้ ตอนที่เราได้พบกับผู้นำจากประเทศพม่า ลาว และประเทศอื่นๆ ในอดีต เราเรียกนิภายในพุทธศาสนาว่า หินยาน มหายาน และตันตрян คนมักรู้สึกว่ทั้งสามนิกายมีความแตกต่างกันมาก นั้นเป็นความเข้าใจผิด อย่งที่ได้กล่าวไปสักเล็กน้อยแล้วเมื่อเข้านี้ แนวปฏิบัติแบบเถรวาทถือเป็นรากฐานของพุทธธรรม และการปฏิบัติตามพระวินัยก็ถือเป็นรากฐานของพุทธธรรม ดังที่ปรากฏในพุทธประวัติ พระองค์ทรงตัดพระเกศาของพระองค์เองและออกผนวช นั้นเป็นการปฏิบัติในเรื่องศีล จากนั้นทรงบำเพ็ญเพียรโดยการนั่งสมาธิเป็นเวลา ๖ ปี นั้นเป็นการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนา จนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวมเป็นไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาหรือวิปัสสนา และพวกเราส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติในแนวทางนี้ หากไม่มีการปฏิบัติในทางพระวินัย เพื่อสร้างการมีวินัยในตนเอง แล้วเราจะมีสมาธิและวิปัสสนาได้อย่างไร ยาก ดังนั้นแนวปฏิบัติแบบเถรวาทหรือแบบบาลี

เป็นรากฐานของพุทธธรรม สำหรับการปฏิบัติในแนวทางสันสกฤต เน้นเรื่องนิโรธ “อธิบายเพิ่มเติม นิโรธคืออะไร ก็คือความเป็นไปได้ที่จะกำจัดอวิชชาโดยสิ้นเชิงจากจิตใจของเรา นั่นเรียกว่า นิโรธ” การปฏิบัติในแนวทางบาลีและแนวทางสันสกฤต ก็เหมือนกับขั้นล่างเป็นพื้นฐาน ก็คือ แนวทางบาลีที่ท่านต้องปฏิบัติเพื่อสร้างวินัยในตนเอง คือ ศีล แล้วก็มี อภิธรรม หรือปัญญา และอีกขั้นหนึ่งก็คือ ตันตรยาน การฝึกสมาธิและวิปัสสนาจนได้ฌานชั้นสูง ชั้นหนึ่ง ชั้นสอง แบบนี้ถ้าไม่มีขั้นล่าง ก็สร้างอะไรไม่ได้ พี่น้องชาวพุทธของเราที่นี่คงพอจะทราบเรื่องนี้กันอยู่บ้างแล้ว

จริง ๆ ก็คือว่า ข้าพเจ้าไม่มีอำนาจอะไร เป็นเพียงนักเรียนคนหนึ่ง เมื่อใดมีเวลาก็จะศึกษาอ่าน อ่าน อ่าน และอ่าน ทำอย่างนี้ สำหรับพุทธศาสนาในทิเบตนั้น เราศึกษาหนังสือ ๓๐๐ เล่มส่งมาจากอินเดีย เป็นภาษาบาลี สันสกฤต และบางส่วนเป็นภาษาเนปาล เมื่อไรก็ตามที่มีเวลาข้าพเจ้าจะอ่าน คิด และศึกษา ๓๐๐ เล่มนี้ แน่ใจว่าความรู้ของข้าพเจ้า เมื่อเทียบกับคนที่ไม่เคยแตะหนังสือ ๓๐๐ เล่มนี้ก็ต้องบอกว่าความรู้ของข้าพเจ้ายังต้องดีกว่าสักนิดหน่อย จากการได้ศึกษาหนังสือเหล่านี้ ข้าพเจ้าเชื่ออย่างสนิทใจว่า ไตรสิกขา เป็นสิ่งที่มีพิเศษสุด ดังนั้นเราชาวพุทธ ไม่ว่าจะเป็น เถรวาท มหายาน หรือตันตรยาน เราต้องเดินตามรอยพระบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนี่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และการที่จะเป็นผู้เจริญตามรอยพระพุทธรองค์เพียงแค่การเปลี่ยนเสื้อผ้า เครื่องห่อหุ้มภายนอก ก็เพียงเอาจีวรมาห่ม คนก็เรียกเราว่าพระแล้ว เปลี่ยนเพียงเสื้อผ้าเป็นเรื่องง่าย อันที่จริงต้องเปลี่ยนที่จิตใจด้วย จึงจะถือว่าเป็นผู้เจริญรอยตามพระพุทธรองค์อย่างแท้จริง การที่จะเป็นพระได้นั้นต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ต้องมีวินัยในตนเอง หากเราเป็นศิษย์ตถาคตเราก็ต้องเดินตามท่าน ทกปีแห่งการตรากตรำปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติตามอย่างที่ข้าพเจ้าได้กล่าวไปแล้ว เมื่อวาน มีช่องว่างหรือเหมือนกับมีกำแพงระหว่างแนวปฏิบัติแบบบาลี

และสันสกฤต ไม่มีใครได้ประโยชน์จากกำแพงนี้ เราต้องช่วยกัน
ต้องร่วมมือกันแลกเปลี่ยนกัน มีอะไรมากมายที่จะเรียนรู้ได้จากกัน
และกัน ต้องมีการพบกันเป็นประจำมากขึ้น และไม่ใช่เป็นไปในทาง
พิธีกรรมเท่านั้นแต่ต้องเป็นการประชุมกันอย่างจริงจัง อภิปราย
กันอย่างจริงจัง นี่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

คราวนี้ก็มาถึงท่านภิกษุณี ในวันข้างหน้า และคงเป็นความฝันของ
ท่านด้วย ข้าพเจ้าคิดว่าท่านทั้งหลายคงคิดแต่เรื่อง ภิกษุณี ๆ อย่างที่
ท่านก็ทราบดี ข้าพเจ้าคิดแต่แรกแล้วว่า เราปรารถนาและสนับสนุน
ให้มีการฟื้นฟูให้มีภิกษุณีในพุทธศาสนา (เสียงปรบมือ) ตามแนวทาง
แบบเถรวาท เราต้องปฏิบัติตามพระวินัย ถ้าข้าพเจ้ามีสิทธิพิเศษ เป็น
เหมือนอย่างผู้เผด็จการ ข้าพเจ้าก็จะบอกได้ว่าให้ทำโน่นทำนี้ แต่ใน
ความเป็นจริงทำไม่ได้ จะต้องทำตามพระวินัย ศึกษาจากพระคัมภีร์
ของนิกายต่าง ๆ หัวข้อที่สำคัญเหล่านี้ เราต้องศึกษาอย่างจริงจัง การ
ตัดสินใจในเรื่องเหล่านี้ไม่อยู่ในความควบคุมของข้าพเจ้า สิ่งที่ข้าพเจ้า
ทำได้คือให้มีการตั้งสำนักขึ้นในชุมชนชาวทิเบต เสนอให้มีการศึกษา
ในเรื่องนี้ที่สถาบันสงฆ์ คราวนี้ท่านภิกษุณีทั้งหลาย เราได้อภิปรายกัน
ข้อเสนองของสุภาพสตรีท่านนี้ ข้าพเจ้าได้ให้ผู้นำชาวพุทธจากลาวและ
พม่าดูจดหมายของคุณแล้ว และเราได้อภิปรายกันอย่างจริงจังในเรื่อง
นี้ ข้าพเจ้าค่อนข้างมั่นใจว่าในที่สุดเราจะได้ข้อตกลงกัน

นั่นคือทั้งหมดที่ข้าพเจ้าต้องการพูด ขอขอบคุณ



ส่วนหาธรรมครั้งแรกกับคนไทย

CHAPTER

2

TEACHING TO
THE THAIS
FORM
DHARAMSALA

ดาไลลามะเขตต์หาธรรมแต่คนไทยที่ธรรมศาลา :
ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา
วิถีปฏิบัติของโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ

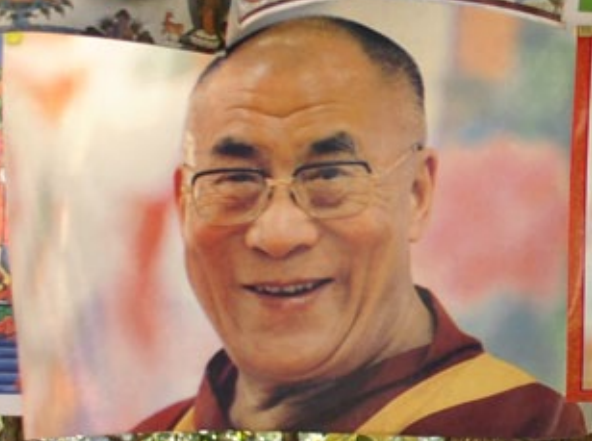


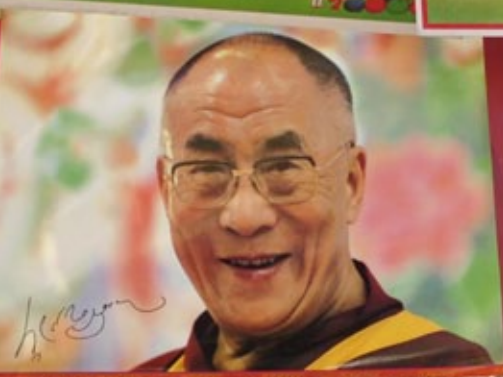


ภาพองค์ดาไลลามะ ทรงรับถวายหนังสือของพุทธทาสภิกขุ จากตัวแทนของ
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ













ดาไลลามะ



ภาพดังกา จากต้นฉบับเดิมมีตราและลายมือพุทธทาสภิกขุ องค์ดาไลลามะ
ทรงลงพระนาม Shakya Bhikkhu Dalai lama ลงสีใหม่ที่ธรรมศาลาเพื่อมอบ
แก่คณะชาวไทย, ๒๕๕๕

ดาไลลามะเขต่นาธรรมแต่คนไทยที่ธรรมค่าลา
ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสำริภาวนา
และวิถีปฏิบัติของโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ

ณ ธรรมศาลา ประเทศอินเดีย

วันที่ ๑๔ - ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔

ตามคำขอของกลุ่มพุทธศาสนิกชนจากประเทศไทย

การบรรยายธรรมครั้งแรก

สำหรับกลุ่มพี่น้องพุทธศาสนิกชนชาวไทย

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายธรรมในช่วงเช้าของวันแรก)

เอาละวันนี้ คนไทยบางคนเข้าใจภาษาอังกฤษนะ

ครั้งนี้เป็นการบรรยายธรรมครั้งแรกสำหรับกลุ่มพี่น้องพุทธศาสนิกชนชาวไทยโดยเฉพาะ อาตมามีความสุขอย่างยิ่ง ในช่วงกลางทศวรรษที่ ๖๐ อาตมามีโอกาสเดินทางแสวงบุญไปที่ประเทศไทย ประทับใจประเทศของคุณมาก ๆ ประเทศที่เป็นเมืองพุทธ แน่ละที่ว่าจะมีสาวกของศาสนาอื่น ๆ ด้วยที่นั่น แต่โดยส่วนใหญ่แล้วก็เป็นชาวพุทธ มีวัดพุทธมากมาย พระพุทธรูป และพระอยู่ทั่วไปหมด และเป็นธรรมดาอยู่เอง ในบรรดาพระนับพัน ๆ ก็มีพระเถระ ๆ ปนอยู่ด้วย แต่อย่างไรก็ต้องถือว่าประเทศคุณเป็นเมืองพุทธ และการปฏิบัติตามพระวินัยก็ถือว่าดี ดีอยู่ที่เดียว อาตมาประทับใจเป็นอย่างยิ่ง

กล่าวได้ว่าเราเป็นสาวกของครูคนเดียวกัน นั่นคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และจะเห็นได้ว่ามีผู้ปฏิบัติตามแนวทางอริยสัจสี่ การปฏิบัติตามศีลกธรรม ๓๗ ของพระโพธิสัตว์เหมือนกัน เหมือนกันเลยทีเดียว และแน่นอนเรื่องของการปฏิบัติตามพระวินัยเหมือนกัน แตกต่างกันเพียงเล็กน้อย พระวินัยอย่างทิเบต อย่งที่บัญญัติไว้ในนิกายมหายาน ศีลของ

เรา คีล ๒๕๓ ข้อ มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่แล้วตรงกัน เช่น ในเรื่องเกี่ยวกับปาราชิกเหมือนกัน

ข้อแตกต่างสำคัญคือ ของคุณจะปฏิบัติตามแนวทางของบาลี แต่ของเราจะใช้ทั้งแนวทางของบาลีและสันสกฤต ดังนั้นแนวทางสันสกฤตเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าโดยตรง ก่อนอื่นสถาบันดักสิลา รุ่งเรืองขึ้นมา จากนั้นก็สถาบันนาลันทาก็ได้พัฒนาขึ้นมา ครูผู้ยิ่งใหญ่ที่นั่น ไม่เพียงแต่ปราชญ์ชาวพุทธ แต่ยังมีปราชญ์ทางด้านภาษาสันสกฤต ปราชญ์ชาวพุทธเหล่านี้ นาคารจุน (Nagarjuna) อารยเทวะ (Aryadeva) อสังคะ (Asangha) ท่านเหล่านี้ล้วนเป็นปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลก พวกท่านเขียนหนังสือโดยใช้ภาษาสันสกฤต ในศตวรรษที่แปด จักรพรรดิทิเบตตรีซัง เดทเซิน (Trisong Detsen) เขียนหนึ่งในบรรดาปราชญ์คนสำคัญและผู้เชี่ยวชาญคนสำคัญของสถาบันนาลันทา ท่านศานตรักษิต (Shantarakshita) มายังทิเบต

ท่านนำพุทธศาสนาเข้ามาในทิเบต ท่านเป็นพระจึงต้องมีเรื่องของพระวินัยตามแนวทางบาลี ไซ้...นอกเหนือจากนี้ท่านยังเป็นปราชญ์ นักตรรกวิทยาฝ่ายปรัชญามายมิกะ (Madhyamaka) ดังนั้นจึงใช้ตำราทางพุทธมากมาย ปรัชญามายมิกะเป็นหลัก และรวมถึงปรัชญาแนวจิตมันตระ (Cittamatra) เหล่านี้เป็นเรื่องของปรัชญาทั้งนั้น ปรัชญามากมายหลากหลายที่เขียนเป็นภาษาสันสกฤต และยังมีเรื่องของตรรกะ หลักๆ แล้วก็เป็นตำราที่เขียนโดยท่านทินนาค (Dignaga) และ ท่านธรรมกิริติ (Dharmakirti) ปัจจุบันตำราเหล่านี้ไม่มีเหลือแล้วในภาษาสันสกฤต ไม่มีในภาษาบาลี ไม่มีในงานแปลภาษาจีน มีแต่ในตำราแปลภาษาทิเบตเท่านั้น

ปกติแล้วอาตมาจะบรรยายเรื่องพุทธศาสนาแบบทิเบตซึ่งสืบทอดมาจากแนวทางของนาลันทา ในอดีตเราจึงไม่มีความใกล้ชิดกันระหว่างพุทธศาสนิกชนที่นับถือระหว่างพุทธศาสนาตามขนบบาลีและสันสกฤต เมื่อพวกคุณขอให้อาตมาบรรยายธรรม อาตมาคิดว่าน่าจะมีพระสูตรที่

มีเนื้อหาตรงกันในภาษาทิเบตและบาลี มีพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องอริยสัจสี่ และบทกลอนธรรมะ พวกนี้เรามีเหมือนกัน อาตมาจึงคิดว่าพูดเรื่อง ตำราเหล่านี้ น่าจะเหมาะ

แต่อาตมาคาดคิดว่าพวกคุณเดินทางมาถึงที่นี่เพื่อเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ดังนั้นตำราอีกเล่มหนึ่งน่าจะเหมาะ ตำราเล่มนี้เขียนไว้โดยลูกศิษย์ของท่านศานตรักษิต ชื่อของท่านผู้นี้คือ กมลศีล (Kamalashila) ท่านถือเป็นปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ ตามแนวทางมาธยมิกะ และผู้รู้ความลึกล้ำแห่งธรรม ท่านเขียนตำราเป็นภาษาสันสกฤต ท่านเป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้รับเชิญมาที่ทิเบต ที่นั่นท่านได้เขียนตำราไว้สำหรับผู้อ่านชาวทิเบต อาตมาเลยเลือกตำราเล่มนี้ขึ้นมาพูดกับพวกคุณ ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับคุณ เมื่อกลับไปแล้วคุณจะได้พูดได้ว่า “นี่เป็นเรื่องใหม่ที่เดียว” ชาวพุทธในเมืองไทยจะได้คิดว่า...คุณมีเอกสารนั้นแล้วใช่ไหม ดี ดี

ก่อนอื่น อย่างที่เคยทำมา เราจะสวดมงคลสูตรด้วยกัน คุณสวดได้นะ มีพระไทย มงคลสูตร เอละ โปรดสวดตั้งแต่ต้น มงคลสูตร เป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทย เริ่มกันเลย

(สวดมงคลสูตร)

ขอบคุณ

สอนตำราเรื่องใหม่...ลำดับขั้นของการทำสมาธิ

คราวนี้เรามาเริ่มกัน มีคนทิเบตอยู่มากพอสมควร ถ้าเช่นนั้น อาตมาพูดเป็นภาษาทิเบต และแปลไปพร้อมๆ กันนะ

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต ล่ามแปลเป็นภาษาอังกฤษ)

เอละ วันนี้...พวกท่านมาจากเมืองพุททที่ซึ่งมีการปฏิบัติทางพระวินัยอย่างเคร่งครัด ประเทศไทย กัมพูชา พม่า ซึ่งเป็นเรื่องดีจริงๆ จากประเทศเหล่านี้ เรามีผู้ที่อยู่กับเราที่นี่ เป็นชาวพุททจากประเทศไทย และเขาขอให้อาตมาสอนธรรมะ

ในช่วงทศวรรษที่ ๖๐ อาตมาไปประเทศไทยสองครั้ง และพวกเขาปฏิบัติตามพระธรรมวินัยกันอย่างยอดเยี่ยม แต่ก็เป็นธรรมดา จากจำนวนพัน จำนวนหมื่น แสน มีพระที่ประพฤติเสื่อมเสีย แต่โดยรวมแล้วยังถือว่าพระที่นั่นปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัด

ตอนที่อาตมาอยู่ที่เมืองไทยช่วงนั้นอาตมาออกเดินบิณฑบาตด้วย และให้คิดว่าในครั้งพุทธกาลธรรมนิยมปฏิบัติคงเป็นทำนองนั้น พระคงออกบิณฑบาตแบบนั้น พวกเขาปฏิบัติตามแนวทางบาลี ขณะที่ทิเบตปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านศานตรักษิตผู้ได้รับคำเชิญให้มาที่ทิเบตโดยจักรพรรดิตรัง เดทเซ็น วางไว้ ท่านศานตรักษิตเป็นผู้เคร่งในเรื่องพระวินัยเป็นอย่างยิ่งซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางของบาลี และยิ่งไปกว่านั้นท่านเป็นปราชญ์ผู้เลิศในพระอภิธรรมซึ่งเน้นอย่างมากในแนวทางสันสกฤต และท่านเป็นปราชญ์ด้านตรรกะและญาณวิทยา ท่านจึงตั้งสาขาย่อยของมหาวิทยาลัยนาลันทาในทิเบต อาตมาก็กล่าวเสมอว่าพุทธศาสนาแบบทิเบตสืบทอดโดยตรงมาจากมหาวิทยาลัยนาลันทา

“หัวข้อที่อาตมาคิดจะสอนวันนี้คือ รัชมัจจกัปปวัตตนสูตร เรา มีอยู่ในภาษาทิเบตด้วย และมีในภาษาบาลี แต่มาคิดดูอีกที ไหน ๆ พวกเขาเดินทางมาถึงที่นี่ อาตมาจึงคิดว่า ถ้าอาตมาสอนตำราเรื่องใหม่สำหรับพวกเขา ก็น่าจะมีประโยชน์กับเขามากกว่า” ดังนั้นตำราที่อาตมาเลือกจึงเป็นตำราที่ท่านกมลศีล เป็นผู้เขียน ปราชญ์อีกท่านหนึ่งที่จักรพรรดิทิเบตได้เชิญมา แบบเดียวกับที่ท่านได้เชิญท่านศานตรักษิตมายังทิเบต และเป็นเรื่องแน่นอนที่ท่านจะเขียนตำรามากมายเมื่อครั้งที่ยังอยู่ในเดีย

เมื่อมาทิเบตท่านได้เขียนหนังสือเล่มที่หนึ่ง สอง และสามว่าด้วยลำดับขั้นของการทำสมาธิ และอาตมาจึงเลือกตำราเล่มนี้ในการบรรยายธรรมวันนี้ คนทิเบตและคนจากลาดัก รวมถึงชาวตะวันตกคงได้เคยได้ยินได้ฟังคำสอนนี้มาแล้วหลายครั้ง คงคุ้นกับตำรานี้มาแล้ว

เพราะได้รับฟังคำสอนนี้มาหลายครั้ง หากคุณจะฟังเรื่องวินัย คุณฟังครั้งเดียวก็พอ แต่คำสอนแบบที่จะพูดวันนี้ ก็คงไม่เป็นการเสียหายอะไรถ้าจะฟังซ้ำ เพราะในการปฏิบัติธรรม เราต้องเน้นย้ำโดยฟังเนื้อหาของคำสอนและไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง ซ้ำแล้วซ้ำอีก

อาตมามาคิดว่าเมื่อไม่นานนี้มีแผ่นดินไหวที่นิวซีแลนด์และที่ออสเตรเลียก็มีน้ำท่วมใหญ่เพราะฝนตกมาก และที่ญี่ปุ่นก็ยังมีคลื่นยักษ์สึนามิ สร้างความเสียหายอย่างมหึมา และคนส่วนใหญ่ในญี่ปุ่นเป็นพุทธศาสนิกชน...และเพราะภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับญี่ปุ่น และเราทำอะไรได้ไม่มาก แต่สิ่งที่เราพอทำได้คือสวดมนต์เพื่อพวกเขา และเมื่อวานนี้เองเราให้พระสงฆ์และแม่ชีมารวมกัน โดยท่านเหล่านี้มาจากวัดบิทรณธรรมศาลา และอาตมาขอให้วัดทิเบตในอินเดียตอนใต้สวดปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร (Heart Sutra) และพวกเขา ก็สวดพระสูตรนี้ที่ไปด้วยเช่นกัน เราต้องสวดให้กับผู้เสียชีวิตและเผื่อไว้เพื่อป้องกันไม่ให้มีการเสียชีวิตมากมายเช่นนี้อีก ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร สวดหนึ่งแสนจบ และที่เราใช้ภาษาทิเบตกันในการบรรยายวันนี้ เพราะพวกท่านส่วนใหญ่เป็นชาวทิเบต และอาตมาก็เห็นว่าบางท่านเป็นชาวญี่ปุ่น ก็ขอให้ท่านสวดปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร เป็นภาษาญี่ปุ่นด้วย ก่อนอื่นเราจะตีฆากัน

(เมื่อตีฆากันแล้วองค์ดาไลลามะทรงสวดปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร เป็นภาษาทิเบต ล่ามแปลบทสวดเป็นภาษาอังกฤษ)

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทับที่เขาคิชฌกูฏ ณ เมืองราชคฤห์ อยู่ร่วมกันกับชุมชนพระสงฆ์และโภธิสัตว์ ขณะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ในฉานระดับสูง และในเวลาเดียวกันพระอวโลกิเตศวรโภธิสัตว์ได้ปฏิบัติบรมเจริญปัญญา และเห็นแจ้งถึงรูปและนามที่แบ่งได้เป็น ๕ กอง ว่าเป็นเช่นนั้นเอง

และแล้ว ด้วยพลาณภาพแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสารีบุตรกล่าวต่อพระอวโลกิเตศวรโภธิสัตว์และมหาสัตว์ว่า “บุตรจากตระกูลสูงผู้ปรารถนาจะศึกษาปรัชญาปารมิตาควรปฏิบัติเช่นไร”

พระอวโลกิเตศวรและมหาสัตว์ก่ล่าวตอบพระสารีบุตรว่า "สารีบุตร บุตรจากตระกูลสูงผู้ปรารถนาจะศึกษาปรัชญาปารมิตา ควรพิจารณา สภาพธรรมตามความเป็นจริง ว่ารูปและนามที่แบ่งได้เป็น ๕ กองนี้เป็นความว่าง ยึดถือไม่ได้"

รูปก็คือความว่าง ความว่างก็คือรูป ความว่างมิใช่สิ่งอื่นใด นอกจากรูป และรูปเองก็เป็นอะไรไปไม่ได้นอกจากความว่างเปล่า

ในทำนองเดียวกัน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณก็เป็นความว่าง

ในทำนองเดียวกัน สารีบุตร ปรากฏการณ์ทั้งหลายก็ล้วนว่างเปล่า ไม่เป็นตัวเป็นตน ไม่สร้าง ไม่หยุดนิ่ง ไร้คราบ และไม่ไร้คราบ ไม่พร้อม แต่ก็ไม่เต็ม

สารีบุตร ดังนั้นในความว่างจึงไม่มีรูป ไม่มีเวทนา ไม่มีสัญญา ไม่มีสังขาร และไม่มียัญญาณ ไม่มีตา ไม่มีหู ไม่มีจมูก ไม่มีลิ้น ไม่มีกาย ไม่มีใจ ไม่มีรูปที่แลเห็นได้ ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ไม่มีวัตถุ ไม่มีความยึดมั่น ไม่มีปรากฏการณ์ใดๆ ไม่มีธาตุที่ตาจะแลเห็นได้ และอื่นๆ จนถึงและรวมทั้งไม่มีธาตุที่ใจหรือประสาทสัมผัสจะรับรู้ได้ ไม่มีไม่รู้ และไม่รู้ และอื่นๆ จนถึงและรวมทั้งไม่มีชรา ไม่มีมรณะ ไม่มีการสูญไปซึ่งชราและมรณะ ทำนองเดียวกัน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสมุทัย ไม่มีนิโรธ และไม่มีมรรค ไม่มีปัญญาของผู้มีพระภาค ไม่มีตรัสรู้และไม่มีไม่ตรัสรู้ด้วย

สารีบุตร ดังนั้นเมื่อไม่มีตรัสรู้ โภธิสัตว์ทั้งหลายจึงต้องพึงการปฏิบัติอบรมเจริญปัญญา ระวังมิให้มีเครื่องขวางกั้นจิต ความกลัว และข้อผิดพลาดใดๆ จนบรรลุถึงซึ่งนิพพาน

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้เข้าถึงซึ่งการตื่นรู้อย่างบริบูรณ์ บรรลุอนุตรตรัสมาสัมโพธิญาณโดยอาศัยการอบรมเจริญปัญญา ดังนั้น บทสวดปรัชญาปารมิตา บทสวดแห่งความรู้แจ้ง บทสวดที่ไม่มีสิ่งใด ยิ่งกว่า บทสวดที่ไม่มีสิ่งใดทัดเทียม บทสวดที่ช่วยระงับทุกข์ทั้งปวง

จึงควรได้ชื่อว่าเป็นสังขารมความจริง เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ผิดเพี้ยน ไตๆ เลย”

สารีบุตร โภธิสัตว์และมหาสัตว์ควรรับการอบรมปรัชญาปารมิตา
อย่างนั้น

จากนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าออกจากฌานและกล่าวยกย่องมหา
สัตว์อวโลกิเตศวรว่า “พูดได้ดี พูดได้ดี บุตรผู้สืบสายโลหิต เป็นเช่น
นั้น เป็นเช่นนั้น คนเราควรศึกษาปรัชญาปารมิตาอย่างที่ว่าไว้ แม้พระ
ตถาคตยังปีติยินดี”

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้กล่าวดังนั้น ท่านพระสารีบุตร อวโลกิ-
เตศวร โภธิสัตว์ และคนอื่นๆ รอบๆ อินเดีย ทิวทั้งหมด เทวดา มนุษย์
ยักษ์ และคนธรรพ์ ต่างยินดีปรีดาอย่างยิ่งและสรรเสริญด้วยแกลงของพระ
ผู้มีพระภาคเจ้า

(เสียงองค์ดาโลลามะทรงสวดมนต์)

คราวนี้สวดพร้อมปรบมือไปด้วย

(เสียงองค์ดาโลลามะทรงสวดมนต์)

**เอกลักษณ์ของพุทธศาสนา...คือ ความเข้าใจในเรื่องความ
ไม่มีตัวตน**

เมื่อประมาณสองพันหกร้อยปีก่อน ครูผู้เลือนามว่า ศากยมุณี
ถือกำเนิดขึ้นในวงศ์กษัตริย์ ณ อาณาจักรเล็กๆ แห่งหนึ่ง และแล้ว
ท่านก็ได้เห็นวาระขันธ์ของมนุษย์นั้นอยู่ได้อานาจของการเกิด แก่
เจ็บ ตาย ท่านจึงศึกษาว่าที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะอะไร และหากมีเหตุ
ท่านศึกษาว่าจะเอาชนะเหตุแห่งทุกข์นี้ได้หรือไม่ หรือจะมีวิธีออก
จากสภาวะเช่นนี้ เอาชนะเหตุเหล่านี้ได้หรือไม่ และเมื่อท่านเริ่ม
ศึกษาและปฏิบัติธรรม ท่านก็ได้แลเห็นมรรค หรือหนทาง หนทางที่
ต้องอาศัยความเพียร เพื่อเดินไปสู่ความหลุดพ้น

และดังนั้นเพื่อให้เป็นไปตามที่ปรารถนา ท่านจึงออกจากพระนครและเป็นอยู่อย่างมฤตยูจนกระทั่งได้ตรัสรู้ จากนั้นจึงออกสั่งสอน ธรรมะเรื่องแรกที่ท่านทรงแสดงคืออริยสัจสี่ต่อปัญจวัคคีย์ ทั้งห้า และ ณ เวลานั้นเองที่พระองค์ทรงขอให้พระสงฆ์นั่งห่มจีวรในแบบที่เหมาะสม และเริ่มมีพระวินัยสำหรับพระสงฆ์และชี วินัยข้อแรกที่สุดคือหลักเลี่ยงการกระทำผิดทางกายและวาจา และปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด มีการปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ทั่วไปแม้ในธรรมเนียมปฏิบัติที่ไม่ใช่พุทธ

สภาวะที่เกิดขึ้นกับเราก็คือว่า เรามีแนวโน้มที่จะถูกครอบงำด้วยความหลง และความหลงของเรานั้น จะว่าไปก็เป็นเพราะเราได้รับอิทธิพลจากจิตใจของเราเอง จิตใจของเราเป็นจิตที่ถูกครอบงำด้วยความหลง ไม่มีใครต้องการความทุกข์และความโศกเศร้า แต่เนื่องจากความไม่รู้เราจึงทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ตามที่ท่านศานติเตวะ (Shantideva) กล่าวไว้ใน โพธิจริยาวตาร (Bodhicharyavatara) "แม้พวกเขาต้องการจะหลบหลีกและเอาชนะความทุกข์ แต่พวกเขาก็วิ่งไล่จับเหตุแห่งทุกข์ แม้พวกเขาต้องการความสุข พวกเขาทำลายเหตุที่จะนำความสุขมาให้ อย่างเดียวกับที่พวกเขาทำลายศัตรูของตนเอง"

เนื่องจากความไม่รู้ที่เรามีนี้เอง เป็นเหตุให้เราทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และความทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีเหตุ ทุกข์มิได้มีที่มาจากเหตุที่ทรงสภาพอยู่อย่างนั้น ไม่แปรผันไป ทุกข์มิได้เกิดจากพระเจ้าดลบันดาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาบอกชัดเจนว่าทุกข์มาจากตัวเราเอง มาจากเหตุปัจจัย ดังนั้นไม่ว่าทุกข์หรือสุขสามารถจัดออกไปได้ เอาชนะได้ และการเป็นอิสระจากความทุกข์เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ พระพุทธองค์จึงสอนเรื่องอริยสัจสี่ ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราจะศึกษา

และเวลาที่ท่านสอนเรื่องอริยสัจสี่ ท่านกล่าวว่าเป็นเรื่องของความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ ท่านแสดงไว้ด้วยว่าความทุกข์เกิดจากเหตุ

ปัจจัยต่างๆ และจะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ จะมีคุณสมบัติที่จะช่วยให้เป็นอิสระจากทุกข์ได้ ท่านกล่าวว่า มีสิ่งที่เรียกว่า นิโรธ (การดับไปของทุกข์) คุณสมบัติที่เรียกว่า นิโรธ นี้ เราได้มาด้วยการปฏิบัติ ตาม มรรค (หนทาง) ดังนั้นพระพุทธองค์จึงสอนเรื่องหนทางที่จริงแท้ สอนเรื่องอริยสัจสี่ สิ่งที่ต้องมีคือ ปัญญา ต้องมีการอบรมเจริญปัญญา มิใช่มุ่งแต่จะทำสมาธิ แต่เราจะใช้ประโยชน์ของสมาธิที่ไหน เราต้องประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้จากสมาธิเข้ากับธรรมะ และเมื่อทำดังนี้แล้วจะเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ

ในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีการปฏิบัติ การปฏิบัติเกี่ยวกับศีลและเพื่อเอาชนะจิตใจที่สอต่อสายไม่หยุดนิ่ง เพื่อสร้างสมาธิ และเพื่อพิจารณาถึงสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งความสุข เราจึงต้องศึกษาธรรมะ หรือความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง เราต้องศึกษาไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา และเนื่องจากคำสอนของพระพุทธองค์ประกอบด้วยสามเรื่องนี้ เราจึงแบ่งคำสอนออกเป็น ไตรปิฎก ได้แก่ พระสูตร พระวินัย และพระอภิธรรม และทั้งสามเรื่องนี้อยู่ในแนวทางศึกษาพุทธศาสนาแบบ บาลี และในแบบสันสกฤตด้วย ที่เรียกว่าพระไตรปิฎก

สำหรับพระไตรปิฎกนี้ การศึกษาพระไตรปิฎก โดยเฉพาะเมื่อ พูดถึงเรื่อง ปัญญา แน่นนอนการปฏิบัติอบรมเจริญปัญญามีอยู่แม้ ในธรรมเนียมนิปฏิบัติที่ไม่ใช่พุทธ เช่นในทางฮินดู และอื่นๆ ซึ่ง อิงทฤษฏีที่ว่าด้วยตัวตนหรืออัตมัน หรือทฤษฏีเกี่ยวกับวิญญาณ ขณะที่การศึกษาปรัชญาแนวทางนี้มีอยู่ในอินเดียในอดีต และ ลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของพุทธศาสนา แน่นนอนเมื่อพูดเรื่องศีล มีผู้ที่มิได้นับถือพุทธผู้ประพาศิพหุมจรจรย์ เช่น หากเราลองพิจารณา ผู้นับถือศาสนาเชนในอินเดีย ผู้ครองตัวเป็นโสด เราจะเห็นได้ว่า พวกเขาเคร่งในเรื่องศีลเสียยิ่งกว่าพระภิกษุในพุทธศาสนา และ สำหรับการเพ่งสมาธิ อย่างที่อาตมาได้กล่าวไปแล้ว ก็เป็นสิ่งที่

พบเห็นได้ทั่วไปในศาสนาอื่น สำหรับเรื่องปัญญานั้น บางประเด็นในเรื่องปัญญาก็มีในศาสนาอื่น แต่ลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของพุทธศาสนาที่ทำให้การศึกษาไตรสิกขาไม่เหมือนใครก็คือความเข้าใจในเรื่องความไม่มีตัวตน

เมื่อเทียบกับศาสนาสำคัญอื่นๆ ประมาณสิบศาสนาคงจะได้พุทธศาสนาไม่เหมือนใครเพราะกล่าวถึงเรื่องความไม่มีตัวตน และเรื่องมรรค ระบบการอบรมในเรื่องมรรค และเราจะละวางการยึดมั่นในตัวตนได้อย่างไร เราศึกษาเรื่องตัวตนก็เพื่อบรรลुरुทธหรือเข้าสู่นิพพานนั่นเอง และความเข้าใจในเรื่องนี้ หรือปัญญา เรื่องความไม่มีตัวตนเพื่อไปให้ถึงสิ่งเหล่านี้ เราต้องปฏิบัติตามความเข้าใจในเรื่องความไม่มีตัวตน และด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการทำสมาธิร่วมด้วย แต่สำหรับความเข้าใจในเรื่องความไม่มีตัวไม่มีตนนี้ เราดำเนินไปบนมรรคโดยตรง นำเราไปสู่นิพพานได้เลย ดังนั้นเพราะความที่เราศึกษาเรื่องความไม่มีตัวตน อบรมไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา พุทธศาสนาจึงมีความต่างจากศาสนาอื่น ๆ ไตรสิกขานี้แม้จะมีการศึกษาทำนองเดียวกันอยู่บ้างในศาสนาอื่น แต่ที่ทำให้เราต่างจริงๆ คือเรื่องความไม่มีตัวไม่มีตน ดังนั้นการอบรมในพุทธศาสนาจึงถือว่าเป็นไตรสิกขาในขั้นที่สูงกว่า ต้องอบรมไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา จึงต้องศึกษาจากพระไตรปิฎก พระสุตตปิฎก พระวินัย และพระอภิธรรม ในทิเบตเรามีตำราที่เรียกว่า กังจัวร์ (Kangyur) ซึ่งเป็นคำแปลคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามีมากกว่า ๑๐๐ เล่ม และตำราอรรถกถา อีก ๒๐๐ เล่ม ดังนั้นรวมแล้วเรามีมากกว่า ๓๐๐ เล่ม ดังนั้นพระไตรปิฎกจึงเป็นคำสอนที่เป็นลายลักษณ์อักษร และการอบรมไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งที่เราต้องบ่มเพาะให้มีขึ้น เพิ่มขึ้นในตัวเรา เป็นการอบรมในแบบที่ผู้เรียนรู้อเอง เห็นเอง ต้องศึกษาอบรมจากพระไตรปิฎก แล้วประยุกต์คำสอนมาใช้กับตัวเราเองเพื่อบ่มเพาะศีล สมาธิ ปัญญา ท่านวสุพันธุ (Vasubandhu) อาจารย์ชาวอินเดีย กล่าวไว้ว่า "ธรรมะ

ของพระพุทธเจ้ามีสองประเภท ประเภทแรกเป็นการศึกษาจากลายลักษณ์อักษร และจากนั้นจึงเป็นการเข้าถึงปัญญา ทดลองและรู้แจ้งเข้าใจด้วยตนเอง เพื่อรักษาและเสริมสร้างสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สำหรับธรรมะที่เป็นการศึกษาจากคัมภีร์นั้น ต้องอาศัยการศึกษาโดยตรง และการที่จะรักษาและบ่มเพาะความรู้ที่ได้ศึกษามาแล้วเราต้องปฏิบัติ เพื่อประยุกต์ใช้ไตรสิกขาให้เกิดขึ้นในตัวเรา บ่มเพาะไตรสิกขา”

ท่านกล่าวว่าไม่มีหนทางอื่นใดที่จะทำนุบำรุงศาสนาได้ดีไปกว่าการศึกษาและปฏิบัติ เมื่อเราพูดถึงการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นเรื่องของการสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร หรือการมีตำราเก็บไว้ในวัดและอื่นๆ แต่เราต้องศึกษาพระธรรมคำสอน และนำคำสอนนั้นมาประพฤติปฏิบัติตาม บ่มเพาะในตัวเรา เสริมสร้างความเข้าใจ นี่เป็นความหมายที่แท้จริงของการทำนุบำรุงพระธรรมคำสอน เรายังคิดกันว่าเรามีวัดอารามหลังใหญ่ มีพระพุทธรูปขนาดมหึมา และอะไรต่ออะไร นี่แปลว่าเราได้รับใช้พุทธศาสนาแล้ว แน่หนอนี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญหลักที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา กล่าวกันว่าเพื่อให้เรามีรองเท้าวัดใหญ่ๆ เราต้องศึกษาธรรมะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ซึ่งก็คืออุทิศตนให้กับการทำสมาธิ พระอรหันต์รูปหนึ่งนามว่า พระศากัลละ (Sagalla) กล่าวไว้ว่า “การศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ต้องทำ แต่อย่าพึงพอใจเพียงการศึกษากฎเกณฑ์ ปฏิบัติตามกฎ เพียงทางกายกรรมเท่านั้น บางครั้งเราอาจพบเห็นบุคคลที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ แต่เราก็ไม่ถือว่าเขาเป็นสงฆ์ที่แท้จริงได้ อย่างนั้นไม่ดีจริง เป็นเรื่องทำให้พระพุทธศาสนาเสื่อม”

ที่ทิเบตเรามีระบบสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แบ่งเป็นสองระดับ คือ สำหรับพระสงฆ์ผู้ถือพรหมจรรย์ และสำหรับผู้ปฏิบัติที่นุ่งขาวห่มขาว และไว้ผม และตามธรรมเนียมของศากยะมีอาจารย์ซึ่งมีชื่อเรียกที่หมายความว่า สามอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ (Great Three Masters) ผู้นุ่งห่มผ้าขาว เพราะฉะนั้นในจำนวนสังฆราช ๕ พระองค์ในนิกายสาเกียปะ

(Sakyapa tradition) ของพุทธศาสนาแบบทิเบต สองพระองค์เป็นพระผู้ถือพรหมจรรย์ สาเกียบันฑิต (Sakya Pandita) เป็นองค์หนึ่ง และในนิกายกาจู้ (Kagyu tradition) มีอาจารย์ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ แต่สำหรับ มิลาเรปะ (Miralepa) เป็นผู้ปฏิบัติที่เป็นฆราวาส

ดังนั้นเราจึงต้องชัดเจนก่อนว่าเรายืนอยู่ที่จุดไหน ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม หากคุณเป็นพระสงฆ์และประพฤติพรหมจรรย์ คุณต้องสวมจีวรตามพระวินัย และถ้าคุณไม่ประพฤติพรหมจรรย์ คุณต้องสวมผ้าตามธรรมเนียมปฏิบัติของตันตระ ไม่เช่นนั้นจะนำมาซึ่งความยุ่งยาก เพราะคนจะสับสนในเรื่องเครื่องนุ่งห่มของเรา ในทิเบตเรามีผู้ปฏิบัติขั้นสูง และผู้ที่ยังไปไม่ถึงขั้นนั้น ก็ไม่ควรจะข้ามขั้นไปฝึกในระดับนั้นทันที อย่างที่มีคำกล่าวที่ว่าหากสุนัขจิ้งจอกจ้องจะลงกระโดดอย่างราขสิทธิ์ มันจะทำได้ หลังของมันอาจหักได้ จึงต้องระวังในเรื่องนี้

ผู้คุ้มครองเราที่แท้จริงคือ การปฏิบัติธรรม...
ให้เข้าใจสภาวะจิตที่เป็นกลางๆ

สำหรับเรื่องพระพุทธรูป ท่านพูดกับเราไม่ได้ ในประเทศพุทธทุกประเทศ พระพุทธรูปทุกวันนี...

(องค์ดาไลลามะทรงกล่าวกับผู้ฟัง)

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ และสิ้นสุดการแปลของล่ามภาษาอังกฤษ)

“ประเทศที่เป็นพุทธ ก็มีพระพุทธรูปอยู่มากมาย แต่พระพุทธรูปท่านไม่ได้สอนเรา ที่คุ้มครองเราอย่างแท้จริงคือ พระธรรมคำสอน พระพุทธเจ้าเป็นครูของเรา ผู้คุ้มครอง ผู้คุ้มครองเราที่แท้จริงคือ การปฏิบัติธรรม นั่นคือหนทางสำหรับชาวพุทธ

“หากเราคิดว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้สร้างเรา อย่างนี้เราต้องสวด

สรรเสริญพระพุทธรองค์และท่านอาจารย์ให้อาณาตที่ตีกับเรา แต่เมื่อเราไม่คิดเช่นนั้น ในพุทธศาสนา อย่างที่พระพุทธรองค์ทรงสั่งสอน คุณเป็นนายของตนเอง ถึงที่สุดแล้วคุณเป็นผู้สร้าง อนาคตของคนแต่ละคนเป็นภาระที่แต่ละคนต้องเป็นผู้แบกรับไว้เอง พระพุทธรเจ้าสอนอย่างนี้”

(องค์ดาโลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต ล่ามแปลภาษาอังกฤษ)

นี่เป็นคำสอนที่มีพลังอย่างยิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ คำสอนที่ว่าเราเป็นนายของเราเอง ดังนั้นหากเราต้องการกล่อมเกลาจิตใจให้สงบระงับจึงไม่อาจทำได้ด้วยการสวดมนต์เพียงอย่างเดียว ความหลงจะไม่หยุดฟังบทสวดของเรา จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างไตรสิกขาขึ้นมา คือ สมาริ ปัญญา ในการสอนเรื่องอริยสัจสี่ พระพุทธรองค์ทรงได้ศึกษาธรรมะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ได้แก่ ธรรมชาติของทุกข์ และจากนั้นหากธรรมชาติของสังขารธรรมสี่ประการเป็นเช่นนั้น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าปฏิบัติธรรมเช่นใดถูกต้องเช่นใดผิด และท่านได้สอนอริยสัจสี่ ทุกข์เป็นสิ่งต้องเอาชนะและนิโรธเป็นสิ่งพึงมี ตอนนีเรามีความจริงสองประการแล้วในตัวเรา สำหรับสังขารธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิโรธนั้นเป็นเรื่องที่เราต้องพิจารณาให้มาก นี่เป็นสิ่งที่เราอาจจะเข้าถึงได้ในอนาคต

สำหรับเรื่องการเลือกวิธีปฏิบัติว่าจะรับหรือทิ้งแนวทางใดในเรื่องอริยสัจสี่นั้นพระพุทธรเจ้าท่านสอนว่า นิโรธเป็นสิ่งที่ต้องทำให้มีขึ้นหรือปมเพาะขึ้นมา และเมื่อปฏิบัติในเรื่องอริยสัจสี่แล้วผลจะเป็นอย่างไร

พระพุทธรองค์ทรงสอนว่าเมื่อท่านเข้าใจแล้วว่าทุกข์คืออะไร ท่านมาถึงจุดที่ไม่สามารถไปต่อได้อีกแล้ว และในเรื่องเหตุแห่งทุกข์ เมื่อท่านเอาชนะทุกข์ได้แล้ว เมื่อมาถึงจุดหนึ่งท่านก็ไม่ต้องทำเช่นนั้นอีกต่อไป และเมื่อทำนิโรธให้เกิดได้แล้ว ก็ไม่ต้องก้าวเดินต่อไปอีก เมื่อมาถึงสุดทางคือเป้าหมายแห่งการหลุดพ้นหรือนิพพานแล้ว และท่านเองเดียวกันในเรื่องนิโรธ เมื่อท่านได้ความเข้าใจสูงสุดในเรื่องนิโรธ ท่านก็ไม่ต้อง

สังสมอีกต่อไป

สำหรับการปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ เรามีการปฏิบัติที่เรียกว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ในปัจจัย ๓๗ ที่นำไปสู่การบรรลุธรรม ซึ่งในปัจจัย ๓๗ นี้ก็มีความแตกต่างกัน ตามที่สอนกันในแนวทาง พระอภิธรรมระดับสูงและระดับล่าง

(องค์ดาโลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ การแปลแบบลุ่มยุติลง)

อาตมาได้เคยไปประเทศไทยครั้งหนึ่ง ที่วัดบางวัด ตรงข้างนอก วัด ผู้คนจะได้เห็นศพคนตาย วันหนึ่งมีศพซึ่งยังใหม่มาก แล้วหลังจากที่ผ่านไปสองสามวัน ศพนั้นก็ซีดลงและขึ้นอืด หลังจากนั้นสองสามเดือน สองสามอาทิตย์ สภาพแย่มาก แล้วท้ายที่สุดก็เหลือแต่โครงกระดูก นั่นเป็นการปฏิบัติเจริญสติครั้งแรก เป็นอสุภกรรมฐาน เป็นเช่นนั้น เป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ตัวของตัวเอง และของผู้อื่นด้วย เมื่อคิดได้ว่าธรรมชาติของกายนั้นเป็นสิ่งน่าเกลียด น่าขัง น่าเบื่อ เป็นการปฏิบัติเจริญสติครั้งแรก เมื่อคิดถึงเรื่องนี้ เมื่อพิจารณาเรื่องนี้อยู่เนือง ๆ ก็จะสามารถคลายความยึดมั่นในตัวตน ชัดเจนนะ

ต่อจากนั้น การเจริญสติอย่างที่สอง เจริญสติระลึกภูวนา เวทนา-ความรู้สึกชอบเกิด เกิดการยึดติด ความเจ็บปวดเกิด ความโกรธเกิด ปกติโดยทั่วไปความรู้สึกทำให้เกิดการติดข้อง *ราคะและวิราคะ* (ชอบและไม่ชอบ) บางอย่าง ไม่เพียงวิราคะ แต่ถึงขั้น *ปฏิฆะ* (ความขัดเคืองใจ) แล้วนำไปสู่ความโกรธและอื่น ๆ แล้วเราทำสมาธิเจริญสติ เมื่อเราได้คิดถึงธรรมชาติของจิตที่กระจ่างแจ้ง ความกระจ่างแจ้งของจิต มีเวทนาเหล่านี้อยู่ แม้ในยามตื่น ในยามหลับ ในยามที่ฝัน และแม้ในยามที่สิ้นชีวิตไปแล้ว และดำเนินต่อไปอีก หลังความตาย

ดังนั้นเมื่อเราคิดถึงจิตแบบนั้น เราอาจคิดว่าตัวตนหรือแนวคิดใน

เรื่อง "อิตตา" นั้นเป็นเรื่องที่ต้องสาวไปถึงเรื่องจิต

จริงอยู่ในระบบปรัชญาแนวพุทธ บางสายกล่าวว่าจิต คือขั้วว่า ลักษณะบางประการของจิตก็คือ "อิตตา" แต่หากเราคิดว่าจิตคือตัวตนของคนคนหนึ่ง หากเราใช้จิตหรือวิญญาณเป็นตัวตน เราก็จะพบว่าตัวตนนั้นก็ไม่ใช่ แปรเปลี่ยนไป และเมื่อมันเปลี่ยนไปตลอดเวลาเช่นนี้ จึงไม่ถือเป็นสิ่งเดียว ไม่เป็นหน่วยเดียว และเนื่องจากจิตต้องฟังฟังปัจจัยหลากหลาย เราก็จะเข้าใจได้ว่าจิตไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ไม่เป็นตัวของตัวเองโดยสมบูรณ์ และดังนั้นเมื่อทำสมาธิเพื่อเจริญสติ เราก็จะเริ่มเข้าใจและเริ่มปมเพาะนิโรธ

ดังนั้นบนพื้นฐานของการเข้าใจเรื่องจิต หากเราคิดว่าตัวตนไม่ใช่ อะไรอื่นนอกจากขันธ กระแสการเกิดดับของจิตที่ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว เราก็จะเข้าใจได้เองว่าอิตตาไม่ใช่สิ่งที่ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ไม่เป็นหนึ่งเดียวและไม่เป็นหน่วยเดียว

เรื่องของการมีตัวตนหรือไม่มีตัวตนเองก็มีระดับของความลุ่มลึก อยู่ในตัว เรื่องการไม่มีตัวตนของบุคคล คือไม่สามารถฟังตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เราแม้รู้ลึกว่าขันธ ได้แก่ร่างกายและจิตใจนี้เป็นเหมือนผู้รับใช้ เป็นวัตถุ ขณะที่จิตเป็นเสมือนนาย เพราะฉะนั้นเมื่อเราคิดแบบนี้ สิ่งตามมาคือผู้รับใช้ไม่ต้องฟังนาย ต่างฝ่ายต่างทำอะไรๆ ได้โดยตัวเอง ไม่ต้องฟังกัน แต่เราต้องเข้าใจให้ถูกว่าไม่มีตัวตนที่เราจะมาแบ่งฝ่ายได้อย่างนั้น ไม่มีคนที่เป็นนายของขันธ

นี่เป็นเรื่องที่สอนกันโดยทั่วๆ ไปในพุทธศาสนา ดังนั้นเมื่อได้ทำสมาธิเจริญสติ เราก็จะเริ่มเข้าใจเรื่องอนัตตา การไม่มีตัวไม่มีตน เท่ากับว่าเราได้เริ่มเดินบนหนทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่นิพพาน โลกะและโทสะที่เกิดขึ้นในจิตใจมีที่มาคือเวทนา และหากเราสามารถเข้าใจได้ว่า มีสภาวะจิตที่เป็นกลางๆ ไม่มีเรื่องของราคะหรือความติดข้อง ไม่มีการสอดส่ายไปข้างโลกะต่อสิ่งที่เราชอบ หรือโทสะต่อสิ่งที่เราเกลียด เราก็จะเข้าใจได้เองว่าสภาวะที่เป็นกลางๆ นี้มีอยู่จริง และ

เข้าใจต่อไปได้ว่า มีเพียงตัวรู้อยู่ตรงนั้น จะเกิดสภาวะที่เรามองเห็นว่าไม่มีความติดข้องและโทสะ ดังนั้นจึงเข้าใจได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงชั่วคราว และเมื่อเราเข้าใจได้อย่างนี้ ก็จะเกิดความรู้แจ้งว่าการยึดติดต่างๆ และโทสะมีสิ่งที่จะมาไถ่ถอนได้ และเราจะเข้าใจว่าเราสามารถดับการยึดติดและโทสะเหล่านี้ได้ เพื่อให้จิตอยู่ในสภาวะที่เป็นกลาง อตามาคิดว่าการมีประสบการณ์แบบนี้จะทำให้คุณสามารถพาตนเองไปสู่นิพพานได้

และเมื่อเราเกิดความกระจ่างแจ้งและตระหนักถึงธรรมชาติของจิตเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจว่าจิตเองก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีวัตถุใดๆ มาให้จิตรับรู้ ตัวผู้รู้ก็ไม่มี เราจะเห็นว่ามันมีธรรมชาติของการพึ่งพิงอิงอาศัยกันอยู่ การพึ่งพิงในทางที่จะเป็นเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุ ผลจึงมี และจากนั้นเราก็จะเข้าสู่ความเข้าใจที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้นของเรื่องการไม่มีตัวตน การเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง แล้วเราก็จะเข้าใจเหตุแห่งความสุข ปัจจัยที่เราควรบ่มเพาะ และเข้าใจเหตุแห่งความไม่เป็นสุขหรือความทุกข์ ก็มีปัจจัยของมัน เป็นปัจจัยที่เราต้องเอาชนะให้ได้

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต แล้วแปลภาษาอังกฤษ)

ตามหลักอริยสัจสี่ หากเราปฏิบัติสติปัฏฐานสี่แล้ว แน่แน่นอนเราต้องใช้ความเพียร แล้วจากนั้นจะมีการละสื้ออย่าง การละที่สมมุติหรือความสิ้นไป หมดไป และรับสิ่งที่เป็นกุศล และละสิ่งที่เป็นอกุศล และการเจริญสติในแนวทางนี้ เมื่อเราสามารถเพ่งจิตไปที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดและพิจารณาอย่างแยกคาย แล้วจิตเราจะโน้มเข้าสู่ปฐมฌาน (*five miracle feats - วิตกวิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา - ผู้แปล*)

ดังนั้นลำดับแรกเราต้องมีความเพียรอยู่เนืองๆ และสำหรับบางคนที่มีกรรมจากชาติก่อน อาจล่วงรู้สิ่งต่างๆ ได้เหนือกว่าบุคคลอื่น จะมือนทรีย์ห้า อินทรีย์ห้าหรือพลังทั้งห้านี้เป็นเรื่องของลำดับขั้นในการพัฒนาปัจจัยเหล่านี้

หากเราเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเอาชนะเหตุแห่งทุกข์ เราจะ

เริ่มมีศรัทธาที่จะดำเนินตามหนทางอริยมรรค และเมื่อมีศรัทธาที่จะทำสมาธิเพื่อเจริญสติ

และมีหนทาง ๗ สายที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม ตามมรรคองค์แปด มีวิธีที่จะอธิบายตามคัมภีร์โบราณ ซึ่งนำไปสู่การเป็นอริยบุคคล แต่สำหรับพวกเรา สำหรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเราก็สามารถประยุกต์ใช้มรรคองค์แปดนี้ได้ จะทำเช่นนี้ได้อย่างไร ก็เพียงเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย โดยไม่ฟุ้งเฟ้อ และไม่ถึงกับกระเบียดกระเสียน และจากนั้นก็พิจารณา ซึ่งเป็นเรื่องของสัมมาทิฐิ และในเรื่องนี้ยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ ๑๖ ประการของอริยสัจสี่ ได้แก่ เรื่องสัมมาสังกัปปะ และรวมทั้งเรื่องของปัญญาสิกขา และเรื่องอริยสัจสี่ยังแบ่งออกเป็นไตรสิกขา ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา

แล้วเรายังสามารถอธิบายมรรคองค์แปดนี้ในแบบของการกระทำของเรา ร่างกายของเรา คำพูด และจิตใจของเราได้ด้วย ซึ่งจะนำเราเข้าสู่สภาวะของอริยบุคคล

กรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับขั้น

จากนี้ไปเราจะมาศึกษา *กรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับขั้น* อาตมาจะไม่อ่านตามตำราณะ ชื่อหนังสือคือ *ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา*

นั่นคือชื่อหนังสือ ความหมายของการทำสมาธิ สมาธิในที่นี้หมายถึงการกล่อมเกลาคใจโดยอาศัยวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการทำสมาธิ เมื่อจิตใจของคุณคุ้นชินกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะมีประสบการณ์ทางจิตบางอย่างเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ในเรื่องการกระทำทางกายของเรา เริ่มแรกเราไม่มีนิสัยที่จะทำอย่างนั้น แต่เมื่อทำจนเป็นนิสัยแล้วก็กลายเป็นเรื่องง่ายไป เช่น การกราบลงกับพื้น เมื่อเริ่มแรกอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อชินแล้วก็กลายเป็นเรื่องง่าย หรือเรื่องจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล จิตของคุณก็มีความ

โน้มน้าวเป็นนิสัยแบบนี้เช่นกัน เช่น เรื่องของความรู้เริ่มแรกเราต้องเรียนการเขียนตัวอักษรก่อน A, B เราไม่สามารถรู้ได้ในทันที ต้องมีผู้สอนตัวอักษรเหล่านี้แก่เรา บอกกับเราว่า นี่คือ A นี่คือ B แล้วคุณก็จะจำตัวอักษรพวกนี้ได้ และจากนั้นคุณก็จะบอกได้ว่า นั่นคือ A นี่คือ B

จากนั้นเมื่อค่อยๆ คืบเคย คุณก็จะค่อยๆ เห็นว่านั่นคือ A นี่คือ B อย่างช้าๆ และอักษรตัวอื่นๆ อย่างง่ายดาย ไม่ต้องพยายามอะไรมาก

ในตอนแรกเราอาจจำเป็นต้องตั้งใจดูและพยายามอย่างมากที่จะทำสิ่งเหล่านั้น แต่เมื่อมันกลายเป็นนิสัย สิ่งที่ยากก็กลายเป็นเรื่องง่าย เพราะเราเคยชินนั่นเอง ในภาษาทิเบตเราใช้คำว่า *gom* (gom) ที่ความหมายว่า เราพยายามทำอะไรสักอย่างเพื่อให้เกิดความเคยชินกับสิ่งนั้น

ลำดับขั้นของการทำสมาธิหรือที่ใช้คำว่า '*gomrim barpa*' แสดงให้เห็นว่าเราต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะทำความคุ้นเคยกับบางสิ่งเพื่อบ่มเพาะนิสัยในเรื่องนั้นๆ เช่น การบ่มเพาะศรัทธาหรือเมตตา ผลก็คือจิตนั่นเองจะเป็นเช่นนั้น คือเป็นจิตที่ประกอบไปด้วยเมตตาหรือศรัทธา

ในตำราทิเบตเราพบว่าการกล่าวถึงคำว่า *เชนอม* และ *เทนอม* '*shenom and tenom*' *เชนอม* แปลว่าสิ่งที่เราใช้เฟื่องระหว่างทำสมาธิ และกลายเป็นประสบการณ์ของเรา เช่น ความเมตตาและศรัทธา จนกลายเป็นธรรมชาติของจิตใจคุณ หรือถ้าเราเฟื่องที่ความเป็นอนิจจัง เช่น สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เรากำลังเฟื่องที่อนิจจตาในขณะที่ทำสมาธิ และจิตของเรายังไม่เป็นอนิจจตา แต่เราเพียงที่จะน้อมนำสิ่งนี้เข้าไปในจิต กล่อมเกล้าให้จิตคุ้นเคยกับอนิจจตา อย่างนี้ เรียกว่า *เทนอม* หรือน้อมนำลักษณะประการใดประการหนึ่งเข้ามาในจิตใจ

สำหรับลักษณะของสมาธิอีกประการหนึ่ง ที่เรียกว่า *เชนอม* เป็นเรื่องของตัวจิตเอง เรามีศรัทธาและเมตตา เช่นเราคิดซ้ำๆ ในสองเรื่องนี้ และเห็นประโยชน์ของการบ่มเพาะเมตตาและศรัทธา

จากการพิจารณาเช่นนี้ เราจะพบคุณลักษณะของสองสิ่งนี้ เราจะเริ่มมีปัดก่อน จากนั้น เราจะมีฉันทะที่จะพัฒนาสองสิ่งนี้ขึ้นมา ดังนั้นเราก็จะมีความเพียร สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการพิจารณา การพิจารณาสภาพธรรม เริ่มจากปัด จากนั้นก็เกิดฉันทะ และจากนั้นเราก็มีความเพียรที่จะสั่งสมเมตตา เช่น เมื่อเราสั่งสมเมตตาได้ระดับหนึ่ง จากนั้นเราก็ฟังไปที่เมตตานั้นจุดเดียว สิ่งที่เรามีตอนนี้ สิ่งที่เราทำคือใช้ทั้งการพิจารณาและการฟังไปด้วยกัน เพราะฉะนั้นเรามีการทำสมาธิ และในการทำสมาธิมีเรื่องของญาณ โดยทั่วไปญาณเป็นประเภทหนึ่งของการทำสมาธิ และโดยทั่วไปการทำสมาธิภาวนาเรียกว่าการวางจิตไว้ที่ใดที่หนึ่งหรือการทำสมาธิโดยการฟัง ดังนั้น 'กอม' ในการทำสมาธิแสดงให้เห็นว่าเราต้องกล่อมเกลาคำให้จิตของเราคุ้นเคยกับวัตถุที่เราจดจ่ออยู่ และระดับขั้นแสดงให้เห็นว่าในการพัฒนาประสบการณ์ขึ้นเป็นระดับสูง จะต้องพัฒนาจากจุดที่ต่ำกว่า ไปสู่จุดที่สูงกว่า เช่น ในกรณีของเมตตา เมื่อเราพัฒนาเมตตาไปเรื่อยๆ เราตั้งใจมั่นที่จะปฏิบัติเพื่อไปสู่สิ่งนี้ เพื่อช่วยเหลือสัตว์โลก เช่น หากเราจะเข้าสู่ระบบโรงเรียน เราก็ต้องเริ่มจากชั้นสำหรับผู้เริ่มต้น เราเข้ามหาวิทยาลัยเลยไม่ได้ แต่ต้องเริ่มจากอนุบาลและเลื่อนสูงขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับเรื่องการทำสมาธิสองประเภทนั้น สรุปว่าเราต้องพัฒนาสมาธิ สมาธิจากการฟัง และจากนั้นบนพื้นฐานของสมาธินั้นนำไปสู่ญาณพิเศษ

และตำรานี้แสดงไว้ด้วยว่าในการบ่มเพาะโพธิญาณนี้ เป็นการบ่มเพาะจิตวิญญาณที่ตื่นรู้ในแบบที่เห็นแก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง จึงต้องพัฒนาเมตตา และตำรานี้แสดงไว้ว่ามีความก้าวหน้าของประสบการณ์การทำสมาธิ ตำรานี้จึงได้ชื่อว่า **ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา** โปรดดูที่ตำรา:

“ฉันทจะอธิบายลำดับขั้นของการทำสมาธิอย่างสั้น ๆ เพื่อผู้ที่ทำสมาธิตามแนวทางมหายาน ผู้เฉลียวฉลาดที่ต้องการเข้าถึงสัพพัญญุตญาณ

อย่างรวดเร็ว”

ตรงนี้หมายถึงว่าใครก็ตามที่สนใจใคร่รู้เรื่องเหตุปัจจัยที่นำไปสู่สภาวะสัมพัฏฐตาของการเป็นพระพุทธรเจ้า เพราะเราต้องพิจารณาต้องตรวจสอบเรื่องพวกนี้ ดังนั้นจึงใช้คำว่า **“ผู้เฉลียวฉลาดควรจะ** **ได้พากเพียรเพื่อสร้างเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อม”** เพราะถ้าเหตุปัจจัยไม่ถึงพร้อม ไม่นำไปสู่ผล จะไม่มีหนทางที่คุณจะคาดหวังให้ผลเป็นอย่างไรที่ต้องการ ดังนั้น **“เป็นไปไม่ได้เลยที่สัมพัฏฐตาจะปรากฏโดยปราศจากเหตุ”** ตำรายังกล่าวอีกว่า **“ดังนั้นถ้ามีเหตุปัจจัย ทุกสิ่งก็เป็นสัมพัฏฐตาได้”**

ดังนั้นสภาวะแห่งความรู้แจ้งในแบบพระพุทธรเจ้าต้องมาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน นี่เป็นสัจธรรมสำหรับทุกสิ่ง ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร ผลทั้งหลายเหล่านั้นต้องมาจากเหตุและปัจจัยที่เป็นคู่ของกันและกัน ความเข้าใจที่เป็นลักษณะเฉพาะของปรัชญาแนวพุทธศาสนาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ซึ่งก็คือ หากปราศจากเหตุ คุณก็จะได้ไม่ได้ผลที่สมควรแก่เหตุ นั้น ผลมาจากเหตุของตนเอง อริยสัจสี่มีพื้นฐานจากความเข้าใจเช่นนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัย...เหตุปัจจัยที่บริสุทธิ์

โดยทั่วไปทุกสิ่งที่มี สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยนั้นเรียกว่า **“สังขาร”** และมีปรากฏการณ์บางอย่าง และยังมีปรากฏการณ์บางอย่างที่ไม่มีการสร้างหรือหน้าที่ ได้แก่ **“ปรากฏการณ์ที่มีได้เป็นเหตุอันแท้จริง”** (*imputed things*) และมีอย่างอื่น ๆ อีก เช่นที่เรียกว่า **“ปรากฏการณ์ที่เป็นแก่นสาร”** (*substantial things*)

สิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นเอง เช่น ช่องว่าง สุญญากาศในอวกาศ เครื่องบินจึงบินผ่านไปได้ มิเช่นนั้นหากมีสิ่งกีดกัน เครื่องบินก็จะถูกขวางไว้ และบินทะยานไปไม่ได้ มีอันนั้นอันหนึ่ง ที่ว่างอย่างนี้ ถือว่าว่างจากสิ่งกีดขวาง สอดคล้องกับปรัชญาเสาตรานติกะ (Sautrantika)

ที่ยอมรับความจริงแท้ของวัตถุและจิต ส่วนไวภษิกะ (Vaibhasika school) กล่าวว่าบางสิ่งเหมือนแจกันหรือหม้อ เมื่อถูกค้อนตีให้แตก เราก็สูญเสียการที่จะรับรู้ว่ามันเป็นวัตถุได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็น “ปรากฏการณ์ตามแบบแผน” (conventional phenomena) และมีปรากฏการณ์อื่นๆ ที่ ไวภษิกะ เรียกว่า “ความจริงสูงสุด” (ultimate existent phenomena / ultimate truth) อันได้แก่ อนุภาคต่างๆ ที่มองไม่เห็น ไม่ว่าจะแยกย่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปมากเพียงไร คุณก็ไม่อาจไปถึงจุดสุดท้ายได้ แยกย่อยต่อไปไม่ได้อีก

ดังนั้นในพุทธศาสนา จึงมีบางสิ่ง การปฏิบัติบางประการหรือ ประสพการณ์บางอย่าง ที่เราต้องพัฒนาโดยการพิจารณาวิเคราะห์ แยกแยะ ดังนั้นในความเข้าใจสองระดับ จึงมีความจริงสองประการ ในแนวทางสันสกฤต มีคำอธิบายความจริงสองสิ่งนี้ไปมากมายหลากหลายทาง อย่างที่อาตมากล่าวไปก่อนหน้านี้ มหาวิทยาลัยวลันทา อาจารย์อย่างท่านนาคารขุน ท่านอสังคะและท่านอื่นๆ พวกท่านอธิบายความจริงสองสิ่งนี้

เพราะฉะนั้นมีสิ่งที่น่าคิดพิจารณามากมายในคำสอนของท่านทั้งสอง สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดขึ้นอย่างไรเหตุ และเหตุนั้นก็ไม่มีเพียง มิได้มาจากผู้สร้าง หรือเกิดโดยบังเอิญ แต่สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย และที่สำคัญ เหตุต้องสัมพันธ์กับผล เหตุใดๆ ก็ตามไม่อาจส่งผลอะไรก็ได้ ดังนั้นคุณต้อง...อย่างที่ท่านอสังคะกล่าวไว้ว่าเป็น “เหตุที่ไม่สันคละน” และ “เหตุที่มีความเป็นไปได้” และพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “เหตุเป็นสิ่งที่มิอยู่จริง” เพราะ “สิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี” และเพราะ “มีสิ่งนี้อยู่ที่นั่น สิ่งนั้นจึงมี” นี้แสดงให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ มิได้เกิดโดยผู้สร้างดลบันดาล ตามความปรารถนาของผู้สร้างนั่นเอง และสิ่งทั้งปวงมิได้มาโดยปราศจากเหตุ และดังนั้นไม่ว่าผลหรือสิ่งที่เกิดตามมาจะเป็นอะไรก็ตาม พวกมันล้วนแล้วแต่เกิดมาจากเหตุปัจจัยบางอย่าง และท่านอสังคะก็กล่าวถึง “เหตุอันไม่เที่ยง” ไม่ว่าผลจะเป็นเช่นไร พวกมันต้องเกิด

มาจากเหตุปัจจัยบางประการ หากตัวเหตุเองเป็นสิ่งที่เที่ยง มันก็จะก่อให้เกิดผลอันใดไม่ได้ เพราะเหตุจะให้ผลได้ เหตุจะต้องดับไปเมื่อเกิดผลขึ้นมาแล้ว แต่หากเหตุเป็นของเที่ยงมันก็ต้องไม่ดับไป ดังนั้นมันก็จะส่งผลอันใดไม่ได้

ดังนั้น การมีแต่เหตุปัจจัยนั้นไม่เพียงพอ และเหตุจะต้องเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ดังนั้นพระสุตรจึงกล่าวไว้ว่า **"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี"** และนี่แสดงให้เห็นว่าเหตุเป็นของไม่เที่ยง และแม้เราจะมีเหตุปัจจัยแล้ว แต่เหตุปัจจัยพวกนี้จะให้ผลประเภทไหนก็ได้ อย่างนั้นหรือ ไม่ใช่อย่างแน่นอนเหตุบางอย่างจะให้ผลบางอย่างเท่านั้น เป็นผลประเภทที่เหตุนั้นจะนำไปหาได้ ดังนั้นในปฏิจจสมุปบาท เราจึงได้เห็นว่ากรรมบางอย่างให้ผลบางอย่างเท่านั้น

ดังนั้นวิชา ความไม่รู้เป็นเหตุให้เกิดการกระทำกรรม และกรรมทำให้เกิดทุกข์ และสังสารวัฏฏ์

นี่เป็นสิ่งที่คำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เหมือนใคร ดังนั้นเมื่อเรากล่าวว่านี่มีลักษณะเฉพาะตัว เรามิได้วิพากษ์วิจารณ์ ศาสนาเทวนิยม พวกเขามีสิ่งที่เรามี มีการปฏิบัติเหมือนกัน อย่างเรื่องเมตตาและการรับใช้มนุษยชาติ และเรื่องอื่นๆ เมื่อหันมาหาเรื่องความเข้าใจทางปรัชญา คำอธิบายในเชิงปรัชญา ศาสนาเทวนิยมกล่าวถึงพระเจ้าหรือพระเจ้าผู้สร้างซึ่งมีธรรมชาติเป็นผู้มีความรักและความเมตตา อันไม่มีที่สิ้นสุด ในเชิงปรัชญาเรามีความต่าง ศาสนาเทวนิยมกล่าวถึงเรื่องความรักและความเมตตาโดยอาศัยเรื่องของพระเจ้า ขณะที่ในพุทธศาสนากล่าวถึงเรื่องการปฏิบัติที่เกี่ยวกับความรักความเมตตา และอื่นๆ บนพื้นฐานของความเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัย ดังนั้นเหตุที่เป็นไปในทางกุศลย่อมก่อให้เกิดผลที่เป็นกุศลเช่นกัน เช่น ความสุข และอื่นๆ และเหตุที่เป็นอกุศลก็ส่งผลในทางอกุศลเช่นกัน เช่น ความทุกข์ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นศาสนาเทวนิยมหรือเทวนิยมล้วนสอนเรื่องหลักการเกี่ยวกับความรักและเมตตา และเรื่องอื่นๆ ดังนั้นอาตมาจึงมักกล่าวว่า **"ให้เคารพศาสนาที่"**

แตกต่างกันทุกศาสนาบนโลก”

สำหรับบางคนการเชื่อเรื่องพระเจ้าผู้สร้างจะดีกับชีวิตเขามากกว่า สำหรับบางคนเหมาะที่จะเชื่อแบบนั้นมากกว่า หากไปบอกเขาว่าไม่มีพระเจ้าผู้สร้างก็จะทำให้เขาสูญเสียศรัทธาไป...ขณะที่คนที่ไม่มีแนวโน้มที่จะเชื่อพระเจ้า หากเราบอกกับเขาว่าเขาควรเชื่อในพระเจ้า พวกเขาอาจจะทำตามที่เราบอกไม่ได้ แทนที่จะเชื่ออาจตั้งคำถามในใจว่าหากพระเจ้าผู้สร้างสร้างทุกสิ่งจริงเหตุใดท่านจึงสร้างเรื่องทุกข์ยากมากมายนักสร้างสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาในโลก

เราควรให้ความเคารพศาสนาทุก ๆ ศาสนา คุณต้อง...ไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องทำตัวน่ารักโดยกล่าวกับใคร ๆ ว่าเราเคารพศาสนาทุกศาสนา แต่มีเหตุผลสมควรจริง ๆ ที่จะต้องให้ความเคารพ

ดังนั้นแม้แต่ในพุทธศาสนา แม้ว่าพุทธศาสนากระแสหลักไม่เชื่อว่ามี “อิตตา” หรือวิญญาณ หรืออาตมัน หรือทฤษฎีที่ว่าด้วยวิญญาณ แต่มีบางกรณีที่พระพุทธองค์ก็เคยคิดว่ามีตัวตน ดังนั้นเราจึงมีกลุ่มคนที่มีความโน้มเอียงที่จะเชื่อในเรื่องนี้ต่างออกไป มีความฝังใจและความสนใจที่ต่างกัน เราจึงมีแนวปฏิบัติทางศาสนาที่ต่างกัน รวมถึงเรื่องความรักและเมตตาด้วย ทุกศาสนากล่าวถึงเรื่องนี้เหมือนกันหมด และในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน เราอาจกล่าวได้ว่า บ่อเกิดของพระโพธิสัตว์และพระพุทธเจ้าทั้งหลาย มีอยู่ที่ทุกหนทุกแห่งในโลก และดังนั้นตำราจึงกล่าวไว้ว่าเหตุก็ต้องเป็น **“เหตุที่ไม่ผิดเพี้ยน (unmistaken causes)”** ไม่เพียงเท่านั้นยังต้องเป็น **“เหตุที่บริบูรณ์ (complete cause)”** ด้วยเช่นกัน

โพธิจิต (bodhicitta)...เป็นผลมาจากเหตุคือเมตตา

ดังนั้นการที่เราจะบ่มเพาะหรือประสบกับความสุข หรือความสุขสูงสุด ซึ่งก็คือการดับไปแห่งทุกข์ หรือนิโรธ เป็นคุณสมบัติที่สร้างขึ้นในจิตใจได้ คือมีอิสรภาพจากสิ่งอกุศลทั้งปวง ดังนั้นการที่จะกำจัด

สภาวะที่เป็นอกุศลและเหตุที่นำไปสู่ความไม่เป็นสุขหรือทุกข์นั้น เราต้องบ่มเพาะ สร้างเหตุที่จะนำไปสู่บิโรธ และต้องเป็นเหตุที่ไม่ผิดเพี้ยนและบริบูรณ์ด้วย

ดังนั้นเพื่อให้เกิดโพธิจิต (bodhicitta) เราต้องมีความเมตตา โพธิจิตเป็นผลมาจากเหตุซึ่งก็คือเมตตา และต้องได้รับการช่วยเหลือจากความเข้าใจในเรื่องความไม่มีตัวไม่มีตน ดังนั้นเราต้องมีวิธีปฏิบัติและปัญญาที่จะนำพาเราไปให้รู้แจ้งในขั้นนั้น

สำหรับการสั่งสมเมตตา โดยทั่วไปแล้วเราต้องเคยประสบกับความทุกข์มาก่อน จากประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับความทุกข์ของเราเอง เราจะเห็นว่าทุกข์นั้น เมื่อเราเห็นทุกข์ของบุคคลอื่น เราจะเข้าใจได้ทันทีว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่ฉันต้องการ จากประสบการณ์ความไม่ปรารถนาให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับตัวเราเอง เมื่อเห็นทุกข์ของคนอื่น เราจะรู้สึกหรือปรารถนาให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์ และนั่นคือเมตตา

และเมื่อเราเห็นว่าบุคคลหรือสิ่งใดก็ตามไร้สุข เราก็ปรารถนาให้พวกเขามีความสุข ความปรารถนาแบบนี้เรียกว่า เมตตา เมื่อไม่อาจทนเห็นผู้อื่นตกอยู่ในความทุกข์ได้ เราก็จะปรารถนาให้พวกเขาพ้นทุกข์...เหมือนอย่างตอนที่เราสวดมนต์ว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ” จะไปสู่จุดนั้นได้คุณต้องเข้าใจก่อนว่าทุกข์คืออะไร

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสดังนั้นแล้ว หลังจากที่ได้สอนเรื่องอริยสัจสี่แล้ว ท่านตรัสว่า “นี่คือความจริงเกี่ยวกับทุกข์” จากนั้นจึงกล่าวต่อไปว่าเราต้องเข้าใจเหตุแห่งทุกข์

ท่านกล่าวว่าเราต้องเข้าใจว่าทุกข์คืออะไร คำว่าทุกข์ในที่นี้พระพุทธองค์มิได้หมายถึงประสบการณ์ความทุกข์ที่เห็นได้ชัดเจนเท่านั้น ท่านหมายถึงความทุกข์ที่มากับประสบการณ์ที่เรามองกันว่าดีด้วยหมายความว่าหากเราเห็นคนที่มีทุกข์มาก ๆ แต่เมื่อผู้นั้น...แต่ความทุกข์นั้นมีได้รบกวนบุคคลผู้นั้นมากนัก ขณะที่หากมีบุคคลที่ไม่ได้มีความทุกข์

เช่นนั้นมากนัก เมื่อบุคคลผู้นั้นประสบกับความทุกข์ที่เขารังเกียจ ความทุกข์นั้นหรือความเจ็บปวดนั้นจะทำร้ายบุคคลผู้นั้นตลอดระยะเวลา นั้น เราต้องเข้าใจว่าประสบการณ์เช่นนั้น ซึ่งถือว่าเป็นธรรมชาติของความทุกข์ เราต้องพิจารณา ไม่ใช่ทิ้งมันไปเสีย

นอกจากนั้นยังมีความทุกข์ที่ลึกไปกว่านั้น ที่เรียกว่า “ทุกข์ในสังสารวัฏฏ์” เมื่อเข้าใจเรื่องทุกข์ในระดับที่ลึกลงไปนี้ เราจะปรารถนาที่จะออกจากทุกข์ประเภทนี้ ประสบการณ์ความสุขและความเศร้าของเรานั้นมีที่มาจากความทุกข์ที่อยู่ในระดับลึก ซึ่งอยู่ในอำนาจของกรรมและโมหะ ความหลง ดังนั้นด้วยพลังอำนาจของกรรมและความหลง จึงเกิดเป็นทุกข์ที่เป็นไปตามเงื่อนไข

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าความทุกข์สามประเภทนี้ ทุกข์ที่แลเห็นได้ชัดแจ้ง “ทุกข์ทุกข์” และประเภทที่สองคือ “ทุกข์จร” และทุกข์ในขั้นที่ลึกลงไปคือ “ทุกข์ในสังสารวัฏฏ์” ดังนั้นการจะมองให้เห็นว่า ทุกข์นี้ขึ้นอยู่กับตัวเรา อยู่ในตัวเรา เพราะหากเราไม่สามารถรับรู้ได้ถึงทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเรา เราก็จะไม่อาจมองเห็นทุกข์ที่อยู่ในคนอื่น และไม่อาจที่จะปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ได้ ดังนั้นเราจะมีและสิ่งสมเมตตาได้ก็ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ในเรื่องความทุกข์และก่อนอื่นเราต้องเข้าใจความทุกข์สามประเภทนี้ที่อยู่ในตัวเราเสียก่อน เมื่อเข้าใจแล้วจากนั้น ...

ที่มีปัญหาและความยุ่งยากลำบากอะไร...ในโลกนี้ ก็เป็นเพราะคนเรามักชอบที่จะคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอกุศล ตัณหา ความติดข้อง ความเกลียดชังและอื่นๆ หากเราคิดหาคำตอบว่าเราเองเป็นอย่างนี้ได้อย่างไร ก็เป็นเพราะเรายึดมั่นในตัวตน ความเห็นแก่ตัวและอื่นๆ เมื่อเข้าใจดังนั้นแล้วเราจะมองเห็นอกุศลจิตที่เป็นภัยกับตัวคุณเองที่ทำให้เราพบกับปัญหาและความยุ่งยากต่างๆ เมื่อเห็นได้อย่างนั้นแล้วเราก็จะเข้าใจคนอื่นด้วย เพราะคนอื่นก็ต้องเหมือนกัน คืออกุศลจิตในตัวเขาทำให้เขาทุกข์และเจ็บปวด

สำหรับเรื่อง “ทุกขทุกข์” ซึ่งเป็นทุกข์ประเภทแรกนั้น แม้แต่สัตว์ก็ไม่ต้องการทุกข์ประเภทนี้ นี่เป็นเรื่องชัดเจน และสำหรับทุกข์ประเภทที่สอง “ทุกข์จร” แม้ผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธก็รังเกียจทุกข์ประเภทนี้ แต่สำหรับทุกข์ที่พุทธศาสนากล่าวถึง เวลาที่เราพูดถึงการพ้นทุกข์นั้น เราหมายถึงทุกข์แบบที่สามคือ “ทุกข์ในสังสารวัฏฏ์” เป็นทุกข์ที่ชาวพุทธต้องการพ้นไปให้ได้

นี่เป็นความเข้าใจที่มีเฉพาะในพุทธศาสนา พระอาจารย์ชาวทิเบตรูปหนึ่งกล่าวไว้ว่าความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์มีอยู่แม้ในสัตว์ แม้ผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธศาสนาก็มีความปรารถนาด้วย มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จากความทุกข์ที่แปรเปลี่ยนไปได้

นอกจากนี้ก็มีเรื่องของขันธ ซึ่งเป็นผลมาจากโมหะและกรรม เรามีขันธซึ่งเป็นผลจากกรรมและโมหะ ความหลง สิ่งนี้สามารถนำทุกข์มาให้เราได้ในอนาคต และดังนั้นนี้เป็นขันธที่เราไม่ควรมี ซึ่งมีที่มาจากความหลงและกรรม ผลของอกุศลกรรมและมโนกรรม ขันธกรู่มนี้สามารถก่อให้เกิดทุกข์ในอนาคตด้วย ดังนั้นชาวพุทธจึงมุ่งที่จะดับทุกข์ประเภทนี้และความเข้าใจในธรรมะจะนำคุณให้พ้นจากความทุกข์ประเภทนี้ได้ เราต้องทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรม ความเข้าใจเรื่องทุกข์จะต้องเข้าใจในบริบท ความทุกข์ประเภทที่สาม หากเรายังดับทุกข์นี้ไม่ได้ ก่อนอื่นเราต้องมองให้เห็นก่อนว่านี่เป็นทุกข์หากทำไม่ได้ เราจะมองไม่เห็นว่าการอกุศลจิตและกรรมเป็นศัตรูของเรา พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่าเราต้องเอาชนะหรือดับเหตุแห่งทุกข์ให้ได้

อวิชชาจึงเป็นรากฐานของจิตที่เป็นอกุศล อวิชชาคือความไม่รู้ไม่เข้าใจความจริง ดังนั้นจะไต่ถอนอวิชชาได้ต้องมีความรู้แจ้งและตระหนักถึงธรรมชาติของจิต หากมีความรู้แจ้งเช่นนี้เราก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรือบุคคล แต่หากเราเพียงเริ่มที่จะเข้าใจธรรมชาติของจิต ตระหนักในเรื่องจิต เราจะไม่มีส่วนจำเป็นที่จะต้องยึดถือตัวตนอีกต่อไป ทัศนคติแบบยึดมั่นถือมั่นในตนนั้น ไม่ใช่

สภาพเดิมแท้ของจิต จึงกล่าวได้ว่าความเข้าใจเรื่องอนัตตา ความไม่มีตัวไม่มีตน ขัดแย้งกับเรื่องการยึดมั่นในตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่มีความเห็นถูกและความเข้าใจในธรรมะ เราจะไม่มี ความจำเป็นจะยึดมั่นในตัวตนอีกต่อไป และจะสามารถไถ่ถอนการยึดมั่นเช่นนี้เสียได้

ความเข้าใจเรื่องอนัตตาสอนให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกัน ความเข้าใจนี้และการยึดถือตัวตนจึงไม่สอดคล้องกัน ความเข้าใจเรื่องอนัตตาเป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะพ้นทุกข์หรือนิโรธนั่นเอง การพ้นทุกข์อย่างแท้จริงและเมื่อเห็นว่ามีความเป็นไปได้อย่างนี้แล้ว เราจักมีความเพียรที่จะพัฒนาความเข้าใจในเรื่องอนัตตา และเมื่อสั่งสมความเข้าใจนี้ไปเรื่อยๆ ความเข้าใจในเรื่องอนัตตา สุดท้ายเราจะสามารถดับความยึดมั่นในตัวตนได้ การยึดมั่นในอัตตา นำไปสู่กิโรธ ดับทุกข์สิ้นเชิง เมื่อเราเห็นเหตุผล เราก็จะปรารถนาที่จะไปสู่เป้าหมายนี้ การจะไปถึงได้ก็ด้วยการปฏิบัติมรรคนั่นเอง

และสำหรับเรื่องการสั่งสมเมตตา เรามีเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาอยู่แล้ว เช่น หากเราเป็นพ่อแม่ เรามีความเมตตาต่อลูกของเรา แม้แต่สัตว์ก็มีเมตตาแบบนี้ แม้ทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีความรักเอ็นดูลูกของตน แต่ความรักแบบนี้เป็นการเลือกปฏิบัติ แต่ความเมตตาที่เรากำลังพูดถึงนี้เป็นความเมตตาที่ไม่เลือกปฏิบัติ ความรักแบบเลือกปฏิบัติเกิดกับแม่และลูกๆ ของเธอ ที่รักก็เพราะเป็นลูกของตน ความรักแบบนี้แผ่ไปไม่ถึงผู้เป็นศัตรูของคุณ

ดังนั้นความเมตตาที่เราต้องพัฒนาขึ้นมา จึงต้องมีให้ไม่ว่าผู้หนึ่งจะทำดีหรือทำไม่ดีต่อเรา ไม่สำคัญเลย เราต้องคิดว่าผู้อื่นก็ไม่ต้องการความทุกข์ แต่ต้องการความสุขเหมือนอย่างเรา เราไม่คิดว่าการดับทุกข์นี้เพราะเราจะทำดีต่อตัวเอง แต่จริงๆ แล้วเราต้องการเอาชนะความทุกข์ เพราะเราไม่ต้องการความทุกข์ เราต้องการ

ความสุข เพราะฉะนั้นไม่ใช่เพราะว่าคนอื่นดีกับเราอะไรทำนองนี้ แต่ให้มองว่าเพราะเขาก็เหมือนกับเรา ไม่ต้องการทุกข์และต้องการสุข เหมือนอย่างเรา เขาจึงเหมือนกัน “ฉัน” พูดอย่างนี้ได้ ดังนั้นเราเริ่ม สัมผัสทัศนคติที่จะปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย เราสามารถสัมผัส เมตตาอันไม่มีขอบเขตได้ในแนวทางนี้

สรรพสัตว์ไม่ต้องการความทุกข์ ต้องการแต่ความสุข เราอาจจะคิดถึงสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเพื่อเป็นการช่วยสร้างเมตตา เมื่อเรามี เมตตาต่อสัตว์ทั้งปวงได้ ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ เราจะได้บุญอย่างมาก เปรียบไม่ได้เลยกับความรักและความเมตตาที่เรามีให้เฉพาะคนที่เรารัก แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงระหว่างความเมตตาสองประเภทนี้ เนื่องจากเราได้บุญมากเหลือเกิน จากการสัมผัสเมตตาต่อสรรพสัตว์ สิ่งที่มาคือ เราได้บุญมาก แล้วท้ายที่สุดเราจะได้ผลอันปลายคือการบรรลुरुธรรม

เราหยุดตรงนี้ก็แล้วกัน...อาหารกลางวันต้องเริ่มก่อนเที่ยง ตกกลาง
ขอขอบคุณ

การปฏิบัติเพื่อสัมผัสความเข้าใจ...สรรพสัตว์

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายธรรมในช่วงบ่ายของวันแรก)

ในเรื่องเมตตา ภาพรวมของเมตตา ก่อนอื่นคุณต้องเข้าใจเรื่อง ทุกข์เสียก่อน ทุกข์สามประเภท และตัวความทุกข์เอง ทุกข์ในภพชาติ ที่เรียกว่า สังสารวัฏฏ์ เป็นทุกข์สำคัญในทุกข์สามประเภท หากเรายังมีความรักต่อสรรพสัตว์ผู้ร่วมทุกข์มากเท่าไร ความเมตตาและความ ปรารถนาของเราที่จะให้พวกเขาพ้นทุกข์ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นอาตมาคิดว่า การปฏิบัติเพื่อสัมผัสนั้น มีสองแนวทาง ตาม แบบของมหาวิทยาลัยนาลันทาในอินเดีย วิธีหนึ่งคือสัมผัสความเข้าใจ ว่าสรรพสัตว์เป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องของตนเอง คือเหมือนอย่างที่เรามี

พ่อแม่ญาติพี่น้องในชีวิตจริง สรรพสัตว์ทั้งหลายก็เป็นเหมือนญาติและพ่อแม่ของเรา และการเวียนว่ายตายเกิด ทฤษฎีการเวียนว่ายตายเกิด มีบทบาทตรงนี้ ซึ่งแม้แต่ผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธศาสนาก็เชื่อกัน พระศิวะ ซึ่งเป็นพระเจ้าผู้สร้าง เมื่อมีการสร้างจึงมีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด หรือการเกิดใหม่ คือเราเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ แต่สำหรับในพุทธศาสนาเราไม่ได้เชื่อเช่นนั้น ถ้าจะพูดถึงบุคคลก็มีข้อยืนยันว่ามีผู้ที่จำอดีตชาติได้

(องค์ดาโลลามาทรงบรรยายด้วยภาษาอังกฤษ ล่ามหยุดแปล)

เด็กบางคนบอกถึงชีวิตในชาติก่อนของเขาได้อย่างชัดเจน ความทรงจำเกี่ยวกับชีวิตในชาติก่อนของเขาที่แสนชัดเจน มีใครในที่นี้เคยรู้เรื่องทำนองนี้มาก่อนบ้างไหม อาตมาเองพบเด็กหญิงชาวอินเดียสองคน คิดว่าในช่วงทศวรรษที่ ๗๐ คนหนึ่งมาจากโบเดียลา อีกคนหนึ่งจากคานเปอร์ (Kanpur) เด็กทั้งสองคนสามารถระลึกชาติได้อย่างแจ่มแจ้ง กรณีเด็กหญิงจากคานเปอร์สามารถเล่าถึงความทรงจำในชาติก่อนของเธอได้อย่างน่าเชื่อถือจริงๆ พ่อแม่ของเธอในชาติที่แล้ว ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ทั้งคู่ยังยอมรับด้วยว่าเด็กหญิงคนนี้ต้องเป็นลูกของพวกเขาแน่ๆ เด็กหญิงคนนั้นพ่อแม่สี่คน พ่อแม่ในชาติที่แล้วและพ่อแม่ในชาตินี้

และชาวทิเบตเอง อย่างน้อยมี ๗-๑๐ คนที่เล่าเรื่องราวที่ตนระลึกชาติได้อย่างชัดเจน และเขาก็มีเพื่อน มีชื่อเพื่อน มีสถานที่อย่างนั้น

คราวนี้พุทธศาสนาอธิบายเรื่องนี้อย่างไร เกิดอะไรขึ้น อย่างไรที่ได้กล่าวไปแล้ว ในการเจริญสติทั้งหมดสี่แบบ การเจริญสติแบบที่สาม ได้แก่ การตามดูจิตของตนเอง เป็นการทำให้เป็นกลาง ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความติดข้อง ไม่มีความคิดที่เป็นกุศลอกุศล เพียงเป็นกลางอยู่อย่างนั้น และมีระดับขั้นด้วย อย่างที่บอกไปก่อนหน้านี้ เมื่อเข้านี้ได้แก่ ขั้นฝัน ขั้นหลับลึก ขั้นหลับๆ ตื่นๆ และท้ายที่สุดคือ ถึงขั้นการตาย ขั้นของความรู้ตัวที่แตกต่างกันเพียงเล็กน้อยที่สุด มีดวงขั้อย่างนี้ ครอบงำที่ความรู้สึกตัว (วิญญาณ) ยังคงมีอยู่ในกาย ร่างกาย

ก็ยังคงขึ้นอยู่

อาตมาคิดถึง...สองอาทิตย์ก่อนมีพระรูปหนึ่ง...(ภาษาทิเบต)

(องค์ดาโลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต ล่ามแปลภาษาอังกฤษ)

มีเจ้าอาวาสจากวัดแห่งหนึ่งเล่าว่ามีพระที่ยังคงมีชีวิตอยู่หลังจากแพทย์แจ้งว่าเสียชีวิตแล้ว ยังมีชีวิตอยู่ในสมาธิ พระรูปนั้น หลังจากตายแล้ว ตายโดยการวินิจฉัยของแพทย์ ร่างกายยังคงสภาพอยู่เหมือนอย่างปกติหลังจากตายแล้วสองสัปดาห์ อย่างนั้น เกิดขึ้นได้ะแบบนั้น และที่ทางใต้ของประเทศอินเดียด้วย...(ภาษาทิเบต)

(องค์ดาโลลามะทรงบรรยายด้วยภาษาอังกฤษ ล่ามหยุดแปล)

ทางตอนใต้ของอินเดีย มีวัดอยู่แห่งหนึ่ง มีสามกรณีแบบนี้ ศพยังคงสภาพเดิมอยู่สองสัปดาห์ เพราะฉะนั้นตามความเห็นของเรา วิญญาณยังคงอยู่ในร่างกาย เมื่อใดที่จิตออกจากร่าง ในเวลาไม่กี่นาทีร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมสลาย มีกลิ่น อย่างนั้น จิตประเภทนั้น ต่างระดับกันไป แต่เป็นจิตหรือวิญญาณเหมือนกันนั้นแหละ ที่ต่างไปนั้น ย่อมมีเหตุปัจจัย ปัจจัยโดยเป็นเหตุ (substantial cause) และ ปัจจัยโดยเกิดร่วมกัน (cooperative cause)

สำหรับปัจจัยซึ่งทำงานร่วมกันอย่าง สภาพัรุทางตา วัตถุและอวัยวะด้วย เป็นปัจจัยที่เกิดร่วมกัน แต่สภาพัรุทางตานั้น ในฐานะที่เป็นวิญญาณ ต้องมีปัจจัยโดยเป็นเหตุ ต้องมีการเกิดดับสืบทอดกันของจิต นี่เป็นคำอธิบายในแบบพุทธ เรื่องของจิต ในขั้นที่บางเบา ต้องมีการเกิดดับสืบทอดกันมิเช่นนั้นก็เป็นเพียงการปรากฏขึ้นแวนหนึ่งยังไม่เป็นเหตุปัจจัย ต้องมีการเกิดดับสืบทอดกัน อย่างเช่นร่างกายของเรา อนุภาคที่บางเบา ไม่มีจุดเริ่มต้น ในตอนที่เกิดบิกแบง (การระเบิดใหญ่) ขึ้น มาในยุคปัจจุบัน อนุภาคเล็กๆ ที่เป็นร่างกายของอาตมาก็ได้เกิดขึ้น ตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว การเกิดดับสืบทอดของอนุภาคเล็กๆ นี้ได้เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่มีจุดเริ่มต้น แม้แต่บิกแบงเองยังต้องมีเหตุปัจจัย ถ้าไม่มีแรงดันมหาศาล บิกแบงย่อมไม่เกิดขึ้น ต้องมีแรงกดดันอันมหาศาล จึงต้องมา

จากแหล่งพลังงาน แรงดันนี้ต้องมีที่มาที่ไป เพราะฉะนั้นอนุภาคทั้งหลาย อยู่ที่นั่นตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว เหมือนกันกับจิต คุณเห็นการเกิดดับสืบต่อ

การเจริญสติโดยการพิจารณาจิตหรือวิญญาณ หากเราทำสมาธิโดย ฟังไปที่จิตและรับรู้สภาวะธรรมที่เกิดกับจิต ความสะอาดสว่างของจิต ก็ จะได้คำตอบอะไรมากมาย ความคิดใหม่ๆ ทฤษฎีใหม่ๆ หรือพื้นฐาน ของทฤษฎีในพุทธศาสนา

ไม่มีจุดเริ่มต้นของชีวิตเรา สำหรับจุดจบหรือประเด็นที่ว่ามีจุดจบ สำหรับชีวิตเราหรือไม่ มีผู้แสดงความเห็นเป็นสองแนวทาง แนวทางหนึ่ง กล่าวว่าเมื่อพระอรหันต์สิ้นชีวิตลง วิญญาณของพระอรหันต์นั้นดับไปด้วย ขณะที่แนวความคิดปรัชญาพุทธศาสนาหลายแนวทาง กล่าวว่า จิตหรือ วิญญาณของพระอรหันต์ไม่ดับไป แต่กิเลส อารมณ์ที่เป็นอกุศลต่างๆ และกิเลสในจิตใจดับลงไปได้ ธรรมชาติของจิตซึ่งเป็นตัวรู้ที่ปราศจาก บัณฑิตที่ต้านกัน ดับสิ่งเหล่านี้ไปหมด ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อคุณสั่งสมความ พรารถนาที่จะกลายเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์สิ่ง นี้ต้องเกิดขึ้นจากการรู้แจ้งในจิต ดังนั้นการเกิดดับสืบต่อของจิตจึงไม่ดับ ไป กล่าวโดยรวมๆ ก็คือว่าจิตไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีที่สิ้นสุด และอีก แนวทางหนึ่งในการสั่งสมเมตตาคือ การเห็นข้อไม่ดีของทัศนคติแบบรัก ตนเอง เห็นว่าความรักในตัวตนหรือการเอาตนเองเป็นศูนย์กลางจะนำ มาซึ่งความอับโชคคานับประการในเรื่องนี้

อีกเรื่องหนึ่งที่จะสอนจึงเป็นเรื่อง “วิถีปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ” จะพูดเรื่องนั้น และการปฏิบัติโดยละเอียดในเรื่องการรักษา สมดุลและการแลกเปลี่ยนตัวตนกับผู้อื่น ที่ได้สอนไว้ในหนังสือของ ศานติเทวะ เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นอยู่อย่างโพธิสัตว์”

เรื่องจิตของสรรพสัตว์

และการศึกษาเรื่องนี้จะช่วยให้เราสามารถเสริมสร้างเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้น ไม่เพียงเป็นการปรารถนาให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ เรายังได้สั่งสมความกล้าหาญที่จะช่วยให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ด้วยตัวของเราเอง สำหรับความทุกข์สามประการ ได้มีการกล่าวถึง “ทุกข์ทุกข์” ในตำรานี้ ในฐานะที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางกาย ซึ่งถือเป็นความทุกข์ขั้นต้น จากนั้นก็กล่าวถึง “ทุกข์จร” ในฐานะที่เป็นความทุกข์ของมนุษย์และอื่นๆ สำหรับเรื่องการสั่งสมความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์จากความทุกข์ประเภทที่สาม คือ “ทุกข์ในสังสารวัฏฏ์” ตำราเล่มนี้สอนการฝึกสมาธิตั้งแต่ระดับที่สี่ขึ้นไป เป็นระดับที่ผู้ปฏิบัติไม่มีทุกข์ทางกายเด่นชัด และไม่มีทุกข์จร แต่ยังคงได้รับผลของกรรม ยังคงมีขันธ์ รูปขันธ์และอรูขันธ์ ซึ่งเป็นผลมาจากโมหะและกรรมในอดีต

(องค์ดาไลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต แล้วแปลภาษาอังกฤษ)

แต่ถ้ายังไม่ได้สั่งสมเมตตา เมื่อเราเริ่มมีความปรารถนาจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ จะต้องทำอย่างไร ก่อนอื่นเราต้องปฏิบัติต่อความทุกข์ของตนเองให้ถูกต้องเสียก่อน ต้องเอาชนะเหตุแห่งทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เหตุแห่งทุกข์สำหรับตัวเราเองที่ฝังลึกอยู่ในตัวเรา และหาวิธีเอาชนะความทุกข์ และต้องใช้ตรรกะแบบเดียวกันกับเวลาที่เรามีเมตตาต่อสรรพสัตว์ เวลาที่เราพยายามช่วยให้พวกเขาพ้นทุกข์ได้ วิธีช่วยผู้อื่นก็โดยการสั่งสอนอบรม ดังนั้นวิธีที่พระพุทธองค์ใช้เพื่อให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์จึงเป็นการสอนธรรมะ

เมื่อสอนธรรมะบุคคลนั้นก็จะมีประสบการณ์ด้วยตนเอง และลูกศิษย์ก็จะได้ประยุกต์ใช้คำสอนนั้นในการพิจารณาจิตของตนเองด้วย เราควรตามรอยพระพุทธองค์ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการแสดงให้เห็นว่าอะไรถูกอะไรผิด จะทำเช่นนั้นได้ จริงอยู่เราอาจจะจริงใจในการใช้แนวปฏิบัติของเราอย่างยิ่ง แต่หากวิธีการของเราไม่เข้ากับจิตของผู้เรียน ก็

จะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ยิ่งไปกว่านั้นการทำเช่นนี้อาจก่อให้เกิดปัญหา มากยิ่งขึ้นก็เป็นได้ เราจึงควรต้องรู้ เข้าใจจิต อุปนิสัยใจคอ บุคลิกภาพ ธรรมชาติและความสนใจของบุคคลอื่น ตราบเท่าที่เรายังมีโมหะ คือ ไม่รู้ในเรื่องการรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เราจะไม่อาจช่วยผู้อื่น ได้อย่างสมบูรณ์เลย

สำหรับความสามารถในการรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น สิ่งที่ถูกรู้มีมากมายเหลือคณานับ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้นจะรู้ทุกสิ่ง ได้ตามความเป็นจริงเป็นเรื่องค่อนข้างยาก ขณะที่ธรรมชาติแท้ๆ ถึงที่สุด ของสรรพสิ่งถือว่ามีอยู่หนึ่งเดียว ทุกสิ่งจึงถูกรู้ได้เป็นอย่างเดียวกันนั้น เมื่อเข้าใจธรรมชาติแท้จริงของสรรพสิ่ง เราก็จะสามารถประยุกต์ใช้ ความรู้นี้เพื่อที่จะได้ข้อสรุปเช่นนั้นสำหรับปรากฏการณ์อื่น ๆ ด้วย สำหรับเรื่องสรรพสิ่งที่มีมากมายเหลือเกินนั้น เรายังต้องมีความรู้ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้นด้วย ต้องเอาชนะสิ่งที่มาดบังสภาพ ธรรมที่แท้จริง จะต้องมีความรู้เช่นนี้อยู่ในจิต และสิ่งที่เป็นอุปสรรค กันขวางความเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงก็คือกิเลสนั้นเอง โภภะ และหลง และอื่น ๆ อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว และเมื่อเรา เอาชนะความหลงได้แล้วเราก็จะได้ نیرو

โมหะหรือความหลงเหล่านี้มีใช่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต จึงกำจัด ออกไปจากจิตใจได้ สภาวะของการเป็นพระพุทธรเจ้า เป็นสภาวะของจิต ที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง และจะเห็นสิ่ง ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้อย่างนั้น โดยไม่ผิดเพี้ยนไป จะต้องเอาชนะ ความไม่รู้ซึ่งเป็นอุปสรรคตัวสำคัญ จะเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงต้อง เอาชนะเครื่องกันขวางภายในจิตนี้เสียให้ได้ เมื่อขจัดความหลงนี้ออกไป ได้แล้ว เราจะเข้าสู่สภาวะสัมพัญญ เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น

สำหรับเรื่องจิตของสรรพสัตว์ ความสนใจธรรมชาติของพวกเขา จะ เข้าใจได้ ไม่ใช่เพียงเรื่องที่จะบอกว่าคนนั้นโง่คนนั้นฉลาด แต่เราต้องเข้าใจ ว่าทำไมบุคคลนั้นจึงมีธรรมชาติเช่นนี้ ทำไมจึงมีระดับสติปัญญาอย่างนั้น

และทำไมคนอื่น ๆ จึงไม่ฉลาดอย่างนั้น และอื่น ๆ สำหรับประเด็นนี้เราต้องย้อนกลับไปในอดีตชาติของพวกเขา เพื่อดูว่าทำไมคนบางคนจึงฉลาดกว่าคนอื่น ๆ เหตุปัจจัยอะไรที่เขาคิดทำได้ไว้ในอดีตชาติ และที่เราพูดกันเรื่องพระพุทธรูปเจ้าทั้งหลายได้ปฏิบัติอบรมสั่งสอนเพื่อประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ ดังนั้นหากเราไม่สามารถเอาชนะโมหะได้ เราจะไม่มีทางทำสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าทั้งหลายทรงกระทำได้ อย่างว่าแต่จะไปให้ถึงอรหันต์เลย

วิถีปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ...

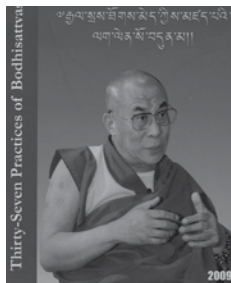
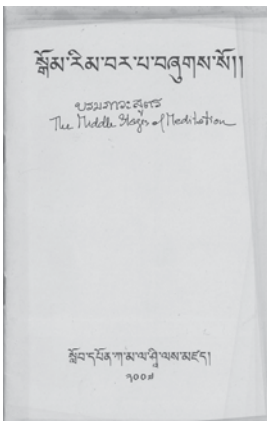
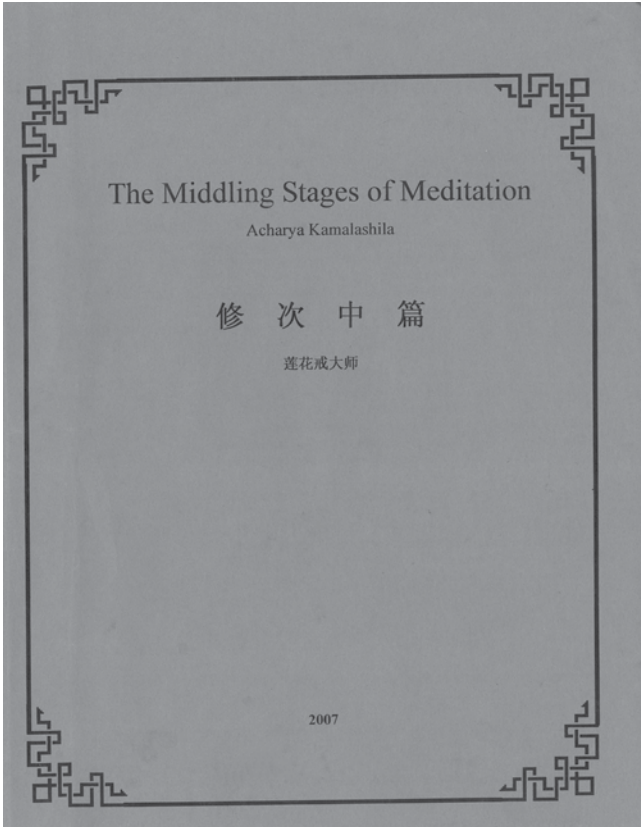
การปฏิบัติเพื่อให้ได้โพธิจิต

หากไม่สามารถบรรลุธรรมได้ เป็นสัพพัญญู ก็ไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์ จะไปให้ถึงจุดนั้นได้ เราต้องมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเป็นพระพุทธรูปเจ้าเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์คือมีโพธิจิต -จิตของผู้บรรลุธรรมซึ่งเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง โพธิจิตที่วันนี้ต้องประกอบด้วยความปรารถนาที่แรงกล้า และเมตตา ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องมาก่อน ความปรารถนาที่จะช่วยให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ เมื่อมีสองสิ่งนี้เราจะได้โพธิจิต

สำหรับเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้ได้โพธิจิตนี้ เรามี วิถีปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ ตำราเล่มที่สองที่คุณได้ไป ถ้าคุณมีหนังสือเล่มแดง...

ส่วนขบวนการครั้งแรกกับคนไทย

เอกสารประกอบการบรรยายขององค์ดาไลลามะ



เมื่อหลายร้อยปีก่อน ในเวลานั้น บุคคลผู้นี้เป็นที่รู้จักกันดี เป็นปราชญ์ชั้นดี ในขณะที่เดียวกันก็เป็นผู้ปฏิบัติที่ดีด้วย ท่านได้แต่งหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นผลจากการที่ท่านได้ปฏิบัติมา อาตมาคิดว่าเรื่องนี้อาจเป็นเรื่องใหม่สำหรับพวกท่าน

ไหน ๆ ก็ได้กล่าวถึงหนังสือเล่มนี้แล้ว การปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ เป็นขั้นเป็นตอน ว่าทำอะไรจึงจะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ตามขั้นตอนนี้ เป็นขั้น ๆ ทีเดียว มีประโยชน์ทีเดียว ดังนั้นในฐานะผู้ปฏิบัติ เราต้องฝึกตามขั้นตอนนี้ ขั้นตอนที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ และพร้อมด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่องอริยสัจสี่และไตรภพธรรมสามสิบเจ็ด ต้องมีความรู้พวกนี้อย่างเพียบพร้อม จากนั้นต้องประกอบด้วยความเพียรอย่างที่ยกไว้ในหนังสือนี้ เป็นขั้นเป็นตอน อย่างนั้น

ในธรรมเนียมปฏิบัติอย่างทิเบต ในตำราของเรา...ได้มีการกล่าวถึงความเห็นผิดสี่ประการ ได้แก่ การเห็นว่าสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นกุศล เห็นว่าสิ่งที่เป็นอนิจจัง เป็นนิจจัง และเห็นว่าสุข เป็นทุกข์ เห็นว่าสิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตน เป็นสิ่งที่มีตัวตน

ก่อนอื่นเราต้องเอาชนะความขี้ขลาดขี้หว้อต่อชาติภพของเราก่อน หรือการยึดมั่นในภพชาติแล้วจากนั้นเราจึงจะสามารถดับความยึดมั่นถือมั่นในความสุขที่จะได้ครอบครองภพชาติต่อ ๆ ไปในอนาคต และสำหรับเรื่องเป้าหมายสูงสุดคือ การตรัสรู้ หรือนิพพานนั้น เราต้องอาศัยปัญญา นิพพานไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการสวดมนต์ และเมื่อในชาตินี้เราได้เกิดเป็นมนุษย์ มีสมมอ มีสติปัญญา ต้องใช้สิ่งนี้ ต้องอบรมเจริญปัญญา หากขาดปัญญาเสียแล้ว จิตที่มีความเฉลียวฉลาดที่เราจะมี เราจะบรรลุเป้าหมายไม่ได้เลย ก่อนอื่นเราต้องอาศัยปัญญานี้ เพื่อบรรลุเป้าหมายชั่วคราวเพื่อการเกิดใหม่ในภพชาติที่ดีขึ้น ๆ และจากนั้นจึงนำไปสู่เป้าหมายของการบรรลุธรรมหรือนิพพาน เรื่องพวกนี้มีอยู่ในตำราเล่มนี้

สำหรับเรื่องโพธิจิต มีอยู่สองประเภทคือ โพธิจิตแบบดั้งเดิม และโพธิจิตสูงสุด หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า การบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า

ได้นั้น คือการได้รูปของพระพุทธเจ้า (รูปกาย) และจากนั้นจึงเป็นการได้ธรรมะหรือสังขารธรรมในแบบของพระพุทธเจ้า (ธรรมกาย) และคุณสมบัติสำคัญของพระพุทธเจ้าคือเป็นสัพพัญญู รู้ทุกอย่าง รูปกายของท่านจะเห็นได้โดยสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ความรู้ความเข้าใจของท่าน จิตของท่าน มนุษย์ธรรมดาเข้าถึงไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต่างในเรื่องของการเข้าถึงได้อย่างนี้ รูปกายและธรรมะในจิตของท่าน ซึ่งทำประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ การจะทำประโยชน์ได้ เช่นนี้นั้น เราต้องฝึกอบรมด้วยหลากหลายวิธี จะต้องสังสมเหตุปัจจัยเพื่อให้ได้รูปที่จะอำนวยความสะดวกแก่สรรพสัตว์ ในแบบที่พวกเขาเข้าถึงได้

จึงมีการปฏิบัติอยู่หลายประเภท เพื่อที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ และจากการปฏิบัติเช่นนี้เราจะได้สังสมบุญ เก็บสะสมไว้เป็นบุญทางจิตวิญญาณ จะทำเช่นนั้นได้ จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด เพื่อให้พวกเขาบรรลุธรรม ซึ่งได้แก่การเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวงที่สังสมอยู่ในจิต การสังสมบุญอย่างเดียวก็น่าไม่เพียงพอแต่ต้องอบรมเจริญปัญญาไปด้วย

ปัญญาที่ว่านี้เป็นเรื่องของการเป็นอิสระจากกรอบความคิดและอรรถาธิบายทั้งปวง การคิดมองโลกแบบเป็นคู่ (ขาว-ดำ ผิด-ถูก ดี-เลว) และกลุ่มเกลียดใจให้มีธรรมชาติที่ไม่มองอะไรเป็นคู่ตามที่เราได้กล่าวถึงไปแล้วในช่วงเช้า ในเรื่องปัจจัยที่ทรงสภาพอยู่และปัจจัยที่แปรเปลี่ยนไปได้ คราวนี้สรุปลงที่เรื่องนี่คือ ธรรมกายและรูปกาย ทั้งสองเรื่องนี้ก็ต้องเข้าถึงได้ด้วยเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน เพราะฉะนั้นจิตซึ่งคลุกเคล้าอยู่กับภาวะเช่นนี้ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความปรารถนาที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ จิตเช่นนี้ซึ่งคลุกเคล้าอยู่ในความว่างหรือการไม่ยึดมั่นในตัวตนเป็นโพธิจิต

เพาะโพธิจิต...รวมสมาธิแบบสมณะและวิปัสสนาเข้าด้วยกัน

(องค์ดาไลลามะทรงชี้ให้ดูหนังสือวิปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ
เล่มแดง หน้า ๒)

พระผู้มีเมตตา...สั่งสมเพื่อเข้าถึงโพธิจิต...(ภาษาทิเบต)

โพธิจิตในแบบดั้งเดิมเป็นทำนอง ความปรารถนาที่จะเข้าสู่สภาวะ
การเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า จะพูดให้ชัดลงไปได้ว่า
หมายถึง สิ่งสูงสุด ดังนั้นในการทำสมาธิ ความหลากหลายของสรรพ-
สิ่งไม่ปรากฏ ปรากฏเฉพาะสภาวะธรรมสุดท้าย ซึ่งก็คือความว่างของ
สิ่งที่ไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยสิ่งใด ๆ สิ่งที่คุณสนใจจึงไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏ
แต่เป็นสภาพธรรมของสิ่งที่ปรากฏ ซึ่งเมื่อเราพิจารณาความหลากหลาย
ของสรรพสิ่ง ตามแบบเดิมๆ จะไม่พบได้อีก ไม่สามารถชี้ว่านั่นคือสิ่งนั้น
นี่คือสิ่งนี้ บอกไม่ได้ นั่นแปลว่าเราได้เข้าถึงสภาวะธรรมสูงสุดแล้ว ซึ่ง
บางครั้งก็เรียกกันว่า การเห็นสภาวะธรรมะสูงสุดเมื่อคุณไม่เห็นสิ่งนั้น
ดังนั้นเมื่อสภาวะธรรมปรากฏตรงหน้า เราจะอยู่ในภาวะของความรู้ซึ่ง
มลทินทั้งปวงและมันคงไม่แปรผันไป เพราะสภาวะธรรมเช่นนี้เกิดจาก
การมีสมาธิ การเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เหมือนอย่างตะเกียงที่มีได้ถูกลม
พัด จากนั้นก็เป็นความเพียรในการทำสมาธิ ก่อนอื่นเริ่มจากการเพ่ง
ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จากนั้นฝึกเช่นนี้ทุกวัน ทำสมาธิต่อไปเรื่อยๆ สำหรับ
ในเรื่องของความเพียรสองอย่างนี้ มีผู้กล่าวไว้ว่า

*"สิ่งนี้เข้าถึงได้ด้วยการกล่อมเกลาคิดใจอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความ
เคารพ ด้วยการบริหารจัดการโดยการทำสมาธิเพื่อให้ได้มาซึ่งความสงบ
เป็นเวลานาน ๆ"*

ดังนั้นการที่จะทำให้เกิดโพธิจิต คุณต้องมีการทำสมาธิแบบ
เอกัคคตา (เพ่งที่สิ่งหนึ่งสิ่งใด) หรือการทำสมาธิแบบสมณะ เมื่อได้สมาธิ
แล้วคุณควรเพ่งไปที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงอย่างเดียวและไม่ควรให้ใจออกแวก
ไปที่อื่น เมื่อเพ่งสมาธิเช่นที่ว่าได้แล้ว จากนั้นมาถึงวิปัสสนา...

ดังนั้นส่วนมากการปรากฏขึ้นและสัจธรรมความจริง ในส่วนของการปรากฏขึ้น บางครั้งเราเกิดความสับสน เกิดความเห็นผิด ดังนั้นเพื่อกำจัดความเห็นผิดทั้งปวง ความเห็นที่ไม่เป็นจริงเราจึงต้องรู้ก่อนว่าความจริงคืออะไร เราต้องลดช่องว่าง ช่องว่างความต่างระหว่างสิ่งที่ปรากฏกับความจริงแท้ เพราะฉะนั้นให้ลืมเสียว่าสิ่งที่ปรากฏคืออย่างไร แต่ให้พิจารณาลงไปถึงความจริงแท้เลย พิจารณาและพิจารณาให้ยิ่งขึ้นไป วัตถุ ความจริงจะปรากฏชัดเจนขึ้น การพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา หากปราศจากการพิจารณาแล้ว เฟงที่วัตถุใดวัตถุหนึ่งเท่านั้น อันนั้นเรียกการทำสมาธิ และการมีสมาธิเป็นฐานทำให้จิตตั้งมั่นไม่วอกแวกไปที่อื่น เมื่อมีสมาธิแบบนี้แล้วก็นำจิตที่เป็นสมาธินี้มาพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริง นี่จึงเรียกว่า วิปัสสนา

บางครั้งคุณเห็นว่าตำราใช้คำว่า วิปัสสนา โดยเฉพาะวิปัสสนาที่ว่าด้วยการเข้าถึงสภาวะธรรมความจริงสูงสุด นั่นคือความว่าง-*สูญญาตา* นั้นเหมือนการที่โยนเปลือกหอยตรงไปที่เป่าเลยทีเดียว การทำสมาธิเปรียบเสมือนการทำสงคราม การยิงสู้กัน แต่เป็นการทำสงครามที่หนักแน่นยิ่งกว่า กระสุนของเราสามารถยิงเข้าเป้าได้ สงครามเป็นไปอย่างนั้น

สำหรับสมาธินั้นเป็นพื้นฐาน ส่วนการพิจารณาสภาพธรรมสูงสุด และสัมปชัญญะในเรื่องสภาวะธรรมสูงสุด แล้วในที่สุดสิ่งเหล่านี้จะไถ่ถอนความเห็นผิด

ตำรานี้ยังสอนด้วยว่าเราต้องรวมสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนาเข้าด้วยกัน หากไม่มีการเฟงสมาธิแบบเอกัคคตาเราจะไม่สามารถพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้อย่างลึกซึ้ง หากคุณมีขวานสักเล่มหนึ่ง ที่ไม่ถือ เราก็อาจจะยังตัดต้นไม้ไม่ได้ถนัดดี ดังนั้นหากจะตัดได้ตรงจุดที่เหมาะสม เราต้องมีมือที่มั่นคง หากไม่มี

ปัญญาในเรื่องความไม่มีตัวไม่มีตน เพียงการมีสมาธิดีก็ไม่อาจจะวางความยึดมั่นในตัวตนหรือความเห็นผิดว่าสิ่งต่างๆ มีอยู่อย่างไม่มีอิงอาศัยกันได้ ดังนั้นการยึดมั่นเช่นนี้สามารถลดละได้ด้วยความเข้าใจเรื่องอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) หากไม่เข้าใจอย่างแท้จริงว่าอนัตตา คืออะไรแล้ว และไม่สามารถสร้างความเห็นถูกในเรื่องอนัตตาได้แล้ว เราจะหลีกเลี่ยงเรื่องของการยึดมั่นในตัวตนไม่ได้เลย ดังนั้นจะละความกลัวงูได้ เพียงดูว่าตรงไหนมีข้าง ช่วยไม่ได้ ต้องดูให้เห็นจริงๆ ว่าที่ตรงนั้นไม่มีงู ความกลัวจึงจะหายไป และในทำนองเดียวกันคุณต้องเห็นให้ได้ว่าไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดดๆ โดยไม่อิงอาศัยสิ่งอื่น และด้วยความเข้าใจนี้ เราจะไถ่ถอนการยึดมั่นในตัวตนได้ และความเข้าใจเรื่องอนัตตาคุณก็จะลดละหรือไถ่ถอนการยึดมั่น ความโกรธ และอื่นๆ ได้อย่างสมบูรณ์ และด้วยวิธีนี้เราจะสามารถเสริมให้โพธิจิต เมตตา และอื่นๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นด้วย

สรุปว่าตำรานี้ให้เราสั่งสมสมาธิเป็นอันดับแรก เพียงเข้าใจเรื่องอนัตตา แต่ไม่มีสมาธิอย่างนั้น เพราะเราทำได้ เราวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่างๆ เรารู้สึกเชื่อในระดับหนึ่งแล้วว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีตัวมีตน จะเห็นสภาพธรรมในเรื่องอนัตตาตามที่เป็นจริงได้ เพื่อให้มีวิปัสสนาญาณ จิตของเราต้องคลุกเคล้าอยู่กับความสงบเสียก่อน

ดังนั้นในการสั่งสมวิปัสสนาญาณจะต้องเริ่มด้วยการมีสมาธิแบบเอกัคคตาเสียก่อน ซึ่งได้มาจากการมีความอ่อนโยนทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อพัฒนาคุณลักษณะเช่นนั้นขึ้นมาแล้ว ก็จะสามารถสร้างวิปัสสนาญาณโดยอาศัยเอกัคคตาสมาธิ และตำรานี้ยังสอนเรื่องเอกัคคตาสมาธิคืออะไร สมาธิแบบสมถะคืออะไร มีธรรมชาติเช่นไร อะไรคือเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสมาธิ มีหลุมพรางอันใดในการปฏิบัติสมาธิ และจะหลีกเลี่ยงหลุมพรางเหล่านี้ได้อย่างไร และต้องรู้ด้วยว่าจะรับมากเท่าไร เราต้องรู้ตัวว่าเราจะกินอาหารได้มากน้อยเพียงใด และการไม่บริโภคมากเกินไป เพียงแต่พอดี จากนั้นจึงเข้าอน

ต่อไปนี่เป็นการสวดก่อนฉันนำขา:

“พลาณุภาพแห่งพระผู้มีพระภาคเจ้าสุดที่จะหยั่งถึงได้

พลาณุภาพแห่งพระธรรมสุดที่จะหยั่งถึงได้

พลาณุภาพแห่งพระอรหันต์สุดที่จะหยั่งถึงได้”

ดังนั้นสำหรับพระสงฆ์และแม่ชีแล้วจำเป็นต้องหลีกเลี่ยง ต้องไม่ฉันหลังมี้ออาหารกลางวัน นี่จะช่วยให้จิตแจ่มกระจ่าง ในตำราพวงนี้ กล่าวไว้ด้วยว่าให้เลี่ยงการฉันปลาและอื่นๆ หากเป็นไปได้ควรฉันแต่อาหารมังสวิริติ

การทำสมาธิ ๗ ท่า และกระบวนการ ๙ ขั้นตอน

คราวนี้เราจะมาทำสมาธิกันจริงๆ ละ เมื่อคุณทำสมาธิ การจัดระเบียบร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ก่อนอื่นต้องตั้งตัวให้ตรง กระดูกสันหลังต้องตั้งตรง การทำเช่นนี้จะทำให้ช่องต่างๆ เปิดและตรง ซึ่งจะมีผลให้การไหลเวียนของพลังงานเป็นไปด้วยดี ดังนั้นจึงมีการพูดถึงท่าในการทำสมาธิ ๗ ท่า...ก่อนอื่นต้องนั่งขัดสมาธิ จากนั้นเอามือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วหัวแม่มือมาจับกัน รักษาตำแหน่งของมือให้อยู่ที่สะดือ จากนั้นข้อศอกต้องไม่แตะลำตัว ควรจะขยับออกมา และยึดหลังให้ตั้งตรง ศีรษะก้มมาข้างหน้าเล็กน้อย ปลายลิ้นแตะเพดานปากด้านบน ฟันและริมฝีปากอยู่ในตำแหน่งตามธรรมชาติ ตามองที่ปลายจมูก

บ่อยครั้งที่คนเราทำสมาธิ มักจะหลับตา ไม่ควรทำอย่างนั้น ลืมตาไว้จะดีกว่าในขณะที่ทำสมาธิ จะทำสมาธิได้ง่ายกว่า ลืมตาแล้วพยายามละจากสิ่งที่ตาเห็นขณะทำสมาธิ แต่หากไปหลับตาเสีย วัตถุที่ปรากฏในใจอาจมัวๆ ไม่คมชัด ดังนั้นเมื่อทำสมาธิ เช่น หากคุณใช้พระพุทธรูปในการเพ่ง คุณก็จะต้องจินตนาการพระพุทธรูปในใจ และต้องเพ่งไปที่ตรงนั้น แต่ไม่ได้มองด้วยตาจริงๆ และระหว่างทำสมาธิ คุณจะต้องละเสียจากพระพุทธรูปที่อยู่ข้างนอก ต้องเพ่งดูแต่พระพุทธรูปในใจ

ดังนั้นสำหรับสิ่งที่ใช้สำหรับจุดจ่อระหว่างทำสมาธิ สมาธิแบบ
เอกัคคตา มีของที่คุณใช้ได้ เช่น อาจเป็นความว่างเปล่า หรือปรากฏ-
การณ์อื่นๆ ภายนอกหรือภายใน เช่น จุดต่างๆ ในร่างกายเรา สิ่งต่างๆ
เหล่านี้ต่างจากสิ่งที่เราเคยใช้ในการทำสมาธิ และเราอาจใช้จิตของเรา
เองก็ได้ในการสร้างสมาธิ เวลาที่ใช้ตัวจิตเองในการเพ่งสมาธิ เท่ากับ
เป็นการเจริญสติโดยอาศัยจิต และเราก็สามารถใช้ความว่างเปล่าได้
ด้วย เพียงเพ่งจิตไปที่ความว่าง ในการทำสมาธิแบบตันตระ เราอาจ
จินตนาการว่าเราเองเป็นเทพก็ได้ เราอาจเพ่งไปที่รายละเอียดของเทพ
นั้น เช่น ที่ตา และอื่นๆ

เมื่อเราทำสมาธิแบบนั้น ก่อนอื่นเราอาจรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจกับ
ความรู้สึกไม่เป็นสุขที่เจสอดส่ายไประหว่างความรักและความเกลียดต่างๆ
นานา เราต้องพยายามข่มใจให้สงบลงเสียก่อน จะทำเช่นนั้นได้ เราต้อง
เพ่งลมหายใจ และไม่คิดถึงสิ่งอื่นใดเลย เพียงเพ่งลมหายใจเข้าออกเท่านั้น
เมื่อหายใจเข้าก็ให้คิดว่า “ฉันกำลังหายใจเข้า” และเมื่อหายใจออกก็ให้คิด
ว่า “ฉันกำลังหายใจออก” เพียงเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจอย่างนี้ เราทำได้
ถึง ๒๑ รอบ การเพ่งลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ และเมื่อเราทำอย่างนั้นแล้ว
จิตของเราจะเข้าที่และสงบ แล้วเราก็ต้องมองหาสิ่งที่เราต้องการจะใช้ในการ
การสร้างสมาธิ และพยายามจินตนาการให้เห็นวัตถุนั้นในใจ และเพ่งไป
ที่นั้น โดยไม่ออกแวกไปไหน

และอย่างที่ตำราว่าไว้ หากเราใช้พระพุทธรูป ก็ไม่ควรใช้พระพุทธรูป
ที่ใหญ่เกินไปนัก อาจเป็นพระพุทธรูปขนาดสูงหนึ่งนิ้วก็พอ และ
จินตนาการว่าเป็นพระพุทธรูปที่เรืองแสงเจิดจรัส หากมีพระพุทธรูปนี้
อยู่ตรงหน้าเรา องค์พระควรจะต้องอยู่ระดับหน้าผากของคุณ ระหว่าง
หัวคิ้วทั้งสอง จากนั้นเราจะเห็นพระพุทธรูปกระจ่างชัดอยู่ในใจ และเพ่ง
จิตไปที่นั่น

จากนั้นเมื่อเราเพ่งไปที่สิ่งที่เลือกแล้ว หากรู้สึกว่าจะวัตถุนั้นเกิด
เคลื่อนไหว หรือมีขนาดโตขึ้นหรือเล็กลง นั่นดีแล้ว ให้เราเลือกขนาด

ที่ต้องการ ไม่ว่าจะขนาดที่เลือกไว้แต่แรกจะเป็นเท่าใดให้รักษขนาดนั้นไว้ และรักษตำแหน่งที่กำหนดไว้ด้วย แล้วเพิ่งไปท้วงนั่นอีก การใช้พระพุทธรูปก็เป็นสิ่งดี แต่เราต้องพยายามให้ภาพพระพุทธรูปนั้นชัดแจ่มในใจ และเมื่อใดระหว่างการเพ่งจิตใจเกิดเฉื่อยชา หรือไม่รู้รู้สึกสิ่งใด นั่นไม่ดีแล้ว หากเกิดอาการอย่างนี้ขึ้น หรืออาการที่ความมืดเข้าครอบงำจิตใจ อย่างที่เรียกกันว่า “จิตที่ถูกปกคลุมด้วยก้อนเมฆ” และอันนี้เป็นจิตของคนที่กำลังจะหลับ เป็นปกติก่อนที่จะหลับ เพราะฉะนั้นหากไม่ต้องการให้หลับ จะต้องให้รู้สึกกระฉับกระเฉง เพราะปกติเวลาที่เริ่มจะหลับ จิตใจจะเชื่องๆ ชึมๆ ไม่มีชีวิตชีวา จิตของคุณระหว่างทำสมาธิต้องกระฉับกระเฉงและแจ่มกระจ่างในสภาวะเช่นนั้น เราต้องเพ่งสมาธิเป็นหนึ่งเดียวไปที่วัตถุที่เลือกไว้ จิตมีความมั่นคง รวมศูนย์อยู่ที่ใดที่หนึ่ง และมีความแจ่มใสและกระฉับกระเฉงด้วย

สำหรับสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความมั่นคงหรือการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวคือความตื่นเต้นและความวอกแวกไปที่อื่น และเหตุที่ทำให้จิตไม่แจ่มใสนั้นก็เพราะการที่จิตตกวงค์ ดังนั้นหากรู้สึกซึมๆ เชื่องๆ และเนือยๆ แปลว่าจิตอยู่ในภาวะตกวงค์แล้ว เราต้องปลุกให้จิตใจกลับมากะฉับกระเฉงเหมือนเก่า หากทำได้เราจะรู้สึกฮึกเหิมขึ้น แต่ถ้ามากไปก็อาจทำให้ตื่นเต้นและวอกแวกได้ ดังนั้นก็ปรับจิตใจให้กลับมามีชีวิตชีวา นี้ต้องระมัดระวัง จะต้องทำให้สมดุลระหว่างสองขั้ว ขั้วหนึ่งคือการรู้สึกตื่นเต้นอย่างมากหรืออีกทางหนึ่งคือเชื่องซึมไปเลย สำคัญมาก เรื่องการสร้างสมาธิ เอกัคคตสมาธิ

สำหรับผู้ที่ศึกษาพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสตร์ หรือศึกษาอยู่ตามวัดและอื่นๆ คุณต้องสร้างให้เกิดสมาธิขึ้นด้วย เรามักจะพูดกันว่า “การปฏิบัติเช่นนี้เป็นเรื่องที่ทำกันอยู่ทั่วไปทั้งในกลุ่มชาวพุทธและไม่ใช่พุทธ ไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญอะไร” แต่หากปราศจากสมาธิแล้ว หากไม่มีเอกัคคตสมาธิ เป็นสิ่งที่สร้างได้ยากมาก แต่เราชอบพูด

ถึงกัน อาตมาพูดจากประสบการณ์ก็ได้ อาตมาไม่ได้จะบอกว่าอาตมา
มีสมาธิสูง แต่อาตมาจะขบอกจากประสบการณ์ตรงที่อาตมามี ว่าเรา
ไม่ควรทอดทิ้งการทำสมาธิหรือดูแลการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมาธิ
เอกัคคตาสมาธิ หากคุณเริ่มคุณจะทำค่อยๆ พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ

อาตมารู้จักชาวตะวันตกบางคน ผู้สามารถอยู่ในเอกัคคตาสมาธิได้
เป็นเวลาหนึ่งหรือสองชั่วโมง เมื่อเขาใช้การทำสมาธิแบบนี้กับต้นตระ
สมาธิ เขาจะมีโอกาสค้นให้พลังงานเคลื่อนไปที่ช่องตรงกลางลำตัวและ
ที่อื่นๆ แม้พวกเขาไม่ได้เกิดในประเทศพุทธ แต่เขาสามารถจดจ่ออยู่
กับวัตถุใดวัตถุหนึ่งเพียงจุดเดียวได้เป็นเวลาหนึ่งหรือสองชั่วโมง ขณะ
ที่พวกเราชาวพุทธเองยังทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นสำหรับพวก
คุณ ชาวไทย คุณต้องพัฒนาขึ้นมาให้ได้คุณต้องทำสมาธิ แต่คุณต้อง
เข้าใจด้วยการทำเอกัคคตาสมาธิไม่ใช่เป้าหมายหลัก แต่ทำสมาธิ
เพื่อพัฒนาวิปัสสนาญาณ ดังนั้นไม่ว่าจะทำสมาธิแบบไหนหรือจะมี
ประสบการณ์กับธรรมะในรูปใด เช่น อาจเป็นการเจริญสติปัฏฐาน
หรืออะไรก็ตาม จำเป็นต้องฝึกสมาธิ และการทำสมาธิมีผลมากมาย
เหลือเกิน เพราะฉะนั้นการละเลยการทำสมาธินั้นหรือการสั่งสมสมาธิ
นั้นก็ถือว่าไม่ถูกต้อง

เราทุกคนมีศักยภาพที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้นเราต้องเห็น
ศักยภาพนี้ภายในตัวเราเสียก่อน อย่างที่มีคำกล่าวว่าการบรรลุธรรม
นั้นยากให้กันไม่ได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ แต่เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติของ
จิตอย่างถ่องแท้ ก็เรียกว่าได้สภาวะของการเป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้น
การปฏิบัติทั้งหลายทั้งปวงที่เกี่ยวกับ พระวินัยหรือ ปาฏิโมกข์ และ
โพธิสัตว์ และตันตระ เราต้องคิดถึงคุณสมบัติที่เราจะสร้างขึ้นมาได้
และพัฒนาจิตของคุณให้สูงขึ้น และจากสภาวะจิตที่เชื่อมโยงหรือ
เวลาที่เรাজิตตกและอื่นๆ

เพราะฉะนั้นก่อนไปทำงาน ลองทำสมาธิแบบโพธิจิตสัก ๑๐-๑๕
นาที ให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเกราะคุ้มครอง เจริญสติ-

ปฏิฐานและโพธิจิต และจากนั้นทำสมาธิหากเราทำได้เริ่ม เราจะค่อยๆ ทำได้เอง จะก้าวหน้า คิดว่าได้กล่าวมาครบหมดแล้วนะ

ดังนั้นในตำรานี้ มีคำอธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับการทำสมาธิ เป็นตำราที่เขียนโดยอาจารย์ชาวอินเดีย ดังนั้นเมื่อเราสร้างสมาธิขึ้นมา เท่ากับว่าเราก้าวเข้าสู่ สิ่งที่เรียกว่า กระบวนการ ๙ ขั้นตอน เป็น กระบวนการทางสมอง ก่อนอื่นเพ่งจิตไปที่วัตถุ จากนั้นเพ่งจิตไปเรื่อยๆ ในคราวแรกๆ เราอาจไม่สามารถจดจ่ออยู่กับวัตถุนั้นได้แม้เพียงหนึ่งนาทิต แต่จากนั้นเมื่อเราเริ่มชิน กับการทำสมาธิ เราจะจดจ่อ กับสิ่งนั้นได้นานขึ้นเรื่อยๆ อาจเป็น ๑๐ ๒๐ หรือ ๓๐ นาทีก็ได้ และแม้หลังจากนั้นไปแล้ว ใจอาจออกแวกไปที่อื่น อาจรู้สึกเฉื่อยชาขึ้นมา และเมื่ออารมณ์เหล่านี้ปรากฏ ก็ให้รู้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องกั้น ขวางสมาธิ และเมื่อเราตระหนักรู้ เราจะพยายามแก้ไขทันที คือพา ใจกลับมาที่วัตถุที่เพ่งอยู่ ดังนั้นการย้ายจิตกลับมาที่ฐานที่ตั้ง จึงเป็น สิ่งที่ต้องทำเป็นลำดับที่สาม

และหลังจากที่ทำสมาธิเป็นแล้ว เรายังอาจมีความเชื่องซึมเกิด ขึ้นได้บ้าง จึงต้องขจัดมันออกไป และเมื่อผ่านขั้นตอนเหล่านี้จนมา ถึงขั้นที่ ๘ ในขั้นนี้เราจะทำเอกัคคตาสมาธิได้โดยจิตไม่สลดส่ายไป ที่อื่นและไม่มีความตื่นเต้นเกิดขึ้นอีก ไม่เชื่องซึมอีก เท่ากับว่าจิตมี พลังที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นอย่างดีแล้ว จากนั้นเราก็จะ สามารถใช้วิธีแบบของตันตระได้

ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของการสั่งสมสมาธิ และเมื่อคุณพัฒนาสมาธิ ไปถึงขั้นที่ ๙ เท่ากับเราได้ความอ่อนตัวของกายและจิต ความสุขที่เกิดขึ้นจะมาจากความอ่อนตัวนี้ และสิ่งที่ได้ตามมาก็คือสมาธิที่เกิด ขึ้นจากสภาวะจิตเช่นนี้

คำสอนพระพุทธองค์...

แสดงให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองอย่างชัดเจน

(องค์ดาโลลามะทรงอ่านข้อความในหนังสือวิถิปฎิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๓๗
ประการ เล่มแดง หน้า ๙ และอธิบายเพิ่มเติม)

“เมื่อเข้าใจเรื่องจิตสงบแล้ว ให้ทำสมาธิโดยตามดูตามรู้สิ่งเหล่านี้
ได้แก่ คำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นคำสอนที่สมบูรณ์
คำสอนเหล่านี้แสดงให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองอย่างชัดเจนทั้งโดยตรง
และโดยอ้อม”

ความเป็นเช่นนั้นเอง หรือตถตา ตามทฤษฎีของสันสกฤตเรียก
อนาत्मน์ ความไม่มีตัวไม่มีตน อีกคำหนึ่งคือสุญญตา

(องค์ดาโลลามะทรงบรรยายเป็นภาษาทิเบต สำนแปลภาษาอังกฤษ)

คำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระ
ธรรมขันธ์ คำสอนต่างๆ เหล่านี้เป็นวิธีที่นำไปสู่สภาวะ เป็นสภาวะที่
สูงกว่าซึ่งท่านได้ค้นพบ เป็นหนทางที่จะดับความไม่รู้ ได้แก่ จิตที่สอด
ส่ายไม่เป็นหนึ่งและผลที่ตามมา ความไม่รู้และจิตที่ไม่มั่นคงนี้ ต้อง
ขจัดออกไปด้วยความเข้าใจในเรื่องความว่างและการไม่ยึดมั่นในตัว
ตน แล้วคำสอนทั้งปวงก็มาจบลงที่ความเป็นเช่นนั้นเอง หรือจะกล่าว
ว่าคำสอนทั้งปวงไหลมารวมกันที่เรื่องความเป็นเช่นนั้นเอง ก่อนอื่น คำ
กล่าวที่ว่า “คำสอนทั้งปวงนำพวกเราสู่เรื่องความเป็นเช่นนั้นเอง” แรก
เริ่มเป็นความเข้าใจเรื่องอนิจจัง และธรรมชาติของทุกข์ และอื่นๆ ก็
มีไว้เพื่อให้เราได้เข้าใจเรื่องของความว่าง

“โยคีควรศึกษาตามแนวทางนี้ เราไม่พิจารณาบุคคลแยกจากรูป
ขันธ์และอรูพขันธ์ ธาตุต่างๆ และอายตนะ ในความเป็นจริงบุคคล
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งเหล่านี้แยกกันไม่ได้”

นี่เป็นเรื่องของอนาत्मน์ หรือความไม่มีตัวไม่มีตน

ดังนั้นพระพุทธศาสนาสอนหลักสี่ประการ คือสิ่งทั้งปวง

ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน และนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ในเรื่องอนิจจัง หรือความไม่เที่ยงนี้ เกี่ยวโยงกับเรื่องของธาตุที่มาประกอบกัน ทั้งที่สังเกตได้ยากและที่เห็นเป็นกลุ่มก้อนชัดเจน เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เราเห็นได้ชัดเจน ความเปลี่ยนแปลงแบบที่เราเห็นเป็นความตาย และอื่นๆ และยังมีความเปลี่ยนแปลงที่เกิดในบ้าน ในอาคาร และอื่นๆ การเสื่อมสลายไป แต่สำหรับการเปลี่ยนแปลงแบบที่สังเกตได้ยากไม่ปรากฏให้เห็นโดยง่าย...สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดนั้น ต้องเกิดตามเหตุปัจจัย เราเห็นได้จากร่างกายของเด็กๆ และคนแก่ๆ คนแก่ การเปลี่ยนแปลงนั้นกินเวลาหลายวัน หลายปีหลายสัปดาห์ หลายชั่วโมง หลายนาทึ หลายวินาที ในแต่ละขณะสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะ ที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างทีละน้อย เป็นอนิจจัง แบบที่สังเกตเห็นได้ยาก แต่สำหรับการเปลี่ยนแปลงแบบที่เห็นได้ชัดเจน เราพบได้เวลาของบางอย่างพบกับสิ่งขวางกั้น อุปสรรคที่มีขึ้นทันทีทันใด และทำให้สิ่งนั้นถูกทำลายไป หรือเมื่อเหตุปัจจัยหมดไป เราก็จะได้เห็นจุดจบแห่งผลของมัน แต่เราต้องเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ยากนี้เกิดขึ้นทุกขณะ ไม่จำเป็นต้องมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมาทำให้เปลี่ยน การเปลี่ยนแปลงในทุกขณะของสรรพสิ่งแบบนี้ เกิดขึ้นทุกขณะจิต แม้แต่สัตว์ยังรู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงในแบบเป็นกลุ่มก้อนชัดเจน แต่การเปลี่ยนแปลงแบบไม่เด่นชัดนั้นก็ยังคงเกิดอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงในทุกขณะ เป็นสิ่งที่เราควรต้องระลึกอยู่เสมอในใจของเรา เพื่อเราจะได้เข้าใจว่าหากไม่มีการเปลี่ยนแปลงแบบไม่เด่นชัดนี้ก็จะไม่มีวันเกิดการเปลี่ยนแปลงแบบที่เห็นได้ชัดได้เลย ดังนั้นการที่บางสิ่งเกิดมีขึ้น ณ ขณะหนึ่ง และไม่มีอยู่ในอีกขณะหนึ่งนั้น ก็เป็นเพียงเพราะว่าของสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่อาจทรงสภาพอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้นมันจึง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา มีเหตุผลไขไหม

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะนั้นมีได้มีเหตุมาจากปัจจัยที่สามมันเป็นธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่ เป็นธรรมชาติที่จะมีการเปลี่ยนแปลงในทุกขณะ นั่นเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ยาก...การเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ไม่มีพลังอำนาจใดๆ จะหยุดยั้งมันได้ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นั่นเป็นอนิจจังในขั้นที่เห็นได้ไม่ถนัดเลย ขณะนี้นักฟิสิกส์นิวเคลียร์ทราบแล้วว่า ทุกสิ่งแม้แต่หินในระดับเล็กที่สุด อนุภาค ก็ยังมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เป็นเช่นนั้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะ อนิจจัง อนิจจังในระดับที่สังเกตเห็นได้ยาก นั่นเป็นพื้นฐานในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงโลกทั้งโลก จักรวาลทั้งจักรวาล ทั้งระบบสุริยะจักรวาล ทุกสิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ชัด เราเห็นอยู่ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีพื้นฐานจากการเปลี่ยนแปลงแต่ละขณะนั่นเอง

อนัตตา สองระดับ

(องค์ดาโลลามะทรงอ่านข้อความย่อหน้าที่ ๓ ในหน้าที่ ๙ เป็นภาษาทิเบต)

คราวนี้มาถึงย่อหน้าที่ ๓ ในหน้า ๙ สอนในเรื่องระดับของ อนัตตา สองระดับ ระดับแรกเป็นเรื่องของการไม่มีตัวไม่มีตนในส่วนที่ว่าด้วยความไม่เที่ยงของตัวตน ขณะที่ผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธกล่าวว่...เชื่อว่า...ยกเอาทฤษฎีอะตอมหรือวิญญานมาอ้างว่า **ขันธ คือ กายและจิต** เป็นของไม่เที่ยง แต่ อาตมัน ไม่เปลี่ยนแปลง อย่างที่ได้กล่าวไปเมื่อเข้าตัวตนที่ไม่เปลี่ยนแปลง ที่เที่ยงและที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวประเภทนี้ที่เรียกว่า **ทฤษฎีอาตมัน** มาจากปรัชญาความเชื่อที่ว่าจิตเดิมแท้ไม่ยึดถือตัวตน ตัวตนที่เที่ยง เป็นหนึ่งเดียว และสมบูรณ์พร้อมในตัวเอง ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับเรา ที่กล่าวเช่นนี้หมายความว่า เมื่อไม่มีตัวไม่มีตน บุคคลจะไม่สามารถทรงสภาพอยู่ภายในขันธได้ และเราก็ไม่สามารถชี้ว่าสิ่งอื่นนอกจากขันธเป็นบุคคลได้อีกแล้ว เมื่อมีความเชื่อมั่นคงเช่นนั้นแล้ว เป็นสิ่งสำคัญมาก ตรรกะเป็นสิ่งสำคัญมากในพุทธศาสนา

เมื่อเรากล่าวอะไรบางอย่าง ยืนยันเรื่องบางเรื่อง หากมีอะไรที่ไม่สมเหตุสมผล ก็ถือเป็นความบกพร่องในทางตรรกะ เราจึงไม่สามารถเสนอความคิดที่ว่า ชันธฺ์ ไม่ว่าจะป็นรูปชันธฺ์หรือรูปชันธฺ์ว่าเป็นตัวตนได้ นี่เรื่องหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่งเป็นการล้มน้างประเด็นที่ว่า มีอิตตตัตถนอยู่อย่างมั่นคงแน่นอนหนา และอยู่ได้ล้าพังแต่ผู้เดียวโดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นใด เรามักมีสัญชาตญาณที่จะน้อมไปเชื่อเช่นนั้น เช่น หากมีคนมาบอกว่าฉันอยากจะทำลี่ยนร่างกายของฉันทน หากมีคนพูดว่าเขาต้องการเปลี่ยนร่างกายกับพวกเรา และเมื่อเราเห็นว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับร่างกายที่เรามีอยู่ที่นี่ เราก็อาจจะบอกว่า “เอาสิ ฉันทนก็อยากจะทำลี่ยนร่างกายนี้กับคุณ” แสดงว่ามีวิธีคิดแบบนี้อยู่ในส่วลิกของจิตใจเรา ที่ยึดมั่นบุคคลตัวตน ที่มีอยู่ เป็นอยู่ เรามักกล่าวว่าแม้ว่าในความเป็นจริงเราจะสุขภาพดีได้ ร่างกายและจิตใจของเราต้องมีสุขภาพดี แต่เรามักพูดว่า “ฉันมีสุขภาพดี” แปลว่านอกจากเราจะรู้ว่า มีกายมีใจแล้ว เรายังคิดว่ามี ตัวตน บุคคลอยู่ด้วย นั่นคือการคิดแบบยึดมั่นในตัวตน แล้วเมื่อเรากล่าวว่า อะไรบางอย่างสวย ดึงดูดใจ หรือไม่น่ารักใคร่ นั่นก็เป็นการพูดโดยยึดโยงกับตัวตนของคุณ จริงๆ เมื่อพูดอย่างนั้น เราคิดว่า สิ่งนั้นไม่น่ารักใคร่สำหรับตัวฉันทน ยึดโยงกับตัวเราเอง และเมื่อเราพูดว่าสวยหรือไม่สวยก็เช่นกัน เป็นการพูดแบบยึดโยงกับตัวเราเอง เราไม่ได้กล่าวว่ามันสวยเพราะว่ามันสวยสำหรับใครอื่น และเวลาที่เราเกลียดชังก็เพราะใครบางคนดูน่ารังเกียจสำหรับเราเองอีกเช่นกัน เราเกิดอารมณ์ผูกพันกับคนหนึ่งเพราะเขาดูดีสำหรับเรา การยึดโยงสิ่งต่าง ๆ เข้ากับตัวตนของเราจึงมีกระบวนการป้องกันตัวหรืออารมณ์อื่นๆ เกิดขึ้น ดังนั้นมี “ฉันทน” บุคคลที่มีของสวยๆ งามๆ หรือ น่าเกลียดน่าชัง และเราก็จะเกิดรักหรือชังไปตามนั้น เพราะฉะนั้นหากใครยึดมั่นในตัวตนมาก เราจะต้องระวังมาก ๆ หากจะพูดติดตลกกับบุคคลนั้นบ้าง ต่อหน้าเขาเลย แต่สำหรับคนที่อ่อนคลายสบายๆ พวกเขาจะไม่โกรธคุณง่าย ๆ แม้เราจะพูดตลกเกี่ยวกับตัวเขา แต่สำหรับคนที่ยึดถือตัวตนมาก ก็จะคิดแต่

“ฉันท ฉันท ฉันท” จะไปยั่วคนพวกนี้ไม่ได้ แม้การพูดผิดสักเล็กน้อยก็อาจทำให้เขาโกรธขึ้นมาได้

ดังนั้นยิ่งเรามี “ตัวฉันท” รุนแรงมากเท่าไร ก็เท่ากับว่าเรายึดมั่นในตัวตน มีความโกรธ และมีอะไรต่ออะไรมาก ความอิจฉาริษยา สิ่งที่มาคือ การมีทัศนคติแบบเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง รักตัวเอง แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ในพระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตเรื่องของ “ตัวฉันท” เป็นเหมือนปีศาจ และนี่เป็นรากเหง้าของความเห็นผิดทั้งหลาย และรูปขันธ์และอรุปขันธ์โดยตัวของมันเองแล้วไม่มีความยึดมั่นในตัวตนเช่นนี้และความข้อนีปรากฏในบาลีด้วย ข้อความตอนนี้รู้จักกันดีในหมู่พุทธศาสนิกชน

ดังนั้นเมื่อเราเกิดความรู้สึกยึดมั่นในตัวตนขึ้นมา “ตัวฉันท” “ตัวฉันท” ในแบบที่เกิดขึ้นโดดๆ โดยลำพัง ไม่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่นใด” ให้รู้ว่า ตัวตนแบบนี้ก่อให้เกิดจิตที่สลดสลายไป เช่น การยึดมั่น โลภะ โทสะ และอื่น ๆ เมื่อไรก็ตามที่เราเห็นว่าสรรพสิ่งเกิดขึ้นมา โดยลำพังโดด ๆ ก็จะคิดไปว่า “ตัวฉันท” หรือ “บุคคลนี้” เกิดขึ้นมา โดยลำพังเช่นกัน เราก็จะมีแนวโน้มที่จะหาบางสิ่งที่จะชี้ว่ามีตัวตนอยู่ในขันธ์ทั้งหลาย ในตำราพุทธศาสนาหลาย ๆ เล่ม เรื่องของจิต สัมผัสที่หก มีการระบุว่าจิตคือ “ตัวบุคคล” ขณะที่คำที่ยึดหลักปรัชญาที่มีได้มีการยืนยันในเรื่อง “ตัวตนที่มีอยู่เป็นเอกเทศ” กล่าวว่า ตัวตน หรือบุคคลนั้นเป็นเพียงการตั้งชื่อขึ้นมาเรียกขันธ์และอรุปขันธ์เท่านั้น แต่ความจริงไม่มีบุคคลหรือตัวตนที่จะพบได้ภายในขันธ์ทั้งหลายนั้นบุคคลนั้นเป็นเพียงการตั้งชื่อขึ้นมา ค่ายทางปรัชญานี้จึงไม่มีแม้แต่ว่า ตัวตนในแบบที่ถือกันโดยดั้งเดิม จะเข้าใจเรื่องนี้ได้ ต้องมีการศึกษาวิจัยกันอย่างจริงจัง ไม่ใช่เรื่องที่จะเข้าใจกันง่ายๆ

และบางค่ายความคิดในหมู่ผู้ศึกษาพุทธศาสนาเอง กล่าวว่า ตัวตน หรือ บุคคลเป็นสิ่งที่แสดงออกไม่ได้ เมื่อเขากล่าวอย่างนี้

เขาก็กล่าวต่ออีกว่า ตัวตนมิได้เป็นหนึ่งเดียวกับขันธ หรือต่างจากขันธ และหากมีตัวตน ตัวตนนั้นก็มิเป็นหนึ่งเดียวกับขันธหรือต่างจากขันธ ดังนั้นคุณจึงต้องยืนยันว่ามีบางสิ่งบางอย่าง สิ่งที่สาม ซึ่งเป็นเรื่องยาก ในค้ายมาธยมิกะ เขากล่าวว่าไม่มี...พวกเขาอธิบายอนัตตาโดยยึดโยงกับบุคคล และวัตถุที่บุคคลมองเห็น และวัตถุอื่น ๆ หรือปรากฏการณ์อื่น ๆ ดังนั้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล พวกเขาอธิบายเรื่องความไม่มีตัวตนไว้ด้วย และส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัตถุหรือปรากฏการณ์ พวกเขาอธิบายถึงความไม่มีตัวตนของปรากฏการณ์ และมีความแตกต่างกันระหว่างความไม่มีตัวตนของบุคคลและความไม่มีตัวตนของปรากฏการณ์ หากศึกษาตำราเหล่านี้เราก็จะเข้าใจเรื่องอนัตตา ไม่มองว่าเป็น อนัตตาทั้งหลาย และเราจะเข้าใจว่ามีการยึดมั่นในตัวตนสองแบบ คือ การยึดมั่นในบุคคลตัวตน การยึดมั่นในตัวตนของปรากฏการณ์ การยึดมั่นทั้งสองนี้ จะก้าวข้ามไปได้ มีการสอนเรื่องการถอนจากการยึดมั่นในตัวตนทั้งสองนี้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นทั้งสองนี้ โดยช่วยให้เราสามารถได้ถอนความยึดมั่นทั้งสองแบบ และในบรรดาผู้ที่สอนเรื่องการไม่ยึดมั่นทั้งสองประเภท พวกท่านก็ได้อธิบายไว้ว่ามีระดับของการได้ถอนในการยึดมั่นทั้งสองด้วย เวลาที่อาตมาไม่ต้องอ่านจากตำรา ดูจะง่ายกว่านะ

เราควรจะมาทำความเข้าใจนิกายต่าง ๆ

อาตมาคิดว่า อย่างนี้ละ มีพระภิกษุด้วยใจใหม่ พระภิกษุจากประเทศไทย แล้วมีพระภิกษุนิกายเถรวาทใหม่ อาตมาคิดอะไรขึ้นมาได้อย่างหนึ่งหลังจากการประชุมนี้ แน่นอน อาตมาก็จะไป และนักแปลของเราก็เป็นพระภิกษุและนักวิชาการด้วย อาตมาคิดว่า สำหรับในแง่ความรู้ณะ นักแปลของเราอาจมีความรู้มากกว่าอาตมาก็เป็นได้ เพราะพวกเขาศึกษาเล่าเรียนอยู่ตั้งหลายปี ของอาตมา

เอง อาตมาเรียนอยู่เพียง ๑๓ ปีเท่านั้น แต่พวกเขา อาตมาคิดว่า คงอย่างน้อย ๑๕-๒๐ ปี เขาเถอะ มาดกกัน แนวทางของพระทิเบต แนวทางเดรวาท และพระจากประเทศจีน มีพระจากประเทศจีนด้วย เห็นไหมนิกายเหล่านี้ ที่เรามีเหมือนกันคือพระวินัย และความแตกต่างเล็กๆ น้อยๆ อื่นๆ อาตมาคิดว่าจะมีคุณค่าอย่างยิ่งหากเราได้ มาคุยกัน อะไรคือความเหมือน อะไรคือความต่าง...

เห็นไหม อาตมาคิดว่าสำคัญมากๆ เลยนะ เราควรจะมา ทำความเข้าใจนิกายต่างๆ ดูว่าในเรื่องวินัย นิกายอื่นมีว่าอย่างไร ไม่อย่างนั้น เห็นไหม อย่างนักวิชาการชาวตะวันตก มีการให้ข้อมูลผิดๆ ในศตวรรษที่ผ่านมา ศตวรรษที่ ๒๐ หนังสือบางเล่มบรรยายไว้ว่า พุทธศาสนาแบบทิเบต นั้นเป็น ลามะอิสซึม (Lamaism) ไม่ใช่พุทธแท้ แล้วคนก็มีความรู้สึกไปว่า สำหรับการปฏิบัติในพุทธศาสนาแบบ ทิเบตนั้น พระวินัยไม่ใช่เรื่องสำคัญ ความเชื่อนี้ผิดโดยสิ้นเชิง พระวินัย เป็นพื้นฐานของพุทธธรรม มีผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลก็มีอุบาสก อุบาสิกาแล้ว แต่ส่วนใหญ่แล้ว คือพระ ได้แก่ ภิกษุและสามเณร สำหรับพุทธศาสนาของทิเบต มีอายุ เป็นพันปีแล้วนะ ผู้นับถือศาสนาพุทธแบบทิเบตนี้ ส่วนใหญ่ศึกษาตาม แนวทางของนาลันทา ส่งต่อกันมาหลายชั่วอายุคน พระภิกษุ และ ส่วนใหญ่อาจารย์ที่มาจากนาลันทา เป็นพระภิกษุ เป็นเวลามากกว่า ๒,๐๐๐ ปี พุทธศาสนานั้นหลักๆ แล้ว มีพระภิกษุเป็นผู้สืบทอด พระภิกษุที่ปฏิบัติตามพระวินัย

และสำหรับชื่อเรียก มหายานและหินยานนั้น ก็ทำให้เกิดความ เข้าใจผิดมากมาย อย่างของเรา เราควรรู้การปฏิบัติอย่างจริงจังของ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางเดรวาท วิเศษทีเดียว อาตมาได้ยินมา พระภิกษุฆราวาสในประเทศพม่าและประเทศไทย มีผู้ได้รับการยอมรับ ว่าเป็นอรหันต์ วิเศษเหลือเกิน ดังนั้นในพุทธศาสนานิกายทิเบต เราก็มียุคที่มีประสบการณ์ที่เหนือธรรมดา เราจึงน่าจะได้ทำความรู้จัก

พุทธศาสนาต่างนิกายกันอย่างชัดเจน จะทำเช่นนั้นได้ อาตมาคิดว่า เราควรจะได้อภิปรายกันในเรื่องการปฏิบัติตามพระวินัย ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของพุทธธรรม และเป็นการปฏิบัติที่มีอยู่ทั่วไป

มนุษย์เราต้องการความรักความเมตตาจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

(องค์ดาโลลามาทรงบรรยายธรรมในช่วงเช้าของวันที่สอง)

อาตมาอยากจะแสดงความคิดเห็น ตลอดทั้งวันนี้...ในเรื่องระดับโลก อาตมารู้สึกว่าหลายพันปีก่อน มีการเน้นย้ำในเรื่องของศาสนา รวมทั้งพุทธธรรม โดยคาดหวังว่าทุกสิ่งจะสำเร็จได้ด้วยการสวดมนต์ภาวนา แล้วมา ๒-๓ ศตวรรษให้หลัง ก็มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี ดั้งนั้นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นำหลายสิ่งมาให้ได้ทันทีทันใด อย่างใจต้องการ ไม่ต้องสวดมนต์เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมาอีกต่อไป เพียงรอให้เทคโนโลยีพัฒนาไปถึงก็จะได้สิ่งที่ต้องการทันที จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่ผู้คนจะหันไปให้ความสนใจวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ แล้วในช่วงหลังของศตวรรษที่ ๒๐ อาตมาคิดว่า รวมทั้งประเทศไทยด้วยนะ คือรวมทั้งการพัฒนาในเชิงวัตถุในกลุ่มประเทศในเอเชีย คุณพัฒนาไปมาก โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ เราเริ่มจะค่อยๆ เข้าใจหรือประสกับข้อจำกัดของวัตถุ เราเป็นเศรษฐกิจพื้นฐานได้ รวยมาก แต่เราอาจไม่ได้มีความสุขจริงๆ เลย สำหรับคนไทยแล้ว บางทีคนธรรมดาตามหมู่บ้านชนบท อาจจะมีดวงสงบทางจิตใจมากกว่าคนไทยในเมืองที่เป็นเศรษฐกิจนะ ใช่ไหม มนุษย์เราเป็นอย่างนี้เองเราต้องการความรักจากมนุษย์ด้วยกัน ในระดับครอบครัวเรามีความรักให้กันอย่างเต็มเปี่ยมมีความสุขมาก และหากได้รับความรักจากเพื่อนด้วยก็จะมีสุขยิ่งขึ้นไปอีก แม้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล แวดล้อมด้วยหมอและพยาบาล หากท่านเหล่านี้แสดงความรัก ความเมตตา ผู้ป่วยก็ย่อมรู้สึกดี แม้ร่างกายจะยังเจ็บป่วย จริงไหม

เพราะฉะนั้นความรักจากเพื่อนมนุษย์มีความสำคัญกับคนเรา สังคมมนุษย์ แต่คราวนี้มีเงินหรือโทรศัพท์ รถดี ๆ พวกนี้แสดงความรักต่อเราไม่ได้ จริงไหม อาตมามักจะบอกคนที่มีแหวนเพชรที่ราคาแพง ๆ บางวงอาจจะประเมินค่าไม่ได้ แพงมาก ถ้าคุณจูบแหวนวงนั้น แหวนมันก็ไม่สามารถแสดงความรักตอบกลับมาได้ แต่หมาน้อย อาจจะสกรปรกนิดหน่อย ถ้าเรามีเมตตาต่อมัน มันจะรักเราตอบได้ด้วยความจริงใจ จริงไหม

ดังนั้นในศตวรรษที่ ๒๑ เป็นช่วงต่อกับช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ อาตมาพบว่าประเทศตะวันตกอย่างอเมริกา แคนาดา ยุโรป ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น ประเทศอุตสาหกรรมที่พัฒนาแล้ว และคนหันมาสนใจเรื่องความสงบของจิตใจมากขึ้นเรื่อย ๆ ศาสนาหลัก ๆ ของโลกล้วนแล้วแต่กล่าวถึงเรื่องเมตตา เรื่องความรัก เมื่อใดก็ตามที่เรามีปัญหา เรากล่าวถึงการให้อภัยเรากล่าวถึงการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น การเป็นภราดรภาพ ตามหลักศาสนาต่าง ๆ ทุกศาสนา มวลมนุษยชาติทั้งหมดถูกสร้างขึ้นโดยจุดกำเนิดเดียวกัน คือพระเจ้าองค์เดียว ศาสนาอิสลามศาสนาของชาวยิว และสำหรับพุทธศาสนา เราเชื่อเรื่องกฎอิทัปปัจจยตา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่ามนุษย์เราล้วนเหมือนกัน เท่าเทียมกัน ทุกคนต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ ท่านย่ำว่าหากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อย่างน้อยต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น

นั่นเป็นสารจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อหิงสธรรม อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตามาก่อน เมตตาและอหิงสธรรมมีที่มาจากแรงจูงใจ ชัดเจนไหม ดังนั้นแม้ในประเทศที่ไม่ได้นับถือพุทธ รวมถึงนักวิทยาศาสตร์บางคน เริ่มสนใจปรัชญาพุทธศาสนา พุทธศาสตร์

สถานการณ์ในโลกปัจจุบันเป็นอย่างนี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่คนเราทุกวันนี้ดูแลให้ร่างกายอยู่เย็นเป็นสุข แต่ดูแลให้จิตใจอยู่เย็นเป็นสุขด้วย

ในการดูแลร่างกาย สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เป็นวัตถุช่วยเรา
ได้ เราต้องดูแลร่างกายไป แต่จะดูแลแต่ร่างกายอย่างเดียวและละเลย
จิตใจย่อมไม่ถูกต้อง ถ้าเราเป็นสัตว์ ก็คงทำได้ เพียงหาที่อยู่ อาหาร
ให้เพียงพอ ไม่มีสิ่งใดรบกวนพวกมันก็คงมีความสุขแล้ว แต่มนุษย์เรา
เรามีจิตใจที่ซับซ้อน ไข่มุข เราจึงได้พบเห็นว่ามีภการการทำลายในรูป
แบบต่างๆ ซึ่งมีที่มาจากความฉลาดของมนุษย์นี้เอง อย่างเหตุการณ์
ก่อการร้ายในวันที่ ๑๑ กันยายน สัตว์อื่นทำถึงอย่างนั้นไม่ได้ มีแต่
มนุษย์เท่านั้นที่ทำความเสียหายอย่างนั้นได้ เรามีเทคโนโลยี มีการ
ศึกษา ที่จะก่อความพินาศอย่างนั้น มนุษย์ที่มีปัญญาล้ำเลิศนี้ มีความรู้
ทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีอันทันสมัย เหตุการณ์ทั้งหมดนี้บอกเราว่า
ถ้าเราไม่ดูแลรักษาจิตใจอารมณ์ ปัญหาจะมากขึ้นทุกขณะ นอกจาก
ปัญหาเรื่องโลกร้อนแล้ว ยังมีเรื่องสีนามิ จะมาบ่อยครั้งขึ้นเรื่อยๆ โลก
ร้อนนี้ก็มีที่มาจากความฉลาดปราดเปรื่องของเรา วิเศษ เป็นเลิศ แต่ก็
เป็นที่มาของปัญหาด้วย น่าเสียดายจริงไหม

คราวนี้สำหรับชาวไทย เวียดนาม จีน ญี่ปุ่น เกาหลี พม่า ศรีลังกา
กัมพูชา และลาว เดิมทีประเทศเหล่านี้เป็นประเทศพุทธทั้งหมด
พวกเราในทิเบตและมองโกเลีย ในฐานะชาวพุทธเรามีได้พยายาม
เผยแพร่พุทธธรรมในชุมชนอื่นๆ เผยแพร่ออกไปคงไม่ได้ พระพุทธ-
องค์ทรงเคารพในความเห็นต่างทั้งหลาย ดังนั้นเราจึงไม่มีนโยบาย
เผยแพร่พุทธธรรม แต่เราพยายามรักษาพุทธศาสนาไว้ นับพันปี
พุทธศาสนาในแนวทางของเรา ชัดเจนนะ เพราะฉะนั้นพวกคุณคนไทย ใช้
สิ่งอำนวยความสะดวกสมัยใหม่ ขณะเดียวกันก็ไม่ควรทอดทิ้งพระ
ธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าใจนะ ได้เวลาน้ำชา
แล้ว

หากไม่ปฏิบัติเราจะไม่ได้รับคุณค่าหรือประโยชน์อันใด จากพระธรรมเลย

เมื่อวานนี้ อย่างที่อาตมาพูดไปแล้ว ทนทางในการปฏิบัติธรรม และบำรุงรักษาพุทธธรรมไว้ก่อนอื่นเลย ต้องปฏิบัติ หากไม่ปฏิบัติ เราจะไม่ได้รับคุณค่าหรือประโยชน์อันใดจากพระธรรมเลย จากการปฏิบัติ เราจะมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น แล้วเราจะรู้สึกว่ บางอย่างที่มีประโยชน์มาก แต่จะปฏิบัติธรรมได้ ต้องเข้าใจก่อนว่า ธรรมะในพุทธศาสนาไม่เหมือนกับศาสนาอื่น ๆ สำหรับศาสนาอื่นสอนในเรื่องการมีศรัทธาธรรมดาๆ ศรัทธาต่อพระเจ้า แต่ธรรมะในพุทธศาสนา อย่างที่กล่าวเมื่อวาน พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “เราคือนายของเราเอง สิ่งทั้งปวงขึ้นอยู่กับตัวเราเอง” ดังนั้นท้ายที่สุดแล้ว ท่านตรัสว่าปัญหาทั้งหลายล้วนมาจากอวิชชา อวิชชานี้ก็มีหลายชั้น อวิชชาหลักคืออวิชชาที่ปิดเบือนไม่ให้เราเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ปัญหาคือ อย่างนี้คุณเห็นไหมในเรื่องของสัญญา เรื่องอนัตตา เราต้องใช้ความเฉลียวฉลาดของเรา ไม่เช่นนั้นเราจะเข้าใจไม่ได้เลย และต้องศึกษาอุคูลจิตทั้งหลาย ทั้งระบบ โครงสร้างทั้งหมดของอุคูลจิต จากนั้นเมื่อมีความรู้ทั้งหมดทั้งหมดแล้ว ในเรื่องของอารมณ์ทั้งหลาย เกิดขึ้นมาได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุใกล้ให้เกิด อะไรเป็นเหตุในระยะไกล แล้วเราจึงจะเริ่มทำลายอุคูลจิตเหล่านั้นได้ อารมณ์ที่มีโทษ จะไม่ไปไหน หากเราเพียงสวดมนต์ภาวนา ต้องใช้สติปัญญา ดังนั้นพุทธธรรมจึงเน้นมากในเรื่องปัญญา ปัญญาในทางธรรม หากมีศรัทธามากพอแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ปัญญา การปฏิบัติแบบพุทธจึงต้องใช้สติปัญญาของมนุษย์เอง ใช้ปัญญาอย่างยืดหยุ่น เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ของเรา อุคูลจิตจะลดลง อุคูลจิตจะเพิ่มพูนขึ้น นี่เป็นหนทางของธรรมะในพุทธศาสนา การศึกษาธรรมะจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ชัดเจนไหม

คราวนี้อาตมาอยากขอให้คุณตั้งใจศึกษานะ ตกลงนะ อาตมาเอง อายุ ๗๖ แล้ว แต่ยังคิดว่าตัวเองเป็นนักเรียนนะ เป็นนักเรียนธรรมะ

ยังศึกษาอยู่ ยังคิด ยังทำสมาธิอยู่นี้เป็นเรื่องที่อาตมาอยากมาเล่าให้ฟัง

เมื่อวานเราพูดถึงเรื่องอนัตตาในตัวบุคคล สำหรับเรื่องนี้เมื่อไตร่ตรองดูให้ดี ประเด็นนี้เรามีสิ่งที่เรียกว่า “ตัวฉัน” ซึ่งก็คือการยึดมั่นในตัวตนที่มีอยู่เป็นเอกเทศ แม้ว่าเราจะมีกรคิดแบบ “ตัวฉัน” จริงอยู่ เมื่อเรากล่าวว่า ไม่มีตัวไม่มีตน เมื่อเราพูดเรื่องอนัตตา เราไม่ได้พูดว่า “ตัวฉัน” ไม่ได้อยู่ตรงนั้นตามแบบที่เราเคยชินกัน แต่เราพูดถึง “ตัวฉัน” ที่เราปฏิเสธในแง่ของความเป็นตัวตนนั้นเป็นตัวตนที่มั่นคงแน่นอนหนาและปรากฏมีอยู่อย่างเอกเทศ และการคิดแบบมีตัวตนของ “ตัวฉัน” ที่ว่านี้ เราจึงมีความรักความเกลียดขึ้นมา ดังนั้นในพุทธศาสนา อุกุศลจิต พุทธศาสนาสอนในเรื่องเครื่องไถ่ถอนอกุศลจิต เราต่อสู้กับความเกลียดด้วยความรักความเมตตา ต่อสู้ความยึดมั่นด้วยอารมณ์ และยังกล่าวถึงสิ่งต่างๆ และต่อสู้วิชาด้วยความเข้าใจในเรื่องปฏิจจสมุปบาท และเมื่อเรารู้สึกจิตตก เราก็ต้องคิดถึงสิ่งที่เป็นคุณทั้งหลายสำหรับชาวพุทธ ดังนั้นเมื่อนั่งสมาธิโดยเพ่งจิตไปที่เมตตา สิ่งที่เกิดขึ้นคือ การทำเช่นนี้ช่วยลดความโกรธ และเกลียดชังในจิตใจเรา

ปัญญา...เครื่องไถ่ถอนที่ทำลายอกุศลจิต

อย่างถอนรากถอนโคน

และเครื่องไถ่ถอนอีกอย่างคือเครื่องไถ่ถอนที่ทำลายอกุศลจิตอย่างถอนรากถอนโคน เราจะไม่สามารถทำลายมันลงได้หมดสิ้นหรอก เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมอกุศลจิตก็จะกลับคืนมาอีก ดังนั้นการไถ่ถอนที่เราจะใช้ต้องเป็นการไถ่ถอนแบบถอนรากถอนโคนไม่ให้อีกกลับมาได้อีก เช่น ในกรณีนี้ วิชาว่าเป็นความเห็นผิด เมื่อเรารู้ความจริงของสิ่งต่างๆ แล้ว เราก็จะเข้าใจว่า ทัศนคติแบบยึดมั่นในตัวตน สามารถไถ่ถอนออกได้ หากเราเข้าใจเรื่องอนัตตา

ของสิ่งทั้งปวง เราก็จะพบว่า ทศนคติแบบยึดมั่นตัวตนเป็นเรื่อง
กำจัดออกไปได้ สำหรับการดับไปของความเห็นผิดนั้น ความเห็นผิด
บิดเบือนไปนั้นเป็นสิ่งที่ขัดต่อหลักสัจธรรมและเนื่องจากสัจธรรม
ความจริงมีอยู่แล้วเป็นปกติ เมื่อเริ่มเข้าใจสัจธรรม ความเข้าใจนี้
ประกอบด้วยปัญญา จะเข้าไปทำลายอวิชชาและการยึดมั่นในตัวตน

ทำนองเดียวกัน อย่างที่เราคุยกันเมื่อวาน จิต สภาวะจิต โดย
ตัวของมันเองแล้วเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่มีอนุสส และอนุสสก็มีไช้
ธรรมชาติของจิต ดังนั้นด้วยเหตุผลสองประการคือ เนื่องจากสัจจ-
ธรรมความจริงในเรื่องสิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา กับเรื่องธรรมชาติของ
จิตที่ไม่มีอนุสสร่วมอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่เรา
จะสามารถได้ถอนอนุสสจิตออกไปได้ และเราก็ได้คุยกันเรื่องการไม่
ปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นที่มาของอนุสสจิต ความยึดมั่น ความ
เกลียดชัง และอื่นๆ และสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร นั้นเป็นเพราะเรามี
สิ่งที่เรียกว่า “ตัวฉัน” และเพราะสิ่งทั้งหลายปรากฏต่อเราราวกับว่ามัน
มีแก่นสารสาระในตัวของมันเอง และเมื่อเรายึดโยงสิ่งนี้เข้ากับตัวเรา
เราก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นและอนุสสจิตอื่นๆ ตามมา

ดังนั้นเมื่อคุณสามารถพิจารณาอนัตตาของบุคคลคนนี้ได้แล้ว คน
ที่มีสิ่งต่างๆ ปรากฏเฉพาะหน้า ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือไม่น่า
ยินดีก็ตาม เราจะมองเห็นว่าตัวตนนั้นได้ว่า ที่ว่าดูสวยงามหรือที่ไม่น่า
หลงใหลนั้น เราจะเห็นว่าตัวตนนั้นไม่มีตัวไม่มีตนเลย ดังนั้นเราจะเห็น
ว่าสิ่งนั้นเป็นอนัตตา เราจะเห็นว่าตัวตน บุคคลคนนั้นใช้วัตถุเหล่านั้น
หรือวัตถุเหล่านั้นเองที่ถูกใช้อยู่ที่นั่น ปราศจากตัวตน และสำหรับเรื่อง
อนัตตาของปรากฏการณ์ มีแนวคิดเชิงปรัชญาจิตตมาตราบ (Cittamatra)
และแนวคิดเชิงปรัชญามายมิกะ (Mattayamika) หรือการตีความใน
เรื่องอนัตตาในทางปรากฏการณ์

ธรรมะ หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาพของตนอยู่...
แยกเป็นสองประเภท

ธรรมะ หมายถึง สิ่งซึ่งทรงสภาพของตนอยู่ ในความหมายนี้ ธรรมะจึงรวมทุกสิ่งที่มีจริง แต่ตรงนี้เราจะมาแยกเป็นสองประเภท ระหว่างปรากฏการณ์และ...ธรรมะ อย่างที่แปลไว้ ได้แก่ ปรากฏการณ์ และบุคคล ปรากฏการณ์ในบริบทของการแบ่งแบบนี้ ระหว่างบุคคล ตัวตน และปรากฏการณ์นั้น คือ รูปขันธ์และอรูปขันธ์ ดังนั้นในพระอภิธรรมเราจะพบว่ามีการอ้างไว้ ๑๒ แห่งที่มา และอื่นๆ สำหรับ ปรากฏการณ์ ในปัจฉัยประกอบ จะพบว่ามีกายกับจิต สำหรับประเภทที่สามของปรากฏการณ์คือปัจฉัยที่ไม่เกี่ยวข้องกัน ดังนั้นขันธ์และปัจฉัยและอื่นๆ...ที่เกี่ยวข้องกับกาย ล้วนประกอบขึ้นจากอนุเล็กๆ ไม่ว่าจะแยกย่อยส่วนที่เล็กของอนุนี้ออกมากเท่าไร ก็ยังมีอนุที่เล็กลงไปอีก และจะเห็นว่าอนุเหล่านี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมีเรื่องความเคลื่อนไหวที่คุณอาจพูดได้ถึง...เป็นด้านต่างๆ... ส่วนที่อยู่ข้างหน้า และข้างหลัง และอื่นๆ หากไม่มีส่วนต่างๆ เหล่านี้ เราจะพูดถึงการเคลื่อนไหวของอนุเล็กๆ ได้เลย แน่อนในส่วนของสิ่งที่ไม่ใช่กาย ไม่ใช่วัตถุที่จับต้องได้ เราก็พูดถึงขณะแต่ละขณะ เปลี่ยนไปทุกขณะ ขณะก่อนหน้านี้นี้ ขณะที่ผ่านไปแล้ว ขณะในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และอื่นๆ อย่างนี้เราไม่สามารถพูดถึงด้านหน้า ด้านหลังของสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุได้ และไม่มีอนุที่ไม่มีส่วนประกอบใดๆ หรือจิตที่ไร้องค์ประกอบ แม้ในบางระบบจะยืนยันว่ามีสิ่งเหล่านี้ สำหรับแนวคิดของจิตตามตรเมื่อพิจารณากาย หากสิ่งเหล่านี้มีอยู่จริง เราก็ควรจะพบสิ่งนั้นได้เมื่อเราวิเคราะห์ท่อนุภาคที่เล็กลงไป และเมื่อเราแยกย่อยสิ่งต่างๆ จนเป็นส่วนๆ แล้ว เราก็ยังจะแยกย่อยไปได้อีก และแยกได้ต่อไปเรื่อยๆ เราจะไม่สามารถชี้ว่าสิ่งไหนเป็นอะไรได้เลย ดังนั้นสิ่งต่างๆ มิได้ปรากฏอยู่ในแบบที่ปรากฏให้เราเห็น ในแบบที่เรามักบอกได้ว่ามันเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แน่อนมีสิ่งต่างๆ อยู่อย่าง กลืน

รชชาติ และอื่นๆ แต่ รูป เสียง กลิ่น พกนี้ ถ้าเราพยายามมองหา
สิ่งเหล่านี้ในวัตถุพยายามแยกสิ่งต่างๆ ออกเป็นส่วนๆ เราจะไม่สามารถ
ซึ้งไปได้เลยว่านั้นนี่คือวัตถุที่เรากำลังพิจารณาอยู่ ดังนั้น
จึงกล่าวได้เพียงว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ในแบบที่เป็นเพียงการแสดงให้
เห็นเป็นอย่ำนั้น เป็นเหมือนรอยที่ประทับอยู่ในจิตของเราเองเท่านั้น
เราจึงเห็นว่าเป็นอย่ำนั้น แต่ความจริงแล้วสิ่งนั้นไม่มี ดังนั้นหากสิ่ง
ทั้งหลายไม่มีอยู่จริง เราควรจะพบสิ่งนั้นได้เมื่อเราวิเคราะห์แยกแยะ
แต่เมื่อเราหาพวกมันไม่ได้ จึงถือว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงพลังงาน
หรือรอยประทับที่ในจิตเท่านั้น ดังนั้นจิตตามตรจึงกล่าวว่า สิ่งที่เรา
รับรู้ได้นั้น จึงไม่มีแก่นสารอยู่จริงเมื่อแยกมันออกจากจิตหรือ
กระบวนการทางความคิด ที่ไปรับรู้มันเข้ามา แต่สิ่งที่ปรากฏต่อเรา
นั้น เป็นเพียงสิ่งที่มีจริงภายนอก ไม่เชื่อมโยงกับจิต แต่การที่เห็น
เพียงเท่านี้ เราบอกไม่ได้ว่ามันมีอยู่จริง การมีอยู่จริง ไม่ใช่อย่ำนั้น

ตำรายังบอกอีกว่า...การยึดติดในรูปเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นความ
คิดแบบเด็กๆ จิตปรากฏเสมือนหนึ่งแยกจากจิต วัตถุก็ปรากฏต่อ
จิตเสมือนว่ามันแยกจากตัวจิตเอง อาตมาคิดว่าข้อความบางอย่าง
หายไปจากบทแปล และ "ในแง่ที่พิจารณาแบบถึงที่สุด จิตเองก็ไม่มี"

มีคำอธิบายแนวคิดแบบมารชยมิกะตรงนี้ อาจารย์สายมารชยมิกะ เช่น
ท่านภาววิเวก (Bhavaviveka) และท่านพุทธปาไลต (Buddha-palita) ท่าน
เหล่านี้ยอมรับการมีอยู่ของสรรพสิ่งที่ปรากฏภายนอก ในขณะที่ท่าน
ศานตรักษิต และท่านกมลศีล ซึ่งเขียนตำราเล่มนี้และเป็นอาจารย์ใน
สายมารชยมิกะเช่นกัน และอาจารย์ในสายนี้อีกหลายๆ คน ไม่ยอมรับ
การมีอยู่ของสรรพสิ่งที่ปรากฏภายนอก เมื่อไม่ยอมรับปรากฏการณ์
ภายนอก ว่ามีจริง จึงไปพ้องกับแนวคิดแบบจิตตามตร แต่ท่านเหล่านี้
ไม่ได้บอกว่าจิตไม่มีตัวตน ดังนั้นความเชื่อเช่นนั้นจึงแยกท่านเหล่านี้
ให้มาอยู่ในกลุ่มมารชยมิกะ แนวคิดแบบมารชยมิกะยอมรับสิ่งที่เรียกว่า
"ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเอกเทศ" และ "ปรากฏการณ์ที่สมบูรณ์"

เป็นสิ่งสมบูรณ์ และธรรมชาติที่ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยไม่มีเหตุบังจยทำให้เกิด และจิตตมาตรกล่าวว่ธรรมชาติที่ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยและธรรมชาติที่สมบูรณ์ ปรากฏมีอยู่จริงขณะที่มาอยมิกะกล่าวว่

“จิตที่ไม่รู้รูปตามความเป็นจริงและอื่นๆ และรูปที่ปรากฏหลากหลาย จะเป็นจิตที่จริงแท้ได้อย่างไร เช่นเดียวกับกายและอื่นๆ ไม่เป็นจริง เมื่อมีจิตโดยปราศจากรูปไม่ได้ ซึ่งตัวรูปเองไม่จริง จิตจึงไม่มีอยู่จริงด้วย”

สิ่งทั้งปวงปรากฏให้จิตได้รับรู้ได้อย่างหลากหลาย ไม่เที่ยงดังนั้นถือว่าจิตมีอิตตวิสัย ที่ไปรับรู้สิ่งเหล่านั้นว่เป็นสิ่งที่จริง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตรับรู้อะไรไม่ได้เลย

“เช่นเดียวกับรูปและอื่นๆ มีหลากหลายแง่มุมและอิตตลักษณะ มิได้เป็นหนึ่งเดียวหรือหลายหลาก ทำนองเดียวกันเมื่อจิตมิได้ต่างไปจากสิ่งที่ถูกรู้ อิตตลักษณะของมันจึงไม่เป็นหนึ่งเดียวหรือหลายหลาก จึงถือได้ว่าจิตเป็นเสมือนสิ่งลวง”

สิ่งต่างๆ ปรากฏต่อจิต ดังนั้นจึงเท่ากับว่ปรากฏออกมาในหลายแง่มุม แม้ว่าการเกิดดับของจิตเป็นไปทีละหนึ่ง แต่ ณ แต่ละขณะจิต หากไม่มีการเกิดดับสืบต่อ ไม่มีขณะจิตที่เคลื่อนไป จิตแต่ละขณะก็จะเหมือนๆ กัน แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่อย่างนั้น เรามีจิตที่เกิดดับสืบต่อ ดังนั้นเราจึงกล่าวได้ว่ามีขณะจิตที่หนึ่ง ขณะจิตที่สอง ขณะจิตที่สาม และต่อๆ มา และขณะจิตที่หนึ่งเชื่อมต่อกับขณะจิตที่สอง ที่สาม และที่สี่ ดังนั้นอย่างในกรณีของอนุภาคต่างๆ จึงปรากฏออกมาให้รับรู้ได้หลากหลาย ทำนองเดียวกันในกรณีของจิต จิตเกิดดับสืบต่อกัน และต่างกันไปในแต่ละขณะ...แม้ว่เราพูดถึงจิต มักจะมีความรู้สึกเหมือนจิตเป็นอะไรสักอย่างที่มีตัวตนมันคง ชี้ลงไปได้ว่านี่คือจิต แต่ไม่ใช่เช่นนั้นเลย เราไม่คิดว่าจิตประกอบด้วยขณะหลายๆ ขณะที่แตกต่างกัน...เราจะคิดว่าจิตปรากฏ มีตัวตนมันคงแน่นอน ไม่ใช่เช่นนั้นหากเป็นเช่นนั้น จิต

ก็ไม่ควรจะต้องฟังฟังสิ่งที่ประกอบขึ้นมาเป็นจิต ซึ่งก็คือขณะจิต
ดั่งนั้นจิตทั้งหมด... วัตถุซึ่งเป็นกลุ่มก้อนและส่วนต่างๆ ของมันล้วน
แต่ต้องฟังฟังอิงอาศัยกันและกัน ส่วนรวมและส่วนประกอบฟังพากัน
แต่หากมันปรากฏอยู่จริง โดยเป็นเอกเทศแล้ว มันก็ไม่ควรจะต้อง
ฟังฟังองค์ประกอบใดๆ มาชยมิจะกล่าวว่า เหมือนอย่างสรรพสิ่งทั้ง
ปวงที่ไม่มีอยู่จริงทำนองเดียวกัน จิตเองหรือวิญญาณเองก็ไม่มีอยู่จริง

ดั่งนั้นเมื่อเราพยายามพิจารณาจิตและวิเคราะห์แยกแยะขณะจิต
แต่ละขณะ เราก็บอกไม่ได้ว่าจะมีจิตอยู่ที่ตรงไหน จะเป็นวัตถุที่จิต
รับรู้หรือการรับรู้นั่นเอง ไม่มีอะไรมีอยู่จริงๆ เลย แต่แม้จะไม่มีการ
มีอยู่จริง แต่เราก็มีการพูดถึง “ดีและชั่ว” และ “จำนวนหนึ่งหรือ
หลายๆ สิ่ง” และอื่นๆ แต่หากมองกันที่แก่นแท้ของสิ่งเหล่านี้แล้ว
เราจะไม่พบสิ่งใดๆ ที่มีแก่นสารแท้จริงเลย เมื่อสิ่งนั้นปรากฏต่อเรา
บางอย่างดูน่าหลงใหล และความน่าหลงใหลนั้น จะถูกรู้ได้ว่าเป็น...
เป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างนั้น เรารับรู้วัตถุว่าวัตถุนั้นน่าหลงใหล ๑๐๐%
แล้วเราก็มืดติดกับมัน เมื่อเราโกรธใครสักคน คนที่เราโกรธนั้น จิต
จะรับรู้ว่าคนคนนั้นไม่ดี ๑๐๐% เลยทีเดียว แต่ความเป็นจริงไม่ใช่
เช่นนั้น เพราะเมื่อความโกรธลดลง และอาจมีคนมาบอกเราถึงสิ่ง
ดีๆ เกี่ยวกับคนที่เราโกรธ เราอาจคิดว่าไม่น่าจะจริง เพราะเราโกรธ
บุคคลนั้นอยู่ เราจึงไม่เชื่อง่ายๆ นั้นแสดงว่าเรามีการรับรู้ไปแล้วว่า
บุคคลที่เราโกรธนั้นเป็นคนไม่ดี ๑๐๐% แต่นั่นไม่เป็นจริง เพราะยังมี
ด้านอื่นๆ ของบุคคลนี้อีก และเมื่อเรามองเห็นความดีของเขา
ความโกรธก็จะคลายไป หากเราเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ เป็นเพียงเรื่อง
ของเหตุปัจจัยและเป็นเรื่องชั่วคราวเท่านั้น เราจะเข้าใจว่า ไม่ว่าสิ่ง
นั้นจะน่าหลงใหล หรือไม่น่าหลงใหล หรือเป็นสิ่งที่เราเกลียดชัง
การที่เรารับรู้ว่าคุณคนคนนั้นน่าหลงใหลหรือไม่น่าหลงใหล นำ
เกลียด ทั้งหมดนี้ไม่มีอยู่จริง แม้สิ่งต่างๆ ปรากฏต่อเราเสมือนหนึ่ง
เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง และตัวของมันก็อาจจะน่ารักใคร่ หรือไม่น่ารักใคร่

ก็ตาม ตัวของพวกเขาเองไม่มีธรรมชาติเช่นนั้น และเมื่อเรามองสิ่งต่างๆ ไปในเชิงว่าดีทั้งหมดหรือไม่ดีทั้งหมด จึงเกิดความยึดมั่นขึ้น ดังนั้นในปรัชญามายมิกะจึงกล่าวว่า เราต้องทำลายการยึดถือว่าสิ่งต่างๆ มีรูป สิ่งต่างๆ นั้นปรากฏราวกับว่าตัวมันมีอยู่จริงๆ ดังนั้นเราจึงยึดติดกับสิ่งที่ปรากฏให้เห็น

เมื่อเข้าใจแล้วจะรู้ว่าไม่ได้มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่งทั้งปวง เราสามารถที่จะทำลายวิธีการมองสิ่งต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อเราวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่างๆ ซึ่งมีชื่อของตัวเอง เราจะพบเห็นด้วยการวิเคราะห์นี้ว่า เราไม่สามารถหาสิ่งสิ่งนั้นได้เลย เพราะฉะนั้นเราจะสรุปได้ว่าพวกมันเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัย สำหรับคำว่า การพึ่งพิง นั้น หมายถึง พึ่งพิงเหตุปัจจัย อย่างที่เราได้คุยกันเมื่อวาน ที่เราคุยกันว่าการพึ่งพิงในเชิงที่เป็นการแต่งตั้ง โดยจิตของเราเอง ในเรื่องนี้ตำรามายมิกะอธิบายไว้อย่างละเอียด สำคัญมากจริงๆ

อันนี้เป็นการทำสมาธิในส่วนของ การพิจารณาความไม่มีตัวตนของปรากฏการณ์ เมื่อเราทำสมาธิโดยจดจ่อที่ความไม่มีตัวตนของบุคคลหรือปรากฏการณ์ เราจะสามารถลดความยึดมั่นในตัวตนของเราเอง และโดยเฉพาะอย่างเช่น เรื่องความภูมิใจและความทะนงตน เราอาจภูมิใจในสิ่งที่เรามี แต่หลักๆ แล้ว เมื่อเราคิดถึงเรื่องความทะนงตน สิ่งที่เกิดขึ้นคือเรามีความคิดเกี่ยวกับเรื่อง “ตัวฉัน” ซึ่งเรามองว่ามีอยู่จริงๆ และเมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะภูมิใจ และสิ่งที่ตามมาคือเราจะเริ่มมีความอิจฉา จากความอิจฉาริษยา จึงมีความกลัวและความรู้สึกไม่ปลอดภัย แม้ในครอบครัวเดียวกันหากสมาชิกคนหนึ่ง ในครอบครัวมีความเป็น “ตัวฉัน” อย่างเหนียวแน่น คนอื่นๆ ในครอบครัวจะคอยระวังสงสัยบุคคลนั้น และสุดท้ายเราจะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย แต่หากเราลดความยึดมั่นในตัวตนอย่างเหนียวแน่นนี้ เราก็จะเคารพผู้อื่น และคนอื่นๆ ก็จะเคารพเรา แล้วทุกคนจะเป็นสุขอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

เจริญสติ สัมเมตตา พัฒนาปัญญา

เราไม่ควรคิดว่าเรื่องอนาคตเป็นเรื่องของปรัชญาเท่านั้น จริงๆ แล้วมันมีความเกี่ยวเนื่องกับชีวิตประจำวันของเรา ดังนั้นโพธิจิตเมตตาและการเจริญสติ สิ่งเหล่านี้จะช่วยไถ่ถอนการยึดมั่นและกาม แต่ทำให้เมตตาและสิ่งอื่นๆ มีความเข้มแข็งขึ้น

ในทางตรงข้ามเราสามารถลดความยึดมั่น ความโกรธและตัวอื่นๆ ได้ด้วยปัญญา เมื่อเรามีเมตตา จิตของเรา (แน่นอน) ด้วยความช่วยเหลือของสิ่งนั้น ความโกรธของเราจะลดลงในระดับหนึ่ง แต่จะขุดรากถอนโคนความโกรธอย่างสิ้นเชิงได้นั้นต้องอาศัยปัญญา ดังนั้นโพธิจิตและเมตตาเป็นพื้นฐานของพระพุทธศาสนา ขณะที่ความเข้าใจในเรื่องความว่างเป็นสิ่งที่ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของพระพุทธศาสนา อาตมามักบอกกับเพื่อนว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของอหิงสาหรือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นแนวคืดทางปรัชญาที่ทำให้เข้าใจเรื่องของการพึ่งพิงอิงอาศัยกัน

ดังนั้นในส่วนของอหิงสาธรรม เราควรช่วยเหลือผู้อื่น ถึงแม้เราจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็ไม่ควรเบียดเบียนเขา เหตุผลที่เราต้องปฏิบัติในเรื่องอหิงสาเป็นเพราะความสุขของเราสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย และเนื่องจากเราต้องพึ่งพิงผู้อื่น หากเราไปเบียดเบียนเขา เราจะต้องเป็นทุกข์จากผลกระทบที่ทำนั้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น จริงๆ แล้วก็เพื่อตัวเราเอง เพราะการเบียดเบียนจะนำผลร้ายมาให้ จึงต้องเข้าใจว่ามีเรื่องของการพึ่งพิงผู้อื่นอย่างนี้ และในชีวิตประจำวันเราต้องเป็นคนซื่อสัตย์ ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอกต่อหน้าพูดอย่างหนึ่ง ลับหลังอีกอย่าง...อย่าทำอะไรอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นแล้ว หากทำอย่างนั้น จะไปกระทบการปฏิบัติธรรมของเรา หากเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก ไม่ดีแน่นอน

ท่านอารยทเวะ เขียนไว้ใน “โคลง ๔๐๐ บท” (ว่า...ท่านอ้างถึง แน่นอน) เกี่ยวข้องกับประเทศอินเดีย ท่านกล่าวว่า ศาสนาบาง

ศาสนา ที่เน้นสิ่งภายนอก เช่นในเรื่องการปฏิบัติในเรื่องการสำนึกบาป มีศาสนาบางศาสนาที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเสียง เรื่องดินฟ้าอากาศ และอื่น ๆ ขณะที่พุทธศาสนาเราเป็นศาสนาที่เน้นเรื่องจิตภายใน เรื่องของจิตทั้งหมดทั้งมวลเป็นการเอาชนะโมหะ มายาคติ ย่อมเป็นเรื่องที่ทำให้สำเร็จได้ยากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับการนั่งฟังเสียงลมและอะไรต่ออะไร

ประเด็นสำคัญในตำราของท่านกมลศีล สิ่งแรกคือการเจริญสติ โดยการพิจารณาธรรมชาติของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ เรื่องที่สองคือ เป็นการสั่งสมเมตตาโดยพิจารณาทุกข์ของสรรพสัตว์ และการทำเช่นนี้ทำให้เราสามารถสร้างเมตตาและกรุณา ผลก็คือคุณจะได้โพธิจิต และสำหรับหลักข้อที่สามเป็นเรื่องปัญญา การอบรมเจริญปัญญา ในการจะพัฒนาปัญญานั้น คือการสร้างจิตสัพพัญญูแบบพระพุทธเจ้า ต้องมีการปฏิบัติวิปัสสนาและสมาธิควบคู่กันในการสร้างสมาธิ...แล้วท่านกมลศีลยังกล่าวต่อไปว่าวิธีปฏิบัติวิปัสสนา โดยพิจารณาความว่างและอนัตตา และเมื่อเข้าใจความว่างของสรรพสิ่งทั้งปวงแล้ว เราก็จะเข้าใจด้วยว่าสิ่งทั้งหลายเป็นมายา และด้วยความเข้าใจนี้และการกำหนดรู้ เราจะเริ่มสั่งสมความคิดที่ว่าสรรพสัตว์เป็นเพียงมายา แม้จะปรากฏมีอยู่ ก็เป็นเสมือนภาพมายาเท่านั้น มิได้มีอยู่จริงอย่างที่เราคิดไป อย่างนี้เป็นการสั่งสมโพธิจิต

การปฏิบัติเพื่อสั่งสมปัญญาเป็นอย่างนี้ และวิธีกล่อมเกลาคิดใจให้บริสุทธิ์ปราศจากอกุศลทั้งปวง เราคงจบไว้ตรงนี้นะ

จบแล้วนะ ใช้ได้ใช่ไหม จบแค่นี้

โศลกธรรม ๓๗ ของโพธิสัตว์

สำหรับตำราอีกเล่มหนึ่ง “โศลกธรรม ๓๗ ของโพธิสัตว์” เป็นตำราที่ว่าด้วยเรื่องความรักที่ไม่มีขีดจำกัด เป็นทัศนคติแบบเห็นแก่ผู้อื่นอย่างยิ่ง นั่นคือ โพธิจิต ตำรานี้ “โศลกธรรม ๓๗ ของโพธิสัตว์” กล่าวถึงเรื่องนี้อย่างครอบคลุมทั้งหมด อาจารย์กยาเซ โทคเม แซงไป

(Gyalsey Thokme Sangpo) เป็นปราชญ์และท่านเขียนอรรถกถาเรื่อง อลังการสูตร (Sutra Alankara) และอรรถกถาเรื่อง มหายาน อุดตระตันตระ ซึ่งดีมาก ๆ ท่านเป็นนักปฏิบัติที่อุทิศตนให้แก่การสั่งสมโพธิจิต เมื่อท่านยังไม่มรณภาพ ท่านได้รับการยอมรับว่าเป็นโพธิสัตว์องค์หนึ่ง เป็นตัวอย่างของโพธิสัตว์ ในตำรานี้วิธีปฏิบัติอยู่ในรูปของโคลงกรรม ๓๕ บท ซึ่งมีตัวเลขกำกับไว้ด้วย

บทแรก หมายเลข ๑...กล่าวไว้ว่า เราได้พบในภพชาติที่เกิดเป็น มนุษย์นี้...ในประเทศไทย คุณมีข้าง ข้างมีร่างกายที่ใหญ่โต แข็งแรง แต่มนุษย์สามารถทำให้พวกมันเชื่อใจได้ และไม่ไขว่เป็นเพราะว่ามนุษย์ ตัวใหญ่กว่า หรือแข็งแรงกว่า...

ประเทศไทยใช้ข้าง...คนใช้ข้างได้ ไม่ใช่เป็นเพราะร่างกายแข็งแรงกว่าพวกมัน แต่เพราะความฉลาดของพวกเรา ฉลาดกว่ามาก ดังนั้นเราจึงควบคุมข้างได้ (ทรงพระสรวล) และเรื่องพญานาคและอื่นๆ เราไม่เห็นพวกเขาหรอก ตอนนี้เราเป็นมนุษย์ มีความฉลาดอย่างมนุษย์ และถือเป็นภพชาติอันประเสริฐ ดังนั้นความเข้าใจเรื่อง ความว่าง และอื่นๆ ต้องได้มาจากการใช้สติปัญญา ด้วยเหตุนี้ ภพชาติของมนุษย์จึงถือว่าประเสริฐอย่างยิ่ง

ต่อมากลอนบทต่อไปกล่าวว่า "ความรักเพื่อนพ้องเปรียบเหมือน กระแสน้ำเชี่ยว"

ความทุกข์ยากลำบากทั้งหลายในชีวิตคนเรา เกิดจากการยึดติดบุคคลอันเป็นที่รัก และความเกลียดที่มีต่อศัตรู เราจึงควรลดละความรักและความเกลียดลง โดยทั่วไปเมื่อกล่าวว่ามีญาติและคนที่เรารักอยู่ที่บ้านเกิด โดยทั่วไปคนเราผูกพันกับบ้านเกิด ซึ่งสิ่งนี้ทำให้เกิดความยึดมั่นหรือความโกรธ จึงควรหลีกเลี่ยงให้พ้นออกมาเสียจากบ้านเกิด ควรจะมาอยู่ในอีกประเทศหนึ่ง อ้อ ไม่ใช่ในความหมายนี้นะ (ทรงพระสรวล)

ประเด็นหลักเลยคือว่า เราต้องเอาชนะความเกลียด ความโกรธ

ความยึดมั่นถือมั่นที่มีต่อบุคคลอื่น หากเราออกมาเสียจากสถานที่ซึ่งจะเร้าให้เกิดอารมณ์โกรธ ผูกพัน เนื่องจากความเห็นผิด เราจึงมีความยึดมั่น และความโกรธ แต่ถ้าเราหนีห่างออกมาจากสิ่งเร้า สิ่งเร้าภายนอกที่จะก่อให้เกิดสภาวะที่เป็นอกุศลจิต ก็จะเป็นทางหนึ่งที่ช่วยได้

ดังนั้นโศลกธรรมบทที่สามนี้กล่าวว่า การอยู่เพียงลำพังก็จะช่วยให้ลดความยึดมั่นและความโกรธได้ แม้ว่าร่างกายจะอยู่แต่ผู้เดียวจิตใจก็อาจเต็มไปด้วยความเกลียดชังและอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ก็ไม่ได้ช่วยอะไร ดังนั้นการอยู่ลำพังจึงสามารถเข้าใจได้ว่าเป็นการอยู่ลำพังทางกายและทางจิต อยู่ลำพังทางจิตหมายความว่าเราเป็นอิสระจากความคิดและอารมณ์ไม่ดีทั้งปวง

และเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจ โศลกธรรมบทต่อไปจึงกล่าวถึงเรื่องว่า เราควรจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีๆ หากเราถูกแวดล้อมด้วยคนดีๆ เราก็จะมีทัศนคติที่ดี หากไปอยู่ในหมู่คนไม่ดีเราก็จะซึมซับเอาลักษณะร้ายๆ มาด้วย ตอนอาตมาอยู่ที่เมืองบอมเบย์เมื่อไม่นานนี้เอง นักศึกษาคนหนึ่งถามอาตมาว่า “โลกนี้เต็มไปด้วยความเกลียดชังและการหน้าไหว้หลังหลอก ความไม่ซื่อตรง” เขาถามอาตมาว่า “เราจะอยู่อย่างซื่อตรง รักษาสัตย์และอื่นๆ ได้อย่างไร” อาตมาเศร้ามากทีเดียว เมื่อเขาถามอาตมาอย่างนี้ และมีนักธุรกิจคนหนึ่งที่ถูกถามคำถามเดียวกัน อาตมาตอบไปว่า อาตมาบอกว่าคนที่หน้าไหว้หลังหลอก และคดโกง พวกนี้จะถูกแฉในสื่อ แต่คนที่ทำดี เช่นมีเมตตากับผู้อื่น คนแก่คนเฒ่า และมารดาซึ่งพุ่มพักบุตรของตนและอะไรทำนองนี้ กลับไม่เป็นข่าว นี้เพราะว่าเรามองข้ามสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาสำหรับเรา ขณะที่เรื่องหลอกลวง การก่ออาชญากรรม และอะไรประเภทนี้มีได้เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนเรา จึงดูเหมือนว่าคนไม่ดีเหล่านี้ดึงดูดให้เราสนใจได้ และได้ออกสื่อ

แม้สัตว์ที่รักลูกของมัน หากเราทำดีกับสัตว์ พวกมันรับรู้ได้นะ แต่

ถ้าเราไม่บริสุทธิ์ใจ จะทำอะไรไม่ดีกับมัน พวกมันก็รับรู้ได้ถึงความไม่บริสุทธิ์ใจนั้นได้เช่นกัน ตอนที่อาตมาอยู่ที่เมืองสารนาถเมื่อไม่นานนี้ อาตมาเดินผ่านถนนหลายสาย มีหมูตัวหนึ่ง ขาของมันมีเชือกผูกไว้ แล้วเขาก็ขมมันขึ้นบนรถบรรทุก นอนอยู่อย่างไม่ค่อยมีความสุขบนรถคันนั้น

ความไม่ซื่อตรงคือสิ่งที่คนไม่ชอบ ความซื่อตรง คนชอบ แต่ทำไมอาชญากรหรือคนที่ไม่ซื่อตรง และคนไม่ดี จึงเป็นข่าวอยู่เสมอ ก็เพราะทัศนคติของพวกเขา พฤติกรรมของเขาเหล่านั้น เป็นเรื่องที่ทำให้เราตื่นตกใจ เราไม่ควรจะไปเอาอย่างสิ่งที่ไม่ดี ๆ เป็นเรื่องผิดที่ไปเป็นอาชญากรและคนคดโกง หากเราอยู่ใกล้คนไม่ดีพวกนี้ เราก็จะได้ลักษณะนิสัยไม่ดีเหล่านั้นมาด้วย

ต่อไปโคลกธรรมบทที่ ๕ บอกให้เราจะมีมิตรดี

โคลกธรรมบทที่ ๖ และเมื่อเรามีเพื่อนดีแล้ว แต่หากเพื่อนคนนั้นไม่มีอะไรเลยให้เราในทางที่จะช่วยให้เรามีปัญญาในทางธรรม นั่นก็ไม่พอ เราต้องมีเพื่อนที่ดี และมีความรู้ด้วย คนที่ใจดี คนที่มีความรู้ คนที่อ่อนน้อมถ่อมตน เราต้องมีเพื่อนแบบนั้น ต้องมีคนแบบนี้อยู่ใกล้ ๆ โคลกธรรมบทที่ ๖ นี้ กล่าวว่า เราต้องมีครูทางจิตวิญญาณที่ดี ผู้พร้อมด้วยคุณสมบัติเหล่านี้

นับแต่พุทธกาล เป็นเวลา ๒,๖๐๐ ปีมาแล้ว เรามีครูผู้ยิ่งใหญ่หลายท่านผู้เขียนนอรรถกถาสำหรับคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเหล่านั้นส่วนใหญ่เขียนนอรรถกถาขึ้นจากการที่ได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธองค์และได้เห็นจริงด้วยตนเอง จึงได้กล่าวว่าเราต้องมีครูที่ดี ในสังคมทิเบต เรามีระบบที่เรียกว่า “ตุลกู” ทำนองว่าเป็นลามะที่กลับชาติมาเกิด และเมื่อเรื่องนี้กลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบทอดกันมา เราจึงมีตุลกูหลายรูป ที่ไม่ได้เป็นลามะหรืออาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง อาตมาจึงมักกล่าวว่า ลามะ

กับ ตฤณ มีสี่ประเภทด้วยกัน คือ ผู้ที่เป็นทั้งลามะและตฤณ ผู้ที่ไม่ได้เป็นทั้งสองอย่างนี้เลย ผู้ที่เป็นลามะแต่ไม่ได้เป็นตฤณ และผู้ที่เป็นตฤณแต่ไม่ใช่ลามะ มีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน คุณสมบัติของลามะ มีกล่าวไว้ในพระวินัยและตันตระ

และสำหรับบอสังการสูตร โดย พระไมตรียานาถ (Maitreya) กำหนดคุณสมบัติของอาจารย์ไว้ ๑๐ ประการ คือ เป็นผู้ที่มีความสงบเสงี่ยม หากท่านไม่สงบเสงี่ยมเรียบร้อยท่านจะสอนคนอื่นให้เป็นเช่นนั้นได้อย่างไร คนที่ติดเหล้า จะไปบอกคนอื่น ไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างไร คนที่ธรรมชาติเป็นคนไม่สงบเสงี่ยมเรียบร้อย เมื่อได้ศึกษาธรรมะ...เพื่อที่จะไปสอนคนอื่นได้...ต้องทำให้ตนเองสงบเสียก่อน ทำให้เป็นคนเรียบร้อยเสียก่อน ครูจึงควรสอนให้ตนเองมีคุณสมบัติอย่างนั้นโดยการศึกษาธรรมะ ไม่ใช่เรื่องของความสามารถที่จะทำได้...การพยากรณ์และอะไรพวกนี้ ครูอาจารย์ต้องเก่งในเรื่องการปฏิบัติทางพระธรรมวินัย มีวินัยและสมาธิที่ดี และมีปัญญา ดังนั้นคุณสมบัติสามประการของครูคือสิ่งที่กล่าวไปนี้สำหรับอย่างที่ดี ครูต้องมีความรู้มากกว่านักเรียน หากคุณมีครูอยู่ที่โรงเรียน แต่ครูผู้นั้นมีความรู้น้อยกว่านักเรียนแล้วเขาจะสอนนักเรียนได้อย่างไร แล้วครูที่เขียนกระดานได้ไม่ดี เขาจะสอนนักเรียนอย่างไร แม้วิชาทางโลกก็ต้องดูเกณฑ์เหล่านี้ และยิ่งในทางธรรม ครูยิ่งต้องรู้มากกว่านักเรียนที่ตนสอน ครูต้องมีสิ่งที่เรียกว่า...

ทุกวันนี้เรามีลามะปลอมๆ หรือครูปลอมๆ มีแม้คนที่อ้างเป็นราชาแห่งธรรมะ ในประเทศจีน ในมองโกเลีย มีคนอ้างตนเป็นราชาแห่งธรรมะ เราจึงต้องหาธรรมะที่แท้यरอบคอบ ในพุทธศาสนาว่ากันว่าเราต้องตรวจสอบและทดสอบให้แน่ใจว่าเป็นลามะแท้หรือไม่ เมื่อตรวจสอบแล้ว คนคนนั้น เมื่อพบคนที่มีคุณสมบัติพร้อมที่จะเป็นอาจารย์แล้ว เราจะต้องเชิญท่านให้เป็นอาจารย์ทางจิตวิญญาณของเรา และเมื่อนั้นจึงจะเรียกว่าท่านเป็นกัลยาณมิตรของเรา เมื่ออยู่ที่

ประเทศไต้หวัน อาตมาจำได้ว่ามีลามะองค์หนึ่งเดินทางมาไต้หวัน และผู้สนับสนุนได้มอบเงินให้...แล้วอีกคนหนึ่งมองไปที่ลามะและผู้ที่มา แล้วกล่าวว่า “นั่นเป็นสิ่งที่ลามะจำเป็นต้องใช้” การกล่าวเช่นนั้นไม่ดีเลย และในอดีตครั้งที่ชาวมองโกลคนหนึ่งมาที่ทิเบต เขามาพร้อมสิ่งต่างๆ ที่จะนำมาถวายลามะรูปหนึ่งที่มีตำแหน่งปันเซน ท่านเห็นว่าชาวมองโกลผู้นั้นไม่น้อยรับฟังคำสอน ลามะจึงกล่าวว่า “ฉันมองไม่ค่อยเห็น” แต่ผู้ดูแลลามะเกิดต้องการสิ่งที่ชาวมองโกลผู้นั้นนำมาถวาย ผู้ดูแลหรือเทรฎุญิกผู้นั้นจึงกล่าว...เพราะเขารู้สึกละโมภ อยากได้ของถวายจึงได้กล่าวว่า “หากท่านอ่านหรือมองไม่เห็น (หัวเราะ) อาตมาจะเขียนตัวโตๆ ให้อ่าน” แล้วท่านจะได้อ่านได้ และสอนพวกเราได้ และเมื่ออ่านตำราเสร็จแล้ว ลามะจึงกล่าวว่า “สิ่งที่ทำนั้นทำลงไปตามคำสั่งของเทรฎุญิกเท่านั้น” และอีกครั้งหนึ่ง มีอีกคนหนึ่งมาขอให้ลามะเทศน์ให้ฟัง คนคนนี้เป็นคนจนมาก และเสียดสีมาก เมื่อคนจนผู้นี้มาขอฟังคำสอน ลามะก็สอนให้ เรื่องที่ว่า จะอ่านตำราเห็นหรือไม่ นั่น อันที่จริงแล้วไม่ใช่ประเด็นเลย เราจึงต้องมีลามะที่สามารถเข้าใจสถานการณ์เฉพาะหน้าได้

๒๐ หรือ ๓๐ ปีมาแล้ว คนจีนแผ่นดินใหญ่คนหนึ่งเดินทางมาพบอาตมา และบอกกับอาตมาว่าคนทิเบตจำนวนมาก เดินทางมาประเทศจีนแล้วอ้างว่าพวกเขาเป็น ราชกาแห่งธรรมะ แล้วเมื่อเข้ามาในประเทศจีนแล้ว อันที่จริงลามะเหล่านี้มาเพื่อให้ได้เงินได้ผู้หญิง เขาจึงถามอาตมาว่าอาตมาจะอย่างไรกับเรื่องแบบนี้ อาตมาบอกว่า อาตมาคงทำอะไรไม่ได้หรอก แต่พวกคุณคนจีนต้องศึกษาธรรมะก่อน และต้องรู้ว่าลามะควรมีคุณสมบัติอย่างไร ครูผู้สอนธรรมะที่แท้จริง เมื่อรู้แล้วคุณจะตรวจสอบได้เองว่าคนที่อ้างตัวเป็นลามะหรือครู เป็นตามันจริงหรือไม่ ดังนั้นมีคนมากมาย แม้ในทุกวันนี้ ที่ประพฤติตนอย่างนั้น คุณจึงต้องระมัดระวังรอบคอบ

มาที่โคลกธรรมบทที่ ๗...ศาสนาทุกศาสนาในโลกมีพระเจ้าของ

ตนเอง และสิ่งอันเป็นที่พึ่ง ในพุทธศาสนาที่พึ่งสามประการของชาวพุทธคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าคือใคร หรือ พระพุทธเจ้าคืออะไร พระพุทธเจ้าคือผู้ซึ่งได้ปฏิบัติธรรมจนดับกิเลสทั้งปวงที่อยู่ใ้จิตใจ ดับโดยสิ้นเชิง และมีสภาวะจิตแบบสุญญตา พระพุทธเจ้าคือผู้ที่ได้จัดอวิชา หรือความมีติดบอด ความไม่รู้ ออกไป และปมปัญหาทั้งมวลที่ตามมาออกไปทั้งหมด พระพุทธเจ้าอาจหมายถึงผู้รู้ก็ได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปราศจากปมปัญหาทั้งมวล

เราไม่ได้บอกว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เอาชนะปัญหาทั้งมวลได้แต่ต้น แต่อ่านในชาดกว่า เดิมพระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์โลกเหมือนอย่างเราๆ เติมไปด้วยอกุศลจาก โลกะ โทสะ โมหะ แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามที่พระองค์ทรงค้นพบ ท่านสามารถขจัดโลกะ โทสะ โมหะออกไปได้จนหมดสิ้น และกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

คำในภาษาทิเบตสำหรับพระพุทธเจ้าคือ “ซังยี (Sangye)” คำ ๒ คำนี้รวมเอาคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าเข้าด้วยกัน คือภาวะที่บริสุทธิ์ ปราศจากอกุศลทั้งมวล และเป็นผู้รู้สิ้นทุกสิ่ง ใครก็ตามที่มีคุณสมบัติ ๒ ประการนี้ก็ถือว่าเป็นพระพุทธเจ้า ส่วนพระธรรมเป็นปัจจัยทำให้บุคคลเป็นพระพุทธเจ้า ใครก็ตามที่สามารถข้ามพ้น โลกะ โทสะ โมหะ ได้ก็จะกลายเป็นพระพุทธเจ้า และแม้ก่อนจะเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ฝึกตามแนวทางสู่การตรัสรู้ สามารถละกิเลสต่างๆ ได้ ก่อนอื่นบุคคลนั้นจะต้องสร้างหนทางสู่การบรรลุธรรมขึ้นภายในตนเอง แล้วจึงสามารถเอาชนะปมปัญหาและสิ่งผิดภายในจิตใจ แล้วบุคคลคนนั้นก็ก้าวหน้าต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อเขาสามารถเอาชนะอกุศลต่างๆ ภายในจิตมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วในที่สุดเมื่ออกุศลทั้งมวลถูกขจัดออกไป บุคคลผู้นั้นก็จะกลายเป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้นก่อนจะเป็นผู้บรรลุธรรม บุคคลนั้นจะเป็นอริยบุคคลก่อน บุคคลซึ่งสามารถเอาชนะกิเลสได้ในระดับหนึ่ง สำหรับบุคคลที่เป็นพระพุทธเจ้าแล้วเพราะได้บรรลุธรรม และบุคคลเป็นพระสงฆ์ได้ก็เพราะธรรมะ

ดังนั้นธรรมชาติเป็นที่พึ่งของชาวพุทธ พระพุทธเจ้าไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้จริง แต่เป็นครูผู้ให้ธรรมะ และพระสงฆ์ก็เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือระหว่างที่ท่านเดินตามเส้นทางสู่การบรรลุธรรม พระสงฆ์เป็นเสมือนตัวอย่างของผู้เดินตามเส้นทางสายนี้ เวลาที่เราคิดถึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นอิสระจากมลทินทั้งปวงและเป็นสัพพัญญูและผู้ประเสริฐเป็นเลิศในทุกทาง ท่านจึงดูเหมือนห่างไกลจากจุดที่เรายืนอยู่มาก และเมื่อเราคิดถึงการศึกษาในส่วนของการเห็นสิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นต้นของ...(ฟังเสียงบรรยายไม่ออก)

ในระดับของพระสงฆ์ ก็ยังเป็นเรื่องที่ห่างไกลจากเราเช่นกัน แต่เราสามารถสืบสาวได้ว่าพระสงฆ์มีที่มาจากไหน เราจะเริ่มเข้าใจว่าบุคคลเดินตามเส้นทางแห่งการสั่งสม และการสั่งสมนี้ทำให้เรารู้สึกว่าอยู่ใกล้หนทางสู่การบรรลุธรรม หากเราเข้าไปใกล้หนทางที่ถูก เราก็จะเห็นได้ว่าเราเองก็มีโอกาสกลายเป็นผู้ที่มาเดินอยู่บนหนทางนี้ ซึ่งจะเตรียมเราให้พร้อมที่จะใช้ธรรมะเพื่อการบรรลุธรรม อย่างนี้เท่ากับว่าเราได้สร้างวิปัสสนาญาณและสมาธิ ที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องของอนัตตา และเมื่อเราก้าวต่อไปเรื่อยๆ ในเส้นทางที่จะเตรียมเราให้พร้อมนี้ เราจะพบสังขธรรมความจริงโดยตรง แล้วเราก็จะได้ชื่อว่าเป็นสงฆ์ ดังนั้นก่อนที่จะได้สภาวะแบบพระพุทธเจ้า หากเราสามารถเห็นความก้าวหน้าได้แต่แรกจนถึงขั้นสุดท้าย เราจะเห็นว่าสงฆ์เป็นบุคคลตัวอย่างหรือผู้ช่วยที่จะประดับประดาเราในระหว่างทาง

ดังนั้นเมื่อเราท่องว่า "พุทธัง สรวณัง คัจฉามิ ธัมมมัง สรวณัง คัจฉามิ สังฆัง สรวณัง คัจฉามิ" เราต้องเข้าใจความหมายของสิ่งเหล่านี้ การกล่าวว่าพระพุทธจะปกป้องคุ้มครองเรา อันที่จริงพระนี่ไม่ใช่พรของพระพุทธองค์ แต่ควรใช้ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอน น้อมนำเข้ามาในชีวิตเรา และพระพุทธองค์ทรงสอนว่าพระพุทธองค์ไม่อาจชำระล้างอกุศลของสรรพสัตว์ได้ด้วยน้ำ และพระองค์ก็ไม่อาจดับทุกข์ให้สรรพสัตว์ได้ด้วยมือของท่าน และพระองค์ไม่สามารถหยิบยกการบรรลุธรรม

ให้แก่สรรพสัตว์ได้ แต่พระองค์สามารถช่วยให้เราก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ได้ด้วยการแสดงสัจธรรมจากประสบการณ์ของพระองค์เอง พระพุทธองค์ทรงเสด็จพระราชดำเนินตามทาง (มรรค) นี้มาแล้ว จนเห็นแจ้งในสัจธรรม เมื่อรู้แจ้งแล้ว ท่านจึงได้อบรมเจริญปัญญาในแนวทางนี้ ท่านทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร ท่านแสดงไว้หมดแล้ว

ในบรรดาที่ฟังทั้ง ๓ สิ่งนี้ พระสงฆ์อยู่ต่ำที่สุด แน่نون อาจมองได้ว่าพระสงฆ์และแม่ชีอยู่ในกลุ่มของสงฆ์ แต่เมื่อไรก็ตามที่บุคคลดับทุกข์ได้จริง ๆ จึงจะนับว่าเป็นพระสงฆ์ที่แท้ ดังนั้นสงฆ์ที่แท้คือบุคคลที่เอาชนะกิเลสและอกุศลทั้งปวง คือได้นิโรธ เป็นการดับทุกข์อย่างแท้จริงในจิตของตนเอง ขณะที่บุคคลทั่วไปรวมถึงพระสงฆ์และแม่ชีด้วย จะถูกมองว่าเป็นเพียงสมาชิกของคณะสงฆ์เท่านั้น

ในทิเบต ศรีลังกา อินเดียและประเทศอื่นๆ แอฟริกา และอื่นๆ มีคนที่สามารถจะอยู่ในสภาวะเคลิบเคลิ้มเพราะถูกวิญญานเข้าสิงร่าง วิญญานเหล่านี้มีใจที่ฟังของใคร ที่ฟังที่แท้จริงคือธรรมะ จะเข้าถึงธรรมะได้ เราต้องถือกุศลกรรมบถ ๑๐ (The Ten Non-Virtuous Actions) และหลีกเลี่ยงที่จะทำผิดศีลทั้งสิบข้อนี้ รักษาศีลให้บริสุทธิ์เพื่อจะได้เข้าถึงนิโรธ อย่างที่อาตมาได้อธิบายไปแล้ว ความเข้าใจกฎอภิปัจจยตา เหตุปัจจย คุณก็จะสามารถเลี่ยงการทำผิดศีลทั้ง ๑๐ ข้อได้ และถือศีล ๑๐ ข้อนี้ได้อย่างเคร่งครัด กรรมดีที่เกิดจากการรักษาศีลคือได้เกิดในภพชาติที่สูงขึ้น

กุศลกรรมบถ ๑๐ (The Ten Non-Virtuous Actions)

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการพูดส่อเสียด (ยุให้แตกกัน)

๖. เว้นจากการพูดคำหยาบ
๗. เว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ
๘. ไม่โลภอยากได้ของเขา
๙. ไม่พยายามปกป้องร้ายเขา
๑๐. เห็นถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ)

และแม้เมื่อคุณได้ภพชาติที่ดีขึ้นแล้ว แต่คุณก็ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ และขั้นต่อไป จึงเป็นการเข้าถึงนิพพาน ไศลภกรรมบทที่ ๙ กล่าวไว้อย่างนั้น

และจากนั้นนับจากไศลภกรรมข้อ ๑๐ เป็นต้นไป กล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อให้ได้โพธิจิต สรรพสัตว์ผู้เป็นมารดาผู้อารีแต่ไหนแต่ไรมา เนื่องจากทุกคนเหมือนกันในส่วนที่ไม่ต้องการความทุกข์ ต้องการแต่ความสุข ดังนั้นเราคิดถึงการแม่เมตตาให้สรรพสัตว์และพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์ หากเราไม่ใส่ใจในเรื่องนี้ ในเรื่องความทุกข์นั้นไม่ถูกต้อง ดังนั้นไศลภกรรมบทที่ ๑๐ จึงกล่าวว่า เราต้องสร้างหรือบ่มเพาะสภาวะจิตแบบ โพธิจิต เพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งปวง เมื่อเรามีจิตเมตตาต่อผู้อื่นเช่นนี้ ผลก็คือเป้าหมายของเราเอง คล้ายๆ กับผลพลอยได้ ปกติหากเราทำมิดศีล ๑๐ ข้อนี้ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ถ้าหลีกเลี่ยงการกระทำเหล่านี้ หากมีจิตเมตตาต่อสรรพสัตว์ การมีสภาวะจิตเช่นนี้จะทำให้ไม่ทำมิดศีล ๑๐ ข้อนี้ไปเองโดยอัตโนมัติ การหวังดีต่อผู้อื่นเช่นนี้มีผลมากในตำราบอกไว้ว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราพ้นจากอกุศลทั้งปวง และทำให้เราได้พบชาติที่ดีขึ้น แล้วในที่สุดผลแห่งการมีจิตเช่นนี้ก็คือการบรรลุปะระพุทธเจ้า และตำรายังกล่าวอีกว่า แม้เราจะอุทิศตนให้ผู้อื่นอย่างเต็มกำลังแล้ว เมื่อเห็นประโยชน์ที่เกิดกับสรรพสัตว์ เราก็ก็นึกถึงถึงที่มุ่งทำความดี ทำประโยชน์ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีกสิ่งที่เกิดขึ้นคือเรามีจิตที่อ่อนโยนเป็นผลพลอยได้

ในประวัติศาสตร์โลก มหาตมะคานธี ท่านเกิดในสถานที่ที่ย่ำแย่ แต่ท่านมีการศึกษาดี และได้รับการไว้นับถือใจจากผู้อื่น ในอาฟริกา ยุโรป อเมริกา ทุกๆ ที่ในโลก ท่านได้รับความนิยมนอย่างมาก ไม่ใช่เพราะท่านมีอำนาจมาก แต่เพราะท่านมีชีวิตอย่างเรียบง่าย ท่านอุทิศตนให้ผู้อื่น และใช้สติปัญญาเพื่อช่วยเหลือคน ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเป็นที่นิยม ตรงข้าม ในโลกก็มีคนอย่างฮิตเลอร์ และคนอื่นๆ ผู้ซึ่งโหดร้าย และมีคนที่เรียกว่า หากถูกยั่วเพียงเล็กน้อยก็สามารถจะฆ่าคนได้ การฆ่าคนอื่น ทำลายล้างคนอื่น

มาถึงโคลกธรรมบทที่ ๑๑ แสดงไว้ว่า แม้เราจะคิดช่วยเหลือคนอื่น ๆ แต่เรากลับได้เก็บเกี่ยวดอกผลแห่งการทำดีนั้น เป็นผลพลอยได้

และจากโคลกธรรมบทที่ ๑๒ - ๑๗ เมื่อเราได้สั่งสม เมื่อคิดถึงการสั่งสมจิตที่มีเมตตาต่อผู้อื่น คนที่ไม่ชอบเรา คนที่เห็นต่างจากเรา เขาอาจเป็นอุปสรรค ฉะนั้นยามใดที่เราต้องพบอุปสรรคนานัปการ อย่าได้ตกเป็นเหยื่อสิ่งเหล่านั้น แต่ต้องปฏิบัติบนหนทางของโพธิจิต อย่างมั่นคง

โคลกธรรมบทที่ ๑๘ และ ๑๙ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมพบความยุ่งยาก ลำบาก ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าอาจสั่นคลอนไป เช่น ชาวญี่ปุ่น คราวที่ประสบภัยสึนามิ หากเขาอ่อนแอ พวกเขาอาจคิดว่าการท่องปารมิตา-หฤทัยสูตรไม่เห็นจะช่วยเหลืออะไร บทที่ ๑๘ ว่าไว้ว่า **“แม้จะยากจนข้นแค้น และถูกข่มขู่อย่างไรก็ตาม แม้จะป่วยไข้ปางตายและถูกปีศาจเข้าสิง ให้ตั้งหน้ารับเอาทุกข์เข็ญของสรรพสัตว์มาไว้เสียเอง และอย่าทอดทิ้ง จึงจะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติอย่างโพธิสัตว์”**

แน่นอนเรามีความภูมิใจในตนเอง แต่ก็มีควมทมิฏฐิมานะด้วย... มองตนเองว่าเลิศกว่าความเป็นจริงเป็นสิ่งไม่ดี เราอาจไม่แยะแสดคนอื่น เพราะความทะนงตนนี้ ศักยภาพเท่าที่เรามีนี้เราอาจคิดว่าเราเป็นเลิศอย่างพระพุทธเจ้า...และมองว่าฉันเป็นมนุษย์และมีความฉลาดอย่างมนุษย์ ทำนองนี้ แต่เราไม่ควรมองข้ามคนอื่น ๆ หรือดูถูกคนอื่น แต่

คิดถึงคุณสมบัติของตนเองได้ และตามนี้เราจะคิดถึงการทำดี ดังนั้น โพรสตีร์ไม่มองข้ามหรือดูถูกผู้อื่น แต่มีความมั่นใจในตนเองอย่างเต็มที่ และเราก็ไม่ควรดูถูกตนเองด้วย โสลกธรรมบทที่ ๑๘ แสดงไว้ว่าการดูถูกตนเองก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรม

ต่อไปเป็นโสลกธรรมบทที่ ๑๙ ซึ่งกล่าวว่า การเป็นอยู่อย่างพุ่มเฟิยเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมของเรา หากเรารวยมาก มีอำนาจเหนือผู้อื่นมาก เราจะภูมิใจในตนเอง และมีทิฐิมานะสูงด้วย เป็นเรื่องไม่ดีเลย ภูมิใจในตนเองมากเกินไปและทะนงตนที่ร่ำรวยและมีอำนาจมากเป็นเรื่องโง่เง่า หากเราฉลาด เราต้องไม่เสียหลักการของตนเอง เป็นคนมีวินัย แต่หากเราไม่เฉลียวฉลาด บางคนบ้าไปได้เลยนะ เวลาที่มีอำนาจมากๆ และคิดว่าตนเองดีกว่าคนอื่น กัดดาพีเป็นคนบ้า บ้าอำนาจ คิดว่าตนเองดีที่สุดในที่สุด เพราะมีอำนาจเบ็ดเสร็จ แต่โลกกำลังหัวเราะเยาะเขาอยู่

สำหรับบทที่ ๒๐ บอกว่าเราจะไถ่ถอนการยึดมั่นถือมั่นและความโกรธได้อย่างไร อารมณ์ทั้งสองนี้เป็นอารมณ์ในแบบแก่งแย่งแข่งขัน ความอิจฉาทำให้เรามีศัตรูมาก หากเราไม่สามารถเอาชนะอกุศลจิตเหล่านี้ในตัวเราเอง เราจะไม่มีวันเอาชนะศัตรูของเราซึ่งอยู่ภายนอกตัวเราได้เลย แม้จะเอาชนะได้ครั้งหนึ่ง มันก็จะก่อตัวขึ้นมาใหม่ รวบรวมพลังกำลังกลับขึ้นมา หรือแม้จะเอาชนะศัตรูภายนอกได้ในวันนี้ พวกเขาจะกลับมาอีกในภายหลัง

อาตมารู้จักชาวอังกฤษคนหนึ่ง เป็นเพื่อนกับโจวเอนไหล เขาชอบพวกคอมมิวนิสต์ในจีนมากๆ และเขามาพบอาตมาที่นี่ ครั้งหนึ่งเขาถ่ายรูปเมืองลาซามากมาย เมื่อเขามาพบอาตมา เขามีทัศนคติบางอย่างเกี่ยวกับอาตมา เพราะถูกล้างสมองโดยพวกจีน รูปทั้งหมดที่เขาถ่าย ผู้คนทั้งหลายที่เขาถ่ายภาพมา ดูเหมือนเป็นการแสดง วันแรกเขาแสดงรูปที่เขามีทั้งหมด แล้วเขาก็เริ่มเชื่อ และแล้วในวันที่สามที่ได้พบกัน เขาก็กลายเป็นเพื่อนกัน นี้เพราะอาตมาจริงจังกับเขา

เมื่อเราคุยกันขณะดูรูปภาพของเขาด้วยกัน เขาก็เริ่มที่จะเชื่อ หาก
อาดมวาททำใหญ่โตและไม่จริงใจกับเขา เขาก็คงไม่ได้เป็นเพื่อน
กัน เราควรพยายามผูกมิตรกับคนอื่น เท่าที่จะทำได้ หากเราละโมภ
และยึดมั่นในสิ่งต่างๆ จะไม่ช่วยอะไรเลย เช่น หากเราหิวน้ำและดื่ม
น้ำเกลือเข้าไป เขาก็จะยิ่งกระหายน้ำมากขึ้นไปอีก ดังนั้นในเรื่องความ
มั่งคั่งร่ำรวย เมื่อเรามีร่อย เราจะต้องการพัน และล้าน พันล้าน ไปเรื่อยๆ
ไม่มีวันพอ แต่คนรวย เขาก็มีสิบนิ้วเท่านั้น ถ้าจะใส่แหวนสิบวงให้ครบ
ทุกนิ้ว ก็คงจะดูไม่สวย คนรวยๆ ที่เล่นพนันจนรุ่งเช้า เขาใช้ยาสารพัด
หรือดื่มแอลกอฮอล์ ในที่สุดก็ทำลายตนเอง ทำลายผู้อื่น เป็นโรคร้าย
ในดับ มะเร็ง สารพัด ดังนั้นเราควรพอใจในสิ่งที่มีอยู่

บทที่ ๒๒ กล่าวถึงเรื่องโพธิจิต

“ทุกสิ่งปรากฏ แท้จริงแล้วก็คือจิตของเราเอง และจิตสร้างภพหลวง
ให้เราได้แลเห็น เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จะเป็นอิสระจากการมองว่าสิ่งต่างๆ ใน
รูปผู้กระทำและถูกกระทำได้นั้นต้องปฏิบัติเพื่อให้ได้โพธิจิต”

โศลกธรรมบทนี้เหมือนอย่างที่กล่าวไว้ในหนังสือ “ลำดับขั้นของ
การทำสมาธิ” ที่เราได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งเป็นมุมมองของปรัชญาตาม
แนวทางของมาธยมิกะ

สำหรับบทต่อไปกล่าวว่า...เมื่อได้ทำสมาธิเพื่อพิจารณาความว่าง
แล้ว เราต้องออกจากสมาธิ เมื่อออกมาแล้ว เราควรที่จะเริ่มมองเห็น
ว่าทุกสิ่งเป็นความว่าง และอย่างที่กล่าวไว้ในแนวทางการอบรมจิต ๘
ข้อ อันนี้เป็นอย่างเดียวกัน เมื่อหยุดแล้ว เราควรจะรู้สึกเหมือนคนใหม่
ผู้ได้รับการปลดปล่อยเป็นอิสระ

สำหรับบทที่ ๓๑ กล่าวว่า นี่เป็นคำแนะนำที่ดีอย่างยิ่ง หากเรา
ไม่พิจารณาข้อไม่ดีของตนเอง เราอาจเป็นคนมือถือสากปากถือศีล
ดังนั้นต้องวิเคราะห์ตรวจสอบหาสิ่งไม่ดีและทิ้งมันไปเสีย นี่เป็นการ
ปฏิบัติตามอย่างโพธิสัตว์ เมื่อครั้งที่อาดมาได้พบกับท่านประธาน

เหมาเจ๋อตง ท่านบอกอาตมาว่า อาตมาควรดูว่าได้ทำผิดอะไรลงไปบ้าง เมื่อคุณถูกวิจารณ์เช่นนี้ คุณต้องยอมรับมัน อาตมาถือว่า คำแนะนำนั้นเป็นสิ่งที่ดียิ่งยิ่ง ไสลภธรรมบทที่ ๓๑ กล่าวไว้แบบนี้ด้วย เราต้องรู้ว่าทำอะไรผิดไป เมื่อมีคนวิจารณ์เรา เราต้องยอมรับมัน เรามีคำกล่าวในภาษาทิเบตว่า “มิตรที่ดีต้องชี้ให้เห็นข้อผิดของเรา” เพราะหากเรามองไม่เห็นข้อผิดของตนเอง เราก็อาจทำตัวเป็นคนมือถือสากปากถือศีล ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เหมาเจ๋อตง เผยแพร่สิ่งที่เรียกว่า “พิธีดอกไม้ร้อยดอก” อะไรทำนองนี้ ในพิธีนี้ผู้มีสติปัญญาสูงและประชาชนที่มีความรู้ดีสามารถวิจารณ์รัฐบาลได้ เมื่อทำเช่นนั้นแล้วคนเหล่านั้นก็ถูกจับกุมและคุมขังทั้งหมด หากทำอย่างนี้ คนก็คงเสื่อมศรัทธาในตัวคุณ หากคอมมิวนิสต์จีนพยายามมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เหมือนอย่างเมื่อแรกเริ่ม ทุกวันนี้ประเทศจีนคงไม่เป็นเช่นนี้

มิลาเรปะ (Jetsun Milarepa) กล่าวว่า เมื่อมีผู้ถามเขาว่า “งัม ลามะ จี (Nyam Lama Nge)” แปลว่าอะไร “งัม ลามะ จี” แปลว่า สิ่งปรากฏ แต่ยังไม่ได้รับการยืนยันแน่ชัด เป็นเรื่องของสภาวะของจิตหรือความคิด มิลาเรปะ กล่าวว่า ผู้ซึ่งดูเหมือนผู้ปฏิบัติธรรม แต่ภายในจิตใจ มิใช่ผู้ปฏิบัติธรรมจริงๆ หมายถึง อย่างนั้น เราต้องมีไม่วัดในแง่ธรรมะ และใช้ธรรมะในจิตของเราเอง และอย่างที่อาตมากล่าวไว้เมื่อก่อน เราต้องมีชีวิตที่มีความหมาย ทำชีวิตในภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ให้มีความหมายโดยการศึกษาระบบธรรมะ และทำสมาธิ และพระสงฆ์และแม่ชีก็ไม่ควรพอใจเพียงการนั่งห่มจีวร

สำหรับบทที่ ๓๒, ๓๓ จนถึง ๓๔ แสดงให้เห็นอุปสรรคบางประการที่โพธิสัตว์ต้องพบ หากเราถูกครอบงำด้วยมายา ความคิดและอารมณ์ด้านลบ เราจะดูเหมือนคนบ้า ดังนั้นตั้งแต่ ณ จุดเริ่มต้นที่มา yakogodaxun ในใจเรา เราต้องพยายามเอาชนะมันให้ได้

สำหรับบทที่ ๓๕ กล่าวว่าแม้เมื่อยามที่ใกล้หลับ เรายังมีสติได้

เช่น หากเราเป็นพระภิกษุ เราควรจะรู้ได้ว่าตนเองเป็นพระภิกษุแม้
ในยามหลับฝัน สิ่งนี้จะได้จากการฝึกจิต

ต่อจากนั้น ไศลกธรรมบทที่ ๓๗ กล่าวไว้ว่า

“เมื่อศึกษาถ้อยคำของผู้เป็นอาจารย์ที่แท้ และอื่น ๆ...”

นี้แสดงให้เห็นถึงแหล่งที่มาที่ผู้ประพันธ์ใช้ในการเขียน ตรงนี้แสดงให้เห็นโครงสร้างทั้งหมดของธรรมะ อาตมาคิดว่าเป็นการตีที่ได้กล่าวถึงธรรมะโดยครอบคลุมอย่างกว้างขวาง

จบลงตรงนั้นะ

พี่น้องผู้ศึกษาธรรมะชาวไทย และผู้ที่มาจากที่อื่นๆ อาตมาคิดว่าอาตมาน่าที่จะนำปฏิบัติเพื่อสร้างโพธิจิตนะ ต้องจินตนาการให้เห็นภาพ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในใจเรา จินตนาการให้เห็นพระพุทธรองค์ เราจะจินตนาการสาวกทั้ง ๗ ของท่านก็ได้นะ เช่น พระมหากัสสปเถระและอาจารย์อย่างอาจารย์นาคคารขุน อาจารย์ชาวอินเดียนามว่า นาคคารขุน และคนอื่นๆ หรือจะเป็นอาจารย์ชาวไทย อาจารย์ชาวเวียดนาม เกาหลี ญี่ปุ่น เราจินตนาการให้เห็นภาพผู้ที่เคยเป็นอาจารย์ของเราก็ได้ เมื่อเห็นภาพอย่างนี้แล้ว เราจะขอให้พระรัตนตรัยคุ้มครอง

(สวดภาษาทิเบต)

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นที่รู้จักกันในนามว่า “การปฏิบัติ ๗ ประการหลัก” ได้กล่าวไว้ว่า

“ด้วยบุญบารมีที่ข้าพเจ้าได้สั่งสมมา โดยการสักการะ ถวายสิ่งของหรือการยอมรับสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป ตลอดจนการขอให้พระพุทธรองค์ทรงสถิตอยู่กับข้าพเจ้า และอบรมสั่งสอนข้าพเจ้า ทั้งหมดนี้ข้าพเจ้าขออุทิศให้ เพื่อให้ได้บรรลุธรรม”

ดังนั้นเมื่อได้ทำเช่นนี้แล้ว ก็เป็นการง่าย ขอให้คุกเข่าลง หากไม่สะดวก ไม่ต้องทำก็ได้

(ต่อไปเราจะสวดตามท่าน)

“ด้วยความปรารถนาที่จะปลดปล่อย ...”

เราจะกล่าวเฉพาะบทที่ว่าด้วยการให้พระรัตนตรัยคุ้มครอง ที่ว่า

“ข้าพเจ้าขอให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุ้มครอง จนกว่าจะบรรลุธรรม”

คิดอย่างนั้น นับจากตอนนี้

“ข้าพเจ้าจะพากเพียรช่วยเหลือผู้อื่น แต่แม้ในยามที่ข้าพเจ้าไม่อาจช่วยได้ ข้าพเจ้าก็จะไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อผู้อื่น และไม่ว่าผลบุญอันใดที่ข้าพเจ้าได้สั่งสมไว้ ขอให้กรรมดีเหล่านั้นนำพาข้าพเจ้าให้บรรลุธรรมเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย การปฏิบัติใดๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำ เช่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสิ่งอื่นใด ขอให้สิ่งเหล่านั้นเป็นเหตุปัจจัยให้ข้าพเจ้าบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย”

เมื่อทำอย่างนี้แล้ว เท่ากับว่าเราได้สร้างโพธิจิตขึ้นมา

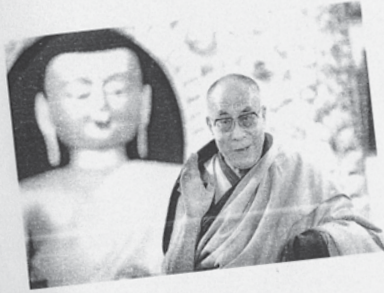
คราวนี้ เราก็เสร็จหมดแล้ว บ่ายนี้เราจะพบกันอีกครั้งหนึ่ง มีคำถามอะไรไหม มีไหม อาตมาอยากที่จะให้ญาติธรรมชาวไทยได้ถาม ขอบคุณมากๆ นะ

(สวดมนต์เป็นภาษาทิเบต)



ดาไลลามะ

ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา เนืองนอง
สัพยงปดิลชองดาไลลามะ 37 ประการ
แปลโดย สาธารณะ ศุภณิลดา



จากการบรรยายโดยองค์ดาไลลามะ
เรื่อง "ไตรสิกขาบท 37-Gyalsey Thokma Sangpo's 37 Practices of A Bodhisattva"
วันที่ 14-15 ธันวาคม 2554 ณ. วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย
มูลนิธิธรรมศึกษา-นานาชาติ
๖๖๖ น.วิสุทธิคุณ แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ โทรสาร ๐๒-๒๖๖๐-๒๕๖๕ โทรสาร ๐๒-๒๖๖๐-๒๖๖๑
เว็บไซต์ www.semichhha.org / www.saf.or.th / www.wongsanit-sakram.org

Amor...

The Middling Stages of Meditation
Acharya Kamalashila

修次中篇
蓮花威大師

2007

ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา

โดย อาจารย์ ะ กมลศีล

แปลและแก้ไขในภาษาอังกฤษ โดย
พระเกษ ลอบซัง จอร์เด้น, ลอบซัง โขเฟล กังเซนปะ และเจเรมี รัสเซล
ตีพิมพ์พร้อมกับบรรณาธิบายของทะเลลามะ
โดยสำนักพิมพ์ลโนว์โลออน ปี ๒๐๐๑
แปลไทย โดยภภาพรรณ สุภมันตา, พศจิกายน ๒๕๕๔

ขอคารวะแด่มัญชุศรีผู้ทรงเยาวภาพ ข้าพเจ้าจะขออธิบายสั้น ๆ
ถึงขั้นตอนแห่งสมาธิภาวนาแก่ผู้ใดที่ได้ดำเนินตามวิถีแห่งพระสูตร
มหายาน ผู้มีปัญญาที่ปรารถนาจะบรรลุสภาวะสัมพัญญ ควรตั้งใจ
เพียรพยายามทุ่มเทสร้างเหตุและปัจจัย โดยไม่ชักช้า

เป็นไปได้ไม่ได้ที่สภาวะสัมพัญญจะบรรลุได้โดยไร้เหตุ เพราะถ้า
เป็นไปได้ ทุก ๆ สิ่งก็จะเป็นสัมพัญญได้ ถ้าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้โดย
ไม่อาศัยสิ่งอื่น ๆ มันก็จะดำรงอยู่ได้โดยไม่มีสิ่งใดมาจำกัด จึงไม่มี
เหตุผลว่าทำไมทุกสิ่งจึงไม่เป็นสัมพัญญ ดังนั้น เนื่องจากสิ่งที่ทำกิริยา
ทุกชนิดเกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว มันจึงต้องขึ้นอยู่กับเหตุของมัน
อย่างเคร่งครัด สภาวะสัมพัญญก็หาได้ยากเช่นเดียวกัน เพราะมันไม่
ได้เกิดขึ้นในทุกที่ทุกเวลา และไม่ใช่ว่าทุกสิ่งจะสามารถเป็นสัมพัญญได้
ดังนั้น มันจึงขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยอย่างแน่นอนที่สุด

และในบรรดาเหตุและปัจจัยทั้งหมดนี้ ท่านจะต้องสร้างเหตุที่ถูก
ต้องและสมบูรณ์ ถ้าท่านทำเหตุที่ผิด แม้ว่าท่านได้ทำอย่างขยันเป็น
เวลานาน แต่เป้าหมายที่ปรารถนากลับไม่บรรลุ ก็เหมือนการรดเอา
น้ำนมจากเขาของวัว เช่นเดียวกัน ผลลัพธ์จะไม่เกิดขึ้นมาได้เลย หาก
ไม่ได้ทำให้เหตุเกิดขึ้นมา เช่น หากเมล็ดพันธุ์หรือเหตุอย่างหนึ่งอย่าง
ใดหายไป ผลซึ่งก็คือต้นอ่อน และอื่น ๆ จะไม่เกิดขึ้นมา ดังนั้น ผู้ที่

ปรารถนาผลลัพธ์อย่างหนึ่งอย่างใด ควรจะต้องสร้างเหตุและปัจจัยที่ครบถ้วนและไม่ผิดพลาด

อะไรคือเหตุและปัจจัย ที่ให้บรรลूसัพพัญญู

หากท่านถามว่า “อะไรคือเหตุและปัจจัย ที่ให้ผลสุดท้ายคือความเป็นสัพพัญญู” ข้าพเจ้า ผู้ซึ่งเหมือนกับคนตาบอด อาจจะไม่อยู่ในสถานะที่จะอธิบายด้วยตนเองได้ แต่ข้าพเจ้าขอแนะนำคำที่พระพุทธเจ้าพระองค์เองทรงสอนไว้ เหมือนกับที่พระองค์กล่าวกับพระสาวกภายหลังการตรัสรู้ พระองค์ตรัสว่า “วัชรปาดณีผู้ครองความลับทั้งปวง ปัญญาแห่งสัพพัญญู อันเป็นโลกุตตระ มีรากเหง้าอยู่ที่ความกรุณานั้นเกิดจากเหตุ อันได้แก่ความคิดที่จะบำเพ็ญประโยชน์ หรือโพธิจิตที่ตื่นขึ้นแล้ว และการทำอุบายอันเป็นกุศล (บารมี) ให้สมบูรณ์” ดังนั้น หากท่านสนใจที่จะบรรลุถึงสภาวะสัพพัญญู ท่านจำเป็นต้องฝึกฝนสิ่งสามประการนี้ กล่าวคือ ความกรุณา โพธิจิตที่ตื่นแล้ว และอุบายอันเป็นกุศล

ด้วยมีความกรุณาเป็นแรงบันดาลใจ โพธิสัตว์จึงปฏิญาณที่จะปลดปล่อยสัตว์ทั้งหลาย

ดังนั้น ด้วยการข้ามพ้นทัศนคติที่ยึดมั่นในตัวตนของตน โพธิสัตว์จึงออกไปกระทำการที่ยาก อย่างแข็งขันและต่อเนื่อง เพื่อสะสมกุศลและปัญญา

โดยที่ได้กระทำการดังกล่าวนี้ โพธิสัตว์จึงจะทำให้กุศลและปัญญาสมบูรณ์อย่างแน่นอน การบรรลุถึงการสะสมกุศลและปัญญา ก็เหมือนกับการได้สภาวะสัพพัญญูนั่นเองอยู่ในฝ่ามือของท่านแล้ว ดังนั้น เนื่องจากความกรุณาเป็นรากเหง้าหนึ่งเดียวของสภาวะสัพพัญญูสมควรที่ท่านจะทำความคุ้นเคยกับการปฏิบัตินี้ตั้งแต่ต้น

ในธรรมสังคิติสูตรกล่าวไว้ว่า “ข้าแต่พระพุทธเจ้า โพธิสัตว์ไม่ควรต้องฝึกฝนตนในหลายวิธี หากโพธิสัตว์จะยึดถือธรรมะอย่างถูกต้อง

ต้องเพียงประการเดียว และเรียนรู้ธรรมะนั้นอย่างสมบูรณ์ เขาก็ได้
คุณสมบัติทั้งมวลของพระพุทธเจ้าอยู่ในฝ่ามือแล้ว หากท่านถามว่า
ธรรมะนั้นคืออะไร นั่นก็คือมหากุณา”

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้บรรลุวิฤตประสงคข์ของพระองค์เองแล้ว
แต่ยังคงอยู่ในสังสารวัฏฏ์ นานตราบเท่าที่ยังมีสัตว์โลกอยู่ นี่เป็นเพราะ
พวกท่านมีความกรุณาอันยิ่งใหญ่ อีกทั้งพวกท่านก็ไม่ได้เข้าสู่นิพพาน
อันมีความสุขอย่างยิ่ง อย่างเช่นพระสาวก ด้วยการที่คำนึงถึงประโยชน์
ของสัตว์ทั้งหลายเป็นประการแรก พวกท่านได้ละทิ้งนิพพาน อันเป็น
ที่พำนักที่สงบสุข รวากับว่านั่นคือบ้านที่ทำด้วยเหล็กที่กำลังไหม้ไฟ
ดังนั้น ความกรุณาที่ยิ่งใหญ่แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ที่เป็นเหตุอัน
ไม่อาจเลี่ยงได้ของอปรติสติดนิรวาณ (นิพพานที่ไม่ได้เข้าสติด) ของ
พระพุทธเจ้า

วิธีที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาว่าด้วยความกรุณา จะถูกสอนตั้งแต่
เริ่มต้น เริ่มการปฏิบัติด้วยการทำสมาธิถึงอุเบกขา พยายามทำให้
ความรู้สึกเป็นกลางเกิดขึ้นต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยการขจัดกาเรียดิตติ
และการเกลียดชัง

สัตว์ทั้งหลายปรารถนาความสุข และไม่ปรารถนาความทุกข์ คิด
ให้ลึกซึ้งว่า ในสังสารวัฏฏ์อันไร้จุดเริ่มต้น ไม่มีสัตว์ใดเลยที่ไม่เคยเป็น
เพื่อน เป็นญาติของเรานับร้อยๆ ครั้ง ดังนั้น เพราะว่าไม่มีเหตุผล
สำหรับการยึดติดกับชีวิตหนึ่ง และเกลียดอีกชีวิตหนึ่ง เราก็จะพัฒนา
จิตแห่งอุเบกขาต่อสัตว์ทั้งหลาย

เริ่มทำสมาธิภาวนาถึงอุเบกขา โดยคิดถึงคนที่เป็นกลางๆ และ
จากนั้นคิดถึงคนที่เป็นเพื่อนและที่เป็นศัตรู

หลังจากจิตได้พัฒนาอุเบกขาต่อสัตว์ทั้งหลายแล้ว จงทำสมาธิ
ภาวนาว่าด้วยความเมตตา จงทำให้สันตติของจิตอ่อนนุ่มลงด้วยน้ำ
แห่งความเมตตา เมื่อเมลิตพันธุ์ความกรุณาได้หว่านลงในจิตแบบนี้แล้ว
การงอกก็จจะรวดเร็ว ถูกต้องและสมบูรณ์ ทันทที่ที่ท่านได้ไขน้ำแห่ง

ความเมตตาหล่อเลี้ยงกระแสแห่งจิตแล้ว จงทำสมาธิภาวนาว่าด้วย
ความกรุณา

จิตที่กรุณา มีธรรมชาติของการปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่
ในความทุกข์ ได้เป็นอิสระจากความทุกข์ จงทำสมาธิภาวนาว่าด้วย
ความกรุณาสำหรับสัตว์ทั้งหลาย เพราะสิ่งต่างๆ ในภพภูมิทั้งสาม
ต่างก็ต้องทรمانอย่างสาหัสจากความทุกข์สามประการในรูปแบบ
ต่างๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความร้อนและความเจ็บปวดแบบอื่น ๆ ได้
ทรمانสัตว์ที่อยู่ในรอกอย่างยาวนาน พระองค์ตรัสอีกว่าเปรตถูกเผา
เผาด้วยความหิวและกระหาย และประสบความทุกข์ทางกายอย่าง
สาหัส เราเองก็เห็นได้ว่า สัตว์ก็มีทุกข์หลายรูปแบบ พวกมันกินกันเอง
มันมีความโกรธ มันถูกทำร้าย และถูกฆ่า เราเองก็เห็นได้ว่า มนุษย์ก็
เช่นกัน ประสบกับความเจ็บปวดต่างๆ อย่างสาหัส ไม่สามารถได้ในสิ่งที่
ต้องการ มีความขุ่นเคืองใจ และทำร้ายกันและกัน มนุษย์มีความทุกข์
เพราะการสูญเสียสิ่งสวยงามที่ตนต้องการ และเผชิญกับสิ่งน่าเกลียด
ที่ตนไม่ต้องการ รวมถึงความเจ็บปวดจากความยากจน

ยังมีคนที่จิตใจของเขาถูกผูกมัดโดยสังโยชน์ ซึ่งเป็นกิเลสที่รบกวน
จิตใจ เช่นตัณหาเป็นต้น คนอื่นก็ตกอยู่ในสภาวะวุ่นวายเพราะมีจิต-
ทิฐฐิหลากหลายประการ พวกนี้เป็นเหตุของความทุกข์ พวกเขาจึงมัก
จะได้รับความเจ็บปวดอยู่เสมอ เหมือนกับยีนอูร์มหน้าผา

เทวดาประสบความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลง เช่น สัญญาณแห่ง
ความตายที่กำลังกรายเข้ามา และการที่จะตกลงสู่สภาวะที่น่าเสียใจ
นั้น บีบคั้นจิตใจเทวดาในกามภพอยู่เสมอ แล้วพวกเขาจะมีชีวิตอย่าง
สงบได้อย่างไร

ความทุกข์ที่มีอยู่ทั่วไป คือสิ่งซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจของเหตุ มี
ลักษณะที่แสดงออกมาก็คือการกระทำและกิเลสที่รบกวน มันมี
ธรรมชาติและลักษณะของการแตกสลายลงไปทุกขณะ และมีอยู่ทั่วไป
ในหมู่สัตว์ที่กำลังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์

ดังนั้น จงมองว่าสัตว์ทั้งหลายที่กำลังท่องเที่ยวอยู่นั้น ตกอยู่ในไฟแห่งความทุกข์กองใหญ่ จงคิดว่าพวกเขา ก็เหมือนเรา ที่ว่าไม่ต้องกรความทุกข์ยากทั้งปวง

จงเริ่มต้นด้วยการทำสมาธิภาวนาถึงเพื่อนและญาติของท่าน ระลึกว่าพวกเขาได้รับความทุกข์ต่างๆ อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วนั้น อย่างไรก็ตาม

จากนั้น หลังจากที่เห็นสัตว์ทั้งหลายว่าเท่าเทียมกัน และไม่มีแตกต่างกันในหมู่สัตว์แล้ว ท่านควรจะทำสมาธิภาวนาถึงสัตว์ที่ท่านรู้สึกเฉยๆ เมื่อความกรุณาที่ท่านรู้สึกต่อพวกเขานั้น เหมือนกับความกรุณาที่ท่านรู้สึกต่อเพื่อนและญาติแล้ว จงทำสมาธิภาวนาถึงความกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลายตลอดทิศทั้งสิบในจักรวาล

เช่นเดียวกับมารดาที่เฝ้าดูแลลูกน้อยที่รักที่กำลังมีทุกข์ เมื่อท่านได้พัฒนาความรู้สึกกรุณาอย่างเป็นไปเองและเท่าเทียมกันต่อสัตว์ทั้งหลายแล้ว ท่านก็ได้ทำให้การบำเพ็ญความกรุณาเป็นไปอย่างสมบูรณ์ และสิ่งนี้ก็คือมหากรุณา

การทำสมาธิภาวนาถึงความเมตตา เริ่มต้นจากเพื่อนและคนที่ท่านชอบ มันมีธรรมชาติของการหวังให้คนอื่นเหล่านี้มีความสุข จงค่อยๆ ขยายสมาธิภาวนาให้ครอบคลุมถึงคนแปลกหน้า และแม้แต่ศัตรู ด้วยทำให้ความกรุณาติดเป็นนิสัย ท่านจะค่อยๆ เกิดความปรารถนาอย่างเป็นไปเอง ที่จะปลดปล่อยสัตว์ทั้งหลาย ดังนั้น ด้วยการทำให้ตัวเองคุ้นเคยกับความกรุณาเป็นพื้นฐาน จงทำสมาธิภาวนาถึงโพธิจิตที่ตื่นขึ้นแล้ว

สิ่งที่เราแสวงหา นั้น ต่างก็มีอยู่ในการทำสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนาทั้งสิ้น

โพธิจิตมีสองประเภท คือประเภทธรรมดา และประเภทปรมัตต์ โพธิจิตแบบธรรมดา คือการบ่มเพาะความคิดเบื้องต้นให้คาดหวัง

ที่จะบรรลุปุทธภาวะที่ไร้ที่เปรียบปานและบริบูรณ์อย่างที่สุด เพื่อที่จะบำเพ็ญประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลายที่ยังท่องเที่ยวอยู่ หลังจากที่ได้รับศีลด้วยความกรุณาที่จะปลดปล่อยสัตว์ทั้งหลายจากความทุกข์ โภจิตแบบธรรมดาควรจะฝึกฝนด้วยกระบวนการที่คล้ายกับที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ว่าด้วยศีล ในคัมภีร์โพธิสัตว์ภูมิ โดยสร้างให้เกิดจิตแบบนี้โดยการรับศีลโพธิสัตว์ ต่อหน้าพระอาจารย์ผู้ดำรงอยู่ในศีลโพธิสัตว์นี้

หลังจากที่ได้สร้างให้เกิดโพธิจิตที่ตื่นรู้ในระดับธรรมดาแล้ว จงพยายามบ่มเพาะโพธิจิตที่ตื่นรู้ในระดับปรมาตม์ **โพธิจิตระดับปรมาตม์** นี้ จะอยู่เหนือโลกและเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง โพธิจิตนี้จะใสกระจ่างอย่างยิ่ง เป็นวัตถุของความเป็นปรมาตม์ ไร้ที่ตี ไม่สิ้นไหวราวกับตะเกียงเอนที่ไม่ถูกลม

จิตนี้จะบรรลุได้ด้วยการฝึกฝนโยคะแห่งสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนาเป็นเวลายาวนาน อย่างสม่ำเสมอและด้วยความเคารพ

ในสันนิธิโมจนสูตร มีกล่าวไว้ว่า **"ศรียาเรียเมตไตรย ท่านต้องทราบว่ ธรรมะอันดีงามทั้งปวงของพระสาวก ของโพธิสัตว์ หรือพระตถาคต ไม่ว่าจะป็นระดับโลกิยะหรือโลกุตตระ นั้นเป็นผลจากการทำสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนา"** เนื่องจากการจดจ่อทุกประเภทสามารถรวมเข้าไว้ในในสมาธิทั้งสองนี้ โยคีทั้งหลายจึงต้องแสวงหาการทำสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนาอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกัน ในสันนิธิโมจนสูตรกล่าวว่ **"พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่ ต้องทราบว่คำสอนว่ด้วยการจดจ่อทุกประเภท ที่เหล่าสาวกของเรา โพธิสัตว์ และพระตถาคตทั้งหลาย แสวงหานั้น ต่างก็มีอยู่ในการทำสมาธิแบบสมถะและวิปัสสนาทั้งสิ้น"**

โยคีไม่อาจกำจัดความมีดมนต์ในจิตใจได้ เพียงเพราะฝึกสมถะแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น สมถะจะทำได้เพียงกดกิเลสและโมหะไว้เพียงชั่วคราว หากปราศจากแสงแห่งปัญญาแล้ว อนุสัยของกิเลสต่างๆ ไม่อาจจะถูกทำลายได้อย่างสิ้นเชิง และการกำจัดอย่างสมบูรณ์ไม่อาจ

จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ สันธินิรโมจนสูตรได้กล่าวว่า “การ
จัดจ่อจะกตภิเลสอย่างเหมาะสม และปัญญาจะกำจัดอนุสัยของมัน
อย่างสิ้นเชิง”

สันธินิรโมจนสูตรก็กล่าวไว้เช่นกันว่า

“แม้ว่าท่านทำสมาธิด้วยการจัดจ่อจิตเป็นจุดเดียว

ท่านไม่อาจทำลายมิจฉาภิกขุเกี่ยวกับอัตตาได้

และอวิชชาจะรบกวนท่านครั้งแล้วครั้งเล่า

เหมือนกับสมาธิแบบจิตใจจัดจ่อที่อุทรัก* กระทำ

เมื่อได้ตรวจสอบสภาวะอนัตตาเป็นพิเศษแล้ว

สมาธิก็จะกระทำลงไปด้วยรากฐานแห่งการเพ่งพิเคราะห์ที่

นี่คือเหตุ ที่มีการหลุดพ้นเป็นผล

ไม่มีเหตุอื่นจากนี้ ที่จะนำมาซึ่งสันติ”

(* อุทรัก คือชื่อนักบวชนอกพุทธศาสนาคนหนึ่ง-ผู้แปล)

และในโพธิสัตว์ปิฎกสูตร กล่าวไว้ว่า “ผู้ซึ่งไม่เคยฟังคำสอนต่างๆ ใน
คัมภีร์โพธิสัตว์ปิฎกสูตร อีกทั้งไม่เคยได้ยินคำสอนว่าด้วยวินัยสงฆ์ที่ได้นำ
ไปปฏิบัติแล้ว ผู้ซึ่งคิดว่าการปฏิบัติสมาธิแบบจิตใจจัดจ่อแต่เพียงอย่าง
เดียว ก็พอแล้วนั้น จะตกหล่มลึกของความจงหองเพราะความภาคภูมิใจ
เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่อาจบรรลุถึงการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์จากการ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความยากลำบาก ความเสียใจ ความทุกข์ จิตที่ไร้สุข
และถูกรบกวน และพวกเขาก็ไม่บรรลุถึงการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์จาก
วิญญะของภพทั้งหก ไม่หลุดพ้นจากความทุกข์จากสังขารทั้งทางกาย
และจิต เมื่อระลึกในใจอย่างนี้แล้ว พระตถาคตได้กล่าวไว้ว่า การฟัง
คำสอนจะช่วยทำให้ท่านได้รับการหลุดพ้นจากความแก่และความตาย”

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ผู้ซึ่งปรารถนาที่จะได้ปัญญาระดับโลกุตระที่
มีความบริสุทธิ์อย่างทั่วตลอด โดยการกำจัดความมีดมนท์ทั้งปวงแล้ว
ควรต้องทำสมาธิภาวนาถึงปัญญาในขณะที่กระทำสมถสมาธิ

ในพระสูตรมหารัตนกุญ กล่าวว่่า “สมาธิที่จิตจดจ่อเป็นจุดเดียว นั้นสามารถบรรลุได้โดยการรักษาศีล และเมื่อบรรลุสมาธิที่จิตจดจ่อ นี้แล้ว ท่านจงทำสมาธิถึงปัญญา ปัญญาจะช่วยให้ท่านได้จิตสำนึก ดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ ด้วยจิตสำนึกดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ การรักษาศีลของท่าน จะสมบูรณ์”

ในมหายานปราสาทปรภาวนาสูตร กล่าวไว้ว่า

“โอ กุลบุตร ถ้าท่านไม่ดำรงอยู่ในปัญญา เราไม่อาจพูดได้ว่าท่าน จะมีศรัทธาในมหายานแห่งโพธิสัตว์ได้อย่างไร หรือว่าท่านจะก้าวหน้า ไปในวิถีแห่งมหายานได้อย่างไร”

“โอ กุลบุตร ท่านควรทราบว่่า นี่เป็นเพราะศรัทธาของโพธิสัตว์ ในมหายาน และการเริ่มต้นวิถีแห่งมหายานได้เกิดขึ้น อันเป็นผลจาก การใคร่ครวญถึงธรรมที่ดีพร้อมและความเป็นจริงด้วยจิตที่ปราศจาก ความไขว้เขว”

จิตของโยคีจะไขว้เขวได้ด้วยวัตถุต่างๆ หากเขาฝึกฝนเพียง วิปัสสนา โดยไม่พัฒนาจิตที่เป็นสมถะ จิตก็จะไม่อยู่นิ่งเหมือนกับ ตะเกียงเอนที่ต้องลม เพราะการที่ความกระจ่างของจิตสำนึกจะหายไปได้นั้น สิ่งสองประการ (วิปัสสนาและจิตที่เป็นสมถะ) จึงควรฝึกฝน อย่างเสมอกัน ดังนั้น ในมหาปริริวารานสูตร กล่าวว่่า “พระสาวกไม่ อาจเห็นพุทธภาวะได้ เพราะณานที่รวมจิตเป็นหนึ่งนั้นแข็งแกร่งกว่า และปัญญาอ่อนแรงกว่า”

“โพธิสัตว์สามารถเห็น แต่ก็ไม่ชัดเจน เพราะปัญญาของท่านนั้น แข็งแรงกว่า แต่สมาธิจดจ่อนั้นอ่อนแรงกว่า ในขณะที่พระตถาคตทั้ง หลายสามารถเห็นได้ทั้งหมด เพราะพวกท่านมีทั้งจิตที่เป็นสมถะและ วิปัสสนาในอัตราที่เท่ากัน”

ด้วยอำนาจของสมถสมาธิ จิตจะไม่สั่นไหวในสายลมแห่งความ นึกคิด เหมือนกับตะเกียงเอนที่ไม่สั่นไหวในสายลม วิปัสสนากำจัดฐฐี ของมิจฉาทิฏฐิจนหมดสิ้น ดังนั้น ท่านจึงไม่ได้รับผลกระทบจากทิฏฐิ

ของผู้อื่น ในจันทร์ประทีปสมาธิสูตรกล่าวไว้ว่า “ด้วยพลังแห่งสมถ-
สมาธิ จิตจะไม่สั่นไหว และด้วยวิปัสสนา มันจะเป็นเสมือนตั้งภูเขา”
ดังนั้น จงรักษาการปฏิบัติโยคะพร้อมกันทั้งสองประการ

ในขั้นแรกโยคีควรแสวงหาสิ่งจำเป็นเบื้องต้น ที่จะช่วยให้พวกเขา
สามารถฝึกฝนสมถสมาธิและวิปัสสนาได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

สิ่งจำเป็นเบื้องต้นสำหรับการพัฒนาสมถสมาธิ

สิ่งจำเป็นเบื้องต้นสำหรับการพัฒนาสมถสมาธิก็คือ การอาศัยใน
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อ การจำกัดความปรารถนาต่างๆ และฝึกหัดสันโดษ
การไม่เกี่ยวข้องในกิจธุระต่างๆ มากเกินไป การรักษาศีลให้บริสุทธิ์
และการกำจัดการยึดติดและความนึกคิดต่างๆ อย่างสิ้นเชิง

สิ่งแวดล้อมที่เอื้อนั้น มีลักษณะ ๕ ประการ คือ สามารถหาอาหาร
และเสื้อผ้าได้ง่าย ไม่มีสิ่งชั่วร้ายหรือศัตรู ไม่มีโรคภัย มีเพื่อนดีที่มีศีล
และมีทิวทัศน์เสมอกัน และมีคนมารบกวนน้อยในเวลากลางวัน และมี
เสียงรบกวนน้อยในเวลากลางคืน

การจำกัดความปรารถนา หมายถึงการไม่ยึดติดอย่างมากเกินไป
ในเสื้อผ้าที่มีปริมาณและคุณภาพที่ดี เช่นจีวร เป็นต้น

การฝึกฝนสันโดษ หมายถึงการพึงพอใจในสิ่งของเล็กน้อย เช่น
จีวรคุณภาพรองๆ เป็นต้น

การไม่เกี่ยวข้องในกิจธุระต่างๆ มากเกินไป หมายถึงการไม่
ทำกิจธุระทั่วไป เช่นการค้าขาย หลีกเลี้ยงการไปมาหาสู่ใกล้ชิดกับ
ฆราวาสและพระสงฆ์ และเลิกทำการด้านการแพทย์และโหราศาสตร์
อย่างเด็ดขาด

แม้แต่ในกรณีที่ว่า พระวินัยของพระสาวกนั้น เมื่อละเมิดแล้วไม่
อาจฟื้นคืนได้นั้น หากมีความสำนึกเสียใจและตั้งใจว่าจะไม่ละเมิดซ้ำ
อีก และความตระหนักว่าจิตไม่มีอัตลักษณ์ที่แท้จริงที่จะกระทำเช่นนั้น
หรือความคุ้นเคยกับการที่ปรากฏการณ์ทั้งปวงไร้ซึ่งอัตลักษณ์ที่แท้จริง

แล้ว ศีลของคนผู้นั้น นับได้ว่ายังบริสุทธิ์อยู่ ความนี้อาจเข้าใจได้จาก
อชวตศัตตฤเกการิตยาสูตร ท่านควรเอาขณะความเสียใจและพยายาม
เป็นพิเศษในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

การมีสติต่อโทษของการยึดติดในชาตินี้ และชาติต่อๆ ไปจะช่วย
กำจัดความเห็นผิดในแง่นี้ ลักษณะร่วมบางประการของสิ่งที่สวयงาม
และสิ่งที่น่าเกลียดในสังสารวัฏฏ์ ก็คือมันไม่อยู่นิ่ง และหนีไม่พ้น
การแตกสลาย ไม่ต้องสงสัยเลยว่าท่านจะต้องพรากจากสิ่งเหล่านี้ใน
ไม่ช้า ดังนั้น จงทำสมาธิภาวนาในข้อที่ว่า ทำไมท่านจึงถูกผูกติดอย่าง
แน่นหนากับสิ่งเหล่านี้ และจากนั้น จงทิ้งความเห็นผิดทั้งปวง

สิ่งจำเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา

อะไรคือสิ่งจำเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา นั่นคือ การฟังปาอาศัยผู้ที่
ควรเคารพ การแสวงหาคำสอนอย่างเอาจริงเอาจัง และการใคร่ครวญ
ที่เหมาะสม

ผู้ที่ควรเคารพประเภทใดที่ท่านควรฟังปาอาศัย ก็คือผู้ที่ได้ฟังคำ
สอนมามาก ผู้ที่อธิบายคำสอนของตนอย่างแจ่มแจ้ง ผู้ที่มีความกรุณา
เป็นคุณสมบัติ และสามารถถกเถียงต่อความยากลำบาก

ที่ว่าแสวงหาคำสอนอย่างเอาจริงเอาจัง หมายความว่าอย่างไร
นั่นคือการฟังอย่างตั้งใจด้วยความเคารพ ถึงความหมายของคำสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งสิบสองสาขาที่กำหนดแน่นอน และที่ตีความได้
สันนิษฐานไม่จนสูตรกล่าวว่า “การไม่ฟังคำสอนของผู้ที่สูงส่งกว่าอย่าง
ที่ตัวท่านต้องการ ก็คืออุปสรรคต่อวิปัสสนา” ในพระสูตรเดียวกันนี้ มี
กล่าวอีกว่า “วิปัสสนาเกิดจากเหตุ จากสัมมาทิฏฐิ ซึ่งนั่นก็เกิดจาก
การฟังและการใคร่ครวญ” คัมภีร์นารายณปริปัจฉกกล่าวไว้ว่า “ด้วย
ประสบการณ์จากการฟังคำสอน ท่านจะได้รับปัญญา และด้วยปัญญา
กิเลสก็จะสงบลงอย่างถาวร”

การใคร่ครวญที่เหมาะสม หมายความว่าอย่างไร นี่ก็คือการตั้งมั่น

ในพระสูตรทั้งที่มีความหมายแน่นอน และที่ตีความได้อย่างเหมาะสม เมื่อโฬิสต์ว์ไม่มีความสงสัย ก็จะสามารถทำสมาธิอย่างจิตใจจดจ่อได้ ไม่เช่นนั้น หากความสงสัยและความลังเลเกิดขึ้นกับเขา เขาก็จะเหมือนกับคนที่อยู่ ณ ทางแยก โดยไม่รู้ว่าเส้นทางใดควรจะไป

โยคีควรหลีกเลี่ยงปลา เนื้อสัตว์และอื่น ๆ ตลอดเวลา ควรรับประทานพอประมาณ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

เริ่มต้นเข้าสู่การปฏิบัติสมาธิ

ดังนั้นโฬิสต์ว์ ผู้ซึ่งได้จัดให้มีสิ่งจำเป็นเบื้องต้นสำหรับการทำสมาธิและวิปัสสนาครบทั้งหมดแล้ว ควรเริ่มต้นเข้าสู่การปฏิบัติสมาธิ

เมื่อจะทำสมาธิ ประการแรก โยคีควรกระทำกิจที่เป็นการเตรียมพร้อมทั้งหมดก่อน เขาควรไปห้องน้ำ และขณะอยู่ในสถานที่ที่ที่น่าพอใจที่ไร้เสียงรบกวน เขาก็ควรคิดว่า “ข้าพเจ้าจะส่งสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ถึงสภาวะแห่งการรู้แจ้ง” จากนั้น เขาควรแสดงออกซึ่งความกรุณาอันยิ่งใหญ่ นั่นคือความคิดที่ปรารถนาจะปลดปล่อยสัตว์ทั้งหลาย และแสดงคารวะต่อพระพุทธเจ้าทุกพระองค์กับโฬิสต์ว์ในทิศทั้งสิบ ด้วยการกราบเบญจางคประดิษฐ์ลงกับพื้น

เขาควรวางรูปพระพุทธเจ้าและโฬิสต์ว์ เช่นภาพเขียน ต่อหน้าเขาหรือในที่อื่น เขาควรถวายสักการะด้วยสิ่งของหลายอย่าง และกล่าวยกย่องเท่าที่จะทำได้ เขาควรสวดภาวนาการกระทำที่ผิด และยินดีในกุศลของสัตว์อื่น ๆ ทั้งหมด

จากนั้น เขาควรนั่งขัดสมาธิท่าปัทมอาสนะแบบเต็ม (ขัดสมาธิเพชร) ของพระไวโรจนพุทธเจ้า หรือ แบบครึ่งท่า (ขัดสมาธิราบ) บนอาสนะที่สบาย ตาทั้งคู่ไม่ควรเบิกกว้างเกินไป หรือหลับตาแน่นเกินไป ให้สายตาเพ่งอยู่ที่ปลายจมูก ร่างกายไม่ควรโน้มไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ตั้งกายให้ตรง และหันความสนใจเข้าสู่ภายใน ไหล่ควรผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติ ศีรษะไม่ควรหงายไปด้านหลัง ด้านหน้า

หรือด้านข้าง จมูกควรอยู่ระดับเดียวกับสะดือ ฟันและริมฝีปากควร
ปล่อยตามธรรมชาติ และลิ้นแตะเพดานปาก หายใจอย่างนุ่มนวลและ
เบา โดยไม่ทำเสียงใดๆ ไม่ใช่แรง และไม่ให้สั้นๆ ยาวๆ หายใจเข้า
และหายใจออกอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างช้าๆ และอย่างไม่ฝืดสังเกตุ

ควรฝึกสมาธิให้ได้เป็นสิ่งแรก สมณะก็คือจิตซึ่งขณะการ
วอกแวกไปสนใจวัตถุภายนอก และหันไปสนใจวัตถุแห่งสมาธิอย่าง
เป็นธรรมชาติและอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีสภาวะที่เป็นสุขและผ่อนคลาย

จิตที่ตรวจสอบความเป็นเช่นนั้นเอง ได้อย่างเหมาะสมในระหว่าง
สภาวะของสมณะ ก็คือวิปัสสนา ในรัตนเมฆสูตร กล่าวว่า “สมาธิแบบ
สมณะก็คือจิตที่จดจ่อเป็นจุดเดียว วิปัสสนาทำการวิเคราะห์เจาะจงไป
ที่สิ่งที่เป็นโลกุตตระ”

และจากสันนิษฐานโมจนสูตร เช่นเดียวกัน “ศรียาเรียนเมตไตรย
ถามว่า ‘ข้าแต่พระพุทธองค์ คนเราจะหาสมาธิและมีความ
เชี่ยวชาญในวิปัสสนาได้อย่างไร’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ศรียาเรียน-
เมตไตรย เราได้ให้คำสอนต่อไปนี้แก่โพธิสัตว์แล้ว นั่นคือพระ
สูตร สดุติ พุทธทำนาย คาถา คำสอนเจาะจงพิเศษ คำแนะนำ
จากประสบการณ์เฉพาะ การบรรลุการรู้แจ้ง ตำนาน ชาดก ธรรมโดย
พิสดาร ธรรมะสมบูรณ์พร้อม และธรรมะที่ตั้งมั่น’

“โพธิสัตว์ควรฟังคำสอนเหล่านี้้อย่างเหมาะสม จดจำเนื้อหา ฝึกท่อง
และตรวจสอบในใจอย่างถี่ถ้วน ด้วยความเข้าใจอันสมบูรณ์ เขาจึง
สามารถไปแต่ผู้เดียวยังสถานที่ห่างไกล และใคร่ครวญคำสอนเหล่านี้
และเพ่งจิตใจของตนที่คำสอนนี้อย่างต่อเนื่อง เขาควรเพ่งจิตใจไป
ที่หัวข้อเหล่านี้ที่ตนได้ขบคิด และทำไปอย่างไม่หยุดหย่อน นี้เรียก
ว่าการกระทำกิจทางจิต

“เมื่อจิตได้กระทำการในลักษณะนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก และความผ่อนคลาย
ทางกายและจิตได้บรรลุถึงแล้ว จิตเช่นนั้นเรียกได้ว่าเป็นสมณะ นี่คือ
วิธีที่โพธิสัตว์จะแสวงหาจิตที่เป็นสมณะอย่างถูกต้อง

“เมื่อโพธิสัตว์ได้บรรลุถึงความอ่อนคลายทางกายและจิต และดำรง
อยู่แต่ในสภาวะนั้นแล้ว เขาจะกำจัดความไขว่ไขวในใจ ปรากฏการณ์
ที่นำมาใคร่ครวญในฐานะวัตถุของการเพ่งสมาธิควรจะถูกพิเคราะห์
และรับรู้ เหมือนเป็นภาพสะท้อน ภาพสะท้อนหรือภาพลักษณ์นี้
ซึ่งเป็นวัตถุของการเพ่งสมาธิ ควรจะถือว่าเป็นวัตถุแห่งความรู้ มัน
ควรจะได้รับ การสำรวจให้ตลอด และตรวจสอบอย่างถ้วนทั่ว จงฝึก
ความอดทน และให้มีความยินดีในความอดทน ด้วยการพิเคราะห์
การสังเกต และการเข้าใจเป็นอย่างดี นี่คือนสิ่งที่รู้จักกันว่าคือวิปัสสนา
ดังนั้น โพธิสัตว์จึงควรมีทักษะการวิปัสสนาในแนวทางเช่นนี้”

โยคีผู้สนใจจะบรรลุถึงจิตที่เป็นสมณะ ในขั้นแรกควรเพ่งอย่าง
เอาใจใส่ยังคำกล่าวที่ว่า คัมภีร์ทั้ง ๑๒ ชุด กล่าวคือ พระสูตร สุตติ
และอื่นๆ นั้นสรุปได้ว่า ต่างก็นำไปสู่ความเป็นเช่นนั้นเอง มันจะนำ
ไปสู่ความเป็นเช่นนั้นเอง และมันก็ได้นำไปสู่ความเป็นเช่นนั้นเองแล้ว

การทำสมาธิภาวนาวิธีหนึ่งก็คือการกำหนดจิตอย่างแนบแน่นไปที่
สังขารทางจิตและทางกาย ให้เป็นวัตถุที่รวมเอาปรากฏการณ์ทั้งหลาย
เข้าไว้ อีกวิธีการหนึ่งก็คือการกำหนดจิตไปที่ภาพของพระพุทธเจ้า ใน
ราชาสมาธิสูตร กล่าววว่า

ด้วยพระกายที่เป็นสีทอง

พระผู้เป็นเจ้าแห่งจักรวาลนั้นงดงามยิ่งนัก

โพธิสัตว์ที่กำหนดจิตไปยังวัตถุนี้

ถือว่าเป็นฉานสมาธิอย่างหนึ่ง

ในวิธีการนี้ จงนำจิตไปอยู่ที่วัตถุที่ท่านเลือก และเมื่อทำแล้ว
ก็จงเพ่งจิตซ้ำแล้วซ้ำอีกและให้ต่อเนื่อง เมื่อเพ่งจิตได้เช่นนี้แล้ว
จงตรวจสอบจิต และดูว่าจิตได้เพ่งอยู่ที่วัตถุนั้นอย่างดีแล้วหรือไม่
และเช่นกัน ตรวจสอบว่ามีความมัวหรือไม่ และดูว่าจิตได้วกแวก
ไปยังวัตถุภายนอกหรือไม่

ถ้าจิตใจมีความมัวไม่แจ่มใส เพราะความง่วงหรือความเซื่อง

ซึม หรือถ้าท่านเกรงว่ากำลังจะเกิดความมัวขึ้นมาแล้ว จิตควรจะ
พุ่งไปยังวัตถุที่น่ายินดีอย่างที่สุด เช่น พระพุทธรูปหรือแสง ใน
กระบวนการนี้ เมื่อได้ไล่ความมัวออกไปแล้ว จิตควรจะพยายามจะ
มองให้เห็นวัตถุได้อย่างกระจ่าง

ท่านควรจะรับรู้ว่ามีเกิดความมัวไม่แจ่มใส เมื่อจิตไม่อาจเห็น
วัตถุได้อย่างกระจ่างชัดมากนัก เมื่อท่านรู้สึกราวกับว่าเป็นคน
ตาบอด หรืออยู่ในที่มืด หรือได้หลับตาลง ถ้าในขณะที่ท่านอยู่ใน
สมาธิ จิตของท่านได้ไล่ตามคุณสมบัติต่างๆ ของวัตถุภายนอก เช่น
รูป หรือหันเหความสนใจไปยังปรากฏการณ์อื่น หรือวอกแวกไป
เพราะค้นหาในวัตถุที่ท่านเคยมีประสบการณ์มาก่อนหน้านั้น หรือถ้า
ท่านสงสัยว่ากำลังจะเกิดการวอกแวก จงพิจารณาว่า ปรากฏการณ์
ที่เป็นสังขารทั้งหมดนั้นเป็นอนิจจัง จงคิดถึงความทุกข์และอื่นๆ
ซึ่งเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตใจได้ลดลง

ในกระบวนการนี้ ความวอกแวกควรถูกขจัดออกไป และด้วย
เชือกแห่งสติและการตื่นตัว จิตที่เสมือนข้างควรจะถูกผูกไว้กับต้นไม้
ซึ่งได้แก่วัตถุของการทำสมาธิ เมื่อท่านพบว่าจิตได้ปราศจากความมัว
และความตื่นเต้น และมันได้ดำรงอยู่ในวัตถุนั้นอย่าง เป็นธรรมชาติแล้ว
ท่านควรผ่อนคลายความพยายาม และรักษาความเป็นกลางไว้นานเท่าที่มัน
จะดำเนินไปอย่างนั้นได้

ท่านควรเข้าใจว่า สมณะนั้นจะบรรลุได้เมื่อท่านได้รับความพอใจ
จากความผ่อนคลายทางกายและทางจิต อันเกิดจากความคุ้นชินกับ
การทำสมาธิมายาวนาน และจิตได้รับพลังที่จะพุ่งอยู่กับวัตถุที่เลือก

ทำวิปัสสนาสมาธิให้รู้ถึงความเป็นเช่นนั้นเองด้วยปัญญา

หลังจากที่ได้บรรลุสมณะแล้ว จงทำวิปัสสนาสมาธิ โดยคิดดังนี้
คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนี้ เป็นคำสอนที่สมบูรณ์พร้อม และ
คำสอนนี้โดยทางตรงและทางอ้อม ได้เปิดเผยให้เห็นถึงความเป็นเช่น

นั่นเอง นำไปสู่ความเป็นเช่นนั้นเองด้วยความกระจ่างอย่างที่สุด ถ้าท่านเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง ท่านก็จะเป็นอิสระจากร่างแห่งมวลของมิจฉาทิฏฐิ เช่นเดียวกับความมืดหายไปเมื่อแสงปรากฏขึ้น เพียงการทำสมาธิอย่างเดียว ไม่อาจชำระจิตสำนักดั้งเดิมให้บริสุทธิ์ได้ และไม่อาจกำจัดความดำมืดของความมืดทึบได้ เมื่อข้าพเจ้าทำสมาธิถึงความเป็นเช่นนั้นเองอย่างดีด้วยปัญญาแล้ว จิตสำนักดั้งเดิมจึงจะถูกชำระให้บริสุทธิ์ ด้วยปัญญาเท่านั้นที่ข้าพเจ้าจะรู้ถึงความเป็นเช่นนั้นเอง ด้วยปัญญาเท่านั้นที่ข้าพเจ้าจะกำจัดความมืดทึบอย่างได้ผล ดังนั้น ด้วยการปฏิบัติสมาธิแบบสมณะ ข้าพเจ้าได้แสวงหาความเป็นเช่นนั้นเองด้วยปัญญา และข้าพเจ้าจะไม่พอใจแค่สมณะแต่เพียงอย่างเดียว

ความเป็นเช่นนั้นเองเป็นอย่างไร นี่คือธรรมชาติของปรากฏการณ์ทั้งปวง ซึ่งในระดับโลกุตตระแล้ว มันว่างจากตัวตนของบุคคลและตัวตนของปรากฏการณ์ นี่จะตระหนักรู้ได้ก็ด้วยการทำให้ปัญญาสมบูรณ์พร้อม ไม่ใช่ด้วยเหตุอื่น

ในสันนิษฐานโมจนสูตร มีกล่าวว่ *“ข้าแต่พระตถาคต ด้วยบารมีข้อใดที่โพธิสัตว์จะเข้าใจความไร้ซึ่งอัตลักษณ์ของปรากฏการณ์”* *“อวโลกิตศวร มันจะเข้าใจได้ด้วยปัญญาบารมี”*

ดังนั้น จงทำสมาธิถึงปัญญาในขณะที่กำลังปฏิบัติสมณะ โยคีควรพิจารณาในลักษณะการต่อไปนี้ บุคคลผู้หนึ่งไม่อาจถูกมองว่า แยกออกได้จากขันธทางกายและจิต ธาตุต่างๆ และอำนาจของผัสสะ อีกทั้งบุคคลก็ไม่ใช่เป็นธรรมชาติของขันธและอื่นๆ เพราะขันธและอื่นๆ เป็นหน่วยที่มีมากสิ่งและไม่คงทน ผู้อื่นได้กล่าวอ้างว่าบุคคลนั้นคงทนและเป็นหนึ่งเดียว บุคคลซึ่งเป็นปรากฏการณ์ไม่อาจดำรงอยู่ ยกเว้นว่าจะอยู่อย่างหนึ่งสิ่งหรือมากสิ่ง เพราะไม่มีทางอื่นในการดำรงอยู่นอกจากนี้อีกแล้ว ดังนั้นเราต้องสรุปว่าการกล่าวอ้างอย่างโลกๆ ว่า “ฉัน” นั้นผิดโดยสิ้นเชิง

สมาธิว่าด้วยการไร้ซึ่งตัวตนของปรากฏการณ์ ควรจะกระทำในลักษณะการดังนี้ โดยสรุปแล้ว ปรากฏการณ์ก็ถูกนับรวมในขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๔ ขั้นทั้งกาย ที่มาของการรับรู้ และธาตุนั้นในระดับโลกุตระแล้ว ไม่ใช่อะไรนอกจากแง่มุมของจิต นี่เป็นเพราะเมื่อปรากฏการณ์นั้นถูกขอย่อยลงเป็นอนุภาคเล็กละเอียด ระดับโลกุตระและธรรมชาติของส่วนต่างๆ ของอนุภาคเล็กละเอียดเหล่านี้ถูกตรวจสอบที่ละอันๆ แล้ว ไม่พบว่ามียึดลักษณะที่เจาะจงแน่นอนอยู่เลย

ในแง่ของโลกุตระแล้ว จิตเองก็ไม่จริงเช่นกัน เป็นไปได้ยากยิ่งที่จิตซึ่งเข้าใจแต่เพียงธรรมชาติที่ผิดของรูปทางกายภาพและอื่นๆ และปรากฏขึ้นในแง่มุมต่างๆ จะเป็นจริงได้ เช่นเดียวกับที่รูปทางกายภาพ และอื่นๆ เป็นสิ่งไม่จริง เนื่องจากจิตไม่ได้ดำรงอยู่อย่างแยกขาดจากรูปทางกายภาพและอื่นๆ ซึ่งก็เป็นสิ่งไม่จริง มันเองก็จึงไม่จริงเช่นกัน เหมือนกับที่รูปทางกายภาพและอื่นๆ ที่มีหลายแง่มุม และยึดลักษณะของมันทั้งไม่ใช่หนึ่งสิ่งและทั้งไม่ใช่หลายสิ่ง เช่นเดียวกัน เนื่องจากจิตไม่ต่างไป ยึดลักษณะของมันจึงไม่ใช่ทั้งหนึ่งสิ่งและไม่ใช่ทั้งหลายสิ่ง ดังนั้น จิตโดยธรรมชาติแล้วจึงเป็นเสมือนภาพลวงตา

จงพิจารณาเห็นว่า เช่นเดียวกับจิต ธรรมชาติของปรากฏการณ์ทั้งหลายเอง ก็เหมือนกับภาพลวงตาด้วย ด้วยวิธีนี้ เมื่อยึดลักษณะของจิตถูกตรวจสอบเป็นพิเศษด้วยปัญญา ในแง่โลกุตระแล้ว มันจะไม่อาจเห็นได้ทั้งมีหรือไม่มี และมันก็ไม่ถูกเห็นได้โดยปราศจากทั้งการมีและการไม่มี ไม่ทั้งจิตในอดีต ทั้งจิตในอนาคต และทั้งจิตในปัจจุบัน ต่างไม่อาจถูกเห็นได้ เมื่อจิตกำเนิดขึ้น มันไม่ได้มาจากที่ใด และเมื่อดับ ก็ไม่ดับไปที่ใด เพราะจิตนั้นไม่อาจเห็นได้ ไม่อาจแสดงให้ดูได้ และไม่มีรูป

ถ้าท่านถามว่า “อะไรคือหน่วยที่ไม่อาจเห็นได้ ไม่อาจแสดงให้ดูได้ และไม่มีรูป” พระสุตรมหารัตนกฏ กล่าวไว้ว่า “โอ กัสสปะ เมื่อจิตได้ถูกตามหาจนทั่ว มันก็ไม่อาจพบได้ สิ่งที่ไม่อาจหาพบได้ ก็ไม่อาจเห็น

ได้ และสิ่งที่ไม่อาจเห็นได้ ก็ไม่ใช่ทั้งอดีต ไม่ใช่ทั้งอนาคต และไม่ใช่ทั้งปัจจุบัน” ด้วยการพิจารณาที่เช่นนี้ จุดเริ่มต้นของจิต ในที่สุดแล้ว ไม่อาจจะเห็นได้ จุดสิ้นสุดของจิต ในที่สุดแล้ว ไม่อาจจะเห็นได้ และช่วงระหว่างกลางของจิต ในที่สุดแล้ว ไม่อาจจะเห็นได้

ปรากฏการณ์ทั้งหลายอาจจะเข้าใจได้ว่าไม่มีจุดสิ้นสุด และไม่มีส่วนท่ามกลาง เช่นเดียวกับที่จิตไม่มีจุดสิ้นสุดและไม่มีส่วนท่ามกลาง ด้วยรู้ว่าจิตนั้นไม่มีจุดสิ้นสุดและไม่มีส่วนท่ามกลางดังนั้น จึงไม่อาจเห็นอัตลักษณ์ของจิตได้ เช่นเดียวกัน สิ่งที่ถูกรับรู้โดยตลอดด้วยจิตนั้น จึงถูกรับรู้ว่าว่างเปล่าด้วย ด้วยการที่รู้ว่า อัตลักษณ์นั่นเอง ซึ่งกำหนดลงไปแน่นอนว่าเป็นลักษณะของจิต เหมือนกับอัตลักษณ์ของรูปทางกายภาพ และอื่นๆ นั้น ในที่สุดแล้วก็ไม่อาจเห็นได้เช่นกัน ด้วยวิธีนี้ เมื่อในระดับโลกุตตระ บุคคลไม่เห็นอัตลักษณ์ของปรากฏการณ์ทั้งหลายโดยใช้ปัญญา เขาก็จะไม่พิจารณาว่า รูปทางกายภาพนั้นคงทนหรือไม่คงทน ว่างเปล่าหรือไม่ว่างเปล่า มีมลทินหรือไม่มีมลทิน เกิดหรือไม่เกิด ดำรงอยู่หรือไม่ดำรงอยู่ เช่นเดียวกับที่รูปทางกายภาพจะไม่มีการตรวจสอบ เช่นเดียวกัน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็จะไม่ถูกตรวจสอบด้วย เมื่อวัตถุไม่ได้ดำรงอยู่ ลักษณะของตัวมันก็ไม่อาจดำรงอยู่เช่นเดียวกัน ดังนั้นมันจะถูกตรวจสอบได้อย่างไร

ด้วยวิธีนี้ เมื่อบุคคลไม่อาจจะจับได้มันว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมีอยู่ในระดับโลกุตตระ เมื่อได้ตรวจสอบด้วยปัญญาแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงกระทำการเพ่งสมาธิอย่างไรมโนภาพและจดจ่อ และดังนั้น จึงได้เห็นจริงถึงการไร้ซึ่งอัตลักษณ์ของปรากฏการณ์ทั้งปวง

ผู้ซึ่งไม่ได้ทำสมาธิด้วยปัญญาโดยวิเคราะห์ตัวตนของสิ่งต่างๆ เป็นพิเศษ แต่ทำเพียงสมาธิที่จะบริหารจัดการกระทำของจิตเท่านั้น ไม่อาจจับได้ความคิดที่มีมโนภาพ และไม่อาจเห็นจริงถึงการไร้ซึ่งอัตลักษณ์ได้ เพราะเขาขาดแสงแห่งปัญญา ถ้าไฟซึ่งก็คือวิญญาณที่

ทราบถึงปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริง นั้น เกิดจากการ
พิจารณาความเป็นเช่นนั้นเองแล้ว ก็เจกเช่นไฟที่เกิดจากการถูไม้
ไฟนั้นจะเผาไม้ ก็คือความคิดที่มีมโนภาพ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้
เช่นนี้

ในรัตนเมฆสูตรก็กล่าวไว้เช่นกันว่า “ผู้ที่ฝึกฝนให้เห็นความไม่จริง
จะปฏิบัติสมาธิโยคะถึงความว่าง เพื่อที่จะกำจัดความคิดที่มีมโนภาพ
และปรุงแต่งไปเรื่อยๆ คนเช่นนี้ เนื่องจากเขาทำสมาธิถึงความว่าง
อยู่เสมอ เมื่อเขาแสวงหาวัตถุและอัตลักษณ์ของวัตถุ ซึ่งทำให้จิต
ยินดีและวอกแวก ก็จะตระหนักว่าสิ่งนั้นว่างเปล่า เมื่อจิตนี้เองก็ได้
ถูกตรวจสอบด้วย ก็จะเข้าใจได้ว่ามันก็ว่างเปล่า เมื่ออัตลักษณ์ของ
สิ่งที่ถูกรับรู้ด้วยจิต ถูกตามดูไปจนตลอด ก็เข้าใจได้ว่า สิ่งนี้เอง
ก็ว่างเปล่า ด้วยการเห็นจริงดังนี้ คนผู้นั้นก็จะเข้าสู่โยคะแห่งการ
ไร้นิमित (อนิมิต)” นี่แสดงว่าเฉพาะผู้ที่ได้ทำการพิจารณาอย่างถาวร
ทั่วเท่านั้นจึงจะเข้าสู่ความไร้นิमितได้

มีการอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้งว่า ลำพังการกำจัดการกระทำของ
จิตแต่เพียงอย่างเดียว แต่ไม่ตรวจสอบถึงอัตลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ด้วย
ปัญญานั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำสมาธิที่ไร้มโนภาพ ดังนั้น สมาธิจึง
สำเร็จได้หลังจากที่ได้ไขปัญญาพิจารณาถึงอัตลักษณ์แท้จริงของสิ่งต่างๆ
เช่นรูปร่างกายภาพและอื่นๆ อย่างสมบูรณ์แล้ว ไม่ใช่สำเร็จเพราะ
การจ่อจ้องที่ตัวรูปร่างกายภาพและอื่นๆ และสมาธิก็ไม่ได้สำเร็จได้ด้วย
การอาศัยอยู่ระหว่างโลกนี้และโลกที่เหนือจากนี้ เพราะรูปร่างกายภาพ
และอื่นๆ ไม่ได้ถูกมองเห็น ดังนั้นมันจึงถูกเรียกว่าสมาธิแบบไม่อาศัยอยู่

ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ จึงถูกเรียกขานว่า ผู้ทำสมาธิถึงมหาปัญญา เพราะ
ด้วยการตรวจสอบเป็นพิเศษถึงอัตลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา
เขาไม่ได้เห็นอะไรเลย นี้ก็มีกล่าวไว้ในคณคัมภยสูตรและรัตนจฺุหา-
สูตร และอื่นๆ

ด้วยวิธีนี้ โดยการเข้าสู่ความเป็นเช่นนั้นเองของอนัตตาของบุคคล

และปรากฏการณ์ ท่านก็จะเป็นอิสระจากมโนทัศน์และการวิเคราะห์ เพราะไม่มีอะไรที่จะตรวจสอบและเฝ้าสังเกต ท่านจะเป็นอิสระจาก ถ้อยคำ และการอยู่ในจิตที่จดจ่อเป็นจุดเดียว ท่านก็จะเข้าสู่สภาวะสมาธิโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ดังนั้น ท่านต้องทำสมาธิถึงความเป็นเช่นนั้นเองให้แจ่มแจ้งและดำรงอยู่ในสภาพนั้น ในขณะที่ดำรงอยู่ในสมาธิเช่นนั้น การสืบเนื่องของจิตจะไม่วอกแวก เมื่อจิตวอกแวกไปยังสิ่งภายนอกอันเกิดเพราะความยึดติดหรืออื่น ๆ การวอกแวกนั้นควรจะต้องรับรู้ และรีบหยุดการวอกแวกนั้น ด้วยการเพ่งถึงลักษณะอันน่ารังเกียจของวัตถุนั้นและ รีบหันเหจิตใจมาสู่ความเป็นเช่นนั้นเอง

ถ้าจิตไม่ยอมทำตามอย่างนั้น คิดถึงข้อดีของการจดจ่อจิต และทำสมาธิด้วยความยินดี การต่อต้านอย่างนี้ควรทำให้สงบได้ด้วยการมองถึงข้อเสียของการที่จิตใจวอกแวกได้เช่นกัน

ถ้าการทำหน้าที่ของจิตไม่กระจ่างชัดและเริ่มฟุบลง หรือเมื่อมีความเสี่ยงที่จะฟุบลง เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของความเชื่อซึ่งมีของจิตหรือความว่าง ก็เหมือนกับกรณีก่อนหน้านี้ จงรีบพยายามเอาชนะความมัวของจิต ด้วยการมุ่งความสนใจของจิตไปที่สิ่งที่น่ายินดีอย่างที่สุด จากนั้น วัตถุซึ่งก็คือความเป็นเช่นนั้นเอง ควรจะต้องจดจ่อไว้อย่างเหนียวแน่น บางครั้ง เมื่อพบว่าจิตมีความตื่นเต็น หรือถูกล่อให้วอกแวกเพราะความทรงจำถึงเหตุการณ์ที่ได้หัวเราะ ได้เล่นสนุกในอดีตแล้ว ก็เหมือนกับกรณีก่อนหน้านี้ จงหยุดการวอกแวก ด้วยการคิดถึงสิ่งนั้นว่าเป็นอนิจจังและอื่นๆ ซึ่งจะช่วยให้ใจสงบลง จากนั้นพยายามอีกครั้งที่จะทำให้จิตผูกพันกับความเป็นเช่นนั้นเองโดยไม่ต้องใช้กำลังเข้าต่อต้าน

ถ้าเมื่อใดที่จิตเป็นสมาธิถึงความเป็นเช่นนั้นเองอย่างเป็นไปเอง โดยไม่ฟุบหรือปั่นป่วน ก็ควรปล่อยจิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ เลิกใช้ความพยายามบังคับจิต ถ้าใช้ความพยายามในตอนที่จิตอยู่

ในความสมดุลของสมาธิ ก็จะทำให้จิตใจไว้วางใจได้ แต่ถ้าไม่ใช้ความพยายามในขณะที่จิตมีความมัว ก็จะเหมือนกับคนตาบอดเพราะความมืดมัวอย่างรุนแรง และท่านจะไม่สามารถบรรลุถึงวิปัสสนาได้ ดังนั้น เมื่อจิตเกิดความมัว จงใช้ความพยายาม และเมื่อจิตอยู่ในฌาน ควรผ่อนคลายความพยายาม ขณะทำวิปัสสนาสมาธิ หากปัญญาเกิดออกมามากเกินไปในขณะที่สมถะอ่อนแรง จิตจะกระเพื่อมเหมือนกับตะเกียงเอนยต้องลม และท่านจะไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเองได้อย่างชัดเจน ในเวลาเช่นนี้ จึงต้องทำสมาธิแบบสมถะ เมื่อสมถะเกิดมากเกินไป จงทำสมาธิถึงปัญญา

เมื่อทั้งสองประการนั้นได้กระทำอย่างเสมอกันแล้ว จงรักษาให้มันไม่ต้องใช้แรงพยายาม ให้นานเท่าที่ยังไม่มีความไม่สบายทางกายหรือทางจิตเกิดขึ้นมา หากเกิดความไม่สบายทั้งทางกายหรือทางจิตขึ้น จงมองให้เห็นว่าโลกทั้งโลกเป็นเหมือนภาพลวงตา เป็นเงาในทะเลทราย เป็นความฝัน เป็นเงาสะท้อนของดวงจันทร์บนผิวน้ำ และเป็นเงาปรากฏของผี และคิดว่า “สัตว์พวกนี้ ล้วนยากลำบากอยู่ในสังสารวัฏฏ์ เพราะความไม่เข้าใจในความรู้อันลึกซึ้งนี้” จากนั้น จงทำให้เกิดความกรุณาอันยิ่งใหญ่และโพธิจิตที่ตื่นรู้ ด้วยการคิดว่า “ข้าพเจ้าควรจะพยายามอย่างจริงจังที่จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง” จงพักผ่อนคลาย และเริ่มต้นอีกครั้งด้วยวิธีเดียวกัน ปฏิบัติสมาธิให้จิตจดจ่อกับการไม่ปรากฏขึ้นของปรากฏการณ์ทั้งหลาย หากจิตเกิดห่อถอย ก็จงพักผ่อนคลายเช่นเดียวกัน นี่คือนิเวศของการปฏิบัติในการรวมสมถะและวิปัสสนาเป็นหนึ่งเดียว ที่พุ่งความสนใจไปที่รูปลักษณะทั้งอย่างมีมีนภาพและไม่มีมีนภาพ

จากนั้น ด้วยการก้าวหน้าแบบนี้ โยคีควรทำสมาธิถึงความเป็นเช่นนั้นเองเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง หรือครึ่งรอบในช่วงกลางคืน หรือ หนึ่งรอบเต็มๆ หรือเท่าที่จะรู้สึกสบาย นี่คือการตั้งมั่นอย่างมีสมาธิอย่างถาวร

ทั่ว และพิจารณาถึงสิ่งที่เป็นโลกุตตระ ดังที่สอนไว้ในลัทธิดาวตารสูตร
จากนั้น หากท่านประสงค์จะออกจากสมาธิ ในขณะที่ยังนั่งขัดสมาธิ
อยู่ก็จงคิดดังต่อไปนี้

“ถึงแม้ว่าในระดับโลกุตตระ ปรากฏการณ์ทั้งหลายนี้จะมีอะไรซึ่ง
อัตลักษณ์ ในระดับสามัญ มันย่อมดำรงอยู่อย่างแน่นอน ถ้าไม่ใช่
ดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และอื่นๆ จะมีอยู่ได้อย่างไร
พระพุทธรเจ้าก็ได้ตรัสไว้ว่า

สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างสมมติ

แต่ในระดับโลกุตตระ มันไร้ซึ่งอัตลักษณ์ในตัวเอง

สัตว์ที่มีท่าทีแบบเด็กๆ จะขยายปรากฏการณ์ต่างๆ จนเกินจริง
โดยคิดว่ามันมีอัตลักษณ์ในตัวเอง ทั้งๆ ที่มันไม่มี ดังนั้นการเชื่อว่า
สิ่งต่างๆ มีการดำรงอยู่ด้วยตัวของมันเอง ทั้งที่มันไม่มีนั้น ทำให้
จิตสับสน และจิตจะท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์เป็นเวลายาวนาน
ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ เราควรเพียรพยายามโดยไม่ผิดพลาด ที่จะบรรลุ
ถึงสภาวะสัพพัญญู ด้วยการสะสมกุศลและปัญญาอย่างไรที่เปรี๊ยะ
ปานให้สำเร็จ เพื่อที่จะช่วยเหลือพวกเขาให้เห็นถึงความเป็นเช่นนั้นเอง

จากนั้นค่อยๆ ลุกขึ้นจากท่านั่งขัดสมาธิ และกราบพระพุทธรเจ้า
และโพธิสัตว์ทั่วทิศทั้งสิบ ถวายสักการะ และสวดบทสรรเสริญ
และสวดมนต์โดยการท่องบทสวดภัทราจารย์ และอื่นๆ หลังจากนั้น
จงพยายามรักษาสติที่จะสั่งสมกุศลและปัญญา ด้วยการบำเพ็ญทาน
และอื่นๆ ที่มีแก่นแท้ของบุญตาและมหารูณา เป็นลักษณะสำคัญ

หากท่านกระทำเช่นนี้ ความตั้งมั่นในสมาธิของท่านก็จะทำให้
บุญตาชนิดที่มีคุณสมบัติเลิศที่สุดเกิดขึ้นจริงได้ ในรัตนจตุสูตร
กล่าวไว้ว่า “ด้วยการสวมนเสื่อเกราะแห่งความเมตตา ในขณะที่ดำรง
อยู่ในสภาวะของมหารูณา จงฝึกฝนความตั้งมั่นในสมาธิ เพื่อจะทำ
ให้บุญตาชนิดที่มีคุณสมบัติเลิศที่สุดเป็นจริงขึ้นได้ อะไรคือบุญ
ตาชนิดที่มีคุณสมบัติเลิศที่สุด นั่นคือบุญตาที่ไม่หย่าขาดจากทาน

ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งอุบายอันเป็นกุศล”

วิถีปฏิบัติของโพธิสัตว์ ประกอบด้วย ปัญญาและอุบายอันเป็นกุศล

โพธิสัตว์ต้องพึงพากการปฏิบัติคุณธรรม เช่นทาน ในฐานะอุบายที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายพัฒนาไปจนสูงงอมอย่างเต็มที่ และเพื่อที่จะทำสถานที่ กายและผู้ติดตามจำนวนมากให้สมบูรณ์พร้อม

หากไม่เป็นเช่นนี้ อะไรเล่าจะเป็นเหตุของเขตแดนเหล่านั้น ซึ่งคือพุทธเกษตรของพระพุทธเจ้าทั้งหลายและอื่น ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงปัญญาอันเป็นสัพพัญญูที่มีคุณสมบัติเลิศที่สุด สามารถบรรลุได้ด้วยทานบารมีและอุบายอันเป็นกุศลข้ออื่น ๆ ดังนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า ปัญญาอันเป็นสัพพัญญู จะสมบูรณ์พร้อมได้ก็ด้วยอุบายอันเป็นกุศล ดังนั้น โพธิสัตว์ควรจะต้องบำเพ็ญทานและอุบายอันเป็นกุศลอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ไม่ใช่ฝึกฝนสุญญตาเพียงอย่างเดียว

ในสรวรรณสังครทโพลยสูตร กล่าวไว้ว่า “โอ ศรีอาริยมตไตรย โพธิสัตว์ทั้งหลายได้สำเร็จบารมีหกประการอย่างครบถ้วนแล้ว เพื่อที่จะบรรลุผลสุดท้ายแห่งพุทธภาวะ แต่ต่อคำกล่าวนี้ โมฆบุรุษกลับตอบว่า “โพธิสัตว์ควรฝึกฝนตนเองเฉพาะปัญญาบารมีเท่านั้น บารมีนอกจากนี้จะไม่มีความจำเป็นอะไรเล่า พวกเขาปฏิเสธบารมีข้ออื่น ๆ ศรีอาริยมตไตรย ท่านมีความเห็นเช่นไร เมื่อกษัตริย์แห่งกาสิให้เนื้อของพระองค์แก่เหยี่ยวเพื่อเห็นแก่นกพิราบ นี่คือการทำให้ปัญญาไม่บริสุทธิ์หรือ” ศรีอาริยมตไตรยตอบว่า “ไม่ใช่เช่นนั้น” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ศรีอาริยมตไตรย โพธิสัตว์สั่งสมรากเหง้าแห่งกุศลด้วยกิจที่ประกอบด้วยบารมีทั้งหกประการ รากเหง้าแห่งกุศลนี้เป็นอันตรายหรือ” ศรีอาริยมตไตรยตอบว่า “ข้าแต่พระพุทธเจ้า ไม่ใช่เช่น

นั้น” พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปอีกว่า “ศรีอาริยมต ไตรย ท่านเองก็ได้บำเพ็ญทานบารมีอย่างถูกต้องเป็นเวลา ๖๐ กัลป์ ศีลบารมี ๖๐ กัลป์ ขันติบารมี ๖๐ กัลป์ วิริยบารมี ๖๐ กัลป์ สมาธิบารมี ๖๐ กัลป์ ปัญญาบารมี ๖๐ กัลป์” ต่อคำกล่าวนี้ โมฆบุรุษตอบว่า “มีเพียงทางเดียวที่จะบรรลुพุทธภาวะ และนั่นคือทางแห่งสุญญตา” การปฏิบัติของเขานั้นผิดพลาดโดยสิ้นเชิง”

โฬิสต์ว์ที่มีปัญญาแต่ไม่มีอุบายอันเป็นกุศล ก็จะเหมือนกับบรรดาพระสาวก ผู้ซึ่งไม่อาจปฏิบัติกิจของพระพุทธเจ้าได้ แต่พวกเขาอาจจะทำได้หากได้รับการอุดหนุนจากอุบายอันเป็นกุศล ดังที่พระสูตรมหารัตนกฏ กล่าวไว้ว่า “กัสสปะ มันทึนเนนนี้ ตวัอย่างเนน กษัตริย์ที่ได้รับการสนับสนุนจากอำมาตย์ สามารถกระทำการบรรลุความประสงค์ได้ เช่นเดียวกัน เมื่อปัญญาแห่งโฬิสต์ว์ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากอุบายอันเป็นกุศล โฬิสต์ว์นั้นก็ประกอบกิจทั้งหมดของพระพุทธเจ้าได้” ทศนะเชิงปรัชญาต่อวิถีโฬิสต์ว์นั้นต่างออกไป และวิถีเชิงปรัชญาของผู้ไม่ใช่พุทธศาสนิกชนและพระสาวกก็ต่างออกไปเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เนื่องจากทศนะเชิงปรัชญาต่อวิถีของผู้ไม่ใช่พุทธศาสนิกชน จะเห็นผิดๆ ว่ามีตัวตนที่ดำรงอยู่อย่างแท้จริงและอื่นๆ วิถีเช่นนี้จะตัดขาดจากปัญญาอย่างสมบูรณ์อยู่เสมอ ดังนั้น จึงไม่อาจบรรลุถึงการหลุดพ้น

บรรดาพระสาวกนั้นตัดขาดจากมหากฎณา และไร้ซึ่งอุบายอันเป็นกุศล ดังนั้น พวกเขาพยายามอย่างจดจ่อที่จะบรรลุนิพพาน ในวิถีของโฬิสต์ว์ โฬิสต์ว์จะเคารพทั้งปัญญาและอุบายอันเป็นกุศล ดังนั้นพวกเขาพยายามที่จะบรรลุถึงอปรตีสถิตนิรวาน วิถีโฬิสต์ว์ประกอบด้วยปัญญาและอุบายอันเป็นกุศล และดังนั้นพวกเขาจึงบรรลุอปรตีสถิตนิรวาน ด้วยอำนาจแห่งปัญญา พวกเขาไม่ตกอยู่ในสังสารวัฏฏ์ และด้วยอำนาจแห่งอุบายอันเป็นกุศล พวกเขาไม่ตกอยู่ในนิพพาน

คยาศรัยสูตรกล่าวว่ “วิถีโฬิสต์ว์ โดยสรุปมีสององค์ประกอบ ทั้ง

สองก็คืออุบายอันเป็นกุศลและปัญญา” ใน คัมภีร์ศรีปราชญะ กล่าวไว้เช่นกันว่า “ความบริบูรณ์ของปัญญาคือมารดา และความเชี่ยวชาญในอุบายอันเป็นกุศลคือบิดา”

วิมลกีรตินิเทศสูตรกล่าวไว้เช่นกันว่า “อะไรคือเครื่องผูกมัดสำหรับโพธิสัตว์ และอะไรคือการปลดปล่อย การยังคงมีชีวิตในสังสารวัฏฏ์ โดยไร้ซึ่งอุบายอันเป็นกุศล คือเครื่องผูกมัดสำหรับโพธิสัตว์ แต่การใช้ชีวิตในสังสารวัฏฏ์พร้อมด้วยอุบายอันเป็นกุศล คือการปลดปล่อย การยังคงมีชีวิตในสังสารวัฏฏ์ โดยไร้ซึ่งปัญญา คือเครื่องผูกมัดสำหรับโพธิสัตว์ แต่การใช้ชีวิตในสังสารวัฏฏ์พร้อมด้วยปัญญาคือการปลดปล่อย ปัญญาที่ไม่ได้ประกอบด้วยอุบายอันเป็นกุศล คือเครื่องผูกมัด แต่ปัญญาที่ประกอบด้วยอุบายอันเป็นกุศล คือการปลดปล่อย อุบายอันเป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาคือเครื่องผูกมัด แต่อุบายอันเป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญาคือการปลดปล่อย

หากโพธิสัตว์บำเพ็ญแต่เพียงปัญญา เขาก็จะตกลงสู่นิพพานอันเป็นที่ปรารถนาของพระสาวก ดังนั้น จึงเป็นเหมือนเครื่องผูกมัด และไม่อาจจะบรรลุปรตีสถิตินิรวาณได้ ดังนั้น ปัญญาที่แยกขาดจากอุบายอันเป็นกุศลคือเครื่องผูกมัดโพธิสัตว์ ด้วยเหตุนี้ เช่นเดียวกับคนผู้หนึ่งที่หนาวสั่นด้วยลม แสงหาความสบายของไฟ โพธิสัตว์บำเพ็ญปัญญาว่าด้วยสุญญตาพร้อมกับอุบายอันเป็นกุศล เพื่อกำจัดลมแห่งมิจฉาทิฎฐิ แต่เขาจะไม่พยายามจะทำให้รู้แจ้งอย่างที่พระสาวกทำ ทศธรรมกสูตรกล่าวไว้ว่า “โอ กุลบุตร มันเป็นอย่างนี้” ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งซึ่งมีความศรัทธาต่อไฟอย่างเต็มที่ ซึ่งเคารพไฟ และถือว่าไฟเป็นครู ไม่ได้คิดว่า “เพราะข้าพเจ้าเคารพ ให้เกียรติ และบูชาไฟ ข้าพเจ้าควรถือไฟไว้ในมือทั้งสอง” ก็เพราะเขาตระหนักรู้ว่า การทำเช่นนั้นจะทำให้เกิดการเจ็บปวดทรมาน และความไม่สบายทางจิต เช่นเดียวกัน โพธิสัตว์ที่ตระหนักรู้ถึงนิพพาน แต่ก็ไม่ได้พยายามที่จะบรรลุถึง นี่เป็นเพราะเขาทราบว่า ด้วยการกระทำเช่นนั้น เขากำลังออกห่างจากการตรัสรู้

หากเขาอาศัยแต่เพียงอุบายอันเป็นกุศล โภธิสัตว์จะไม่ข้ามพ้นระดับสามัญ และดังนั้น ก็จะมีแต่เครื่องผูกมัด ดังนั้น เขาบำเพ็ญอุบายอันเป็นกุศลไปพร้อมกับปัญญา ด้วยอำนาจของปัญญา โภธิสัตว์สามารถแปรเปลี่ยนแม้กระทั่งกิเลสให้เป็นน้ำอมฤตได้ รวากับยาพิษที่ถูกเสกด้วยมนตราแห่งตันตระ ไม่มีความจำเป็นที่จะกล่าวถึงความดีงามของทานบารมีและอื่นๆ ซึ่งโดยธรรมชาติ จะนำไปสู่สภาวะการดำรงอยู่ที่สูงส่งขึ้น

พระสุตรมหารัตนภูฏากล่าวว่า “กัศสปะ มันเป็นเช่นนี้ ด้วยอำนาจแห่งตันตระ และตัวยา ยาพิษอาจจะไม่ทำให้คนตายได้ เช่นเดียวกัน เนื่องจากกิเลสของโภธิสัตว์อยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา กิเลสนั้นจะไม่ทำให้เขาตกต่ำลงได้ ดังนั้น ด้วยอำนาจของอุบายอันเป็นกุศล โภธิสัตว์ไม่ละทิ้งสังสารวัฏฏ์ เขาจะไม่เข้าสู่นิพพาน ด้วยอำนาจของปัญญา เขากำจัดวัตถุทั้งมวลที่เห็นผิดว่าดำรงอยู่อย่างแท้จริง และดังนั้น เขาไม่ตกอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ดังนั้นเขาจึงบรรลุพุทธภาวะซึ่งคืออปรตีสถิตินิรวาณ” **คนคณฺขสุตร**ก็กล่าวไว้เช่นกันว่า “ด้วยความรู้เรื่องปัญญา โภธิสัตว์กำจัดกิเลสทั้งหลาย และด้วยความรู้เรื่องอุบายอันเป็นกุศล พวกเขาไม่ละทิ้งสรรพสัตว์” **สันธินิรโมจนสุตร**ก็กล่าวไว้ว่า “ข้าพเจ้าไม่ได้สอนว่า ใครที่ไม่ห่วงใยต่อความเป็นอยู่ดีของสรรพสัตว์ และที่ไม่ค่อยจะตระหนักรู้ถึงธรรมชาติของปรากฏการณ์ที่เป็นสังขารทั้งหลาย จะบรรลุพุทธภาวะอันไร้ที่เปรียบปานและสมบูรณ์พร้อมได้” ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์พุทธภาวะจะต้องบำเพ็ญทั้งปัญญาและอุบายอันเป็นกุศล

ในขณะที่ท่านกำลังทำสมาธิภาวนาถึงปัญญาชั้นโลกุตตระ หรือในขณะที่ท่านอยู่ในฌานที่เป็นสมาธิที่ลึก ท่านไม่อาจจะทำกิจที่เป็นอุบายอันเป็นกุศลเช่นบำเพ็ญทานได้ แต่อุบายอันเป็นกุศลสามารถจะทำได้พร้อมกับปัญญาในช่วงเวลาเตรียมทำสมาธิ และช่วงเวลาหลังทำสมาธิ นี่คือวิธีที่จะกระทำกิจด้วยปัญญาและอุบายอันเป็นกุศลไปพร้อม ๆ กัน

ยิ่งกว่านั้น นี่คือนิเวศน์โพธิสัตว์ ซึ่งพวกเขาจะออกไปกระทำกิจต่างๆ ที่ผนวกรวมปัญญาเข้าไว้กับอุบายอันเป็นกุศล นี่คือการบำเพ็ญวิถิโลกุตตระที่อาบอ้อมไปด้วยมหารุณาที่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งปวง และเมื่อจะปฏิบัติอุบายอันเป็นกุศลหลังจากออกจากฌาน ท่านก็จะบำเพ็ญทานบารมีและอุบายอันเป็นกุศลข้ออื่น ๆ โดยปราศจากความเห็นผิด เฉากเช่นนักมายากล อักศยามดินเทสสูตรกล่าวว่า “อะไรคืออุบายอันเป็นกุศลของโพธิสัตว์ และปัญญาอะไรที่รู้แจ้ง อุบายอันเป็นกุศลของโพธิสัตว์คือการคิด และการใส่ใจอย่างจริงจังต่อสรรพสัตว์ ด้วยความกรุณาอันยิ่งใหญ่ในขณะที่อยู่ในฌาน และการกระทำสิ่งสมดุคด้วยความสันติ โดยที่จิตเป็นสมาธิ และสันติภาพอย่างสูงสุดก็คือปัญญา” และมีข้อความอ้างอิงแบบนี้อีกมากมาย ในมารทมนปริจเฉทสูตร ก็กล่าวไว้ว่า “ยิ่งกว่านั้น กิจที่สมบูรณ์พร้อมของโพธิสัตว์ หมายถึง ความเพียรที่มีสติด้วยจิตแห่งปัญญา และการสังฆธรรมะที่ติงามด้วยจิตแห่งอุบายอันเป็นกุศล จิตแห่งปัญญาก็นำไปสู่การไร้ซึ่งตัวตน การไร้ซึ่งการดำรงอยู่ (สิ่งที่ดำรงอยู่ด้วยตัวของมันเอง) ของสรรพสัตว์ และของชีวิต สิ่งคำจุน และบุคคล และจิตแห่งอุบายอันเป็นกุศล นำไปสู่การทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพัฒนาไปอย่างทั่วพร้อม”

ในสรวรรณสังครหไพลยสูตรกล่าวไว้เช่นกันว่า

เฉากเช่นนักมายากลพยายาม

ปล่อยให้สิ่งที่ตนเสกขึ้น ออกมา

เพราะเขารู้อยู่แล้วถึงธรรมชาติของสิ่งที่เขาเสกขึ้น

เขาจึงไม่ยึดติดกับมัน

เฉากเช่นกัน โลกทั้งสามเหมือนกับภาพลวงตา

ที่พระพุทธเจ้าผู้เรืองปัญญาทรงทราบ

มาก่อนแล้ว ที่พระองค์รู้ถึงสรรพสัตว์ในโลกทั้งสาม

และได้กระทำความเพียรที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์นั้น

เป็นเพราะการปฏิบัติปัญญาและอุบายอันเป็นกุศลของโพธิสัตว์ จึงกล่าวกันว่า ในการกระทำ โพธิสัตว์ยังคงดำรงอยู่ในสังสารวัฏฏ์ แต่ในความคิด พวกเขาดำรงอยู่ในนิพพาน

ด้วยวิธีนี้ จึงทำความคุ้นเคยกับทานบารมี และอุบายอันเป็นกุศลข้ออื่นๆ ที่จะนำไปสู่การตรัสรู้อันไร้ที่เปรียบปานที่ได้บรรลุถึงอย่างสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วยแก่นแท้ของสุญญตาและมหายานา เพื่อที่จะสร้างโพธิจิตที่ตื่นรู้อย่างสูงสุด อย่างที่ได้บอกไว้แล้ว จึงฝึกสมถสมาธิ และวิปัสสนาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในรอบการปฏิบัติปกติ ดังที่ได้สอนไว้ในคณรปาริสุทธิสูตฺร จึงทำให้ตนเองคุ้นเคยกับอุบายอันเป็นกุศล โดยการระลึกอยู่เสมอถึงความดีของโพธิสัตว์ที่ได้ทำงานเพื่อความ เป็นอยู่ดีของสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดเวลา

ผู้ซึ่งคุ้นเคยกับความกรุณา อุบายอันเป็นกุศล และโพธิจิตที่ตื่นรู้ ในวิธีนี้ จะบรรลุความเป็นเลิศในชีวิตนี้โดยไม่ต้องสงสัย จะเห็นพระพุทธรเจ้าและโพธิสัตว์ในความฝันอยู่เสมอ และฝันเห็นสิ่งน่าพอใจอื่นๆ ด้วย เหล่าเทพดาที่ชื่นชมก็จะมาปกป้องรักษาท่าน กุศลและปัญญาจะเพิ่มพูนอย่างมหาศาลในทุกขณะ กิเลสและสภาวะการดำรงอยู่ที่เลวร้ายอื่นๆ จะถูกชำระให้บริสุทธิ์ ท่านจะยินดีกับความสุขและความสงบในจิตอยู่เสมอ และสัตว์ที่ยิ่งใหญ่มากมายจะรักท่าน ในทางกายก็เช่นกัน ท่านจะปราศจากโรคภัย ท่านจะได้รับความสามารถทางจิตอย่างสุดยอด และจะมีคุณสมบัติพิเศษ เช่นตาทิพย์

จากนั้น ท่านจะเดินทางด้วยอำนาจอิทธิฤทธิ์ไปยังโลกต่างๆ นับไม่ถ้วน ถวายสักการะแก่พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย และฟังธรรมจากพระองค์ ในเวลาที่จะตายก็เช่นกัน ท่านจะเห็นบรรดาพระพุทธรเจ้าและโพธิสัตว์อย่างไม่ต้องสงสัย ในชาติหน้า ท่านจะกำเนิดใหม่ในตระกูลและสถานที่พิเศษ ที่ซึ่งท่านจะไม่แยกขาดจากบรรดาพระพุทธรเจ้าและโพธิสัตว์ ดังนั้น โดยไม่ต้องใช้ความพยายามแต่อย่างใด ท่านก็จะสามารถสั่งสมกุศลและปัญญาได้สำเร็จ ท่านจะมี

ความมั่งคั่งมาก มีศิษย์และบริวารจำนวนมาก และเนื่องจากมีปัญญาเฉียบแหลม ท่านจะสามารถทำให้กระแสจิตของสัตว์เป็นจำนวนมากพัฒนาจนสูงงอมขึ้น ไม่ว่าในชาติไหน บุคคลเช่นนี้จะสามารถระลึกอติตชาติได้ จงพยายามเข้าใจถึงข้อดีที่มีมากมายอย่างนี้ ซึ่งได้มีอธิบายไว้ในพระสูตรอื่นๆ ด้วยเช่นกัน

ด้วยวิธีนี้ หากท่านทำสมาธิภาวนาถึงความกรุณา อุบายอันเป็นกุศล และโพธิจิตที่ตื่นรู้ เป็นเวลานาน ด้วยความเลื่อมใสอย่างยิ่งแล้ว กระแสจิตจะค่อยๆ ถูกชำระให้บริสุทธิ์อย่างถ้วนทั่ว และค่อยๆ สูงงอม จากนั้นก็เหมือนกับการจุดไฟโดยการถูไม้เข้าด้วยกัน ท่านจะสำเร็จสมาธิว่าด้วยความเป็นจริงอันสมบูรณ์ ดังนั้นท่านจะบรรลุถึงความรู้ที่กระจ่างที่สุดเกี่ยวกับโลกของปรากฏการณ์ โดยเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่งที่มีมโนภาพ ปัญญาขั้นโลกุตตระที่เป็นอิสระจากร่างแหที่กั้นขวาง ซึ่งคือความคิดแบบมีมโนภาพ ปัญญาของโพธิจิตขั้นโลกุตตระเช่นนี้ จะไร้มลทินเหมือนกับตะเกียงนัยที่อยู่หนึ่ง ไม่ถูกลมรบกวน ดังนั้น จิตเช่นนี้ ที่เป็นองค์แห่งโพธิจิตขั้นโลกุตตระ จะถูกรวมเข้าไว้ในทัศนมรรค (วิถีของการเห็น) ซึ่งเข้าใจธรรมชาติที่ไร้ตัวตนของปรากฏการณ์ทั้งปวง ด้วยการบรรลุเช่นนี้ ท่านจะเข้าสู่มรรคที่เพ่งยังความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ และจากนั้น ท่านจะกำเนิดในตระกูลของพระตถาคต ท่านจะเข้าสู่สภาวะของโพธิสัตว์ที่ไร้มลทิน ห่างไกลจากการเกิดที่ต้องท่องเที่ยวอยู่ทุกขนิค ดำรงอยู่ในความเป็นเช่นนั้นเองของโพธิสัตว์ และเข้าสู่ระดับแรกของโพธิสัตว์ภูมิ ท่านจะพบรายละเอียดเกี่ยวกับอานิสงส์ที่มากกว่านี้ ในคัมภีร์อื่นๆ เช่นทศภูมิสูตร นี่คือนิเวศน์ที่ตั้งมั่นในสมาธิที่เพ่งยังความเป็นเช่นนั้นเองดังที่สอนไว้ในลังกาวตารสูตร นี่คือนิเวศน์ที่โพธิสัตว์จะเข้าสู่สมาธิที่ไร้มโนภาพ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง

ด้วยวิธีนี้ บุคคลผู้ซึ่งได้บรรลุขั้นแรกแล้ว ต่อมาบนภาวนามรรค (วิถีของการภาวนา) ก็ทำให้ตนเองคุ้นเคยกับปัญญาสองประการแห่ง

โลกุตระสภาวะ และปัญญาในขั้นต่อมา กับอุบายอันเป็นกุศล ด้วยวิธีนี้ เขาจะค่อยๆ ขำระมลทินที่ละเอียดที่สุดที่ได้สะสมไว้ ซึ่งเป็นวัตถุที่ต้องชำระให้บริสุทธิ์บนภาวนามรรค และเพื่อที่จะได้คุณสมบัติที่สูงส่งยิ่งขึ้น เขาต้องชำระจิตวิญญาณในระดับต่ำกว่านี้ให้บริสุทธิ์หมดจด ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ทั้งหลายจะสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ ด้วยการเข้าสู่ปัญญาขั้นโลกุตระของพระตถาคต และการเข้าสู่มหาสมุทรแห่งสัมพัญญ ด้วยวิธีนี้ ด้วยการค่อยๆ ปฏิบัติไป กระแสจิตก็จะถูกชำระให้บริสุทธิ์จนหมดสิ้น ในลังกาวดารสูตรได้อธิบายความนี้ไว้ ในสันธิโรโมจนสูตรเช่นเดียวกันก็กล่าวว่า “เพื่อที่จะบรรลุถึงระดับที่สูงยิ่งขึ้นไป จิตควรจะชำระให้บริสุทธิ์แบบเดียวกับที่ท่านทำทองให้บริสุทธิ์ จนกว่าท่านจะได้พุทธภาวะที่ไร้ที่เปรียบปานและบริบูรณ์อย่างที่สุด”

เมื่อเข้าสู่มหาสมุทรแห่งสัมพัญญแล้ว ท่านจะมีคุณสมบัติที่ไร้มลทินราวกับมณี ที่จะทำนุบำรุงสรรพสัตว์ และสิ่งนี้ยังความสำเร็จให้แก่การสวดอ้อนวอนในทางที่เป็นกุศล ซึ่งท่านได้ทำได้ จากนั้น คนแต่ละคนก็จะกลายเป็นองค์สติดแห่งความกรุณา ที่มีบารมีต่างๆ ที่กระทำอย่างเป็นไปเอง และทำงานในรูปแบบต่างๆ เพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์ นอกจากนี้ คุณสมบัติที่น่ามหัศจรรย์ต่างๆ จะสมบูรณ์ขึ้น ด้วยการกำจัดกิเลสและอนุสัยโดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทั้งหลายต่างก็ยึดมั่นที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทุกชีวิต ด้วยการตระหนักรู้เช่นนี้ จึงสร้างศรัทธาในพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อันเป็นที่มาแห่งความรู้และคุณสมบัติอันวิเศษ ทุกๆ คนควรพยายามที่จะได้มาซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้

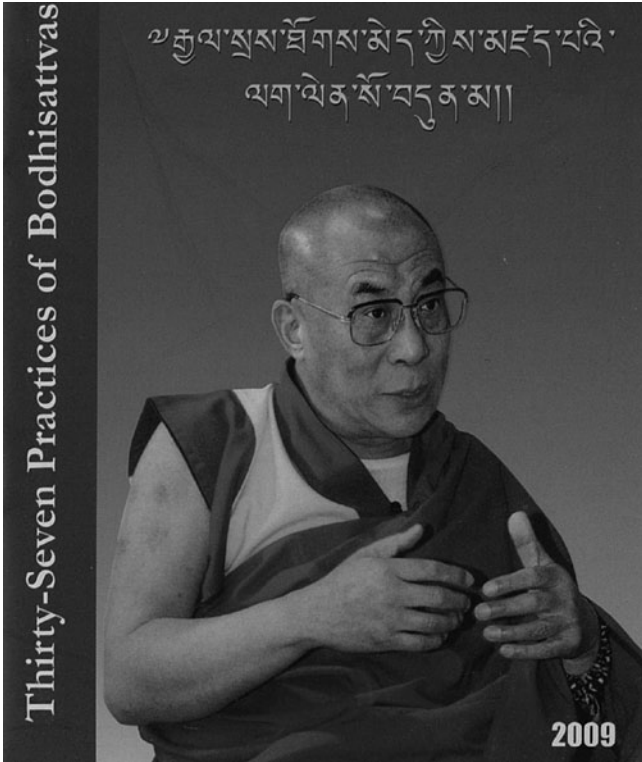
พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า **“ปัญญาขั้นโลกุตระอันเป็นสัมพัญญเกิดขึ้น ด้วยมีความกรุณาเป็นรากเหง้า มีโพธิจิตที่ตื่นรู้เป็นเหตุ และสมบูรณ์ขึ้นด้วยอุบายอันเป็นกุศล”**

ผู้มีปัญญาจะพาตัวเองออกห่างความอิจฉาและมลทินอื่นๆ
ความกระหายต่อความรู้ของเขา ไม่อาจดับไปได้
เฉกเช่นมหาสมุทร
พวกเขาเก็บไว้แต่สิ่งที่เหมาะสมโดยการแยกแยะ
เฉกเช่นหงส์ที่กลั่นน้ำนมออกจากน้ำ

ดังนั้น บัณฑิตควรพาตนเองออกห่างจากทัศนคติที่ก่อให้เกิด
การแตกแยก และความใจแคบ
แม้แต่จากเด็ก
คำพูดที่ดีก็ได้รับ

ไม่ว่าบุคคลใดที่ข้าพเจ้าได้มา
จากการอธิบายเรื่องมัจฉิมรรคนี้
ข้าพเจ้าขออุทิศแก่สรรพสัตว์
เพื่อที่จะบรรลุมัจฉิมรรค





วิถีปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓๗ ประการ

ขอนอบน้อมแต่พระโลกेश्वर
ท่านเห็นสรรพสิ่งไม่มาและไม่ไป
กระนั้นท่านยังชวนชวายเป็น
เพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์อย่างแน่วแน่
ข้าแต่ครูผู้ยิ่งใหญ่และเทพผู้พิทักษ์เขนเรสิก
ข้าขอคารวะแต่ท่านด้วยกาย วาจา ใจ

ข้าแต่พระสัมมาสัมพุทธะทั้งปวง
ผู้เป็นแหล่งกำเนิดของประโยชน์และความสุข
อันเกิดจากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงแท้
ซึ่งต้องอาศัยความรู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร
ณ บัดนี้ ข้าจะอธิบายวิถีปฏิบัติต่าง ๆ ของพระโพธิสัตว์

๑.

บัดนี้เธอได้รับกายมนุษย์อันล้ำค่า
เสมือนนาวาวิเศษที่หาได้ยาก
พึงเงี่ยหูฟังธรรม ตริตรองใคร่ครวญ
และเจริญสมาธิอยู่อย่างหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน
เพื่อปลดปล่อยตัวเองและผู้อื่นให้เป็นอิสระจากสังสารวัฏฏ์
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒.

ความรักต่อญาติมิตรไหลวนเหมือนน้ำ
ความเกลียดต่อศัตรูเผาลนเหมือนไฟ
เพราะม่านมิตตวิขาบังไว้
เราแยกไม่ออกว่าอะไรควรรับ อะไรควรปฏิเสธ
พึงละเรื่อนเสียเถิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓.

ฟังละทิ้งสถานที่อื่นไม่เอื้ออำนวย
ทุกขใจจะค่อย ๆ คลายลง
เนื่องเพราะไม่ถูกดึงออกนอกทาง
กุศลกรรมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามธรรมชาติ
เมื่อจิตแจ่มใส ศรัทธาต่อพระธรรมก็ก่อเกิด
ฟังแสวงหาความวิเวกเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๔.

มิตรและญาติที่คุ้นเคยจะจากพราก
ทรัพย์ที่หามาด้วยความเหน้อยยากจะจากพราก
วิญญาณผู้เป็นแขกจะต้องลาจากจากเรือนรับแขกคือกายนี้
ฟังปล่อยวางชีวิตนี้เสียเถิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๕.

เมื่อมิตรภาพกับใครทำให้โลก โกรธ หลง งองาม
ทำให้คุณภาพของการฟังธรรม ตรึกตรองธรรม
และการภาวนาลดลง
ทั้งยังทำลายซึ่งความเมตตากรุณา
ฟังละมิตรภาพเช่นนั้นเสียเถิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๖.

เมื่อฟังพาใครแล้วอกุศลกรรมลดลง
และกุศลกรรมเพิ่มขึ้นดังพระจันทร์ข้างขึ้น
ฟังเกิดทุนเพื่อนทางธรรมคนนั้นยิ่งกว่ากายของตน
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๗.

ตนยังถูกขังอยู่ในเรือนจำแห่งสังสารวัฏฏ์
แล้วโลกียเทพจะคุ้มครองใครได้
ดังนั้นฟังฟังพระรัตนตรัยซึ่งไม่ทรยศต่อเธอเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๘.

ทุกข์ในภูมิต่ำทั้งหลายยากนักจะหลีกเลี่ยงได้
พระพุทธองค์สอนว่าเป็นผลจากอกุศลกรรม
ดังนั้นฟังลดทอนอกุศลกรรมเกิด
แม้จะต้องสละชีวิต
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๙.

ทุกข์ในสามโลกนั้นเปรียบเสมือนน้ำค้างบนใบหญ้า
ไม่ช้าก็จะเหือดแห้งไป
ฟังชวนขวายเป็นการหลุดพ้นอันประเสริฐ
ซึ่งไม่ไหวเอนเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๐.

นับแต่ก่อนจุดเริ่มต้นแห่งกาลเวลา
มารดาทั้งมวลได้เลี้ยงดูฟูมฟักเธอมา
ถ้าท่านเหล่านั้นยังทุกข์ในบัดนี้
ความสุขของเธอจะมีความหมายอะไร
ดังนั้นเพื่อปลดปล่อยสรรพสัตว์อันไม่จำกัด
เธอฟังปมพะเอไรจิตให้งอกงามเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๑.

ทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะปรารถนาจะหาความสุขใส่ตน
พระสัมมาสัมพุทธะทั้งมวลเกิดขึ้นเพื่อหวังประโยชน์ผู้อื่น
ดังนั้น ฟังแลความสุขของเธอกับความทุกข์ของผู้อื่นเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๒.

แม้ว่าคนโลกจะขโมยทรัพย์ทั้งหมด
หรือยู่ให้คนอื่นขโมย
ฟังอุทิศร่างกายและทรัพย์สมบัติทั้งหมดให้เขาผู้นั้นเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๓.

ถ้ามีคนตัดหัวของเธอ
ถึงเธอจะไม่ได้ทำผิดแม้แต่บ่อย
อาศัยอำนาจของกรุณา
ฟังเอาความผิดของเขามาเป็นของตน
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๔.

แม้มีคนตามกล่าวร้ายเธอชั่วพันล้านชาติ
เธอฟังเมตตาตอบแทน
ด้วยการยกย่องคุณความดีของเขาด้วยใจจริงเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๕.

แม้จะมีคนนำความผิดที่เธอปิดบังไว้
มาเปิดเผยต่อสาธารณชน
และใช้ความผิดนั้นเยาะเย้ยดากถางเธอ
เธอฟังเห็นเขาเป็นกัลยาณมิตร
และได้งดการระเขาด้วยความเคารพเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๖.

ถ้าคนที่เธอรักปานลูกในไส้ถือว่าเธอเป็นศัตรู
เธอฟังรักเขาผู้นั้นยิ่งกว่าเดิม
ตั้งมารดาปฏิบัติต่อลูกตนเองที่เจ็บป่วยเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๗.

แม้คนที่เสมอกันหรือด้อยกว่าเธอ
ลุกขึ้นมาดูหมิ่นเหยียดหยามเธอ
ด้วยความมโหฬาร
เธอพึงวางเขาไว้เหนือเศียรเกล้า
ด้วยความเคารพดังที่เธอเคารพครูเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๘.

แม้จะขัดสนจนยากและถูกดูหมิ่นอยู่เสมอ
แม้จะแสนททุกข์ทรมานเพราะป่วยหนัก
และถูกผีร้ายเข้าสิงสู่
เธอยังคงน้อมรับทุกข์และอกุศลของสรรพสัตว์
มาเป็นของตนอย่างไม่ย่อท้อ
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๑๙.

แม้จะมีชื่อเสียงและโดดเด่น
เป็นที่ค่อมคารวะของผู้คน
แม้จะร่ำรวยดังเทพเจ้าแห่งความมั่งคั่ง
เธอพึงเห็นโลกวิจิตรนี้ไร้แก่นสารสาระ
และอยู่อย่างปราศจากความมโหฬาร
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๐.

ถ้าเธอไม่สามารถสยบศัตรูคือความโกรธของตนเองได้
การต่อสู้กับศัตรูภายนอกก็จะยิ่งทำให้เกิดศัตรูเพิ่มขึ้น
ดังนั้นเธอพึงฝึกจิตของตนเองให้แข็ง
ด้วยกองทัพเมตตาและการุณย์เกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๑.

กามสุขทั้งหลายเหมือนน้ำเกลือ
ยิ่งดื่มมากยิ่งกระหายมาก
ดังนั้นถ้าความติดยึด (ในรสของกาม) ของเธอถูกปลุกขึ้นเมื่อใด
พึงปล่อยวางในทันทีที่เกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๒.

สรรพสิ่งที่เรารับรู้คือจิตของเราเอง
และจิตเดิมแท้นั้นอยู่เหมือนอาการของจิตที่ทั้งปวง
รู้เช่นนี้แล้ว ดำรงอยู่อย่างอิสระ
จากการยึดถือสัญลักษณ์ทั้งปวงว่าเป็นเขาเป็นเรา
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๓.

เมื่อพบสิ่งต้องใจ
ดั่งเห็นสายรุ้งในฤดูร้อน
พึงไม่เห็นว่ามันเป็นของจริง
และปล่อยวางการยึดมั่นในสิ่งนั้นเสีย
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๔.

ทุกข์ทั้งปวงเหมือนดั่งความตายของลูกรักในความฝัน
ถ้าถือว่าฝันนั้นเป็นของจริง เราก็จะทุกข์เปล่า ๆ
ดังนั้น เมื่อพบสิ่งไม่พึงพอใจ
ให้เห็นเสียว่ามันคือมายา
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๕.

ผู้มุ่งรู้แจ้งย่อมเต็มใจสละแม้ร่างกายตน
จะเอ๋ยไปโยถึงสิ่งของภายนอก
ดังนั้น พึงให้โดยไม่หวังรางวัลหรือผลประโยชน์เกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๖.

ถ้าขาดวินัยละเมิดศีลแล้วเสียประโยชน์ตน
ที่หวังประโยชน์ผู้อื่นก็เป็นเพียงเรื่องตลก
ดังนั้นพึงรักษาวินัยจำเริญศีลโดยไม่หวังโลกิยผลเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๗.

สำหรับโพธิสัตว์ผู้แสวงหาอริยทรัพย์
คนที่ทำร้ายเราทุกคนคือขุมทรัพย์
ดังนั้นพึงเจริญขันติธรรม
โดยปราศจากความขุ่นข้องใด ๆ ทุกเมื่อเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๘.

ถ้าพระสาวกและพระปัจเจกพุทธ
ปฏิบัติธรรมเพื่อหวังประโยชน์ตนเท่านั้น
เธอพึงขยายน้ำพุแห่งกุศลกรรมทั้งปวงออกไป
ด้วยวิริยภาพอย่างขมิ้น
ตั้งรับชนขวายดับไฟที่กำลังไหม้บนหัวตนเองเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๒๙.

วิปัสสนาที่ก่อปรด้วยสมณะอย่างเต็มเปี่ยม
ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวงได้สิ้นเชิง
เมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว
พึงเจริญสมาธิภาวนาให้ไปพันอรุปมาน ๔ เกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๐.

เจริญบารมีทั้ง ๕ ข้อต้นโดยไม่เจริญปัญญา
ย่อมก้าวไม่ถึงการรู้แจ้งที่สมบุรณ์
ดังนั้นพึงเจริญปัญญาที่ไปพันสมมติบัญญัติในโลกสาม
ด้วยอุบายะอันประเสริฐเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๑.

ถ้าเธอไม่วิเคราะห์ความผิดพลาดของตนเอง
เธออาจจะประพटीอธรรมขณะวางท่าว่าปฏิบัติธรรม
ดังนั้นพึงวิเคราะห์ความผิดพลาดของตนเองอยู่เสมอ
และละวางเสียให้ได้เกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๒.

เพราะพบกับความทุกข์
เธอจึงนึกหาว่าร้ายพระโพธิสัตว์
ตัวเธอเองย่อมเสื่อมลง
ดังนั้นพึงอย่าตำหนิ
ผู้ก้าวอยู่แล้วบนหนทางที่ยิ่งใหญ่
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๓.

เพราะอยากได้ลาภและการปรนนิบัติ
จึงนำไปสู่การโต้แย้งกัน
และทำให้การฟังธรรม ใคร่ครวญธรรม
และจำเรณูสมาธิภาวนาเสื่อมลง
ดังนั้นจงละวางความยึดมั่นในหมู่คณะทางโลก
ญาติมิตร และผู้อุปถัมภ์จากเสียเถิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๔.

ถ้อยคำหยาบคายย่อมรบกวนจิตผู้อื่น
และสั่นคลอนข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์
ดังนั้น พึงละถ้อยคำหยาบคาย
และไม่ระรื่นหูต่อผู้อื่นเสีย
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๕.

เมื่อเธอเคยชินต่อความทุกข์
การแก้ทุกข์ด้วยธรรมคู่อริก็ยากขึ้น
ดังนั้น ฟังใช้อาวุธสำหรับเยียวยา
คือสติและการใคร่ครวญ
กำจัดความทุกข์เช่นความยึดมั่นเสีย
อย่างเด็ดขาดทันทีที่มีมันปรากฏเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๖.

กล่าวโดยสรุป ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรอยู่
ฟังสำรวจสภาพจิตของตนเองอยู่เสมอ
หมั่นทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างไม่ทอดย
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

๓๗.

เมื่อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งดังที่กล่าวมานี้
ด้วยปัญญาอันอิสระจากสมมติบัญญัติของสามโลกแล้ว
ฟังอุทิศส่วนกุศลที่เกิดขึ้น
เพื่อขจัดทุกข์ของมวลสัตว์ไม่มีประมาณเกิด
นี่คือข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์



สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทย

CHAPTER

3

QUESTIONS TO THE DALAI LAMA

ดาไลลามะตอบคนไทยที่ธรรมศาลา
การเข้าเฝ้าพิเศษของกลุ่มคนไทย
ณ พระตำหนักขององค์ดาไลลามะ
เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย
๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔

ดาไลลามะตอบคำถามคนไทยที่ธรรมดาคำลา

องค์ดาไลลามะ

อาตมามีความยินดีอย่างยิ่งจริงๆ ที่มีโอกาสได้พบปะกับพุทธศาสนิกชนชาวไทย พระภิกษุ และพี่น้องหญิงชาย อาตมามีความยินดีอย่างมาก

อย่างที่大家都รู้ว่า ในช่วงทศวรรษที่ ๑๙๖๐ อาตมาได้ไปยังประเทศไทย และอาตมายังคงจำได้ถึงการเดินทางได้ไปเฝ้าสมเด็จพระสังฆราช อาตมาจำพระนามท่านไม่ได้ พระสังฆราชองค์แรก (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) - ผู้แปล) แล้วก็องค์ที่สอง องค์ก่อนข้างสูง ทรงเป็นนักปราชญ์ เป็นพระที่ยอดเยี่ยม (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณฺณสิริ) - ผู้แปล) และก็อีกองค์หนึ่ง ที่เป็นนักปฏิบัติที่ดี เป็นพระที่ดี นักปราชญ์ที่ดี (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) - ผู้แปล) ท่านพุทธทาส วิเศษมากทีเดียว

สถานที่ของท่าน พุดอย่างไรดี เป็นเหมือนป่าทึบ ที่ด้านหนึ่งมีอะไรเหมือนบัลลังก์เล็กๆ ไม่เหมือนบัลลังก์ของอาตมา แต่เล็กมาก ๆ อาตมาคิดว่าเป็นอริฐ ก้อนหิน ก้อนอริฐประมาณนั้น จริงแล้วเมื่ออาตมาเห็น ก็รู้สึกจริงๆ ว่า อ้อ พระศากยมุนีพุทธเจ้าเองนี่แหละ เมื่อทรงพระชนม์ อาตมาคิดว่าพระองค์ก็สอน ประทานคำสั่งสอนวิธีนี้แหละ วิเศษมาก อาตมาชื่นชมประเทศของพวกคุณในฐานะที่เป็นประเทศพุทธ

และเวลาเดียวกัน ไม่นานมานี้ มีความวุ่นวายที่นั่น ความวุ่นวายในประเทศไทย เรียกอะไรนะ ฟ้าแดง หรือเลือดแดง และเลือดเหลืองที่นั่น นี่ก็น่าเศร้านิดหน่อย แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากอาตมามีความชื่นชมอย่างลึกซึ้ง ตอนนี้อาตมามีโอกาสได้พบ ได้แบ่งปันกับประชาชนจากประเทศนี้ อาตมามีความสุข และรู้สึกเป็นเกียรติ

ตอนนี้ ในการประชุมนี้ ก็มาพูดคุยกัน มีคำถามใหม่ คำถามใหม่ มีคำถามใหม่ เอาละ คุณอ่าน

คำถาม ๑

คนไทย

ฝ่าพระบาท คำถามแรกก็คือ ดังที่พวกเราทราบกันว่า ฝ่าพระบาทได้สนทนากับนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำในโลกในช่วง สองสามทศวรรษที่ผ่านมา พวกเขาได้แสดงออกถึงความสนใจเกี่ยวกับจิตวิญญาณทางพุทธศาสนา ฝ่าพระบาททรงเห็นถึงผลของการสนทนานี้อย่างไร ทั้งต่อพุทธศาสนาทาง ตะวันออกและโลกตะวันตกในอนาคต

องค์ดาโลลามะ

คุณหมายถึงนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก หรือว่าทางตะวันตก ทั่วไป

คนไทย

นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก

องค์ดาโลลามะ

คิดว่าในช่วง ๓๐ ปีที่ผ่านมา พวกเราได้พัฒนาการอภิปราย ร่วมกับนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เป็นชุดๆ ต่อเนื่องในสาขาหลัก ๔ สาขา จักรวาลวิทยา และประสาทชีววิทยา ฟิสิกส์ อย่างเช่น ควอนตัมฟิสิกส์ และจิตวิทยา ๔ สาขา

ในด้านวัตถุ ในสาขาเกี่ยวกับวัตถุ อนุภาคเช่นอะตอม หรือควาร์ก หรืออนุภาคแบบนี้ และจักรวาลวิทยานั้น วิทยาศาสตร์ตะวันตกก้าวหน้ากว่าวิชาจักรวาลวิทยาแบบพุทธไปมาก อาตมารู้สึกว่า พอได้ติดต่อกับนักวิทยาศาสตร์ตะวันตก ที่เสียหายอย่างหนึ่งก็คือตอนนี้อาตมาไม่เชื่อในเขาพระสุเมรุอีกต่อไปแล้ว โลกกลม โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์หมุนรอบดาวเคราะห์ของเรา ไม่ใช่ว่าดวง

จันทร์และดวงอาทิตย์โคจรในท้องฟ้า ไม่ใช่อย่างนั้น อย่างที่คัมภีร์อภิธรรมโกษากล่าวไว้อย่างนั้น

ตอนนี้เราพบว่า มีความขัดแย้งกับสิ่งที่ค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้น ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน เราต้องยอมรับความเป็นจริง เราไม่ควรยึดถือตำราอย่างมีดบอด ในทางปฏิบัติ อาตมาได้บอกแก่สถาบันวัด พระนักศึกษากว่า ๑๐,๐๐๐ รูป และนักวิชาการอีกหลายท่านอีกด้วย อาตมากล่าวอย่างชัดเจนว่า อาตมาไม่เชื่อในเขาพระสุเมรุอีกต่อไปแล้ว หรือภาพทางภูมิศาสตร์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธรรมโกษา อาตมาไม่เชื่ออีกแล้ว

นั่นไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับอริยสังขีประการ พระพุทธเจ้าทรงสอนอริยสังขีประการ พระพุทธเจ้าไม่ได้มายังโลกนี้เพื่อมาวัดขนาด ว่าอินเดียมีขนาดเท่าไร ไทยมีขนาดเท่าไร ไม่ใช่เลย จะกลมหรือแบน ก็ไม่เป็นไร แล้วก็ ในสาขาวิชาอื่น แน่แน่นอนว่าในวิชาจักรวาลวิทยา ก็มีทฤษฎีบิกแบง (การระเบิดใหญ่) พวกเราชาวพุทธยอมรับทฤษฎีนี้ได้อย่างง่ายดายมาก แล้วก็ จากมุมมองแบบพุทธ ไม่ใช่แค่การระเบิดใหญ่ครั้งเดียว แต่การระเบิดก่อนหน้านี้อย่างไรที่สิ้นสุดจะต้องมีอยู่ ถ้าไม่อย่างนั้น ทำไมจึงเกิดมีการระเบิดใหญ่ครั้งเดียวได้ ทำไมละ จะต้องมีเหตุและปัจจัยที่สร้างการระเบิดใหญ่ครั้งก่อน แบบนั้น ดังนั้น นั่นจึงเข้ากันได้พอดีกับจักรวาลวิทยาแบบพุทธศาสนา และโลกนี้ โลกเกิด แล้วดับ เกิดขึ้น ดับไป เป็นไปอย่างนั้น

แล้วก็ วิชาประสาทชีววิทยา มีคำอธิบายมากมายในงานนิพนธ์ของพุทธศาสนาว่าด้วยจิต ว่าด้วยความรู้สึกที่แตกต่างหลากหลาย และมีความเกี่ยวข้องระหว่างสมอง หรือระบบประสาท กับความรู้สึกที่แตกต่างหลากหลายเหล่านี้ และในคำสอนของตันตระเช่นกัน เนื่องจากในการปฏิบัติ มีการทำสมาธิเกี่ยวข้องกับศูนย์รวมของเส้นประสาท ดังนั้นคำอธิบายว่าด้วยศูนย์รวมของ

เส้นประสาท จึงมีประโยชน์อย่างมากมายเหลือเกิน และอภิปรายถกเถียงได้อย่างดีกับวิทยาศาสตร์ว่าด้วยระบบประสาท หรือกับนักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง เห็นไหม เราได้ประโยชน์จากการเรียนรู้สิ่งที่พวกเขาค้นพบ และคำอธิบายของเรา ประสบการณ์เรา ก็มีประโยชน์กับพวกเขาเป็นอย่างมากด้วย เป็นอย่างนั้น

แล้วก็ วิชาฟิสิกส์ระดับชั้นอะตอมมิก รวมถึงวิชาควอนตัมฟิสิกส์ แนวคิดของพุทธศาสนาว่าด้วยการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน หรือปฏิจางสมุปบาท ทุกๆ สิ่ง ไม่ได้มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่ด้วยองค์ประกอบอื่นๆ องค์ประกอบจำนวนมาก เหตุการณ์อย่างหนึ่ง ณ ที่นี้ เกิดเพราะองค์ประกอบอื่นๆ หลายประการ แนวคิดของพุทธศาสนาดังกล่าวนั้น เข้ากันได้เป็นอย่างดีมาก ๆ กับการคิดของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ แล้วก็อนุภาคขนาดเล็กละเอียด คุณก็เห็นว่ามีความเหมือนกันบางอย่างอยู่

แล้วก็วิชาจิตวิทยา วิชาจิตวิทยาสมัยใหม่ของตะวันตก เมื่อเปรียบเทียบกับจิตวิทยาของอินเดีย จิตวิทยาของตะวันตกเป็นอะไรแบบเด็กอนุบาล จิตวิทยาของอินเดียแบบโบราณนั้นก้าวหน้าไปมาก ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์หลายคนจึงแสดงถึงความสนใจอย่างแท้จริงที่จะเรียนรู้จากวิชาจิตวิทยาแบบพุทธศาสนา หรือจิตวิทยาอินเดีย จิตวิทยาแบบอินเดียโบราณทั่วไป โดยเฉพาะพุทธศาสนา นี่คือนสาขาศาสตร์หลักที่เราติดต่อกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

ตอนแรกเลย อาตมาอยากจะทำให้พุทธศาสนิกชนไทยฟัง ๔๐ ปีก่อน แน่นนอนตั้งแต่ยังเป็นเด็ก อาตมาชอบวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดังนั้น หลังจากมาอยู่ที่อินเดีย ในที่สุดอาตมาก็รู้สึกว่าจะต้องมีการสนทนาหรือการถกเถียงกับนักวิทยาศาสตร์ อาตมาเกิดมีความกระตือรือร้นขึ้นมาจริงๆ ดังนั้น ก็เลยบอกกับพุทธศาสนิกชนชาวอเมริกันที่ถือพุทธศาสนาแบบทิเบตบางคน มีครั้งหนึ่ง อาตมาแสดงออกว่าต้องการจะพูดคุยกับนักวิทยาศาสตร์ อาตมาต้องการ

เริ่มต้นการอภิปรายอะไรบางอย่างร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ แล้วพุทธศาสนิกชนอเมริกันบอกให้อาตมาระวังตัว วิทยาศาสตร์คือผู้พิฆาตศาสนานะ ต้องระวังไว้

แล้วอาตมาก็มาคิด คำสอนของพุทธศาสนาในภาษาสันสกฤตกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โอ้ สาวกของเรา **ไม่ควรยอมรับคำสอนของเราเพราะความภักดี เพราะความศรัทธา แต่ควรจะสืบสวน และทดลองให้ทะลุปรุโปร่ง**” ดังนั้น อาตมาก็รู้สึกว่าจะไม่มีอันตราย ก็อย่างที่บอกเมื่อก่อน อาตมาหวังว่าตัวเองยังคงเป็นพุทธศาสนิกชนอยู่นะ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องเขาพระสุเมรุอีกแล้ว นี่ไม่ใช่ภัยต่อพุทธศาสนา เรื่องพื้นฐานก็อย่างที่อาตมาบอกไว้ก่อนนี้แล้ว **อริยสัจสี่ ประการ และความบริสุทธิ์ของวิญญานของเรา และความเป็นไปได้ที่จะกำจัดสิ่งพวกนั้น**

ที่นี่ นักวิทยาศาสตร์ที่ฉลาด ที่อยู่กับความจริง พวกเขาแสดงออกว่าสนใจนะ พวกเขาไม่เคยพูดว่า ไม่ใช่ เป็นไปไม่ได้ ไม่เคยพูดเลย แล้วก็เรื่องชาติหน้า ตอนนี้นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นเพื่อนอาตมา นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำ นักวิทยาศาสตร์ที่รู้จักกันดี มีชื่อเสียงมากๆ อย่างริชาร์ด กาช่า ริชาร์ด เดวิดสัน ชื่อดังมาก คนที่เปิดใจกว้างต่อความเป็นไปได้ที่จะมีชาติหน้าหรือความสันติของจิต ก็มีเพิ่มขึ้นหลายคน พวกเขาก็ได้ทำการค้นคว้ากันแล้ว ก็นั่นละ ดังนั้น อาตมา รู้สึกว่า ไม่มีอันตราย สิ่งใดๆ ที่มีหลักฐานพิสูจน์แล้ว เติมร้อยเปอร์เซ็นต์ ด้วยข้อค้นพบทางวิทยาศาสตร์ พวกเราพุทธศาสนิกชนก็ต้องยอมรับ เช่นการไม่มีอยู่ของเขาพระสุเมรุ ก็ไม่มีปัญหาอะไร

แล้วอาตมาก็เริ่มต้นการอภิปรายกับนักวิทยาศาสตร์ ในครั้งแรกเป็นเพราะความอยากรู้อยากเห็นของตัวเอง ต่อมาในที่สุด มันก็ได้ขยายไปสู่สถาบัน ตอนนี้ สถาบันวัดใหญ่ๆ ของเรา ส่วนมากในอินเดียภาคใต้ ที่พวกเหล่านี้ (ทรงชี้ไปที่กลุ่มพระทิเบตที่นั่งอยู่ข้างพระที่นั่ง)

เคยไปเรียนนั่นละ พวกนักวิชาการนี่ ตอนนี่เราได้เริ่มต้นนำการศึกษาหรือบทเรียนเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เข้าไปในสถาบันวัดแห่งใหญ่ๆ ก่อนหน้านี เราคัดเลือกนักศึกษา ประมาณ ๔๐ - ๕๐ คน ให้เรียนสองสามปี ตอนนี่เราได้จัดทำตำราเกี่ยวกับการศึกษาวิทยาศาสตร์เป็นภาษาทิเบตแล้ว เราได้ทำการแปล ที่ได้รับความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัยเอมอริที่เมืองแอตแลนตาของอเมริกา เป็นความร่วมมืออย่างเต็มรูปแบบเพื่อการแปล เราทำการแปลเป็นโครงการ ๕ ปี เราได้เริ่มนำการศึกษาวิทยาศาสตร์เข้าไปในสถาบันวัด

อีกด้านหนึ่งในกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ก็คือ ตอนนี่ ทุกปีเราจะจัดการประชุม หรือการอบรม หรือบทเรียน เกี่ยวกับการสนทนาระหว่างวิทยาศาสตร์ของพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่นี่ ในการสอนพุทธศาสนา อาตมาได้แบ่งเป็นส่วนๆ

คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นหมวดหนึ่ง วิทยาศาสตร์ของพุทธศาสนาเกี่ยวกับจิตวิทยา เกี่ยวกับแนวคิดที่ว่าด้วยการอิงอาศัยกันและกัน ประการแรกคือวิทยาศาสตร์ของพุทธศาสนา หมวดที่สองคือปรัชญาพุทธศาสนา ทศณะของพุทธศาสนา:อนิจจา ในระดับละเอียด คือการเปลี่ยนแปลงในทุกขณะจิต นี่คือทศณะแบบพุทธ ปรัชญาของพุทธ แล้วก็ศาสนาแบบพุทธเท่าที่จะเกี่ยวข้องกับศาสนาแบบพุทธสำหรับชาวพุทธ สำหรับพุทธศาสนิกชนเท่านั้น แต่พุทธ-ปรัชญา พุทธวิทยาศาสตร์ นี่เป็นของสากล ทำไมอาตมาถึงแบ่งอย่างนี้ โดยทั่วไปแล้ว อาตมาารู้สึกว่าความคิดบางอย่างจากพุทธศาสนา เกี่ยวกับพุทธศาสนา ปรัชญาบางอย่าง พุทธปรัชญา จะกลายเป็นว่าอยู่แคบๆ ในเฉพาะกลุ่มพุทธศาสนิกชนเท่านั้น อาตมาต้องการให้ชัดเจน ในสามสิ่งนี้ สิ่งที่สามก็คือสำหรับพุทธศาสนิกชน แต่พุทธปรัชญา พุทธวิทยาศาสตร์ ก็เหมือนกับวิชาปรัชญาทั่วไปมันเป็นสากล เป็นหัวข้อทางวิชาการ

ตอนนี่ในอเมริกา มหาวิทยาลัยบางแห่งเริ่มมีการศึกษาพุทธ

ศาสนา อาตมามักจะรู้สึกเลิใจนิดหน่อย เกี่ยวกับการศึกษาพุทธ-ศาสนาในประเทศที่ไม่ใช่พุทธ อาตมาย้ำแล้วว่า คนเรายึดความเชื่อของตนเองไว้จะดีกว่า เพื่อนๆ ชาวคริสต์ของอาตมาบางคนชอบการฝึกปฏิบัติแบบพุทธมาก มีการจัดเสวนา พวกภารดาและภคินี คริสเตียนบางคน การฝึกปฏิบัติโมตรีหรือกรูณา หรือขันติ พวกนี้เป็นเรื่องธรรมดาๆ พวกเราแลกเปลี่ยนแบ่งปันกันได้ง่าย

แต่ว่าครั้งหนึ่ง บาทหลวงท่านหนึ่ง เป็นพระที่ดีมาก ได้ถามอาตมาเกี่ยวกับบุญคุณ อาตมาบอกท่านไปว่า นี่ไม่ใช่กิจของท่าน นี่เป็นกิจของเรา แบบนั้นแหละ พวกนี้เป็นแนวคิดของพุทธ อาตมารู้สึกเป็นห่วงจริงๆ แนวคิดที่ว่าด้วยการอิงอาศัยกันและกัน ว่าด้วยสิ่งอสังฆมูรณ์ อาจเป็นอันตรายต่อความเชื่อของพวกเขา พระเจ้าของพวกเขา พระเจ้าเป็นสิ่งสังฆมูรณ์ อาตมาไม่ได้ต้องการแบบนั้น ดังนั้นอาตมาบอกท่านไปว่า อ้อ นั่นไม่ใช่กิจของท่าน ในสาขาศาสนาแล้ว คนเรายึดศาสนาของตัวเองไว้จะดีกว่า

อาตมามีเรื่องเล่าอีกเรื่องหนึ่ง ในปี ๑๙๕๙ ชาวทิเบตจำนวนมาก ได้เข้ามายังประเทศนี้ หนีมาจากทิเบตกลายเป็นผู้ลี้ภัย ข้าราชกรชาวทิเบตคนหนึ่งประจำการอยู่เขตชายแดน เขามีโอกาสพาคนทั้งครอบครัวมาที่เนปาล ในที่สุดสามีซึ่งเป็นข้าราชกร ข้าราชกรฆรวาส ก็เสียชีวิตลง ภรรยาของเขายังอยู่ อาตมาคิดว่าลูก ๓ คนยังเด็กมาก ก็ยังอยู่ และเผชิญกับความยากลำบากมากมาย ครั้งหนึ่งเธอมาพบอาตมา คิดว่าปี ๑๙๖๒ หรือ ๖๓ เธอเล่าให้ฟังทั้งหมดว่ายากลำบากแค่ไหน แล้วเธอบอกว่าองค์กรคาทอลิก หรือคณะมิชชันนารีคาทอลิกได้มาช่วยเธอด้านวัตถุ ไม่ใช่แต่วัตถุเท่านั้น แต่ก็ช่วยเหลือและดูแลการศึกษาของลูกทั้งสามของเธอ แล้วเธอก็บอกอาตมาว่า สำหรับชาตินี้ ตอนนี้เธอได้เป็นชาวคริสต์แล้ว แต่ชาติหน้าเธอจะเป็นชาวพุทธ

นี่เป็นสัญญาณของความสับสนอย่างชัดเจนเลย ไข่ใหม่ละ

ชาวคริสต์ที่แท้ จะไม่มีชาติหน้า ก็แค่คอยอยู่ในโลงจนกว่าจะถึงวันพิพากษา ดังนั้น การเปลี่ยนศาสนา มักจะทำให้เกิดความสับสนเอามากๆ ดังนั้น เป็นการดีกว่าที่พวกเราชาวพุทธ ก็คงเป็นชาวพุทธอยู่ ชาวคริสต์ยังคงเป็นชาวคริสต์จะดีกว่า ศาสนาอิสลาม ชาวมุสลิมยังคงเป็นชาวมุสลิมจะดีกว่า นี่เป็นทัศนะของอาตมา เวลาที่คนบางคน นักวิชาการบางคน คนที่ต้องการจัดตั้งการศึกษาพุทธศาสนา บางครั้งอาตมา รู้สึกลึกลับเลใจ อยู่สักหน่อย ดังนั้น ถ้ามีการแบ่งแยกเป็นวิชาๆ ยกเว้นศาสนาแบบพุทธที่สุดแล้ว ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อทางวิชาการก็ไม่มีไรมันเป็นสากล จากข้อมูลของพุทธศาสนา พวกเราสามารถช่วยให้พวกเขาเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ด้านจิตด้านอารมณ์ อย่างที่ได้บอกคร่าวๆ ไว้แล้ว

นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ขณะนี้เริ่มรู้สึกถึงความสำคัญของอารมณ์ ความสงบในใจ จิตที่สงบราบรื่น ประมาณนั้นโดยปกติแล้วอาตมาไม่เครียด แต่บอกกับนักวิทยาศาสตร์อยู่เสมอว่า สุขภาพของอาตมาก็ค่อนข้างดี ไม่ใช่เพราะอาหารหรือยารักษาพิเศษ แต่เพราะจิตใจของอาตมาค่อนข้างสงบมากกว่าคนอื่น แม้ว่าจะได้ข่าวที่น่าเศร้าจากทิเบต แต่กระนั้น จิตใจของอาตมาก็ค่อนข้างสงบ อาตมาไม่เคยมีอารมณ์ด้านลบ โกรธ หรือเกลียดพวกบ้าหลักการชาวจีน อาตมา รู้สึกสงสาร รู้สึกห่วงพวกเขาจริงๆ นั่นคืออานิสสงส์อย่างมากของการที่อาตมาทำให้สงบ เกือบไม่มีความดันโลหิตสูง ไม่เครียด ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำตาล นี่อาตมาคิดอย่างนั้นนะ น้ำหนักของอาตมาก็ไม่หนักมาก ที่เป็นประโยชน์มากอย่างหนึ่งก็คือการไม่ฉันท้อเย็น เอ้อ คุณค่อนข้างอ้วนนะ (ทรงหยอกล้อพระภิกษุชาวไทยรูปหนึ่ง) อาตมาคิดว่าที่พระพุทเจ้าให้พระไม่ฉันท้อเย็นนี้ เป็นการช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างมากทีเดียว

ตอนนี้ เกิดมีความสนใจในหมู่นักวิทยาศาสตร์ อาตมาคิดว่า

โดยทั่วไปในหมู่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก พวกเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีการศึกษาอย่างดีมากจริงๆ ปกติแล้ว พอถึงเรื่องศาสนา พวกเขามักจะรักษาระยะห่างไว้ แต่ตอนนี้ พอเป็นพุทธศาสนา ดูพวกเขาจะแปลกไป อาตมาเลยคิดว่าความพยายามของอาตมาในช่วง ๓๐ ปี ได้ทำให้เกิดความประทับใจบางอย่าง พุทธศาสนาคือศาสนาที่เป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ได้อาศัยความศรัทธาอย่างมีขอบเขต

แน่นอน อาตมาไม่ได้วิจารณ์ศาสนาอื่นๆ ศาสนาอื่นๆ ได้ช่วยเหลือมนุษยชาติมากมายเหลือเกิน แต่ในการคิดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์แล้ว เป็นการยากมาก ๆ เลย ที่จะพิสูจน์ว่ามีพระเจ้า พระผู้สร้าง แต่เวลาเดียวกัน ก็ยากที่จะพิสูจน์ว่าไม่มีพระเจ้า ไข่มุขใหม่ล่ะ แต่ในการพูดคุยกันครั้งหนึ่ง เพื่อนชาวอินเดียของอาตมาคนหนึ่ง เป็นคนที่เคร่งศาสนาหลายเลย แม้ว่าจะไม่มีการศึกษาดีนัก แม้ว่าจะไม่มีความรู้มากนัก แต่เขาก็รู้สึกว่ามีพระเจ้า มีพระผู้สร้าง เขาบอก เขาถามอาตมาเรื่องหนึ่ง เมื่อปีก่อน เขาถามอาตมาอย่างจริงจังใจมากเลยว่า “เออ โลกนี้ มีความทุกข์มากเหลือเกิน มีปัญหาเหลือเกิน ทำไมพระเจ้าจึงสร้างเรื่องพวกนั้นขึ้นมานะ” เขาถามอาตมา อาตมาก็บอกเขา กิ่งๆ ล้อเล่นนะว่า “ในเมื่อพระเจ้าสร้างนรก ก็เลยต้องมีใครบางคนที่ต้องลงนรก” แล้วเขาก็หัวเราะ อย่างนั้นแหละ มันมีข้อขัดแย้งอยู่ คิดดูว่าพระเจ้าทรงมีความรักไร้ที่สุด มีอำนาจไร้ที่สุด มีปัญญาไร้ที่สุด แต่กระนั้นก็ทรงสร้างโลกที่ทุกข์ยาก ทำไมล่ะ

นี่เป็นทัศนะแบบอเทวนิยม คัมภีร์สันสกฤตเล่มหนึ่งที่เขียนโดยนักปราชญ์คนหนึ่ง ท่านธรรมกิริติจากนาลันทา นักปราชญ์ใหญ่ในวิชาญาณวิทยา ด้านปรมาณวาท ท่านทินนาค ท่านธรรมกิริติ และท่านศานตกริชิตด้วย ท่านเหล่านี้เป็นนักตรรกวิทยาแบบพุทธที่ยิ่งใหญ่มาก ๆ ในคัมภีร์ของท่าน ท่านธรรมกิริติ ได้ระบุข้อความขัดแย้งกันทั้งหมดนั้นเอาไว้แล้ว ดังนั้น อย่างที่ทราบว่ามีนักวิทยาศาสตร์หลายคน ปกติแล้วมาจากภูมิหลังแบบคริสต์ แบบยิว-คริสเตียน

แต่มีศรัทธาน้อยมาก แต่คนเหล่านี้ กับพุทธศาสนาแล้ว พวกเขา ก็ยังไม่เต็มใจที่จะบอกว่าตนเองรับพุทธศาสนา แต่ในทางปัญญาแล้ว ในใจลึกๆ ของพวกเขาแล้ว พวกเขามีวิธีคิดที่เข้าใกล้กับพุทธศาสนาอย่างมาก เช่นเดียวกัน ไอน์สไตน์นักวิทยาศาสตร์ใหญ่ที่สุด นักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เขาก็กล่าวว่า “ในอนาคต ศาสนาใดที่จะไปกับวิทยาศาสตร์ได้อย่างเคียงบ่าเคียงไหล่ นั่นก็คือพุทธศาสนา” เขาบอกไว้

ตอนนี้ อาตมาอยากจะเล่าให้ฟัง ความพยายามหลักของอาตมานั้น ไม่ว่าไปที่ไหน ไม่ใช่การเผยแพร่พุทธศาสนา แต่อาตมาเผยแพร่คุณค่าของมนุษย์ ซึ่งพุทธธรรมทั้งหมด คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ก็คือคุณค่าของมนุษย์ ไม่ใช่การพูดถึงสิ่งลึกลับ แต่เป็นเรื่องอารมณ์ความรู้สึกจริง และเรื่องต่างๆ แบบนี้ ดังนั้นนักวิชาการบางคน จึงอธิบายพุทธศาสนาว่าเป็นแบบมนุษยนิยม เป็นศาสนามนุษยนิยม ดังนั้น อาตมาได้นำความคิดบางอย่างจากศาสนาพุทธไป แต่เป้าหมายจริงๆ ก็คือการส่งเสริมคุณภาพที่ดีของมนุษย์นั่นเอง ความรัก ความซื่อสัตย์ การมีสัจจะ ความกลมเกลียว และการไม่ใช้ความรุนแรง อาตมาจึงมักพูดว่า เพื่อที่จะเป็นคนที่มีความสุข ครอบครัวยุติธรรมมีความสุข คุณค่าภายในเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ปกติแล้ว อาตมาอธิบายโดยไม่แตะต้องศาสนาใดๆ อาตมาอธิบายจริยธรรมแบบทางโลก

ขอเล่าหน่อยนะ อาตมาค่อนข้างชื่อดังทีเดียวในโลกตะวันตก ไม่ใช่เพราะอาตมาเป็นชาวพุทธ แต่เพราะอาตมามุ่งมั่นเต็มที่ ที่จะส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ เพื่อที่เป็นสังคมที่มีความสุข และในที่สุดเป็นโลกที่มีความสุข เห็นไหม ผู้คนต่างก็รักอาตมา สนับสนุนความคิด ความพยายามนี้กันอย่างเต็มที่ นี่แหละที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ตะวันตก

ขอบใจนะ

คำถามต่อไป

คำถาม ๒

คนไทย

ข้อนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความสุข เป้าหมายของสัตว์ทั้งหลายก็คือ “ความสุข” ในฐานะที่เป็นมนุษย์และเป็นพุทธศาสนิกชน เราควรฝึกฝน “การไม่ยึดติด” แล้วเราจะฝึกฝนการไม่ยึดติดกับความสุขได้อย่างไร

องค์ดาไลลามะ

ตามความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ที่ทำการทดลอง ส่วนมากในอเมริกานะ ทดลองกับกลุ่มคนก่อนที่จะฝึกสมาธิ หรือการฝึกจิตเกี่ยวกับความกรุณา หรือสติ ก่อนที่พวกเขาจะเริ่มบทเรียนหรือการทดลอง พวกเขาก็ได้ตรวจสอบความดันโลหิต และปริมาณความเครียด กับพฤติกรรมส่วนบุคคล หลังจากฝึกฝน ๒-๓ สัปดาห์ ก็ตรวจสอบอีกครั้ง พวกเขาพบว่าความดันโลหิตลดลง สภาวะของจิตก็สงบลงมาก ความสัมพันธ์เชิงบุคคลหรือการติดต่อกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียน การติดต่อในสังคม ก็มีความสุขขึ้นมาก มหาวิทยาลัยเอมอริได้ทำการทดลองนี้ด้วยมีนักวิทยาศาสตร์คนอื่น ๆ อีกที่ได้ทำการทดลองนี้

พวกเขาค้นพบว่า สภาวะของจิตได้สงบลง และด้วยเหตุนี้สภาพทางกายจึงดีขึ้นด้วย แล้วก็การรับรู้รสต่างๆ ด้วย ตอนนี้อาตมาจำไม่ได้ ไม่รู้จักคำศัพท์พวกนั้น แต่พวกเขาได้ชิมรสต่างๆ และพบการเปลี่ยนแปลงในทางดีหลังจากการฝึกฝนจิตใจ หลักๆ ก็คือด้านความกรุณา ตอนนี้ เรื่องความกรุณา อย่างที่บอกไปเมื่อก่อน คิดว่าเมื่อก่อนนะ ความกรุณา หรือความรู้สึกเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ดีที่มีต่อเพื่อนของเราเอง คนที่ทำสิ่งดี ๆ กับคุณ ความรู้สึกเป็นห่วงเช่นนั้น อย่างที่ได้บอกไปแล้วว่า มันคืออคติ จริงๆ แล้ว มันเกี่ยวข้องกับการยึดติดอย่างมากทีเดียว ดังนั้น ท้นทีที่เกิดมีการยึดติด ก็จะทำให้ทำอะไรอย่างไม่ตรงกับความจริง นั่นคืออคติ และอคติ หรือการยึดติด

อย่างจำกัดจำเพาะ มักจะนำมาซึ่งความเกลียดชัง เข้าใจไหม

ดังนั้น ความกรุณาอย่างที่เราต้องการส่งเสริม คือความกรุณาอย่างไม่มีอคติ ความกรุณาที่เมื่อเราฝึกฝน ไม่ใช่ฝึกฝนให้มีต่อคนที่ใกล้ชิดของเราเท่านั้น แต่ให้มีต่อศัตรูด้วย ด้วยเหตุที่เขามีอคติ ความรัก หรือความกรุณา

ส่วนมากแล้วนำไปสู่การกระทำอื่นๆ การกระทำต่อฉันเป็นอย่างดี เป็นทางบวก เป็นมิตร ฉันก็เลยรัก คนคนนั้นทำอันตรายต่อฉัน มีการกระทำด้านลบต่อฉัน ดังนั้น แทนที่จะรัก ก็กลับรู้สึกโกรธ แต่ความกรุณาที่ไม่มีอคติ ไม่นำไปสู่การกระทำ หรือทำที่แบบนั้น

สรรพสัตว์หรือมนุษย์ พวกเขาต้องการความสุข พวกเขามีสิทธิทุกประการที่จะข้ามพ้นความทุกข์ ดังนั้น ด้วยการมีความตระหนักรู้เช่นนี้เป็นพื้นฐาน จึงได้พัฒนาความรู้สึกเป็นห่วงอย่างแท้จริง นั่นคือความกรุณาที่ไม่มีอคติ ความกรุณาที่แท้จริง อย่างนี้ไม่ใช่การยึดติด

ดังนั้น กระบวนการฝึกฝน หรืออบรมให้เกิดความกรุณานั้นขั้นแรก เราต้องฝึกฝนการไม่ยึดติด กับเพื่อนของเราก็ไม่ยึดติด ศัตรูของเราก็เช่นกัน ก็ไม่ยึดติด เราต้องฝึกฝนให้ความเป็นกลางหรืออุเบกขา ลองดูความรู้สึกของคุณที่ห่วงใยต่อความเป็นอยู่ดีของเพื่อนๆ ลดความรู้สึกนั้นลง เพื่อที่จะขยายความกรุณา หรือความห่วงใยไปสู่ทุกๆ คน แรกสุดเลย มันไม่ได้ขัดกัน ลดความยึดติดฝึกการไม่ยึดติด เพื่อพัฒนาการยึดติดแบบไม่มีอคติ ความรักความกรุณาที่ไม่มีอคติต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง และดังนั้น การไม่ยึดติดจึงเป็นก้าวแรกที่จะพัฒนาความกรุณาอย่างไร้ที่สุดอย่างแท้จริง ความกรุณาที่ไร้ที่สุดสามารถไปกันได้กับปัญญา การยึดติดไม่สามารถไปกันได้กับปัญญา เข้าใจนะนั่นเป็นคำตอบ

เรื่องความสุข แน่นอนละ เห็นไหมละ ความสงบ และความกรุณา ความรู้สึกหวังดีต่อทุกๆ คน แล้วจะไม่มีที่ว่างให้แก่ความเกลียด ไม่มีที่ว่างให้แก่ความกลัว หัวใจของคุณเปิดกว้างต่อทุกๆ คน ด้วยวิธีนี้ คุณ

จะได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น ๆ ความไว้วางใจที่มากขึ้น นำมาซึ่งมิตรภาพ ไม่มีความไม่ไว้วางใจกันอีกแล้ว ไม่มีเหตุให้เกิดความกลัวใจที่เปิดกว้าง ทำที่ที่เต็มไปด้วยความกรุณา แท้จริงแล้ว นำมาซึ่งความเข้มแข็งภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะได้ความไว้วางใจจากคนอื่น นักวิทยาศาสตร์จึงบอกว่า ความกลัว ความกลัวอยู่ตลอดเวลา ความโกรธ ความเกลียดนั้น จริง ๆ แล้วกำลังกีดกันระบบภูมิคุ้มกันของเรา

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์กล่าวว่า "จิตที่มีความกรุณามากขึ้นนั้น นำมาซึ่งความเข้มแข็งภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเปิดกว้าง จึงลดความกลัว ไม่มีเหตุผลที่จะโกรธ จะเกลียด" ด้วยวิธีนี้ ความกรุณา การฝึกฝนความกรุณาจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อใจที่สงบ และมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพกาย คุณอาจจะดูพวกเพื่อนบ้านของคุณ เพื่อนบ้านของคุณอาจจะรำรวยมาก แต่มักจะทะเลาะกัน ตีกันบ่อย ๆ ครอบครัวนี้จะไม่มีความสุขที่แท้จริงเลย อีกด้านหนึ่ง ครอบครัวอื่น ๆ ทุกคนรักกัน กลมเกลียวกัน เป็นมิตรต่อกัน บรรยายากศเป็นมิตร ในด้านเศรษฐกิจอาจจะยากลำบาก แต่ก็มีความสุขกว่ามาก

วันก่อน เมื่อวานนี้ อาตมาพูดถึงความสุขที่แท้จริง ความพึงพอใจ ว่ามาจากระดับของจิตไม่ใช่มาจากเงิน ไม่ใช่จากอำนาจ ดังนั้น การฝึกฝนความกรุณา จึงเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สงบ จิตที่สงบ ถ้าใจสงบ ชีวิตก็เป็นสุข

อาตมาคิดถึงตัวอย่างเล็กๆ อย่างหนึ่ง ถ้าอาตมา องค์ดาไลลามะ ในฐานะองค์ดาไลลามะ อาตมาเดินทางไปที่ต่างๆ แบบนี้ (ทรงทำพระพักตร์บึ้ง) อาตมาคิดว่าคงจะมีเพื่อนน้อย อาตมามักจะเป็นอย่างนี้ พูดล้อเล่น มักจะหัวเราะ และยิ้ม ก็เลยมีเพื่อนมากมากขึ้น โช้โหม นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ แม้แต่สุนัข สุนัขพวกนั้น เข้ากับสุนัขตัวอื่นๆ ได้ง่าย สุนัขนั้นก็จะมีสุนัขตัวอื่นมาห้อมล้อม มันสงบมาก นอนอย่างสงบมาก สุนัขที่มักจะเห่าอยู่เรื่อย ก็มักจะโดดเดี่ยว แล้วพวกเราที่เป็นมนุษย์ ธรรมชาติพื้นฐานของเรา ไม่ว่าจะเป็นพระเจ้าสร้างขึ้นมา

หรือกรรมสร้างขึ้นมาก็ตาม พวกเราเป็นสัตว์สังคม

อาตมาคิดว่าพระราชกษัตริย์ของเมืองไทย กษัตริย์ของเมืองไทย ทรงเป็นกษัตริย์ที่ดี อาตมาเคยพบพระองค์ ๒ ครั้ง ทรงนำมหัศจรรย์มาก ตอนนี้อยู่ระหว่งมากโขใหม่ ตอนนี้อยู่พระชนมายุได้เท่าไร ๘๐ หรือเปล่า อ้อ ๘๔ ชันษา

เห็นใหม่ละ กษัตริย์ที่ปราศจากข้าแผ่นดินก็เป็นกษัตริย์ไม่ได้ ถ้าไม่มีประชาชน ก็เป็นประธานาธิบดีไม่ได้ คนคนหนึ่งที่มีร่างกายแข็งแรง มีเสียงดัง ไปที่ที่ไม่มีใคร แล้วพูดว่า ฉันเป็นกษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ ฉันเป็นประธานาธิบดีที่ยิ่งใหญ่ บ้าไปแล้ว โขใหม่ ดังนั้นมนุษย์แต่ละคน เราต่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นอนาคตของมนุษย์แต่ละคน ต่างก็ขึ้นอยู่กับคนอื่น ๆ ในชุมชน อาตมาเป็นมนุษย์คนหนึ่งในจำนวนเกือบ ๗ พันล้านคน อนาคตของอาตมาขึ้นอยู่กับโลก ขึ้นกับมนุษยชาติคนอื่น ๆ ทั้งหมดอย่างแท้จริง

อาตมาคิดว่า อย่างเช่น หายนภัยจากสึนามิที่ฝั่งตะวันออก ตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น ในที่สุดแล้ว ผลกระทบต้องมาถึงอินเดียในทางเศรษฐกิจ ทางเทคโนโลยี ในทางอื่น ๆ จะได้รับผลกระทบ นี้คือโลกในทุกวันนี้ อะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่นั่น ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนอื่น ๆ ของโลก ดังนั้น อาตมามักจะบอกกับใคร ๆ ว่าตอนนี้ถึงเวลาแล้ว เราควรจะสร้าง “พวกเรา” ชนิดตัวใหญ่ แทนที่จะเป็น “พวกเรา” กับ “พวกเขา” นับเป็นพัน ๆ ปีแล้ว ในจิตใจของเรานี้ที่แนวคิดแบบ “พวกเรา-พวกเขา” นั้นแข็งแกร่งเหลือเกิน พอคิดแบบนี้ เราก็บูดริตคนอื่น รังแกคนอื่น ในระดับชาติ ก็สงครามกับชาติอื่น ตอนนี้แนวคิดนี้หมดไปแล้ว เราจำเป็นต้องหันไปมอง จากตะวันออก เราต้องมองไปที่ตะวันตกว่าเป็นส่วนหนึ่งของเรา โลกฝ่ายเหนือควรต้องรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของตน ตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ที่เราต้องพูดคุยกัน ประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมนั้น เป็นสิ่งที่นำพวกเรามา รวมกันอย่างแท้จริง เศรษฐกิจโลกก็นำพวกเรามา รวมกันเช่นกัน นี้ก็

คือสถานการณ์ใหม่

ดังนั้น เราต้องพัฒนาความรู้สึกห่วงใยต่อความเป็นอยู่ของโลกทั้งหมด ของมนุษยชาติทั้งหมด แล้วจะไม่มีที่ว่างสำหรับแนวคิดที่ว่าด้วยศัตรู ทุกๆ คนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวของเรา ทุกๆ คนเป็นส่วนหนึ่งของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของเรา เราต้องอาศัยการศึกษา ไม่ใช่การสวดอ่อนน้อน ไม่ใช่การสวดมนต์ทางศาสนา แต่ต้องอาศัยการศึกษา อาศัยจิตสำนึกจึงจะสำเร็จได้ ดังนั้น พวกเราคือสัตว์สังคม สัตว์สังคมอื่นๆ ลองดูที่สัตว์สี มันไม่มีรัฐธรรมนูญไม่มีกำลังตำรวจ ไม่มีศาสนา ไม่มีศาล แต่โดยธรรมชาติแล้ว สัตว์แต่ละตัวทำงานร่วมกัน มีสำนึกแบบชุมชนที่แรงกล้ามาก มันจะอยู่รอดได้ นี่จะช่วยเหลืออย่างมากให้มันอยู่รอด เราเองก็เป็นสัตว์สังคม สำหรับสัตว์สังคมทุกชนิด ความร่วมมืออย่างเต็มที่เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ในการที่จะพัฒนาความร่วมมือกันนั้น มิตรภาพเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับมิตรภาพแล้ว ความไวใจเป็นรากฐานของมิตรภาพ สำหรับความไวใจแล้ว ความกรุณา หรือความรู้สึกเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่นเป็นรากฐานของความไวใจ ทำที่แบบเห็นแก่ตัว เอาตัวเองเป็นหลัก จะนำมาซึ่งความกลัว ความไม่ไว้วางใจ แบบนี้ละ ดังนั้นชีวิตที่มีความสุข

ครอบครัวที่มีความสุขนั้น เชื่อมโยงกับการมีหัวใจที่อ่อนโยนเป็นอย่างมาก อาตมาใช้คำว่า “มีหัวใจที่อ่อนโยน” บางครั้งเมื่อเราใช้คำว่าความกรุณา คนก็อาจมีความรู้สึกอยู่ในใจ ว่าเป็นอะไรที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเข้าใจนะ

คำถามต่อไป

คำถาม ๓

คนไทย

ฝ่าพระบาท โปรดสอนวิธีหัวเราะให้ด้วย

องค์ดาโลลามะ

เมื่ออาตมาอยู่คนเดียว ก็ไม่หัวเราะ เว้นแต่มีใครสักคนทำเรื่องตลกๆ ลักหน่อย อาตมาจึงมักจะหัวเราะเสมอ ถ้าอาตมาอยู่ในห้อง เมื่อทำสมาธิ อาตมาอยู่คนเดียว ถ้าหัวเราะ ผู้ช่วยของอาตมาบางคนอาจจะรู้สึกว่ อ้าว ตอนนี้องค์ดาโลลามะบ้าไปแล้ว ดังนั้น การหัวเราะก็ต้องอาศัยคนอื่น ๆ เช่นกัน ต้องอาศัยมิตรภาพ ความเปิดใจกว้าง

อาตมาจะบอกให้ณะ กับมนุษย์คนอื่นๆ เราไม่มีความแตกต่าง เวลาอาตมาพบใครๆ ก็มักจะพูดว่า ไร่ละ เป็นมนุษย์เหมือนกัน พวกเขาต้องการความสุข อาตมาต้องการความสุข

ในทางกายแล้ว พวกเราเหมือนกัน ยกเว้นขนาดของจมูกนะ ที่ต่างกันไปจริงๆ ของคนไทยเล็กนะ อาตมาว่า (ทรงพระสรวล) ของคนอินเดียเป็นแบบนี้ (ทรงยกพระหัตถ์ต่อพระนาสิก) นอกจากนั้นแล้ว ในทางอารมณ์ ในทางจิตใจ ก็เหมือนกัน มนุษย์จำนวนเกือบ ๗ พัน ล้านคน ในทางจิตใจ ทางกาย ทางใจ ทางกาย ทางอารมณ์ เหมือนกันหมด แบบนี้ละ

คำถามต่อไป

คำถาม ๔

พระภิกษุชาวไทย

เราจะประยุกต์สติ และแนวคิดเรื่องสุญญตาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

องค์ดาโลลามะ

มีประเพณีอยู่ อาตมาคิดว่าในประเทศไทยและพม่า ประเพณีของการฝึกสติ แม้แต่ในขณะที่เดิน ก็จะเฝ้าดูตลอดเวลา ตอนนีัก้าวขวา ก้าวซ้าย ไปอย่างนี้ ทุกๆ ขณะ ทุกๆ การเคลื่อนไหว คอยเฝ้าดู ตอนที่นี้ ไม่ใช่เพียงการเฝ้าดูกาย การเคลื่อนไหวของกาย แต่การเคลื่อนไหวของจิตด้วย นี่สำคัญนะ เวลาที่เราพบปะผู้คน จงเฝ้าดูแรงจูงใจ มันต้อง

เป็นความจริงใจ ความซื่อตรง แม้แต่ในชอกหลืบของสมอง ถ้ามีการ
ซ้โกงนิดๆ อยู่แล้วละ คุณต้องระลึกไว้ โธ่ ฉันเป็นชาวพุทธนะ ฉันเป็น
พระ ไม่ควรเป็นอย่างนี้ แล้วก็ยับยั้งโดยทันที

ครั้งหนึ่ง อาตมาคิดว่าที่ซานฟรานซิสโก แล้วก็ที่สวีเดนแลนด์
ด้วย อาตมาชอบไปเที่ยวซูเปอร์มาร์เก็ตที่นั่น มีของเยอะเลย ของ
สวยๆ งามๆ ปฏิกริยาแรกก็คือ “โอ้โฮ อันนี้สวยนะ ฉันอยากได้ ฉัน
อยากซื้อ” แล้วความคิดที่สองก็ “เขาต้องการจริงๆ นะหรือ” คำ
ตอบก็คือ “ไม่”

แบบนี้แหละ การเฝ้าดูจิตใจ พอมีการยึดติด หรือตันหา หรือ
ความโลภเกิดขึ้น ก็ตรวจสอบโดยทันทีว่าคุณต้องการสิ่งนี้จริงหรือไม่
อารมณ์ด้านลบอื่นๆ ความโกรธ ความเกลียด คัมภีร์เล่มหนึ่งกล่าว
ไว้ดีมากว่า ถ้าใครสักคนมาวิพากษ์วิจารณ์คุณ และคุณต้องการแก้
แค้นด้วยความโกรธแล้วละก็ ในช่วงขณะนั่นเอง ให้คิดว่า การวิจารณ์
ได้เกิดขึ้นแล้ว การแก้แค้นของคุณไม่สามารถทำให้คำวิจารณ์หาย
ไปได้ คำวิจารณ์ได้จบไปแล้ว ตอนนี้อการแก้แค้นของคุณ จะทำให้
มีคำวิจารณ์เกิดมากขึ้นอีก ดังนั้น อดทนจะดีกว่า ก็คือขันติ นั่นคือ
คำวิจารณ์ครั้งหนึ่ง ซึ่งพอเกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่มีโอกาส หรือมีโอกาส
น้อยที่จะเกิดการวิจารณ์ต่อไปอีก แต่ถ้าคุณแก้แค้น ก็ยังมีคำวิจารณ์
มากขึ้นไปอีก แล้วในที่สุดก็ การกระทำทางกาย จากนั้นก็มีความ
เป็นไปได้ที่จะฆ่ากัน แล้วติดคุก

ดังนั้น ขอให้เฝ้าดูจิตใจของเรา เวลาที่เราอยู่คนเดียว เฝ้าดู
ความฟุ้งของจิต หรือความฟุ้งของจิต การรอกแวก แต่การเฝ้าระวัง
ที่แท้จริงจะยิ่งจำเป็นเมื่อเราอยู่กับคนอื่น เวลาทำอะไรในชีวิต
ประจำวัน ก็คอยระวังว่าเราเป็นพระในพุทธศาสนานะ นี่เป็นเรื่อง
หลักจริงๆ สำคัญจริงๆ อย่างที่บอกเมื่อเข้านี้ อาตมาเอง อย่างที่
บอกว่า แม้แต่ในความฝัน ก็ต้องคอยจำไว้เสมอ มีสติไว้ว่า “ฉันเป็น
พระ” ตอนนั้นไม่ได้บอก แต่จริงๆ แล้วในความฝัน เวลาอาตมาพบ

ใครที่น่าจะต้องสู้กัน หรือพบผู้หญิงสวยในความฝัน ในทันที อาตมา
จะจำได้ทันทีว่า อาตมาเป็นพระในพุทธศาสนา ในความฝันนั้น
ดังนั้น ทันทีที่เราฝึกฝน สติแบบนี้จะมาทันที

(พระภิกษุทิเบตที่เป็นล่ามประจำพระองค์กล่าวเสริมว่า: สำหรับ
เรื่องนี้ ท่าน (พระภิกษุ) ต้องฝึกหิริโหดตปปะ)

พระภิกษุชาวไทย

ขอให้รายละเอียดเพิ่ม คือคำถามนี้ไม่ใช่มาจากพระ แต่มาจาก
มรราวาส

องค์ดาไลลามะ

มรราวาสก็เหมือนกัน เหมือนกัน ในฐานะพุทธศาสนิกชน เราเป็น
สาวกของพระพุทธเจ้า ดังนั้นเราต้องจำไว้เสมอว่า ฉันเป็นชาวพุทธ
ฉันต้องทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องสุญญตา หากไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นไปไม่ได้ที่จะ
ใช้ จะประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ ขึ้นแรกเลย เราต้องศึกษา ยก
ตัวอย่างกรณีของอาตมาเอง ตั้งแต่อายุได้ ๑๕-๑๖ ปี อาตมามีความ
สนใจเรื่องสุญญตาอย่างจริงจัง เวลานั้นอาตมาจึงศึกษาคัมภีร์โบริบร่า
โบริราณเล่มโตๆ

จากนั้น หลังจากการสอบครั้งสุดท้ายของอาตมา ตอนนั้นอาตมา
อายุประมาณ ๒๓ อาตมาต้องการมุ่งศึกษาและปฏิบัติสมาธิเกี่ยวกับ
สุญญตาในเวลานั้น จากนั้น ตอนอายุ ๒๔ อาตมาต้องจากมา ต้อง
หนีมา กลายเป็นผู้ลี้ภัย จากนั้น เมื่ออาตมาอายุปลาย ๒๐ และ ๓๐
อายุต้นๆ ๓๐ อาตมาศึกษาและขบคิดเรื่องสุญญตา เป็นประจำทุก
วัน จากนั้น ความเข้าใจของอาตมาค่อยๆ ลึกซึ้งมากขึ้นทีละน้อย
จากนั้น แนวคิดเรื่องสุญญตาจึงกลายเป็นอะไรที่มีชีวิตชีวา ไม่ใช่เป็น
เพียงความคิดเท่านั้น

ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่ใช้คำว่า “ฉัน” หรือเมื่อไรที่พบคำว่า “ฉัน”
ถ้าอาตมายังจำสุญญตาได้ อาตมาจะรู้สึกทันทีเลยว่า ไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่

ตัวตนที่เป็นอิสระ คำว่า “ฉัน” เป็นเพียงการเรียกขานเท่านั้น ตอนนี้ “ฉัน” จึงมาแบบนี้ถ้าอาตมาคอยระวัง แต่ถ้าไม่ระวังแล้ว “ฉัน” ที่เรงกล้าก็ยังมีอยู่ละ ดังนั้นในระดับแรก เราต้องใส่ใจต่อการศึกษา ศึกษาแล้วขบคิดใคร่ครวญ และพยายามทำให้มันเกิดขึ้นมา เป็นความรู้สึกขึ้นมา จากนั้น ทำให้คุ้นเคยยิ่งขึ้นไปอีก จากนั้น ความรู้สึกจะเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เหมือนความกรุณา

ความกรณาก็เหมือนกัน ชั้นแรก คุณค่าของความกรุณา ขอให้คิดไว้ จากนั้นสร้างความเชื่อเกี่ยวกับความกรุณาให้มากยิ่งขึ้น แล้วคุณก็จะเกิดความกระตือรือร้น หรือความเต็มใจที่จะฝึกฝน จากนั้นพยายามทำให้คุ้นเคยไว้เป็นประจำทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ก็ทั้งตอนเช้า เย็น บ่าย เย็น ให้คิด และเจริญสมาธิภาวนาในทุกๆ โอกาส จากนั้น มันก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของคุณ นี่ละคือวิธีพระภิกษุที่ยิ่งใหญ่บางท่านที่ถือกันว่าเป็นพระอรหันต์ สภาวะแบบนั้นไม่ได้พัฒนาขึ้นได้ภายในวันเดียวใช่ไหม แต่เป็นทศวรรษๆ

ดังนั้น เวลาคือเป็นสิ่งสำคัญ เพียงแค่ความรู้ การศึกษาไม่กี่ชั่วโมง หรือไม่กี่สัปดาห์ คุณอาจจะได้รู้ แต่ความรู้สึกแท้จริงนั้น ต้องใช้เวลา การทำความคุ้นเคย หมายความว่า การอบรมจิตใจ หมายถึง การปฏิบัติสมาธิภาวนา การทำสมาธิ

คำถามต่อไป

คำถาม ๕

คนไทย

ฝ่าพระบาท กระหม่อมมีคำถามเกี่ยวกับความยากลำบากของการปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน เนื่องจากปัจจุบันนี้ วัตถุนิยมนั้นเข้มแข็งมาก จึงเป็นการยากที่จะปฏิบัติธรรม แต่โดยธรรมชาติแล้วคนเราต้องการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ฝ่าพระบาทจะโปรดเปรียบเทียบการฝึกปฏิบัติแบบสาวกยาน กับแบบ

พุทธภาวะของมหายาน โปรดเปรียบเทียบได้หรือไม่ องค์ดาโลลามะ

อย่างที่บอกไว้เมื่อตอนเช้า แม้แต่ในหมู่นักวิทยาศาสตร์ ก็มีจำนวนมากขึ้นที่ตระหนักว่าจิตใจที่สงบ ที่มีสันตินั้นเป็นสาระสำคัญ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่มีความหมาย หรือชีวิตที่มีความสุข คุณค่าของวัตถุชีวิตในแง่ของวัตถุ โดยตัวของมันเอง ก็ได้แสดงให้เห็นว่ามีอะไรบางอย่างขาดหายไป เข้าใจนะ

อาตมาคิดว่าประชาชนพวกนั้น ชาวบ้านในหมู่บ้านห่างไกล และที่ธรรมศาลานี้ด้วย และแม้แต่ในบรรดาชาวทิเบตที่ยังมีวัตถุ มีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ พวกเขาต่างกระตือรือร้น ตอนนี้ชาวทิเบตหลายคนอพยพอย่างผิดกฎหมายไปอเมริกาและแคนาดา อาตมามักบอกรับกับชาวทิเบตตรงๆ อย่างจริงจังว่า ชาวทิเบตเองก็ต้องการการพัฒนาให้ทันสมัย เหตุผลของอาตมาก็คือ อาตมาไม่ได้ต้องการการแบ่งแยกดินแดน เพื่อผลประโยชน์ของพวกเราเองแล้ว อาตมาบอกว่าชาวทิเบตเองก็ต้องการเงิน ชาวทิเบตเองก็ต้องการการพัฒนาให้ทันสมัย ดังนั้น ชาวทิเบตจำนวนมากไปยังอเมริกาอย่างผิดกฎหมาย ไม่ใช่ไปแสวงหาพุทธธรรม แต่ไปแสวงหาเงิน นี่ก็คือข้อเท็จจริง

ดังนั้นคนที่ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกทางวัตถุ คนกลุ่มนี้ยังคงรู้สึกว่สิ่งที่สำคัญอันดับแรกสำหรับตัวเอง คือเรื่องปากท้อง ความสบายทางกาย คนเหล่านี้ ที่ตอนนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่างแล้ว ตอนนี้ก็เริ่มรู้สึกว่อะไรบางอย่างขาดหายไป ตอนนี้ในประเทศจีน เมื่อเร็วๆ นี้ มหาวิทยาลัยของจีนแห่งหนึ่งได้ทำการสำรวจว่มีพุทธศาสนิกชนในประเทศจีนจำนวนเท่าไร ตามผลสำรวจ มีคนจีนจำนวน ๒๐๐ เกือบ ๓๐๐ ล้านคน ในกลุ่มนี้มีจำนวนมากที่เป็นคนที่มีการศึกษา คนรุ่นหนุ่มสาวที่มีการศึกษา ส่วนมากคือคนประเภทนี้ ไม่ใช่ชวาวนา

นี่จึงแสดงให้เห็นเช่นกันว่าคนที่มีความสะดวกสบายดีแล้ว พวกเขายังคงรู้สึกว่าจะไรบางอย่างขาดหายไป อะไรบางอย่างที่ว่างเปล่า

ประเด็นในที่นี้ก็คือการศึกษา ตอนนี้ชาวพุทธได้แต่สวดอ้อนวอนต่อพระพุทธเจ้า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ แม้อย่างนั้น ก็ยังหวังจะได้เงิน หวังจะได้ดอลลาร์ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ผิดแล้วละ

พอคนทราบว่าจะไรคือธรรมะ และนำไปใช้ พวกเขาจึงจะได้รับรสบางอย่าง จึงจะรู้สึกถึงคุณค่าที่แท้จริงของธรรมะ สำหรับการนี้ขั้นแรกพวกเขาต้องได้รับการศึกษา อะไรคือธรรมะที่แท้ อะไรคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

น้องชายคนหนึ่งของอาตมาได้ไปออสเตรเลียเมื่อเร็วๆ นี้ ขากลับจากออสเตรเลีย ผ่านสิงคโปร์ เขาอยู่ในแถวเดียวกับสุภาพสตรีชาวจีนคนหนึ่งที่อยู่เป็นคนรวย มาจากครอบครัวร่ำรวย ขณะที่พูดคุยกันอย่างสบายๆ เธอบอกว่าเธอเป็นชาวพุทธ น้องชายของอาตมาเลยถามอย่างสุภาพว่าพุทธศาสนาคืออะไร เธอเลยบอกว่า ก็ไปอยู่หน้าพระพุทธเจ้า แล้วก็มิธูป นี่คือพุทธศาสนา เธอบอก และบ่อยครั้งทีเดียว ที่อาตมาไปเยี่ยมชุมชนชาวพุทธ พื้นที่ที่มีชุมชนชาวพุทธในลาดักและบริเวณนี้ และครั้งหนึ่งในปีที่แล้วที่ลัคเนา มีนักศึกษาชาวพุทธอยู่ ห่มผ้าเหลือง เขาบอกว่าเขาศึกษาพุทธศาสนา อาตมาเลยถามว่าอะไรคือพุทธศาสนา พวกเขา ก็ท้วงว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ แล้วอาตมาถามนักศึกษาคนหนึ่งว่าอะไรคือพุทธศาสนา ไม่มีคำตอบ แล้วอีกครั้งหนึ่ง มีชาวพุทธคนหนึ่ง อาตมาถามว่า **อะไรคือพุทธศาสนา** คำตอบของเขาก็คือ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรณัง คัจฉามิ พูดซ้ำๆ ท่องประโยคนั้น **นี่คือพุทธศาสนาหรือ ไม่ใช่หรือ**

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นชัดเจนถึงการขาดความรู้เรื่องพุทธธรรม เว้นแต่เราจะศึกษาเป็นปีๆ เพียงแค่ท่องตามธรรมเนียม พุทธัง สรณัง

คัจฉามี อัมมัง สรณัง คัจฉามี ไม่ใช่พุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับไตรสรณคมน์เพียงแค่คำพูด ที่หวังความร่ำรวยหวังสุขภาพดี นี่ไม่ใช่พุทธศาสนา เป็นอย่างนี้ ดังนั้นอาตมาคิดว่าการศึกษา หรือการเรียนพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นมากๆ ตอนนี้อาตมาอายุกว่า ๗๖ แล้ว แต่อาตมาก็ยังถือว่าตนเองเป็นนักศึกษาพุทธศาสนาอยู่ อาตมายังคงอ่านหนังสือ ยังคงเรียนรู้และขบคิดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ตอนนี้ในสายเถรวาท อาตมาคิดว่า น่าเสียดายที่มักจะมีร่องรอยในจิตใจบางอย่าง ชนิดที่ผิดๆ อยู่ อย่างที่เมื่อวานนี้อาตมาได้บอกไปแล้ว คือสิ่งที่เรียกว่า หินยานและมหายาน และคนมักจะรู้สึกว่ามันต่างกันคนละขั้ว นี่ผิดอย่างสิ้นเชิงเลย คำสอนของเถรวาทเป็นพื้นฐานของพุทธธรรม แล้วโฬิสต์วยาน ที่บางครั้งก็เรียกว่า มหายาน เจาะจงพิเศษไปที่การบำเพ็ญประโยชน์ แล้วในแง่ของปรัชญา ก็มีการถกเถียงกันต่อไปอีกเกี่ยวกับเรื่องสุญญตา ก็อย่างที่บอกไปแล้ว มีสำนักคิดจิตตมาตรและสำนักคิดมาธยมิกะ และภายในสำนักคิดจิตตมาตรและสำนักคิดมาธยมิกะ ในนั้นก็ยังมีคัมภีร์ต่างๆ มากมาย ในสายของทิเบตค่อนข้างจะมีประโยชน์ทีเดียว พวกเราศึกษาทัศนะที่แตกต่างกันเหล่านั้นทั้งหมด และศึกษาคัมภีร์ต่างๆ นี้ทั้งหมด ซึ่งเขียนขึ้นโดยครูบาอาจารย์ของนาลันทาหลายท่าน จึงเป็นประโยชน์อย่างมาก ดังนั้นทั้งหมดที่เรียกกันว่าสายมหายาน นั้นอาศัยพื้นฐานของพุทธธรรม นั่นคืออริยสัจ ๔ และศีลโฬิสต์วั ๓๗ หรือเรื่องอื่นๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระวินัย นี่คือรากฐานของพุทธธรรม พระพุทธเจ้าเองก็ทรงกล่าวว่า “ที่ใดที่มีการฝึกฝนตามพระวินัยแล้ว พุทธเกษตรก็จะปรากฏที่นั่น” จะมีศาสนาพุทธหรือไม่ แท้จริงแล้วก็ขึ้นกับว่าชุมชนสงฆ์มีอยู่หรือไม่ ไตรสิกขามีฝึกฝนอยู่ที่ไหน ที่นั่นก็มีพุทธศาสนา ถ้าไม่มีในที่ใดที่นั่นก็ไม่มีพุทธศาสนาแล้ว แบบนี้

ดังนั้น เว้นแต่ว่าจะทราบเรื่องพวกนี้ ไม่อย่างนั้น คนจากประเทศ

สายเดรวาทจะพูดว่า อ้อ สายทิเบตเป็นมหายาน พังดูเกือบจะหมายถึงอะไรที่ไม่ใช่พุทธเสียแล้ว นักเขียนชาวตะวันตกบางคนเองก็อธิบายพุทธศาสนาสายทิเบตว่าลัทธิลัษณะ

เมื่อเข้าวันนี้ อาตมาก็ได้บอกแล้วว่า เป็นที่น่าเสียดายที่ในชุมชนชาวทิเบต สังคมทิเบตในช่วงหลายศตวรรษที่ผ่านมา “ตุลกู” (ผู้กลับมาเกิดใหม่) ได้กลายเป็นสถานภาพทางสังคมไปแล้ว ฉันทูสูงส่งที่สุด เกือบเหมือนสถานภาพทางสังคม นี้ผิดอย่างแรง

คนนี้ (ทรงชี้ไปที่พระภิกษุทิเบตรูปหนึ่ง) ก็เป็นผู้กลับมาเกิดใหม่ หรือ “ตุลกู” น้อย ๆ แต่คนนี้ (ทรงชี้ไปที่พระภิกษุทิเบตอีกรูปหนึ่ง) ไม่ใช่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว คนนี้ได้ทำการสอนบ้างในวัดของเขาเอง จริง ๆ แล้วเขาจึงเป็นลามะ เขาทำการสอน จึงเป็นลามะ อาตมาเองก็ว่าตนเองคงจะเป็นลามะองค์เล็ก ๆ บ้าง เพราะทำการสอนอยู่บ้างเหมือนกัน น่าเสียดายที่คนพอใจแล้ว ยินดีแล้วกับชื่อที่สูงส่งว่า “ตุลกู” และอาสนะสูง บัลลังก์สูง แต่ความรู้ ไม่มี ประสบการณ์ ไม่มี แล้วจะเป็นครูได้อย่างไร แบบนี้ ทุกวันนี้ อาตมาบอกใคร ๆ อย่างตรงไปตรงมาเลย บอกกับชาวจีนด้วย ว่าลามะปลอม ตูลกูปลอมกำลังเข้ามา มาหาเรื่องทางเพศ มาหาเงิน ผิดอย่างสิ้นเชิงเลย อาตมาคิดว่าประเทศไทยอาจจะมึนอันตรายน้อยกว่า อาจจะเป็นได้นะ อาตมาไม่ทราบ อ้อ เหมือนกันเธอ

อย่างที่บอกไปแล้วเมื่อวานนี้ว่า ทั้งที่มีพระแบบปลาเน่าในเข่งอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปพระในพุทธศาสนาของไทยยังคงมีประเพณีที่ดี ประเพณีที่ดีมากๆ วิเศษมาก แน่نون ว่าพระเงรๆ ก็มีอยู่ที่นั่นด้วย เรื่องนี้เข้าใจได้อาตมามักจะพูดต่อสาธารณณะเสมอๆ ในชุมชนมุสลิม ชาวมุสลิมที่เกเรก็มีอยู่บ้าง นี้ไม่ผิดปกตอะไร คนเกเรก็มีอยู่ในกลุ่มชาวคริสต์ด้วยเช่นกัน ในกลุ่มชาวฮินดูก็มีด้วย ในกลุ่มชาวยิวก็มีด้วย ดังนั้น กรณีการก่อการร้าย ที่ชาวมุสลิมที่เกเรบางคนทำ นี้ก็เข้าใจได้ การกล่าวโทษชาวมุสลิมทั้งหมดเป็นเรื่องที่ผิด เป็นเรื่องที่

ไม่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

คนเก่งๆ ในกลุ่มชาวพุทธเองก็มี ในพุทธศาสนาแบบทิเบต ก็มีคนเก่งบางคนที่เกี่ยวข้องกับการฆ่า การขโมย การกล่าวเท็จ หรือเรื่องทางเพศ แบบนั้น เมื่อเข้านี้อาตมาก็พูดไปตรงๆ แล้วชาวทิเบตบางคนสวมจีวรพระ แต่มีภรรยา โชคดีดีเลย ทุกวันนี้ อาตมาพูดไปตรงๆ ว่า โชคร้ายมากที่เราได้สร้างคำศัพท์แปลกๆ ขึ้นมา “พระมีภรรยา” “พระไม่มีภรรยา” โชคร้ายจริงๆ พระจะต้องถือพรหมจรรย์ ไม่อย่างนั้นก็ได้เป็นพระอีกต่อไปแล้ว

ส่วนมากแล้ว คือพระมองโกเลีย ในช่วงการปฏิวัติ นี้ก็เข้าใจได้ มีพระสูงอายุนางรูปที่มีภรรยา พวกท่านถือว่าได้รักษาสายปฏิบัติ ไว้ในวัดของตนได้จริงๆ ก็เข้าใจ ครั้งหนึ่งในมองโกเลีย เจ้าอาวาสชาวมองโกเลียรูปหนึ่ง เป็นเจ้าอาวาสวัดใหญ่ ได้พูดแนะนำว่า “นี่คือลูกสาวของอาตมา” อาตมาตกใจเลย จากนั้นอาตมาก็บอกพวกเขาไปตรงๆ ว่าถ้าท่านเป็นพระ ควรต้องเป็นพระที่แท้จริง พระที่มีภรรยา นี่ เป็นไปไม่ได้

อาตมาคิดว่า เมื่อสองปีก่อน อาตมาอยู่ที่กรุงวอร์ซอ ประเทศโปแลนด์ ศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยของโปแลนด์เป็นสุภาพสตรี คนหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับมองโกเลีย ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับมองโกเลีย ประเทศมองโกเลีย เธอได้ถามอาตมาว่าพระมองโกเลียบางรูปได้บอกเธอว่า “พวกเรา พระมองโกเลีย เป็นพระที่ทันสมัย เราควรยอมรับการแต่งงาน” เธอถามอาตมาว่านี่เป็นไปได้หรือไม่ อาตมาบอกว่า “ไม่ กฎของพระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นมา เราไม่อาจพูดได้ว่า ในยุคสมัยใหม่นี้ควรมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ กฎของพระพุทธเจ้าที่มีกว่า ๒,๖๐๐ ปี จะต้องรักษาไว้” อาตมาบอกเธอไปอย่างจริงจัง พระมองโกเลียบางรูปต้องการการเปิดเสรีกันจริงๆ เลยนะ การเปิดเสรี บางทีชีวิตนี้ช่วงสั้นๆ ก็เปิดเสรี แล้วชาติหน้า ก็ต้องลงนรก

คำถามต่อไป

คำถาม ๖

คนไทย

ในพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย มีเรื่องเล่าว่าพุทธศาสนาคงอยู่เพียง ๕,๐๐๐ ปี ก่อนจะสูญไป มีคำทำนายหรือเรื่องเล่าเกี่ยวกับอายุของพุทธศาสนา ในวัชรยานหรือไม่

องค์ดาไลลามะ

เหมือนกัน มีคัมภีร์เล่มหนึ่งเขียนไว้ชัดเจน ๕๐๐ ปี ๑๐ ครั้ง ๑๐ ครั้งก็หมายถึง ๕,๐๐๐ เหมือนกัน เร็วๆ นี้ ในออฟฟิศสถานบริษัทของจีนบางแห่งได้ทำการสำรวจอะไรประเภทน้ำมันหรือแร่ธาตุบางอย่าง พวกเขาค้นพบถ้ำเก่ามากๆ แห่งหนึ่ง เป็นถ้ำของพุทธศาสนา อาตมาได้เห็นภาพแล้ว มีเทพธิดาดารา ประติมากรรมรูปนางดารา และพุทธรูปด้วย มีบาตรและประติมากรรมต่างๆ ที่นั่นผู้เชี่ยวชาญชาวตะวันตกบางคน นักโบราณคดี พวกเขาได้ทำการทดสอบเบื้องต้น พบว่าประติมากรรมเหล่านี้ เก่ากว่า ๒,๖๐๐ ปี เราต้องเฝ้าจับตาดูการตรวจสอบของพวกเขา ถ้าพวกเขาสามารถพิสูจน์ได้จริงๆ ว่าประติมากรรม พระพุทธรูปอายุเก่า สมมติว่า เก่ากว่า ๒,๗๐๐ ปี แล้วละก็ จังหวะเวลาของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะพุทธชยันตี หรือ ๒,๕๐๐ ปี การฉลองพุทธชยันตีจัดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ดังนั้น เราควรต้องคิดกันใหม่แล้วเกี่ยวกับช่วงเวลาหรือเวลาของพระพุทธเจ้า

ตามคำของนักปราชญ์ชาวทิเบตบางท่าน มีสองสามท่านที่เห็นว่า นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าศากยมุนีเสด็จมา เวลาได้ผ่านไปแล้ว ๓,๐๐๐ ปี โดยทั่วไปเราเชื่อกันว่าเป็นเวลาประมาณ ๒,๖๐๐ ปี เรื่องนี้เราจึงต้องจับตามองอย่างใกล้ชิด

ที่ดีที่สุดนะ หลายปีมาแล้วที่อาตมาได้พูดถึงพระบรมสารีริกธาตุ

ในพุทธคยาก็มี ที่สาญจีก็มี ดังนั้นด้วยความเคารพอย่างสูง ถ้ามีการตรวจสอบว่าพระบรมสารีริกธาตุนี้อายุมากน้อยเท่าใด อาตมาคิดว่าคำตอบที่ถูกต้องจะต้องออกมา แต่อาตมาคิดว่าพวกเราชาวพุทธคงจะต้องงล้ามาก ๆ จึงตรวจสอบพระบรมสารีริกธาตุว่าอายุเท่าใด ยากไม่ใช่หรือ อาตมาคิดว่าก็ปล่อยให้นักวิทยาศาสตร์บางคนทำไปก็แล้วกัน เราก็คอยฟังผลการค้นพบของเขา เอาละ

คำถามต่อไป

คำถาม ๗

คนไทย

พวกเราทราบว่ามีพระบาทได้เสด็จสวนโมกข์ของอาจารย์พุทธทาสในช่วงทศวรรษ ๑๙๗๐ เนื้อหาสาระสำคัญหรือประเด็นสำคัญในการสนทนากับท่านพุทธทาสในเวลานั้นคืออะไร องค์ดาไลลามะ

อาตมาคิดว่าเป็นการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาทั่วไป กับบทบาทของพระสงฆ์ ข้อปฏิบัติหลัก ๆ เหมือนกันพอดี ก็อย่างที่บอกไว้เข้านี้หรือเมื่อวานนี้ ปาราชิก ๔ เหมือนกันพอดี สังฆ อะไรนะ สังฆาทิเสส ๑๓ ก็เหมือนกันพอดี แล้วก็มี ๓๐ ข้อ (นิสสัยคิยาปาจิตติย - ผู้แปล) ก็เหมือนกันพอดี และที่มี ๙๐ ข้อ (ปาจิตติย - ผู้แปล) ตามพระวินัยของมูลสารวาสติวาทมี ๙๐ ข้อ แต่เดรวาทมี ๙๒ ข้อ (พระภิกษุทิเบตที่เป็นล่ามประจำพระองค์กล่าวเสริมว่า: เราหรือกันถึงข้อที่ไม่เหมือนกัน อาตมาหมายไว้ ๒ ข้อ หนึ่งคือข้อ ๒๓ และอีกข้อคือประมาณ ๘๐ คือข้อ ๘๒) แบบนี้แหละ นอกนั้นก็เหมือนกันทั้งหมด แล้วก็มี ๔ ข้อเกี่ยวกับภิกษุณี อาบัติส่วนบุคคล (ปาฏิเทสนียะ ๔ - ผู้แปล) แล้วก็มีข้อปลีกย่อย ที่ในพระวินัยของมูลสารวาสติวาท มี ๑๑๒ ข้อ ของเดรวาทมี ๗๕ (เสขยวัตร ๗๕ - ผู้แปล)

อาตมาได้ตรวจสอบความแตกต่างแล้ว เป็นข้อแตกต่างเล็กน้อย ตามปาฏิโมกข์ของมูลสรวาสติวาท อย่างเช่นเรื่องผ้านุ่ง มีหัวข้อ ๗ หัวข้อเกี่ยวกับผ้านุ่ง ในปาฏิโมกข์บาลีของเถรวาท มีเพียง ๑ หัวข้อ ปาฏิโมกข์สันสกฤตบอกไว้ ๗ ข้อ ผ้านุ่งไม่ควรเลยตาตุ่ม เป็น ๑ ข้อ ไม่ควรอยู่นือเขา ไม่ควรรัด ไม่ควรมีจีบมากไป และนี่ (ทรงมองจีวร ของพระองค์เอง) อ้อ อาตมาคิดว่ายาวไปหน่อยนะ ยาวเกินไป อย่างนี้ นี่ก็อีก ๑ ข้อ เป็น ๗ ข้อว่าด้วยผ้านุ่ง แล้วเกี่ยวกับผ้าห่มส่วนบนอีก ๓ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปลีกย่อย แล้วกิริยิฉัน ไม่ควรเปิดปากกว้าง ไม่ควร เคี้ยวเสียงดัง ประเด็นเหล่านี้ละ เมื่อจะนั่ง ก็ต้องนั่งอย่างระวัง ไม่ใช่ นั่งแรงๆ จนทำที่นั่งหัก ไม่ควรทำอย่างนี้ ตอนนี้เป็นปัญหาของอาตมาก็ คือเข้า มีปัญหานิดหน่อย เวลานั่งก็เลย ออกจะ (พระภิกษุทิเบตที่เป็น ล่ามประจำพระองค์กล่าวเสริมว่า: เนื่องจากทรงมีปัญหาเกี่ยวกับเขา เลยดูจะมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนัก เวลาประทับนั่งก็มีปัญหา) เวลาที่เรา รับศีลของพระภิกษุ เจ้าอาวาสและพระอาจารย์ที่ทำพิธี (พระกรรมวา-จารย์ - ผู้แปล) ถ้าในที่นั้นมีอยู่ละก็ ก็ต้องมีพระภิกษุ ๑๐ รูป ในพิธี ที่เรารับศีลของภิกษุ ถ้าไม่มี อย่างน้อยก็ต้อง ๕ รูป

เมื่อไม่นานมานี้ ตอนต้นปีนี้ อาตมาคิดว่า ที่สาธารณ มหาวินิจฉัย ทิเบตของเรา (The Central University of Tibetan Studies (CUTS) - ผู้ แปล) ตอนนี เราเพิ่งจะพัฒนามหาวินิจฉัยที่นั่น เราได้มีการประชุม ใหญ่ มีพระภิกษุจากพม่า จากไทย จากศรีลังกา และทิเบต และจีน เรามีกการพูดคุยกัน การประชุมกันแบบนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก สำคัญมากจริงๆ เมื่อตระหนักอย่างชัดเจนถึงความแตกต่างของประเทศ แล้ว โดยพื้นฐานแล้วก็เหมือนกัน ไม่เช่นนั้น พวกเราก็จะห่างเหินกัน ไปหน่อย แล้วข้อมูลผิดๆ ก็จะทำให้สร้างความเข้าใจผิดกัน ซึ่งเป็นเรื่อง น่าเสียดายมาก

พูดตรงๆ เลย การติดต่อของอาตมากับชาวคริสต์ยังดีกว่า การติดต่อกับชาวพุทธ นี่คือข้อเท็จจริง ชาวพุทธจีน หรือชาวพุทธ

เกาหลี ชาวพุทธเวียดนาม ชาวพุทธญี่ปุ่น ที่เป็นสาวกฝ่ายสันสกฤต ก็ใกล้ชิดกว่าสักหน่อย แต่สาวกในฝ่ายบาลีก็เห็นห่างกันหน่อย อาตมาคิดว่านี่ไม่ควรเกิดขึ้น ดังนั้นอาตมาจึงยินดีอย่างยิ่งที่ตอนนี้มี กลุ่มคนไทยมาที่นี่ และมีพระภิกษุด้วย อาตมาชื่นชมจริงๆ

และเมื่อไม่นานมานี้ที่มหาวิทยาลัยบอมเบย์ ตอนที่อาตมาไป บรรยาย มีพระอยู่ด้วย พระนักศึกษาจากพม่า อาตมาก็ได้พูดคุย กับพวกท่าน พวกท่านกระตือรือร้นมากที่จะเรียนคัมภีร์พุทธศาสนา สันสกฤต อาตมาเลยแนะนำให้พวกท่านมาที่มหาวิทยาลัยของเราที่ สารนาถบ่อยๆ ที่สารนาถ มหาวิทยาลัยเองนั้น เราก็กำลังคิดกันว่า จะมีภาควิชาเกี่ยวกับบาลีศึกษา และต่อไปก็มีภาษาพม่า และภาษาไทย วิชาเหล่านี้ พวกเรากำลังคิดกันอยู่ เพื่อที่ว่า ในที่สุด มหาวิทยาลัย จะเป็นการศึกษาพุทธศาสนานานาชาติ นี่สำคัญมาก การติดต่อของ พวกเรานั้นสำคัญมากในอนาคต

ในอดีต เมื่อเรามีการประชุมกับนักวิทยาศาสตร์ องค์กอร์ไมด์แอนด์ ไลฟ์ (Mind & Life Institute) มีการประชุมเกิดขึ้น มีพระในสาย เถรวาทได้รับเชิญอยู่สองสามครั้ง แต่ไม่ใช่คนไทย เป็นชาวอังกฤษ ชาวอังกฤษบางคนทีบวชในสายเถรวาท อาตมาคิดว่ามี ๒ รูป ๑ หรือ ๒ รูป มาร่วมอยู่สองสามครั้ง ในที่สุด การประชุมของอาตมากับ นักวิทยาศาสตร์ การสนทนากับนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ อาตมาคิดว่ายินดีต้อนรับพระนักวิชาการจากประเทศไทย และจากพม่า อาตมา ไม่รู้สินะ ยากกว่าอีก คนไทยดีกว่า ง่ายกว่า ไข่มใหม่ จนถึงตอนนี้

แต่การไปเยี่ยมประเทศพม่าของอาตมา ไม่เลย เพราะเป็นประเทศ พุทธ แล้วศรีลังกา ไม่เลย เพราะเป็นประเทศพุทธ ส่วนไทย ช่วง ทศวรรษ ๖๐ ได้ อาตมาเคยไป ในที่สุดพอไทยสถาปนาความสัมพันธ์ ด้านการพัฒนา กับสหภาพโซเวียตและสาธารณรัฐประชาชนจีนแล้ว การ ไปเยี่ยมของอาตมาก็เป็นไปไม่ได้เลย ก็เรื่องมันซับซ้อน ก็อย่างนี้แหละ ไม่เป็นไร ไม่มีปัญหา อย่างไรก็ดี ที่สำคัญในหมู่พี่น้องพุทธศาสนิกชน คือ

เราจำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กันให้มากขึ้น จบแล้วนะ

ข้อ การสนทนากับท่านพุทธทาส ก็การปฏิบัติธรรมของพุทธทั่วไป คิดว่านะ ตอนนี้อาตมาจำรายละเอียดการพูดคุยไม่ได้แล้ว แต่อาตมา รู้สึกว่า ท่านพุทธทาสนำเสนอเรื่องสัญญาตาในแบบปรัชญาของสำนักจิตตมาตร อาตมาจำได้กลางๆ ว่า ท่านได้ข้อมูลเกี่ยวกับสัญญาตาแบบสำนักจิตตมาตร ผ่านแหล่งข้อมูลภาษาจีน เพราะว่าในเมืองจีน ทัศนะทางปรัชญาและคัมภีร์ของสำนักจิตตมาตรยังคงมีอยู่ คัมภีร์ของท่านนาคารชุนก็มีอยู่ที่นั่นเช่นกัน และคัมภีร์ของท่านจันทรกิริติ (Chandrakirti) ก็มีอยู่ที่นั่นด้วย แต่ที่สำคัญมากก็คืออรรถกถาที่อธิบายคัมภีร์ของท่านจันทรกิริติไม่มีการแปล มีแต่ในภาษาทิเบตเท่านั้น ตอนนี้อาตมาจินบางคน ด้วยความร่วมมืออย่างเต็มที่จากฝ่ายเรา

ตอนนี้เรากำลังแปลคัมภีร์ทางปรัชญาที่สำคัญบางเล่มที่มีแต่ในภาษาทิเบต ไม่มีในภาษาจีน ตอนนี้เรากำลังเริ่มต้นการแปลเป็นภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น อย่างนี้แหละ

คำถามต่อไป

คำถาม ๔

คนไทย

การที่ฝ่าพระบาทสละตำแหน่งกษัตริย์ จะสนับสนุนสถานะของทิเบตในเวทีโลกอย่างไร

องค์ดาไลลามะ

ไม่ ที่จริงแล้ว เป็นเวลานานแล้ว ที่อาตมาเข้าไปเกี่ยวข้องกับ และ นำเสียดาย ที่รัฐบาลจีนมักจะบอกว่าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับทิเบต แต่เป็นปัญหาเกี่ยวกับองค์ดาไลลามะ ตอนนี้อาตมาเกษียณแล้ว คณะรัฐบาลของทิเบตจะดำเนินการต่อตอนนี้อาตมาจึงคอยดูว่าจีนจะว่าอย่างไร พวกเขาคอมมิวนิสต์จะว่าอย่างไร

แล้วเหตุผลหลัก ประเพณีที่สืบทอดมา ๔ ศตวรรษ นั่นคือ สถาบัน

องค์ดาไลลามะในฐานะประมุขของทิเบตทั้งทางโลกและทางธรรมเป็น
อำนาจทางโลกและทางธรรม ตอนนี้ ประเพณี ๔ ศตวรรษนี้จะต้องยุติ
ลง นี่คืความรูสึกของอาตมา เพื่อที่จะพัฒนาประชาธิปไตยได้อย่าง
เต็มที่ ประเพณีนี้จะต้องยุติ

อาตมาไม่ชอบจุดจบแบบอียิปต์ ที่เกิดจากการเดินขบวนประท้วงของ
ประชาชน นั่นเป็นการเสื่อมเสียเกียรติจริงๆ หรือเพราะถูกแรงกดดันใดๆ
นั่นไม่ดี การยุติประเพณีที่มีมา ๔ ศตวรรษ โดยความสมัครใจ อย่างมี
ความสุข และอย่างภาคภูมิใจ อาตมาารู้สึกว่าสิ่งนี้ ตัวมันเองนั้นเป็นการ
สนองพระคุณองค์ดาไลลามะองค์ก่อนๆ ถ้าสถาบันนี้จะจบลงเพราะเสีย
แดง หรือเสียชื่อเสียง นั่นไม่ใช่เรื่องดี ดังนั้น จริงๆ แล้ว อาตมาต้องการให้
รัฐบาลทิเบตได้พัฒนาไปเป็นประชาธิปไตยอย่างเต็มที่ ตราบใดที่อาตมายัง
ดำรงตำแหน่งอยู่ ในทางความรู้สึกหรือในทางจิตใจแล้ว ประชาชนยังคงรู้สึก
ยังคงคอยมองหาอาตมาอยู่ และพวกเขาอาจจะไม่ใช้ศักยภาพของตัวเอง
อย่างเต็มที่ ตราบใดที่อาตมายังคงรับภาระรับผิดชอบ โดยไม่ได้ตั้งใจ โดย
ไม่รู้ตัว มันก็จะเป็นอุปสรรคสำหรับการพัฒนาประชาธิปไตยอย่างเต็มที่
ความหมายเป็นอย่างนี้

งานจริงๆ ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากอะไร เพราะว่าในช่วง ๑๐ ปี
ที่ผ่านมา อาตมาอยู่ในฐานะกึ่งเกษียณอยู่แล้ว กึ่งเกษียณ ในช่วง ๑๐ ปี
ที่ผ่านมา เพราะว่าตั้งแต่ปี ๒๕๔๔ พวกเราประสบความสำเร็จในการจัด
ให้มีผู้นำทางการเมืองจากเลือกตั้งได้แล้ว การตัดสินใจทั้งหมด ความ
รับผิดชอบทั้งหมด ก็กระทำโดยผู้นำนั้น อาตมาจะยังคงเสมือนกับที่
ปรึกษา ตอนนี้ก็เกษียณอย่างสมบูรณ์แล้ว อาตมาสามารถทุ่มเทให้กับ
พันธกิจอื่นๆ ๒ ประการ คือการส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ และการส่งเสริม
ความกลมเกลียวระหว่างศาสนา และบางครั้งบางคราว ถ้าอาตมา
เป็นที่ต้องการอย่างมาก หรือต้องการให้เข้าไปเกี่ยวข้อง อาตมาก็พร้อม
เสมอ อย่างนี้แหละ ไม่มีปัญหา

เอาละ ขอบใจนะ มีอีกหนึ่งคำถามหรือ ถ้าอย่างนั้นคุณก็ถาม

คำถาม ๙

คนไทย

หากฝ่าพระบาทจะกลับมาเกิดใหม่ในชาติหน้า พระองค์
ตั้งพระทัยจะเกิดเป็นใคร หรือเป็นอะไร

องค์ดาไลลามะ

บางครั้ง อาตมาก็เคยพูดว่า ก็เป็นไปได้ที่จะเกิดใหม่เป็นผู้หญิง
หากว่าพระสงฆ์ท่านยอม เพราะว่าในธรรมเนียมของทิเบต ลามะ
ชั้นสูงที่กลับมาเกิดใหม่เป็นผู้หญิง ในช่วงกว่า ๗๐๐ ปีที่ผ่านมา
ก็มีอยู่ ดังนั้น หากพวกท่านอนุญาต อาตมาก็เคยบอกใครๆ ด้วยว่า
ขณะนี้ พวกเรา เท่าที่พวกเราสังเกตช่วงสองสามศตวรรษที่ผ่านมา
มีการหลั่งเลือดกันหลายครั้ง มีความรุนแรงหลายครั้ง ความรุนแรง
เหล่านี้ ไม่ใช่เป็นเพราะขาดการศึกษา ไม่ใช่เพราะขาดเทคโนโลยี
แต่การศึกษาและเทคโนโลยี โดยตัวของมันเองนั้น ขยายความ
รุนแรงให้มากขึ้น การทำลายล้างมากขึ้น และความทุกข์ยากมากขึ้น
ทำไม่กัน

โดยหลักๆ ความรู้สึกกรุณา ในที่นี้ ความรู้สึกแบบความใจดีต่อ
ชีวิตอื่นๆ ดังนั้น นอกจากการศึกษา อาตมาหมายความว่าโดยใช้การ
ศึกษา เราต้องเพิ่มการศึกษาเกี่ยวกับการมีจิตใจอ่อนโยนด้วย ไม่ต้อง
พูดถึงพระพุทธเจ้า ไม่ต้องพูดถึงพระเยซู ไม่ต้องพูดถึงพระมะหะหมัด
เพียงแค่อ่านจิตสำนึกและสิ่งที่ค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ด้วยวิธีนี้ เราต้อง
ให้การศึกษาคณะคน ต้องบอกให้เขารู้เกี่ยวกับความกรุณา

ในแง่ของผู้หญิง ในทางชีววิทยาแล้ว มีความรู้สึกไวต่อความเจ็บ
ปวดของผู้อื่น นักวิทยาศาสตร์เคยทำการศึกษาไว้ มีคน ๒ คน
ผู้หญิงกับผู้ชาย ๒ คน ดูภาพหรืออะไร ที่มีคนกำลังอยู่ในเหตุการณ์
ที่เจ็บปวด การตอบสนองของผู้หญิงนั้นรุนแรงกว่าและเห็นได้ชัดเจน
แม้แต่สุนัข หรือนก ตัวแม่จะเอาใจใส่ต่อลูกอย่างเต็มที่จริงๆ นกก็
เป็นแบบนี้เหมือนกัน มนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน

ครั้งหนึ่ง ในขณะที่นั่งเครื่องบินเดินทางไกล อาตมาคิดว่าจากโตเกียวไปซานฟรานซิสโก หรืออะไร ในกลุ่มผู้โดยสารนั้น ก็มีสามีภรรยา และลูก ๒ คน คนหนึ่งอาตมาคิดว่าเป็นเด็กชาย อีกคนเป็นทารกผู้หญิง อาตมาไม่รู้สิ คนหนึ่งยังเล็กมาก อีกคนหนึ่งอาตมาคิดว่า อายุราว ๕ ปี ๕-๖ ปี ราวๆ นั้น

ในตอนแรก ลูกคนโตก็วิ่งไปวิ่งมา ร้องตะโกน แต่คนเล็กก็ร้องไห้ อยู่เรื่อย ตอนแรก พ่อ พ่อที่ยังหนุ่มอยู่ และแม่ที่ยังสาว ทั้งคู่ช่วยกันดูแลลูก โดยเฉพาะคนเล็ก ราวๆ เที่ยงคืน พ่อก็หลับไปเสียแล้ว ส่วนแม่ ทั้งคืนนั้น ไม่ได้นอน แต่ดูแลลูกเล็ก เข้าวันต่อมา นัยน์ตาของพ่อ ก็ปกติ แต่ตาของแม่เป็นสีแดงไปแล้ว อาตมาสังเกตว่า ระหว่างพ่อกับแม่ เมื่อนั้นยอมเสียสละความสบายของเธอเองจริงๆ เพื่อที่จะดูแลลูกนี้ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับศาสนา แต่เป็นปัจจัยทางชีววิทยา

บางครั้งอาตมาก็พูดในที่สาธารณะว่า ส่วนมากแล้ว ผู้กล้าหาญนั้น ผู้กล้าหาญหมายถึงนักฆ่า ฆ่าคนนับพันๆ คน เรายังมักจะเรียกว่าผู้กล้าหาญ และผู้กล้าหาญส่วนใหญ่ก็คือผู้ชาย แม้แต่ทุกวันนี้ คนฆ่าสัตว์ที่เชือดคอสัตว์ ส่วนมากแล้วก็เป็นผู้ชาย ไม่ใช่หรือ บางที การฆ่าปลา อาตมาคิดว่า คนเป็นแม่ในครอบครัว อาจจะเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในเมืองไทย อาตมาไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ในเมืองจีน พวกเขาชอบพวกแมลงเล็กๆ งู แล้วก็ปลาด้วย มีปลามาก ในเมืองไทยก็มีปลากับงูมากเหมือนกัน โดยทั่วไปแล้ว คนไทยคิดว่าสัตว์พวกนี้ไม่มีสิทธิที่จะพันทุกข์หรือเปล่า

นี่อาตมาคิดว่า เราต้องคิดกันแบบนี้ ศาสนาเขานั้น อาตมาคิดว่าดีมากมาย มีการเคารพชีวิตทุกรูปแบบ ถ้าเราค่อยๆ เออ อาตมา มีเรื่องจะเล่า ชาวทิเบตบางคนอพยพไปอเมริกาอย่างถูกกฎหมาย ประมาณ ๑,๐๐๐ คน ชาวทิเบต ๑,๐๐๐ คน ที่รัฐบาลอเมริกาขับไปอย่างถูกกฎหมาย ข้าราชการบางคนก็ไปด้วย ต่อมาอาตมาพบพวกเขาบางคน คนหนึ่งบอกว่า ในตอนแรกก็ทำงานในวิทยาลัย ทำงาน

ในโรงครัว ทำงานล้างผัก เขากับภรรยา ต่างก็เป็นชาวพุทธ ตอนที่พวกเขาล้างผัก แล้วพบแมลง หรือหนอน พวกเขา ก็เอาหม้อออกมา แล้วจับพวกนั้นใส่หม้อ หลังจากนั้น ก็ไปที่ที่มีต้นผัก แล้วก็ค่อยๆ วางแมลงลงอย่างระมัดระวัง ในตอนแรก คนอื่นๆ ที่ทำงานในครัว ก็ประหลาดใจว่าทำไมคุณถึงทำอะไรเกินหน้าที่ ทำไมล่ะ ต่อมา ในที่สุด พวกเขาบางคนก็ทำตาม พอพวกเขาพบแมลง ก็จับไปใส่หม้อไว้ ดังนั้น คนหนึ่งคนสามารถส่งอิทธิพลทำให้คนอื่นหลายคน เอาใจใส่กับแมลง

ครั้งหนึ่ง อาตมานั่งเครื่องบินจากเมืองหนึ่งของอินเดียไปอีกเมืองหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงของอินเดีย เทียบบินนั้นได้หยุดที่ที่แห่งหนึ่ง คือเครื่องบินออกจากเดลี แล้วหยุดพักที่ที่แห่งหนึ่ง ในระหว่างที่แวะพักนั้นชาวตะวันตก นักท่องเที่ยวคนยุโรปคนหนึ่งก็เข้ามา ในขณะที่เราคอย ชาวตะวันตกบางคน ชาวยุโรป ก็มาหาอาตมา และคุยกัน แล้วยุงตัวหนึ่งบินเข้ามา แล้วผู้หญิงคนหนึ่ง ก็ทำอย่างนี้ทันที (ทรงตบพระหัตถ์) อาตมาตะโกน ไม้ ไม้ แล้วผู้หญิงคนนั้นก็สัญญาว่า ต่อจากนี้ไปเธอจะไม่ฆ่ายุงอีก

เห็นไหม ท่าทีของเราต่อชีวิตอื่นนั้น เป็นอะไรที่อาตมาเห็นว่าสำคัญมาก คนที่ไม่มีความรู้สึกเอาเลยต่อชีวิตอื่นๆ ก็จะฆ่าสัตว์ สิ่งอื่นๆ แล้วกับมนุษย์ก็เหมือนกัน สัตว์เหล่านี้ ร้องตะโกน ดิ้นรน แสดงให้เห็นชัดเจนว่าเจ็บปวด แต่ไม่สนใจ ไม่มีความรู้สึก แล้วกับมนุษย์ ก็ธรรมดา ทุบัติ ตะโกนใส่ คนอย่างนี้รู้สึกยินดีด้วยซ้ำไป ไม่มีความรู้สึกใส่ใจกับความเจ็บปวดของคนอื่น อาตมาคิดว่า เราต้องแสดงออก เราต้องเผยแพร่แนวคิดที่ว่าด้วยอหิงสา ไม่ใช่ที่มีต่อมนุษย์เท่านั้น แต่ต่อสัตว์ชนิดอื่นๆ ด้วย ที่ดีที่สุดคือมังสวิรัตินิยม เราต้องส่งเสริม

อาตมาเอง ในปี ๒๕๐๘ ได้เลิกฉันเนื้อ ไข่ ปลา เป็นมังสวิรัตินิสัย จากนั้น เป็นเวลาราว ๒๐ เดือนที่อาตมาฉันมังสวิรัตินิสัยแล้ว เพื่อนชาวอินเดียของอาตมาบางคน เพราะคำแนะนำของพวกเขา อาตมาฉัน

ครีมมาก ฉันทันมมาก ฉันทัวมาก อาตมาก็เลยมีปัญหาเกี่ยวกับถุงน้ำดี ร่างกายอาตมากลายเป็นสีเหลือง เล็บอาตมาเป็นสีเหลือง ตาก็เป็นสีเหลือง บางครั้งอาตมาอธิบายว่า อาตมาในตอนนั้นได้กลายเป็นพระพุทธเจ้าที่มีชีวิตไปแล้วจริงๆ เป็นพระพุทธเจ้าสีเหลืองอร่าม ไม่ใช่เพราะการปฏิบัติธรรม แต่เป็นเพราะโรค

แล้วหมอบีเบต แล้วก็หมออายุรเวทด้วย พวกเขาแนะนำให้อาตมากลับไปฉันทอาหารอย่างเดิม แต่อย่างไรก็ดี ชุมชนทิเบตในอินเดียได้สนับสนุนให้สถาบันวัดใหญ่ๆ ให้โรงครัวกลางเลิกทำอาหารชนิดไม่มังสวิรัตโดยสิ้นเชิง ให้บริการแต่อาหารมังสวิรัต สำหรับคนแต่ละคนก็แล้วแต่เขา ดังนั้นเรากำลังส่งเสริมมังสวิรัตินิยม

ในเมืองไทยก็มีบางขบวนการนี้ นี่สำคัญมาก และอาตมาก็ประทับใจมาก มีพระรูปหนึ่งที่ปกป้องกันไม้ ต้นไม้ สิ่งแวดล้อม เอาจีวร ผ้าเหลืองผูกกับต้นไม้ วิเศษมาก พวกเราพระสงฆ์ในพุทธศาสนาควรจะทำหน้าที่ในสังคมให้เข้มแข็งมากขึ้น

เมื่ออาตมาไปเมืองไทยครั้งแรก พระสังฆราชองค์ก่อน อาตมาจำพระนามท่านไม่ได้ (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) - ผู้แปล) อาตมาไปครั้งแรกปี ๒๕๑๐ อาตมาได้สนทนา อาตมามีโอกาสได้เข้าเฝ้าพระสังฆราช ก็ได้ทูลท่านว่า พระและแม่ชีของศาสนาคริสต์นั้นอุทิศตัวอย่างมากในการบริการสังคมในแง่การศึกษา ในแง่สุขภาพ พวกเราพระสงฆ์ในพุทธศาสนาควรจะทำหน้าที่ในสังคมให้เข้มแข็งกว่านี้ ในแง่ของการบริการสังคมในทางการศึกษาและทางสุขภาพ อาตมาคิดว่าถูกต้อง พระสังฆราชตรัสกับอาตมาว่าพระควรอยู่ห่างสังคม พระควรอยู่แต่ในวัด แบบนี้เหมาะสมกับพระ ไม่ว่าอย่างไร อาตมาคิดว่าพวกเราควรคิดว่าพระควรจะทำหน้าที่ อย่างน้อย อาตมาคิดว่าพระควรจัดให้มีชั้นเรียนในวัด มีครูจากนิกายต่างๆ มาสอนว่าพุทธศาสนาคืออะไร

เช่นเดียวกัน มีครั้งหนึ่ง ขอพูดตรงๆ กับพวกคุณกลุ่มคนไทยนะ มีครั้งหนึ่ง อาตมาคิดว่าหลายปีมาแล้ว คิดว่ามากกว่า ๑๕ ปีแล้ว มีนักเรียนไทยบางคนมาเรียนที่มหาวิทยาลัยจันทิการ์ท (Chandigarh University) พวกเขามาพบอาตมา และเล่าว่า พวกเขาไม่ทราบว่าพุทธศาสนาคืออะไร และวัดไทย พระไม่สอนนักเรียน เว้นแต่ว่าคุณจะไปที่วัดและถาม ไม่อย่างนั้นแล้ว ไม่มีใครสอนพุทธธรรมในโรงเรียน พวกเขาบอกกับอาตมา อีกด้านหนึ่งในโรงเรียนของมิชชันนารีคริสเตียน ครูในโรงเรียนจะสอนศาสนาคริสต์ แต่นักเรียนชาวพุทธ ไม่มีใครสอน พวกเขาเกี่ยวกับพุทธศาสนา นี่อาตมาคิดว่าสำคัญมาก

บางที อาตมาคิดนะ ถ้าพระทำหน้าที่อย่างเข้มแข็งมากขึ้นในด้านการศึกษา วิกฤตเลื้อยแดงเลื้อยเหลือง บางทีก็อาจจะน้อยกว่านี้ เข้าใจไหม อาตมาจึงคิดว่าไม่พอหรอก เพียงแค่ออกจากครอบครัวไปสองสามเดือน ไปอยู่วัด บางทีปีหนึ่งหรือสองปี อาตมาคิดว่าไม่พอ ในโรงเรียนรัฐบาล ควรจะมีการสอนแก่นของพุทธธรรม เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม ไม่ใช่โดยผ่านวัด คุณทำไม่ได้หรอก ต้องผ่านการศึกษาเท่านั้น

ดังนั้น พระในพุทธศาสนาควรจะมีหน้าที่อย่างแข็งขันมากขึ้นในด้านการศึกษา ไม่จำเป็นที่พวกท่านจะไปที่โรงเรียน แต่อาตมาคิดว่า บางครั้งบางคราวท่านก็สามารถจัดการอบรมครูขึ้นในวัด อธิบายเกี่ยวกับพุทธธรรม เกี่ยวกับบอหิงสธรรม เกี่ยวกับความกรุณา เมตตา เหล่านี้ อาตมาคิดว่าสำคัญ แต่ก็แน่นอน นี่เป็นเพียงข้อแนะนำเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ทั้งหมดก็ขึ้นกับพวกคุณ ถ้าคุณรู้สึกว่าจะใช้ได้ ก็อาจจะรับไป ถ้าคุณคิดว่าไม่สำคัญก็ลืมมันเสีย ไม่มีปัญหาหรอก

ขอบใจมาก





สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทย

CHAPTER

4

CONVERSATION ON BUDDHIST LEADERSHIP

WITH PROFESSOR VENERABLE
SAMDHONG RINPOCHE,
THE PREVIOUS PRIME
MINISTER OF TIBETAN
GOVERNMENT-IN-EXILE.

สนทนาว่าด้วยธรรมาธิปไตย
กับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช่
อดีตนายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่น

สนทนาวาด้วยธรรมาธิปไตย
กับ ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง ธิโปเช
อดีตนายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่น

ณ ธรรมศาลา ประเทศอินเดีย

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔

ประชา หุตานุวัตร : ในฐานะตัวแทนของคนชาวไทย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

ในฐานะกลุ่มคนไทยที่สนใจในประเด็นทิเบตและพุทธศาสนาพวกเรารู้สึกขอบคุณที่ท่านสละเวลาอันมีค่าให้แก่พวกเรา เราทราบว่าท่านกำลังมีภารกิจที่สำคัญยิ่งในฐานะนายกรัฐมนตรี เราต้องขออภัยที่รบกวนท่านด้วยเรื่องเล็กน้อย

อย่างที่ท่านอาจจะพอทราบ ว่าพวกเราคนไทยกำลังเผชิญประเด็นที่ร้ายแรงเกี่ยวกับการทดลองของเราเกี่ยวกับประชาธิปไตยเสรีในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา พอเราทราบว่า ท่านได้ทดลองประชาธิปไตยอีกรูปแบบหนึ่งที่นี่ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา เราจึงอยากจะเรียนรู้ประสบการณ์ของท่าน

ข้อแรกคือ หลักการของการเมืองแบบไร้พรรคการเมืองคืออะไร ทั้งที่เป็นหลักการแบบพุทธและที่ไม่ใช่แบบพุทธ ประการที่สอง จากประสบการณ์ ๑๐ ปี ผลที่ได้รับคืออะไร ข้อดีและข้อด้อยของการปฏิบัติแบบนี้คืออะไร และประการที่สาม ในการรับมือกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่นั้น ท่านมีวิสัยทัศน์หรือข้อคิดอย่างไร และท้ายที่สุด หากจะประยุกต์แนวคิดนี้ ในสังคมที่ใหญ่ขึ้นในรัฐชาติแบบสังคมไทย ท่านจะมีข้อเสนอแนะหรือข้อเสนอนะอย่างไร เพื่อที่จะไม่ต้องใช้เวลามากกว่านี้ กระผมขอเรียนเชิญพระคุณเจ้าได้กล่าวแก่พวกเรา

ศาสตราจารย์ พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช

ก่อนอื่น อาตมาขอต้อนรับทุกท่านยังเมืองธรรมศาลา ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่กลุ่มพุทธศาสนิกชนกลุ่มใหญ่จากประเทศไทยมายังเมืองธรรมศาลา ซึ่งมีพระภิกษุ ภิกษุณี รวมด้วย แน่แน่นอนว่าเราเคยต้อนรับคนที่มาเป็นกลุ่มเล็กๆ มาก่อนนี้ ที่มาฟังการบรรยายและฟังคำสอนจากองค์ดาไลลามะ และครั้งนี้พวกคุณมากันจำนวนมาก

เมืองธรรมศาลาเป็นเมืองที่ลำบาก ถนนก็ไม่ดี ที่พักก็ไม่ดีและราคาก็แพง คุณอาจจะพบกับความไม่สะดวกสบายและความยากลำบากหลายอย่าง แต่กระนั้น พวกคุณก็ตัดสินใจจะมาและเข้าร่วมรับฟังเทศน์จากองค์ดาไลลามะ และเที่ยวชมเมือง

คุณประชา เพื่อนของอาตมาได้ถามคำถามที่เป็นเรื่องใหญ่และอาตมาไม่ทราบว่าจะรับมือกับคำถามเกี่ยวกับประชาธิปไตยและประสบการณ์ของเรา และประสบการณ์ของพวกคุณเกี่ยวกับประชาธิปไตยเสรีนี้อย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นหัวข้อใหญ่มาก และอาตมาอาจจะไม่สามารถตอบได้ดีพอ

เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อนนี้ เมื่อพระพุทธรูปปรากฏขึ้นในดินแดนแห่งอินเดีย นั้น ก็ได้มีสาธารณรัฐเล็กๆ หลายแห่งอยู่แล้ว และที่ใหญ่ที่สุดและมีชื่อเสียงที่สุดก็คือแคว้นไพศาลี ในเวลานั้น ชาวแคว้นไพศาลีได้มีการปกครองของประชาชน มีรัฐบาลของประชาชนจริงๆ ซึ่งรัฐบาลนั้นก็เป็ประชาธิปไตยที่สมบูรณ์แบบว่าประชาธิปไตยแบบตะวันตกในทุกวันนี้ ลักษณะการของลัทธิเสรีนิยมนี้โดยพื้นฐานแล้วมีรากฐานมาจากแนวคิดทางเศรษฐกิจ ไม่ใช่แนวคิดทางการเมืองล้วนๆ

พระพุทธรูปไม่ได้ทรงกล่าวไว้ในรายละเอียดว่ารัฐควรจะใช้ระบบการเมืองแบบใด โดยพื้นฐานแล้ว พุทธศาสนามุ่งหมายไปที่นิพพาน ไม่ใช่มุ่งหมายที่โลกนี้ ดังนั้นพระพุทธรูปจึงไม่ได้ทรงอธิบายให้ชัดเจนว่าควรจะใช้ระบบรัฐแบบใด ถ้าเราอ่านพุทธวจนะและพระสูตรต่างๆ จะพบว่าพระองค์จะทรงให้คำแนะนำแก่ษัตริย์ที่มาเยือนพระองค์เพื่อ

ขอคำแนะนำ พระองค์ได้ตรัสว่า "ท่านต้องปกครองรัฐของท่านไปตาม
ธรรมะ นโยบายของท่านจะต้องกำกับด้วยธรรมะ"

นี่เป็นเพียงคำกล่าว ๒ คำเท่านั้น แต่ก็ทำให้เกิดความคิดที่
แผ่กว้างออกไปมากเกี่ยวกับการปกครองโดยการไม่ใช้ความรุนแรง
การบริหารจัดการรัฐโดยการไม่ใช้ความรุนแรง ความเสมอภาค
ความเคารพต่อทุกคน นั้น คือเรื่องพื้นฐาน

และแน่นอนว่า พระองค์ได้ทรงกำหนดกฎระเบียบอย่างละเอียด
สำหรับภิกษุสงฆ์หรือภิกษุณีสงฆ์ ภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์นั้นไม่ได้มี
ผู้มีอำนาจเพียงคนเดียว จะมีสังฆนายก หรือสังฆสภาวาระ ที่ถือกัน
ว่าเป็นผู้อาวุโสสูงสุดที่จะดูแลสงฆ์

แต่สังฆกรรมทั้งหมด ไม่ว่าจะการตัดสินใจใดในนามคณะสงฆ์จะ
ต้องทำผ่านกระบวนการสังฆกรรม ในระบบสังฆกรรมนั้น ไม่มีการ
ตัดสินใจใดจะกระทำได้โดยการตกลงด้วยเสียงข้างมาก แต่จะต้อง
เป็นเอกฉันท์เสมอ ดังนั้น บางครั้งก็เป็นการยากที่สังฆกรรมหนึ่ง ๆ จะ
สรุปกันได้ภายในเวลาเป็นวัน ๆ ในวันแรก พอทำกรรมวาจาแล้ว และ
ไม่สามารถมีมติเอกฉันท์ได้ จากนั้นก็ต้องให้ผู้ที่ไม่เห็นด้วยเข้ามา
มีส่วนร่วม มีการพูดคุยกับพวกเขา ถกเถียงกับพวกเขา และจากนั้น
คณะสงฆ์ก็มาประชุมกันอีกครั้ง และพยายามจะลงมติ

ความหมายก็คือ ความสำคัญของมติเอกฉันท์ในการตัดสินใจ
ใจของคณะสงฆ์ เกิดจากความคิดพื้นฐานว่า กระบวนการในการ
ตัดสินใจทั้งกระบวนการนั้น อาศัยการอ้างเหตุผลและตรรกะเป็นหลัก
เมื่อตรรกะที่เป็นเหตุเป็นผลได้พิสูจน์ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ดี
ก็ย่อมจะทำให้สมาชิกของคณะสงฆ์แต่ละคนเห็นตามด้วย ถ้าคน
หนึ่งคนใดอ้างเหตุผลที่ต่างออกไปหรือมีตรรกะที่ต่างออกไป เขาก็
อาจจะโน้มน้าวสมาชิกคนอื่นในคณะสงฆ์ และกระบวนการตัดสินใจ
อาจจะพลิกกลับได้

ดังนั้น สิ่งที่ตั้งถาม ความชอบธรรม สิ่งที่ถูกตั้งถามนั้น ก็ควรจะ

ถูกต้องและเป็นจริงสำหรับคนทุกคน สิ่งที่ดีงาม จึงควรจะเป็นที่
ประจักษ์และเป็นที่ยอมรับของทุกคนในคณะสงฆ์
ด้วยหลักเช่นนี้ พระองค์จึงทรงแนะนำให้ใช้มติเอกฉันท์ในสังฆกรรม
ทุกชนิด เรื่องนี้อาจจะประยุกต์ใช้ไม่ได้ทั้งหมดในการบริหารจัดการ
รัฐหรือในรัฐสภา การจะบรรลุถึงเอกฉันท์นั้นยากจริงๆ ในโลกทุกวันนี้
อาจจะเพียงอยู่เียบในอุดมคติ

นี่คือสิ่งที่คานธีและอาจารย์วินโภา ภเว (Vinoba Bhave) ซึ่ง
เป็นหัวหน้าของขบวนการสรรโวทัยในอินเดียได้ทำการทดลอง ใน
ช่วงเริ่มต้น ขบวนการสรรโวทัยนั้น พวกเขาเคยรอกันเป็นวันๆ เพื่อ
ให้ได้มติเอกฉันท์ในการตัดสินใจทุกครั้ง ในช่วงชีวิตของวินโภา
พวกเขาสามารถทำแบบนี้ได้ แต่หลังจากที่วินโภาเสียชีวิต พวกเขา
ไม่สามารถได้มติเอกฉันท์เวลาที่พวกเขาทำการตัดสินใจ ดังนั้น
พวกเขาเลยทำการแก้ไขกฎ แทนที่จะเป็นเอกฉันท์ ก็เป็นคำใหม่
“ทุกคนยินยอม” จริงๆ แล้วนี่เป็นคำภาษาอินเดีย “สรรพสมมติ”
สรรพสมมติ หมายถึง ทุกคนยินยอม

ต่อมาคำนี้ก็เปลี่ยนไปอีก เป็น “สรรพอนุมติ” สรรพอนุมติ
หมายความว่า ไม่มีใครต่อต้าน ไม่มีใครค้านหรือออกเสียงยับยั้ง คน
คนหนึ่งอาจจะไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจ แต่ก็ยอมให้คนอื่นๆ ทำ
ตามการตัดสินใจนั้น “ฉันจะไม่ต่อต้าน” นั้นหมายความว่าในโลกทุก
วันนี้ การบรรลุถึงมติเอกฉันท์นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย

สิ่งที่อาตมาจะพูดก็คือ ในประชาธิปไตยเสรีแบบตะวันตกนั้น
องค์ประกอบหนึ่งก็คือการที่เสียงข้างมากครอบงำเสียงข้างน้อย
และตราบไต่ที่ยังมีการครอบงำ ระบบนี้ก็ไม่ใช่ประชาธิปไตยที่
สมบูรณ์ บางส่วนอาจจะต้องยอมแพ้หรือก้มหัวต่อส่วนที่ใหญ่กว่า
นั่นหมายความว่ามีความขัดแย้ง และมีการไม่เห็นด้วย แต่การไม่
เห็นด้วยนี้ ถูกกลบฝังไปด้วยอำนาจของจำนวน และนั่นหมายความว่า
มันไม่ได้เป็นไปตามการอ้างเหตุผลหรือตรรกะจริงๆ ดังนั้น

ฝ่ายหนึ่งมีคน ๕๑ คน และอีกฝ่ายหนึ่งมี ๔๙ คน นั้นหมายความว่า คน ๒ คนจะเข้ามาควบคุม หรือครอบงำคน ๔๙ คนที่เหลือ ความคิดของคน ๔๙ คนไม่มีค่าเมื่อเทียบกับคน ๕๑ คน และความแตกต่างของจำนวนก็เพียงแค่ ๑ หรือ ๒ เท่านั้น แต่กระนั้น นั่นก็ทำให้เกิดความแตกต่างอย่างใหญ่หลวง

ดังนั้น เราควรต้องคิดใคร่ครวญให้ดี จริงๆ แล้ว นี่คือนิยามประชาธิปไตยอย่างแท้จริงหรือ หรือว่า นี่คือนิยามหรือความเสมอภาคอย่างแท้จริง หรือนิยามของเสรีภาพ นิยามของความเสมอภาค เป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งพื้นฐานสำหรับมนุษย์แต่ละคน

และอีกประการหนึ่ง ระบบประชาธิปไตยเสรีแบบสมัยใหม่นั้น ถ้าคุณพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว พื้นฐานของมันก็คือตัวเลือก การเปรียบเทียบ และการแข่งขัน มันไม่ใช่การไร้ซึ่งตัวเลือก มันไม่มีความร่วมมือและการทำงานร่วมกัน การแข่งขันและตัวเลือกนำมาซึ่งความขัดแย้งและการไม่เห็นด้วยอยู่เสมอ ในระบบหลายพรรคนั้น คุณจำเป็นต้องแข่งขันกับพรรคอื่นๆ เพื่อที่จะได้อำนาจรัฐอยู่ในมือโดยผ่านสิ่งที่เรียกว่าเสียงข้างมาก และในกระบวนการเลือกตั้งนั้น จะมีการจูงใจส่งเสริมอารมณ์ด้านลบทั้งหลายทั้งปวง พวกเขาจะพูดเรื่องดีๆ ของพรรคตัวเอง และพูดถึงเรื่องชั่วร้ายของพรรคคู่แข่ง ข้อโต้แย้งเหล่านี้อาจจะอยู่บนพื้นฐานของความจริงตามการตัดสินใจของพวกเขาเอง แต่เราไม่อาจกล่าวได้ว่าฝ่ายนี้ถูก อีกฝ่ายหนึ่งผิด แต่ประชาชนจำเป็นต้องเลือกจากพรรคการเมือง ๒ หรือ ๓ พรรค หรือมากกว่านั้น นั้นหมายความว่า มีการยึดมั่นถือมั่นในพรรคการเมืองหนึ่ง และความเกลียดชังต่อพรรคการเมืองอีกพรรคหนึ่ง

การแข่งขันแบบนี้จะส่งเสริมอารมณ์ด้านลบของมนุษย์อยู่เสมอ นั่นคือกิเลส แทนที่จะลดกิเลส คุณกลับจูงใจส่งเสริมกิเลส ความเกลียด ความรู้สึกแข่งขันที่ว่าคุณต้องชนะและต้องเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่ง และท้ายที่สุด คุณก็มีความรู้สึกแบบมีผู้แพ้ผู้ชนะ และความรู้สึกแบบผู้แพ้ผู้

ขณะนี้ จะไม่ยอมให้คุณมีจิตที่กรุณาต่อกันและกันได้ และนี่คือข้อเสียเบื้องต้นของประชาธิปไตยเสรีแบบตะวันตกสมัยใหม่ ในความเป็นจริงแล้ว มันก็ไม่เสรีเท่าไร แต่ค่อนข้างจะตายตัว และค่อนข้างจะคับแคบ และนอกจากนี้แล้ว เวลาที่คุณทำงานให้กับพรรคการเมืองพรรคหนึ่ง วินัยของพรรคจะลดทอนเสรีภาพในการคิดและเสรีภาพในการพูดของคุณ ในระดับประเทศ คุณอาจจะอ้างได้ว่าเรามีเสรีภาพในทุกเรื่อง แต่เมื่อคุณเป็นสมาชิกของพรรค บางทีคุณไม่สามารถพูดอะไรที่คุณคิด หรืออะไรที่คุณขอบอกมาได้ ถ้าคุณพูดอะไรที่ขัดแย้งกับนโยบายของพรรค คุณก็จะถูกลงโทษ และนี่คือข้อจำกัดที่กำหนดโดยพรรคการเมือง

แน่นอนว่า ทุกวันนี้ ผู้คนคิดว่าประชาธิปไตยแบบระบบหลายพรรคเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการปกครองประเทศหรือการบริหารจัดการรัฐ แต่เราจำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบคอบและมีสติว่ามันดำเนินการไปอย่างไร

อาตมามีเพื่อนในกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้านรัฐศาสตร์ สอนหนังสืออยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เมื่อ ๗ ปีก่อน ตอนที่อาตมาพบเขา ตอนนั้นไทเปกำลังเริ่มก้าวขึ้นสู่ระบอบประชาธิปไตยแบบหลายพรรค และพวกเขามีการเลือกตั้งอย่างเสรีมากยิ่งขึ้นทุกที อาตมาแสดงความยินดีกับเขาว่า ตอนนี้คุณมีประชาธิปไตยอย่างดีมากในประเทศของคุณแล้ว และอาตมาขอแสดงความยินดีด้วย แล้วเขาก็คิดอยู่ครู่หนึ่งแล้วว่า ใช่ ตอนนี้เรามีการเลือกตั้ง และเรามีระบบหลายพรรค แต่ผมไม่ทราบว่าจะดีกว่า หรือว่าระบอบเผด็จการเบ็ดเสร็จแบบเดิมจะดีกว่า ผมยังตัดสินใจไม่ได้ อาตมาประหลาดใจอย่างยิ่ง และอาตมาก็คิดว่า เขาคงไม่ชื่นชมระบอบประชาธิปไตย จึงถามเขาว่าทำไม เขาตอบอาตมาว่า ก่อนหน้านี้ ไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร แต่ประชาชนคิดถึงผลประโยชน์ของชาติว่าเป็นสิ่งที่ต้องมาก่อนสิ่งใด ทุกๆ คนคิดถึงผลประโยชน์ของชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับทุกคน แต่ทุกวันนี้มันกลับ

กัน ผลประโยชน์ของพรรคกลับสำคัญมากกว่าผลประโยชน์ของชาติ
อาตมาจึงคิดว่า ใช่ เขามีประเด็นที่ควรฟัง

ระบบหลายพรรคนั้นดีมาก แต่เราจำเป็นต้องระมัดระวังกับระบบ
นี้ พรรคการเมืองไม่เคย อาตมาไม่ควรพูดว่าไม่เคย เป็นเรื่องยาก
สำหรับพวกเขาที่จะรวมตัวกันเพื่อทำงานเพื่อผลประโยชน์ของชาติที่
ใหญ่หลวงกว่า พวกเขาคิดอยู่เสมอว่าพรรคจะชนะได้อย่างไร

และยังมีเรื่องที่ชอบกลไวก่ออย่างหนึ่งก็คือ แน่หนอนว่าระบบ
ประชาธิปไตยเสรีกล่าวว่า ใครก็ตามที่ได้เสียงสนับสนุนจาก
ประชาชนส่วนใหญ่ ก็จะต้องได้อำนาจ ได้เป็นรัฐบาล พวกเขาจะ
จัดตั้งรัฐบาล และประชาชนส่วนใหญ่กลับยากที่จะเอื้อมถึงอำนาจ

ประชาชนส่วนใหญ่ในระดับรากหญ้าไม่สามารถเข้าถึงอำนาจได้
มีคนบางคนได้ทำงานวิจัยไว้ในอดีต ในช่วงปีทศวรรษ ๑๙๗๐ และ
๑๙๘๐ ตั้งแต่การประกาศอิสรภาพของอินเดียจนถึงช่วงราวปลาย
ทศวรรษ ๑๙๙๐ อินเดียอยู่ภายใต้การปกครองของพรรคคองเกรส
มาโดยตลอด และก็มีพรรคฝ่ายค้านมากกว่า ๒๐ พรรค โดยที่พรรค
คองเกรสเป็นพรรครัฐบาล และจำนวนของการเลือกตั้ง ถ้าคุณนับ
ผลการลงคะแนนเสียงให้กับพรรคคองเกรส เสียงที่ได้จากประชาชน
ระดับรากหญ้า จะมีน้อยกว่าร้อยละ ๒๓ และคะแนนที่เหลือ ก็แบ่งปัน
กันไปในบรรดาพรรคฝ่ายค้านพรรคเล็กพรรคน้อย ที่มีมากมายหลาย
พรรคเหลือเกิน

ดังนั้น พรรคคองเกรสจึงไม่มีเสียงสนับสนุนส่วนมากจาก
รากหญ้า พวกเขาได้คะแนนเสียงเพียงร้อยละ ๒๓ เท่านั้น แต่พวกเขา
ก็มีเสียงข้างมากอย่างโดดเด่นในรัฐสภา เพราะคนอื่น ๆ ไม่สามารถ
เลือกตัวแทนของตนเองได้ เพราะคะแนนเสียงกระจุกกระจาย
ดังนั้น โดยวิธีนี้ เสียงส่วนมากในรัฐสภาจะมีอำนาจ ไม่ใช่เสียง
ส่วนมากของประชาชนในระดับรากหญ้าจะมีอำนาจ

นี่คือเรื่องพิกลบางประการที่อาตมาเห็นจากประชาธิปไตยเสรีสมัย

ใหม่ และแน่นอนว่าจะต้องมีทางที่จะแก้ไขเรื่องเหล่านี้ได้ และทำให้มันเป็นระบบที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ของประชาชน ดังนั้นเราจำเป็นต้องขบคิดเรื่องนี้

และสำหรับชาวทิเบตลี้ภัย ประสพการณ์ ๑๐ ปีของอาตมาในฐานะผู้นำทางการเมือง ผู้นำทางการเมืองที่มาจากกรเลือกตั้ง และก่อนหน้านี้ อาตมาใช้เวลา ๑๐ ปีในรัฐสภาในฐานะประธานสภานิติบัญญัติ และโชคไม่ดีหรือว่าโชคดี ที่พวกเราไม่มีระบบหลายพรรค ได้มีการนำเสนอระบอบประชาธิปไตยแบบไร้พรรคแก่พวกเรา ประชาธิปไตยแบบไร้พรรคหมายความว่า ในรัฐสภาจะไม่มีผู้ควบคุมการอภิปรายของพรรคการเมือง สมาชิกแต่ละคนจะมีเสรีภาพในการคิดและเสรีภาพในการลงคะแนนเสียง และเสรีภาพในการพูด ดังนั้นสำหรับสมาชิกแต่ละคนนั้น อะไรที่เขาคิดว่าเหมาะสมก็สามารถจะกล่าวออกมาได้ และจะได้รับการลงคะแนนเสียง โดยดูประเด็นเป็นหลัก ไม่ใช่ดูพรรคการเมืองเป็นหลัก นี่ก็ออกจะเป็นข้อได้เปรียบสักหน่อย

และในเวลาเดียวกัน เราได้เลือกหลักการพื้นฐาน ๓ ประการ หลักการแรกคือสังคมนิยม หลักการที่สองคืออหิงสา (การไม่ใช้ความรุนแรง) สังคมนิยมและอหิงสาไม่แตกต่างกันมากนัก กล่าวได้ว่ามันเป็นด้านสองด้านของเหรียญเดียวกัน แต่กระนั้นมันก็เตือนเราอย่างโจ่งแจ้งว่า แม้ในการแสวงหาซึ่งสังคมนิยม หรือในกระบวนการได้มาซึ่งสังคมนิยม เราจะไม่ยอมรับวิธีการที่รุนแรง “เป้าหมายอาจจะเป็นสังคมนิยม วิธีการจะเป็นอะไรก็ได้” ทำที่แบบนี้ได้มีอยู่ในระบบสมัยใหม่ แต่เราให้ความสำคัญกับวิธีการมากกว่าเป้าหมาย

และเราพยายามวิเคราะห์ว่า ไม่ว่าวิธีการใดที่เรานำมาใช้ มันจะต้องปราศจากความรุนแรง และรุนแรงหรือไม่รุนแรง นี่กลายเป็นไม่บรรทัดในการวัดความถูกต้อง ยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม เราใช้แบบนี้แน่นอน

และสำหรับโครงการด้านเศรษฐกิจของเรา เราก็ไม่นำไม้บรรทัดหรือเกณฑ์ทั่วไป ๔ ประการมาใช้ ในการพัฒนาสาธารณูปโภคพื้นฐานหรือการพัฒนาเศรษฐกิจ เราพยายามมองว่า ประการแรกมันเกี่ยวข้องกับความรุนแรงทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือไม่ และโครงการใดๆ ที่เราทำจะต้องปราศจากความรุนแรงทั้งทางตรงหรือทางอ้อม หรือทางโครงสร้าง ความรุนแรงเชิงโครงสร้างนั้นเป็นความรุนแรงที่ละเอียดมาก ยากจะสังเกตเห็น ดังนั้นเราต้องตรวจสอบอย่างรอบคอบ

และประการที่สอง ก็คือการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เป็นเกณฑ์ข้อที่สอง จะต้องไม่เป็นอันตรายทั้งโดยตรง และโดยอ้อมต่อระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม

ประการที่สามก็คือความยั่งยืน งานใดๆ ที่เราทำจะต้องยั่งยืน มันอาจจะไม่ให้ผลกำไรมาก แต่มันต้องคงอยู่เป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน สิ่งนี้ คานธีเรียกว่า เศรษฐศาสตร์แห่งความนิจจัง เน้นอนว่าเราไม่เชื่อเรื่องนิจจัง ทุกๆ สิ่งเป็นอนิจจัง แต่ความยั่งยืนเป็นคนละเรื่องกัน

ประการที่สี่ ก็คือการเข้าไปถึงคนจนที่สุด ในหมู่คนจนโครงการใดๆ ก็ตาม ทั้งผลผลิต ผลประโยชน์ และผลลัพธ์ จะต้องเป็นประโยชน์กับคนที่จนที่สุดในหมู่คนจน

ทุกวันนี้ โครงการด้านเศรษฐกิจส่วนมากในโลกสมัยใหม่ จะให้ประโยชน์กับคนรวย และประโยชน์ไปไม่ถึงคนจน หลักการของ “การไหลลงสู่เบื้องล่าง” นั้นเป็นเรื่องหลอกลวง เป็นเพียงคำโกหกเท่านั้น การไหลลงสู่เบื้องล่างไม่เคยไปถึงคนจน มันจะแหงนหายไปหมดในระหว่างทาง ดังนั้น เราจำเป็นต้องคิดถึงผลของโครงการนั้นๆ ว่าจะ เป็นประโยชน์แก่คนที่จนที่สุดในหมู่คนจนจริงๆ หรือไม่ นั่นคือคนที่ ไม่ได้มีส่วนในทุนใดๆ ของโครงการ หรือคนที่ไม่มีความสามารถที่จะเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนั้น เขาควรเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์ นี้

คือภาพย่อๆ ว่าเราได้จัดการเพื่อดำรงตัวเราเองได้อย่างไร

และรัฐสภาทั้งรัฐสภา จะมีความรับผิดชอบในฐานะพรรคฝ่ายรัฐบาลและพรรคฝ่ายค้านด้วยเช่นกัน รัฐสภาทั้งรัฐสภา จะเอาประเด็นเป็นหลัก พวกเขาสามารถค้าน พวกเขาสามารถสนับสนุน พวกเขาสามารถตัดสิน พวกเขาสามารถควบคุม นี่คือประสบการณ์ของเรา

พวกเราคิดว่าเพื่อให้เป็นไปตามหลักการทางพุทธศาสนาว่าด้วยการบริหารจัดการรัฐ เพื่อที่จะมีประชาธิปไตยที่สมบูรณ์แบบได้นั้น จำเป็นต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ องค์ประกอบ ๓ ประการที่ไม่อาจจะทิ้งได้ ประการแรกคือผู้นำที่รู้แจ้ง ผู้นำที่ไม่ทำเพื่อเป้าหมายของตนเอง หรือทำสิ่งดีให้แก่ตัวเอง ยกย่องสนับสนุนตัวเอง ผู้นำที่รู้แจ้ง ผู้ซึ่งเสียสละตนเองเพื่อประชาชน และสามารถตัดสินใจได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรยุติธรรม อะไรไม่ยุติธรรมโดยวิธีที่เป็นธรรม ดังนั้น ผู้นำเช่นนี้เป็นองค์ประกอบแรก

องค์ประกอบที่สองก็คือประชาชนที่ตื่นรู้ ลำพังผู้นำที่รู้แจ้งไม่สามารถทำอะไรได้ดีมากนัก ประชาชนจำเป็นต้องตื่นขึ้นมา ประชาชนควรจะต้องแยกแยะได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด และประการที่สาม องค์ประกอบที่สามก็คืออุดมการณ์ทางการเมือง หรือหลักการทางการเมือง

ดังนั้น จนถึงปัจจุบัน ชาวทิเบตลี้ภัยได้มีผู้นำที่รู้แจ้งแล้ว องค์ดาไลลามะทรงเป็นผู้นำที่รู้แจ้งอย่างที่สุดองค์หนึ่งในโลกปัจจุบัน เรื่องนี้พวกเราเชื่อได้ และพวกเราก็มีอุดมการณ์ทางการเมือง หรือปรัชญาทางการเมืองที่ดี นั่นคือปรัชญาในพุทธศาสนาว่าด้วยปฏิจจสมุปปาท โดยอาศัยปฏิจจสมุปปาทและปรัชญาว่าด้วยการไม่ใช้ความรุนแรง ความเสมอภาคของสรรพสัตว์ผู้มีเวทนาอันเกิดจากศักยภาพของพวกเขา การชอบและไม่ชอบของพวกเขา ดังนั้นปรัชญาแบบนี้ก็นับว่าดี

และเรากำลังพยายามอย่างหนักที่จะปลูกประชาชนให้ตื่นขึ้น

โดยใช้การศึกษา ใช้ธรรมะ และการทดลอง เรายังไม่สามารถบรรลุถึงขั้นที่น่าพอใจเช่นนั้น แต่เรากำลังพยายามอย่างจริงจังที่จะปลุกประชาชนให้ตื่นขึ้น

แต่วันนี้ พวกเรากำลังเผชิญกับความท้าทายอีกประการหนึ่งอย่างหนึ่งที่ทุกท่านอาจจะทราบแล้ว นั่นคือองค์ดาไลลามะทรงคิดจะถอนตัวออกจากการเป็นผู้นำทางการเมือง และหากพระองค์สามารถถอนตัวออกจากการเมืองได้จริงแล้ว พวกเราจำเป็นต้องหาสิ่งมาทดแทน และเป็นที่ชัดเจนอย่างยิ่งแล้วว่า ไม่มีคนใด ไม่มีกลุ่มใด ไม่มีสถาบันใด จะสามารถมาทดแทนองค์ดาไลลามะและการเป็นผู้นำของพระองค์ได้อย่างเหมาะสมได้ ดังนั้น หากเราจำเป็นต้องเห็นด้วยและปฏิบัติตามความคิดของพระองค์ ยอมให้พระองค์ถอนตัวจากการเป็นผู้นำทางการเมืองแล้ว เราควรจะทำอะไร นี่เป็นประเด็นถกเถียงอย่างร้อนแรงในช่วง ๒-๓ วันที่ผ่านมา และยังคงดำเนินต่อไป ดังนั้น เราควรจะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เรียกว่า ปัญญากรรมการนำร่วม เพราะเรามีความเชื่อเรื่องกรรมร่วม

พวกเราล้วนเป็นสิ่งมีชีวิต สัตว์ที่มีเวทนา มีบางสิ่งบางอย่างเหมือนกัน ในหลายๆ ด้าน พวกเรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในตัวทุกคนที่เหมือนๆ กันกับทุกคน เหมือนกันกับสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต สิ่งร่วมกันนั้นเป็นพื้นฐานของพลังของกรรมร่วม ไม่ว่าจะจงใจหรือไม่จงใจ จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทุกๆ ขณะ พวกเรากำลังสังสมกำลังของกรรมเฉพาะตัวและกำลังของกรรมร่วม คนประมาณ ๑๐๐ คน นั่งอยู่ด้วยกันที่นี่ อาตมากำลังพูด คุณกำลังฟัง นี่เช่นเดียวกัน ก็เป็นผลมาจากกำลังของกรรมร่วม หรือวิถีของกรรมร่วม ถ้าใครสักคนไม่ได้มีส่วนในกรรมร่วมของเราแล้ว เขาก็อาจจะไม่ได้อยู่ที่นี้ อาจจะไม่ได้อาศัยที่นี่ หรือแม้จะอยู่ที่นี้ ก็อาจจะไม่สนุก หรือไม่มีส่วนร่วมกับการสื่อสารพูดคุย

โดยการสื่อสารพูดคุยในขณะนี้ พวกเรากำลังสืบทอดและสะสมกรรมร่วมของพวกเราให้ยาวนานต่อไปอีกและเพิ่มจำนวนขึ้นอีก

สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทย

อาตมากำลังพูด พวกคุณกำลังฟัง หมายความว่าเรามีปฏิภิริยาต่อกัน และกัน พวกเรากำลังเชื่อมโยงตนเองกับกันและกัน และคุณอาจจะชื่นชอบ คุณอาจจะปฏิเสธ ทั้งสองอย่างนี้ก็คือการกระทำ คือกรรม มันจะสร้างศักยภาพอะไรบางอย่าง และศักยภาพนั้นจะลงไปประทับในตัวรัฐของเรา นั่นคือวิญญาน หรือวิญญานของเราจะให้รอยประทับแก่เรา และจะเป็นไปแบบนี้จนกระทั่งมันให้ผล และภายหลังเวลาหลายๆ ปี หลายๆ ภพ หลายๆ ขาดิ กรรมร่วมดังกล่าวนั้นก็อาจจะให้ผลได้เช่นกัน และเราอาจจะประสบกับผลนั้นร่วมกัน ประสบเป็นหมู่คณะ หรือประสบเป็นคนๆ ไป

เช่นเดียวกัน อย่างที่อาตมาได้กล่าวไปแล้วว่าองค์ดาโลลามะไม่อาจจะทดแทนได้ด้วยคนใด กลุ่มใด หรือสถาบันใด ดังนั้นพวกเราควรต้องใช้ความพยายามของพวกเรา ให้มารวมกันและสร้างการนำร่วม อาตมาพูดไม่ได้ว่านี่อาจจะทดแทน แต่จะขดเขย ขดเขยที่การนำขององค์ดาโลลามะจะไม่มีอีกแล้ว ในเวลานี้ จิตใจของชาวทิเบตแต่ละคนล้วนหมกมุ่นกับปัญหา และในขณะที่อาตมามาที่นี่ อาตมากำลังถกเถียงปัญหาข้อนี้กับผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ของอาตมา และหลังจากที่ออกจากที่นี่ อาตมาก็ต้องมีส่วนร่วมเกี่ยวกับปัญหาข้อนี้ อีก ดังนั้นคุณคงจะจินตนาการได้ว่าทำไมอาตมาจึงพูดถึงประเด็นนี้ด้วยเช่นกัน

นี่เป็นประสบการณ์บางประการที่อาตมาได้รับระหว่างเวลาหลายปีที่ผ่านมา อาตมาก็ได้แบ่งปันกับพวกคุณ การพูดของอาตมาในที่นี้อาจจะไม่ใช่ประโยชน์กับคุณอย่างที่สุด เพราะเราเพิ่งจะพบปะกันเป็นครั้งแรกด้วย อาตมาไม่ทราบว่าคุณอยากจะเรียนรู้อะไร หรืออะไรที่พวกคุณอยากได้ที่จะพูดคุยหรือทำความเข้าใจ แต่อย่างที่เป็นเพื่อนของเราได้ตั้งคำถามบางข้อ และเพื่อเป็นการตอบคำถาม อาตมาก็ได้กล่าวสิ่งต่างๆ อาตมาคิดว่าตัวเองควรจะหยุดในตอนนี และถ้ามีคำถาม หรือประเด็นเฉพาะที่คุณอยากจะฟังจากอาตมา อาตมาก็ยินดี ไม่ทราบว่าพวกคุณมีเวลามากแค่ไหน

ประชา หุตานุวัตร

พวกเรามีเวลามาก แต่ทราบว่าคุณเจ้าไม่ได้มีเวลามาก

ผู้ฟังคนไทย

ที่นี่มีชาวทิเบตมาก หลายคนอาศัยอยู่ในอินเดีย และหลายคนก็อยู่ที่เมืองลาซา อยู่ในทิเบต พระคุณเจ้าคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญหรือไม่ที่จะสร้างลัทธิชาตินิยมขึ้นมา และหากพระคุณเจ้าคิดว่าสำคัญ แต่ในประเทศส่วนมากในเอเชีย ประเทศในเอเชียหลายประเทศ พวกเรามักจะสร้างลัทธิชาตินิยมขึ้นมา และพยายามแบ่งเขาแบ่งเรา หรือเพิ่มความรู้สึกเกลียดชังต่อกันและกัน

ไม่ทราบว่าคุณเจ้ามีความเห็นอย่างไร มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง อาจจะไม่ใช่ลัทธิชาตินิยม แต่เป็นความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของประเทศหนึ่งหรือไม่ แต่ในกรณีของเราคือการแบ่งเขาแบ่งเราจากคนอื่น

ศาสตราจารย์ ภิกษุ ชัมดอง รินโปเช

อาตมาคิดว่านี่เป็นคำถามที่สำคัญมาก ชาติ ลัทธิชาตินิยม และความจงรักภักดีต่อประเทศของตน ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องมือที่นำมาใช้กันมากในทุกวันนี้ ด้วยวัตถุประสงค์ต่างๆ กัน ประการแรกเลยเรานิยามลัทธิชาตินิยมอย่างไร อะไรคือลัทธิชาตินิยม อาตมาจำคำพูดประโยคหนึ่งที่เพื่อนผู้ล่วงลับของอาตมาได้พูดไว้ คุณอาจจะเคยได้ยินชื่อนักปรัชญาของอินเดียคนหนึ่ง จิตฑุ กฤษณมูรติ (Jiddu Krishnamurti) อ้อ คุณรู้จักเขา

จิตฑุ กฤษณมูรติ เคยได้รับเชิญไปพูดที่สำนักงานใหญ่องค์การสหประชาชาติในนิวยอร์ก มีการจัดการสัมมนาอะไรรายการหนึ่งในที่ใกล้เคียงกับที่นั่น และเขาก็ได้รับเชิญให้ไปพูดถึงความคิดของเขาเอง วันหนึ่งที่นั่น ในดึกสูงหลายชั้นและเขาเริ่มพูดต่อสาธารณชน เขากล่าวว่า “ประชาชาติ” นั้น ไม่มีวัน “สห” (ร่วม) กันได้ ถ้าคุณคิดจะ “สห” กันแล้ว คุณควรจะตั้งลืมนึกความคิดเรื่องชาตินิยมและชาติ

ไปเสีย และคุณจะต้องคิดในฐานะที่เป็นมนุษย์ อาตมาคิดว่าที่เขาพูดนั้น มีประเด็นสำคัญ

มหาตมะคานธีได้เขียนไว้ค่อนข้างมาก ว่าทำไมท่านถึงทำงานเพื่ออินเดียและประชาชนของอินเดีย และท่านไม่สนับสนุนความรู้สึกชาตินิยมอย่างที่ชาวตะวันตกสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ชาวอังกฤษสอนในเวลานั้น พวกเขาพูดถึงลัทธิชาตินิยม

ท่านกล่าวว่า “มนุษย์ทุกคนนั้นเสมอภาคกัน และคนแต่ละคนนั้น ความรับผิดชอบของเขาก็คือการรับใช้ การดูแลมนุษยชาติทั้งหมด” ท่านก็กล่าวอีกว่า “จะทำอย่างนั้นได้อย่างไร คุณอาจจะทำได้ด้วยการรับใช้ประชาชนของตนเอง โดยไม่ถือว่าคนของตนเองนั้นสำคัญกว่าคนอื่น ๆ แต่คุณมีความสามารถที่จะรับใช้คนของตนเองเนื่องด้วยภาษา เนื่องด้วยวัฒนธรรม และเนื่องด้วยความเข้าใจกันและกัน”

และท่านก็ยังกล่าวถึงหลักการของการคิดระดับโลก แต่ทำระดับท้องถิ่น ก็เพื่อที่ว่าเมื่อคุณรับใช้ประชาชนของตนเอง คุณจะต้องไม่คิดว่าคนเหล่านี้ต้องการการรับใช้จากคุณทุกอย่าง แต่คุณต้องคิดว่ามนุษยชาติทั้งปวงต้องการการรับใช้จากฉัน แต่ฉันมีความสามารถที่จะเข้าถึงคนกลุ่มนี้ ในฐานะที่เป็นตัวแทนของมนุษยชาติทั้งปวง ฉันไม่มีความสามารถที่จะเข้าถึงทั้งโลก เข้าถึงคนทุกคน แต่ฉันสามารถเข้าถึงคนเหล่านี้ ไม่ใช่เพราะเป็นเพื่อนร่วมชาติ แต่เพราะเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ที่ฉันจะรับใช้ นอกจากนั้นท่านกล่าวว่า ฉันเป็นหนี้คนเหล่านี้หลายประการอย่างที่ไม่ได้เป็นหนี้ต่อคนอื่นทุกคน ฉันเกิดที่นี่ โตที่นี่ เล่าเรียนที่นี่ และฉันดำรงร่างกายนี้ได้ก็จากผืนดินที่นี่ สถานที่แห่งนี้ ดังนั้น ฉันมีหนี้ที่ต้องจ่ายคืนแก่สถานที่แห่งนี้ หนี้ต่าง ๆ ที่ฉันได้รับจากสถานที่แห่งนี้ ฉันต้องจ่ายคืน

ซึ่งคำพูดเหล่านี้ให้ความคิดดี ๆ แก่อาตมา และอาตมาก็พยายามนำความคิดเหล่านี้ไปใช้ ในขณะที่รับใช้ชาวทิเบต เราพยายามถือว่าพวกเขาคือตัวแทนของมนุษยชาติ

แน่นอนว่าเมื่อใดที่อาตมาสามารถไปถึงสถานที่ที่มีคนซึ่งไม่ใช่ชาวทิเบตอยู่ อาตมาก็จะมีโอกาส หรืออาตมาควรต้องมีความกรุณา หรือคุณจะเรียกว่าอะไรก็ได้ ที่จะรับใช้คนอื่น ๆ อย่างแน่นอน แต่วัตถุประสงค์เบื้องต้นก็คือการรับใช้มนุษยชาติ หรือการรับใช้สรรพสัตว์โดยไม่แบ่งเขาแบ่งเรา

และความรู้สึกชาตินิยม ถ้ามันไม่แบ่งแยกคุณออกจากชาติอื่น ๆ อาตมาคิดว่าก็รับได้ ก็ใช้ได้

ความรู้สึกชาตินิยมที่ทำให้คุณมีความรู้สึกแตกต่าง รู้สึกเหนือกว่า มีค่ากว่าชาติอื่น ๆ อาตมาคิดว่าคุณจะสูญเสียจิตที่มีความกรุณาซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตแห่งความเสมอภาค หรืออุเบกขา หากปราศจากอุเบกขาแล้ว คุณก็ไม่อาจปมเพาะเมตตาหรือสิ่งอื่น ๆ ได้

ดังนั้น ความรู้สึก ที่ทำให้คุณตัดขาดจากสรรพสัตว์ที่เหลือทั้งหมด นั้นควรจะต้องว่ามันเป็นอกุศล เป็นความชั่วร้าย ความรู้สึกใดๆ ที่เชื่อมโยงคุณเข้ากับชีวิตทั้งปวง สัตว์ทั้งปวง นั่นถือว่าดี และเราควรต้องตัดสิ่งซึ่งเรียกว่าลัทธิชาตินิยมจากมุมมองนี้



เราต้องพัฒนาความรู้ลึกซึ้งวงโยต่อความเป็นอยู่ดี
ของโลกทั้งหมด ของมนุษยชาติทั้งหมด
แล้วจะไม่มีที่ว่างสำหรับแนวคิดที่ด้วยศัตรู
ทุกๆ คนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวของเรา
ทุกๆ คนเป็นส่วนหนึ่งของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของเรา
เราต้องอาศัยการศึกษา
ไม่ใช้การสวดอ้อนวอน
ไม่ใช้การสวดมนต์ทางศาสนา
แต่ต้องอาศัยการศึกษา
อาศัยจิตสำนึกจึงจะสำเร็จได้



“หนังสือเล่มนี้เป็นเล่มพิเศษที่ชาวไทยผู้สนใจในธรรมควรอ่านอย่างยิ่ง
เพราะเป็นหนังสือน้อยเล่มขององค์ดาโลลามะที่ทรงแสดง และสนทนากับชาวพุทธ
และน่าจะเป็นเล่มเดียวในที่ทรงแสดงแก่ชาวไทย และได้รับการจัดพิมพ์เป็นครั้งแรก”



สมทบทุนการผลิต ๑๕๐ บาท

BIA

