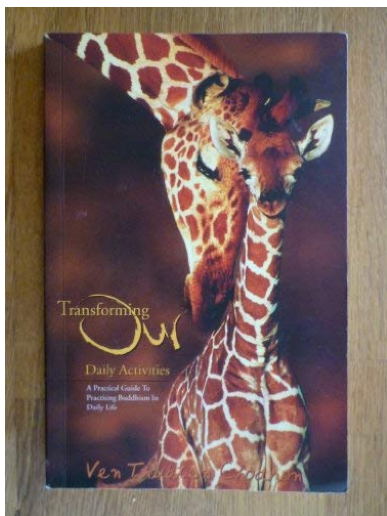


## บทวิจารณ์หนังสือ

### Transforming Our Daily Activities: A practical Guide To Practising Buddhism in Daily Life



ผู้แต่ง Ven Thubten Chodron

วิจารณ์โดย พระปลัดอภิเชษฐ์ สุภทฺรวาที

**Transforming Our Daily Activities: A practical Guide To Practising Buddhism in Daily Life** เป็นหนังสือเล่มเล็กที่อ่านง่ายมากๆ สำหรับทุกวัย ตั้งแต่ผู้เริ่มต้นศึกษาหรือสนใจการปฏิบัติธรรม ตลอดทั้งศาสนิกชน อื่นๆ และ non-religion ด้วยประวัติผู้เขียนก็น่าสนใจไม่น้อย ในที่นี้จะขอเรียกผู้เขียนว่า “อาจารย์แม่” โดยพื้นเพของท่านเป็นสตรีชาวอเมริกันสนใจพระพุทธศาสนาจึงไปบวชศึกษาในสายวัชรยาน มีครูบาอาจารย์ตั้งแต่ ท่านดาไล ลามะ, Lama Thubten Yeshe Thubten Zopa Rinpoche และอีกหลายๆ รูป นอกจากนี้อาจารย์แม่ยังได้สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสายวัชรยานชื่อ Sravasti Abbey แห่งเดียวใน USA ด้วย

ปัจจุบันอาจารย์แม่ Thubten Chodron ก็ยังคงปฏิบัติและเผยแพร่คำสอนอย่างเต็มกำลัง เนื้อหาที่อาจารย์แม่ Thubten Chodron เขียนในหนังสือเป็นเรื่องที่ไม่ยาก ไม่ใช่การขบปัญหาในระดับสูง ซึ่งอาจารย์แม่คงมองว่าเป็นเรื่องที่ทำให้การปฏิบัติในชีวิตประจำวันยุ่งยากหรือเพิ่มความวุ่นวายให้กับใครก็ตามที่อยากจะฝึกปฏิบัติธรรมะ ประเด็นนี้อาจารย์ได้กล่าวถึงไว้ว่า “this is useless venture” ซึ่งเป็นคำที่สะท้อนให้เราเห็นความหมายที่อาจารย์แม่ต้องการจะบอกตั้งแต่บทเกริ่นนำว่าสิ่งใดกันแน่คือ

เป้าประสงค์ที่เราปฏิบัติธรรม หากยังมีแต่เพ่งมองคนอื่น อิจฉาคนอื่น โพนทนาเรื่องของคนอื่น เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น รวมทั้งการบอกว่าศาสนาพุทธดีกว่าศาสนาอื่นทั้งหมดนี้ทำให้เราเข้าใจการปฏิบัติธรรมผิดไป

หากจะลองนึกภาพอาจารย์แม่ Thubten Chodron ที่สอนธรรมะด้วยความเรียบง่ายและลุ่มลึกในประเทศไทยผมนึกถึงหลวงพ่อกับท่านอาจารย์พุทธทาส อาจารย์แม่ Thubten Chodron เป็นคนที่สอนธรรมะให้เข้าใจได้ไม่ยาก ทั้งยังทันสมัยมากๆ โดยเฉพาะบทสุดท้ายของหนังสือที่อธิบายถึงพระพุทธศาสนาในยุคสมัยใหม่ อาจารย์แม่ยกประเด็นต่างๆ ที่เป็นปัญหาของสถานการณ์โลกและการแก้ไขอย่างยั่งยืน เช่น ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาเทคโนโลยีที่คนยุคใหม่กังวลว่าหาก AI ได้รับการพัฒนามากขึ้นจะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของมนุษย์อย่างแน่นอน ประเด็นนี้อาจารย์แม่ยังให้ทางออกว่าโลกอาจจะเปลี่ยนไปตามกระแสแต่สิ่งหนึ่งที่มนุษย์ต้องมีต่อกันคือความเมตตากรุณาต่างหาก ส่วนเรื่องยาวจนอาจารย์แม่ให้ความสนใจอย่างมากและกล่าวว่าจำเป็นที่เราจะต้องเริ่มปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักการแบ่งปัน ความรัก และความกรุณา เมื่อพูดถึงประเด็นนี้ทำให้นึกถึงพระธรรมเทศนาของพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. ซึ่งแสดงธรรมเรื่อง “ปัญญา และกรุณา” ไว้ ทำให้เห็นภาพกว้างขึ้นเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่พัฒนาไปจนถึงขั้นที่มีความสามารถเทียบเท่ามนุษย์ แต่กระนั้นโลกยุคไหนๆ ก็ต้องการสันติสุขแต่การจะทำให้สังคมเกิดสันติสุขได้ก็ไม่ใช่จะมีเพียงเทคโนโลยีเท่านั้น ด้านจิตใจของมนุษย์ก็ต้องพัฒนาให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กัน

ย้อนกลับไปพูดถึงบทที่ 5 บทนี้เป็นความรู้ใหม่ของผู้อ่านด้วย บอกได้เลยว่าตื่นตาตื่นใจมากที่ได้เห็นวิธีการปฏิบัติธรรมแบบวัชรยานที่สามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่เช้าจนถึงเวลาอนหลับ บทนี้อาจารย์แม่ได้นำเทคนิคขั้นสูงของการปฏิบัติธรรมสายวัชรยานมาประยุกต์กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน พร้อมบทสวด “Om Vajrasattva Hum” ที่เข้มข้นให้ฝึกฝนในทุกวันด้วย ซึ่งเป็นแนวทางที่อาจารย์แม่ได้ถ่ายทอดมาจากอาจารย์ ven. Zopa Rinpoche

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว สิ่งแรกที่เราเข้าใจคือความไม่แตกต่างก็คือแตกต่างหลากหลายวิธีการแต่เหนือสิ่งอื่นใดคือการก้าวข้ามสมมุติในเบื้องต้นก่อน ซึ่งก็นับว่าเป็นเรื่องที่ยากมากที่มนุษย์จะสลัดคราบ มายาคติ กรอบความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรม ภาษา ได้อย่างหมดจด แต่ก็เชื่อว่าไม่มีหนทาง เมื่อพูดถึง “หนทาง” หรือ เราอาจจะเรียกว่า “วิธีการปฏิบัติ” ความหลากหลายนี้ล้วนแต่มีเป้าหมายเดียว นั่นคือ “การดับสิ้นแห่งความทุกข์”