

“แจ๊ค คอรันฟีลด์ หนึ่งในผู้อาวุโสที่ปราดเปรื่องทางพุทธศาสนา
สำหรับชาวตะวันตก เก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่มีตลอดชีวิตมารังสรรค์
ผลงานชั้นยอดที่ชัดเจน ซึ่งฉายให้เห็นภาพพลวัตของความคิดและจิตใจมนุษย์
ผมรู้สึกได้ถึงพลังอันน่าอัศจรรย์สำหรับผู้คาดหวังที่จะได้รับการเยียวยาจิตใจ
แล้วคุณจะพบว่า **ปัญญาเหนือทุกข์** เป็นหนังสือที่อ่านแล้วเกิดปีติสุข
และทำให้คุณดำรงชีวิตอยู่กับสิ่งนั้น”

- นอร์แมน ฟิสเซอร์

อดีตหัวหน้าคณะสงฆ์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมเซนซานฟรานซิสโก
ผู้เขียนหนังสือเรื่อง

Sailing Home : Using the Wisdom of Homer's Odyssey to Navigate Life's Perils and Pitfalls

“ด้วยคำสอนที่ชัดเจนและการเล่าเรื่องอันแสนวิเศษของแจ๊ค คอรันฟีลด์
ปัญญาเหนือทุกข์ ได้มอบแรงบันดาลใจให้ตระหนักถึงความรัก การอยู่กับปัจจุบัน
อิสรภาพ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่แท้จริงในตัวเรา
และทำให้สิ่งเหล่านั้นปรากฏออกมาเป็นรูปธรรม”

- ทารา บรานซ์

ผู้เขียนหนังสือเรื่อง *Radical Acceptance*

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	7
จากใจผู้แปล	9
บทนำ	17
ตอนที่ 1 จริงๆ แล้วคุณคือใคร?	29
1 จิตใจอันสูงส่ง : คุณงามความดีแรกเริ่มของเรา	31
2 รักษาเมตตาไว้ให้อยู่คู่โลก : จิตวิทยาแห่งความการุญ	48
3 ใครมองดูอยู่ในกระจกเงา? : ธรรมชาติของสติ	69
4 การปรุงแต่งของจิต	88
5 มายาเร้นลับของตัวตน	107
6 จากความเป็นสากลสู่เรื่องเฉพาะตัว : จิตวิทยาแห่งความขัดแย้ง	134
ตอนที่ 2 สติ : ยากันยอดเยี่ยม	157
7 พลังในการปลดปล่อยของสติ	159
8 ร่างกายมนุษย์นี้มีค่ายิ่ง	182

9	สายธารแห่งความรู้ลึก	203
10	ความคิดลวงใจ	222
11	จิตได้สำนึกครั้งเก่าก่อน	241
ตอนที่ 3 การเปลี่ยนเหตุแห่งทุกข์		263
12	แบบฉบับบุคลิกภาพตามแนวพุทธ	265
13	แปลงความต้องการเป็นชีวิตอันอุดม	289
14	เหนือความเกลียดชังมุ่งสู่การปรองดอง	323
15	จากมายาสู่ปัญญา : การตื่นจากความฝัน	349
ตอนที่ 4 พบอิสรภาพ		373
16	ความทุกข์และการปล่อยวาง	375
17	เข้มทิศหัวใจ : กรรมกับเจตนา	401
18	การเห็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ : จินตนาการ พิธีกรรม และที่พึ่งทางใจ	428
19	ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหัวใจ : การฝึกู้คิดเชิงพุทธ	459
20	สมาธิกับมิติลึกลับของจิตใจ	482
ตอนที่ 5 ทำให้จิตที่เปี่ยมด้วยปัญญาปรากฏออกมาเป็นรูปธรรม		515
21	จิตวิทยาแห่งคุณความดี : การไถ่บาป และการให้อภัย	517
22	พระโพธิสัตว์ : การดูแลโลก	550
23	ปัญญาจากทางสายกลาง	574
24	จิตที่ตื่นรู้	599
ขอบคุณ		633
เกี่ยวกับผู้เขียน		637
เกี่ยวกับผู้แปล		638

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อ 40 ปีที่ผ่านมา แจ็ค คอร์นฟีลด์ คือชายชาวอเมริกันคนหนึ่ง ที่เต็มไปด้วยความสับสน ว้าเหว่ พยายามหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดในเรื่องครอบครัว มาแสวงหาความสุขในเมืองไทย จนกระทั่งได้มาบวชเป็นพระลูกศิษย์ของหลวงพ่อชา สุภทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่ง ณ ที่นี้เขาได้รับการสอนให้รู้จักหัวใจของการฝึกฝนจิตใจตามหลักพุทธศาสนา คือการฝึกให้มีสติ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา และมีความซื่อสัตย์ จนได้ค้นพบว่า คำสอนในพุทธศาสนาสามารถช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความเจ็บปวดทรมาน และนำไปพบกับความรู้แจ้งได้ในที่สุด และนั่นก็คือจุดเริ่มของชีวิตที่เหลืออยู่ของเขากับคำสอนในพุทธศาสนา

เขาเริ่มศึกษาคำสอนในพุทธศาสนาจากคัมภีร์ต่างๆ อย่างจริงจัง และพยายามถ่ายทอดออกมาเป็นจิตวิทยาที่สามารถนำไปใช้ได้ในการดำเนินชีวิต เขาเป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มนำหลักปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา และพุทธจิตวิทยาไปเผยแพร่ในประเทศตะวันตก ปัจจุบันเขาเป็นอาจารย์

สอนปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงทั่วโลก แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรมสปิริตริค ประเทศสหรัฐอเมริกา และมีผลงานเขียนเกี่ยวกับคำสอนในพุทธศาสนา หลายเล่ม

The Wise Heart หรือ *ปัญญาเหนือทุกข์* เล่มนี้ก็เช่นกันที่เขาได้ถ่ายทอดคำสอนตามหลักพุทธจิตวิทยาอันลึกซึ้ง ด้วยการสรุปถึงจิตวิทยา และการปฏิบัติต่อชีวิตมนุษย์โดยใช้วิธีเชิงบวกเป็นพื้นฐาน รวมไปถึงการฝึกสติและพัฒนาจิตใจ ซึ่งเขาเขียนอย่างเป็นระบบ เข้าใจได้ง่าย และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าคุณจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนาเล็กน้อยแค่ไหน หนังสือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับคำสอนในพุทธศาสนาของคุณให้มีมากยิ่งขึ้น


หลวงพ่อกาญจนาภิเษกกล่าวไว้ว่า “ทุกข์เป็นสังขารมอันหนึ่ง พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักทุกข์ ถ้าไม่รู้จักทุกข์ มันก็ทุกข์ ถ้ารู้จักทุกข์ มันก็ไม่ทุกข์...” การพิจารณาและฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตให้ตื่นรู้เท่าทันและเกิดปัญญา จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เพราะหากเรามี ปัญญา แล้ว จิตเราก็จะเป็นอิสระอยู่เหนือทุกข์ ทั้งปวง

โพสต์บุ๊คส์



คำสอนของพระพุทธเจ้าและอริยสงฆ์ไทย ผ่านมุมมองของชาวตะวันตก

จากใจผู้แปล



ในช่วงที่ผมบวชอยู่นั้น ได้มีโอกาสอ่านหนังสือรวบรวมประวัติและคำสอนของหลวงพ่อบุญเรือง “อุปถัมภ์” ทำให้เกิดความประทับใจในคำสอนของหลวงพ่อบุญเรืองนับจากนั้นเป็นต้นมา คำสอนของท่านเรียบง่ายใช้ธรรมชาติรอบตัวมาสอนเป็นหลักธรรม เช่นเดียวกับท่านพุทธทาสซึ่งผมได้ศึกษาคำสอนของท่านมาก่อนหน้านี้พอสมควร ครั้งหนึ่งเคยไปฟังบรรยายธรรมจากท่านมิตซูโอะ คเวสโก แล้วรู้สึกชอบกับคำสอนง่ายๆ ตรงไปตรงมาของท่าน และมาทราบภายหลังว่าท่านเป็นศิษย์เอกชาวต่างชาติของหลวงพ่อบุญเรืองหนึ่งด้วยเช่นกัน

ด้วยพระเมตตาธรรม ผมจึงได้มีโอกาสแปลหนังสือมหาภาพธรรมะของแจ๊ค คอร์นฟีลด์ เรื่อง *เดอะไวส์ฮาร์ท (The Wise Heart)* เล่มนี้ ซึ่งมีแก่นคำสอนของหลวงพ่อบุญเรือง กับท่านพุทธทาสมากมายสอดแทรกอยู่ ทำให้ได้บรรยากาศเหมือนไปนั่งฟังธรรมอยู่ต่อหน้าหลวงพ่อบุญเรืองกับท่านพุทธทาส ได้กลับไปอยู่ใกล้ๆ ท่านเหมือนท่านอาจารย์ทั้งสองยังมีชีวิตอยู่ ผมได้มีโอกาสไปกราบพระธาตุหลวงพ่อบุญเรืองที่วัดหนองป่าพง และกราบ

ท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ก่อนที่ท่านจะมรณภาพไม่นาน ยังจำบรรยายกาล
ในวันที่กัมมกราบแทบเท้าท่านได้ และประทับอยู่ในความทรงจำไม่รู้ลืม

แจ๊ค คอร์นฟิลด์ เป็นชาวอเมริกันที่เคยทำงานอยู่ในหน่วยอาสา
สมัครเพื่อสันติภาพ (Peace Corps) ก่อนจะบวชเป็นพระแล้วมาเป็นลูก
ศิษย์หลวงพ่อบุญที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เช่นเดียวกับพระ
ราชสุเมธอาจารย์ หรือหลวงพ่อบุญเมโธ ศิษย์เอกชาวตะวันตกกลุ่มแรกของ
หลวงพ่อบุญที่ต่อมาได้รับมอบหมายจากหลวงพ่อบุญให้ไปเป็นเจ้าอาวาส
วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นสาขาของวัดหนองป่าพง

แจ๊ค คอร์นฟิลด์ มีชื่อสมัยที่บวชอยู่กับหลวงพ่อบุญว่าสุญญิกฤษ
ในหนังสือเรื่อง “อุบลมณี” มีตอนหนึ่งเขียนไว้ว่า “ระหว่างที่บวชอยู่ พระ
รูปหนึ่งคือสุญญิกฤษ (Jack Kornfield) ได้จัดบันทึกคำสั่งสอนอบรมของ
หลวงพ่อบุญไว้เป็นอันมาก ภายหลังได้นำไปเรียบเรียงและจัดพิมพ์ออกเผยแผ่
ทำให้ชื่อเสียงของหลวงพ่อบุญเป็นที่รู้จักในหมู่ชาวต่างประเทศมากยิ่งขึ้น”

พร้อมๆ กับการทำงานนี้ ผมได้มีโอกาสเรียนรู้ธรรมะผ่านตัว
อักษรที่ถ่ายทอดออกมาจากผู้เขียน และต่อยอดไปศึกษาค้นคว้าคำสอน
จากเหล่าครูทั้งหลายที่หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงไว้มากมายนอกเหนือจาก
คำสอนของพระพุทธเจ้า อาทิเช่น องค์ทะไลลามะ ท่านติช นัท ฮันห์
แม่ทีปะ บาร์ว และท่านอื่นๆ ซึ่งคำสอนทั้งหมดนั้นเปรียบเสมือนสาย
ใยที่ถักทออยู่ในอาณาจักรแห่งธรรมผืนเดียวกัน

แจ๊ค คอร์นฟิลด์ ได้นำธรรมะออกมาชี้แนะอย่างเป็นระบบ ผ่าน
การแยกย่อยจนเหลือเพียง “แก่นธรรม” จึงเป็นโอกาสดีที่ผู้อ่านจะได้
สัมผัสธรรมะในมุมมองจากชาวตะวันตกซึ่งศึกษาธรรมะมาจากครูบา
อาจารย์ทั่วโลกเช่นแจ๊ค คอร์นฟิลด์ ซึ่งปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่
ศูนย์ปฏิบัติธรรมสปริตริอ็อก สหรัฐอเมริกา

ในตอนท้ายของแต่ละบทประกอบไปด้วยวิธีฝึกปฏิบัติตามวิถี
พุทธ ซึ่งเปรียบประดุจวิธีปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งนั่นเอง นอกจากนี้ยังมี

กรณีศึกษาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถล่วงผ่านความทุกข์และแก้ไข ปัญหาชีวิตได้ในที่สุดด้วยการตามดูกายดูใจตัวเอง ไม่ใช่การหลบตานั้น สมานแล้วชมความรู้สึกต่างๆ ไว้ แต่กลับเป็นการปล่อยให้ความคิดและ ความรู้สึกเกิดขึ้นมาอย่างเต็มที่ แล้วตามรับรู้ความคิดความรู้สึกนั้นไปเรื่อยๆ จนเข้าใจและตระหนักได้ถึงวัฏจักรแห่งการเกิดดับของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทั้งหมด ซึ่งเป็นแนวคำสอนของหลวงพ่อบุชชา

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ต้องใช้วินัย และความอดทนอย่าง ยิ่งยวด เป็นกระบวนการที่โดดเดี่ยวแต่คุ้มค่าที่จะฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง แจ็ค คอรันฟิลด์ เขียนไว้ว่า เราต้องเรียนรู้ที่จะวางใจในความสามารถ ของตนเองที่จะพบกับสภาวะความรู้สึกที่ยากลำบากได้โดยไม่หวั่นเกรง ใดๆเดียวกับที่กวีฮาพิช รจนานาไว้ว่า

...อย่าพ่ายต่อความเหงาใจให้ไวหนัก
ให้มันตัดเชือดใจลึกไว้ก่อน
หมักบ่มไว้ให้ได้รสเลิศสุนทร
เปลี่ยนรสร้อนเป็นรสหวานในบั้นปลาย...

เมื่อครั้งที่ได้ไปฟังปาฐกถาธรรมจากหลวงพ่อบุชเมโธนั้น ท่านเล่า ว่าชาวตะวันตกมีปัญหาทางจิตใจกันมาก โดยไม่ค่อยรู้ว่าพระพุทธเจ้า สอนวิธีใช้สติ สัมปชัญญะ และปัญญา มาแก้ปัญหา ทั้งยังสงสัยเป็น อย่างมากกว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงนำสิ่งที่คนเราไม่ต้องการคือทุกข์มา อธิบายไว้ในอริยสัจประการแรก เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการหลีกเลี่ยง ท่านสุเมโธบอกว่า ปัญญาของพระพุทธเจ้าคือการนำสิ่งธรรมดาที่มี อยู่ในธรรมชาติมาคิดตรองให้เห็นว่าทุกข์มีอยู่ แต่ในขณะที่เดียวกัน พระองค์ก็พบว่าทางพ้นทุกข์และทางดับทุกข์ก็มีอยู่ด้วย และปัญญาทำให้ เราเห็นถึงความดับทุกข์ที่มีอยู่นั้น

เมื่อครั้งหลวงพ่อบุชาได้รับนิมนต์ไปที่ประเทศอังกฤษ ท่านดำริจะประกาศพระพุทธศาสนาที่นั่น จึงมอบหมายให้ท่านสุเมโธกับพระฝรั่งอีกสามรูปอยู่ที่อังกฤษต่อ ท่านสุเมโธเล่าว่า ท่านเกิดความหวาดวิตกเป็นอย่างมากว่าจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไรกับการเป็นพระภิกษุในต่างแดน และต้องออกเดินบิณฑบาตเป็นประจำ หลวงพ่อบุชาจึงสอนท่านว่า “มนุษย์ทุกคนใจดี และมีเมตตากรุณาอยู่ตามธรรมชาติ ไปที่ไหนก็จะได้พบแต่คนดี คนใจดี และอยู่ได้ทุกที่โดยไม่มีปัญหา” แล้วท่านสุเมโธก็อยู่ที่นั่นมากกว่า 30 พรรษา โดยไม่มีปัญหาอะไร เช่นเดียวกับที่แจ๊คคอร์นฟีลด์เขียนไว้ว่า ทุกคนเป็นผู้มีจิตใจอันสูงส่งอยู่ในตัวตามธรรมชาติ ดูจพระพุทธรูปทองคำที่ถูกดินเหนียวพอกหนาไว้ด้วยอิริชชา และเราจะได้พบทองอันสุกปลั่งภายในได้ก็ต่อเมื่อกะเทาะดินเหนียวที่พอกหนาเหล่านั้นออกไป

หลวงพ่อบุชาเล่าว่า นานมาแล้วเมื่อท่านจำพรรษาอยู่ที่ประเทศอังกฤษ มีพระจากวัดหนองป่าพงโอร.มาบอกว่าหลวงพ่อบุชา พระอาจารย์ซึ่งเป็นศิษย์ที่เคารพรักสูงสุดของท่านอาพาธหนักเป็นอัมพาตต้องพาไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เมื่อออกพรรษาแล้วท่านจึงรีบเดินทางไปเยี่ยมเมื่อถึงโรงพยาบาลท่านได้เห็นหลวงพ่อบุชาในสภาพที่ต้องนั่งรถเข็น พูดไม่ได้ เดินไม่ได้ ท่านเกิดความเศร้าเสียใจอย่างลึกซึ้ง และอยากให้หลวงพ่อกลับมาเป็นหลวงพ่อบุชาคนเดิมในความทรงจำที่ท่านมี แต่เมื่อตั้งสติได้ท่านจึงนึกถึงคำสอนของหลวงพ่อบุชาที่ให้ตามดูความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง จนเข้าใจถึงวัฏจักรแห่งการเกิด ดับ ของสิ่งเหล่านั้น แล้วปล่อยวาง ท่านจึงตระหนักว่า การแสดงความรักและเคารพเพื่อตอบแทนคุณครูบาอาจารย์ก็คือการปฏิบัติบูชาตามคำสอนที่ได้รับมานั่นเอง แม้ท่านจะต้องเสียใจอย่างสุดซึ้งในวันมรณภาพของหลวงพ่อบุชา แต่ท่านก็แสดงความรักและเคารพต่อหลวงพ่อบุชาด้วยการถ่ายทอดแก่นธรรมสืบต่อมาจนจนถึงปัจจุบัน

คนเรามักสร้างทุกข์ให้ทับทวีด้วยความคิดและความรู้สึกของตนเอง ดูๆเดียวกับที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า เหมือนลูกธนู 2 ดอก ลูกธนูดอกแรกคือตัวเหตุการณ์เริ่มแรก ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวด นั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาโดยที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ลูกธนูดอกที่สองคือลูกธนูที่เราใช้ยิงตัวเอง ซึ่งลูกธนูดอกนี้เราเลือกที่จะไม่ยิงก็ได้

เราจะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญาเหนือทุกข์ หนังสือเล่มนี้เปรียบประดุจเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาที่จะเบ่งบานในใจผู้อ่านที่เปิดใจรับ ไปสู่การตื่นรู้ ลัทธิเซนเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงส่งกว่าเมื่อแรกมา และหนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บรรลุถึงความสูงส่งนั้น

คุณความดีได้อันบังเกิดจากผู้ที่ได้สัมผัสแก่นธรรมจากหนังสือเล่มนี้ ขอมอบเป็นปฏิบัติบูชาแด่บิดา มารดา หลวงพ่อชา ท่านพุทธทาส และพระพุทธเจ้า

ขออำนวยการให้ทุกคนถึงพร้อมด้วยพลวปัจจัยที่จะนำพากระแสวิญญาณไปพบกับความสุขและความสงบอยู่ในปัจจุบันขณะจากการปฏิบัติธรรม โดยมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดไป

จิตที่ตื่นรู้ จิตที่เปี่ยมด้วยปัญญา จะเป็นที่พึ่งพาของเราได้ตลอดไป และทำให้เราอยู่เหนือทุกข์ใดๆ ทั้งมวล

ด้วยรัก

กำธร เก่งสกุล

kkengskool@yahoo.com

แต่

อง ซาน ชูจี

กับ

พระและแม่ชีในพม่า

รวมถึง

เด็กๆ ทุกคน

ขอให้พวกเขามีชีวิตอยู่ด้วยจิตที่เปี่ยมด้วยปัญญา



ปัญญาเหนือทุกข์
The Wise Heart

คำสอนเชิงพุทธไม่ใช่ศาสนา
แต่เป็นศาสตร์ทางด้านจิตใจ

- องค์กระไลลามะ



ตอนที่ 1

จริงๆ แล้ว
คุณคือใคร?

๙

จิตใจอันสูงส่ง

คุณงามความดีที่เราเริ่มของเรา

ข้าแต่ท่านผู้เกิดมาพร้อมกับจิตใจอันสูงส่ง ท่านผู้มีความประเสริฐ
มาแต่แรกเริ่มด้วยจิตเต็มแท้ ฟังจดจำถึงธรรมชาติอันแท้จริง
ในตัวท่านที่ฉายานออกมา จงเชื่อในสิ่งนั้น กลับไปหาสิ่งนั้น
นั่นคือบ้าน

- จากหนังสือเรื่อง *Tibetan Book of the Dead*

ครั้นแล้วประหนึ่งว่าในบัณฑลผมก็ได้เห็นความงามอันซ่อนเร้น
อยู่ในใจของผู้คน ซึ่งอยู่กันเบื้องของจิตใจ ลึกเกินกว่าที่ทั้งบาป
ความปรารถนา และการรู้จักตัวเองจะส่องล้ำเข้าไปได้ นั่นคือ
แก่นแท้แห่งตัวตนที่ทำให้แต่ละคนมองโลกด้วยสายตาของพระเจ้า
หากเพียงพวกเราทุกคนมองเห็นตนเองอย่างที่เป็นจริงๆ
หากเพียงเรามองแต่ละคนในลักษณะดังกล่าวนั้นอยู่ตลอดเวลา
จะไม่มีสังขาร ความเกลียดชัง ความโหดร้ายและความโลภ
อีกต่อไป...ผมคิดว่าปัญหาใหญ่น่าจะกลายเป็นว่า พวกเราจะต้อง
คุกเข่าลงแล้วให้ความยกย่องกันอย่างเต็มที่

- โทมัส เมอร์ตัน

ที่จังหวัดสุโขทัย ซึ่งเป็นเมืองหลวงในยุคโบราณทางภาคเหนือของประเทศไทย มีพระพุทธรูปโบราณองค์ใหญ่ปั้นด้วยดินเหนียวประดิษฐานอยู่ในโบสถ์ใหญ่แห่งหนึ่ง แม้ว่าองค์พระพุทธรูปดังกล่าวจะไม่ใช่งานศิลปะที่งดงามหรือประณีตที่สุดของพุทธศาสนิกชนชาวไทย แต่ก็ได้รับการดูแลอย่างดีมาเป็นระยะเวลากว่า 500 ปี และกลายเป็นที่เคารพศรัทธาอย่างแท้จริง พระพุทธรูปดังกล่าวคงทนอยู่ได้ท่ามกลางพายุร้าย การเปลี่ยนแปลงผู้ครองนคร และการถูกรุกรานจากกองทัพข้าศึกศัตรูก่อนที่จะทิ้งเมืองไป

แต่มีอยู่ตอนหนึ่งที่เหล่าพระภิกษุสงฆ์ผู้ดูแลโบสถ์สังเกตเห็นว่าพระพุทธรูปเริ่มมีรอยแตก และจำเป็นต้องได้รับการซ่อมแซมและทาสีใหม่ในไม่ช้า หลังจากผ่านสภาพอากาศอันแห้งแล้งและร้อนระอุมาอย่างต่อเนื่อง รอยแตกหนึ่งก็เริ่มกว้างขึ้นจนทำให้พระสงฆ์รูปหนึ่งที่มีความอยากรู้อยากเห็นถือไฟฉายส่องเข้าไปดูด้านใน และสิ่งที่สะท้อนกลับมาให้เห็นคือประกายทองอันสุกปลั่ง! พระสงฆ์ที่อยู่ในโบสถ์ค้นพบว่า ภายในองค์พระพุทธรูปเก่าแก่ที่ปั้นขึ้นมาอย่างเรียบง่ายนั้น คือหนึ่งในพระพุทธรูปทองคำอันเรืองรองและใหญ่ที่สุดในบรรดาพระพุทธรูปที่เคยมีการสร้างขึ้นในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พระพุทธรูปทองคำดังกล่าวปัจจุบันไม่มีอะไรสร้างปกคลุมไว้ และเป็นที่ดึงดูดแก่กลุ่มผู้อุทิศตนในการแสวงบุญทั่วประเทศไทย

บรรดาพระภิกษุสงฆ์เชื่อกันว่า งานศิลปะอันวาววับชิ้นนี้ถูกพอกไว้ด้วยปูนขาวและดินเหนียวเพื่อปกป้ององค์พระไว้ในช่วงเวลาที่บ้านเมืองไม่สงบและมีความขัดแย้ง ในทำนองเดียวกัน เราแต่ละคนก็เผชิญกับสถานการณ์อันเป็นภัยคุกคามที่นำไปสู่การปกปิดความงดงามภายในจิตใจเราไว้ เราลืมนึกถึงคุณค่าอันเป็นแก่นแท้ของเราเหมือนกับที่ชาวสุโขทัยลืมนึกถึงพระพุทธรูปทองคำด้วยเช่นกัน เราใช้ชีวิตจากชั้นที่ฉาบทับไว้แทบจะตลอดเวลา เป้าหมายอันเป็นพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาคือ

การช่วยให้เราเห็นตัวตนที่อยู่ภายใต้สิ่งห่อหุ้มป้องกันนี้ แล้วนำสิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะ อันเป็นคุณความดีแต่แรกเริ่มที่มีในตัวเราออกมา

นี่คือกฎข้อแรกของพุทธจิตวิทยา



มองเห็นความสูงส่งและความงดงาม ภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคน

โรเบิร์ต จอห์นสัน นักวิเคราะห์ทฤษฎีของคาร์ล Jung ที่มีชื่อเสียง รู้ดีว่าเป็นเรื่องยากเพียงใดสำหรับหลายคนที่จะเชื่อในเรื่องความดีงามในตัวพวกเรา เราเยอรมันถึงความกลัวและความคิดที่เลวร้ายที่สุดซึ่งอธิบายว่าเราคือใครได้ง่ายกว่า อันเป็นลักษณะนิสัยที่ไม่มีใครรู้ ซึ่ง Jung เรียกว่า “เงา” จอห์นสันเขียนไว้ว่า “เป็นเรื่องน่าแปลกที่คนเรารู้สึกต่อต้านแง่มุมอันดีงามในเงาของตนเองอย่างรุนแรงยิ่งกว่าซ่อนเร้นด้านมืดในชีวิตตนเองไว้ เพราะเป็นการรบกวนจิตใจมากกว่าที่รู้สึกว่าคุณมีลักษณะนิสัยที่ดีงามอย่างลึกซึ้ง เมื่อเทียบกับการได้รู้ว่าคุณคือคนเหลวไหล”

ความเชื่อในตัวตนอันเสื่อมทรามและมีข้อจำกัดของเรา เป็นอุปนิสัยที่รุนแรงมากจนหากไร้ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวแล้ว เราจะหวั่นเกรงว่าไม่รู้จะอยู่ได้อย่างไร หากรู้ถึงเกียรติภูมิของเราอย่างเต็มที่แล้ว นั่นจะนำไปสู่ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เป็นการโน้มนำให้เราทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่กระนั้นบางส่วนของในตัวเราก็มารู้ว่าตัวตนอันตื่นตระหนกและเสื่อมทรามไม่ใช่สิ่งที่เราเป็น พวกเราจำเป็นต้องหาหนทางที่สมบูรณ์

และเป็นอิสระให้พบ

ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับครอบครัวผมที่จะเห็นความดีงามในตัวเอง ความทรงจำอันกระจางชัดที่สุดในใจผมคือการมีพ่อที่เป็นโรคประสาท หวาดระแวง และชอบใช้ความรุนแรงอย่างยากที่จะคาดเดาได้ แม้ซึ่งเต็มไปด้วยรอยฟกช้ำและความตื่นตระหนก กับเด็กผู้ชาย 4 คนที่ได้แต่สงสัยว่า “พวกเราตกอยู่ในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร?” เราทุกคนต้องกลั้นใจไว้เมื่อพ่อจอดรถตรงถนนทางเข้าบ้าน ในวันเหมาะๆ พ่อจะให้ความเอาใจใส่พวกเราและมีอารมณ์ขัน ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย แต่บ่อยครั้งมากกว่าที่เราต้องซ่อนหรือคู้ตัวลงเพื่อหลบเลี่ยงความโกรธของพ่อที่พุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว พร้อมกับคำตำหนิที่รุนแรง อารมณ์ที่เก็บกดไว้ในระหว่างการขับรถเดินทางไปกับครอบครัวอาจทำให้พ่อจับหัวแม่ กระแทกกระจกหน้ารถอย่างแรง หรือลงโทษลูกๆ หากคนขับรถคันอื่นแสดงพฤติกรรมแปลกๆ ผมจำได้ที่ยายพูดอ่อนน้อมแม่ไม่ให้หย่ากับพ่อว่า “อย่างน้อยที่สุดเขาก็ยังมีงานทำอยู่บ้าง แล้วก็ได้บ้างขนาดคนที่อยู่ในโรงพยาบาลโรคจิต”

แม้กระนั้นผมก็รู้ว่าชีวิตที่ไร้สุขเช่นนี้ต้องไม่ใช่ทั้งหมดที่มีในการดำรงอยู่ ผมจำได้ถึงวันอันปวดร้าวใจที่วิ่งออกจากบ้านเมื่ออายุได้ 6 หรือ 7 ขวบในขณะที่พ่อแม่ทะเลาะกันเสียงดัง มีบางอย่างในตัวผมที่รู้สึกไม่ผูกพันกับบ้านหลังนั้น เหมือนกับที่ผมเกิดผิดครอบครัว ตอนนั้นผมทำเหมือนกับที่เด็กๆ ทำกัน โดยจินตนาการว่าวันหนึ่งจะมีคนมาเคาะประตูบ้าน แล้วสุขภาพบุรุษผู้สง่างามจะมาเอ่ยนามถามหาผม จากนั้นเขาก็จะประกาศให้รู้ว่าแจ๊คกับน้องๆ เขาถูกนำมาซ่อนตัวอย่างลับๆ ไว้ในบ้านหลังนี้ แต่ตอนนี้พระราชและราชินีซึ่งเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงต้องการให้เขากลับคืนสู่ครอบครัวที่มีสิทธิ์โดยชอบธรรม ความเพ้อฝันแบบเด็กๆ เหล่านี้เป็นหนึ่งในสิ่งทีก่อให้เกิดกระแสดความต้องการอันรุนแรงที่สุดในชีวิต นั่นคือความโหยหาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของบางอย่างที่มีคุณค่าและ

เป็นความจริง ผมเฝ้าแสวงหาการถือกำเนิดอันสูงศักดิ์ในครอบครัวที่แท้จริงของตนเอง

บ่อยครั้งในช่วงเวลาที่น่าเย้ยหยันนี้ เราอาจคิดว่าคุณงามความดีดั้งเดิมในใจคนนั้นเป็นเพียงแค่วลีที่ช่วยยกระดับจิตใจ แต่จากการมองผ่านเลนส์ดังกล่าว เราได้ค้นพบในสิ่งที่แตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง ทั้งที่เห็นและเป็นอยู่ ซึ่งเป้าหมายหนึ่งในใจเราก็คือการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ ที่เป็นเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ใส่ใจต่อความเศร้าโศกของผู้คนที่มืออยู่มากมายมหาศาล หรือเราทำให้ตัวเราเองเป็นคนอ่อนแออย่างโง่เขลา อันนำไปสู่การขาดความมั่นคงในจิตใจ และอาจทำให้เป็นคนที่ไม่ชอบใช้ความรุนแรง ความจริงแล้วความทุกข์ยากของผู้คนเป็นสิ่งที่ต้องรับรู้ เพื่อที่จะรู้สึกถึงศักดิ์ศรีในตัวคนอื่น แทนที่อันสำคัญที่สุดในหลักการของพุทธจิตวิทยาคืออริยสัจ 4 โดยเริ่มต้นด้วยการรับรู้ถึงความทุกข์ในชีวิตมนุษย์อันเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ความจริงข้อนี้ด้วยเช่นกันที่เป็นเรื่องยากแก่การพูดถึงในวัฒนธรรมสมัยใหม่ ที่ผู้คนถูกสอนมาให้หลีกเลี่ยงความไม่สบายใจในทุกกรณี และ “การแสวงหาความสุข” กลายเป็น “สิทธิ์ที่จะมีความสุข” แม้กระนั้นเมื่อเรามีความทุกข์ นั่นก็ทำให้เรารู้สึกตื่นตัวได้มาก และยังช่วยให้ได้รับรู้ถึงความเป็นจริงแห่งความทุกข์ยาก

คำสอนในพุทธศาสนาช่วยให้เรากล้าเผชิญกับความทุกข์ส่วนตัวของแต่ละคน นับตั้งแต่ความละเอียด ความหดหู่ ไปจนถึงความกระวนกระวายใจและความโศกเศร้า คำสอนเหล่านั้นพูดถึงความทุกข์ของโลกในภาพรวมและช่วยให้เราทำอะไบบางอย่างกับต้นกำเนิดแห่งความเศร้าเสียใจนี้ อันได้แก่ แรงผลักดันจากความโลภ ความเกลียดชัง และมายาคติในจิตมนุษย์ ในขณะที่การมุ่งไปยังความทุกข์ซึ่งเราประสบเป็นเรื่องจำเป็น แต่การทำเช่นนี้ไม่ได้ทำให้ความสูงส่งในใจเราที่มีมาแต่แรกเริ่มเสื่อมทรามลง

คำว่า *nobility* หรือ ความสูงส่ง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอัศวินในยุค

กลางและศาสตร์กตัญญูธรรม คำนั้นมาจากภาษากรีกว่า *gnō* (เช่นในคำว่า *gnosis*) หมายถึง “ปัญญา” หรือ “ความสว่างในจิตใจ” ในภาษาอังกฤษคำว่า *nobility* ได้รับการนิยามว่า ความเป็นเลิศในตัวมนุษย์ ซึ่งนั่นได้แก่การมีชื่อเสียงโด่งดัง นายกองชั้นชม ประเสริฐ และโดดเด่นในความประพฤติ ท่วงท่า และคุณค่าในตัว แล้วเราจะสัมผัสถึงคุณลักษณะนี้ที่มีในผู้คนรอบตัวเราด้วยสัญชาตญาณได้อย่างไร? นั่นก็เหมือนกับการที่ไม่มีใครบอกเราได้ถึงวิธีรู้สึก รัก เราแต่ละคนจะพบหนทางของตัวเองที่จะรู้สึกได้ถึงความดีงามที่มีอยู่ภายในตัวคนอื่น มีวิธีหนึ่งคือการเปลี่ยนกรอบเวลาใหม่ ให้จินตนาการว่าบุคคลที่อยู่ตรงหน้าเราเป็นเด็กเล็กๆ คนหนึ่ง ซึ่งยังคงอ่อนวัยและไร้เดียงสา มีครั้งหนึ่งหลังจากวันที่มีปัญหายุ่งยากเป็นพิเศษกับลูกสาววัยรุ่นของผม และผมกำลังนั่งอยู่ข้างๆ ในขณะที่เธอหลับ เพียงไม่กี่ชั่วโมงก่อนหน้านั้น เราเพิ่งทะเลาะกันถึงสิ่งที่เธอวางแผนจะทำในตอนค่ำ ตอนนั้นเธอเอนตัวลงนอนหลับไปกับความรู้ดีใจและความมั่งคั่งในวัยเด็ก ความไร้เดียงสาเช่นนั้นมืออยู่ในตัวคนทุกคน หากเราตั้งใจที่จะมองให้เห็น

หรืออีกอย่าง แทนที่จะย้อนเวลากลับไป เราอาจคิดไปข้างหน้าก็ได้ เราอาจนึกถึงภาพบุคคลตอนที่ชีวิตสิ้นสุดลงและกำลังนอนอยู่บนเตียงว่างศพอย่างปราศจากสิ่งป้องกัน เปิดเผย และไม่มีอะไรต้องซ่อนเร้น หรือเราอาจแค่มองเขาเป็นเพื่อนผู้เดินทางคนหนึ่งซึ่งดิ้นรนต่อสู้กับภาระที่ตนมีโดยต้องการความสุขและความมีศักดิ์ศรี ภายใต้ความกลัวและความต้องการ ความก้าวร้าวและความเจ็บปวด ใครก็ตามที่เราได้พบเจอคือใครคนหนึ่งที่เป็นเหมือนเรา คือเป็นผู้มีศักยภาพอย่างเอกอุที่จะเข้าใจและเห็นใจ เป็นผู้มีคุณความดีในตัวที่สัมผัสได้

บางทีเราอาจชื่นชมจิตใจมนุษย์ได้ง่ายที่สุดเมื่อสิ่งนั้นสะท้อนออกมาในรูปของผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของโลกซึ่งเป็นผู้มีศีลธรรม เราได้รับรู้ถึงความเห็นใจอันไม่สิ้นคณาที่มีต่อออง ซาน ซูจี ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

สันติภาพ ซึ่งยังคงมีจิตใจแน่วแน่และเป็นที่ยืนชอบ ทั้งๆ ที่ถูกจับกุมควบคุมตัวอยู่ที่บ้านในประเทศพม่าเป็นเวลายาวนานหลายปี เราจำได้ถึงลักษณะที่เนลสัน แมนเดลา ประธานาธิบดีแอฟริกาใต้เดินออกมาจากคุกอย่างสง่างาม ด้วยจิตใจอันหาญกล้าและหยิ่งในศักดิ์ศรีที่มีอยู่ไม่เสื่อมคลายตลอดช่วง 20 ปีแห่งความทุกข์ยากลำบากและทรมาน แต่จิตใจอย่างเดียวกันนั้นก็เปล่งประกายออกมาจากเด็กๆ ที่มีสุขภาพดีทั่วทุกหนทุกแห่งด้วยเช่นกัน ความสุขสำราญและธรรมชาติอันงดงามของพวกเขาคำทำให้เราตื่นรู้ขึ้นมาอีกครั้งถึงธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะในตัวเรา เด็กเหล่านั้นเตือนให้รู้ว่าเราเกิดมาพร้อมกับจิตวิญญาณอันสดใสเช่นเดียวกันนี้

แล้วทำไมเราไปจดจ่ออยู่กับด้านมืดในธรรมชาติของมนุษย์มาตลอดตามหลักจิตวิทยาตะวันตก? แม้แต่ก่อนหน้าฟรอยด์ จิตวิทยาตะวันตกก็มีรากฐานมาจากรูปแบบที่ใช้ทางการแพทย์ และยังคงมุ่งเน้นหลักการพื้นฐานไปที่อาการของโรค *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** ซึ่งเป็นระบบการจำแนกโรคทางจิตเวชของผู้มีอาชีพเกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคทางจิต ซึ่งมุ่งไปที่งานของผู้ให้การบำบัดโรคคลินิกต่างๆ และกลุ่มผู้ให้การดูแลด้านสุขภาพ โดยมีบัญชีสรุปรวมถึงปัญหาและโรคทางจิตหลายร้อยรายการ การแบ่งกลุ่มปัญหาช่วยให้เราได้ศึกษา แล้วหวังว่าการรักษาจะเป็นไปอย่างมีหลักการและประหยัด โดยให้ประสิทธิผลสูงสุด แต่บ่อยครั้งที่เราให้ความสนใจกับกลไกในการ

* หรือ DSM คือเกณฑ์การแบ่งอาการผิดปกติทางจิตที่จัดทำโดยสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association) ซึ่งเป็นที่รับรู้และเข้าใจกันอย่างเป็นทางการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อบ่งบอกลักษณะที่ชัดเจนของการวินิจฉัยความผิดปกติของกลุ่มโรคต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ทั้งผู้ตรวจรักษาและผู้ค้นคว้าวิจัยสามารถใช้เพื่อการวินิจฉัย ติดต่อสื่อสาร ศึกษา และดูแลรักษาผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตเวชต่างๆ ได้ - ผู้แปล

ป้องกันจิตใจที่อยู่ลึกลงไปเป็นชั้นๆ อันได้แก่ ความกลัว ความหดหู่ ความ
สับสน และความก้าวร้าว มากเกินไปจนลืมไปว่าจริงๆ แล้วเราคือใคร

ในฐานะอาจารย์คนหนึ่งผมเห็นปัญหานี้มาตลอด เมื่อชายวัย
กลางคนชื่อมาร์ตีมาพบผมหลังจากพบกับความปวดร้าวใจจากการแยก
ทางกับภรรยาและหย่าร้างกันมาหนึ่งปี เขาติดกับอยู่ในวัฏจักรอันซ้ำซาก
ของความรู้สึกไร้ค่า และความละอายที่ติดตัวมาตั้งแต่วัยเด็ก เขาเชื่อ
ว่ามีสิ่งผิดปกติดังอย่างมหันต์บางอย่างเกิดขึ้นกับตัวเขา โดยลืมคุณค่า
ดีดั้งเดิมที่มีในตัวไป เมื่อแจน หญิงสาวคนหนึ่งเข้ามาฝึกปฏิบัติธรรม
หลังจากที่ได้ต่อสู้มายาวนานกับความกระวนกระวายใจและอาการซึม
เศร้า เนื่องจากประสบการณ์ยากลำบากในการปลดปล่อยความเป็นบุคคล
ผู้สูญเสียและสิ้นหวังในภาพลักษณ์ของตนเองออกไปได้ เป็นเวลาหลายปี
ที่เขาจำได้ว่าตนเองผ่านการเข้ารับการวินิจฉัยโรคมาตลอด และได้รับการ
ส่งจ่ายยาหลายอย่างซึ่งล้วนแล้วแต่ล้มเหลวในการควบคุมอาการที่เป็น

เนื่องจากจิตวิทยากลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวไปสู่อารมณ์เสียมากขึ้น รูปแบบ
การรักษาทางการแพทย์เช่นนี้จึงได้รับการเสริมแรง ทุกวันนี้ผู้ใหญ่
ส่วนมากเป็นจำนวนหลายล้านคนที่มาขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพ
จิตได้รับการรักษาโดยการใช้ยาอย่างรวดเร็ว ที่ทำให้เรื่องยิ่งยุ่งยากมาก
ไปกว่านั้นคือ มีเด็กหลายแสนคนได้รับการจ่ายยาแรงๆ เพื่อใช้บำบัด
โรคทางจิตตามระดับอาการ ตั้งแต่โรค ADHD* ไปจนถึงโรคอารมณ์สอง
ขั้ว** ซึ่งเป็นการวินิจฉัยโรคในวัยเด็กแบบใหม่ที่กำลังแพร่หลาย ในขณะที่

* ย่อมาจาก Attention Deficit Hyperactivity คือโรคสมาธิสั้น - ผู้แปล

** bipolar disorder หรือโรคอารมณ์สองขั้ว เป็นความผิดปกติทางอารมณ์อย่าง
หนึ่ง ผู้เป็นจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน 2 แบบ
แบบแรกมีลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมซึมเศร้า แบบที่สองลักษณะพลุ่ง
พล่านหรือเมเนีย (mania) โดยจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากปกติเป็นช่วงๆ -
ผู้แปล

ที่การรักษาด้วยยาอาจเป็นเรื่องเหมาะสม หรือแม้แต่เป็นการช่วยชีวิต
ในบางราย แต่ผู้ที่ไม่มีความชำนาญเฉพาะทางและผู้เชี่ยวชาญก็ใช้ยา
เพื่อแก้ไขปัญหาความสับสนและความทุกข์ของผู้คนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งไม่
จำเป็นต้องทำเช่นนั้น

อิสระภาพภายใน : การปลดปล่อยจิตใจ

หากเราไม่มุ่งความสนใจไปที่ข้อจำกัดต่างๆ ของมนุษย์และอาการ
ของโรคแล้ว อะไรคือทางเลือกอื่นหรือ? นั่นคือความเชื่อที่ว่าอิสระภาพของ
คนเราเกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ คำสอนในพุทธศาสนาบอกไว้ดังนี้
“ห้วงสมุทรอันไพศาลมีรสเดียวคือความเค็มจืดจาง คำสอนของพระพุทธ
เจ้าก็มีเพียงรสเดียวคือการปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระจืดจางนั้น”

วิกเตอร์ แฟรงเคิล นักจิตวิทยา คือสมาชิกหนึ่งเดียวในครอบครัว
ที่รอดชีวิตจากค่ายมรณะของนาซี ทั้งๆ ที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากเหตุ-
การณ์นี้ แต่เขาก็ได้พบวิถีในการเยียวยาจิตใจ แฟรงเคิลเขียนไว้ว่า “พวก
เราที่อยู่ในค่ายกักกันจำได้ถึงบรรดาผู้ชายที่เดินผ่านไปตามเพิงที่พัก เพื่อ
ปลดปล่อยคนอื่นด้วยการให้ขนมปังชิ้นสุดท้ายที่ตนมี คนที่ทำเช่นนั้น
อาจมีไม่กี่คน แต่พวกเขาได้ให้ข้อพิสูจน์อย่างพอเพียงแล้วว่า ชีวิตอาจ
พรากทุกอย่างไปจากมนุษย์ได้ ยกเว้นสิ่งเดียวซึ่งเป็นอิสระภาพสุดท้าย
คือ การเลือกที่จะมีทัศนคติในวิถีทางของตนเองต่อสถานการณ์ในรูป
แบบใดๆ ก็ตามที่ชีวิตหยิบยื่นให้”

เมื่อเราพบกับความสูญเสียจากวิกฤตการณ์และความขัดแย้ง
อันเลวร้ายที่สุดนั้น เราจะตกอยู่ในสภาวะจิตใจที่กลัวและสับสนอย่าง
ล้ำลึกที่สุด จนดูเหมือนความเจ็บปวดที่เราได้รับจะไม่มีวันจบสิ้น เรา

อาจรู้สึกประหนึ่งหาทางออกไม่ได้และสิ้นหวัง แม้กระนั้นก็ยังมียุติธรรม
อันซ่อนเร้นอยู่ที่ถวิลหวังต่ออิสรภาพ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “หากเป็นไปได้ที่จะ
ทำให้จิตใจเป็นอิสระจากสภาวะอันยุ่งเหยิงที่ไร้สุขแล้ว ตถาคต
จะไม่สอนท่านให้ทำเช่นนั้น แต่เนื่องด้วยเป็นไปได้อย่างแน่นอนที่จะปลด
ปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระจากสภาวะอันยุ่งเหยิงที่ไร้สุข ตถาคตจึงได้มอบ
คำสอนเหล่านี้ไว้ให้”

การปลุกจิตวิญญาณภายในให้ตื่นรู้ขึ้น คือจุดมุ่งหมายในการ
ปฏิบัติและฝึกฝนหลายร้อยอย่างของชาวพุทธ การปฏิบัติธรรมแต่ละ
อย่างเหล่านี้ช่วยให้เราตระหนักรู้ และปล่อยวางรูปแบบพฤติกรรมไม่ดี
ที่สร้างความทุกข์ แล้วพัฒนารูปแบบพฤติกรรมที่ดีขึ้นมาแทน สิ่งสำคัญ
เกี่ยวกับวิธีใช้พุทธจิตวิทยา คือ เน้นไปที่การฝึกฝนและปฏิบัติ รวมทั้งมี
ความเข้าใจตามไปด้วย นั่นรวมถึงการมีข้อกำหนดที่ต้องทำประจำวัน
และการฝึกฝนที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนวินัยต่างๆ ที่ช่วยให้คุณ
เรียนรู้และปฏิบัติไปสู่วิถีการดำรงอยู่ที่ดี แทนที่จะเข้ารับการบำบัดเพื่อ
พูดคุยถึงปัญหาต่างๆ ของคุณโดยมีผู้รับฟังสัปดาห์ละครั้ง การปฏิบัติ
ต่างๆ เหล่านี้ทำให้เราเกิดปัญญาและได้ความเมตตาที่มีแต่เดิมกลับ
คืนมา ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะนำเราไปสู่อิสรภาพ

การรับรู้ถึงความศักดิ์สิทธิ์

นักบุญคือสิ่งที่คนเหล่านั้นเป็น หากใช่เพราะความศักดิ์สิทธิ์
ทำให้ผู้อื่นมายกย่องบูชาไม่ หากแต่เป็นเพราะการให้ไป
เยี่ยงนักบุญ จึงทำให้เกิดโอกาสเป็นไปได้ที่ผู้อื่นจะมายกย่องบูชา

- โทมัส เมอร์ตัน

ทุกครั้งที่เราได้พบใครสักคนและให้เกียรติต่อการมีคุณค่าอันควรเคารพของผู้นั้น เท่ากับว่าเราได้ช่วยเหลือผู้คนรอบตัวเรา จิตใจของพวกเขาจะสะท้อนความรู้สึกเราไปอย่างต่อเนื่อง เหมือนกันทุกประการกับสายไวโอลินที่ไม่ได้สี ซึ่งสั้นเป็นเสียงเดียวกับไวโอลินที่เล่นอยู่ติดๆ กัน จิตวิทยาตะวันตกได้พิสูจน์ถึงปรากฏการณ์นี้ไว้ในเอกสารเกี่ยวกับเรื่องของ “การแพร่ความรู้สึก” หรือการสะท้อนของสมองส่วนลิมบิก หากมีใครคนหนึ่งที่ได้เต็มไปด้วยความตื่นกลัวหรือความเกลียดชังเดินเข้ามาในห้อง เราจะรู้สึกได้ทันที และหากเราไม่ใช่สติอย่างยั้งแล้ว สภาวะจิตใจทางด้านลบของบุคคลนั้นจะเริ่มครอบงำตัวเราเอง เมื่อคนที่เต็มไปด้วยความรู้สึกสุขใจอย่างเต็มที่เดินเข้ามาในห้อง เราก็รู้สึกถึงสภาวะนั้นได้เช่นกัน และเมื่อเราได้เห็นถึงคุณความดีของผู้ที่อยู่ต่อหน้าเรา ความรู้สึกชื่นชมและนับถือในความน่ายกย่องของคนเหล่านั้นจะสะท้อนอยู่ในใจเรา

การสะท้อนความรู้สึกเช่นนี้อาจเริ่มขึ้นอย่างเรียบง่ายมาก ในอินเดียเมื่อผู้คนทักทายกันพวกเขาจะยกมือไหว้แล้วก้มศีรษะลงพร้อมกับพูดว่า *นมัสเต* ซึ่งหมายถึง “ข้าพเจ้าขอคารวะต่อความประเสริฐเลิศล้ำภายในตัวท่าน” นั่นคือวิถีในการรับรู้ถึงธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะในตัวคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณเป็นจริงๆ บางคนเชื่อว่าการจับมือทักทายกันแบบชาวตะวันตกพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์และความปลอดภัย เพื่อเป็นการแสดงว่าเราไม่ได้ถืออาวุธใดๆ แต่การทักทายกันด้วยคำว่า *นมัสเต* ไปไกลกว่านั้นอีกชั้นหนึ่ง จาก “ข้าพเจ้าจะไม่ทำร้ายท่าน” ไปสู่ “ข้าพเจ้าเห็นถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในตัวท่าน” นั่นเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันศักดิ์สิทธิ์ขั้นพื้นฐาน

เมื่อผมเริ่มบวชเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา ผมได้สัมผัสถึงความสัมพันธ์อันศักดิ์สิทธิ์เช่นนี้ การได้อยู่ใกล้ๆ หลวงพ่อชาทำให้เกิดความรู้สึกที่เปิดเผย มีเมตตา และไว้เนื้อเชื่อใจ ซึ่งตรงข้ามกับชีวิตครอบครัว

ในวัยเด็กของผม และแม้ว่าในตอนแรกจะรู้สึกแปลกๆ และไม่คุ้นเคย แต่ความรู้สึกบางอย่างในตัวผมก็ชอบ แทนที่จะอยู่ในกรอบของการถูก ตำหนิติเตียน วิพากษ์วิจารณ์ และความรุนแรงที่ไม่อาจคาดเดา ณ ที่ แห่งนี้คือชุมชนที่อุทิศตนเพื่อปฏิบัติต่อแต่ละคนด้วยความเคารพและ ให้เกียรติกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าประทับใจ

ทางเดินในวัดได้รับการกวาดเป็นประจำทุกวัน จีวรและบาตรของ พระสงฆ์ได้รับการดูแลด้วยความเอาใจใส่ การถือศีลทำให้เราจำเป็นต้องรักษาชีวิตของทุกสรรพสัตว์ไว้ เราต้องก้าวเดินอย่างระมัดระวังเพื่อ ไม่ให้เหยียบมด เราเห็นคุณค่าในชีวิตของเหล่านก แมลง และบรรดาสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทั้งหลาย เราเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตัวเองเอง กับผู้อื่นเท่าๆ กัน เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นเราใช้ขันติ และได้รับการ ชี้แนะจากคณะสงฆ์ที่มีพรบารมีสูงกว่า ซึ่งเทศนาถึงวิถีจัดการกับความ ล้มเหลวในการให้ภัยของเราด้วยการใช้ความเคารพอย่างมีสติ

ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติในวัดป่าหรือในประเทศตะวันตก พุทธ จิตวิทยาก็เริ่มต้นด้วยการบ่มเพาะความเคารพอย่างใคร่ครวญให้เกิ ดขึ้นในใจ โดยเริ่มกับตัวเราเองก่อน เมื่อเราเรียนรู้ที่จะสงบระงับอยู่กับ ความดั่งงามของตนเองแล้ว เราจะเห็นความดั่งงามในตัวคนอื่นชัดเจน มากขึ้น เมื่อความรู้สึกเคารพและใส่ใจของเราได้รับการพัฒนาแล้ว นั้น จะเป็นประโยชน์กับเรามากภายใต้สถานการณ์ปกติธรรมดาที่สุด แต่ จะกลายเป็นสิ่งประเสริฐค่ามิได้ในสถานการณ์ที่เลวร้าย

ผู้มาฝึกปฏิบัติธรรมคนหนึ่งเล่าให้ฟังถึงการตกเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มตัวประกันที่ธนาคารในเมืองเซนต์หลุยส์ เธอบรรยายถึงความสับสน และความหวาดกลัวในตอนแรกที่แผ่กระจายไปทั่วเหล่าตัวประกัน เธอ จำได้ถึงการพยายามทำให้หัวใจที่เต้นรัวของตนสงบลง แล้วเล่าว่าเธอ ปลงใจทำให้ตัวเองไม่ตื่นตระหนกได้อย่างไร เธอใช้สมาธิและลมหายใจ เพื่อทำให้ใจสงบ ตลอดเวลาหลายชั่วโมงที่ผ่านไปเธอปฏิบัติต่อกลุ่ม

ผู้จับกุมตัวเธอไว้ด้วยท่าทีที่ให้ความเคารพและแสดงความเป็นห่วงเป็น
โยอย่างแท้จริงในตัวคนเหล่านั้น แม้แต่ในขณะที่เธอช่วยเหลือคนอื่นใน
กลุ่มผู้ถูกจับกุมตัว เธอเข้าใจถึงความลึ้นหนทางและความต้องการเล็กๆ
ในใจของกลุ่มผู้จับกุม เมื่อเธอและบรรดาตัวประกันอื่นๆ ถูกปล่อยตัว
โดยไม่ได้รับอันตรายในเวลาต่อมา นั้น เธอเชื่อด้วยความรู้สึกขอบคุณว่า
การใส่ใจและให้ความเคารพที่เหล่าตัวประกันแสดงต่อกลุ่มผู้จับกุมนั้น
ทำให้เกิดการปล่อยตัวขึ้น

เมื่อเรานำความเคารพและการให้เกียรติมาใช้กับผู้คนรอบตัวเรา
เท่ากับว่าเราได้เปิดโอกาสให้คนเหล่านั้นแสดงความดีงามในตัวออกมา
ผมได้เห็นความจริงข้อนี้ในการทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับนักโทษและ
สมาชิกแก๊งต่างๆ เมื่อคนเหล่านั้นได้พบใครบางคนที่เคารพและเห็น
คุณค่าในตัวพวกเขา นั้นจะทำให้คนเหล่านั้นมีความสามารถที่จะชื่นชม
ตนเอง ทั้งยอมรับและรู้ถึงความดีงามที่มีอยู่ภายใน เมื่อเราเห็นความ
ดีงามอย่างยั่งยืนในใครสักคน ไม่ว่าจะเราจะพบคนเหล่านั้นในครอบครัวหรือ
ชุมชนที่เราอยู่ ในการประชุมธุรกิจหรือช่วงเวลาแห่งการบำบัดรักษา เรา
จะแปรเปลี่ยนจิตใจคนเหล่านั้น

องค์ทะไลลามะได้แสดงให้เห็นถึงผลแห่งการรับรู้ถึงความดีงาม
ยี่งนี้ในขณะที่พระองค์เดินทางไปทั่วโลก และนั่นคือหนึ่งในเหตุผลที่มี
ผู้คนมากมายเหลือเกินหาโอกาสมาอยู่ใกล้ๆ พระองค์ หลายปีมาแล้ว
พระองค์ได้ไปเยือนเมืองซานฟรานซิสโก และเราได้กราบทูลเชิญพระองค์
มาทรงแสดงธรรมให้ฟัง ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสปริตริอ็อก องค์ทะไลลามะ
เป็นหัวหน้ารัฐบาลพลัดถิ่นของประเทศทิเบต และกระทรวงต่างประเทศ
ได้มอบหมายหน้าที่ให้เจ้าหน้าที่หน่วยสืบราชการลับมากมายหลายคน
มาคุ้มครองพระองค์และคณะผู้ติดตาม ด้วยความที่คุ้นเคยกับการเป็น
การร์ดีให้กับบรรดาผู้นำต่างชาติ เจ้าชาย และกษัตริย์ทั้งหลาย เจ้าหน้าที่
หน่วยสืบราชการลับรู้สึกชื่นชมอย่างประหลาดใจต่อทัศนคติที่ให้ความ

เคารพต่อผู้คนและจิตใจอันเป็นมิตรไมตรีขององค์ทะเลลามาะ สุดท้าย พวกเขาขอพรจากพระองค์ จากนั้นทุกคนก็อยากมีรูปถ่ายกับพระองค์สักใบ หลายคนกล่าวว่า “เราเคยได้รับโอกาสพิเศษให้คุ้มครองบรรดาผู้นำทางการเมือง เจ้าชาย และนายกรัฐมนตรีนี่ทั้งหลาย แม้กระนั้นองค์ทะเลลามาะก็มีอะไรบางอย่างที่แตกต่างไปจากคนเหล่านั้น พระองค์ปฏิบัติต่อเราประหนึ่งเราเป็นคนพิเศษ”

ต่อมา พระองค์ประทับ ณ โรงแรมที่มีชื่อเสียงในเมืองซานฟรานซิสโกที่เป็นเจ้าภาพต้อนรับบุคคลสำคัญ ก่อนที่พระองค์จะเสด็จจากไป องค์ทะเลลามาะได้ตรัสกับฝ่ายบริหารโรงแรมว่า ทรงอยากขอบคุณพนักงานเป็นการส่วนพระองค์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมีผู้ปรารถนาจะได้พบพระองค์ ด้วยเหตุนั้นในเช้าวันสุดท้ายซึ่งพระองค์ประทับที่โรงแรม จึงมีบรรดาแม่บ้านกับคนล้างจาน กู้กับช่างซ่อมบำรุง เลขานุการกับผู้จัดการไปกันที่ถนนทางเข้าโรงแรมอันวทวน และก่อนที่ขบวนรถยนต์ขององค์ทะเลลามาะจะจากไป พระองค์ได้ทรงพระดำเนินไปตามแถวของเหล่าพนักงานและทรงสัมผัสมือแต่ละคนด้วยความรักใคร่ ทำให้ใจทุกดวงสะท้านไหวด้วยความรู้สึกอันลึกซึ้ง

หลายปีมาแล้ว ผมได้ยินเรื่องราวของครูสอนวิชาประวัติศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งซึ่งรู้ความลับแบบเดียวกันนี้ ครั้งหนึ่งในบ่ายอันน่าหงุดหงิดและมีสิ่งรบกวนสมาธิมากเป็นพิเศษ เธอบอกให้นักเรียนในชั้นยุติการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนทั้งหมด แล้วปล่อยให้นักเรียนพักในระหว่างที่เธอเขียนรายชื่อนักเรียนทุกคนในชั้นลงบนกระดานดำ จากนั้นเธอก็ขอให้พวกเขาคัดลอกรายชื่อดังกล่าว เธอสอนบรรดานักเรียนให้ใช้ช่วงเวลาที่เหลือเขียนถึงสิ่งหนึ่งที่พวกเขาชอบหรือชื่นชมในตัวนักเรียนแต่ละคนนั้นไว้ข้างชื่อ

หลายสัปดาห์ต่อมา ก็มีวันที่ย่างยากเกิดขึ้นอีกวันหนึ่งก่อนช่วงหยุดพักฤดูหนาว ครูคนดังกล่าวยุติการสอนในชั้นอีกครั้ง แล้วยื่นแผ่น

กระดาษที่มีชื่อนักเรียนเขียนไว้ด้านบนให้แต่ละคน บนกระดาษคือ 26 สิ่งดีๆ ทั้งหมดซึ่งนักเรียนอื่นๆ เขียนถึงบุคคลนั้นที่เธอตัดติดกาแปะลง ไป นักเรียนเหล่านั้นยิ้มและอ้าปากค้างด้วยความพึงพอใจถึงคุณสมบัติอันดีงามมากมายเหลือเกินที่มีคนสังเกตเห็นในตัวพวกเขา

สามปีต่อมา ครูคนนี้ได้รับโทรศัพท์จากแม่ของโรเบิร์ต ซึ่งเป็นอดีตลูกศิษย์เธอ เขามีพฤติกรรมแปลกๆ แต่ก็ยังเป็นนักเรียนที่เธอชื่นชอบคนหนึ่งด้วย แม่เขาส่งข่าวร้ายให้รู้อย่างโศกเศร้าว่า โรเบิร์ตถูกฆ่าตายในสงครามอ่าวเปอร์เซีย ครูคนนั้นไปร่วมพิธีฝังศพ ณ ที่แห่งนั้นมีเพื่อนเก่าของโรเบิร์ตและเพื่อนร่วมชั้นมัธยมหลายคนพูดคุยกันอยู่ ทันทีที่พิธีเสร็จสิ้นลง แม่ของโรเบิร์ตก็เดินเข้ามาหาเธอ แล้วหยิบกระดาษเก่าๆ แผ่นหนึ่งออกมาซึ่งเห็นได้ชัดว่าผ่านการพับแล้วพับอีกมาหลายครั้ง และเธอยืนยันว่า “นี่คือหนึ่งในของสองสามอย่างที่พบในกระเป๋าโรเบิร์ตเมื่อทหารไปกู้ร่างเขา” นั่นคือกระดาษซึ่งมี 26 สิ่งที่เพื่อนร่วมชั้นชื่นชมในตัวโรเบิร์ตที่ครูแปะติดกาไว้ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี

เมื่อเห็นกระดาษแผ่นนั้น น้ำตาครูที่สอนโรเบิร์ตมาก็เอ่อตันขึ้น ขณะเธอปาดน้ำตาที่อาบแก้ม ศิษย์เก่าอีกคนหนึ่งซึ่งยืนอยู่ใกล้ๆ ก็เปิดกระเป๋าถือแล้วดึงกระดาษที่พับไว้อย่างทะนุถนอมในลักษณะเดียวกันออกมา พร้อมกับสารภาพว่า เธอเก็บรักษากระดาษแผ่นนั้นติดตัวไว้ตลอด ศิษย์เก่าคนที่สามกล่าวว่า เขานำกระดาษแผ่นที่ครูเคยให้ไปใส่กรอบแขวนไว้ในครัว อีกคนเล่าว่ากระดาษแผ่นที่ครูเคยให้เธอไว้กลายเป็นส่วนหนึ่งของคำสัตย์ปฏิญาณในวันแต่งงานของเธออย่างไร การรับรู้ในคุณความดีที่ครูผู้นี้ชวนให้ทำได้แปรเปลี่ยนจิตใจลูกศิษย์เธอ ในแบบที่เธออาจคิดว่าเป็นไปได้ก็แค่ในฝันเท่านั้น

เราแต่ละคนอาจจดจำช่วงเวลาที่มีใครบางคนเห็นความดีงามเช่นนี้ในตัวเราและสรรเสริญเรา ระหว่างปฏิบัตินั้นมีหญิงวัยกลางคนผู้หนึ่งระลึกถึงบุคคลที่เป็นแม่ชีผู้มีเมตตาต่อเธอ ครั้งที่เธอยังเป็นสาว

รุ่นที่เปล่าเปลี่ยวและขวัญเสียเมื่อให้กำเนิดบุตรนอกสมรส เธอไม่เคย ลืมชื่อแม่ชีคนนั้นเลยตลอดหลายปีที่ผ่านมา ชายผู้หนึ่งในทัศนสถาน วิทยาลัยที่ผมเคยทำงานด้วยระลึกถึงคนสวนแก่ๆ ช่างบ้านซึ่งรักและเห็น คุณค่าในตัวเขา การยกย่องของคนสวนตราตรึงอยู่ในใจ ทำให้เขาผ่านพ้น ความยากลำบากในชีวิตทั้งหมดมาได้ เนลสัน แมนเดลา ผู้ได้รับรางวัล โนเบล แสดงความเห็นถึงความเป็นไปได้ในเรื่องนี้ว่า “การคิดว่าบุคคล หนึ่งบุคคลใดมีความสูงส่งมากเกินไป ไม่เคยสร้างความเจ็บปวดใจให้ ใครได้ บ่อยครั้งที่คนเหล่านั้นกลายเป็นผู้ทำตัวให้สูงส่ง และปฏิบัติตัว ได้ดีขึ้น เนื่องด้วยการติดต่อเขาเช่นนั้น”

การมองอย่างรับรู้ถึงความดงามอย่างยั่งยืน ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ใส่ใจต่อความจำเป็นของการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในตัว ปัจจุบัน การรับรู้ถึงความดงามอย่างยั่งยืนเป็นคำกล่าวที่มีความขัดแย้ง ในตัวอยู่ครั้งหนึ่ง ท่านซุนเจียว ชูชุกิ อาจารย์เซนกล่าวกับสาวกผู้หนึ่งว่า “ท่านเป็นคนสมบูรณ์พร้อมในแบบของตัวเอง และ...ยังมีโอกาสในการ ปรับปรุงตัว!” พุทธจิตวิทยาให้โอกาสเช่นนั้นด้วยการทำสมาธิ มีกลวิธี ในการรู้คิด ให้ถือศีล ตลอดจนจุดประกายปฏิบัติที่มีประสิทธิผลในการ ส่งเสริมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายใน แต่นั่นต้องเริ่มด้วยการมีวิสัย ทัศน์ขั้นพื้นฐานที่สุดในการสร้างผลกระทบให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใน ตัวทุกคน นั่นคือ การชื่นชมความดงามที่มีมาแต่กำเนิดและอิสรภาพ ของจิตใจซึ่งหาได้ในทุกแห่งที่เราอยู่

ฝึกปฏิบัติ : มองเห็นความดงามอันซ่อนเร้น

ให้รอจนถึงวันที่คุณตื่นขึ้นมาด้วยอารมณ์อันสดใส เมื่อจิตใจคุณ เปิดออกสู่โลกกว้าง ถ้าวันเช่นนั้นหายาก ให้เลือกวันที่คุณรู้สึกดีที่สุด

เท่าที่มี ก่อนเริ่มทำงาน ให้กำหนดความตั้งใจไว้ชัดเจนว่า ในระหว่างช่วงเช้าคุณจะทำสมาธิความดีงามในตัวเอง 3 คน อย่าลืมความตั้งใจนั้น ในขณะที่พูดหรือทำงานร่วมกับคนเหล่านั้น สังเกตว่าการรับรู้เช่นนี้ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ที่คุณมีกับคนเหล่านั้นอย่างไร ส่งผลต่อจิตใจคุณเองอย่างไร และมีผลต่องานคุณอย่างไร จากนั้นให้เลือกวันที่คุณอารมณ์ดีที่สุดอีก 5 วัน และฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปในแต่ละวัน

หลังจากที่จัดจ่อไปที่คน 3 คนในหนึ่งวันแบบนี้ไป 5 ครั้ง ให้กำหนดเจตจำนงไว้ชัดเจนที่จะฝึกมองความดีงามอันซ่อนเร้นอยู่ในตัวคนจำนวนมากที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ไปตลอดทั้งวัน แน่ใจว่าคุณจะรู้สึกว่าได้ยากกับคนบางคน กับคนเหล่านั้นไว้ทีหลัง และฝึกปฏิบัติกับผู้ที่มีความดีและความงดงามในจิตใจที่เห็นได้ง่ายที่สุดก่อน เมื่อคุณได้ทำเช่นนี้อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ไปหนึ่งวันแล้ว ให้เลือกมาลปดาห์ละวันที่จะฝึกปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปในช่วงหนึ่งหรือสองเดือน

สุดท้าย เมื่อคุณเริ่มมีความสามารถในการมองเห็นความดีงามที่ซ่อนเร้นได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นแล้ว ให้ขยายขอบเขตการฝึกปฏิบัติออกไปด้วยการเพิ่มจำนวนวันให้มากขึ้น พยายามฝึกปฏิบัติในวันที่รู้สึกดีถึงขีดสุดมากขึ้น ค่อยๆ นำคนแปลกหน้าและคนที่สร้างความลำบากใจเข้ามารวมในการฝึกปฏิบัติด้วย จนกระทั่งจิตใจคุณเรียนรู้ที่จะชื่นชมและสรรเสริญทุกคนที่คุณพบอย่างเจียมๆ ตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะได้พบผู้คนที่คุณนิยมนรักใคร่อยู่เจียมๆ ในใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้ผ่านไปประหนึ่งคุณคือองค์ทะเลลามะที่พร่างตัว

