

เคล็ดลับ

การบำเพ็ญ

ทางจิตวิญญาณอย่างง่ายดาย



อนุตราจารย์ชิงไห่

เคล็ดลับการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณ อย่างง่ายดาย

บริษัทสมาคมนานาชาติอนุตราจารย์ซิงไห่พัลลิตซิง จำกัด



แต่ผู้เป็นที่รักที่สุด,

ย่างเข้าสู่ปีใหม่,

ฉันขออวยพรให้พวกเขาเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาอันแรงกล้าอีกครั้ง พร้อมกับความมุ่งหวังเพื่อการเริ่มต้นของการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณใหม่ที่ยิ่งใหญ่

ขอให้ทุก ๆ วันของเธอต็มไปด้วยความมหัศจรรย์และความสุข ความรัก และปัญญา

ขอให้พระพรของพระเจ้าเป็นสมบัติอันมั่งคั่งที่สุดในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของพวกเขา

จึงให้

(คำอวยพรปีใหม่ถึงทุกคนใน ค.ศ. 2003 ของท่านอาจารย์)



หลังการประทับจิตแล้ว
เราได้ก้าวเข้าสู่ห้วงแห่งการกระทำ
อันไร้ซึ่งความพยายาม
อยู่นือกาลเวลาและสถานที่
และอยู่นืออกกฎเกณฑ์ทั้งปวงของโลกนี้
สิ่งต่าง ๆ เริ่มเกิดขึ้น
ด้วยวิธีการอันเหลือเชื่อ
และเราจะอยู่ในสวรรค์อย่างแท้จริง
ในขณะที่กำลังอาศัยอยู่บนโลก
นี่เป็นชีวิตที่ถูกจัดไว้ให้เรา
เพราะว่าเราเป็นบุตรของพระเจ้า

ชีวประวัติโดยสังเขปของ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่เกิดในตอนกลางของประเทศเอชลีก และได้ย้ายไปศึกษา ณ ประเทศอังกฤษช่วงที่ท่านอายุยังน้อย ในที่สุดท่านก็ได้ตั้งรกรากที่ประเทศเยอรมัน ที่ซึ่งท่านได้ช่วยเหลือผู้อพยพและผู้ลี้ภัยด้วยการเป็นล่ามให้กับสภากาชาด ต่อมาท่านได้สมรสกับนายแพทย์ชาวเยอรมัน และใช้ชีวิตเป็นแม่บ้าน และตลอดช่วงนี้ท่านก็ได้มุ่งมั่นกับความปรารถนาที่มีมาตลอดชีวิตของท่านในการรู้แจ้งทางจิตวิญญาณด้วยการสวดมนต์และศึกษาอย่างอุทิศตน

ในที่สุดท่านก็ได้สละชีวิตสมรส (ด้วยการยินยอมของสามีของท่าน) และเดินทางไปยังเทือกเขาหิมาลัยเพื่อค้นหาสัจธรรม หลังจากการแสวงหาเป็นเวลาหลายปี ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้พบอาจารย์ที่มีชีวิตและได้รับการประทับจิตเข้าสู่ธรรมวิถีกวนอิม ซึ่งคือการเพ่งแสงและเสียงภายในที่เป็นแก่นแท้ของเรา และได้บรรลุมรรครู้แจ้งอันสมบูรณ์



ตั้งแต่นั้นมา เพื่อตอบสนองต่อการเรียกร้องของผู้แสวงหาสัจธรรม ท่านได้เดินทางรอบโลกเพื่อสอนการทำสมาธิ และได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับงานช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมแก่ผู้ลี้ภัย ผู้ประสบภัยพิบัติ และผู้ที่ยากไร้ ด้วยการหาเลี้ยงตัวท่านเองและกลุ่มผู้ฝึกทางจิตวิญญาณของท่านด้วยงานที่สร้างสรรค์และการตีพิมพ์หนังสือปาฐกถาธรรม ดนตรี และบทกวีของท่าน ด้วยความพยายามอันไม่หยุดยั้งของท่านในการส่งเสริมความเป็นอยู่ของมนุษยชาติด้านร่างกายและจิตวิญญาณ ทำให้ท่านได้รับการยอมรับนับถือจากรัฐบาลและองค์กรต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

เช่นเดียวกับพวกเราทั้งหลาย ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ไม่ได้รู้แจ้งมาตั้งแต่เกิด แต่ได้ใช้ชีวิตทางโลกเป็นเวลาหลายปีอย่างไรก็ตาม ตั้งแต่การรู้แจ้งของท่าน ท่านก็ได้รู้จักดินแดนสวรรค์จากประสบการณ์ตรงและพร้อมที่จะแนะนำผู้ที่ติดตามท่านเพื่อการตระหนักรู้ถึงพระเจ้าที่แท้จริง ด้วยการให้การประทับจิตเพื่อเข้าสู่ธรรมวิถีกวนอิมแก่ทุกคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ดังหนึ่งในชื่อของหนังสือของท่านที่กล่าวว่า “ถ้าคุณพร้อม ท่านก็ได้ “มาเพื่อพาคุณกลับบ้าน” แล้ว

คำนำ

ขที่ปฏิบัติธรรมวิถีกวนอิมเป็นผู้ที่โชคดีที่สุดในโลก!
ฝเพราะเราไม่เพียงได้เรียนรู้เทคนิคซึ่งทำให้เราได้รับ
บการหลุดพ้นชั่วนิรันดร์ภายในชาติเดียวเท่านั้น แต่
เรายังได้รับมันจากท่านอาจารย์ที่แท้จริงอีกด้วย อย่างไรก็ตาม
หนทางกลับบ้านของเราก็เต็มไปด้วยอุปสรรคและความ
ยั่วยวน ดังนั้นเราจึงมักจะถามตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่า
“ฉันจะเต็มเต็มลิขิตชีวิตของฉันอย่างปลอดภัยและราบรื่น
ได้อย่างไรนะ” แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวิตกกังวล
ท่านอาจารย์ที่มีเมตตาของเราได้ให้เคล็ดลับที่มีประโยชน์มากมาย
จากประสบการณ์ส่วนตัวของท่าน ซึ่งจะช่วยให้เราเดินไปตาม
หนทางแห่งจิตวิญญาณของเรา ถ้าเรายึดถือข้อแนะนำ
เหล่านี้ในใจและใช้มันในชีวิตประจำวันของเรา เราก็จะ
ได้รับการช่วยเหลืออย่างมากในการเอาชนะการยั่วยวน
ของมารและปัญหาอื่น ๆ ทางโลกได้ จนกว่าเราจะได้กลับ
บ้านอย่างปลอดภัย

มีเคล็ดลับในการ
ประสบความสำเร็จใน
เรื่องทางโลกอยู่ทุกอย่าง
เช่นเดียวกับกับการ
พยายามทางจิตวิญญาณ
เมื่อเราได้เรียนรู้ถึงเคล็ดลับ
เหล่านี้แล้ว เราก็จะใช้เวลาและพลังงานน้อยลงในการปฏิบัติ
ธรรมของเราและได้ผลลัพธ์ที่เหมือนกันอย่างรวดเร็ว ความ
ปรารถนาที่จะทำให้ความพยายามเหล่านี้สะดุดขึ้นและ
เตือนพวกเราถึงถ้อยคำแห่งปัญญาที่มีค่าตั้งอัญมณีซึ่งกล่าว
โดยท่านอาจารย์ในหลายปีที่ผ่านมา ได้กลายมาเป็นการ
รวบรวมในครั้งนี้ ตามที่ท่านอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “ฉันได้
ค้นทั้งที่สูงและที่ต่ำ และฉันรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าสิ่งที่
ฉันได้สอนพวกเธอ”



ขอบพระคุณท่านอาจารย์ ที่ให้สมบัติทางจิตวิญญาณ
อันล้ำค่านี้แก่เรา

สารบัญ

เคล็ดลับลับซ้อบนหนทางแห่งจิตวิญญาณ

เพ่งความสนใจไปที่สัจธรรม	17
ศรัทธาอย่างหมดหัวใจในอาจารย์	33
คงความมุ่งมั่นและปล่อยวางในระหว่างฉาน	41
ประโยชน์ของการอยู่ใกล้กับที่ปรึกษา	57
ความถ่อมตนอยู่ใกล้กับสัจธรรม	67
คนที่มีจิตใจบริสุทธิ์จะก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วกว่า	83
ผ่อนคลาย	95
จงมีความสุข	119
รักครอบครัวของเธอ	133
อึดตาและการทำสมาธิเสียง	145

มีเคล็ดลับเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะบอกกล่าว

พัฒนากาย วาจา และใจไปพร้อมกัน	163
ความโกรธจะขัดขวางการปฏิบัติธรรมของเรา	166
จงรักษาความบริสุทธิ์และความเป็นบวกไว้เสมอ	168
ดูแลอาหารที่รับประทานให้บริสุทธิ์	174
ผลของการละโมภในสิ่งของที่ผู้คนถวายให้	178
สร้างรัศมีแห่งพลังทางบวก	181
วิธีลดความต้องการทางเพศให้น้อยลง	183
หนังสือและวิดีโอเทปของอาจารย์เป็นยาบำรุงทางจิตวิญญาณที่ดีที่สุด	189
ความหมายที่แท้จริงของ “Ba Guan Zhai Jie” นั่นคือ การละเว้นแปดอย่าง (ศีลแปด)	192
บางครั้งยาบำรุงก็จำเป็นต่อการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณในช่วงฤดูหนาว	196

เวลาที่ดีที่สุดในการทำสมาธิ 201

- วิธีฝึกนิสัยของการนั่งสมาธิตอนเช้ามีดี 205
- การเปลี่ยนเวลาสองชั่วโมงครึ่งให้เป็นภาวะไร้กาลเวลา 211
- วิธีนั่งสมาธิให้ได้มากโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย 215

ถ้าอุปสรรคเกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิ 219

- การจดจ่ออยู่ภายในที่ศูนย์กลางปัญญา 224
- วิธีที่จะรับมือกับปัญหาตัวโยกไหวระหว่างการทำสมาธิ 228
- การสร้างความกล้าหาญและทะยานขึ้นเหนืออุปสรรค 231
- การทำให้สมองมนุษย์เชื่อมโยง 235
- ความกรุณาที่ไม่คาดฝันสามารถมาได้ทุกเมื่อ! 241

สำหรับผู้ที่ต้องการก้าวหน้าอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น 245

- การบำเพ็ญทุกรกิริยาไม่ได้ชำระล้างกรรมกีดขวาง 247
- การปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้อง 249
- หนทางสู่ความเป็นนักบุญ 252
- การช่วยเหลืออย่างไม่เห็นแก่ตนเอง 254
- ยิ่งเราทำงานมากเท่าไร เราก็ยิ่งรู้แจ้งมากขึ้นเท่านั้น 257
- แก่นแท้ของความเป็นอาจารย์ คือการเป็นอาจารย์ของตัวเองและไปสู่จุดที่สมบูรณ์แบบ 262
- อบรมจิตและบ่มเพาะความเชื่อมั่นในตัวเอง 266
- แสวงหาแรงสั่นสะเทือนที่เร็วขึ้น 268
- การบริการสาธารณะเป็นวิธีที่เร็วที่สุดในการชำระล้างกรรม 272
- จงเป็นตัวอย่างที่ทอแสงแห่งการเสียสละและความรักที่แท้จริง 279



ทำไมเราจึงได้รับประโยชน์อย่างเหลือเชื่อจากการทำสมาธิกลุ่ม 283

วิธีฟังและทำสมาธิให้ดีขึ้น 287

เราพยายามอย่างหนักเพื่อให้รู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องพยายามเลย 293

ยุคที่เต็มไปด้วยพระกรุณาของพระเจ้า 297

ถนนโอกาสในการปฏิบัติธรรม 300

พวกเราเป็นผู้บำเพ็ญที่โชคดีที่สุด 304

เอกสารอ้างอิง 310

สิ่งพิมพ์ของเรา 318

วิธีติดต่อเรา 324

ในการกล่าวถึงพระเจ้าหรือพระวิญญูณสูงสุด ท่านอาจารย์ได้สอนให้เราใช้คำศัพท์ที่ไม่ระบุเพศที่ไม่เคยมีการใช้มาก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงการโต้แย้งในเรื่องที่ว่า พระเจ้าเป็นหญิงหรือชาย (ในภาษาไทยไม่มีปัญหาเช่นนี้ เพราะเราจะเรียกพระเจ้าว่า พระองค์ หรือ ท่าน – ผู้แปล)

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

Example: When God wishes, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

ตัวอย่าง: เมื่อพระเจ้าทรงปรารถนา ท่านก็จะทรงทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นตามพระประสงค์ของพระองค์เพื่อให้เหมาะสมกับพระองค์เอง

เนื่องจากเป็นทั้งผู้สร้างสรรค์งานออกแบบทางศิลปะเช่นเดียวกับเป็นครูทางจิตวิญญาณ ท่านอนุดรอาจารย์จึงให้รักการแสดงออกในทุกรูปแบบเรื่องความงดงามจากภายใน ด้วยเหตุผลนี้ท่านจึงเรียกเวียดนามว่า “เอาหลัก” และเรียกได้ห้วนว่า “ฟอร์โมซา” เอาหลักเป็นชื่อโบราณของเวียดนามและมีความหมายว่า “ความสุข” และชื่อฟอร์โมซา สะท้อนถึงความสวยงามของเกาะและผู้คนที่ได้สมบุรณ์แบบมากกว่า ท่านอาจารย์รู้สึกว่าการใช้ชื่อเหล่านี้จะนำพาการยกระดับทางจิตวิญญาณและความโชคดีมาสู่แผ่นดินและประชากรที่อาศัยอยู่ที่นั่น

เคล็ดลับ
ลับข้อ
บน
หนทาง
แห่ง
จิตวิญญาน



เพลงความสนใจไปที่สังขาร วิธีที่อาจารย์เข้าถึงสังขารสูงสุด



เมื่ออาจารย์ท่านหนึ่งมายังโลก ไม่เพียงแค่ว่า
ลูกศิษย์เท่านั้นที่จะได้รับการยกระดับและ
เกิดปัญญา แต่เหล่ามนุษยชาติทั้งหมดจะ
ถูกทำให้บริสุทธิ์และถูกยกระดับสติปัญญา
ให้สูงขึ้นด้วยอย่างแน่นอน

ฉันบำเพ็ญทางจิตวิญญาณโดยปราศจาก
ความคิดใดๆ การเรียกร้องต้องการ
หรือเพื่อบุคคลใดในจิตใจของฉัน...
เวลานั้น ถ้าเธอขอให้ฉันตายเพื่อสังขาร

ฉันก็คงทำ

เพราะฉันไม่ได้ยึดติดกับในสิ่งใดๆ

ในโลกนี้

✧ ทั้งหมดที่ฉันมีคือความจริงใจอันบริสุทธิ์ ✧

สิ่งที่ฉันจำได้ ไม่มีความลับใด ๆ อยู่เบื้องหลังการเข้าถึงสัจธรรมของฉัน ทั้งหมดที่ฉันมีในตอนนั้นคือความจริงใจอันบริสุทธิ์ ฉันมุ่งมั่นบำเพ็ญทางจิตวิญญูณโดยปราศจากความคิดใด ๆ ความต้องการ หรือเพื่อบุคคลใดในจิตใจของฉัน ฉันเป็นเช่นนั้นโดยธรรมชาติ แม้ว่าเธอจะขอให้ฉันตายเพื่อสัจธรรม ณ เวลานั้น ฉันก็จะทำเพราะฉันไม่ได้ยึดติดต่อสิ่งใด ๆ ในโลกเลย ไม่ว่าฉันจะมีอาหารหรือไม่ ฉันก็ยังคงจะยืนหยัดในการปฏิบัติธรรมของฉันต่อไป ฉันไม่เคยบ่นหรือหันเหจากการค้นหาความจริงไปด้วยเรื่องอาหารเลย

ฉันจำได้ว่าตอนที่ฉันอยู่ที่อินเดีย ฉันให้เงินทั้งหมดของฉันแก่ผู้ที่นั่งชื่อว่าเป็นอาจารย์หลายท่านที่ฉันพบ ดังนั้นฉันจึงไม่เหลือเงินแม้แต่เพนนีเดียว ฉันไม่เคยหิวเลยว่บางครั้งฉันอาจจะต้องการขนมปัง ลูกกวาด หรือไอศกรีม

บ้าง ฉันกินอาหารมากด้วยในตอนนั้น และกินมากในแต่ละวัน ตั้งแต่ที่ฉันไม่มีเงิน ทุก ๆ วันฉันจะฝันอย่างแทบบ้ำว่าจะได้กินขนมปังบ้าง แต่ฉันก็ไม่ได้กินแม้สักชนิด จะมีก็เพียงในบางโอกาสเท่านั้น ที่ฉันได้ออกไปข้างนอกกับคนอื่น ฉันจะเขมือบของกินอะไรก็ตามที่ฉันได้รับมาอย่างกับผีที่หิวโหย กระนั้นแล้วสิ่งเหล่านั้นก็ไม่ได้ทำให้ฉันเสียสมาธิจากความปรารถนาในสัจธรรมของฉัน นั่นเป็นเพียงคุณสมบัติของคนที่ฉันจำได้ และด้วยเหตุนี้พระเจ้าจึงรักฉัน และให้ฉันได้ลิ้มรสแห่ง “สัจธรรม” ว่าเป็นเช่นไร

ดังนั้นฉันต้องการเผยเส้นทางลี้ลับนี้ให้แก่เธอ ถ้าเราต้องการเข้าถึงสัจธรรมอย่างรวดเร็ว นอกจากการมีอาจารย์ที่มีประสบการณ์น่าเชื่อถือแล้ว เรายังจำเป็นต้องมีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างจริงใจที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วย นั่นถึงจะเพียงพอ พระเจ้าไม่ได้เรียกครองเงินทองจากเรา หรือเรียกร้องให้เราเป็นมังสวิรัตติบริสุทธิ์ เราเป็นมังสวิรัตติก็เพื่อ

ที่จะลดอุปสรรคลง และหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดหนี้เลือด
อย่างไรก็ตาม พระเจ้าไม่เคยบังคับเรียกร้องสิ่งอันใดอย่าง
รุนแรงจากเราเลย

อย่างเช่น เมื่อเราไปโรงเรียน ครูก็ไม่เคยเรียกร้องให้
เรานอนตึก ตื่นแต่เช้า หรือเรียนรู้สิ่งนั้นสิ่งนั้น พวกเขาไม่ได้
เรียกร้องอะไรที่หนักหนาจากเรา แต่ในฐานะนักเรียน เรา
รู้ว่าเราจะเรียนดีไม่ได้ถ้าเราไม่ตื่นแต่เช้าและเข้านอนตอนตึก
ตอนที่เรานอนหนังสือ เราไม่สามารถที่จะทำตามใจตัวเอง
ได้ เรามีช่วงเวลาที่ยากลำบากในสมัยเรียนไม่ใช่หรือ เรา
อุทิศทุกอย่าง และมีความสุขน้อยมาก มีเพียงบางครั้งบาง
คราวเท่านั้นที่ได้ออกไปเดินรำหรือสังสรรค์ เราไม่ได้ไปทุก
วัน มันไม่ได้เป็นเพราะว่าอาจารย์หรือครูไม่ให้ไป แต่เรารู้
ว่าเราต้องไม่ขี้เกียจและนี่เป็นวิธีที่จะเรียนให้ประสบความสำเร็จ
สำเร็จได้ ถ้าเราเฉื่อยชาเราก็จะจบช้าขึ้น หรือไม่ก็สอบตก

✧ เพ่งความสนใจไปที่สัจธรรม ✧

เราผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำตามแนวทางลับ ๆ บางอย่างด้วย
อย่างเช่น การเป็นมังสวิรัต ก็เพื่อที่จะรักษากาย วาจา
และใจของเราให้บริสุทธิ์ เป็นอิสระจากความรู้สึกผิด
เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่รบกวนเรา จิตสำนึกของเราก็จะสงบสุข
เราจะต้องดูแลเอาใจใส่ครอบครัวด้วยและรักเดียวใจเดียว
ในคู่ครอง ทำไมหรือ เพราะถ้ามีความโกลาหลและความ
รู้สึกแย่งภายในครอบครัว เราจะปฏิบัติธรรมต่อไปได้อย่างไร
ยากลำบาก ใจของเราจะถูกรบกวน และเราจะไม่สามารถ
ที่จะจดจ่อในการพัฒนาทางจิตวิญญาณได้ ศีลนั้นมีไว้ก็เพื่อ
ช่วยเรา ช่วยทำให้เราจดจ่อได้นานขึ้น เหมือนกับตอนที่เรา
เรียนอยู่ในโรงเรียน

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ เราควรจะหลีกเลี่ยงการดูหนังที่
ไม่ดีและเลี่ยงจากการอ่านสิ่งพิมพ์ที่ยั่วให้เกิดความรู้สึกทาง

เพศ สิ่งนี้เป็นการป้องกันเราจากการถูกกระตุ้น แล้วลืมนัด
ตนภายในของเราและความปรารถนาของเราในสัจธรรม
การรักษาศีลเพียงอย่างเดียวไม่ได้ช่วยให้เราไปถึงความ
เป็นพระเจ้าได้ ไม่! ไม่! ไม่! ให้ฉันทยกอีกตัวอย่างหนึ่งนะ
นักเรียนคนหนึ่งไม่เคยไปเดินรำ หรือทำตามความพอใจของ
ตัวเองเลย แต่เขาจะเรียนจบโดยไม่ไปเรียนหนังสือได้ไหม
ไม่เลย! สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงวิธีที่จะช่วยเท่านั้น เช่นเดียวกัน
เธอจะไม่เข้าถึงพระเจ้า ด้วยเพียงแค่การถือศีล เพียงแค่การ
เป็นมั่งสรวิตี หรือเพียงแค่การสวดพระคัมภีร์เท่านั้น อย่าง
มากที่สุดเธอก็จะได้แค่ความรู้บางอย่าง และารู้เกี่ยวกับ
จริยธรรมมากขึ้นเท่านั้น การบรรลุถึงความเป็นพระเจ้านั้น
ต้องการบทเรียนที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการฝึกฝนตัวเอง
เองให้ค้นพบ และขุดเอาทรัพย์สินสมบัติภายในของเธอออกมา

✿ ขอมจ่านหมดทุกอย่ง ✿

ค
ด
งนั้นเมื่อเธอเข้าถึงสภาวะแห่งพระเจ้าแล้ว บางที
ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เธอควรทำอีก
ต่อไป แต่ไม่ใช่เดี๋ยวนี้ ตอนนี้เธอยังคงต้องทำตาม
กฎเกณฑ์และฝึกฝนตัวเองให้อยู่ในระเบียบวินัย มิเช่นนั้น
เธอจะถูกทำให้สับสนและไม่สามารถจดจ่อไปยังเป้าหมาย
อันสูงสุดได้ ในฐานะผู้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณใหม่ เธอควร
จะรักษาศีลอย่างเคร่งครัดเพื่อสร้างศรัทธาของเธอที่มีต่อ
สัจธรรมให้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นอย่าถามฉันว่า “ทำไมท่าน
จึงเข้มงวดมาก” ฉันไม่ได้เข้มงวด! ฉันเพียงแค่เสนอเคล็ด
วิธีในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณแก่เธอ ถ้าเราหละหลวม
กับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณมากจนเกินไป มันก็จะยาก
สำหรับเราในการที่จะเรียนรู้เทคนิคอันสูงสุดนั้น ดังนั้นผู้
ปฏิบัติใหม่ควรจะทำตามคำสอนของอาจารย์ มันเป็นการ
ยากที่จะทำตามคำสอนของอาจารย์ เธอทั้งหลายอาจคิดว่า

เธอสามารถทำได้ แต่เธออาจจะล้มเหลวเมื่อเจอบททดสอบ

ในพระคัมภีร์อินเดียนเขียนไว้ว่า ข้อบัญญัติของศาสนาอิสลามกล่าวว่า ไม่เพียงแต่เธอไม่ควรที่จะบริโภคแอลกอฮอล์เท่านั้น แม้แต่เสื้อผ้าและพรมที่นั่งสวดภาวนาของเธอก็จะต้องไม่วางอยู่ใกล้แอลกอฮอล์ด้วย อย่างไรก็ตาม มีคำกล่าวอีกอย่างที่ว่า “ถ้าอาจารย์ที่รู้แจ้งของเธอบอกให้เธอรุ่มเสื้อผ้าทั้งหมดของเธอลงไปในแอลกอฮอล์ เธอจะต้องทำตาม” นี่หมายความว่า เธอต้องทำอะไรๆ ก็ตามที่อาจารย์บอกเธอ และสิ่งนี้ยากมากจริงๆ! มีภาซิตจินโบราณกล่าวไว้ว่า “ในการเข้าวัด เธอควรจะมอบการกระทำ คำพูด และความคิดให้แก่เทพเจ้าคุ้มครองผู้ปกป้องธรรมะ” ซึ่งหมายความถึงการยอมจำนนทุกอย่าง เมื่อเธอเป็นอิสระจากความคิดของเธอเอง ตัวตนและอคติและความคิดแบบมนุษย์โดยสมบูรณ์แล้ว เธอก็จะได้เข้าถึงภาวะแห่งการปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม มันยากมากจากการสังเกตของฉันน้อยคนมากที่ผ่านบททดสอบนี้ได้

หัวใจของเธอต้องบริสุทธิ์เหมือนเด็ก ๆ

๓

อนที่ฉันอยู่ที่อินเดีย ครั้งหนึ่งฉันได้พบกับอาจารย์ที่มีชื่อเสียงระดับโลก ฉันโออย่างรุนแรงมาก อาจจะเป็นเพราะว่าฉันแพ้ฝุ่น ตอนที่ฉันอยู่ที่นั่น ฉันกวาดพื้นทุกวัน ฉันสังเกตว่าไม่มีใครเลยที่เต็มใจที่จะทำงานนี้ และบันไดก็สกปรกและเต็มไปด้วยฝุ่นหนา ๆ แม้แต่ท่านบงดาบนหน้าต่างก็ฝุ่นหนามาก ดังนั้นฉันจึงทำความสะอาดมันจนสะอาดหมดจด บางทีฉันอาจจะไม่ได้ใส่ใจตัวฉันเองเท่าไรในขณะที่กำลังกวาด ดังนั้นมันจึงเข้าไปในปอดของฉันและทำให้ฉันไอเป็นเวลาหลายเดือน ฉันเฝ้าจนฉันรู้สึกเหมือนกับปอดกำลังจะระเบิดออกมา และฉันก็ไม่สามารถทนมันได้อีกต่อไป เหมือนกับว่าฉันจะตายในอีกไม่ช้า ฉันไอทั้งวันทั้งคืนและไม่สามารถแม้แต่จะนอนหรือนั่งสมาธิได้ แล้วอาจารย์ท่านนั้นก็เรียกฉันไปพบ ฉันเชื่อในตัวท่านมากในตอนนั้น ฉันเชื่อในอาจารย์ทุกท่าน (อาจารย์หัวเราะ)

น่าแปลกที่ฉันมีความศรัทธาอย่างยิ่งยวด เมื่อไรก็ตามที่คนพูดว่า ใครเป็นอาจารย์ที่รู้แจ้ง ฉันก็จะเชื่อว่าเป็นเช่นนั้นโดยไม่มี การทดสอบท่านเลย นั่นเป็นสิ่งที่ฉันปฏิบัติต่ออาจารย์ทุกท่านที่ฉันได้พบ

ตอนนั้น ฉันเกิดมีความเชื่อในอาจารย์ท่านนี้ ท่านเรียกฉันไปพบ เมื่อท่านสังเกตเห็นว่าฉันกำลังไออย่างรุนแรงมาก ฉันคิดว่าท่านจะให้เคล็ดวิธีในการรักษาแก่ฉันเพื่อหยุดอาการไอของฉัน บางทีอาจด้วยการใช้พลังพิเศษบางอย่าง เมื่อฉันเข้าไป ท่านก็ให้ฉันดื่มของเหลวถ้วยหนึ่ง หลังจากที่คุณดื่มมัน พวกเขาได้ตรวจสอบที่ขูดแล้วทั้งท่านและผู้ติดตามก็หน้าเขียว พวกเขาตื่นตกใจมาก โอ ไม่น่า! มันเป็นน้ำมันนวด! ฉันได้ดื่มมันไปถ้วยใหญ่เลย ยังดีที่ฉันไม่ได้ตาย เพราะมัน ฉันต้องมีพลังชีวิตที่แข็งแกร่งมากจริงๆ พวกเขาทั้งสองหน้าซีดและตกตะลึง แต่พวกเขาก็ไม่ได้บอกให้ฉันทราบ ฉันมาทราบในภายหลัง

หลังจากนั้น พวกเขาจะมาเยี่ยมฉันทุกวันและถามว่า “เธอรู้สึกสบายดีไหม” ฉันพูดว่า “ทำไมคะ ฉันก็สบายดีนี่” (อาจารย์หัวเราะ) อย่างไรก็ตาม ฉันรู้สึกสยดสยองมากจริงๆ ตอนที่ฉันดื่มยานั้น ฉันรู้สึกแย่มากซะจนอยากจะอาเจียน แต่ฉันไม่กล้า ฉันจะขว้างยาที่อาจารย์ฉันให้ทิ้งไปได้อย่างไรกัน ฉันขย้อออกมาและกลิ่นมันกลับเข้าไปใหม่หลายครั้ง จนกระทั่งฉันกลิ่นมันลงไปจนหมด เฮ้อ! มันแย่มากจริงๆ! มันเหนียว เผ็ดร้อน ขม และมันเยิ้ม ทุกข์ระทมดีจริงๆ! ฉันไม่เคยกินยาอะไรที่รสชาติแย่มากอย่างนี้เลย ฉันมาทราบภายหลังว่าพวกเขาให้ยาฉันผิด แต่ฉันก็ยังคงไม่คลางแคลงใจท่านและยังอยู่ที่นั่นต่ออีกสักพักหนึ่ง คนอื่นทั่วๆ ไปอาจจะพูดว่า “ท่านเป็นอาจารย์ที่รู้แจ้งไม่ได้หรอก! ถ้าท่านเป็นทำไมท่านจึงให้ยาเธอผิดและเกือบจะฆ่าเธอแล้ว” แต่ไม่มีความระแวงสงสัยรุมเร้าตัวฉันเลย!

เป็นไปได้มากที่สุดว่า เพราะว่าฉันเป็นคนที่มีจิตใจที่

ชื่อ ๆ และโง่มาก พระเจ้าเลยเมตตาต่อฉันมากกว่าและให้ฉันรู้ซึ่งถึงสัจธรรมได้เร็วขึ้น ฉันมีวิธีที่เป็นเคล็ดลับน้อยมากทั้งหมดที่ฉันมีก็คือวิธีเรียบ ๆ และง่ายมากเหล่านี้ และฉันก็ได้บอกเธอไปทั้งหมดแล้ว ถ้าเธอต้องการเข้าถึงสัจธรรมหัวใจของเธอจะต้องบริสุทธิ์เหมือนเด็ก ๆ บริสุทธิ์และเรียบง่ายในการทำทุก ๆ สิ่ง แล้วเธอจะบรรลุถึงสัจธรรมในไม่ช้า ถ้าเธอซับซ้อน โต้แย้งมากเกินไป โต้เถียงมากเกินไป คิดมากเกินไปเกี่ยวกับความถูกและผิด และถือการเอาชนะหรือพ่ายแพ้อย่างเอาจริงเอาจังเกินไป อย่าตำหนิฉันถ้าเธอจะบรรลุสัจธรรมได้ช้ามาก ความสับสนของเธอนั้นเป็นสิ่งที่เธอสร้างขึ้นด้วยตัวเอง

✧ สวรรค์ชั่วคราว ✧

หามีอะไรเป็นเรื่องใหญ่จริง ๆ ในโลกนี้ ช้าหรือเร็วพวกเราทุกคนก็ต้องตาย และหลุมศพของเราจะถูกปกคลุมไปด้วยต้นไม้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ก่อนที่เราจะเข้าไปอยู่ในหลุมศพ เราควรพยายามใช้ชีวิตให้มีความสุขขึ้น ทำในสิ่งที่เรารักที่จะทำ และทำมันอย่างสุดจิตสุดใจ รับผิดชอบต่อโลกนี้ ดูแลตัวเราเอง ดูแลครอบครัว มีความสุขกับสิ่งที่สวยงามทั้งหลายที่โลกนี้ให้แก่เรา บางครั้งสิ่งที่น่าเกลียดก็เป็นบทเรียนอย่างหนึ่งและมีมุมมองที่งดงามด้วยเช่นกัน เมื่อเรามองสิ่งต่าง ๆ ผ่านดวงตาที่รู้แจ้งมากขึ้น เราจะมองเห็นความงามจากทุกสิ่ง เธอได้สังเกตเห็นกันบ้างไหมว่า กบนั้นน่ารักขนาดไหน พวกเขาน่ารักมากไม่ใช่หรือ เราสามารถมองเห็นด้านที่สวยงามในทุก ๆ สิ่ง บางครั้งสิ่งที่น่าเกลียดก็มีมุมมองที่งดงามและน่าเรียนรู้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้นให้ทำดีที่สุดเพื่อรักษาโลกนี้ให้เหมือนกับเป็นสวรรค์ชั่วคราวแห่งหนึ่ง และปฏิบัติต่อคนทั้งหลายรอบข้างเราเหมือนกับเป็นพระเจ้าและผู้รู้แจ้ง แม้ว่าพวกเขาจะจำตัวเขาเองไม่ได้ว่าเป็นเช่นนั้น เราก็ยังควรนับถือพวกเขา และปฏิบัติต่อพวกเขาเหมือนกับที่เราปฏิบัติต่อตัวเราเอง เข้มงวดแต่ให้อภัย ให้ความรักแต่ไม่ยึดติดได้ด้วย แล้วเราจะผ่อนคลายมากขึ้นทั้งในการกระทำ คำพูด และความคิดของเรา และเราจะเข้าถึงสัจธรรมอย่างเป็นธรรมชาติด้วยการปฏิบัติวิธีนี้

อย่าเร่งรีบ อย่ากังวลใจ และอย่าบีบบังคับตัวเอง มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะไปถึงระดับไหนเพราะมันแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เมื่อเวลาผ่านไป ทุกคนก็จะเข้าใจ ฉันทันเพียงแต่ให้สัญญาแก่เธอว่าเธอจะไม่ต้องกลับมาทนทุกข์ในโลกนี้อีก จะไม่ต้องตกนรก จะไม่ต้องไปเกิดเป็นสัตว์ และจะสูงขึ้นอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม ระดับขั้นที่เธอไปถึงขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นและความจริงใจของเธอใน



การค้นหาสัจธรรม เธอไม่สามารถยกให้ฉันรับผิดชอบได้ ฉันทันเพียงแต่สามารถชี้แนะและสอนเธอเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับเธอว่าจะไปช้าหรือเร็ว และมุ่งไปในทิศทางที่ถูกหรือผิด¹

¹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ซีหู ฟอรัมชา 9 เมษายน ค.ศ. 1991 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ศรัทธาอย่างหมดหัวใจในอาจารย์



ขณะที่เรานั่งสมาธิ เราควรจะมีความจริงใจ จริงใจมากให้ราวกับว่าเรากำลังนั่งสมาธิเป็นครั้งสุดท้าย หรือราวกับว่าเราจะตายในวันรุ่งขึ้น หรือใน 5 นาทีนี้ ถ้าเรามีทัศนคติแบบนี้ในหัวใจของเราในขณะที่นั่งสมาธิอยู่ เราจะสามารถบรรลุผลสำเร็จได้

ฉันได้ละวางตัวของฉันทั้งหมดทั้งสิ้น -

นั่นคือ ความคิด คำพูด และการกระทำ -

และชีวิตของฉัน -

ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต -

ไว้ในมือของอาจารย์ของฉัน

ดังนั้นฉันจึงรู้สึกปลอดภัย เหมือนเด็กทารกคนหนึ่ง

✿ เคล็ดลับเดียวของฉันก็คือความไร้เดียงสา ของฉัน! ✿

ฉันไม่สามารถพูดเกี่ยวกับเคล็ดลับในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของฉันได้ ความจริงก็คือฉันไม่มีเคล็ดลับอะไร บางทีเคล็ดลับเดียวของฉันก็คือความไร้เดียงสาของฉัน! พระเจ้าดูแลคนที่ไร้เดียงสา เพราะพวกเขาช่วยตัวเองไม่ได้เหมือนกับเด็กทารก ทุก ๆ คนต้องการที่จะปกป้องเขา เมื่อเราเห็นเด็กทารกที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือถูกทอดทิ้ง เราจะอุ้มเขาขึ้นมาอย่างรวดเร็วแม้ว่าเราจะไม่ใช่พ่อแม่ของเขาก็ตาม เมื่อเห็นเขาร้องไห้ เราจะปลอบโยนเขา เมื่อเห็นเขาหิว เราจะรีบป้อนอาหารให้แกเขา นี่เป็นเพราะว่าทารกนั้นไร้เดียงสาและงุ่มง่ามมาก ดังนั้น ทุก ๆ คนจึงต้องการที่จะดูแลเขา

บางทีเคล็ดลับของฉันอาจจะแค่ “ความไร้เดียงสา”

เมื่อเราเป็นเด็กไร้เดียงสา มาก ๆ พระเจ้าจะดูแลเรา แล้วเราจะมีท่านอยู่ข้าง ๆ เสมอ เพราะท่านจะไม่ทิ้งเรา เราแค่เป็นเด็กที่ไร้เดียงสา มาก ๆ เราจะตายถ้าท่านทิ้งเราไป เราดูแลทารกที่ตัวเล็กมาก ไร้เดียงสา และไม่สามารถทำอะไรเองได้ และอยู่ข้าง ๆ เขาตลอด ปกป้องเขา วันละยี่สิบสี่ชั่วโมง ถ้าเราเป็นเหมือนทารกแล้วเราก็ได้อยู่กับพระเจ้าตลอดเวลา และทุกสิ่งก็จะถูกจัดการโดย “ผู้ใหญ่”

ฉันพึ่งพลังของพระเจ้าในการถ่ายทอดสัจธรรมให้เธอ ทุกสิ่งที่ฉันทำถูกทำโดยพระเจ้า ไม่ใช่คนธรรมดา ๆ คนนี้ มันปลอดภัยกว่า เพราะคนธรรมดานั้นอาจกระทำผิดพลาดได้ แต่พระเจ้าจะไม่พลาด เหมือนกับคำพูดที่ว่า “คนฉลาดดูเหมือนคนโง่” ถ้าเราโง่ถึงขั้นนั้น พระเจ้าจะไม่สามารถทอดทิ้งเราได้ ท่านจะทำทุกอย่างและเราก็จะไม่ผิดพลาด

✧ อาจารย์ของฉันทันรู้ทุกอย่าง ✧

๓ อนที่ฉันทันเป็นลูกศิษย์และถูกเข้าใจผิดหรือถูกใส่ร้าย โดยเพื่อนบำเพ็ญ ฉันทันเพียงแต่ไม่ใส่ใจพวกเขา ฉันทันคิดว่า “อาจารย์ของฉันทันรู้ทุกอย่าง ท่านจะจัดการมันได้” ฉันทันมีศรัทธาที่ยิ่งใหญ่มากและไม่บ่นหรือพยายามที่จะอธิบายตัวฉันทันเอง ฉันทันวางตัวฉันทัน ทั้งความคิด ถ้อยคำ และการกระทำของฉันทัน และชีวิตของฉันทัน ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไว้ในมืออาจารย์ของฉันทันอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นฉันทันจึงรู้สึกปลอดภัย เหมือนเด็กทารก โดยไม่ต้องทำอะไรด้วยการริเริ่มของตัวเองเลย บางทีนี่อาจเป็นเคล็ดลับของฉันทัน ในขณะนั้นฉันทันรู้สึกปลอดภัยมากโดยที่ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ดังนั้น ฉันทันจึงผ่อนคลายมาก ไม่มีความเสียใจ ไม่มีความกังวล “เพราะว่าอาจารย์ของฉันทันรู้ทุกอย่าง ท่านยิ่งใหญ่ที่สุด” ฉันทันรู้สึกเช่นนั้นในหัวใจของฉันทัน



ฉันทันไม่เคยรู้สึกเสียใจจนถึงบัดนี้ แต่ก่อนทุกอย่าง สมบูรณ์แบบ ในฐานะที่เป็นนักเรียน ฉันทันได้มอบทุกอย่างให้อาจารย์จัดการ ไม่มีอะไรที่จะต้องบ่นเลย เพราะฉันทันรู้ในใจ

ของฉันว่าท่านจะดูแลฉัน นี่เป็นเพียงเคล็ดลับที่ฉันมี นั่นคือความศรัทธาอย่างหมดหัวใจ ถ้าเธอไม่มีความศรัทธาต่อฉัน ก็ให้มีความศรัทธาต่อพระเจ้าสูงสุด พระพุทธเจ้าสูงสุด ท่านสามารถเห็นการกระทำทุกอย่างของมนุษย์และจะดูแลทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านจะดูแลเราอย่างแท้จริง!²

² ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆาน 6 วัน ซีหู ฟอริโมซา 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)

เมื่ออาจารย์ที่รู้แจ้งเห็นเรา ท่านจะทราบทันทีว่าเราต้องการการแก้ไขอะไร และต้องทำมันอย่างไร ด้วยวิธีที่รุนแรงหรืออ่อนนวล ดังนั้นถ้าเราติดตามอาจารย์เพื่อการปฏิบัติทางจิตวิญญาณแล้ว เราควรจะเคารพในคำแนะนำของท่านและมอบการกระทำ คำพูด และความคิดของเราให้แก่ท่านอย่างสมบูรณ์ ถ้าเราให้ความไว้วางใจเพียงครั้งเดียว แล้วก็อย่ากล่าวโทษอาจารย์ หากเราล้มเหลวในการบรรลุถึงบางสิ่งบางอย่าง อาจารย์จะให้เรารั้งเดียว ถ้าเราร้องขอเพียงครั้งเดียว และให้เราทั้งหมด ถ้าเราร้องขอทั้งหมด

ด้วยการคิดถึงอาจารย์ของเธอ เธอจะกลายเป็น
 หนึ่งเดียวกับอาจารย์ และจะตระหนักว่าอาจารย์
 ก็คือเธอ อาจารย์ก็คือตัวเธอที่แท้จริง แต่เพราะ
 ว่าตอนนี้ เธอไม่ได้ตระหนักรู้ เธอจึงทำอะไรไม่ได้
 เธอจึงต้องเพียงแค่วางใจคิดถึงอาจารย์ซึ่งก็คือตัวเธอ
 นั่นเอง ด้วยความคิดนี้ที่ละเอียดละน้อย คุณสมบัติ
 ทั้งหมดของอาจารย์ก็จะถูกส่งผ่านไปที่เธอ และ
 เธอก็จะค้นพบตัวเองโดยผ่านอาจารย์ และต่อ
 มาเธอจะเห็นแจ้งว่า "โอ! อาจารย์ก็คือฉัน ท่าน
 คือฉันตลอดเวลา" ด้วยเหตุนี้ตั้งแต่โบราณกาล
 ผู้คนจึงให้ความเคารพเลื่อมใสต่อนักปราชญ์และ
 อาจารย์ที่รู้แจ้ง นั่นก็เพื่อตัวพวกเขาเอง ไม่ใช่เพื่อ
 ประโยชน์ของอาจารย์

คงความมุ่งมั่นและปล่อยวางในระหว่างงาน

เพราะว่าถ้าเธอไม่ตายขณะที่ยังมีชีวิตอยู่
 เธอจะไม่สามารถมีชีวิตกับพระเจ้าในขณะนั้นได้

ดังนั้นเราต้องเพ่งที่จุดเดียว

อะไรก็ตามที่ฉันทำในระหว่างงาน

ก็เพื่อที่จะปกป้องเธอหรือไล่ต้อนพวกเธอ

ให้เพ่งไปที่จุดเดียวนี้

✦ คงความมุ่งมั่นและปล่อยวาง ในระหว่างฉาน ✦

ส สำหรับคนที่มีความก้าวหน้า ขอแสดงความยินดีด้วย เธอทำดีที่สุดแล้ว เธอได้ปล่อยวางหลายสิ่งหลายอย่างลง นั่นคือวิธีที่ทำให้เธอก้าวหน้าขึ้น สำหรับคนที่ยังไม่ก้าวหน้า เธอก็ได้ก้าวหน้าขึ้นแล้ว แต่น้อยเกินไป

เพื่อที่จะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ในแบบที่เธอต้องการและถามฉันเสมอว่า “อาจารย์ ฉันจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วได้อย่างไร” ฉันได้บอกเธอว่า “ปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวางทุกอย่างอย่าง” แต่เธอก็ไม่ทำ เธอมาที่นี่พร้อมกับเพื่อนมากมาย ญาติ ลูกชาย และลูกสาว (ในใจเธอ) ฉันจะบอกเธออะไร เธอมีพวกเขาตลอดทั้งวัน ตลอดทั้งชีวิตอยู่แล้ว และเธอมีเพียงแค่วันที่นี้เพื่อพระเจ้า! แต่ไม่ ท่านมาเป็นที่สอง ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่ก้าวหน้า

เคล็ดลับเพียงสิ่งเดียวคือ ปล่อยวางมันลง พระเจ้าจะดูแลทุกสิ่ง เราไม่สามารถทำอะไรได้! ถ้าไม่มีความกรุณาของพระเจ้าอยู่ตรงนั้น เราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้เลย แน่แน่นอนเธอมาที่นี่และขอให้ฉันแทรกแซงในพรหมลิขิตของเธอ บางครั้งฉันก็ขอให้พระเจ้าช่วยแทรกแซงมันได้ แต่มันไม่ใช่ปัญหาของฉัน ฉันสามารถแทรกแซงได้ ฉันสามารถทำอะไรก็ได้เพื่อเธอ แต่มันเป็นปัญหาของเธอ เพราะถ้าเธอมาที่นี่ด้วยความตั้งใจเช่นนั้น นั่นคือทั้งหมดที่เธอจะได้รับ บางทีลูกชายของเธออาจจะดีขึ้นหรือลูกสาวของเธออาจจะมีชีวิต



แต่งงานที่ดี แต่นั่นคือทั้งหมดที่เธอจะได้รับไป สมบัติล้ำค่าทั้งหมด เธอกลับทิ้งไว้ข้างหลัง และนั่นน่าเสียดายสำหรับเธอ

ด้วยเหตุนี้ฉันจึงไม่รู้สิกรำคาญ ถ้าเธอจะถามอะไรฉัน แม้ว่าจะเป็นการถามทางโลกหรือคำถามที่ไม่สำคัญก็ตาม ฉันสามารถตอบให้แก่เธอได้ ฉันสามารถช่วยเหลือเธอได้ทั้งนั้น แต่ฉันเพียงรู้สึกแย่มากแทนเธอ เธอมาที่นี่แค่เพียงห้าวัน และเธอกลับไม่สามารถแม้แต่จะระลึกถึงพระเจ้าได้

แค่สักครั้ง เธอควรจะมาที่นี่เพียงเพื่อท่านเท่านั้น เพียงเพื่อพระเจ้า! แต่ไม่เลย เธอมาที่นี่และพยายามที่จะหาข้ออ้างที่จะร้องขอความช่วยเหลือ ความช่วยเหลือทุกอย่างที่เธอสามารถจะร้องขอได้จากที่บ้าน ฉันขอบอกให้เธอรู้จริงๆ ว่า เวลาใดก็ตามที่เธอสวดภาวนาต่อพระเจ้าหรือต่อพลังอาจารย์นั้น ท่านได้ยิน เราไม่ได้หูหนวก! ฉันหวังว่าเธอจะไม่ได้คิดเช่นนั้นกันนะ (ผู้ฟังปรบมือ)

และฉันหวังว่าเธอจะไม่คิดว่า “ฉัน” อยู่ที่นี้ (อาจารย์ชี้ที่กายเนื้อ) คิดว่า ฉันป่วย ฉันไม่สบาย ฉันอ่อนแอ ฉันตัวเล็ก ฉันตัวใหญ่ ฉันเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น ไม่ ไม่ ไม่! มันไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่คนคนนี้ เราไม่ได้หูหนวก เราไม่ได้เป็นใบ้ เราไม่ได้ตาบอดและไม่ได้โง่ ดังนั้นไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาที่นี่ แล้วร้องคร่ำครวญเกี่ยวกับครอบครัวและเพื่อนของเธอ หรือเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ และความโชคร้ายของเธอ เธอสามารถทำได้ เธอสามารถคุยกับฉันเกี่ยวกับอะไรก็ได้ที่เธอต้องการ แน่แน่นอน ถ้าเธอต้องการให้ฉันเป็นเหมือนแม่เหมือนเพื่อน เหมือนโหลให้เธอชอบ นั่นก็ดี แต่จำไว้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเรื่องรองเท่านั้น

และเมื่อไรก็ตามที่มีงาน เธอควรจะใช้ประโยชน์ของช่วงเวลานั้น ที่ไม่มีการรบกวน ไม่มีการเรียกร้องจากครอบครัวและเพื่อน ไม่มีธุรกิจ ไม่มีงาน ไม่มีหัวหน้า ไม่มีเพื่อนร่วมงาน ไม่มีสามีหรือภรรยา เพราะเราแยกให้เธอนั่งกันคนละที่ จึงไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ไม่มีลูกๆ เธอจึง

ควรจะต้องใจเฟื่องสมาธิ เห็นคุณค่าของเวลาในช่วงนี้ราวกับว่าหลังจากนี้เธอจะตาย เธอจะไม่มีโอกาสแล้วที่จะกังวลกับครอบครัวของเธอ ซึ่งจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง เธอจะมีโอกาสคิดกังวลถึงพวกเขาอีกหรือเมื่อเธอตายไปแล้ว ไม่มี! และเธอก็ไม่รู้ด้วยว่าฉันจะยังมีชีวิตอีกหรือไม่ในวันถัดไป และมากกว่านั้นอีก หลังจากห้าวันนี้ ฉันจะยังคงอยู่ที่นี้เพื่อจัดถนอมอื่นได้อีกไหม ดังนั้นเธอช่างไร้สาระจริงๆ

คนที่ไม่ก้าวหน้านั้นไร้สาระจริงๆ ทุกครั้งที่เธอมาถนอม เราเตือนพวกเธอให้จดจ่อที่พระเจ้าผู้เดียวเท่านั้นที่เป็นสามเฒ่าแต่เพียงผู้เดียว หรือเป็นภรรยาแต่เพียงผู้เดียวนั้นคือความศรัทธาอย่างแท้จริง มันไม่เกี่ยวกับการที่เธอรักดีต่อคู่ของเธอในโลกนี้ แต่เธอต้องรักดีต่อคู่ของเธอในสวรรค์ นี่สำคัญที่สุดเพราะว่าคู่ของเธอที่นี่สามารถจากเธอไปเวลาใดก็ได้ ถ้าเธอนำเกลียด ป่วย แก่ หรือเขาพบคนอื่นที่ดีกว่า เหมือนกับกรรมได้คล้ายตัวลงและเขาก็พบบางคน

จากอดีตชาติซึ่งเขารู้สึกดีกับคนคนนั้นมากกว่า แล้วเธอก็ถูกซี้ชะตา แต่คู่ในสวรรค์นั้นไม่มีทางทอดทิ้งเราไป และเราก็มองจะไม่จงรักภักดีอีก นั่นเป็นข่าวร้าย แม้กระนั้นก็ตามฉันหวังว่าเธอจะเรียนรู้บทเรียนในครั้งนี้นี้ เธอทั้งหลายที่ไม่ก้าวหน้า เมื่อไรก็ตามหรือถ้าเรามีครั้งต่อไปอีก จงฉกฉวยโอกาสของเธอ ตกลงมัย (ผู้ฟังปรบมือ)

ฉันไม่ได้โกรธเธอ ฉันไม่ได้คับข้องใจอะไรกับเธอ ฉันไม่รู้สึกอะไรเลย ฉันเพียงแต่ทำในสิ่งที่ต้องทำในขณะนั้นเท่านั้น ดังนั้นอะไรก็ตามที่เธอรู้สึกว่าเป็นพิษ จงคืนมันกลับมาให้ฉันตอนนี้เลย เธอสามารถกลับบ้านและรู้สึกเป็นอิสระได้ เธอจะดี เธอจะสมบูรณ์แบบอีกครั้ง และเธอจะเป็นคนที่เธอเป็นอยู่แล้ว เมื่อเธอมาที่นี่ฉันต้องแก้ไขเธอ ฉันต้องชำระล้างเธอ และบางครั้งกระบวนการนี้ทำให้เจ็บปวดมากสำหรับเราทั้งคู่ แต่มันก็โอเคนะ เมื่อมันเสร็จและเธอเป็นอิสระ หลังจากห้าวัน อะไรก็ตามที่ไม่ดีหรือดีที่นี่ ก็จะหายไป (ผู้ฟังปรบมือ)

ดังนั้นเธอจะดีพร้อม เธอจะเป็นที่รักและเป็นคนที่ใคร ๆ ต้องการตามปกติและในระหว่างงานก็เป็นเช่นนั้นด้วย แต่การถูกปฏิบัติต่อแบบต่าง ๆ อาจทำให้เธอรู้สึกว่ามีใครต้องการเธอหรือไม่มีใครรักเธอ มันไม่จริง มันเป็นเพียงการให้ยาที่จำเป็นในตอนนั้นเท่านั้น ดังนั้นอะไรก็ตามที่เธอไม่ต้องการ ให้คืนมันกลับมา ปล่อยวางมันลงที่นี่และกลับบ้านไปด้วยความเป็นอิสระ เธอสมบูรณ์แบบตามปกติอย่างที่เป็มา ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ก้าวหน้าก็ตาม เธอแค่ได้เรียนรู้อีกหนึ่งบทเรียน ด้วยการจ่ายค่าเรียนของเธอเอง ฉันหมายถึงการใช้เงินจริง ๆ จ่ายด้วย (อาจารย์และทุกคนหัวเราะ) เธอได้จ่ายเงินจำนวนมากเพื่อมาที่นี่และกลับไปโดยไม่ได้อะไรเลย

มันไม่ใช่ความผิดของฉัน ฉันขายทุกสิ่งทุกอย่าง! ทุกคนมีของที่จะซื้อได้เหมือนกันหมด ฉันไม่ได้สำรองอะไรไว้สำหรับใครเป็นพิเศษ ทุกคนสามารถได้สินค้าเดียวกัน ถ้าเธอต้องการซื้อมัน ทุกคนมีโอกาส

ตอนนี้สำหรับคนที่ก้าวหน้า เธอควรจะมีความสุขและภาคภูมิใจในตัวเอง ฉันไม่มีรางวัลอะไรหรือประกาศนียบัตรใด ๆ ที่จะมอบให้เธอ แต่เธอรู้ว่าเธอได้รับรางวัลแล้ว เธอมีประกาศนียบัตรของตัวเองแล้ว เธอควรจะมีความสุข (ปรบมือ) และสำหรับคนที่ไม่ก้าวหน้าเลย หรือก้าวหน้าแค่นิดหน่อยเพราะยังงมงายก็ควรที่จะก้าวหน้านิดหน่อย ฉันก็หวังว่า มันจะมีโอกาสหน้าสำหรับเธอ เพื่อเธอจะสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดของเธอได้ คราวหน้าถ้าเรามีเวลา ถ้าเธอมีโอกาสมากขึ้นที่จะมาร่วมงานแบบนี้อีก โปรดรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวราวกับว่าเธอได้ตายไปแล้ว ถ้าเธอตายไป ไม่มีใครทำอะไรเธอได้ ตัดคำว่า “ตาย” บนหน้าผากของเธอก่อนที่จะออกจากประตูบ้านมา และให้ถอดมันออกและพูดว่า “ฉันมีชีวิตขึ้นมาอีกครั้ง!” ตอนที่เธอออกจากงานนี้ไป มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ (ผู้ฟังปรบมือ)

เพราะว่าถ้าเธอไม่ตายขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เธอจะไม่

สามารถมีชีวิตกับพระเจ้าในขณะนั้นได้ มีคำกล่าวเดียวกันนี้ในคัมภีร์ไบเบิลว่า “เธอไม่สามารถเคารพบูชาทั้งพระเจ้าและเงินตราได้” ดังนั้นเราจะต้องจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียว อะไรก็ตามที่ฉันทำไปในระหว่างเวลานี้ ก็เพื่อที่จะปกป้องเธอจากอันตรายหรือต้อนเธอให้จดจ่ออยู่กับสิ่งเดียว ไม่ว่าจะด้วยความรัก ด้วยการลอบหัว การกอด หรือดู มันคือทั้งหมดที่จะช่วยเธอในระหว่างเวลานี้เท่านั้น ดังนั้นอย่าได้คิดว่าเธอ นั้นพิเศษมากกว่าคนอื่นถ้าฉันแสดงความอ่อนโยนต่อเธอ และอย่าคิดว่าเธอ นั้นแ่่มากถ้าฉันดูเธอ เธอทุกคนเท่าเทียมกัน เท่าเทียมกัน ถูกรักอย่างเท่าเทียมกันในหัวใจของฉัน (มีน้ำตาในดวงตาของท่าน) ฉันรักพวกเธอมากเหลือเกิน! (ปรบมือยาว)

แม้ว่าบางครั้งเธอจะทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบให้เธอทำ เพราะฉันรู้ว่ามันไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรมของเธอ หรือเธอมีบางอย่างในใจที่ไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรมของเธอ ฉันรู้ว่ามัน

ไม่ใช่ความผิดของเธอ มันเป็นเพียงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เธอเป็นแบบนี้ มันเป็นเพราะโลกแ่ ๆ นี้ ที่ผลักดันเธอให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เหล่านั้น

ฉันไม่มีอะไรอย่างอื่นนอกจากความรักสำหรับเธอ ฉันไม่ต้องการทำอะไรหรือพูดรุนแรงกับเธอ แต่ฉันก็ต้องทำมันเพื่อสิ่งที่ดีต่อตัวเธอเอง และฉันเพียงต้องการให้เธอรู้ว่าที่ฉันทำทั้งหมดนั้นเพราะฉันรักเธอ มันเหมือนกับบางครั้งเธอ दुถูก ๆ แต่เธอไม่เคยหยุดรักพวกเขา และบางทีถ้าลูกบางคนไม่สบาย เธอจะพาพวกเขาไปอยู่โรงพยาบาล สำหรับพวกเขาแล้วมันเป็นการกระทำที่แ่่มาก แต่เธอต้องการให้พวกเขาหายป่วย ดังนั้นเธอจึงให้พวกเขาอยู่ในเตียงผู้ป่วยทางจิต เพราะเธอต้องการให้จิตใจของพวกเขาดีขึ้นในอนาคต เธอหวังเช่นนั้น ทั้งหมดนั้นเป็นการบำบัดรักษา แต่การบำบัดนั้นไม่เคยทำให้เราชื่นชอบ เพียงแต่ให้พยายามนั่งสมาธิให้มากขึ้น แล้วเธอจะไม่ต้องรับการบำบัดเช่นนี้อีกต่อไป

พวกเธอบางคนรู้แจ้งมากในสวรรค์ก่อนเธอจะมาที่นี่ แต่เธอต้องการรู้แจ้งมากขึ้นกว่าเดิม ตัวอย่างเช่น ตอนที่เธออยู่ในสวรรค์ เธอรู้แจ้ง 80% มันหมายถึงเธออยู่ในโลกที่สี่ หรืออะไรทำนองนั้น แต่เธอลงมาเพื่อตามหาฉัน เพราะเธอรู้ว่าฉันจะมาอยู่ที่นี่ และเมื่อเธอลงมาแล้ว การรู้แจ้งของเธอกลับน้อยกว่าตอนที่เธออยู่บนสวรรค์ และลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนหนทางและเป็นของเธอในสรวงสวรรค์ เธอทุกข์ทรมานมากขึ้นที่นี่ เพราะว่าเธอได้ลืมไปแล้วนั่นเอง

ดังนั้นฉันจึงกำลังพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้เธอจำได้ เพื่อที่จะได้กลับไปให้ถึงที่นั่นและเหนือกว่านั้น เหนือระดับที่เธอเคยอยู่ก่อนที่จะลงมา ดังนั้นอะไรก็ตามที่เป็นไปได้ ฉันก็จะทำเพื่อเธอ แต่เธอก็จะต้องพยายามที่จะจำตัวตนที่แท้จริงของตัวเองให้ได้ด้วย มิเช่นนั้นแล้วยิ่งเราจำได้น้อยเท่าไร เราก็จะยิ่งมีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ฉันเพียงแต่ต้องการให้เธอรู้ว่า เธอได้รับความรักและความนับถือมาก เพราะว่าเธอดี ไม่ใช่ว่าเธอเคยไม่ดีมาก่อน

แล้วตอนนี้เธอดีนะ มันเป็นเพราะว่า สถานการณ์นั้นทำให้เธอแยมมาก ๆ แต่เธอก็ยังคงพยายามที่จะดี ด้วยเหตุนี้เธอจึงดี (ผู้ฟังปรบมือ)

เธอมีความกดดันมากเหลือเกินจากที่บ้าน สังคมเพื่อน ๆ เพื่อนร่วมงาน งาน หัวหน้า สามี ภรรยา และอื่น ๆ และเธอยังคงพยายามอย่างดีที่สุดที่จะนั่งสมาธิที่บ้าน ไปนั่งสมาธิกลุ่ม และมาที่นี่เพื่อนั่งสมาธิด้วย ถึงแม้ว่าเธอจะมาโดยเครื่องบินและมันดูออกจะง่ายตายก็ตาม แต่มันก็ไม่ใช่ว่าจะง่ายไปเสียทั้งหมด ดังนั้น เพราะการทำเช่นนั้น ฉันจึงรักเธอจริง ๆ ฉันรู้ว่าเธอพยายามอย่างดีที่สุดแล้ว และพระเจ้าก็รับรู้ ดังนั้นบางอย่างที่เธอต้องการ เธอควรแค่ภาวนาขอที่บ้าน คราวหน้าที่เธอไปมาน ให้ปรารถนาเพียงแค่รู้จักพระเจ้าเท่านั้น เพียงแค่ห้าวันที่จะได้ตายไปจากโลกนี้ (ผู้ฟังปรบมือ)³

³ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานนคริสต์มาส 5 วัน ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา 28 ธันวาคม ค.ศ. 2002 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

✿ ละทึ้งทุกอย่างและเป็นอิสรระ ✿

เมื่อเราอยู่ในมิติที่สูงขึ้นไป เราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกทั้งหลายอันอนเอนกอนันต์นี้ ปรากฏออกมาแล้วหายไป ในเพียงพริบตาเดียว เหมือนกับฟองอากาศ! เราไม่สามารถแม้แต่จะพูดว่ามันเกิดขึ้นในช่วงขณะหนึ่ง สิ่งต่างๆ หายวับไปเร็วพอ ๆ กับที่มันปรากฏออกมา มันเป็นเช่นเดียวกันกับโลกมายาที่เรามองเห็นจากมิติที่สูงขึ้นไป

ดูเหมือนว่าเราจะอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์เป็นเวลายาวนาน เนื่องจากความไม่รู้ของเรา เราติดกับดักอยู่ในกรงแห่งกาลเวลาและสถานที่ ด้วยเหตุนี้มันจึงดูเหมือนเป็นเวลายาวนาน ในความเป็นจริงมันไม่ได้นานเช่นนั้นสำหรับพระเจ้าแล้ว มันสั้นกว่าวินาทีหรือเสี้ยวขณะหนึ่ง มันไม่สามารถคิดเป็นเวลาได้ มันผ่านไปอย่างรวดเร็วจริง ๆ! แต่เพราะว่าเธอติดอยู่ในมุมหนึ่ง เธอไม่สามารถเห็นได้



ทั้งหมดและเธอเลยคิดว่าเธอก็แค่อู่ที่นั่น นี่ไม่เป็นความจริง เธออยู่ทุกหนทุกแห่ง เธอเพียงแต่ติดค้างอู่ที่นั่นและไม่สามารถบินออกมาได้ แล้วเธอก็ครุ่นคิดว้าตัวเธอเองอู่ที่นั่น และเธอเป็นสึ่่งนั้นสึ่่งนี้

บางครั้งนกตัวเล็ก ๆ หรือแมลงก็ติดอยู่ที่หน้าต่างบ้านเรา เพราะกระจกหน้าต่างที่ใสและห้องที่สว่าง พวกมันไม่รู้ว่ามียหน้าต่างและมันพุ่งเข้าชนกระจก หัวของมันบวมและตาบอด และสักครู่พวกมันก็หมดสติร่วงลงบนพื้น พวกมันไม่บินเข้าไปในช่องที่เปิดอยู่ แต่กลับบินตรงเข้าไปใส่กระจกหน้าต่าง

เราก็ทำแบบเดียวกันอยู่! เราควรจะทำทุกอย่างแม้แต่ความสุขของเรา แล้วเราจะสบายขึ้น เราไม่ควรแม้แต่จะร้องขอความสุข สุขภาพ ความสำเร็จ ชื่อเสียง ความร่ำรวย หรือครอบครัว เราไม่ควรร้องขออะไรทั้งสิ้น แล้วเราจะไม่เป็นทุกข์ มันก็แค่ที่เราต้องการมากเกินไป ดังนั้นเราจึงติดค้างอยู่ที่นี้และที่นั่น จมูกของเราที่ติดอยู่ที่นั่นด้วย แล้วเราก็ร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ ⁴

⁴ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฌาน 7 วัน ซีหู ฟอโรมซา 28 กันยายน - 3 ตุลาคม ค.ศ. 1990 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ประโยชน์ของการอยู่ใกล้กับที่ปรึกษา

บางครั้งแค้ได้อยู่ใกล้พวกท่าน

ก็ทำให้เรารู้สึกสบายมาก

และทำให้เราปรารถนาที่จะนั่งสมาธิ

เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องการคิด

เรื่องทางโลกอีก

✿ ไปพบอาจารย์ของเธอทุก ๆ วัน ถ้าเป็นไปได้ ✿

บางครั้งเราก็ต้องการให้ใครบางคนมาเตือนเราเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราได้คิดที่จะปฏิบัติ มิเช่นนั้นแล้ว ในแต่ละวันเราติดต่อกับคนทางโลกมากมาย หรือคนที่ไม่ได้อยู่ในอันดับขั้นที่สูงและกลืนโอของการไม่ได้ปฏิบัติธรรมจะดึงเราให้ตกต่ำลงเล็กน้อย ดังนั้นเราก็จะเป็นเหมือนพวกเขา ยุ่งวุ่นวายกับเรื่องทางโลก และทางโลกียวิสัย และแล้วเราก็จะลืมนเป้าหมายสำคัญที่สุดของเราไป

ด้วยเหตุนี้มันจึงเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ที่จะได้อยู่กับที่ปรึกษาทางจิตวิญญาณและนักบุญทั้งหลาย หมายความว่ามันมีประโยชน์ที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมและอาจารย์ที่รู้แจ้ง มันมีประโยชน์ไม่ใช่เพราะว่าเราได้เห็นพวกเขาหรือได้ฟังพวกเขาคุยกัน บางครั้งแม้เราไม่



ได้ยินพวกเขาพูดกัน กลืนโอทางจิตวิญญาณของพวกเขา ก็จะช่วยเตือนสติและให้การกระตุ้นทางจิตวิญญาณแก่เรา แล้วเราก็จะคิดถึงการปฏิบัติทางจิตวิญญาณโดยธรรมชาติ บางครั้งแค้อยู่ใกล้พวกเขาก็ทำให้เรารู้สึกสบายมาก และทำให้เราปรารถนาที่จะนั่งสมาธิ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องคิดถึงเรื่องทางโลกอีก

ด้วยเหตุนี้ในประเทศอินเดีย พวกเขาจึงพูดว่า ให้ไปหาอาจารย์ของเธอทุก ๆ วัน ถ้าเป็นไปได้ ถ้าไม่ได้ทุกวัน อย่างน้อยก็ให้ได้สักทุก ๆ สองถึงสามวัน ถ้าเป็นไปได้ ก็ให้ไปหาอาจารย์อย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละครั้ง และถ้าเป็นไปได้ ก็อย่างน้อยที่สุดสองสัปดาห์ครั้ง ถ้าไม่ได้ ก็เดือนละครั้ง ถ้าไม่ได้จริงๆ ให้ไปหาท่านสองสามเดือนครั้ง ถ้าเป็นไปได้ก็ ปีละครั้ง ถ้ายังคงเป็นไปไม่ได้ก็ให้ได้อย่างน้อยที่สุดสักครั้งหนึ่งในชีวิตนี้! ถ้าแม้แต่อย่างนี้ก็ยังไม่ไปไม่ได้สัก เธอก็จะได้พบอาจารย์ในตอนที่เราตาย ในเวลานั้นท่านจะมารับเธออย่างแน่นอน ดังนั้นท้ายสุดเธอก็ยังคงจะได้พบท่าน อย่างไรก็ตาม เราจะต้องมีความสัมพันธ์ที่แนบแน่นกับอาจารย์เพื่อที่ท่านจะมาด้วย

ด้วยเหตุนี้จึงมีการกล่าวว่า “มันไม่่ง่ายที่จะพบพระพุทธเจ้า” ไม่จำเป็นที่เราจะได้พบอาจารย์ แม้ว่าเราจะอาศัยอยู่กับท่านในโลกเดียวกัน หรือได้ยินถ้อยคำของ

ท่าน ถ้าเราอาศัยอยู่ในยุคเดียวกับท่าน ถ้าเราอยู่ในยุคเดียวกับอาจารย์หรืออาศัยอยู่ในประเทศเดียวกันหรือหมู่บ้านเดียวกัน มันไม่จำเป็นต้องหมายความว่า เราจะสามารถรับพระพรของท่าน เพราะว่าบางครั้งเราก็ปิดตัวของเราเองใจของเรานั้นสำคัญมาก!

ด้วยเหตุนี้คนบางคน อย่างเช่นเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมมากมายในประเทศจีนและเอาหลักที่ไม่สามารถไปพบอาจารย์ได้และไม่เคยเห็นกายเนื้อของอาจารย์มาก่อน สามารถเห็นรูปนิรมานกายเป็นแสงภายในของอาจารย์ได้ มันเป็นเพราะว่าใจของพวกเขานั้นอยู่กับอาจารย์ สิ่งนี้ถือว่าการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณ ใจนั้นสำคัญมาก!⁵

⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ซีหู ฟอรัมโมซา 10 ตุลาคม ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✿ การทำสมาธิอย่างง่ายดาย ✿

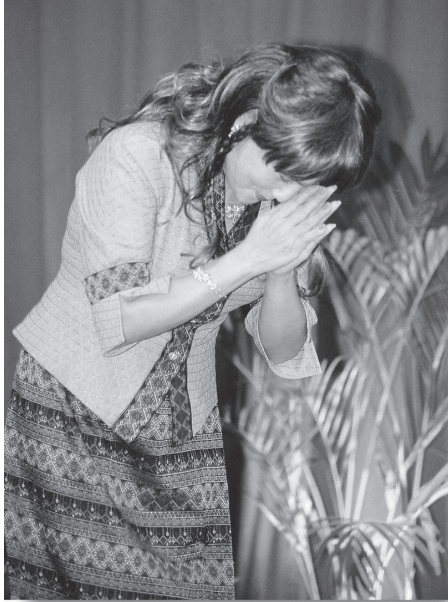
ถ: ในการนั่งสมาธิครั้งหนึ่ง จะต้องนั่งนานเท่าไรจึงจะได้มาซึ่งการรู้แจ้ง

อ: การรู้แจ้งจะมาทันที ทันทีที่เธอนั่งลงกับอาจารย์ และต้องการมันอย่างจริงจัง มันก็จะมาทันที บางครั้งแม้ก่อนการประทับจิต หรือบางครั้งฉันยังแนะนำไม่เสร็จ คนก็รู้แจ้งไปเรียบร้อยแล้ว คนบางคนเร่งรีบ พวกเขาไม่มีเวลารอ (ผู้ฟังหัวเราะ)

แต่การนั่งสมาธินั้นให้นั่งทุกวัน เพราะว่าเราต้องการที่จะอยู่ในสถานะของการรู้แจ้งอยู่ตลอดเวลา และเราต้องการที่จะเพิ่มการรู้แจ้งของเราอยู่เสมอ หรือเราต้องการทำให้มันแข็งแกร่งขึ้น ให้แผ่ขยายจนไม่มีขีดจำกัด มิเช่นนั้นแล้ว ถึงแม้ว่าเธอจะนั่งสมาธิเป็นร้อยปี เธอก็จะไม่รู้แจ้ง

การนั่งสมาธิไม่ได้นำมาซึ่งการรู้แจ้ง แต่พลังของอาจารย์จะทำให้เกิดสิ่งนั้น เพราะในระหว่างการประทับจิตและในระหว่างการทำสมาธิตามวิธีของเรา เธอไม่ได้นั่งสมาธิเพราะว่าการนั่งสมาธิจะหมายถึงความพยายาม แต่ในวิธีของเรา มันไม่ได้ใช้ความพยายามอะไร เธออาจจะนั่งอยู่ที่นั่นและบางครั้งก็รู้สึกง่วงนอนด้วยซ้ำ แล้วการรู้แจ้งก็มา หรือเธอจะถูกทำให้รู้แจ้งในระหว่างที่หลับ เพราะพลังอาจารย์จะปลุกเธอ มันจะปลุกจิตวิญญาณของเธอให้ตื่นขึ้นในระหว่างที่เธอหลับ ขณะที่จิตของเธอหลับและร่างกายพักผ่อนนั้น วิญญาณของเธอจะถูกปลุกให้ตื่นขึ้นสู่โลกแห่งแสงสว่างและปัญญา

ดังนั้นการทำสมาธิไม่ได้หมายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง แต่มันไม่มีคำศัพท์ใดในโลกนี้ เราจึงต้องเรียกว่าการทำสมาธิ จริง ๆ แล้วเธอแค่กำลังนั่งอยู่ที่นั่น พร้อมกับรับความกรุณาของพระเจ้า และกำลังรับรู้พลังที่สูงส่งที่สุดของ



ตัวเธอเอง ที่จริงแล้วไม่มีการทำสมาธิมาเกี่ยวข้องเลย เพราะ
ว่าสิ่งใด ๆ ที่เราได้รับหรือเป็นผลของการกระทำต่าง ๆ ก็ยังคง
คงเป็นผลผลิตทางโลกหรืออยู่ในกรอบของวัตถุอยู่ ดังนั้น

การทำสมาธิของเราก็คือ การทำสมาธิที่ไม่ได้มีการทำสมาธิ
มันเป็นการทำสมาธิที่ไร้ซึ่งความพยายาม (ผู้ฟังปรบมือ)⁶

⁶ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีแอตเทิล สหรัฐอเมริกา
7 เมษายน ค.ศ. 1993 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



มันสำคัญสำหรับเราที่จะคบเพื่อนที่มี
คุณธรรม เพื่อนที่มีเมตตาและเป็นคนดี และ
สามารถคุยกับเราในเรื่องที่ดีๆ ได้ทุกวัน
และแนะนำเราไปในทิศทางที่ถูกต้อง แล้ว
เราจะได้ก้าวเดินไปบนหนทางที่ถูกต้องและ
ดียิ่งๆ ขึ้น คุณสมบัตินี้ดีของเราจะปรากฏ
ออกมาและเติบโต และเห็นได้ชัดเจนมากขึ้น
เราจะรู้ได้ชัดเจนว่าทางไหนเป็นทางที่ถูกต้อง

ความถ่อมตนอยู่ใกล้กับสัจธรรม

พวกที่ถ่อมตนอยู่ใกล้กับ

พระเจ้าและนักบุญมาก

พวกที่ใจบริสุทธิ์นั้นจะอยู่ใกล้กับสัจธรรม

ยิ่งเรามีความเย่อหยิ่งมากเท่าไร

เราก็ยิ่งอยู่ห่างไกลจากสัจธรรมมากขึ้นเท่านั้น

✿ การปฏิบัติธรรมอย่างเจียบ ๆ ✿

มา อันดับขึ้นมากมายในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และหนทางแห่งการบำเพ็ญนี้ก็ยาวไกลมาก ดังนั้น ในฐานะผู้ปฏิบัติใหม่ เธอไม่ควรคุยโวและพูดเกินความจริง ฉันทบอกเธอไม่ให้เปิดเผยประสบการณ์ของเธอแก่ผู้อื่นก็เพื่อผลดีต่อตัวเธอเอง ไม่ใช่ต่อฉัน เธอสามารถออกไปทั้งประเทศเลยถ้าเธอชอบ ฉันไม่รู้สักถึงผลกระทบใด ๆ เธอก็เพียงแต่ทำร้ายตัวเองด้วยการเปิดเผยขุมทรัพย์ของเธอออกมาเท่านั้น

ดังนั้นให้ปฏิบัติธรรมอย่างเจียบ ๆ เพราะว่าเราต้องปกป้องอันดับชั้นของเรา และป็นขึ้นไปอย่างช้า ๆ ไปเป็นพระพุทธรูป มหาสัตว์ และมหาโพธิสัตว์ที่สูงส่ง (เป็นผู้ที่รู้แจ้ง) ถ้าผู้ปฏิบัติใหม่มีพลังพิเศษบางอย่าง และออกไปโฆษณาตัวเอง เนื่องจากภายในของเขายังไม่มั่นคง เธอควรจะรู้ว่า

คนแบบนี้เชื่อถือไม่ได้ เมื่อเห็นคนแบบนี้ ผู้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่บรรลุแล้วจะสามารถบอกได้ว่า เขาหรือเธอกำลังประสบกับอุปสรรค นั่นคือกำลังมีความทุกข์จาก “อาการเซน” ที่เราพูดถึงกันอยู่บ่อย ๆ คนที่ไม่ทุกข์กับอาการเซนนั้นจะไม่ออกไปคุยโว

ผู้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณควรจะถ่อมตน อันดับชั้นของพวกเขายิ่งสูงเท่าไร พวกเขาจะถ่อมตนมากเท่านั้น และพวกเขาจะยิ่งกลัวว่าคนอื่นจะตรวจพบอันดับชั้นและพลังของพวกเขามากขึ้น บางคนยังคงไม่โอ้อวดในตอนเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม หลังจากได้รับอันดับชั้นเล็ก ๆ น้อย ๆ และมีประสบการณ์บ้าง พวกเขาจะคุยโวไปทั่ว พวกเขาพูดมากเกินไปจนพบกับอุปสรรคที่ชั่วร้ายมากมาย ยิ่งอันดับชั้นของพวกเขาสูงขึ้นเท่าไร อุปสรรคที่ร้าย ๆ ก็จะมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น ความผิดพลาดที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติ

ทางจิตวิญญาณก็คือการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ของเธอ ถ้าเธอพูดมากเกินไป ประสบการณ์นั้นจะผิดเพี้ยนไปโดยธรรมชาติหรือไม่ก็ไม่มาอีกต่อไป เหลือทิ้งไว้เพียงภาพลวงตา เพราะว่าพลังในการจดจ่อ นั้นได้สูญเสียไปแล้ว และบรรยากาศทางจิตวิญญาณก็ได้ถูกทำลายไป เดิมบรรยากาศทางจิตวิญญาณนั้นเป็นผนังที่ปกป้องเรา อย่างไรก็ตามเมื่อเราทำมันรั่วไหลออกมากเกินไป มารก็จะเจาะรูที่ผนังและเข้าไปได้ ในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เรากลับการคุยโวและทัศนคติที่เย่อหยิ่ง ยิ่งภาคภูมิใจมากขึ้นเท่าไร ความยุ่งยากของเขาก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น⁷

⁷ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ กรุงไทเป พอร์โมซา 17 ธันวาคม ค.ศ. 1986 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✿ การคุยโวเกี่ยวกับประสบการณ์ ทางจิตวิญญาณจะทำลายชีวิตของเรา ✿

อย่างที่ฉันได้บอกกับเธอในช่วงของการประทับจิต
พญามาร ซึ่งคือราชาแห่งภาพลวงตา หรือซาตาน
เองนั้น สามารถปรากฏกายในเวลาใดก็ได้ให้
เหมือนตัวจริง ๆ ของพระพุทธรเจ้า มาร เทวดา เทพเจ้า หรือ
นักบุญในอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต เพื่อล่อลวงผู้ที่จริงจัง ผู้ที่
หลละหลวม ไม่ค่อยรอบคอบ ไม่ค่อยระมัดระวัง ให้หลงเข้าใจ
ผิด ในพุทธสูตรได้กล่าวถึงกับดักห้าสิบชนิดที่มารใช้ล่อลวงใจ
ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้พวกเขาหลงผิด เอาละ
ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับมารมากมาย
แค่ให้ตัวเธอบริสุทธิ์ จังใจ และซื่อสัตย์ต่อตัวเอง แล้วเธอ
ก็จะไม่ตกลงไปในกับดักใด ๆ จะไม่มีความยุ่งยากใด ๆ และ
จะไม่มีใครสามารถล่อลวงเธอได้ ไม่แม้แต่พญามารเอง

ถ้าเราปรารถนาชื่อเสียงและผลกำไร หรือตำแหน่งสูง ๆ แม้แต่อันดับชั้นทางจิตวิญญาณก็เช่นกัน เราจะตกลงไปในกับดักของพลังทางลบเสมอ ๆ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่พวกเขาชอบอยู่ พวกเขาขอให้ผลได้แล้วพวกเขาก็จะล้างสมองเราให้เชื่อว่าเราเป็นพุทธะแล้ว เรายิ่งใหญ่ เรามีภาระหน้าที่เราเป็นนี่ เป็นนั่น และอื่น ๆ แล้วเราก็รู้สึกภูมิใจ เราจึงถูกกักขังอยู่ในบ่วงของความภาคภูมิใจที่ผิด ๆ ความเย่อหยิ่ง และเราก็เสร็จพวกมัน ไข่เราอาจจะสามารถกลับมาอีกครั้งสู่ความอ่อนน้อมถ่อมตน และปฏิบัติต่อไปเหมือนเดิม แต่มันอาจจะยากลำบากมากในตอนนั้น เราอาจจะถูกชักนำออกไปไกลเกินไป แล้วเราก็กลับมา โดยใช้เวลายาวนานมาก เราสูญเสียความพยายามและเวลามากมายโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้นในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม เราจะประมาท ภาคภูมิใจในการปฏิบัติธรรมของเรา หรือต้องการตำแหน่งทางจิตวิญญาณอย่างรวดเร็วในโลกของจิตวิญญาณ ไม่ได้เด็ดขาด

ผู้คนจำนวนมากที่นั่งสมาธิเพียงเล็กน้อย ไม่ได้ถือศีล

เคร่งมาก การทานมังสวิรัตก็งั้น ๆ พวกเขามีภาพนิมิตที่ทำให้หลงผิดบ้าง แล้วก็เชื่อว่าเขาเป็นอาจารย์และเป็นพุทธะ เธอสามารถกลายเป็นสิ่งที่เธอต้องการที่จะเป็นได้ เธอสามารถคุยโวเกี่ยวกับความสำเร็จของเธอได้ แต่ผลลัพธ์ของการปฏิบัติธรรมจะแสดงให้เห็นเอง บางครั้งมันก็ทำลายชีวิตของเรา เราทำลายตัวเราเองแล้วมันก็สายเกินไปกว่าที่จะสามารถย้อนกลับมายังจุดที่เราเคยเป็น ดังนั้นความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นสำคัญมากในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เราต้องถ่อมตนจากภายในของเรา ไม่ใช่แค่ทำตัวให้เหมือนเป็นคนถ่อมตน บางครั้งผู้คนทั่วไปอาจไม่ได้ทำตัวอ่อนน้อมเท่าไร แต่ภายในของพวกเขาถ่อมตน แต่คนบางคนนั้นการแสดงออกดูเหมือนถ่อมตน แต่แท้ที่จริงภายในนั้นเขากลับเย่อหยิ่งอวดดีอย่างมาก บางครั้งสิ่งที่ปรากฏออกมาภายนอกก็ทำให้คนเข้าใจผิดได้⁸

⁸ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 4 วัน ซีหู ฟอรัมโฆซา 20 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1996 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

❖ เรื่องของอาจารย์ลินจิ ❖

เรื่องเกี่ยวกับอาจารย์ลินจิของประเทศจีน ตอนที่อาจารย์ลินจียังเป็นนักเรียนนั้น ท่านหลับเสมอหลับในทุก ๆ ที่ วันหนึ่งท่านกำลังหลับอยู่ในห้องนั่งสมาธิที่มุม ๆ หนึ่ง และท่านเห็นอาจารย์ของท่านเข้ามา ด้วยการแสร้งทำเป็นกลัว ท่านก็ขมแขและงุนอนของท่านแล้วย้ายไปหลบอยู่ที่มุมอื่นแล้วก็หลับต่อ อาจารย์รู้จักท่านลินจิติท่านรู้จักซึ่งกันและกันดีมาก ดังนั้นอาจารย์จึงได้ตรงเข้าไปในห้องนั่งสมาธิ และเห็นพระรูปหนึ่งกำลังนั่งสมาธิอยู่ที่นั่น และอาจารย์ก็เตะเขาแล้วพูดว่า “เจ้า พระซีเซา! เจ้ากำลังแก่งทำอะไรอยู่หรือ เจ้าควรจะเรียนรู่วิธีนั่งสมาธิเหมือนลินจิที่อยู่ตรงนั้นนะ!” (ผู้ฟังหัวเราะ)

พระรูปนั้นไม่อยากจะเชื่อ แล้วเธอรู้อย่างไรว่าพระรูปนั้นนั่งอย่างไร นั่งทั้งจิ๋วเต็มยศ ดูภูมิฐานมาก และนั่งต่อหน้า

พระพุทธรูปด้วย และเขาก็ถูกเตะกัน (ผู้ฟังหัวเราะ) ขณะที่จุดธูปอยู่ตรงหน้า เขาจะไม่เคลื่อนไหวจนกว่าธูปนั้นจะหมด แต่เขากำลังเคลื่อนไหวอยู่ภายใน ส่วนท่านลินจิที่อยู่ใตงุนอน แต่อาจารย์กลับบอกว่าท่านลินจิกำลังทำสมาธิและบอกว่าพระที่นั่งอยู่นั้นกำลังหลับ เธอเข้าใจไหม มันเป็นอันดับชั้นที่ต่างกัน

ใช่ ท่านลินจิลับ แต่ท่านไม่เคยหลับ เพียงแต่หลับทางกาย จิตใจของท่านกลับส่องสว่างตลอดเวลา อะไรก็ตามที่ท่านทำ ท่านจะรวมศูนย์ข้างในตัวเองตลอดเวลา ท่านไม่เคยหันเหออกจากศูนย์กลาง แต่พระรูปที่นั่งตรงนั้นเหมือนท่อนไม้ จิตใจของเขากระเจิงไปทุกทิศทาง และเขาไม่สามารถทำอะไรได้ ดังนั้นให้พยายามรวมศูนย์ และอย่าวิพากษ์วิจารณ์ลักษณะภายนอกของผู้อื่น เพื่อนบำเพ็ญบางคนไม่ได้เป็นอย่างที่เราเห็น⁹

⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรจรยจิงไห่ สมาธิกลุ่ม คอสตาริกา 2 มิถุนายน ค.ศ. 1991 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

✧ ยิ่งเราหยิ่งโสมมากเท่าไร เราก็ยิ่งห่างไกลจาก สังขธรรมมากขึ้นเท่านั้น ✧

พ ที่ถ่อมตนจะอยู่ใกล้ชิดกับพระเจ้าและนักบุญมาก ผู้ที่มีจิตใจที่บริสุทธิ์อยู่ใกล้สังขธรรมมากกว่า ยิ่งเราเย่อหยิ่งมากเท่าไร เราก็จะยิ่งห่างไกลจากสังขธรรมมากขึ้นเท่านั้น ทำไมเราจึงอยู่ไกลจากสังขธรรมนัก เพราะว่าเราพึ่งพาโลกนี้นะสิ! ถ้าเราไม่พึ่งพาโลกนี้ เราจะไม่รู้สักภาคภูมิใจ ถ้าเราพึ่งพาเงินตรา อำนาจ สติปัญญา หรือฐานะทางสังคม เราก็กำลังพึ่งพาโลกนี้และสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนอยู่ สังขธรรมไม่ใช่ของโลกนี้และไม่ใช่อะไรชั่วคราวด้วย ดังนั้นยิ่งเราพึ่งพาทางด้านนี้มากเท่าไร เราก็จะยิ่งห่างไกลจากอีกด้านหนึ่งมากขึ้นเท่านั้น นั่นเป็นการอธิบายตามหลักเหตุผลและไม่ได้ยากที่จะเข้าใจ

คนที่ไม่มีเงินหรืออำนาจ คนที่ดำเนินชีวิตล่วงมาหลาย

ปี และไม่ได้รับการดูแล จะเป็นคนที่ถ่อมตนมากกว่า ดังนั้นเธอจะเห็นอยู่บ่อย ๆ ว่าฉันจะอ่อนโยนกับคนเหล่านั้นและกลุ่มคนที่อยู่ในเรือนจำมาก ฉันไม่ได้อ่อนโยนกับเธอมากในบางครั้ง ฉันเสียใจต่อสิ่งนั้น แต่นั่นก็เป็นสิ่งที่ควรจะเป็น ฉันไม่ได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างดี หรือตั้งใจปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างมีเมตตาน้อยกว่า ฉันแค่เป็นกระจกที่สะท้อนว่าเธอเป็นอย่างไร อย่าตำหนิวิธีที่ฉันปฏิบัติต่อเธอ หรือเปรียบเทียบว่า “ทำไมอาจารย์จึงดีต่อคนนั้นมาก แต่ไม่ค่อยดีต่อฉันเลย” ถ้าฉันดีกับใครบางคน เธอควรที่จะต้องมองดูที่เขาเสียหน่อย แล้วเธอจะเข้าใจว่าทำไม เขาไม่จำเป็นต้องหล่อกว่าเธอนะ ไม่เลย! ฟันอาจจะร่วงหมดปากแล้ว และเขาอาจจะไม่มีญาติหรือเพื่อนแม้แต่คนเดียว เขาอาจจะไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียว และฉันต้องให้เงินแก่เขาด้วยซ้ำ แต่ฉันดีกับเขาเพราะเขาบริสุทธิ์และถ่อมตนจากใจ เขาไม่มีอะไรต่างพร้อย เขาไม่มีสิ่งกีดขวางข้างหน้าเขา ไม่มีทั้งการยึดติดหรือบางสิ่งที่จะพึ่งพา จิตใจของเขากว้างใหญ่ไพศาล เขา