

เคล็ดลับ

การบำเพ็ญ

ทางจิตวิญญาณอย่างง่ายดาย



อนุตราจารย์ชิงไห่

เคล็ดลับการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณ อย่างง่ายดาย

บริษัทสมาคมนานาชาติอนุตราจารย์ซิงไห่พัลลิตซิง จำกัด



แต่ผู้เป็นที่รักที่สุด,

ย่างเข้าสู่ปีใหม่,

ฉันขออวยพรให้พวกเขาเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาอันแรงกล้าอีกครั้ง พร้อมกับความมุ่งหวังเพื่อการเริ่มต้นของการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณใหม่ที่ยิ่งใหญ่

ขอให้ทุก ๆ วันของเธอดีไปด้วยความมหัศจรรย์และความสุข ความรัก และปัญญา

ขอให้พระพรของพระเจ้าเป็นสมบัติอันมั่งคั่งที่สุดในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของพวกเขา

จึงให้

(คำอวยพรปีใหม่ถึงทุกคนใน ค.ศ. 2003 ของท่านอาจารย์)



หลังการประทับจิตแล้ว
เราได้ก้าวเข้าสู่ห้วงแห่งการกระทำ
อันไร้ซึ่งความพยายาม
อยู่นอกกาลเวลาและสถานที่
และอยู่นอกกฎเกณฑ์ทั้งปวงของโลกนี้
สิ่งต่าง ๆ เริ่มเกิดขึ้น
ด้วยวิธีการอันเหลือเชื่อ
และเราจะอยู่ในสวรรค์อย่างแท้จริง
ในขณะที่กำลังอาศัยอยู่บนโลก
นี่เป็นชีวิตที่ถูกจัดไว้ให้เรา
เพราะว่าเราเป็นบุตรของพระเจ้า

ชีวประวัติโดยสังเขปของ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่เกิดในตอนกลางของประเทศเอาหลีก และได้ย้ายไปศึกษา ณ ประเทศอังกฤษช่วงที่ท่านอายุยังน้อย ในที่สุดท่านก็ได้ตั้งรกรากที่ประเทศเยอรมัน ที่ซึ่งท่านได้ช่วยเหลือผู้อพยพและผู้ลี้ภัยด้วยการเป็นล่ามให้กับสภากาชาด ต่อมาท่านได้สมรสกับนายแพทย์ชาวเยอรมัน และใช้ชีวิตเป็นแม่บ้าน และตลอดช่วงนี้ท่านก็ได้มุ่งมั่นกับความปรารถนาที่มีมาตลอดชีวิตของท่านในการรู้แจ้งทางจิตวิญญาณด้วยการสวดมนต์และศึกษาอย่างอุทิศตน

ในที่สุดท่านก็ได้สละชีวิตสมรส (ด้วยการยินยอมของสามีของท่าน) และเดินทางไปยังเทือกเขาหิมาลัยเพื่อค้นหาสัจธรรม หลังจากการแสวงหาเป็นเวลาหลายปี ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้พบอาจารย์ที่มีชีวิตและได้รับการประทับจิตเข้าสู่ธรรมวิถีกวนอิม ซึ่งคือการเพ่งแสงและเสียงภายในที่เป็นแก่นแท้ของเรา และได้บรรลุมรรู้แจ้งอันสมบูรณ์



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 หนทางกลับบ้านของเราก็เต็มไปด้วยอุปสรรคและความยั่วยวน ดังนั้นเราจึงมักจะถามตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่า “ฉันจะเต็มเต็มลิขิตชีวิตของฉันอย่างปลอดภัยและราบรื่นได้อย่างไรนะ” แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวิตกกังวล ท่านอาจารย์ที่มีเมตตาของเราได้ให้เคล็ดลับที่มีประโยชน์มากมายจากประสบการณ์ส่วนตัวของท่าน ซึ่งจะช่วยให้เราเดินไปตามหนทางแห่งจิตวิญญาณของเรา ถ้าเรายึดถือข้อแนะนำเหล่านี้ในใจและเชื่อมั่นในชีวิตประจำวันของเรา เราก็จะได้รับ การช่วยเหลืออย่างมากมายในการเอาชนะการยั่วยวนของมารและปัญหาอื่น ๆ ทางโลกได้ จนกว่าเราจะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัย

มีเคล็ดลับในการประสบความสำเร็จในเรื่องทางโลกอยู่ทุกอย่าง เช่นเดียวกับกับการพยายามทางจิตวิญญาณ เมื่อเราได้เรียนรู้ถึงเคล็ดลับเหล่านี้แล้ว เราก็จะใช้เวลาและพลังงานน้อยลงในการปฏิบัติธรรมของเราและได้ผลลัพธ์ที่เหมือนกันอย่างรวดเร็ว ความปรารถนาที่จะทำให้ความพยายามเหล่านี้สะดุดขึ้นและเตือนพวกเราถึงถ้อยคำแห่งปัญญาที่มีค่าตั้งอัญมณีซึ่งกล่าวโดยท่านอาจารย์ในหลายปีที่ผ่านมา ได้กลายมาเป็นการรวบรวมในครั้งนี้ ตามที่ท่านอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “ฉันได้ค้นทั้งที่สูงและที่ต่ำ และฉันรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าสิ่งที่ฉันได้สอนพวกเธอ”

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ ที่ให้สมบัติทางจิตวิญญาณอันล้ำค่านี้แก่เรา



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

- วิธีฝึกนิสัยของการนั่งสมาธิตอนเช้ามีด 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” และเรียกได้หัวว่า “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 ฉันมุ่งมั่นบำเพ็ญทางจิตวิญญาณโดยปราศจากความคิดใด ๆ ความต้องการ หรือเพื่อบุคคลใดในจิตใจของฉัน ฉันเป็นเช่นนั้นโดยธรรมชาติ แม้ว่าเธอจะขอให้ฉันตายเพื่อสัจธรรม ณ เวลานั้น ฉันก็จะทำเพราะฉันไม่ได้ยึดติดต่อสิ่งใด ๆ ในโลกเลย ไม่ว่าฉันจะมีอาหารหรือไม่ ฉันก็ยังคงจะยืนหยัดในการปฏิบัติธรรมของฉันต่อไป ฉันไม่เคยบ่นหรือหันเหจากการค้นหาความจริงไปด้วยเรื่องอาหารเลย

ฉันจำได้ว่าตอนที่ฉันอยู่ที่อินเดีย ฉันให้เงินทั้งหมดของฉันแก่ผู้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นอาจารย์หลายท่านที่ฉันพบ ดังนั้นฉันจึงไม่เหลือเงินแม้แต่เพนนีเดียว ฉันไม่เคยหิวเลยว่บางครั้งฉันอาจจะต้องการขนมปัง ลูกกวาด หรือไอศกรีม

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

ดังนั้นฉันต้องการเผยเส้นทางลี้ลับนี้ให้แก่เธอ ถ้าเราต้องการเข้าถึงสัจธรรมอย่างรวดเร็ว นอกจากการมีอาจารย์ที่มีประสบการณ์น่าเชื่อถือแล้ว เรายังจำเป็นต้องมีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างจริงใจที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วย นั่นถึงจะเพียงพอ พระเจ้าไม่ได้เรียกครองเงินทองจากเรา หรือเรียกร้องให้เราเป็นมังสวิรัตติบริสุทธิ์ เราเป็นมังสวิรัตติก็เพื่อ

ที่จะลดอุปสรรคลง และหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดหนี้เลือด
 อยากรู้ก็ตาม พระเจ้าไม่เคยบังคับเรียกร้องสิ่งอันใดอย่าง
 รุนแรงจากเราเลย

อย่างเช่น เมื่อเราไปโรงเรียน ครูก็ไม่เคยเรียกร้องให้
 เรานอนดึก ตื่นแต่เช้า หรือเรียนรู้สิ่งนี้สิ่งนั้น พวกท่านไม่ได้
 เรียกร้องอะไรที่หนักหนาจากเรา แต่ในฐานะนักเรียน เรา
 รู้ว่าเราจะเรียนดีไม่ได้ถ้าเราไม่ตื่นแต่เช้าและเข้านอนตอนดึก
 ตอนที่เราเรียนหนังสือ เราไม่สามารถที่จะทำตามใจตัวเอง
 ได้ เรามีช่วงเวลาที่ยากลำบากในสมัยเรียนไม่ใช่หรือ เรา
 อูทิสทุกอย่าง และมีความสุขน้อยมาก มีเพียงบางครั้งบาง
 คราวเท่านั้นที่ได้ออกไปเดินรำหรือสังสรรค์ เราไม่ได้ไปทุก
 วัน มันไม่ได้เป็นเพราะว่าอาจารย์หรือครูไม่ให้ไป แต่เรารู้
 ว่าเราต้องไม่ขี้เกียจและนี่เป็นวิธีที่จะเรียนให้ประสบความสำเร็จ
 สำเร็จได้ ถ้าเราเฉื่อยชาเราก็จะจบช้าขึ้น หรือไม่ก็สอบตก

✧ เฟ่งความสนใจไปที่สัจธรรม ✧

๒ 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 แล้วลืมนตัวตนภายในของเราและความปรารถนาของเราในสัจธรรม การรักษาศีลเพียงอย่างเดียวไม่ได้ช่วยให้เราไปถึงความเป็นพระเจ้าได้ ไม่! ไม่! ไม่! ให้ฉันทยกอีกตัวอย่างหนึ่งนะ นักเรียนคนหนึ่งไม่เคยไปเดินรำ หรือทำตามความพอใจของตัวเองเลย แต่เขาจะเรียนจบโดยไม่ไปเรียนหนังสือได้ไหม ไม่เลย! สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงวิธีที่จะช่วยเท่านั้น เช่นเดียวกัน เธอจะไม่เข้าถึงพระเจ้า ด้วยเพียงแค่การถือศีล เพียงแค่การเป็นมังสวิรัต หรือเพียงแค่การสวดพระคัมภีร์เท่านั้น อย่างมากที่สุดเธอก็จะได้แค่ความรู้บางอย่าง และารู้เกี่ยวกับจริยธรรมมากขึ้นเท่านั้น การบรรลุถึงความเป็นพระเจ้านั้น ต้องการบทเรียนที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการฝึกฝนตัวเองให้ค้นพบ และขุดเอาทรัพย์สินสมบัติภายในของเธอออกมา

✿ ขอมจ่านหมตทุกอย่ง ✿

ค นั้นเมื่อเธอเข้าถึงสภาวะแห่งพระเจ้าแล้ว บางทีฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เธอควรทำอีกต่อไป แต่ไม่ใช่เดี๋ยวนี้ ตอนนี้เธอยังคงต้องทำตามกฎเกณฑ์และฝึกฝนตัวเองให้อยู่ในระเบียบวินัย มิเช่นนั้น เธอจะถูกทำให้สับสนและไม่สามารถจดจ่อไปยังเป้าหมายอันสูงสุดได้ ในฐานะผู้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณใหม่ เธอควรจะรักษาศีลอย่างเคร่งครัดเพื่อสร้างศรัทธาของเธอที่มีต่อสัจธรรมให้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นอย่าถามฉันว่า “ทำไมท่านจึงเข้มงวดมาก” ฉันไม่ได้เข้มงวด! ฉันเพียงแค่เสนอเคล็ดวิธีในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณแก่เธอ ถ้าเราหละหลวมกับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณมากจนเกินไป มันก็จะยากสำหรับเราในการที่จะเรียนรู้เทคนิคอันสูงสุดนั้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติใหม่ควรจะทำตามคำสอนของอาจารย์ มันเป็นการยากที่จะทำตามคำสอนของอาจารย์ เธอทั้งหลายอาจคิดว่า

เธอสามารถทำได้ แต่เธออาจจะล้มเหลวเมื่อเจอบททดสอบ

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

หัวใจของเธอต้องบริสุทธิ์เหมือนเด็ก ๆ

๓

อนที่ฉันอยู่ที่อินเดีย ครั้งหนึ่งฉันได้พบกับอาจารย์ที่มีชื่อเสียงระดับโลก ฉันโออย่างรุนแรงมาก อาจจะเป็นเพราะว่าฉันแพ้ฝุ่น ตอนที่ฉันอยู่ที่นั่น ฉันกวาดพื้นทุกวัน ฉันสังเกตว่าไม่มีใครเลยที่เต็มใจที่จะทำงานนี้ และมันได้ก็สกปรกและเต็มไปด้วยฝุ่นหนา ๆ แม้แต่บ้านบังดาบนหน้าต่างก็ฝุ่นหนามาก ดังนั้นฉันจึงทำความสะอาดมันจนสะอาดหมดจด บางที่ฉันอาจจะไม่ได้ใส่ใจตัวฉันเองเท่าไรในขณะที่กำลังกวาด ดังนั้นมันจึงเข้าไปในปอดของฉันและทำให้ฉันไอเป็นเวลาหลายเดือน ฉันเฝ้าจนฉันรู้สึกเหมือนกับปอดกำลังจะระเบิดออกมา และฉันก็ไม่สามารถทนมันได้อีกต่อไป เหมือนกับว่าฉันจะตายในอีกไม่ช้า ฉันไอทั้งวันทั้งคืนและไม่สามารถแม้แต่จะนอนหรือนั่งสมาธิได้ แล้วอาจารย์ท่านนั้นก็เรียกฉันไปพบ ฉันเชื่อในตัวท่านมากในตอนนั้น ฉันเชื่อในอาจารย์ทุกท่าน (อาจารย์หัวเราะ)

นำแปลกที่ฉันมีความศรัทธาอย่างยิ่งยวด เมื่อไรก็ตามที่คนพูดว่า ใครเป็นอาจารย์ที่รู้แจ้ง ฉันก็จะเชื่อว่าเป็นเช่นนั้นโดยไม่มี การทดสอบท่านเลย นั่นเป็นสิ่งที่ฉันปฏิบัติต่ออาจารย์ทุกท่านที่ฉันได้พบ

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

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

เป็นไปได้มากที่สุดว่า เพราะว่าฉันเป็นคนที่มีจิตใจที่

ชื่อ ๆ และโง่มาก พระเจ้าเลยเมตตาต่อฉันมากกว่าและให้ฉันรู้ซึ่งถึงสัจธรรมได้เร็วขึ้น ฉันมีวิธีที่เป็นเคล็ดลับน้อยมากทั้งหมดที่ฉันมีก็คือวิธีเรียบ ๆ และง่ายมากเหล่านี้ และฉันก็ได้บอกเธอไปทั้งหมดแล้ว ถ้าเธอต้องการเข้าถึงสัจธรรมหัวใจของเธอจะต้องบริสุทธิ์เหมือนเด็ก ๆ บริสุทธิ์และเรียบง่ายในการทำทุก ๆ สิ่ง แล้วเธอจะบรรลุถึงสัจธรรมในไม่ช้า ถ้าเธอซบซ้อน 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 ฉันเพียงแต่สามารถชี้แนะและสอนเธอเท่านั้น 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 ทุกสิ่งที่คุณทำถูกทำโดยพระเจ้า ไม่ใช่คนธรรมดา ๆ คนนี้ มันปลอดภัยกว่า เพราะคนธรรมดานั้นอาจกระทำผิดพลาดได้ แต่พระเจ้าจะไม่พลาด เหมือนกับคำพูดที่ว่า “คนฉลาดดูเหมือนคนโง่” ถ้าเราโง่ถึงขั้นนั้น พระเจ้าจะไม่สามารถทอดทิ้งเราได้ ท่านจะทำทุกอย่างและเราก็จะไม่ผิดพลาด

✧ อาจารย์ของฉันรู้ทุกอย่าง ✧

๓ อนที่ฉันเป็นลูกศิษย์และถูกเข้าใจผิดหรือถูกใส่ร้าย โดยเพื่อนบำเพ็ญ ฉันเพียงแต่ไม่ใส่ใจพวกเขา ฉันคิดว่า “อาจารย์ของฉันรู้ทุกอย่าง ท่านจะจัดการมันได้” ฉันมีศรัทธาที่ยิ่งใหญ่มากและไม่บ่นหรือพยายามที่จะอธิบายตัวฉันเอง ฉันวางตัวฉัน ทั้งความคิด ถ้อยคำ และการกระทำของฉัน และชีวิตของฉัน ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ไว้ในมืออาจารย์ของฉันอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นฉันจึงรู้สึกปลอดภัย เหมือนเด็กทารก โดยไม่ต้องทำอะไรด้วยการริเริ่มของตัวเองเลย บางทีนี่อาจเป็นเคล็ดลับของฉัน ในขณะนั้นฉันรู้สึกปลอดภัยมากโดยที่ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ดังนั้น ฉันจึงผ่อนคลายมาก ไม่มีความเสียใจ ไม่มีความกังวล “เพราะว่าอาจารย์ของฉันรู้ทุกอย่าง ท่านยิ่งใหญ่ที่สุด” ฉันรู้สึกเช่นนั้นในหัวใจของฉัน



ฉันไม่เคยรู้สึกเสียใจจนถึงบัดนี้ แต่ก่อนทุกอย่างสมบูรณ์แบบ ในฐานะที่เป็นนักเรียน ฉันได้มอบทุกอย่างให้อาจารย์จัดการ ไม่มีอะไรที่จะต้องบ่นเลย เพราะฉันรู้ในใจ

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 ปล่อยวางทุกอย่าง” แต่เธอก็ไม่ทำ เธอมาที่นี่พร้อมกับเพื่อนมากมาย ญาติ ลูกชาย และลูกสาว (ในใจเธอ) ฉันจะบอกเธอนะว่า 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 ฉันขอบอกให้เธอรู้จริงๆว่า 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

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

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

จากอดีตชาติซึ่งเขารู้สึกดีกับคนคนนั้นมากกว่า แล้วเธอก็ถูกชี้ชะตา 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 เพราะเธอได้ลืมไปแล้วนั่นเอง

ดังนั้นฉันจึงกำลังพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้เธอจำได้ เพื่อที่จะได้กลับไปให้ถึงที่นั่นและเหนือกว่านั้น เหนือระดับที่เธอเคยอยู่ก่อนที่จะลงมา ดังนั้นอะไรก็ตามที่เป็นไปได้ ฉันก็จะทำเพื่อเธอ แต่เธอก็จะต้องพยายามที่จะจำตัวตนที่แท้จริงของตัวเองให้ได้ด้วย มิเช่นนั้นแล้วยิ่งเราจำได้น้อยเท่าไร เราก็จะยิ่งมีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ฉันเพียงแต่ต้องการให้เธอรู้ว่า เธอได้รับความรักและความนับถือมาก เพราะเธอดี ไม่ใช่เธอเคยไม่ดีมาก่อน

แล้วตอนนี้เธอดีนะ มันเป็นเพราะว่า สถานการณ์นั้นทำให้เธอแยมมาก ๆ แต่เธอก็ยังคงพยายามที่จะดี ด้วยเหตุนี้เธอจึงดี (ผู้ฟังปรบมือ)

เธอมีความกดดันมากเหลือเกินจากที่บ้าน สังคมเพื่อน ๆ เพื่อนร่วมงาน งาน หัวหน้า สามี ภรรยา และอื่น ๆ และเธอยังคงพยายามอย่างดีที่สุดที่จะนั่งสมาธิที่บ้าน ไปนั่งสมาธิกลุ่ม และมาที่นี่เพื่อนั่งสมาธิด้วย ถึงแม้ว่าเธอจะมาโดยเครื่องบินและมันดูออกจะง่ายตายก็ตาม แต่มันก็ไม่ใช่ที่จะง่ายไปเสียทั้งหมด 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)

✿ ละทิ้งทุกอย่างและเป็นอิสระ ✿

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

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



ทั้งหมดและเธอเลยคิดว่าเธอก็แค่อู่ที่นั่น นี่ไม่เป็นความจริง เธออยู่ทุกหนทุกแห่ง เธอเพียงแค่ติดค้างอยู่ที่นั่นและไม่สามารถบินออกมาได้ แล้วเธอก็ครุ่นคิดว่าตัวเองอยู่ที่นี่ และเธอเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้

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 บางครั้งแค่ออยู่ใกล้พวกเขาก็ทำให้เรารู้สึกสบายมาก 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 “มันไม่ง่ายที่จะพบพระพุทธเจ้า” ไม่จำเป็นที่เราจะได้พบอาจารย์ แม้ว่าเราจะอาศัยอยู่กับท่านในโลกเดียวกัน หรือได้ยินถ้อยคำของ

ท่าน ถ้าเราอาศัยอยู่ในยุคเดียวกับท่าน ถ้าเราอยู่ในยุคเดียวกับอาจารย์หรืออาศัยอยู่ในประเทศเดียวกันหรือหมู่บ้านเดียวกัน มันไม่จำเป็นต้องหมายความว่า เราจะสามารถรับพระพรของท่าน เพราะว่าบางครั้งเราก็ปิดตัวของเราเองใจของเรานั้นสำคัญมาก!

ด้วยเหตุนี้คนบางคน อย่างเช่นเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมมากมายในประเทศจีนและเอาหลักที่ไม่สามารถไปพบอาจารย์ได้และไม่เคยเห็นกายเนื้อของอาจารย์มาก่อน สามารถเห็นรูปนิรมานกายเป็นแสงภายในของอาจารย์ได้ มันเป็นเพราะว่าใจของพวกเขานั้นอยู่กับอาจารย์ สิ่งนี้ถือว่าเป็นการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณ ใจนั้นสำคัญมาก!⁵

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

✿ การทำสมาธิอย่างง่ายดาย ✿

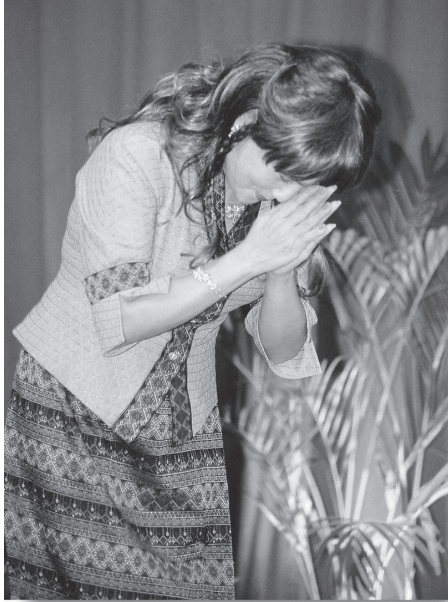
ถ: ในการนั่งสมาธิครั้งหนึ่ง จะต้องนั่งนานเท่าไรจึงจะได้มาซึ่งการรู้แจ้ง

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

✿ การปฏิบัติธรรมอย่างเงียบ ๆ ✿

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

ดังนั้นให้ปฏิบัติธรรมอย่างเงียบ 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 ความยุ่งยากของเขาก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ⁷

⁷ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์สิงห์ กรุงเทพฯ 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 ฟอริโมซา 20 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1996 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

❖ เรื่องของอาจารย์ลินจี้ ❖

เรื่องเกี่ยวกับอาจารย์ลินจี้ของประเทศจีน ตอนที่อาจารย์ลินจี้ยังเป็นนักเรียนนั้น ท่านหลับเสมอหลับในทุก ๆ ที่ วันหนึ่งท่านกำลังหลับอยู่ในห้องนั่งสมาธิที่มุม ๆ หนึ่ง และท่านเห็นอาจารย์ของท่านเข้ามา ด้วยการแสร้งทำเป็นกลัว ท่านก็ขมแขและงุนนอนของท่านแล้วย้ายไปหลบอยู่ที่มุมอื่นแล้วก็หลับต่อ อาจารย์รู้จักท่านลินจี้ดี ท่านรู้จักซึ่งกันและกันดีมาก ดังนั้นอาจารย์จึงได้ตรงเข้าไปในห้องนั่งสมาธิ และเห็นพระรูปหนึ่งกำลังนั่งสมาธิอยู่ที่นั่น และอาจารย์ก็ตะเขาแล้วพูดว่า “เจ้า พระซีเซา! เจ้ากำลังแก่งทำอะไรอยู่หรือ เจ้าควรจะเรียนรู่วิธีนั่งสมาธิเหมือนลินจี้ที่อยู่ตรงนั้นนะ!” (ผู้ฟังหัวเราะ)

พระรูปนั้นไม่อยากจะเชื่อ แล้วเธอรู้อย่างไรว่าพระรูปนั้นนั่งอย่างไร นั่งทั้งจิ๋วเต็มยศ ดูภูมิฐานมาก และนั่งต่อหน้า

พระพุทธรูปด้วย และเขาก็ถูกตะกัน (ผู้ฟังหัวเราะ) ขณะที่จุดธูปอยู่ตรงหน้า เขาจะไม่เคลื่อนไหวจนกว่าธูปนั้นจะหมด แต่เขากำลังเคลื่อนไหวอยู่ภายใน ส่วนท่านลินจี้ที่อยู่ในถนงนอน แต่อาจารย์กลับบอกว่าท่านลินจี้กำลังทำสมาธิ และบอกว่าพระที่นั่งอยู่นั้นกำลังหลับ เธอเข้าใจไหม มันเป็นอันดับชั้นที่ต่างกัน

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

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

ยิ่งเราหยิ่งโสมมากเท่าไร เราก็ยิ่งห่างไกลจาก สังขารมากขึ้นเท่านั้น ✨

พ ที่ถ่อมตนจะอยู่ใกล้ชิดกับพระเจ้าและนักบุญมาก ผู้ที่มีจิตใจที่บริสุทธิ์อยู่ใกล้สังขารมากกว่า ยิ่งเราเย่อหยิ่งมากเท่าไร เราก็จะยิ่งห่างไกลจากสังขารมากขึ้นเท่านั้น ทำไมเราจึงอยู่ไกลจากสังขารนัก เพราะว่าเราพึ่งพาโลกนี้นะสิ! ถ้าเราไม่พึ่งพาโลกนี้ เราจะไม่รู้สึกราคาภูมิใจ ถ้าเราพึ่งพาเงินตรา อำนาจ สติปัญญา หรือฐานะทางสังคม เราก็กำลังพึ่งพาโลกนี้และสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนอยู่ สังขารไม่ใช่ของโลกนี้และไม่ใช่อะไรชั่วคราวด้วย 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 เขาไม่มีสิ่งกีดขวางข้างหน้าเขาไม่มีทั้งการยึดติดหรือบางสิ่งที่จะพึ่งพา จิตใจของเขากว้างใหญ่ไพศาล เขา

แทบจะเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล

ถ้าเรายังต้องพึ่งพาบางสิ่งบางอย่างอยู่ สิ่งนั้นจะจำกัดตัวเราเอง นั่นคือเราจะกลายเป็นแค่เจ้าหน้าที่ คนมีคุณธรรม หรือคนที่อยู่กับศีลธรรม เราจะยังคงอยู่ในขอบเขตจำกัดที่มุมหนึ่งยังไม่ได้ถูกเปิดออก คนที่ถ่อมตนและบริสุทธิ์นั้นไม่มีอะไรต้องพึ่งพา การไม่มีอะไรเลยคือการมีทุกสิ่งทุกอย่าง¹⁰

¹⁰ ปราศรัยโดยท่านอนนตราจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ซีหู ฟอรัมโมซา 13 สิงหาคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)

๕ ถ่อมถ่อมถ่อมตนให้มากขึ้นและอย่าบังอาจที่จะวิจารณ์ผู้อื่น ๕

หัดดูบันทึกทางจิตวิญญาณในแต่ละวัน และมองดูว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เธอทำนั้นดีหรือไม่ก็พอ ดูว่าสิ่งที่ดีมีอยู่เล็กน้อย และสิ่งที่ไม่ดีมีอยู่มากหรือไม่ และให้ดูว่าเราเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความเกลียดชังหรือไม่ แล้วเราก็จะทราบว่าเราควรที่จะละอายแก่ใจเราเอง แล้วเราจะค่อย ๆ ถ่อมตนมากขึ้น และไม่กล้าที่จะจับผิดผู้อื่น เพราะเราจะสามารถมองเห็นว่าตัวเราเองนั้นด้ายกับถ่าน ถ้าเท้าของเราเองเปราะเปื้อนด้วยโคลนตม เราจะทำอย่างไรไปส่องดูเท้าของผู้อื่นได้อย่างไร ดังนั้นอัตตาตัวตนของเราก็จะเบาบางลง

มิเช่นนั้น เธอจะอยู่ที่นี้ก็ได้ ฉันทจะดูเธอสองสามครั้งต่อวันและอัตตาของเธอก็จะดีขึ้น เพราะว่าที่นี้เธอไม่มีที่ที่จะหลบซ่อนได้ ฉันทจะขุดคุ้ยจุดอ่อนของเธอออกมาทุกวัน

และจะพูดขยายความถึงมันซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วเธอก็จะไม่กล้า
ทนงตัวอีกต่อไป แต่ความอ่อนน้อมถ่อมตนและความรู้สึก
ว่าตัวเองต่ำต้อยนั้นเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกันนะ สิ่งที่เรา
ว่าปมด้อยนั้นแตกต่างออกไป มันหมายถึงคนที่รู้สึกว่าเขา
ต่ำต้อยมากและไร้ค่า ฉันทะโกนและดูเธอ แต่ในนั้นมัน
มีความรัก การช่วยเหลือ และการอวยพร

แต่ในโลกภายนอกผู้คนจะบีบคั้นเธอ เนื่องด้วยเรื่อง
ของชื่อเสียงหรือความมั่งคั่ง เพื่อประโยชน์ของตัวเอง พวกเขา
ทำให้ชีวิตของเราทุกข์ยากมาก ทำให้หัวใจของเราแตก
สลายเป็นเสี่ยง ๆ และทำลายความเชื่อมั่นในตัวเองของเรา
ทั้งหมด

ดังนั้นการว่ากล่าวทั้งสองชนิดนี้แตกต่างกัน ชนิดหนึ่ง
เป็นการแข่งขันกันกับเรา และอีกชนิดหนึ่งเป็นการช่วยเรา
กำจัดอดีตตัวตนของเรา การดูต่ำแบบหลังนั้นมีความรัก
ซ่อนอยู่ ดังนั้นบางครั้งเราจึงรู้สึกว่ามิกลืนอายของการปลอม
ประโลมการปลอมโยน มีบรรยากาศของความเมตตา และ
แม้ว่าเธอจะถูกดูต่ำ เธอก็ดูเหมือนว่าจะคิดถึงคนคนนั้นอยู่



ตลอดเวลา เธอไม่สามารถที่จะลืมหือเกลียดเขาได้ แต่ใน
โลกภายนอก แม้ว่าผู้คนจะพูดจาอ่อนหวานกัน เราก็ยังคง
กลัวพวกเขา เรากลัวว่าพวกเขาอาจจะวางแผนเพื่อคดโกง
เราอยู่ในใจ เราารู้สึกว่าเขากำลังทำให้เรากลัวราวกับว่าเขา
มีมิติซ่อนอยู่พร้อมที่จะใช้จัดการกับเรา¹¹

11 ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ซินู ฟอรัมชา 10 ตุลาคม
ค.ศ. 1990 (ต้นฉบับภาษาเอาหลัก)

คนที่มีจิตใจบริสุทธิ์จะก้าวหน้า ได้อย่างรวดเร็วกว่า

คนระดับล่างๆ เป็นคนที่ถ่อมตนมาก
บริสุทธิ์และเรียบง่าย พวกเขาไม่มีอะไรที่
จะต้องพึ่งพิง พวกเขาไม่มีอะไรให้ฉกฉวย
หรือยึดเกาะไว้ พวกเขารู้ว่าพวกเขา
ไม่มีอะไรเลย ดังนั้นจิตใจของพวกเขาจึง
บริสุทธิ์และเรียบง่ายมาก พลังแห่งการ
อวยพรอันยิ่งใหญ่จึงสามารถเข้าถึงจิตใจ
อันว่างเปล่า ที่บริสุทธิ์และเรียบง่ายได้
อย่างง่ายดาย

พวกเขาอาจดูจากภายนอกไม่โดดเด่น
แต่พวกเขาชอบฉันอย่างแท้จริง มีความศรัทธา
ต่อฉันอย่างแรงกล้าและใส่ใจฉันอย่างที่สุด
อะไรก็ตามที่ฉันพูดพวกเขาจะฟัง
ภายในพวกเขาไม่มีข้อสงสัยใด ๆ ต่อฉัน
ภายนอกพวกเขาก็ไม่ต่อต้านฉันเช่นกัน
เมื่อเธอเห็นคนเหล่านี้เธอจะบอกได้ว่า
พวกเขาก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วมาก

❖ คนที่มีจิตใจบริสุทธิ์จะก้าวหน้า ได้อย่างรวดเร็วกว่า ❖

ทำไมผู้ที่มีดวงใจที่บริสุทธิ์และจิตใจเรียบง่ายจึง
ทำปัญหาได้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วล่ะหรือ มันเป็น
 เพราะพวกคนที่ “ชื่อ ๆ” ไม่รู้วิธีที่จะโต้แย้ง พวก
 เขาเหมือนเด็ก ๆ พวกเขาเชื่อฉันอย่างหมดจดหมดใจ
 ปราศจากข้อสงสัยใด ๆ เรามีคนเช่นนี้จำนวนมากที่นี่ ด้วย
 เหตุนี้พวกเขาจึงก้าวหน้าได้รวดเร็วมาก พวกเขาอาจดูจาก
 ภายนอกไม่โดดเด่น แต่พวกเขาชอบฉันอย่างแท้จริง มีความ
 ศรัทธาต่อฉันอย่างแรงกล้าและใส่ใจฉันอย่างที่สุด อะไร
 ก็ตามที่ฉันพูดพวกเขาจะฟัง ภายในพวกเขาไม่มีข้อสงสัย
 ใด ๆ ต่อฉัน ภายนอกพวกเขาก็ไม่ต่อต้านฉันเช่นกัน เมื่อ
 เธอเห็นคนเหล่านี้เธอจะบอกได้ว่าพวกเขาก้าวหน้าได้อย่าง
 รวดเร็วมาก

มีคนอื่น ๆ ที่มองดูเหมือนเชื่อฟังและเคารพฉันมาก
 แต่หลังจากได้คุยกับเขาสักพักหนึ่ง เธอจะตระหนักได้ว่า
 พวกเขามีอดีตตัวโต และไม่ได้เชื่อฉันทั้งหมด บางครั้งพวก
 เขาก็จะพูดเช่นนั้นด้วยซ้ำไป เมื่อเธอเจอเจอผู้คนมากขึ้น
 เธอก็จะเรียนรู้วิธีที่จะแยกแยะคนที่เข้าใจคำสอนของฉัน
 อย่างแท้จริง และมีศรัทธาต่อฉันอย่างเต็มที่ แต่เธอจะ
 ไม่สามารถที่จะบอกได้จากลักษณะภายนอกของพวกเขา

ไม่ว่าเธอจะบำเพ็ญก้าวหน้าเร็วหรือช้า ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
 อาจารย์เพียงผู้เดียว เธอจะก้าวหน้ามากเท่าไรขึ้นอยู่กับว่า
 เธอมีความเชื่อในอาจารย์มากเท่าไรและเธอมีปฏิกริยากับ
 ท่านอย่างไรด้วย ฉันจะบอกเคล็ดที่เป็นความลับเกี่ยวกับ
 วิธีบำเพ็ญให้ก้าวหน้าให้กับพวกเธอ แต่อย่าบอกใครนะ
 (ผู้ฟังหัวเราะและปรบมือ)

❖ ถูกขวางกั้นด้วยกำแพงแห่งความเยือกเย็น ❖

ท ม่ว่าเราจะก้าวหน้าเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของจิตใจเรา บางครั้งเราต้องการมากที่จะให้มันบริสุทธิ์ แต่เราก็ทำไม่ได้ นี่เป็นเพราะว่าเราได้หว่านเมล็ดพันธุ์ของจิตใจที่เย็นชานี้จากกรรมในอดีตของเรา และตอนนี้เราก็ถูกขวางกั้นด้วยกำแพงของความเยือกเย็นนี้ เราไม่สามารถเชื่ออาจารย์อย่างสมบูรณ์ได้ และเราก็ไม่สามารถที่จะอุทิศร่างกาย คำพูดและจิตใจของเราต่ออาจารย์ได้อย่างสมบูรณ์

คนบางคนปฏิบัติธรรมอย่างขยันขันแข็งมาก พวกเขา นั่งสมาธิหรือทำชั่วโมงทุกวัน แต่หัวใจของเขายังผูกติดกับโลกนี้อยู่ พวกเขาต้องการชื่อเสียงและความมั่งคั่ง ผลก็คือพวกเขาไม่สามารถที่จะก้าวหน้าได้ พวกเขาอาจจะจำเป็นต้องกลับมาเกิดใหม่อีกเพราะว่าพวกเขายังคง

ต้องการอยู่ในโลกนี้ สำหรับคนเหล่านี้ ฉันต้องให้พวกเขา กลับมาอีกครั้งและปล่อยให้เขาได้เรียนรู้กับอาจารย์ท่านอื่น เพื่อที่ว่าเขาจะได้ก้าวหน้าขึ้น ผู้ประทับจิตของเราบางคนที่นี่เคยเรียนธรรมวิถีกวนอิมมาแล้วในอดีตชาติ อย่างไรก็ตาม พวกเขาไปได้เพียงครึ่งทาง เพราะพวกเขายังยึดติดกับโลกนี้อยู่ หรือบางทีพวกเขาก็จริงจังไม่มากพอ พวกเขา ยังคงมีความสงสัยในตัวอาจารย์ดังนั้นพวกเขาจึงต้องกลับมาอีกครั้ง

นี่เหมือนเรื่องที่ผมเคยเล่าให้เธอฟังมาแล้ว มีคนเขียนจดหมายถึงฉัน และบอกฉันว่า หลังจากประทับจิตแล้ว เขา สวดภาวนาถึงฉันและท่องชื่อของฉันทุกวันอย่างจริงจัง เขา เชื่อในตัวฉันอย่างแท้จริง เขาก้าวหน้ามากภายในเวลาแค่สองเดือน เขาสามารถไปยังอาณาจักรที่สว่างเจิดจ้าที่สุดในเวลานั่งสมาธิ แต่ต่อมาเขาเริ่มสงสัยในตัวฉัน เขาหวงคิดถึงอาจารย์ท่านก่อนที่เคยบอกเขาว่า ถ้าวิญญูณของ

เขาออกจากร่างตอนนั่งสมาธิ เขาจะถูกครอบงำโดยปีศาจ
ดังนั้นเขาจึงเริ่มสงสัยในคำสอนของฉันและวิธีที่ฉันสอน ผล
ก็คือ ระดับของเขาได้ตกลงทันที จนกระทั่งเดี๋ยวนี้เขาก็ยังไม่
สามารถกลับขึ้นไปยังจุดเดิมได้ ดังนั้นเธอสามารถเห็นได้ว่า
อุปสรรคที่มารสามารถสร้างขึ้นสำหรับเรานั้นใหญ่แค่ไหน¹²

¹² ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีหู พอร์โมซา 29 ตุลาคม
ค.ศ. 1988 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✿ คนที่มีความบริสุทธิ์ในจิตใจ จะเข้าถึงพระเจ้าได้อย่างรวดเร็ว ✿

ค คนที่มีความบริสุทธิ์ในจิตใจของพวกเขาจะเรียบ
ง่ายมากกว่า พวกเขาจะเข้าถึงพระเจ้าได้อย่าง
รวดเร็ว เพราะพวกเขาไม่ได้คิดมากเกินไป และ
ไม่เปรียบเทียบมากเกินไป หรือไม่มีบทเรียนที่จะก้าวข้าม
มากเกินไป คนที่ฉลาดมากกว่า หรือบางครั้งคนที่ประสบ
ความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ มากกว่า จะซับซ้อนมากกว่า เพราะ
ว่าพวกเขาต้องอยู่ในสถานภาพบางอย่างเพื่อที่จะประสบ
ความสำเร็จได้ ดังนั้นเขาจะมีนิสัยในการคิดการวิเคราะห์
ข้อดีข้อเสีย และความสำเร็จและล้มเหลว อย่างเช่น “ถ้าฉัน
นั่งสมาธิ ฉันจะได้อะไรจากพระเจ้า ฉันจะได้รับอะไรทั้งหมด
ไหม มันคุ้มค่าไหม เธอรู้ใช่ไหมว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง!”
(ผู้ฟังหัวเราะ) บางครั้งมันก็เป็นแบบนั้น และโดย

จิตใต้สำนึก เราก็ขัดขวางตัวเราเองจากเส้นทางไปสู่สวรรค์
นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า อัตตา แต่แท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไร
เลย¹³

¹³ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ฮาวาย สหรัฐอเมริกา
6 กันยายน ค.ศ. 1994 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

✿ รักษาจิตใจให้ไร้เดียงสาเหมือน เด็ก ๆ อยู่เสมอ ✿

ค คนที่ชื่อ ๆ จะเข้าถึงสัจธรรมได้ทั้งหมด สิ่งที่สำคัญ
ที่สุดคือจิตใจที่บริสุทธิ์ จิตใจที่ไม่แบ่งแยก จิตใจ
ที่ไม่แบ่งแยกระหว่างความเจ็บปวดหรือความสุข

เธอรู้ในสิ่งที่ท่านอาจารย์เซง ฉาน (พระสังฆปริณายก
องค์ที่ 3 แห่งเซ็น) กล่าวไว้หรือไม่ว่า “มันยากมากสำหรับ
คนที่มีจิตใจแบ่งแยกที่จะค้นพบหนทางที่ยิ่งใหญ่” สิ่งที่ท่าน
หมายถึงก็คือ คนที่มีความสมดุล มีความเรียบง่าย และมี
ความพอใจในจิตใจของพวกเขาจะสามารถค้นพบสัจธรรม
ได้อย่างง่ายดายมากกว่านั่นเอง

เล่าจื้อได้กล่าวเช่นกันว่า คนสามารถเข้าถึงเต๋าได้เมื่อ
เขาเป็นเหมือนเด็ก ๆ เท่านั้น และพระเยซูคริสต์ก็ได้ตรัสว่า
ถ้าเธอไม่กลับเป็นไร้เดียงสาเหมือนเด็ก ๆ เธอจะไม่สามารถ

เข้าสู่อาณาจักรของพระเจ้าได้ ดังนั้นศาสนาพุทธและลัทธิเต๋าได้พูดในสิ่งเดียวกัน และคัมภีร์ไบเบิลก็พูดคล้ายกัน

ศาสนาอิสลามก็พูดสิ่งเดียวกันด้วย ศาสนาอิสลามสอนศิษย์ไม่ให้วิจารณ์ผู้อื่น ไม่สำคัญว่าคนคนนั้นจะเป็นอย่างไร มันเป็นพระประสงค์ของพระเจ้าที่เขาจะเป็นเช่นนั้น ความหมายก็คือว่า เราควรจะเป็นเหมือนเด็ก ๆ และไม่วิจารณ์ผู้อื่นแล้วมันก็จะถูกต้อง!¹⁴

¹⁴ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม ผิงตง ฟอร์โมซา
1 ธันวาคม ค.ศ. 1988 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ใจความที่ดีที่สุดและบริสุทธิ์ที่สุดจะดึงดูด
ความดีทั้งหมดในจักรวาล จะดึงดูดสิ่ง
ที่บริสุทธิ์ที่สุดทั้งหมด มากกว่าสิ่งที่เรา
ร้องขอเสียอีก



ถ้าใจของเรามีเมตตา เราจะสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่งได้อย่างง่ายดาย และสามารถติดต่อกับพระเจ้าได้ง่ายด้วย ถ้าใจของเราถูกแบ่งแยกแล้ว มันจะเหมือนกับว่ามีกำแพงล้อมรอบตัวเรา ด้วยเหตุนี้มันจึงไม่ใช่เพียงแค่เพราะเราได้อยู่ใกล้อาจารย์แล้วใจของเราจะอยู่ใกล้ท่านมากด้วย ถ้าใจเราต้องการอยู่ใกล้ถึงแม้ว่าตัวเราจะอยู่ไกลออกไปถึงล้านไมล์ ก็จะมีเหมือนว่ามันไม่ได้ไกลอะไรเลย และแม้ว่าเราจะอยู่ข้างๆ ท่านแต่ใจเราไม่ได้อยู่กับท่าน ก็เท่ากับว่าเราอยู่ห่างจากท่านมากอย่างแท้จริง

ผ่อนคลาย

ถ้าเธอผ่อนคลายในการทำสมาธิของเธอ

เท่าๆ กับตอนที่เธอเห็นฉัน

นั่นคือการทำสมาธิที่แท้จริง

✿ การทำสมาธิที่แท้จริง ✿

ลธอทั้งหมดยึดติดอยู่กับภาพนิมิตในตอนทำสมาธิ และคิดว่าภาพเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่แท้จริง ส่วนภาพที่เธอเห็นตอนที่ไม่ได้ทำสมาธิ นั้นไม่นับ แต่จริง ๆ แล้วในขณะนั้น เธอกำลังมีสมาธิจริง ๆ เพราะ “เซนมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง” การทำสมาธิไม่ได้หมายความว่าเราต้องนั่งขัดสมาธิและควบคุมตัวเอง นั่นเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง เพราะว่าขณะนั้นเราทำสมาธิด้วยอึดตาของเรา และด้วยเหตุนี้เราจึงไม่มีประสบการณ์ เราควรจะทำมันตามธรรมชาติ เพื่อที่จะเข้าถึงการรู้แจ้ง

ถ้าเธอผ่อนคลายในการทำสมาธิของเธอเท่า ๆ กับตอนที่เธอเห็นฉัน นั่นคือการทำสมาธิที่แท้จริง เราเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับคนที่รู้แจ้งขณะที่กำลังผ่าฟันมาแล้ว และอีกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนที่รู้แจ้งขณะที่ได้ยินถ้อยคำสอง

สามคำจากอาจารย์ที่รู้แจ้ง แค่นั้นเอง แล้วทำไมเธอจึงไม่มีประสบการณ์หลังจากการนั่งลงแล้วว่าวุ่นใจในการนั่งสมาธิหลายชั่วโมง มันเป็นเพราะว่าเธอนั่งด้วยอึดตา ด้วยจิตของเธอที่คิด เธอเพ่งความตั้งใจของเธอมากเกินไป เธอผลักดันตัวเองมากเกินไป ดังนั้นเธอจึงยึดติดและกระวนกระวายด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่มีประสบการณ์ นั่นไม่ใช่การทำสมาธิที่แท้จริง มันเป็นเพียงการฝึกฝนอย่างหนึ่ง

การทำสมาธิที่แท้จริงนั้นเกิดขึ้นในเวลาใดก็ได้ ด้วยเหตุนี้เธอบางคนจึงมีประสบการณ์ที่ดีเมื่อเธอหลับสนิทหรือตอนที่เธอมองดูฉันอย่างตั้งใจ นั่นก็เป็นการทำสมาธิ เพราะว่าความสนใจของเธอรวมศูนย์ในขณะนั้น เธอจดจ่อเพราะว่าเธอตั้งใจที่ได้เห็นฉันหรือได้ยินฉัน และในเวลานั้นเธอได้วางอคติของเธอลง นั่นคือตอนที่เธอทำสมาธิไม่ใช่หรือ นั่นคือตอนที่เธอมีประสบการณ์ที่เป็นปกติ

สมมติว่าเธอนั่งค้ำขมวดอยู่ตรงนั้น แล้วคิดว่า “ฉันต้องการนั่งสมาธิ โอ! ทำไมฉันถึงไม่มีประสบการณ์ ทำไมมันยังไม่มาอีก โอ! เมื่อไหร่มันจะมาล่ะ” (ผู้ฟังหัวเราะ) เธอกำลังเร่งตัวเธอเอง กำลังเร่งประสบการณ์ในการรู้แจ้ง แต่ประสบการณ์เหล่านี้ไม่เคยรีบร้อน มันจะมาก็เมื่อมันจะมา และจะไปก็เมื่อมันต้องการ มันไม่ยึดติดอยู่กับอะไร เหมือนกับในวัชรปรัชญาปารมิตาสูตที่กล่าวว่า การรู้แจ้งมาตอนที่เราไม่ยึดติดกับสิ่งใด เราควรจะทำตามแบบอย่างเพชรน้ำหนึ่งทางจิตวิญญาณนี้เพื่อที่จะได้เข้าถึงการรู้แจ้ง

✦ ดินแดนบริสุทธิ์อยู่ตรงหน้าเรา ✦

เมื่อเธอจ้องดูฉันด้วยสภาวะจิตที่บริสุทธิ์มากโดยปราศจากสิ่งรบกวนแม้แต่น้อย เธอจะมีประสบการณ์ทั้งหมดที่เธอควรจะมี เธอบางคน ขณะที่เข้าร่วมฟังการบรรยายธรรมของฉันก็ได้เห็นห้องบรรยายเปลี่ยนเป็นโลกหนึ่งที่เต็มไปด้วยแสงสว่างโชติช่วงอย่างยิ่ง นั่นคือดินแดนบริสุทธิ์ นั่นคือสิ่งที่หมายถึงในคำกล่าวที่ว่า “ดินแดนบริสุทธิ์อยู่ตรงหน้าเรา” โลกของเราเป็นโลกทางกายภาพ แต่ตอนที่เราจดจ่อทางจิตวิญญาณนั้น มันจะกลายเป็นดินแดนบริสุทธิ์ไปในทันที และมารก็สามารถกลายเป็นนักบุญได้ในสายตาของเรา

เธอบางคนบ่นกับฉันว่าเธอไม่มีประสบการณ์ที่ดีแบบนี้หลังจากที่ร่วมนั่งสมาธิกลุ่ม จริง ๆ แล้วนั่นเป็นเพราะอึดตาของเธอได้ออกมาและความรักของเธอได้ลดลง เพื่อน

ประทับจิตไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเธอหรอก เธอไม่ควรตำหนิผู้อื่น แต่เธอควรที่จะทบทวนตัวเธอเองแทน ด้วยเหตุนี้ฉันจึงไม่ชอบคนที่บ่น เพียงแต่ฉันไม่พูดเท่านั้น คนเหล่านี้คาดหวังว่าฉันจะตำหนิคนอื่น แต่ฉันจะไม่ลำเอียง

เธอบางคนมีสิ่งต่าง ๆ มากมายในความคิดจิตใจเมื่อตอนที่เธอมองฉัน เธอมองฉันเหมือนกับเธอไม่ได้กำลังมองอยู่จริงๆ ฉะนั้นเธอไม่มองเสียยังดีซะกว่า! แม้แต่ขณะที่เธอจะมองมาที่ฉัน หลายสิ่งหลายอย่างก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจเธอ เธอกำลังสงสัยว่า เธอควรจะทำอะไรหรือไม่ ประหนึ่งว่าเธอต้องการขับไล่ฉันไปให้พ้น ๆ อย่างนั้นแหละ (ผู้ฟังหัวเราะ) ถ้าเธอตั้งใจที่จะทำสิ่งนั้นขณะที่กำลังมองฉันอยู่ล่ะก็ มันก็หมายความว่าเธอต้องการที่จะไล่ฉันไปให้พ้น ๆ อย่างรวดเร็ว และสิ่งนั้นก็ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด เธอควรจะมองฉันเหมือนเด็กที่ไม่ได้เห็นพ่อแม่ของเขามาเป็นเวลานานแล้ว แล้วเธอก็จะมีประสบการณ์ภายใน ซึ่งจะดี

ที่สุดเท่าที่เธอสามารถจะมีได้

เราไม่ควรคิดว่าเรานั่งสมาธิแค่ตอนที่เราหลับตาและนั่งลงคือขมวดอย่างวุ่นวายใจ ไม่ใช่! นั่นเป็นแค่การปฏิบัติอย่างหนึ่งเท่านั้น เรานั่งลงอย่างเงียบ ๆ ก็เพื่อที่จะแสดงความจริงใจของเรา แม้ว่าบางครั้งเราจะไม่สามารถนั่งอย่างสงบได้ก็ตาม เราก็จะยังคงนั่งต่อไป เรารอคอยพระเจ้าในการนั่งสมาธิของเรา บางครั้งเราก็มีประสบการณ์ตอนที่เราตั้งใจ แต่บางครั้งเราก็ไม่มีสมาธิและพูดกับตัวเองว่า “เออ ไม่ว่าจะจริงใจหรือไม่ก็ตาม นั่นคือทั้งหมดที่ฉันทำได้ในตอนนี



กรุณาช่วยฉันด้วยเถิด พระเจ้า”

ดังนั้น เราควรจะนั่งสมาธิทุกวัน และคิดว่ามันเป็นหน้าที่ เหมือนกับที่เราต้องกิน ถึงแม้ว่าเราจะไม่อยากกินก็ตาม เราควรทำให้เป็นนิสัยที่จะคิดถึงพระเจ้าทันทีที่เราตื่นนอนในตอนเช้า และคิดถึงพระเจ้าอีกครั้งหลังจากที่เราเลิกงานและกลับบ้านในตอนเย็น เพราะว่าทุก ๆ วันเรายุ่งเกินไป เราจึงไม่สามารถคิดถึงพระเจ้าอย่างจริงจังได้ ดังนั้น เราควรจะนั่งสมาธิก่อนในตอนเช้าหลังจากที่เราตื่นนอน และอีกครั้งในตอนเย็นหลังจากที่เรากลับบ้าน แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถคิดถึงพระเจ้าได้อย่างสมบูรณ์นะ เราเพียงแค่ทำให้ดีที่สุดเท่านั้น เราควรจะทำสมาธิตอนที่เราทำงานอยู่ด้วยเช่นกัน

✿ การมีประสบการณ์การรู้แจ้งในระหว่าง การบรรยายธรรมของอาจารย์ ✿

ดังนั้นมันเป็นพระพรและบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเราที่เราได้ฟังการบรรยายธรรมโดยอาจารย์ที่รู้แจ้ง เพราะว่าเราสามารถเห็นอาจารย์ได้อย่างต่อเนื่องถึงสองหรือสามชั่วโมง เราจะถูกยกระดับโดยแรงสั่นสะเทือนของท่าน หรือระดับกรรมชั่วของเราจะถูกชำระล้างลงไปบ้างด้วยแสงของท่าน แล้วเราจะมีประสบการณ์ภายใน เวลาเธอมาที่นี่เธอไม่ได้เห็นฉันต่อเนื่องกันสองหรือสามชั่วโมง ดังนั้นเธอจะไม่ได้รับพรมากเท่ากับที่เธอฟังการบรรยายธรรม มันเป็นพรที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถเห็นอาจารย์ที่รู้แจ้งเป็นเวลาสองหรือสามชั่วโมงอย่างต่อเนื่องกัน! ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับโอกาสนี้ ในเวลานานชั่วกับชั่วกลับ การได้มองสักแว็บหนึ่งก็ดีพอแล้ว ไม่ต้องพูดถึงสองถึงสามชั่วโมง! สิ่งมีชีวิต

บนดาวดวงอื่นบางดวงไม่เคยได้เห็นหรือได้ยินอาจารย์ที่รู้แจ้งมาก่อนเลยด้วยซ้ำ พวกเขาไม่มีการติดต่อกับอาจารย์ ดังนั้นเธอควรจะคว้าโอกาสที่จะได้มองดูอาจารย์ที่แท้จริงสักสองสามชั่วโมง คนจำนวนมาก ทั้งผู้ประทับจิต หรือไม่ใช่ผู้ประทับจิต ได้มีประสบการณ์การรู้แจ้งระหว่างการบรรยายของฉันมาแล้ว

ดังนั้นการทำสมาธิไม่ได้หมายความว่าแค่การนั่งลงเท่านั้น มันเป็นการสมาธิเมื่อเราจดจ่ออย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ด้วยเหตุนี้เธอจึงมีประสบการณ์ต่าง ๆ เมื่อเธอกำลังทำงาน บางครั้งเราไม่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิและเรารู้สึกว่ามีอุปสรรค เพราะว่าเราทำสมาธิด้วยอึดตาของเรา นั่นไม่ใช่วิถีธรรมชาติในการทำสมาธิ แต่มันก็โอเค เธอก็ยังคงได้รับบุญกุศล ให้นั่งสมาธิด้วยความจริงใจต่อไป ผลนั้นไม่สำคัญอะไร


ฉันจะบอกเธอว่า ทำไมเธอจึงไม่มีประสบการณ์

ภายในเมื่อเธอทำสมาธิ มันเป็นเพราะว่าเธอไม่ได้เป็นอิสระจากสิ่งที่ยึดติดได้อย่างสมบูรณ์ในเวลานั้น และเธอก็ไม่ได้จดจ่ออย่างแท้จริง เราคิดว่าเราทำแล้ว และเราก็ทำหน้าที่นี้และประหลาดใจว่า “ทำไมนิรมานกายของอาจารย์ไม่มาสักที” ความจริงใจและความเลื่อมใสศรัทธานั้นแตกต่างจากการยึดติด อย่างไรก็ตาม มันยากสำหรับคนที่เพิ่งจะเริ่มต้นที่จะแยกแยะมันออกได้ มันไม่สำคัญอะไร แค่ทำให้ดีที่สุดเท่านั้น มันนับค่าด้วยตราบเท่าที่เธอนั่งสมาธิอย่างตั้งใจ และคิดถึงอาจารย์ ไม่สำคัญว่าเธอจะนั่งสมาธิได้ดีหรือไม่ หรือวอกแวกหรือไม่ ความพยายามของเธอจะถูกบันทึกไว้ และเธอจะถูกยกระดับด้วยข้ออ้างใด ๆ ก็ตาม (ผู้ฟังปรบมือ)

ตัวอย่างเช่น เธอทำงานให้กับคนขายเสื้อผ้า บางครั้งก็ไม่มีลูกค้า และเธอนั่งอยู่และผลอยหลับไป แต่เจ้านายก็ยังคงจ่ายเงินให้เธอในช่วงที่เธออยู่ที่นั่น และในช่วงอื่น ๆ ที่เธออยู่ตลอดทั้งวัน เจ้านายก็ยังจ่ายเธออยู่เหมือนเดิม ขอ

เพียงแต่เธอมาทำงานที่ร้านเท่านั้น เธอก็จะได้รับเงินเดือน
มันเหมือนกันกับการนั่งสมาธิ เธอควรจะนั่งสมาธิ โดยไม่
คำนึงถึงประสบการณ์ ความพยายามของเธอจะถูกบันทึก
ไว้ และฉันจะ “จ่าย” เธอในวันหนึ่งเพื่อที่ว่าเธอจะสามารถ
จ่าย “ค่าโดยสาร” เพื่อไปสวรรค์ได้ (ผู้ฟังปรบมือ)¹⁵

¹⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฌาน 7 วัน อีหลาน ฟอโรมซา 12-18
สิงหาคม ค.ศ. 1988 (ต้นฉบับภาษาจีน)



พวกเธอส่วนใหญ่พบกับความยุ่งยาก
และกีดขวางตัวเอง เธอไม่ยอมปล่อยให้
ตัวเองพัฒนาและผ่อนคลาย การไม่
ผ่อนคลาย จะทำให้ความคิดของเธอถูก
ขัดขวาง ดังนั้นการกระทำของเธอก็จะไม่
สมบูรณ์

✿ การใช้ชีวิตที่สมดุลคือเต๋า ✿

บ ุรควรจะปฏิบัติทางจิตวิญญาณในทางสายกลาง มันก็ดีเท่ากันที่จะได้เป็นนักบุญในวันพรุ่งนี้ แล้วทำไมเธอจึงจะต้องเร่งทำมันในวันนี้ด้วยล่ะ เธอได้รอคอยมาหลายภพหลายชาติแล้ว ดังนั้นมันสำคัญอะไรนักหนาในการที่จะรอเพิ่มขึ้นอีกแค่สองสามวัน ยิ่งเธอกังวลมากเท่าไร เธอก็จะยิ่งกีดขวางตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

ในสมัยโบราณมีคนหนึ่งติดตามอาจารย์ผู้รู้แจ้งท่านหนึ่งเพื่อปฏิบัติธรรม วันหนึ่งเขาถามอาจารย์ว่า “ท่านอาจารย์ ท่านสามารถพบเจอคนที่จริงใจเหมือนฉันมากเท่าใดในโลกนี้” อาจารย์ของเขาตอบว่า “จักรวาลนี้เต็มไปด้วยลูกศิษย์อย่างเธอ” (อาจารย์และทุกคนหัวเราะ) ศิษย์คนนั้นยังคงสงสัยอยู่จึงถามต่ออีกว่า “ท่านอาจารย์ ฉันมีความจริงใจอย่างแท้จริง ถ้าฉันจะสละทุกสิ่งทุกอย่าง รวม

ทั้งพ่อแม่ของฉัน ภรรยา ลูก ๆ ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ของฉันแล้ว ฉันจะต้องปฏิบัติอีกกี่ปีจึงจะเข้าถึงความเป็นนักบุญได้” อาจารย์ของเขาบอกว่า “ถ้าเธอขยัน เธอจะสามารถบรรลุถึงมันได้ในเวลาห้าถึงสิบห้าปี” ศิษย์คนนั้นถามต่อว่า “นั่นมันช้าเกินไป ถ้าฉันละเว้นจากการกินและการดื่ม และกระทั่งไม่ต้องนอน และนั่งสมาธิด้วยการนั่งขัดสมาธิเพียงอย่างเดียววันละยี่สิบสี่ชั่วโมง ท่านคิดว่าฉันจะกลายเป็นนักบุญได้เมื่อใด” อาจารย์ของเขาพูดว่า “ด้วยวิธีนี้ มันอาจจะใช้เวลาสามสิบถึงห้าสิบปีในการเป็นนักบุญ” (อาจารย์และทุกคนหัวเราะ) เธอรู้ไหมว่าทำไมเขากระวนกระวายใจมากจนเกินไป เขาคิดว่าเขาเป็นใครกัน ใครจะไปสนใจว่าเขาจะได้เป็นนักบุญหรือไม่ ใครจะต้องการคนแบบเขาทีละ

✿ ทางที่ดีที่สุดคือทางสายกลาง ✿

พระศาकยมุนีพุทธเจ้าทรงเคยมีลูกศิษย์ที่ไม่ยอมนอนหลับเลยทั้งคืน มันดูเหมือนว่าเขาจะนั่งสมาธิตอนกลางวันและสวดท่องพระสูตรในตอนกลางคืน จนกระทั่งต่อมาตาของเขาก็เกือบจะบอด พระศาकยมุนีพุทธเจ้าได้ตรัสบอกเขาว่า “วิธีที่เธอปฏิบัติอยู่จะทำให้เธอได้เป็นมารแทนที่จะได้เป็นนักบุญในไม่ช้า เมื่อเธอเล่นพิณและสายของมันถูกซึ่งจนตึงจนเกินไป มันจะสามารถก่อให้เกิดเสียงได้ไหม” ลูกศิษย์คนนั้นตอบว่า “ไม่ได้!” “และถ้าสายนั้นหย่อนเกินไปจะมีเสียงออกมาไหม” เขาก็พูดว่า “ไม่ ไม่เลย” แล้วพระศาकยมุนีพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “ทางที่ดีที่สุดก็คือทางสายกลาง”

ดังนั้นชีวิตที่สมดุลนั้นเป็นสังขธรรม จิตที่เรียบง่ายนั้นก็เป็นสังขธรรม เราไม่ควรกระหายอยากจะได้อะไร การ

กระหายอยากได้เป็นนักบุญอย่างรวดเร็วนั้นก็เป็นความโลภอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน เราควรที่จะเดินสายกลางไม่ว่าจะทำอะไร เธอจะเรียกร้องให้ทารกแรกเกิดขี่จักรยานได้อย่างไรกัน เธออาจจะใจร้อนที่จะเห็นเขาเติบโตและเป็นคนที่มีความสามารถ แต่เธอจะต้องไม่เร่งรัดเขา กระทั่งเดินเขาก็ยังไม่คล่องเลย แล้วเธอจะขอให้เขาวิ่งได้อย่างไรกัน แม้เขาจะบังคับตัวของเขาเองให้วิ่ง เขาก็จะล้มลงในไม่ช้า เมื่อเด็กทารกที่กำลังเรียนรู้ที่จะเดิน พยายามที่จะวิ่ง เขาจะไม่ล้มลงในแค่สองสามก้าวแรกได้อย่างไร ผลก็คือ เขาจะทำจุมุกของเขาแตกและร่างกายของเขาบาดเจ็บ ทั้งหมดก็เป็นเพราะว่าเขาใจร้อนจนเกินไปนั่นเอง

✿ อันดับแรกให้ดูแลจิตใจของเราให้ดี ✿

อันดับแรกเราควรที่จะดูแลจิตใจของเราให้ดี ตรวจสอบดูว่าเรามีจิตใจที่สูงและบริสุทธิ์หรือไม่ ว่าเราได้รับรับความโลภ ความโกรธและความหลงของเราว่าเรารักและอดทนเพียงพอต่อผู้อื่น ว่าเรามีจิตใจที่กว้าง มีความเข้าใจ และมีจิตเมตตาเพียงพอที่จะอดทนต่อความผิดพลาดของผู้อื่นหรือไม่ เมื่อเราทำสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดได้สำเร็จ มันก็ยังคงไม่สายเกินไปที่จะเป็นอาจารย์หรือนักบุญที่รู้แจ้ง แต่ก่อนที่เราจะถึงซึ่งความสมบูรณ์แบบนั้น ใครล่ะที่จะได้รับประโยชน์จากการเป็นอาจารย์ที่รู้แจ้งของเรา เรา ยังไม่ได้ลบความรู้สึกผิดออกไป หรือขจัดความคิดอคติและความโม่งเขลาของเราเลย การที่เรายังคงมีจิตใจที่คับแคบมาก เราจะไม่สามารถทนต่อผู้คนจำนวนมากได้ ความรักของเรายังคงเล็กน้อยเกินกว่าที่จะรักผู้คนจำนวนมากได้ แล้วจะมีประโยชน์อะไรในการรีบเร่งที่จะเป็นอาจารย์ที่รู้แจ้งล่ะ ถึง

แม้ว่านักบุญและอาจารย์ทั้งหมดจะถ่ายทอดพลังของพวกเขาทั้งหมดไปยังคนที่จิตใจคับแคบ กระวนกระวายใจ และโง่เขลาเช่นนั้น แล้วจะมีประโยชน์อะไรล่ะ

เมื่อได้รับพลังแต่ไม่ได้รับความรัก คน ๆ นั้นจะกลายเป็นมาร ไม่มีลักษณะที่แตกต่างกันมากมายนักระหว่างมารกับนักบุญ ทั้งคู่มีพลังที่เหมือนกัน แต่นักบุญนั้นมีความรักแต่มารไม่มี มารเห็นแก่ตัวมาก เรียกร้องทุกอย่างและเอาทุกสิ่ง เขาเพียงแต่วิพากวิจารณ์เท่านั้นและไม่เคยให้อภัยเลย นักบุญไม่เพียงแต่ไม่วิพากวิจารณ์เท่านั้น แต่ท่านยังให้อภัยผู้อื่นด้วย ท่านวิจารณ์เมื่อถึงเวลาที่สมควรจะทำเท่านั้นเพื่อที่จะช่วยเหลือผู้คนให้ก้าวหน้า และให้พวกเขาได้ตระหนักรู้ถึงจุดบกพร่องของพวกเขาเอง เมื่อมันถึงเวลาที่จะให้อภัยท่านก็จะให้ ด้วยการให้กำลังใจที่สมควรให้แก่ผู้คน เพื่อให้พวกเขาจะได้อยู่ได้ต่อไป โดยปราศจากความรู้สึกว่ามีภาระอันหนักอึ้งของความรู้สึกผิด

✿ คนเราจะต้องมีสมดุลงทั้งหทัยและหยาง จึงจะเป็นนักบุญได้ ✿

ในการเป็นนักบุญที่แท้จริงนั้น เราจะต้องสมบูรณ์แบบในทุกแง่มุม ไม่ใช่แค่เพียงเฉพาะมุมใดมุมหนึ่ง ถ้าเราเพียงแค่ว่างเท่านั้น ไม่เคยวิพากษ์วิจารณ์ใคร นั่นมันไม่ใช่ความดีอะไร! ตัวอย่างเช่นในเวลาที่เราควรจะวิจารณ์และให้ความรู้แก่ผู้คน เธอกลับชื่นชมพวกเขาแทน เธอจะเพียงแค่มองทำให้พวกเขาเสียคนและทำลายความสามารถในการพิจารณาแยกแยะในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของพวกเขา ด้วยเหตุนี้ฉันจึงพูดว่า “คนเราจะต้องมีความสมดุลงทั้งหทัย (ทางลบ) และหยาง (ทางบวก) จึงจะกลายเป็นนักบุญได้” เราควรจะรู้เท่าทันทุกแง่มุมของโลกนี้ การอาศัยอยู่ในโลกนี้ เรายังจะต้องกิน นอน และติดต่อกับผู้คน ดังนั้นเราจึงควรที่จะทำตัวให้ปกติ ในเรื่องของอันดับขั้นหรือความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณภายในของเรานั้น เราควรที่จะเก็บรักษามันไว้เพื่อตัวเราเอง และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยมันผ่านการวางตัวภายนอกของเรา ¹⁶

¹⁶ ปราศรียโดยท่านอนุดราระยั้งให้ สมาชิกกลุ่ม ซีหู ฟอริโมซา 19 ตุลาคม ค.ศ. 1990 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✿ อย่ายึดติดกับผลลัพธ์ ✿

เราไม่สามารถไปถึงสวรรค์ได้ภายในก้าวเดียว สำหรับผู้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณของเราก็เหมือนกัน トラบโดที่เราปฏิบัติอย่างขยันขันแข็งทุกวัน เมื่อถึงเวลา เราจะได้รับผลตามธรรมชาติ มันเหมือนกับการเลี้ยงดูลูกของเรา トラบเท่าที่เราดูแลพวกเขาดีทุกวัน พวกเขา ก็จะเติบโตขึ้นเอง เมื่อเรามองย้อนกลับมา เราจะพูดว่า “โอ้โฮ พวกเขาสูงขึ้นมากจัง!” บางคนก็สูงกว่าพ่อแม่เสียอีก แล้วผมของเราก็จะเริ่มยาวอย่างไม่คาดฝัน และเราก็จำไม่ได้ว่าตั้งแต่เมื่อไร แม้แต่ฉันก็มีผมขาวสองสามเส้นแล้ว! (ผู้ฟังหัวเราะ) ฉันนับแล้ว มีอยู่สามเส้น (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ) ดังนั้นอย่ากังวลถ้าเธอยังไม่เห็นผลอะไร แค่ปฏิบัติอย่างขยันขันแข็งต่อไปและอย่ายึดติดกับผลลัพธ์

เพื่อนประพาศจิตบางคนบอกฉันว่า ตอนนั่งสมาธิพวกเขาไม่เห็นภาพนิมิตอะไร ฉันพูดว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะ

มองเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ถ้าจิตของเรามั่นคงมากขึ้น ถ้าเรารู้สึกปลอดภัยมากขึ้น ถ้าเรามีความศรัทธาและมีความสุข และถ้าเรารู้สึกถึงพลังการปกป้องของพระเจ้า เวลานั้นเราได้มีประสบการณ์ที่มีค่ามากที่สุดแล้ว การเห็นแสงและการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่มีค่าอะไร มีบางคนที่เห็นภาพนิมิตในการนั่งสมาธิ แต่จิตใจของเขายังไม่มั่นคง และเขาขาดความศรัทธา และต่อมาเขาก็ถอนตัวออกไปจากกลุ่มของเรา แต่บางคนมีศรัทธาที่เข้มแข็งมากต่อฉัน พวกเขาเชื่อว่าทำตามฉันนั้นเป็นหนทางที่ถูกต้อง พวกเขาเพ่งจิตของพวกเขาไปที่ธรรมวินีนี้ และพวกเขาก็ไม่เดินหลงทาง คนแบบนี้จะมีประสบการณ์ที่สูงมากที่สุด (ผู้ฟังปรบมือ) ดังนั้น เมื่อเธอฟังผู้ประทับจิตคนอื่น ๆ พูดเกี่ยวกับนิมิตของพวกเขา ก็อย่าได้อารมณ์เสียกัน (ผู้ฟังหัวเราะและปรบมือ) เมื่อเรารู้สึกสงบและมั่นคง เรากำลังมีประสบการณ์ที่ดีที่สุดอย่างไรก็ตามถ้าเธอยังไม่ได้ยินเสียงภายใน มันก็ไม่ง่ายที่เธอ



จะรู้สึกสงบและมั่นคงนะ มันไม่่ง่ายเลย ¹⁷

17 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ มาณ 7 วัน ซิหู ฟอริโมซา 29 กรกฎาคม
- 6 สิงหาคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)



ในโลกนี้ เราไม่สามารถที่จะใจร้อนจนเกินไป
 เมื่อเราต้องการสิ่งใด เราควรที่จะพยายามที่จะ
 ไม่ต้องการมัน แล้วมันจะมาเป็นของเราเอง
 นี่เป็นเรื่องที่แปลกมาก ยิ่งเราต้องการสิ่งใด
 มากขึ้นเท่าไร มันก็ยิ่งจะไกลเกินกว่าที่เราจะ
 เอื้อมถึงมากขึ้นเท่านั้น สิ่งนี้เป็นความจริง
 เช่นเดียวกับการรู้แจ้ง และการเข้าถึงสัจธรรม
 ไม่มีความหมายอะไรที่เราจะผลักดันพระเจ้า
 อย่างร้อนรนและกระวนกระวายใจเพื่อให้เราได้
 กลายเป็นนักบุญ แทนการทำเช่นนั้น เราควร
 ที่จะสงบและเยือกเย็นไว้ และเพียงแต่ทำหน้าที่
 รับผิดชอบประจำวันของเราให้สำเร็จก็พอ

จงมีความสุข

ผู้ที่ไม่หัวเราะนั้น

เป็นนักบุญที่ไม่มีความสุข

พวกเขาจริงจังมากเกินไป

พวกเขาไม่เปิดรับพอ

✿ ศาสนาแห่งเสียงหัวเราะ ✿

เคยได้ยินว่าการหัวเราะนั้นเป็นยาที่ดี ซึ่งสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้ มีคำกล่าวของชาวจีนที่ว่า “คนเราควรจะหัวเราะอย่างเบิกบานสามครั้งต่อวัน” ดังนั้นวันนี้เราได้หัวเราะกันไปก็ครั้งแล้ว (ผู้ฟังหัวเราะ) มากครั้งเกินกว่าจะนับได้ใช่ไหม ไม่ต้องประหลาดใจที่บางคนกล่าวหาฉันว่าไม่จริงจังมากพอ (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ) พวกเขาเอาแต่พูดแทนที่จะทำความเข้าใจกับคำกล่าวในพระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ ฉันพูดเรื่องซ้ำกันตลอดเวลา นี่เป็นเพราะว่าเราเป็นนิยายที่เชี่ยวชาญในเรื่องซ้ำกัน (ผู้ฟังหัวเราะ) ดังนั้นถ้าใครถามเธอว่ามาจากนิยายไหน แคบอกพวกเขาว่าเรามาจาก “ศาสนาแห่งเสียงหัวเราะ!” (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ ผู้ฟังปรบมือ) ถ้าพุทธะมีความทุกข์แล้วละก็ เขาก็เป็นเพียงพุทธะที่น่าอนาถ เขาไม่มีประโยชน์ มันจะดีอะไร

ในการเป็นพุทธะ ถ้าเขาทำไม่ได้แม้แต่จะหัวเราะ

ในทางตะวันตก มีคำกล่าวว่า “นักบุญที่เป็นทุกข์ เป็นนักบุญที่น่าสังเวช“



✿ เราสามารถวัดอันดับชั้นของเรา ได้ด้วยเสียงหัวเราะของเรา ✿

ดังนั้นเราสามารถบอกได้ว่าอันดับชั้นของเราสูงแค่ไหนโดยดูว่าเราหัวเราะมากแค่ไหนในทุก ๆ วัน (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ) เราสามารถวัดอันดับชั้นของเราได้ด้วยเสียงหัวเราะของเรา และเราก็ไม่ต้องรอที่จะค้นพบคำตอบหลังจากที่เราเริ่มปฏิบัติธรรมวิถีกวนอิมกับอาจารย์แล้วด้วยคนที่ไม่สามารถหัวเราะได้นั้นเป็นนักบุญที่น่าอนาถใจ พวกเขาจริงจังกังเกินไป พวกเขาไม่เปิดรับเพียงพอ

บางครั้งเธอก็ถามฉันว่า “ทำไมพระและชีจากวัดอื่น ๆ ไม่หัวเราะกัน พวกเขาทุกคนดูเคร่งเครียดมากและไม่มีความสุข” มันเป็นเพราะพวกเขาเป็น “นักบุญที่น่าสังเวช” พวกเขาไม่มีอะไรที่จะหัวเราะได้ เพราะว่าหัวใจของพวกเขายังไม่เปิด

ยิ่งเราปฏิบัติทางจิตวิญญาณมากขึ้น เราก็จะยังมีจิตใจที่เบาสบายมากขึ้น เราจะกลายเป็นผู้ที่จิตใจเปิดกว้างมาก เราจะรู้สึกว่ามีอะไรมีค่าพอที่จะจับผิดกัน และเราก็จะไม่สนใจด้วยว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีหรือไม่ ด้วยเหตุนี้การเป็นอาจารย์จึงยากมาก ท่านต้องแก้ไขจุดบกพร่องของคนแม้สิ่งเหล่านั้นจะไม่ใช่สิ่งสำคัญต่อท่านก็ตาม ท่านไม่ได้รังเกียจอะไรอีกต่อไปแล้ว ดังนั้นท่านจะยังคงสามารถทำงานนี้ต่อไปได้อย่างไร มันยุ่งยากและน่าเบื่อหน่ายมาก ท่านต้องบังคับตัวเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านไม่ชอบทำ

ในอดีตตอนที่ฉันอยู่คนเดียว ฉันมีความสุขมาก ฉันไม่ต้องการอะไรและไม่อยากได้อะไร ตอนนี้ฉันมีลูกศิษย์จำนวนมากและความยุ่งยากของฉันก็เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน (ผู้ฟังหัวเราะ) มันเป็นเรื่องจริง! พวกเขาทั้งหมดนำความยุ่งยากของพวกเขามาให้ฉันและมาบอกกับฉัน เธอแต่ละคนเล่าปัญหาที่แตกต่างกันสารพัดให้ฉันฟัง (อาจารย์

และผู้ฟังหัวเราะ) เมื่อฉันเห็นเธอเป็นทุกข์มาก ฉันก็เป็นห่วง เธอและพยายามที่จะลดความเจ็บปวดของเธอ ผลก็คือ ฉันถูกฉุดลงไปโดยพวกเธอ ฉันจะสามารถฟื้นกลับคืนมาได้ก็หลังจากที่ฉันได้แก้ปัญหาทั้งหมดของพวกเธอแล้วเท่านั้น เพราะว่าฉันเป็นหนึ่งในเดียวกับพวกเธอ

สำหรับคนที่ เป็นพ่อแม่ พวกเธอไม่เป็นทุกข์กันเวลาที่ลูกป่วยหรือ (ผู้ฟังตอบว่า “เป็น”) ถูกต้อง เธอไม่สามารถนอนหลับลงได้ เธอจะได้แต่นั่งลงข้าง ๆ ลูกของเธอ และปลอบโยนเขา พัดให้เขา และดูแลเขา เธอจะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ และเธอก็จะดูหน้าซีดเซียวมาก เธอจะตำหนิตัวเองที่ไม่สามารถรับเอาความเจ็บป่วยของลูกหรือไม่สามารถแบ่งปันความทุกข์ทรมานของเขาได้ มันไม่ใช่ที่ว่าตัวเธอนั้นจะป่วยเสียเอง มันเพียงแต่ว่าเธอรู้สึกเจ็บปวดเหมือนกับที่ลูกเป็น แม้ว่าเธอจะสุขภาพแข็งแรงดีก็ตาม เธอรู้สึกแย่เพราะว่าเธอรู้สึกว่าลูกยังเล็กและอ่อนแอมาก และ

เขายังร้องไห้อยู่ตลอดเวลา เพราะว่าเขาไม่สามารถจะบอกเธอได้ว่าเขาเจ็บตรงไหน มันเป็นเช่นนั้นใช่ไหม (ผู้ฟังตอบว่า “ใช่”)

แม้แต่พ่อแม่ทางโลกก็ยังเป็นแบบนี้ ไม่ต้องพูดถึงพ่อแม่ทางจิตวิญญาณของผู้ที่ปฏิบัติธรรม ท่านร้องไห้เพื่อเธออย่างแท้จริง แต่ถ้าสถานการณ์นั้นเจ็บปวดมากพออยู่แล้ว และเธอก็ยอมให้ตัวเองเป็นทุกข์ด้วย เธอจะสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไรกัน ดังนั้นเราจึงควรที่จะมองด้านบวกของสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ฉันเล่าเรื่องตลกที่ทำให้เธอหัวเราะอยู่เสมอ เพราะว่าโดยธรรมชาติแล้ว ฉันชอบที่จะหัวเราะ เราต้องหัวเราะเมื่อไรก็ตามที่เราสามารถที่จะทำได้ เพราะว่ามันไม่ยากนักที่จะหัวเราะในโลกนี้! (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ ผู้ฟังปรบมือ) ถ้าพวกเธอมาที่นี่เพื่อใช้เวลาอยู่กับฉัน และยังคงไม่สามารถที่จะหัวเราะได้แล้วล่ะก็ เธอก็หมดหวังแล้วล่ะ เธอนั้นเกินกว่าที่จะเยียวยาแล้ว เธอจะ

ไม่สามารถพบความสุขที่ไหนได้อีกเลย

ดังนั้น ถ้าเธอต้องการที่จะเป็นพุทธะ เธอควรจะจดจำในเวลาที่เราที่มาที่นี้ว่า เธอกำลังจะเป็น “พุทธะที่หัวเราะ” แม้ว่าเธอจะยังไม่สามารถเป็นพุทธะได้ อย่างน้อยที่สุดเธอก็สามารถกลายเป็นเทพได้ นั่นคือ “เทพที่หัวเราะ” (อาจารย์และผู้ฟังหัวเราะ) ถ้าเราไม่มีหัวใจที่เปิดรับและมีทัศนคติที่อดทน มันจะดีอะไรที่จะเป็นพุทธะเล่า

✨ เราขยายออกกว้างขวางมากเหมือนอากาศ
 เหมือนมหาสมุทร ✨

องเราปฏิบัติธรรมมากขึ้นเท่าใด เราก็จะยิ่งผ่อนคลายมากขึ้นเท่านั้น เราจะไม่มีความรู้สึกผิดอะไร ไม่มีอะไรผูกมัดเรา และไม่มีความคิดไปก่อนล่วงหน้าใดที่

จะสามารถรบกวนเราได้ เราจะขยายออกกว้างขวางมากเหมือนอากาศ เหมือนมหาสมุทร เราจะไม่ถูกจำกัดโดยความอคติใด ๆ หรือไม่ถูกผูกมัดจากประเพณีหรือธรรมเนียมปฏิบัติต่าง ๆ หัวใจของเราจะเปิดกว้าง ด้วยเหตุนี้มันจึงง่ายสำหรับเราที่จะหัวเราะ เราสามารถหัวเราะได้แม้ว่าจะไม่มีเหตุผลที่จะหัวเราะเพราะว่าเราจะมีสุขมากอยู่ภายใน¹⁷

¹⁷ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์จิงไต่ ฌาน 7 วัน ซีหู ฟอริโมซา 29 กรกฎาคม - 6 สิงหาคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✿ ดินแดนแห่งเสียงหัวเราะ ✿

ทั้งจากระยะเวลาหนึ่งของความพยายามและความจริงใจที่มากขึ้น พระเจ้าก็จะนำพาเราไปยังดินแดนแห่งเสียงหัวเราะ นั่นคือที่ซึ่งเราจะมีเรื่องขำขันมากมายและทุก ๆ สิ่งก็น่าขบขันสำหรับเรา จะหาพุทธะที่น่าสังเวชไม่เจอ ไม่มีนิกบถุญที่เคร่งเครียดเดินไปรอบ ๆ พร้อมกับพยายามแสดงให้คนเห็นว่าพวกเขาทำงานหนัก ว่าพวกเขาอุทิศตนให้กับอาจารย์ ว่าพวกเขารักอาจารย์มาก ว่าพวกเขาต้องกระโดดไปอยู่ข้างหน้าทุกคนเพียงเพื่อให้ได้เห็นท่านอาจารย์ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เรอจึงได้ยินบ่อย ๆ ว่าอาจารย์ส่วนใหญ่มีอารมณ์ขันมาก ท่านสามารถหัวเราะและขำทุกคนได้ แม้แต่กับพระเจ้าและกับตัวพวกท่านเอง นั่นเป็นจุดที่สังเกตได้ในคนที่รู้แจ้งแล้ว พวกท่านได้มาถึงดินแดนแห่งเสียงหัวเราะแล้ว เพราะว่าพวกท่านรู้แล้วว่า ทุก ๆ สิ่งนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงแค่เกม¹⁸

¹⁸ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 7 วัน พนมเปญ กัมพูชา วันที่ 14 พฤษภาคม ค.ศ. 1996 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

✿ เราปฏิบัติธรรมอย่างหนักเพียงเพื่อให้บรรลุถึงจุดแห่งการผ่อนคลาย ✿

ยฉันทาย ฉันทก็จะตายตอนที่กำลังหัวเราะอยู่ นั่นคือสังขธรรม เมื่อเราเข้าใจสังขธรรม เราก็จะสามารถสนุกกับทุกเรื่องได้ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ควรหยุดหัวเราะในทุกสถานการณ์



แท้จริงแล้ว เราปฏิบัติธรรมกันอย่างหนักก็เพียงเพื่อให้ได้บรรลุถึงจุดแห่งการผ่อนคลาย เพื่อว่าเราจะได้สามารถ

สนุกกับสิ่งที่เราเป็นและสิ่งที่มีอยู่ในทุกสถานการณ์ แล้วเราก็จะสามารถเปิดใจของเราและอดทนกับสิ่งต่าง ๆ และเราจะสามารถรู้สึกถึงธรรมชาติของพระเจ้าในสรรพสัตว์ทั้งหมดได้ ดังนั้นเราจึงไม่ดูถูกใคร เราอาจจะดูถูกนิสัยหรือความเคยชินที่ไม่ดีที่สั่งสมมาของพวกเขา แต่เราก็จะไม่ดูถูกพวกเขา แม้ว่าเราจะไม่ชอบนิสัยของพวกเขาก็ตาม แต่เราก็จะชอบบุคคลคนนั้นอยู่ตลอดเวลา¹⁹

¹⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ฌานนานาชาติ 7 วัน ชั้นดีเหมิน ผิงตง ฟอรัม 24 ธันวาคม ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

เราต้องมองด้านที่สว่างของพระอาทิตย์ และในด้านที่สว่างของมุม เอาละ คราวนี้ นั่นเป็นหนึ่งในเคล็ดลับคำสอนของฉันที่ได้บอกให้แก่เธอ เธอทราบแล้วว่ามันคือวิธีที่เราจะมีความสุขและความพอใจได้เรื่อย ๆ และพัฒนาพรสวรรค์ที่สร้างสรรค์และความเป็นบวกและธรรมชาติที่เป็นสุขของเรา เราไม่สามารถที่จะคาดหวังสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาตามที่เราต้องการได้ตลอดเวลา แต่เราควรจะยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่พระเจ้าจัดสรรมาให้ นั่นเป็นสิ่งที่สนุกและน่าแปลกใจและมีรสชาติเสมอ เธอรู้อันใหม่ มันทำให้ชีวิตน่าสนใจมากขึ้น

รักครอบครัวของเธอ

เมื่อเธอยิ้ม ความเป็นตัวเธอทั้งร่างก็จะยิ้มไปด้วย และระดับความระลึกรู้ของเธอก็จะยกสูงขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังนั้น ยิ้มให้มากๆ ยิ้มในช่วงที่เรามีความสุขและเศร้า ร้องไห้เมื่อเราต้องร้อง แต่ให้ยิ้มไปด้วย เมื่อเธอร้องไห้ ปล่อยให้หน้าตาไหลออกมาแต่ให้ยิ้มอยู่ในใจเธอ ให้พยายามยิ้มเมื่อไรก็ตามที่เธอสามารถทำได้

เนื่องด้วยความรักนี้ เราจึงรู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความสุขมาก แล้วมันจะง่ายที่เราจะยอมรับผู้คนจากภายนอกและรักผู้อื่น ให้ลองดูนะเมื่อเธอกลับถึงบ้าน นี่เป็นหนทางที่จะอยู่อย่างมีความสุข

✿ รักษาอารมณ์ของเธอ ✿

เมื่อฉันคุยกับเธอเกี่ยวกับการแต่งงานและความรัก ปรุณาอย่าคิดว่าฉันกำลังทำเกินความรับผิดชอบของฉัน ไม่เลย! ฉันพูดเพราะว่าเธอไม่สามารถที่จะเข้าสมาธิได้ในตอนนั่งสมาธิ ถ้าเธอไม่มีชีวิตสมรสที่มีความสุขหรือความสัมพันธ์อันดีกับคู่ของเธอ เธอจะรู้สึกปวดร้าวภายใน และมีอารมณ์ว่าวุ่น จิตใจของเธอจะเต็มไปด้วยสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด เธอไม่สามารถแม้แต่จะท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์ได้ ไม่ต้องพูดถึงการเข้าสมาธิเลย! ณ ขณะนั้นคู่ของเธอจะสำคัญมากกว่าอาจารย์ แต่ฉันไม่โทษเธอหรอก เพราะว่าสิ่งเหล่านี้ไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงได้ ในตอนนั้นเธอไม่แม้แต่จะต้องการเข้านิพพาน และถึงแม้ว่าเธอจะต้องการ เธอก็ไม่สามารถที่จะทำได้ เพราะว่าเธอไม่มีความสุข ฉันได้ผ่านสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดมาก่อน ดังนั้นฉันจึงสามารถเป็นครูของเธอได้ในตอนนี้ สถานการณ์เช่นนี้ยากที่จะหลีกเลี่ยงและควบคุมได้

แน่นอน เมื่อเรากำหนดหน้าทางจิตวิญญาณ เราจะรู้วิธีที่จะรับมือกับความสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงานที่เป็นที่รักชอบของเรา อย่างไรก็ตามมีเพื่อนผู้ปฏิบัติบางคนที่รู้สึกสิ้นหวังและเป็นทุกข์อยู่ภายใน ดังนั้นฉันจำเป็นต้องคุยกับเธอเกี่ยวกับเรื่องราวทางโลกด้วย เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เมื่อเธอมีความสุข เธอจะอยู่ในนิพพานไม่สำคัญว่าใครจะมาหาเธอ เธอจะรู้สึกเป็นสุข และเธอก็จะสามารถรักหรือยกโทษให้ใคร ๆ หรือให้อะไรแก่ใคร ๆ ได้ แต่เมื่อเธอไม่มีความสุข เธอจะไม่ต้องการที่จะทำอะไรหรือรับผิดชอบสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น เธอไม่สามารถแม้แต่จะทำมันได้ด้วยซ้ำ แม้ว่าเธอจะต้องการก็ตาม เพราะว่าเธอจะขาดแรงบันดาลใจที่จะทำเช่นนั้น ในเวลานั้น เธอจะเหนื่อยล้ากับทุกสิ่งและต้องการที่จะลืมโลกใบนี้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ธรรมะดำรงอยู่ในเรื่องราวทางโลก” ฉันพูดถูกไหม (ผู้ฟังตอบ “ถูก”) นั่นแหละ พวกเขาได้มีประสบการณ์กับมันมาทั้งหมดแล้ว

เปลี่ยนบรรยากาศครอบครัวของเธอ ให้กลายเป็นสวรรค์ ✨

พ ปฏิบัติทางจิตวิญญาณบางคนสันโดษมาก มีชีวิตชีวา และสบาย ๆ เพราะว่าจิตใจของเขาไม่ยึดติดกับสิ่งใด พวกเขาตรงไปตรงมามากกว่า และไม่รู้สึถึงข้อจำกัด หรือแรงกดดันใด ๆ ดังนั้นพวกเขาจึงไม่จำเป็นต้องนอนมากนัก และยังคงอ่อนคลายและมีพลังมาก มันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

ถ้าเธอหวนคิดดู ตอนที่เรามีความสุขและร่าเริง ไม่สำคัญว่าเพราะเหตุผลอะไร ไม่สำคัญว่าเราจะอยู่กับเพื่อน สามี ภรรยา หรือกับลูก ๆ เราก็สามารถพูดคุยอย่างมีความสุข ได้ตลอดทั้งคืน แม้ว่าเราจะได้นอนเพียงแค่อันหนึ่งหรือสองชั่วโมงเท่านั้น เรายังคงรู้สึกที่เราเต็มไปด้วยพลัง แต่เวลาที่เรามีความทุกข์ และแบกความรู้สึกผิด หรือเวลาที่กรรมมาถึง เราจะรู้สึกเหนื่อยล้ามาก ๆ ไม่ว่าจะเราได้นอนมาแล้ว

มากเพียงใด ด้วยเหตุนี้ฉันจึงบอกเธอเมื่อเข้านี้ว่า ให้ผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลาย และให้ผ่อนคลาย!

จงรักครอบครัวของเธอ รักพวกเขาอย่างแท้จริง และพวกเขาจะรักเธอด้วยเช่นกัน แล้วเนื่องด้วยความรักนี้ เราจะรู้สึกมีชีวิตชีวาและมีความสุขมาก แล้วมันจะง่ายสำหรับเราที่จะยอมรับผู้คนภายนอก และให้ความรักแก่ผู้อื่น ลองทำมันดูเมื่อเธอกลับไปบ้าน นี่เป็นหนทางที่จะทำให้มีความสุข (ผู้ฟังปรบมือ)

คนส่วนใหญ่ยกความสำเร็จในหน้าที่การงานของพวกเขาให้กับการมีครอบครัวที่มั่นคง สมาชิกในครอบครัวของพวกเขาจะมีความรักต่อกันมากกว่า พวกเขาจะสามัคคีและร่วมมือกันมากกว่าและไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจะสร้างบรรยากาศที่สอดคล้องกลมเกลียวกันดี ดังนั้นพวกเขาจึงไม่ถูกรบกวนด้วยบททดสอบจากภายนอกอย่างง่ายดาย พวกเขาจะไม่รู้สึกไร้ค่าอย่างง่าย ๆ ด้วย เมื่อเรามีความสุข เราก็จะไม่สนใจเกี่ยวกับความผิดพลาดของ

ผู้อื่นมากนัก เราจะไม่วิตกกังวลหรือรำคาญ

ถ้าเราปฏิเสธความรักจากครอบครัวของเรา ปฏิเสธความรักจากคนที่ใกล้ชิดเรา เราจะไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งใด ๆ ก็ตามที่เรากำ เราจะมีสุขเป็นทุกข์มากจนกระทั่งเราไม่สามารถที่จะทนได้แม้กระทั่งกับตัวเราเอง และแน่นอนเราก็จะไม่สามารถที่จะทนคนอื่นได้ด้วย

ความวุ่นวายและความยุ่งยากในสังคมทั้งหลายนั้นมาจากความไม่กลมเกลียวกันที่บ้าน มันเป็นเพราะว่าเราไม่มีเพื่อนที่ดีผู้ซึ่งยินดีที่จะเสียสละ ยินดีที่จะมอบความเห็นอกเห็นใจให้ซึ่งกันและกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกัน เราไม่มีคนที่รู้จักเราอย่างแท้จริงและสามารถที่จะเป็นเพื่อนแท้ในชีวิตได้สักคน เข้าใจไหม (ผู้ฟังตอบว่า เข้าใจ!)

ด้วยเหตุนี้ฉันจึงพูดว่าอย่าทำให้บ้านของเธอกลายเป็นนรก เพราะว่าเราอาศัยอยู่ในมัน เราจำเป็นต้องดูแลมัน จัดมันให้เป็นระเบียบ ซ่อมมัน ทำให้มันสวยงาม และ



เปลี่ยนมันให้เป็นสวรรค์ มันไม่ใช่เนื่องจากความเมตตาหรือความรักแบบพี่แบบน้องที่เราจะต้องรักผู้อื่นหรอกนะ เรารักผู้อื่นเพราะเราต้องการที่จะสบายใจและมีความสุข ยิ่งเรามอบความรักของเราให้ผู้อื่นมากขึ้นเท่าไร ผู้อื่นก็จะยิ่งรักเรากลับมามากขึ้นด้วยเท่านั้น เมื่อทุก ๆ คนรักซึ่งกันและกัน มันก็จะช่างมีความสุขสบายใจอะไรเช่นนั้น!²¹

21 ปราศรัยโดยท่านอนุดรจรยั้งไ ฌาน 7 วัน ซีหู พอร์โมซา 29 กรกฎาคม



มีสิ่งที่ดีทั้งในการแต่งงานและในการเป็นเพื่อนกันในโลกนี้ ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่สุดคือ เราจะสามารถแบ่งปันความช่วยเหลือและรักต่อกันซึ่งกันและกันให้ระลึกถึงธรรมชาติภายในตัวเราและความสำคัญของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ถ้ามีสถานการณ์หรือความสัมพันธ์ใดๆ ที่สามารถเตือนเราถึงการปฏิบัติทางจิตวิญญาณและธรรมชาติภายในของเราได้ตลอดเวลาแล้วละก็ นั่นก็คือความสัมพันธ์ที่ดี ที่ประกอบด้วยความรักและความรู้สึกที่ดี





พระเจ้าไม่ได้ใจแคบถึงกับจะห้ามไม่ให้
 เรารักสามีหรือภรรยาของเราในแบบที่เรา
 เคยชิน พระเจ้าไม่โหดร้ายถึงกับจะแยก
 คู่รักให้จากกันเพื่อที่จะได้เข้าถึงพระองค์
 เราต้องทำจิตใจของเราให้กว้างใหญ่ขึ้น
 เพื่อที่จะรักพระเจ้าและรวมผู้อื่นเข้าไปด้วย
 รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวของเราเองด้วย
 ถ้าเราสามารถรักผู้อื่นที่อยู่ห่างไกลจากเรา
 และเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเราได้ ทำไม
 เราจึงจะไม่สามารถรักคนในครอบครัวของ
 เรา ซึ่งเป็นคนรักที่อยู่ใกล้ชิดของเราได้ละ

อึดตาและการทำสมาธิเสียง

เราจะหลีกเลี่ยงอึดตาได้อย่างไร

ฉันแนะนำให้เธอทำสมาธิเสียงให้มากขึ้น

ถ้าเธอตระหนักถึงมัน ก็ให้พยายามตรวจสอบ

และควบคุมตัวเอง

อย่าเพิ่มหรือทำนิสัยเดิมซ้ำ ๆ

ถ้าเธอสามารถหลีกเลี่ยงมันได้ ก็ให้หยุดเสีย

✧ อุตตาและการทำสมาธิเสียง ✧

อุตตามาจากไหน เราสามารถพูดได้ว่า อุตตาเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง เป็นทัศนคติของบุคคล บุคลิกภาพนั้นมาจากไหน บุคลิกภาพนั้นไม่มีอะไรที่ยิ่งใหญ่ มันไม่ใช่จิตเดิมแท้ของเรา หรือธรรมชาติของพระเจ้าผู้รู้แจ้ง มันเป็นเพียงบุคลิกภาพของเรา ที่เกิดมาจากนิสัยที่สั่งสมมาอย่างต่อเนื่อง แต่ครั้งที่เราเกิดมาไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ป่า ชาวสวรรค์ ชาวนรก สัตว์เลี้ยง หรือปีศาจ เราจะมึนสัยบางอย่าง สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดก็จะมีนิสัยจำเพาะของมัน และทั้งหมดนั้นก็มาจากการเรียนรู้

ในอดีตเราได้สั่งสมนิสัยหลายอย่าง ในขณะที่เรากลับชาติมาเกิดนั้น เราได้สะสมและบันทึกการกระทำที่ร้ายกาจจำนวนมากเป็นระยะเวลายาวนาน เหมือนกับการบันทึกเทป เมื่อปุ่มถูกกด มันก็จะเล่นย้อนหลังกลับไป และปุ่มนี้

คืออะไรนะหรือ มันก็คือโอกาสหรือช่วงจังหวะที่เราเผชิญอยู่ ซึ่งจะเปิดสิ่งที่บันทึกไว้นั้นขึ้นอย่างอัตโนมัตินะสิ

ดังนั้นบางครั้งเราก็โหดร้ายมากกับผู้คน แต่เราก็ไม่รู้จะทำไม่ มันเป็นเพราะปุ่มนั้นถูกกด โดยเฉพาะเมื่อคนคนหนึ่งเกิดพูดอะไรบางอย่างที่เราเคยได้ยินแล้วในอดีต และคำพูดนั้นได้ทำให้เรารู้สึกอารมณ์เสียบ เมื่อเราได้ยินอะไรบางอย่างที่เหมือนกันในตอนี้ เราก็จะรู้สึกอารมณ์เสียบขึ้นมาทันที หรือบางทีในชาติก่อนตอนที่เราเป็นมนุษย์ หรือเป็นสัตว์นั้น ใครบางคนได้วางกับดักเราเอาไว้ ในชาตินี้ เมื่อไรก็ตามที่เราเห็นสิ่งที่คล้ายกันกับกับดักนั้น เพียงแค่เห็นเท่านั้น เราก็จะรู้สึกกลัว เราไม่รู้ว่าทำไมแค่กล่องลักษณะเฉพาะแบบนี้จึงทำให้เราหวาดกลัวได้ กล่องบางอันดูคล้ายกับกับดักที่เราเคยติดอยู่ข้างในเมื่ออดีตชาติ ดังนั้นเราจึงหวาดกลัวและเกลียดชังมัน ด้วยเหตุนี้ บางคนจึงชอบเฟอร์นิเจอร์กลม ๆ และเกลียดเฟอร์นิเจอร์สี่เหลี่ยม

หรือชอบเฟอร์นิเจอร์สามเหลี่ยม นี่เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ ความฝึใจในอดีตชาติทั้งหมด

สภาวะที่เราชอบไม่ชอบ เกลียดชังหรือรักใคร่ ก่อ ให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า อตัตา “ฉัน” ชอบแบบนี้เท่านั้น นี่ เหมาะกับบรรณนิยม “ของฉัน” นี่คือนิสัยที่ถูกเรียกว่า “อตัตา” “อตัตา” หมายถึงบุคลิกภาพ เช่น อย่างนี้หรืออย่างนั้นเป็น นิสัย “ของฉัน” นี่คือนิสัยที่ “ฉัน” คิด “ฉัน” ไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้ “ฉัน” ไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือนี้ คือนิสัยที่ “ฉัน” เป็น และ “ฉัน” เปลี่ยนไม่ได้! สิ่งนี้เรียกว่า อตัตา แต่ความจริงแล้ว อตัตาเป็นอุปนิสัย มันไม่ใช่อะไรที่ ลึกลับหรือที่ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้

แต่แต่ละครั้งที่เราทำอะไรหรือเรียนรู้ความคิดใหม่ ๆ ร่องจะถูกสร้างขึ้นในสมองของเราเพื่อจัดเก็บสิ่งใหม่ ๆ เหล่า นั้น ร่องนี้สำหรับเก็บความเกลียดชัง นั้นสำหรับความรัก นี้สำหรับความอัจฉริยวิชา และนั่นสำหรับชื่อเสียงและผล

ประโยชน์ แต่ละจุดจะถูกเติมเต็มด้วยคุณสมบัติที่แตกต่าง กัน ยิ่งเรามีนิสัยต่าง ๆ มากขึ้นเท่าไร กล่องหรือร่องก็จะเกิด ขึ้นในสมองของเรามากขึ้นเท่านั้น

แรกเริ่มเดิมที กล่องหรือร่องเหล่านี้สามารถสลายไป ได้ด้วยตัวของมันเอง มันง่ายมาก ถ้าไม่มีอะไรอยู่ข้างใน มันก็ จะเชื่อมเข้าด้วยกันและลดลงจนไม่มีอะไรเลย อย่างไรก็ตาม มีสสารที่เรียกว่า “สารสีเทา” ในสมองของเราซึ่งเติมเต็ม ร่องหรือกล่องที่ว่างเหล่านี้ ความคิดและการกระทำใหม่ ๆ ทั้งหมด จะถูกจดบันทึกไว้ในสารสีเทานี้ ซึ่งจะบรรจุลงใน ร่องที่ว่างในสมอง เหมือนกับคอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่งที่เก็บ รักษาบันทึกข้อมูลไว้โดยเฉพาะ

❖ แรงสั่นสะเทือนของสมาธิเสียงเท่านั้น ที่จะสามารถชำระล้างกรรมได้ ❖

เราจะไม่สามารถลบสิ่งต่าง ๆ และคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้ใหม่ได้เลย ดังนั้นเราต้องปฏิบัติธรรมวิถีกวนอิมเพื่อที่จะล้างนิสัยที่ไม่ดีภายในออกไป ไม่มีวิธีอื่นที่จะชำระล้างมันได้! เธอจะได้ยินบ่อย ๆ เกี่ยวกับการล้างสมองคน แต่การล้างสมองด้วยคำพูดนั้นไม่ละเอียดเพียงพอ สมองของเรานั้นเล็กมาก แต่พวกมันสามารถบันทึกทุกสิ่งได้ในปริมาณไม่จำกัด นั่นล่ะคือปัญหา การที่ได้บันทึกมากจนเกินไป ทำให้ไม่สามารถลบออกได้รวดเร็วพอ เรามีความคิดที่วอกแวกทุกวัน ทั้งหมดนี้ก็เพราะเราได้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ไว้มากจนเกินไปนั่นเอง

ธรรมวิถีกวนอิมไม่ใช่คำพูด มันเป็นแรงสั่นสะเทือนเป็นกระแสไฟฟ้า เป็นพลังพระเจ้าที่ชำระล้างความคิดที่

ว้าวุ่นและความคิดผิด ๆ ของเรา มันไม่ได้เพิ่มร่องหรือร่องภายในตัวเรา นั่นเป็นเพราะว่า ถ้าเราใช้ความคิดหนึ่งไปกำจัดอีกความคิดหนึ่ง จะมีแรงต่อต้านเกิดขึ้น มันไม่ได้หมายความว่าความคิดเก่าจะถูกล้างออกไป! ไม่เลย เราเพียงแค่งำลังเพิ่มความคิดอีกอันเข้าไปเท่านั้น สิ่งก็ตามมาก็คือความคิดจะแออัดกันมากขึ้น และเราจะปั่นป่วนมากขึ้น ดังนั้นอาจารย์ทางจิตวิญญาณผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายจึงกล่าวว่า “ยิ่งคนได้เรียนรู้และรู้มากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเข้าถึงสัจธรรมได้ยากมากขึ้นเท่านั้น” เราได้พอกพูนสิ่งต่าง ๆ ขึ้นภายในเราแล้วบีบอัดมันเข้าด้วยกันจนไม่มีอะไรจะพัฒนาได้อีก สิ่งที่ดีและไม่ดีผสมเข้าด้วยกัน สิ่งที่ดีไม่สามารถที่จะพัฒนาได้ และสิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ได้ถูกชะล้างออกไป มันคั่งค้างอุดตันอย่างหนัก ตอนนี้เธอเข้าใจแล้วใช่ไหมว่าทำไมคนที่เรียนมากกว่าจึงรู้แจ้งได้ยากกว่า!

ดังนั้นธรรมวิถีกวนอิมเท่านั้นที่มีเหตุมีผล เพราะ

มันไม่ใช่ปริศนาเซนหรือคำสวดใด ๆ ซึ่งจะเพียงแค่เพิ่มเข้าไปในสมองของเรามากขึ้น แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราจะชำระล้างมันออกไป ด้วยเหตุนี้ฉันจึงบอกเธอว่าแม้ว่าฉันจะแนะนำให้เธอท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์และนั่งสมาธิเพ่งแสง แต่มันจะไม่เกิดผลเลยถ้าเธอไม่เพ่งเสียงด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าการท่องคำพระและการเพ่งแสงนั้นก็เป็นการเพิ่มเติมสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้นด้วย แม้ว่าสิ่งที่เติมเข้าไปนั้นจะสามารถควบคุมสิ่งอื่น ๆ และทำให้เราลืมเรื่องที่กวนใจทางโลกไปได้ก็ตาม สมมุติว่าเราโกรธกับคนคนหนึ่ง และต้องการที่จะแก้แค้นหรือด่าว่าเขา ตอนนี้อยู่เมื่อเราท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์ เราจะลืมเจตนาร้ายนั้น มันหมายความว่าเราสามารถใช้อำนาจพระศักดิ์สิทธิ์ที่เปี่ยมด้วยความกรุณาไปควบคุมความคิดที่ฟุ้งซ่านของเราและหยุดมันจากการรบกวนเราได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าความคิดเหล่านั้นจะหายไป หรือถูกชำระล้างออกไปด้วยการท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์หรืออิมิตาภพุทธะ ไม่เลย! เราเติมการท่องคำพระเป็นหมื่น ๆ ครั้งทุก ๆ วัน เพื่อ

ควบคุมความคิดที่ฟุ้งซ่าน แต่หลังจากนั้นเราควรจะใช้การเพ่งเสียงเพื่อลบพวกมันออกไป รวมทั้งเพื่อกำจัดคำพระศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นด้วย! (ผู้ฟังปรบมือ) ฉันดีใจมากที่เธอเข้าใจ

ตอนนี้เธอรู้แล้วใช่ไหมว่าอิตตาคืออะไรและจะกำจัดมันได้อย่างไร อย่าปล่อยให้อิตตาของเธอเจริญงอกงามแข็งแรงขึ้นและกักขังเธอเหมือนเป็นกำแพง อย่างเช่น เธอจะเชื่อว่าเธอคือคน ๆ นี้และนี่คือสิ่งที่เธอเป็น นั่นคืออิตตา เธอก็จะทำเช่นนี้ต่อไปและทำสิ่งที่ผิดพลาดเดียวกันนี้ และต่อมายุหลังเธอก็จะยิ่งแย่ลง ถ้าไม่มีใครช่วยหยุดมันให้เธอ เธอก็จะแย่ลง เธอจะคิดว่ามันดีและก็ชอบมัน ในที่สุดมันก็จะกลายเป็นนิสัย เหมือนการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา แม้เธอจะรู้ว่ามันไม่ดีต่อร่างกาย แต่เธอก็จะยังคงติดนิสัยนี้อย่างหนัก เมื่อเธอดื่มและสูบมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะถ่อมตน เราไม่ควร

เพิ่มความเคยชินอื่นใดให้กับความเคยชินเดิมที่สั่งสมมาแล้วจากหลายชาติ และไม่ควรปล่อยให้มันเจริญงอกงาม แข็งแกร่งขึ้นจนไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ในภายหลัง เรามีนิสัยที่ไม่ดีมากมายอยู่แล้ว ถ้าเราไม่ลดมันให้น้อยลงแต่กลับเพิ่มมากขึ้นอีก แล้วเราจะจัดการกับมันได้อย่างไร ไม่มีวิธีที่จะลดมันให้น้อยลงได้แม้ว่าเราจะต้องการก็ตาม แล้วเมื่อไหร่เราจึงจะลดพวกมันลงได้เสร็จ เราได้สะสมมันมามากเหลือเกิน มันก็ยากมากพออยู่แล้วที่เราจะหลีกเลี่ยงการรับเข้ามาเพิ่มอีก ไม่ต้องพูดถึงว่าเราจำเป็นต้องลบนิสัยที่ฝังแน่นเหล่านั้นออกเลยนะ และแม้แต่ประเพณีที่เราได้สะสมเอาไว้ผ่านมาหลายภพหลายชาติด้วย! ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องใช้พลังที่เหนือโลกนี้ ซึ่งก็คือแรงสั่นสะเทือนจากการฟังเสียงเพื่อชำระล้างพวกมันให้ออกไปอย่างรวดเร็ว การล้างสมองแบบธรรมดานั้นไม่มีประโยชน์ มีเพียงการฟังเสียงเท่านั้นที่เป็น “การล้างสมอง” ที่แท้จริง

เธอถามฉันถึงวิธีที่จะหลีกเลี่ยงอรรถา ฉันแนะนำให้เธอทำสมาธิเสียงให้มากขึ้น ถ้าเธอรู้ตัว ให้พยายามตรวจสอบและควบคุมตัวเอง อย่าทำเพิ่มขึ้นอีกหรืออย่าทำนิสัยเดิมซ้ำๆ ถ้าเธอสามารถหลีกเลี่ยงมันได้ ก็ให้หยุดมันเสีย ถ้าเราไม่ตระหนักถึงอรรถาของตัวเอง ก็คงไม่มีอะไรอีกที่เราจะทำได้ นั่นเป็นสิ่งที่ยิ่งแย่เข้าไปใหญ่ เราจะต้องทำสมาธิฟังเสียงให้มากขึ้น! ฟังเสียงให้มากขึ้น! ฟังเสียงให้มากขึ้น! มันจะชำระล้างเราอย่างอัตโนมัติ ไม่มีวิธีอื่น (ผู้ฟังปรบมือ) ตอนนี้เธอรู้แล้วว่าธรรมวิถีกวนอิมนั้นยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง! ถ้าไม่มีมัน เราจะไม่สามารถชำระล้างนิสัยอันนับไม่ถ้วนของเราได้เลย!²²

²² ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีหู พอร์โมซา 29 เมษายน ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)

✧ วิธีที่จะสามารถชำระล้าง การก่อให้เกิดของร่องรอยทางพันธุกรรม ✧

มนุษย์ได้ทำสิ่งที่ไม่ดีมากมายอย่างต่อเนื่องมานานมากจนจำไม่ได้แล้ว ดังนั้นมันยากมากที่จะลบสิ่งอ้างอิงที่ไม่ดีออกจากดีเอ็นเอ และบางครั้งเราก็เกิดอยู่ในร่างที่ถูกตราไว้ด้วยข้อมูลที่ดีและไม่ดีจำนวนมาก ซึ่งเราได้รับการถ่ายทอดมาอย่างเลียงไม่ได้ เราไม่สามารถที่จะทำอะไรได้วันแต่ว่า ถ้าเรานั่งสมาธิ เราก็จะสามารถล้างและลบมันออกไปเพื่อให้มันจากไปอย่างไร้ร่องรอยได้ ถ้าเราลบบางสิ่งออกไปทุกวัน ร่องรอยของความเป็นลบนี้จะไม่หลงเหลืออยู่ในเซลล์ของเรา แล้วเราก็จะสามารถที่จะทำสิ่งที่ดี ๆ ได้

ด้วยเหตุนี้แม้ว่าเธอจะมีธรรมชาติของพระเจ้าและเธอมีพระเจ้าอยู่ในตัวเธอแล้วก็ตาม เธอก็ยังต้องต่อสู้กับตรา

ประทับเหล่านี้ของดีเอ็นเอในเซลล์ของเธอด้วย ด้วยเหตุนี้เธอจึงทำงานช้า ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่ดี และด้วยเหตุนี้บางครั้งเธอจึงทำสิ่งลบ ๆ แม้ว่าจะขัดแย้งกับความต้องการของตัวเองก็ตาม ดังนั้นแม้ว่าเราจะต้องการที่จะทำความดี แต่ถ้าไม่มีการนั่งสมาธิหรือไม่มีพลังของพระเจ้าที่จะชำระล้างตราประทับของดีเอ็นเอในเซลล์แล้ว เราก็จะไม่สามารถที่จะทำอะไรได้มากนัก

ด้วยเหตุนี้โลกนี้จึงเป็นแบบนี้ ด้วยเหตุนี้จึงมีคนจำนวนมากที่ต้องการที่จะทำความดีแต่ไม่สามารถดีนั้นบรรจบกับร่องรอยทางลบเหล่านี้ได้ ซึ่งมีอยู่เรียบร้อยแล้วก่อนที่เราจะเข้ามาในร่างกายนี้เสียอีก พวกมันอยู่ที่นั่นอยู่ก่อนแล้ว ตอนนี้อยู่ใจแล้วใช่ไหมว่า ทำไมเธอถึงต้องนั่งสมาธิและเป็นวีแกน ก็เพื่อที่ว่าเธอจะได้ไม่เพิ่มร่องรอยทางลบเข้าไปในดีเอ็นเอที่ไม่ดีที่มีอยู่แล้วในตัวเธอให้มากขึ้นอีก เธอมีสิ่งที่ไม่ดีมากพออยู่แล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องเพิ่มมากขึ้นอีก

ถ้าหากว่าเธอไม่สามารถนั่งสมาธิได้นาน ๆ นั่นก็เป็นเพราะดีเอ็นเอด้วยเช่นกัน เป็นไปได้ที่เธออาจจะได้ร่างกายที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนเลยในอดีตชาติ บางทีอาจมาจากทวดของทวดของทวดของทวดไล่กันลงมา ที่ไม่มีใครในครอบครัวเคยนั่งสมาธิเลย บางครั้งเธอก็ไม่สามารถจะไปเกิดในครอบครัวที่เหมาะสมด้วย เพราะว่าทุกวันนี้พวกเขา กินยาคุมกำเนิดกันตลอด และมีการทำแท้งเป็นต้น ดังนั้นเธอจึงจำต้องกระโดดเข้าไปในครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งแล้วเธอก็ได้รับดีเอ็นเอที่ไม่ดีมา มันแย่มาก นั่นเป็นข่าวร้าย แต่ข่าวดีก็คือว่า เราสามารถชำระล้างมันได้ด้วยการนั่งสมาธิแสงและเสียง

ดังนั้นด้วยเหตุนี้เราจึงมาที่นี้กัน เชื้อฉันทะ ฉันทะไม่ได้เล่าอะไรที่เป็นความเชื่อผิด ๆ ที่ไร้เหตุผลเลย และฉันก็ไม่ได้เล่าเพื่อให้เธอเคารพฉัน เพื่อให้เธอให้เงินฉัน หรือเพื่อสิ่งใด ๆ เลย นี่เป็นสิ่งที่ดีต่อตัวเธอเองเท่านั้นและดีต่อโลกนี้ด้วย

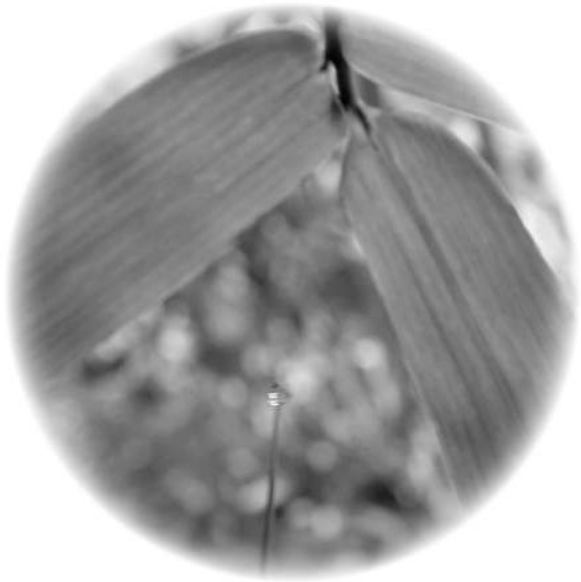
✿ ยกโทษให้ตัวเองและพยายามอีกครั้ง ✿

พ ระพุทธเจ้าทรงเป็นพระพุทธรูปเรียบร้อยแล้วก่อนเสด็จลงมาบังโลกนี้ แต่พระองค์ยังทรงต้องทำสมาธิถึงหกปี และพระเยซูซึ่งเป็นพระบุตรของพระเจ้า เมื่อท่านเสด็จมาที่นี้ ท่านก็ทรงต้องเสด็จไปที่โนนที่นี้ถึงสิบสองปี เพื่อเรียนรู้กับอาจารย์ต่าง ๆ และทำสมาธิในทะเลทรายก่อนที่ท่านจะทรงออกมาและเป็นอาจารย์ที่สมบูรณ์หมดจด นั่นเป็นเพราะปัญหาของดีเอ็นเอไงล่ะ! มันไม่ใช่เพราะว่าเราดีหรือไม่ดี มันเป็นเพียงเพราะว่าเครื่องมือที่เราได้รับตกทอดมานั้น บางครั้งก็ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ ดังนั้นยกโทษให้ตัวเองเสีย แต่ให้พยายามอีกครั้งตลอดเวลา²³

²³ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์สิงห์ สมาธิกลุ่ม กรุงเทพฯ ประเทศไทย
14 กันยายน ค.ศ. 1994 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

มีเคล็ดลับ
เล็ก ๆ
น้อย ๆ
ที่จะ
บอกกล่าว





บางครั้งเธออาจจะรู้สึกว่าคุณปฏิบัติทางจิตวิญญานได้ไม่ก้าวหน้าและดูเหมือนได้สูญเสียบเวลาไปเปล่าๆ เธอรู้ไหมว่าทำไม การปฏิบัติทางจิตวิญญานนั้นรวมถึง ร่างกาย วาจา และความคิดจิตใจของเราด้วย ตัวอย่างเช่น ในการปฏิบัติทางจิตวิญญานนั้น เธอได้พัฒนาความคิดจิตใจของเธออย่างดีมาก และได้ชำระล้างความคิดที่ชั่วร้ายและความคิดที่ไม่บริสุทธิ์แล้ว ทุกวัน เธอคิดถึงแต่อาจารย์ที่มีชีวิตอยู่ คำสอนที่สูงส่ง และการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรม เธอคิดถึงแต่เรื่องการปฏิบัติธรรมวิถี

กวนอิมเท่านั้น เป็นต้น

ในกรณีนี้ จิตใจของเธอได้ก้าวหน้าไปมากและ “เจริญมาก” แต่ร่างกายของเธออาจจะยังล้าหลังอยู่ และไม่สอดคล้องกับจิตใจที่ก้าวหน้านั้นของเธอ ในเวลานั้นเธออาจจะรู้สึกถึงความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของเธอนั้นได้หยุดชะงักลง ในกรณีอื่น ๆ เธออาจจะมีร่างกายและจิตใจที่บริสุทธิ์ แต่กรรมของคำพูดของเธอนั้นยังไม่ได้ถูกชำระล้าง มีกรณีอื่นอีก ที่เธออาจจะนั่งเงียบชั่วระยะเวลาหนึ่ง ไม่พูดมากเหมือนปกติ อย่างไรก็ตาม กรรมของร่างกายของเธอนั้นก็ยังไม่ได้ถูกชำระล้าง ดังนั้นเธอจึงไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความก้าวหน้าใด ๆ ได้

นี่เหมือนกับตอนที่พ่อแม่กำลังเดินไปกับลูก พ่อแม่นั้นเดินเร็วมาก แต่ลูกถูกเบี่ยงเบนความสนใจไปกับดอกไม้ ก้อนหิน และลำธารตามข้างถนนจนลืมที่จะเดินต่อ ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องหยุดรอจนกว่าเขาจะวิ่งตามไปทัน มันก็เช่นกัน



กับร่างกาย วาจา และความคิดจิตใจของเธอ ถ้าบางอย่างล้าหลัง อีกสองอย่างที่เหลือก็จะไม่สามารถเคลื่อนต่อไปได้ ทั้งสามอย่างต้องสมดุล และต้องสอดคล้องกัน เพื่อที่เธอจะปฏิบัติทางจิตวิญญาณของเธอให้ก้าวหน้าได้²⁴

²⁴ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ซินเตียน ฟอริโมซา 22 สิงหาคม ค.ศ. 1986 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ความโกรธจะขัดขวางการปฏิบัติธรรมของเรา

ทำไมบางครั้งเธอจึงได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นแสงตอนที่ปฏิบัติธรรมวิถีกวนอิม เนื่องจากเกิดเหตุขัดข้อง นั่นคือโทรทัศน์เกิดขัดข้องนั่นเอง ดังนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องซ่อมมันอย่างขยันขันแข็งอย่างมากทุกวัน ซ่อมอย่างไรนะหรือ เราจะต้องบริสุทธิ์ทั้งความคิด คำพูด และการกระทำ เราไม่ควรที่จะเกลียดใคร เราควรอดทนต่อทุกสิ่ง ไม่สำคัญว่าคนอื่นจะปฏิบัติกับเราอย่างไร เราต้องใช้ความอดทนและความรัก นั่นเป็นวิธีที่จะซ่อมเหตุขัดข้องของเราได้

ทำไมเราจึงมีเหตุขัดข้องเกิดขึ้น ก็เพราะว่าบรรยากาศที่คุ้นเคียงของเรากลายเป็นแก่นสารที่แข็งแกร่งขึ้นมา มาก มันยื่นอยู่ต่อหน้าเราและขวางทางเราจากสัจธรรม ดังนั้น เราได้สร้างเหตุขัดข้องทั้งหมดนี้ขึ้นมาด้วยตัวเราเอง เมื่อเราโกรธ เราได้สร้างสนามแม่เหล็กที่ไม่น่าพอใจและหนาแน่น

มากขึ้นมา สนามแม่เหล็กที่หนา ดำมืด และไม่พึงประสงค์นี้ จะปกคลุมเราเหมือนเป็นสิ่งกีดขวางที่กั้นเราออกจากความดีงามของเรา มันล้อมรอบเราอย่างใกล้ชิดมากประหนึ่งว่ามันเป็นเสื้อผ้าของเรา เสื้อผ้าที่สกปรกมาก ซึ่งทำให้เป็นไปได้ที่เราจะสามารถติดต่อกับสนามแม่เหล็กที่ดีได้ ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่สามารถเห็นดินแดนพุทธะที่สว่างไสว เราเพียงแคเห็นกรรมที่เจ็บปวดเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องทำให้ความคิด คำพูด และการกระทำของเราบริสุทธิ์ และรักษาศีลเพื่อที่จะซ่อมทีวีที่ขัดข้องของเรา และสามารถที่จะดูได้ทุกวัน ทีวีภายนอกนั้นต้องใช้เงิน เคเบิล และรายการต่าง ๆ แต่ทีวีภายในนั้นไม่ต้องการสิ่งใด ๆ เหล่านั้นเลย การซ่อมแซมเล็กน้อยก็เพียงพอแล้ว เราจะต้องดูทีวีนี้ทุกวัน แล้วเราจึงจะพัฒนานิสัยและสามารถใช้มันเมื่อไรก็ตามที่เราต้องการได้²⁵

²⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ไถหนาน ฟอรัมโซชา
21 พฤษภาคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)

จงรักษาความบริสุทธิ์และความเป็นบวกไว้เสมอ

เราต้องระมัดระวังวิถีที่เราดำรงชีวิตอยู่มาก ๆ เพราะวาทุก ๆ สิ่งที่เราคิดจะก่อให้เกิดบางสิ่งบางอย่างขึ้น ถ้ามันเป็นลบ มันจะก่อให้เกิดบรรยากาศทางลบ มันจะดึงดูดโชคร้ายมาสู่เราและมาสู่คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา แล้วทุกที่ที่เราไปเราก็จะนำมันไปกับเราด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอแบกถุงยาพิษและมันกำลังรั่ว ทุก ๆ ที่ที่เธอไป มันก็จะทำอันตรายต่อเธอและทำอันตรายต่อคนที่มาอยู่ใกล้เธอ ความคิดที่มีพิษนั้นเป็นอันตรายมากกว่าเชื้อหุ่มบาง ๆ หรือสารอื่น ๆ ที่มีพิษเสียอีก ให้ระมัดระวังสิ่งที่เธอคิด ถ้ามันไม่ดีอย่างแท้จริง ก็ให้โยนมันทิ้งไปทันที แล้วท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์มุ่งความสนใจไปที่ตัวเธอเอง ทำตัวเธอเองให้บริสุทธิ์ และเพลิดเพลินไปกับพระพรที่พระเจ้ามอบให้เธอทุก ๆ ขณะที่มีชีวิตอยู่ ให้ขอบคุณที่เธอมีสุขภาพดี ที่เธอมีชีวิตอยู่

ที่เธอมีสถานที่ที่ดีให้มาผ่อนคลาย ที่เธอมีเพื่อนดี ๆ เช่นคนเหล่านี้ และที่เธอมีเพื่อนที่ดีเช่นฉัน (ผู้ฟังปรบมือ)

ฉันไม่เคยขอให้เธอทำอะไรเพื่อฉันเป็นการส่วนตัว ทุกสิ่งที่คุณทำเพื่อเธอนั้นเป็นไปอย่างอิสระ ด้วยความเต็มใจและด้วยความรัก เธอถามฉันเสมอว่า “เราจะตอบแทนท่านอย่างไรดี ท่านอาจารย์” ไม่ต้องเลย เธอไม่ต้องตอบแทนอะไรฉัน เพียงแค่ทำความสะอาดตัวเธอเอง ใส่ใจแต่ในเรื่องของเธอเอง และปล่อยให้ฉันทำงานของฉันไป นั่นเป็นสิ่งที่เรียบง่ายมาก เพราะว่าถ้าเธอเฝ้าแต่มองมาที่ขยะของฉัน เธอจะไม่สามารถพัฒนาได้ ถ้าเธอมองดูแต่ขยะของเพื่อนบ้าน เธอกำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตัวเธอเอง ก็แค่นั้นเอง ฉันไม่ได้ห้ามเธอไม่ให้มองขยะของเพื่อนบ้านหรือไม่ให้ทำสิ่งที่เธออยากทำ แต่เธอต้องคิดด้วยว่ามันดีกับเธอหรือไม่

ทุกครั้งที่เธอคิดลบเกี่ยวกับใครบางคน สิ่งนั้นทำให้เธอสบายใจหรือไม่เลย มันไม่ดีอยู่แล้ว แต่ไม่มีความ

จำเป็นที่จะต้องเชื่อคำพูดของฉัน เธอพิจารณามันเองได้ ทุก ๆ ครั้งที่เราโกรธใครบางคน หรือคิดในแง่ไม่ดีเกี่ยวกับเขา แม้ว่ามันจะจริงหรือไม่ก็ตาม ใครกันล่ะที่เป็นคนที่ไม่สบายใจมากที่สุด คนแรก เบอร์หนึ่งเลย ก็คือตัวเราเอง ดังนั้นมันเข้าใจได้ง่ายมาก

แต่มันง่ายมากที่จะควบคุมตัวเราเอง แค่เพียงมองเข้าไปตรง ๆ ภายใน ท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์ และสวดภาวนาทุกครั้ง ให้อาจารย์ช่วยเธอและช่วยมอบความคิดที่เต็มไปด้วยความรักให้แก่เธอทันที หรือแทนความคิดที่ไม่ดีด้วยความคิดที่เต็มไปด้วยความรัก นั่นไม่ได้หมายความว่า ในบางครั้งเธอจะไม่โกรธนะ ถ้าเธอเชื่ออย่างถูกต้องว่ามันเป็นเช่นนั้น ถ้าเธอเชื่ออย่างนั้นจริง ๆ ก็แสดงมันออกมาให้ชัดเจนเลย ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอโกรธกับใครบางคน ก็ให้บอกเหตุผลแก่เขา แต่เธอจะต้องตรวจดูก่อนว่ามันจริงหรือไม่ ว่ามันมีเหตุผลหรือไม่ และว่ามันคุ้มค่าไหม ถ้าเธอโกรธ

เพราะว่าเขาทำให้เธอโกรธ ก็ให้บอกเขาไป อย่างน้อยที่สุดก็ให้โอกาสเขาที่จะทำให้มันกระจ่างหรือได้ปรับความเข้าใจในตัวเธอ อย่าเพียงคิดและตัดสินคนด้วยประสบการณ์ส่วนตัวของเธอเอง ไม่ว่าจะด้วยจิตสำนึกระดับชั้นที่สูงหรือต่ำก็ตาม แล้วปล่อยเขาไว้ตรงนั้นแล้วออกไปพูดเรื่องเขากับคนอื่นโดยที่ไม่มีเขาอยู่ด้วย ซึ่งเขาก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเธอกำลังพูดอะไร และบุคคลที่สามก็ยิ่งช่วยอะไรไม่ได้ เขาจะได้แต่นั่งฟังขยะทั้งหมดนั้น เขาไม่ได้รู้เรื่องอะไรเกี่ยวกับมันด้วยซ้ำ แล้วคนที่สามก็จะไปคุยกับคนที่สี่ แล้วทั้งศูนย์ก็จะเต็มไปด้วยขยะ

บางครั้งเธอไม่ได้พูดเกี่ยวกับมัน แต่เธอก็คิดเกี่ยวกับมัน นั่นก็ไม่ได้เช่นกัน เธอน่าจะสวดอธิษฐานต่อพระเจ้าในตอนนั้นและพูดว่า “ช่วยเอายาพิษนี้ออกไปจากฉันที!” ไม่นั่นเธอจะปล่อยพิษให้ทุกคนรอบข้างเธอด้วย เพราะว่าความคิด การกระทำ และคำพูด ทั้งหมดนั้นเหมือนกัน มัน

มีพลังโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เราเพิ่งความสนใจ มันจะเหนื่อยล้ามาก ในบางครั้งที่กรรมมาถึงและเธอต้องปะทะกับคนบางคน เธอมองดูตัวเองในตอนเช้าและใบหน้าเธอดูหมองคล้ำ บางอย่างที่เป็นพิษอยู่ในตัวเธอ พิษที่ปล่อยออกมาทำให้เธอรู้สึกเหนื่อยล้ามาก เหมือนกับเธอจะแก่งอย่างรวดเร็วจึง และเธอก็ดูไม่สดใสและอ่อนเยาว์อีกต่อไป ดังนั้นให้ทำตัวเธอให้บริสุทธิ์และเป็นบวก มันจะดีที่สุดสำหรับเธอ

บางครั้งเธอก็ไม่สามารถที่จะช่วยอะไรได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอต้องอยู่ด้วยกันกับคนบางคนและคนคนนั้นสร้างความยุ่งยาก และเธอทั้งคู่ก็ไม่เข้าใจกัน เธอก็จะต้องปรับความเข้าใจกันทั้งสองฝ่าย แต่นั่นไม่เหมือนการคิดลบเกี่ยวกับคนบางคนที่ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเธอเลย คนที่ไม่แม้แต่จะรู้ว่าเธอคิดลบกับเขา สิ่ง que เธอคิดนั้นอาจจะไม่จริงก็ได้ และถึงแม้ว่ามันจะจริง เธอก็ไม่รู้หรือว่ากรรมมันทำงานอย่างไร เธอไม่รู้ว่่าสิ่งที่พระเจ้าได้จัดสรรไว้สำหรับคนนั้น

หรือคนนี่คืออะไร หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด เธอไม่รู้อะไรเลย! ดังนั้นเธอควรที่จะปิดปากไว้จะดีกว่า ปิดความคิดไว้ ท่องคำพระศักดิ์สิทธิ์ และคิดบวก เพราะว่าเธอจะไม่สูญเสียอะไรถ้าเธอคิดบวก ทุก ๆ ครั้งที่เธอคิดลบ เธอจะสูญเสีย ก็เท่านั้นเอง นี่ก็เพื่อตัวเอง ไม่ใช่ว่าฉันห้ามเธอหรือพระเจ้าจะลงโทษเธอ ชีวิตของเธอจะดีขึ้นมาก ถ้าเธอพยายามที่จะคิดบวกกับทุก ๆ คนเสมอ²⁶

²⁶ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์สิงห์ สมาชิกกลุ่ม ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา
5 กรกฎาคม ค.ศ. 1997 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

ดูแลอาหารที่รับประทานให้บริสุทธิ์

ห้ระมัดระวังเกี่ยวกับสิ่งที่เธอกิน เพื่อว่าเธอจะไม่ทำให้ตัวเองเปราะเปื้อนและทำให้เซลล์และสมองสับสน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ขวางกั้นความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของเธอ มันไม่ใช่พระเจ้าจะสนใจว่าเธอกินอะไรนะ แต่ถ้าเราทำให้ระบบของเราเป็นพิษด้วยสิ่งที่มันเป็นพิษหรืออาหารที่ไม่บริสุทธิ์ เช่น เนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์แล้วเซลล์ของเรา ซึ่งเป็นเซลล์ของร่างกายและสมอง ก็จะถูกปนเปื้อนและสับสน ด้วยเหตุนี้เราจะไม่สามารถคิดอะไรได้อย่างกระจ่างชัดและเราจะไม่สามารถนั่งลงอย่างสงบเพื่อที่จะค้นหาแหล่งกำเนิดของความสุขและปัญญาญาณของเรา

ถ้าเราทำให้เซลล์ สมอง และเลือดของเราสับสน “ส่วนของอารมณ์ความรู้สึก” ก็จะสับสนไปด้วย แล้วเราก็จะไม่สามารถคิดอะไรได้อย่างปกติอีกต่อไป และเมื่อเรา

นั่งสมาธิ เราจะไม่สงบและกระสับกระส่ายมาก ถึงแม้ว่าเราจะนั่งสมาธิได้ดี ภาพที่เราเห็นก็จะมัวหมองด้วยพลังทางลบจากสิ่งที่เป็นพิษที่เราได้กินเข้าไป ดังนั้นมันไม่ใช่ว่าพระเจ้าจะสนใจว่าเรากินอะไร หรือว่าฉันสนใจว่าเธอกินอะไร หรือว่าเมื่อเธอกินเนื้อสัตว์เล็กน้อยแล้วเธอจะไปลงนรก มันไม่ใช่เรื่องจริง มันเพียงแค่ว่า ถ้าเราต้องการที่จะเป็นเหมือนพระเจ้า เราก็จะต้องใส่ใจกับทุกสิ่งที่เราทำ ซึ่งถ้าทุกสิ่งที่เรากินนั้นบริสุทธิ์ เราก็จะบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และความคิดจิตใจด้วย

ฉันไม่สนใจในสิ่งที่เธอกิน แต่อะไรก็ตามที่เธอกินจะส่งผลกระทบต่อการนั่งสมาธิของเธอ อารมณ์ของเธอ นิสัยใจคอของเธอ บุคลิกภาพของเธอ อุปนิสัยของเธอ และสิ่งที่เธอให้คุณค่าในชีวิตของเธอ ทุก ๆ สิ่งขึ้นอยู่กับมัน トラบเท่าที่เราอยู่ในโลกแห่งวัตถุนี้ สิ่งที่เป็นวัตถุทุกอย่างจะส่งผลกระทบต่อเรา ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องใส่ใจในการกิน

อาหารที่บริสุทธิ์ อาหารที่มีหนี้กรรมน้อยกว่า ที่มีความทุกข์
ทรมาณน้อยกว่าเพื่อประโยชน์ของตัวเอง

สัตว์ทนทุกข์ทรมาณมาก พวกเขากลัวความตาย
พวกเขาอาลัยอาวรณ์ต่อการมีชีวิต และถ้าพวกเขาถูกทำให้
ตายเร็วก่อนกำหนดเพื่อให้เราได้กิน แน่จนความกลัวและ
ความเคียดแค้นของพวกเขาจะยังคงอยู่ในเนื้อที่เรากิน ด้วย
เหตุนี้เราจึงก้าวร้าว กระสับกระส่าย รู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่
เป็นอยู่ และบางครั้งก็รุนแรง เหมือนความรู้สึกของสัตว์ก่อน
ที่พวกเขาจะตาย²⁷

²⁷ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา
6 กรกฎาคม ค.ศ. 1997 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

สิ่งต่าง ๆ บางชนิดในอาณาจักรแห่งวัตถุ
นี้จะส่งผลกระทบต่อเราไม่มากนักน้อย
ดังนั้นอาหารที่เรากินก็จะส่งผลกระทบ
ทางจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณของ
เราด้วย และสิ่งนี้ได้ถูกพิสูจน์ตั้งแต่สมัย
โบราณนานมาแล้ว

ผลของการละโมบในสิ่งของที่ผู้คนถวายให้

มีอาจารย์อยู่ท่านหนึ่งในอินเดีย เขามีลูกศิษย์อยู่ห้าร้อยคน เขาเป็นครูที่ธรรมดาจริง ๆ ไม่ใช่อาจารย์ที่สูงมาก แต่เขาสามารถมองเห็นอนาคต เป็นไปได้ว่าเขาอาจจะเป็นครูในระดับขั้นที่สอง เอาล่ะ ปกติเวลาเขาไปงานบุญ ถ้าใครเชิญเขาไปเพื่อรับของถวาย เขาจะไม่เคยพาลูกศิษย์ของเขาไปด้วยเลย ดังนั้นวันหนึ่งลูกศิษย์ก็ทนไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว พวกเขาจึงพูดว่า “ท่านอาจารย์ เมื่อไรก็ตามที่ท่านไปงานบุญ ท่านจะไปคนเดียว เราได้แต่ทำงานและทำงาน แต่ท่านไม่เคยให้ความสุขที่เท่าเทียมกันแก่พวกเราเลย ถ้าครั้งนี้ท่านไม่พาเราไปด้วย เราจะจากท่านไปแล้ว” ดังนั้นอาจารย์จึงพาพวกเขาไปในครั้งนั้น และหลังจากนั้น ท่านก็พาพวกเขาไปด้วยตลอด

หลังจากชาตินั้น อาจารย์ก็กลับมาเกิดอีกเป็นพระที่

บริสุทธิ์ มีสมณศักดิ์ที่สูงกว่าและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักมากกว่าที่ไหนก็ตามที่เขาไป จะมีนกฟลามิงโกห้าร้อยตัวบินตามหลังไปด้วยอยู่เสมอ นกเหล่านี้คือลูกศิษย์ห้าร้อยคนจากชาติก่อนของเขาซึ่งไม่สามารถย่อยบุญของการถวายของจากผู้คนได้ เพราะว่าพวกเขาไม่มีพระพรมากพอ ไม่มีควมบริสุทธิ์มากพอ หรือไม่มีบุญกุศลจากการปฏิบัติธรรมมากพอที่จะผลิตเพลินกับสิ่งเหล่านี้ได้

มีความแตกต่างกันระหว่างผู้คน ไม่ใช่แค่ระหว่างอาจารย์และลูกศิษย์เท่านั้น ดังนั้นฉันจึงได้สอนเธอว่าให้ประหยัด โหมโลก และไม่รับมากเกินไปที่ควรจะได้ อย่าจ่ายมากกว่าที่เธอมี เมื่อมันจำเป็น เธอสามารถรับมาและใช้มันได้ เมื่อไม่จำเป็นก็พยายามอย่าทำเช่นนั้น มิเช่นนั้นเราอาจจะประสบความยุ่งยากได้ บางครั้งเราอาจจะป่วย หรือเป็นโรคที่รักษาไม่หาย

ฉันรู้จักคน ๆ หนึ่งซึ่งปฏิบัติธรรมและเขาพยายามที่

จะดำรงชีพด้วยรายได้ของคนอื่นอยู่เสมอ และเขาก็มักจะ
ต้องเสียจากของที่รับมาซึ่งไม่บริสุทธิ์นี้เสมอ! บางครั้งเมื่อ
เราได้รับของขวัญจากคนอื่นที่ไม่บริสุทธิ์ มันจะส่งผลกระทบต่อ
เราด้วย เราอาจจะไม่รู้แม้กระทั่งว่ามันส่งผลต่อเรา แต่
มันเหมือนกับว่าเราเป็นหน่ออะไรบางอย่างกับคนเหล่านั้น
เราเพียงแต่รู้สึกเหมือนกับว่าเราถูกพวกเขาผูกมัด และเรา
ก็ไม่ว่าทำอะไรจริงหนีไปไหนไม่พ้น บางครั้งมันก็เป็นอย่าง
นั้น เพียงเพราะว่าเราได้รับของขวัญของพวกเขา (บาง
คนถามว่า แล้วคนอื่นที่ไม่ใช่พระซึ่งแลกเปลี่ยนของขวัญกัน
ตลอดเวลาละ เป็นอย่างไรบ้าง) ฉันได้สอนให้เธอพยายาม
ที่จะไม่รับสิ่งของถ้าไม่จำเป็น และเมื่อใครให้ของบางสิ่งแก่
เธอ พยายามให้ของบางสิ่งแก่เขากลับไป ถึงแม้ว่าจะเป็น
ญาติของเธอก็ตาม⁹

⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์สิงห์ สมาชิกกลุ่ม คอสตาริกา 2 มิถุนายน ค.ศ.
1991 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

สร้างรัศมีแห่งพลังทางบวก

ที่ใดก็ตามที่เรอนั่งสมาธิ พลังงานจะคงอยู่ในสถานที่นั้น
นี่คือเหตุผลที่เธอควรจะทำสมาธิตลอดเวลา เพื่อที่
จะล้อมรอบตัวเธอด้วยพลังงานที่ดี แม้แต่การพูดคุย
เกี่ยวกับการทำสมาธิ การพูดคุยเกี่ยวกับพระเจ้า การพูดคุย
เกี่ยวกับพลังอาจารย์ และการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ดีและเป็น
บวก ก็จะสร้างพลังงานที่ดีขึ้นด้วย ดังนั้นเมื่อเรอนั่งสมาธิ
แน่อนอนนั้นได้สร้างพลังงานที่ดีขึ้นซึ่งจะคงอยู่ ณ ที่นั้น และ
เมื่อเรอนั่งสมาธิในที่นั้นมากขึ้น พลังงานก็จะยิ่งหนาขึ้น ยิ่ง
เธอพูดคุยถึงสิ่งที่เป็นบวกมากขึ้น กำแพงของพลังงานที่
เธอล้อมรอบตัวเธอไว้ก็จะยิ่งหนาขึ้น และสิ่งที่เหมือนกันก็
จะดึงดูดสิ่งๆ เหมือนกัน และเธอก็จะดึงดูดพลังงานที่ดีจาก
ทิศทางต่าง ๆ มากขึ้น ดังนั้นที่ใดก็ตามที่เธอไป เธอก็จะ
นำพาสิ่งที่เรียกว่า “กระเปาะ” ของพลังงานหรือรัศมีของ
พลังงานดีไปด้วย

และยิ่งเธอชอบเอาพลังงานที่ดีนี้ไปด้วยมากขึ้นเท่าไร

เธอก็จะยิ่งรู้สึกดีมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเธอรู้สึกดีขึ้น เธอก็จะยิ่งพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ เป็นบวกและสิ่งดี ๆ มากขึ้น และยิ่งเธอทำ และพูดในสิ่งที่ เป็นบวกมากขึ้น เธอก็จะยิ่งสร้างพลังงานที่ดี มากยิ่งขึ้น ยิ่งเธอสร้างพลังงานที่ดีมากขึ้น เธอก็จะรู้สึกดีขึ้น และเธอก็จะทำในสิ่งที่ ดียิ่งขึ้นไปอีก และมันก็จะไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้น อย่าได้ตกลงไปในวงจรที่เป็นลบเป็นอันขาด อยู่ใน ความเป็นบวกเท่านั้น ฉันรู้ว่ามันยาก เพราะว่าบางครั้ง ผู้คนก็ดึงให้เธอลงไป แต่ให้ตระหนักไว้ เพียงแค่ตระหนัก รู้ พยายามอยู่ในความเป็นบวกอยู่เสมอ และพูดสิ่งที่ เป็นบวก และทำสิ่งที่ เป็นบวกให้มากเท่าที่เธอจะทำได้ ปกป้องตัวเอง และเธอจะได้สร้างบ้านอันมหัศจรรย์ บ้านที่เคลื่อนที่ได้ เพื่อว่าทุก ๆ ที่ที่เธอไป เธอจะได้นำพาแสงสว่าง พลังงานที่ดี และแรงบันดาลใจที่ดีไปด้วย และยังเธอนำพาสิ่งเหล่านั้น ไปกับเธอมากขึ้นเท่าไร เธอก็จะยิ่งดึงดูดเข้ามามากขึ้นเท่านั้น และยิ่งเธอดึงดูดเข้ามา มากขึ้นเท่าไร เธอก็จะยิ่งเป็นบวกและมีพลังมากขึ้นไปอีก²⁸

²⁸ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 3 วัน ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา 16-18 ธันวาคม ค.ศ. 1998 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

วิธีลดความต้องการทางเพศให้น้อยลง

ถ: ท่านอาจารย์ ท่านจะกรุณาแนะนำวิธีที่ผมควรจะควบคุมความต้องการทางเพศที่จัดมากเหลือเกินของผมได้หรือไม่ ผมต้องการความเมตตาของพระเจ้า

อ: สำหรับเรื่องนี้ ฉันไม่มีประสบการณ์นะ เอรู้ อะไรไหม มันมีวิธีเยียวยามากมาย แต่คนส่วนใหญ่ พอพวกเขาทานเนื้อสัตว์มากไป และดื่มไวน์หรืออะไรแบบนั้น เข้าไป มันจะไปปลุกโรคของพวกเขาก็เพิ่มขึ้น พวกเรามี สิ่งที่เรียกว่า กิเลสตัณหาของสัตว์อยู่ในตัวเรามากพออยู่แล้ว เราจึงทำหลาย ๆ อย่างเหมือนกับที่สัตว์ทำ ซึ่งเราไม่สามารถ ที่จะควบคุมได้ เพราะว่าเราได้รับเอาคุณสมบัติของสัตว์มา ในขณะที่เราอาศัยในอาณาจักรแห่งนี้ และส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะร่างกายนี้ด้วย

ดังนั้นตอนนี้ถ้าเราอยากที่จะควบคุมสิ่งนั้น เราจะต้องลดการกินของมีนเมาและอาหารหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ปลุกเร้าเรื่องแบบนั้น มีอาหารหลายอย่างที่ให้พลังทางเพศ ผู้คนมักจะมองหาอาหารแบบนั้น บางคนจะชอบอย่างนั้น ดังนั้นกษัตริย์ที่มีพระชนมพรรษาสูง ๆ จะเสวยอาหารพิเศษแบบนี้ อยู่เสมอ เพราะว่าพระองค์ทรงมีพระมหาลีหลายองค์

มีอาหารหลายอย่างที่ควบคุมการขับเคลื่อนทางเพศ อันแรกคืออาหารมังสวิรัตินิรสุทธ์ ซึ่งไม่มีไข่ ไม่มีปลา และไม่มีสุรา แอลกอฮอล์ ไม่มีสิ่งมีนเมาต่าง ๆ หลาย ๆ สิ่งที่เราที่เป็นคนธรรมดาทั่วไปต้องจ่ายในราคาที่แพงเพื่อให้ได้มา ล้วนเป็นยาพิษ และฉันสงสัยอยู่เสมอว่าทำไมผู้คนจึงยอมจ่ายเงินจำนวนมากเพื่อวางยาพิษตัวเองกัน แต่นั่นก็เป็นทางเลือกส่วนตัวและความสมัครใจของพวกเขา

ดังนั้นถ้าเธอถามฉันว่า จะลดพลังงานทางเพศได้อย่างไร มีหลายอย่างที่จะทำได้ เธอควรเปลี่ยนไปทาน

อาหารมังสวิรัตินิรสุทธ์ ทานอาหารที่เรียบง่าย ไม่มันเกินไป และไม่มีเครื่องเทศที่ปลุกเร้า และสิ่งต่าง ๆ แบบนั้น แล้วให้ดื่มน้ำเย็นมาก ๆ อย่าดื่มแชมเปญ! แชมเปญเป็นสิ่งที่แย่ที่สุด สงวนไว้สำหรับวันแต่งงานเท่านั้น เธอรู้กัน ใช่ไหม ฉันไม่รู้หรอก ฉันได้ยินมาแบบนี้ ฉันไม่รู้หรอก คนเขาพูดกันว่า มันเป็นแบบนี้แหละ

แต่วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ ทำให้ตัวเองยุ่ง ๆ เข้าไว้ ทำอะไรก็ได้ที่มีความหมาย เช่น ช่วยเหลือคนอื่น แล้วเธอก็จะลืมปัญหาของเธอ ฉันไม่รู้ว่าคุณมีเวลามากคิดเรื่องพลังขับเคลื่อนนี้ได้อย่างไรด้วยซ้ำ เธอรู้ไหมว่า ถ้าเธออยู่ตึกทั้งคืนเพื่ออ่านหนังสือแบบฉันละก็ ฉันคิดว่าพลังขับเคลื่อนทางเพศของเธอจะขับไล่ตัวมันออกไปเองนะ (ผู้ฟังหัวเราะและปรบมือ) เพราะว่าพลังขับเคลื่อนทางเพศนั้นมันกลัว กลัวการทำงานนะ

ให้หาอะไรทำสักอย่าง มีความทุกข์ทรมานมากมายในโลกนี้ เช่น ทำงานอาสาสมัครในเวลาว่างของเธอ ให้รู้สึกถึง

ความทุกข์ทรมานของชีวิตอื่น ๆ พาตัวเองให้ไปหลุกอยู่กับ การเสียดสีและความเพลิดเพลน ซึ่งเป็นความเพลิดเพลน แท้ ๆ ในการรับใช้ผู้อื่น นำพาความสุข นำพาความสุขอัน สูงส่งไปให้ผู้อื่น นั่นจะนำพาความสุขอันสูงส่งมาสู่ตัวเอง ด้วยเช่นกัน

เธอได้อ่านสิ่งที่ไม่ดีมากเกินไป อาจจะเป็นเรื่อง โป้ ๆ ทางเพศต่าง ๆ ตอนนี้อ่านมันอีก เปลี่ยนมา อ่านหนังสือธรรมะแทน อ่านพระคัมภีร์ไบเบิล อ่านพระ ไตรปิฎก อ่านพระคัมภีร์อัลกุรอาน อ่านข้อมูลอะไรก็ได้ ที่เธอมี ที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ศักดิ์สิทธิ์ ตกลงไหม พระคัมภีร์ ของศาสนาฮินดู อะไรก็ได้ที่เธออยากจะอ่าน การออกกำลัง ภายแบบโยคะ คำสอนของนักบุญที่ศักดิ์สิทธิ์ มีเยอะแยะ ไปหมดที่จะให้อ่าน²⁹

²⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม ลิงคโปร 10 มกราคม ค.ศ. 1995 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

การแต่งงานนั้นไม่เป็นไร ครอบงำที่มันไม่ได้ขัดขวางการ บำเพ็ญของเธอ เรื่องทางเพศนั้นก็ไม่ได้เสียหายอะไร ครอบ งามที่มันไม่รบกวนเธอหรือขัดขวางความก้าวหน้าของเธอ แต่ส่วนใหญ่แล้วมันจะขัดขวางเธอ เพราะว่าจิตใจจะไม่สามารถที่จะลึ้มมันได้ ประสบการณ์ทางเพศนั้นรุนแรงมาก สำหรับมนุษย์ที่จะควบคุมมันได้ ด้วยเหตุนี้อาจารย์ส่วนใหญ่จึงต้องบอกลูกศิษย์ของพวกเขาให้อยู่ห่าง ๆ จากมัน เสีย มันเหมือนกับแอลกอฮอล์ มันมีพิษจริงๆ แต่ถ้าเธอ ดึ้มแค่เล็กน้อย มันจะไม่ฆ่าเธอและมันจะไม่ทำให้เธอตก นรก เพียงแต่ว่า ถ้าเธอดึ้มเพียงเล็กน้อยในตอนนี วันพรุ่งนี้ เธอจะดึ้มมากขึ้นและมากขึ้น แล้วจากนั้นเธอก็จะทำลาย ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของเธอ ฉะนั้นอาจารย์ จึงกล่าวว่า "จงอยู่ให้ห่างจากมัน" มันไม่ใช่ที่อาจารย์จะเป็นแม่ดีจกหรือชอบบังคับผู้คน ท่านก็แค่รู้ว่าอะไรดีและ อะไรไม่ดี แต่เรายังคงเป็นผู้ที่จะต้องเลือกเอาเอง



หนังสือและวิดีโอเทปของอาจารย์ เป็นยาบำรุงทางจิตวิญญาณที่ดีที่สุด

การอ่านหนังสือของอาจารย์ทุกวันก็เหมือนกับ
การเข้าฟังอาจารย์บรรยายธรรมจริง ๆ มันจะ
นำพระพรมาให้เธอและเปิดปัญญาของเธอ เธอ
ควรจะฟังเทปของอาจารย์ให้บ่อยเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วย
ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอนอนไม่หลับ หรือถ้าเธอกำลังรู้สึกไม่
สบายใจกับปัญหาอยู่ เธอก็สามารถเปิดเทปฟังเสียงอาจารย์
ได้ ถ้าเธอฟังเทปของอาจารย์หรืออ่านหนังสือของอาจารย์
ก่อนนอน เธอจะรู้สึกแตกต่างเลยเมื่อเธอตื่นขึ้นมา เธอ
สามารถใช้หนังสือของอาจารย์ต่างหมอนได้ด้วย (ใครบาง

คนถามว่า “เราทำอย่างนั้นได้หรือ”) ได้สิ มันจะเปิดปัญญาของเธอมากยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น (ผู้ฟังหัวเราะ “เราจะถูกเทพเจ้ามังกรผู้ปกป้องธรรมะตีเอาหรือเปล่า”) ไม่เลย (“แต่ในพระสูตรของพุทธกล่าวว่าไว้ว่า เราต้องไม่เอาคัมภีร์มาทำเป็นหมอนหนุน”) ถ้าฉันบอกว่า เธอสามารถทำได้ ก็หมายความว่าเธอทำมันได้ ฉันเป็นอาจารย์สมัยใหม่นะ (ผู้ฟังหัวเราะ)

คนสมัยใหม่มีเวลาว่างน้อยมาก การใช้หนังสือของฉันเป็นหมอนจะช่วยให้เธอเรียนรู้ได้ดีขึ้น บ่อยครั้งที่เธอจำอะไรไม่ค่อยได้นักหลังจากอ่านหนังสือของฉัน แต่ถ้าเธอใช้มันเป็นหมอนหนุนนอนล่ะก็ เธอจะจำได้ดีขึ้น เพราะว่าอาจารย์จะสอนเธอ มันจะง่ายกว่าด้วยที่สอนตอนเธอหลับ เพราะว่าในตอนนั้นสมองของเธอจะไม่ตื้อมาก (ผู้ฟังหัวเราะ) ฉันจะสามารถขุดรูในสมองของเธอและบุกเข้าไปได้เร็วขึ้น แต่แน่นอน เธอยังจำเป็นที่จะต้องอ่านหนังสือ มันจะไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเธอใช้มันเป็นเพียงแค่หมอน เธอ

ควรจะอ่านวันละนิดทุกวัน ไม่จำเป็นต้องอ่านทีละมาก ๆ แต่ถ้าเธอชอบเธอก็สามารถอ่านรวดเดียวจนจบทั้งเล่มได้ด้วยเช่นกัน แต่กระนั้น เธอก็ควรอ่านอย่างน้อยสักส่วนหนึ่งทุก ๆ วัน ร่างกายของเราจำเป็นต้องกินอาหารทุกวัน เฉกเช่นเดียวกันจิตวิญญาณของเราก็จำเป็นต้องได้รับอาหารด้วยเช่นกัน เธอสามารถฟังเทปของอาจารย์ด้วย ซึ่งจะช่วยให้เธอก้าวหน้าในการบำบัดได้เร็วขึ้น พวกเธอก้าวหน้ากันช้าเกินไป³⁰

30 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ซินเตียน พอร์โมซา 6 กันยายน ค.ศ. 1987 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ความหมายที่แท้จริงของ “Ba Guan Zhai Jie” นั่นคือ การละเว้นแปดอย่าง (ศีลแปด)

ถ้าเธอไม่มีเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เธอก็สามารถเปิดเทปอาจารย์ตอนที่เธอหลับได้ ให้อาจารย์พูดสอนขณะที่เธอหลับ นี่จะมีประโยชน์ต่อเธอด้วยเช่นกัน เราต้องใช้สื่อกลางทุกอย่างที่มีให้เกิดประโยชน์ในการช่วยให้เราบำเพ็ญ พวกเราคนสมัยใหม่ไม่มีเวลา บวกกับเราได้รับอิทธิพลจากพลังของมารจากภายนอกด้วย มารไม่ได้หน้าตาเหมือนปีศาจร้ายอย่างที่เราคิด พลังของมารเป็นบรรยากาศที่เราสร้างขึ้น ซึ่งจะเหมือนกับบรรยากาศของระเบิดนิวเคลียร์ หรือบรรยากาศของการปล่อยรังสีบรรยากาศเหล่านี้มีอิทธิพลรุนแรงมากต่อพวกเรา

ถ้าเธอสามารถทำได้ ให้ปล่อยให้ท้องของเธอว่างเปล่าสักหนึ่งวันในหนึ่งสัปดาห์ นี่เป็นสิ่งที่เราควรทำ ถ้า

เธอไม่สามารถที่จะทำได้ ก็ทำให้สมองของเธอว่างสักหนึ่งวัน นี่คือความหมายของ “Ba Guan Zhai Jie” (ละเว้นการกระทำแปดอย่าง) ในศัพท์ของชาวพุทธ เธอรู้ไหมว่า “Ba Guan Zhai Jie” พูดถึงอะไร มันไม่ใช่แค่เพียงการทำให้ท้องของเธอว่างและอ่านพระคัมภีร์นะ เมื่อเธอบำเพ็ญธรรมวิธีกวนอิม เธอกำลังปฏิบัติตาม “Ba Guan Zhai Jie” ตามความหมายที่แท้จริง เราต้องใช้กระแสเสียงในการชำระล้างกรรมของเราและอิทธิพลจากภายนอก แล้วเราก็จะสามารถบำเพ็ญโดยใช้ประโยชน์จากทุก ๆ โอกาสที่เรามี เราควรบำเพ็ญไม่ว่าเวลาใดอยู่ตลอดเวลา ตอนที่เธอหลับ เธอก็สามารถบำเพ็ญได้โดยการเปิดเทปอาจารย์ บนรถเมล์ เธอก็สามารถเล่นเทปของอาจารย์ ทำสมาธิ หรือว่าอ่านหนังสือของอาจารย์ได้ สิ่งนี้จะช่วยให้เธอบำเพ็ญทางจิตวิญญาณได้ก้าวหน้าและรวดเร็วขึ้น³⁰

³⁰ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ชินเตียน ฟอริโมซา 6 กันยายน ค.ศ. 1987 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ศีลแปดของชาวพุทธ Ba Guan Zai Jie

1. ไม่ฆ่าสัตว์
2. ไม่ลักขโมย
3. ไม่ประพฤติผิดในกาม
4. ไม่พูดปด
5. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
6. ละเว้นจากการเต็นรำ ร้องเพลง เล่นดนตรี ออกข้างนอกเพื่อความบันเทิง สวมเสื้อผ้าสีฉูดฉาด หรือแต่งหน้า หรือใช้เครื่องหอม
7. ละเว้นจากการนอนเตียงสูงและสบายเกินไป
8. ไม่กินอาหารหลังเที่ยง



การดูวิดีโอจะทำให้จิตใจของเธอสงบและจะตอบคำถามของเธอมากมายก่อนที่เธอจะนั่งสมาธิ มันช่วยเธอได้มาก อย่าคิดว่ามันเปล่าประโยชน์แล้วก็มีวิ่งไปทั่วหรือทำอะไรอย่างอื่น การฟังเพลงสวดหรือฟังบรรยายธรรมทางวิดีโอเทปนั้น จะช่วยเธอได้มาก แม้ว่าบางครั้งเธออาจจะไม่ได้ตั้งใจฟังมันอย่างจริงจังก็ตาม แต่บางครั้งเธอก็จะตั้งใจฟังเอง เพราะว่าบางประโยคจะทำให้เธอสะดุ้งตื่นขึ้นหรือทำให้ประสาทของเธอสงบลง ถ้าเธอสนใจในคำพูดบนจอภาพ มันก็จะช่วยเธอในการนั่งสมาธิได้อย่างแน่นอน

บางครั้งยาบำรุงก็จำเป็นต่อการบำบัด ทางจิตวิญญาณในช่วงฤดูหนาว

บางครั้งเราก็เผชิญกับความยากลำบากในการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณ เช่นเดียวกับเวลาที่เรารู้สึกอึดอัดในฤดูหนาวที่อากาศหนาวเย็นและเปียกชื้นกำลังเคลื่อนเข้ามา เราดูเหมือนจะระส่ำระสายในการถือศีลของเรา และศรัทธาของเราก็ไม่ค่อยจะเข้มแข็งมากนัก เราดูเหมือนจะถดถอยหรือมาถึงจุดที่ความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณได้หยุดชะงักลง และเรารู้สึกเศร้ามาก นั่นคือ “ฤดูหนาวของการบำบัดทางจิตวิญญาณ” และเมื่อเราบำบัดได้อย่างราบรื่น เราจะเรียกช่วงนั้นว่า “ฤดูใบไม้ผลิ” หรือ “ฤดูร้อน” มีความแตกต่างทางฤดูกาลอย่างฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว และก็มีความแตกต่างที่คล้ายๆ กันในการบำบัดทางจิตวิญญาณของเราด้วยเช่นกัน เราไม่

สามารถที่จะทำได้เหมือนกันทุกวัน นั่นคือสาเหตุที่มีช่วงเวลาที่เราทำผิดพลาด ต้องการที่จะเลิก ลังเลใจที่จะบำบัดหรือพบว่าการบำบัดไม่สนุกอีกต่อไปแล้ว เราอาจจะรู้สึกซึมเศร้า แต่ก็ไม่ทราบทำไม นี่คือลักษณะของ “ฤดูหนาวของการบำบัดทางจิตวิญญาณ” ในช่วงเวลานี้ เราควรที่จะมียาบำรุงเพื่อบำรุงตัวเราเองอย่างรวดเร็ว

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราไม่สบายหรือไม่แข็งแรงในช่วงหน้าหนาว ตอนที่มันเปียกแฉะและเหน็บหนาว เราก็ไปหาหมอ ยาจีนและกินยาบำรุงบางอย่าง หรือไม่ เราก็สามารถกินอาหารที่ช่วยบำรุงมากขึ้นหรือกินมากขึ้นทุกวันเพื่อเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกายให้เพียงพอเพื่อที่จะอยู่ได้ถึงฤดูใบไม้ผลิ ในฤดูใบไม้ผลิเราจะไม่กินมากขนาดนั้น และในฤดูร้อนเราก็จะกินน้อยมาก แต่เรารู้สึกสบายมาก และเราไม่รู้สึกเหนื่อยหรือหดหู่เหมือนกับที่เราเป็นในฤดูหนาว

เวลาที่ ทางด้านจิตวิญญาณของเราไม่ก้าวหน้าไปอย่างราบรื่น มันก็เหมือนกับช่วงฤดูหนาว แต่เราจะผ่านพ้นมันไปได้ไม่นานหลังจากนั้น ตอนที่เรายู้อยู่ใน “ฤดูหนาวของการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณ” เป็นไปได้ที่เราจะสับสน อยากเลิก หรือรู้สึกว่าคุณหลอกลวง เราอาจรู้สึกหัวทึบ ไม่มีความก้าวหน้าหรือฝันใจที่จะบำบัดปัญหา หรืออาจไม่รู้สึกพึงพอใจ เกิดอุปสรรคกีดขวางขึ้น อย่างไรก็ตาม เราควรจะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเรียบร้อยในเวลาอีกไม่นานหลังจากนั้น ในตอนนั้นถึงแม้ว่าเราจะทำสิ่งที่ผิดพลาด ถดถอยในการบำบัดปัญหา หรือสูญเสียศรัทธา เราก็ควรที่จะแค่ให้อภัยตัวเอง ถ้าเป็นไปได้ เราควรที่จะรีบหา “ยาบำรุง” มาไว้! ตัวอย่างเช่น เราสามารถเข้าร่วมมาน ไปพบอาจารย์และเพื่อนประทับใจให้บ่อยขึ้น ไปนั่งสมาธิกลุ่มให้มากขึ้น อ่านหนังสือของอาจารย์ หรือฟังเทปให้มากขึ้น เป็นต้น ทั้งหมดนี้คือ “ยาบำรุงทางจิตวิญญาณ” ของเรา เราจะรู้สึกดีขึ้นมากหลังจากที่ได้รับ

มัน แล้วเราก็จะสามารถบำบัดปัญหาต่อไปได้จนกระทั่ง “ฤดูใบไม้ผลิ” อย่างเข้ามา ในช่วงฤดูใบไม้ผลินั้น เราจะรู้สึกดีขึ้นมากและไม่จำเป็นต้องใช้ยาบำรุงมากนัก³¹

31 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆาน 7 วัน ซีหู ฟอริโมซา 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)



ย นคิดว่ามันดีที่สุดในที่ที่จะนั่งสมาธิในตอนเช้า มันง่ายมาก
น ที่จะมีประสบการณ์ภายในและเห็นแสง เพราะว่าใน
เวลานั้นจิตใจของเราปลอดโปร่งเมื่อเทียบกับเวลา
อื่นหลังจากได้นอนอย่างเพียงพอแล้ว หลังจากที่เราหลับไปได้
พอสมควรแล้วแต่ยังงัวเงียเล็กน้อยนั้นเป็นเวลาที่ดีที่สุดใน
การทำสมาธิ แนนอน มันยากที่สุดที่จะลุกขึ้น เหมือนกับ
เวลาที่เราได้ทานอาหาร แต่ยังไม่อิ่มเต็มที่ และยังต้องการ
ทานเพิ่มอีกสักนิด นี่เป็นเวลาที่ดีที่สุดในสำหรับการทำสมาธิ

หลังจากการพักผ่อนในตอนกลางคืนแล้ว ความยุ่งยาก

อุปสรรคและกรรมกีดขวางต่าง ๆ จำนวนมาก จะถูกชะล้างไป สิ่งที่ดีตตรึงใจและอิทธิพลทางลบเหล่านี้จากเมื่อวาน จะถูกล้างและถูกลืมไปทั้งหมด! เหตุและปัจจัยทั้งหลายที่เราทำไว้จะถูกขจัดให้ไปทั้งหมดในความฝันของเรา ดังนั้น เราจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่ามากเมื่อเราตื่นนอนในตอนเช้า ดังนั้น มันจะง่ายมากที่จะเห็นแสงตอนนั่งสมาธิ ง่ายที่จะติดต่อกับคุณสมบัติสูงสุดที่อยู่ภายในตัวเรา

บางคนทำงานตอนกลางคืนและนอนตอนกลางวัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของเธอ เธอก็ควรจะนั่งสมาธิตอนที่เธอตื่นนอน ถ้าเธอไม่สามารถตื่นตอนเจ็ดโมงเช้าได้ ก็ตื่นตอนเก้าโมงเช้า แต่เธอก็ยังควรนั่งสมาธิ อย่างน้อยก็สักนิดหนึ่ง มิฉะนั้น จิตใจของเราจะไม่มั่นคง และเราก็จะเห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก เราจะถูกทำให้เปราะเป็อนจากกรรมของผู้อื่นและถูกดึงให้ตกต่ำลงอย่างง่ายดาย เราจะไม่สามารถมีอารมณ์ที่เข้มแข็งได้ และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำก็

จะไม่เป็นไปอย่างราบรื่น ถ้าใครก็ตามทำให้เราขุ่นเคือง เรา จะไม่สามารถให้อภัยเขาได้ และเราก็จะไม่สามารถคิดอะไร ได้อย่างแจ่มแจ้ง ดังนั้นการนั่งสมาธินั้นจึงสำคัญมาก³²

³² ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีหู ฟอรัมโมซา 12 เมษายน ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาจีน)



เราจะต้องนั่งสมาธิทุกวัน ทั้งในตอนเช้าและเย็น ไม่ว่าเราจะเป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส เรานั่งสมาธิตอนเช้าเพื่อให้เราสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งที่เป็นมลพิษของวันนั้นได้ เรานั่งสมาธิตอนเย็นเพื่อที่เราจะได้รับการคุ้มครองและอยู่ในความสงบในตอนกลางคืน และเพื่อให้เราสามารถชะล้างบรรยากาศที่ปนเปื้อนมาจากตอนกลางวัน

วิธีฝึกนิสัยของการนั่งสมาธิตอนเช้ามีด

ฉ: ฉฉันจะทำอย่างไรเพื่อให้สามารถนั่งสมาธิได้ครบในแต่ละวัน ถ้าไม่มีเวลาพอในช่วงกลางวัน

อ: เธอตื่นไม่ไหวหรือ ฉฉันก็เหมือนกัน ไม่มีใครอยากตื่นนอนตอนที่เรากำลังหลับอย่างสบายหรือ แต่เราจะต้องพยายาม สมมุติว่า เธอมีงานทำและเธอต้องตื่นขึ้นเพื่อไปทำงาน เธอก็จะต้องตื่น ทีแค่เพื่ออะไรบางอย่าง อย่างเช่นเพื่อเงินเพียงแค สองพันดอลลาร์ต่อเดือน เธอยังตื่นนอนตอนตีห้าได้ทุกเช้า แต่เพื่อพระเจ้า เธอกลับไม่ตื่น! ฉฉันจะให้ฉฉันทำอย่างไรละ เธอจัดอันดับความสำคัญของเธอเองนะ เราสามารถตื่นให้เร็วกว่าเวลาปกติได้ แล้วสักพักเธอก็จะชินไปเอง

ตัวอย่างเช่น ถ้ามันเข้าเกินไปที่จะตื่นตีสาม ถ้าอย่าง

นั่นก็ไม่ต้องตื่นตีสาม ถ้าปกติแล้วเธอตื่นไปทำงานตอนตีห้า ก็ให้ตื่นก่อนตีห้าสักยี่สิบนาทีในวันแรก หรือว่าสิบนาที หรือแม้สักห้านาที แล้วในวันต่อไปหรือสัปดาห์ต่อไป ก็ให้เพิ่มเป็นสิบนาทีก่อนตีห้า ทำให้ตัวเธอเองเคยชินกับการทำแบบนี้ และให้รางวัลตัวเองอย่างเต็มที่ บอกตัวเธอเองว่า “วันนี้ถ้าเธอตื่นเช้า ฉันจะให้ขนมปังกับเธอสองเท่าเลย หรือจะให้กาแฟลาเต้เพิ่มอีกหนึ่งแก้ว” อะไรก็ตามที่เธอชื่นชอบ ก็ให้รางวัลสิ่งนั้นกับตัวเธอเอง

เธอต้องรักตัวเองด้วยเพราะที่จริงแล้วก็คือ เรามีกายเนื้อเพียงหนึ่งเดียวนี้เท่านั้น และบางครั้งเราก็เหนื่อยมาก เราทำงานหนักแปดถึงสิบชั่วโมงต่อวัน เพียงเพื่อรักษาเครื่องจักรนี้ให้ทำงานต่อได้ แล้วบางครั้งเราก็ต้องเอาใจใส่กับงานอย่างอื่น ๆ ด้วย เช่น กับครอบครัว ในฐานะ ภรรยา ลูก พ่อแม่ เพื่อน เพื่อนบ้านญาติ เป็นต้น เราเรียกร้องต้องการจากกายเนื้อนี้มากมายจริง ๆ

ดังนั้นแน่นอน ถ้าเธอตื่นมานั่งสมาธิในตอนเช้าไม่ไหว ก็ให้ถอยตัวเองเสีย อย่าเข้มงวดกับตัวเองเกินไป แต่ให้ฝึกฝนตัวเองอย่างช้า ๆ คุทวีให้หน่อยลงและเข้านอนให้เร็วขึ้นสักนิด แล้วเธอจะตื่นเช้าได้ง่ายขึ้น กิจกรรมอะไรก็ตามที่เธอเคยทำเพื่อฆ่าเวลาในตอนที่เราเบื่อ ๆ มากเกินไปนั้น ก็ให้ใช้เวลาที่มารู้จักพระเจ้า มันเป็นเรื่องของการจัดระเบียบ

ฉันก็ค่อนข้างจะยุ่งเหมือนกันนะ เธอคิดไม่ถึงหรอก ฉันนั่งอยู่ตรงนี้ ดูสวยงาม แต่ฉันก็ยุ่งมากเช่นกัน และบางครั้งมันก็ยากเหมือนกันสำหรับฉันที่จะตื่นแต่เช้า แต่เธอต้องตั้งนาฬิกาปลุกนะ บางครั้งมันก็ต้องทำแบบนี้

ในตำนานอินเดียสมัยก่อน เคยมีนักบุญท่านหนึ่งที่สามารอยู่ได้ตลอดทั้งคืน แต่ท่านหลับในท่านั่งแทนที่จะเป็นท่านอน มันก็เหมือนกันนั่นแหละ (ผู้ฟังหัวเราะ) คนของเราก็เป็นแบบเดียวกัน เมื่อพวกเขาไปเข้าถ้ำของเรา

พวกเขาก็นั่งอยู่ตรงนั้น ดูดีมากเลย แต่พวกเขาแค่อายุในท่า
นั่งเท่านั้น (อาจารย์ทำท่าหัวตกไปข้างหนึ่งเพื่อแสดงให้เห็น
‘การสัปหงก’) ก็ไม่เป็นไร ให้เธอพยายามให้ดีที่สุดก็แล้วกัน
นั่นคือสิ่งที่สำคัญ นักบุญในอินเดียท่านนั้นไว้ผมยาวเหมือน
กับฉัน และท่านผูกผมไว้กับเพดาน ฉันไม่ได้พูดเล่นนะ! แล้ว
ท่านก็ได้กลายเป็นอาจารย์ เพราะว่าท่านได้พยายามอย่าง
หนักมาก ท่านผูกผมของท่านไว้กับเพดาน ดังนั้นเมื่อไรก็ตาม
ที่ท่านสัปหงก “โ๊ะะ! โอะเค! โอัย!” (ผู้ฟังหัวเราะ)

ฉันไม่ได้บอกว่าให้เธอไว้ผมยาวและทำแบบนั้นนะ แต่
ให้หาวิธีของเธอเอง เช่น ถ้าเธออยากจะตื่นแต่เช้านะ ตอน
แรก ๆ ฉันต้องวางกระตักน้ำแข็งไว้ใกล้ ๆ แล้วเมื่อนาฬิกา
ปลุกดังขึ้น ฉันก็จะเอื้อมมือไปคว้าน้ำแข็งแล้วโปะใส่หน้า
ฉัน โอ! น้ำแข็งเปื้อนเสื้อผ้าของฉันไปหมด แล้วฉันก็ต้อง
กระโดดออกจากเตียง

เธอไม่ต้องทำแบบนั้นหรอก เธอจะมีวิธีของเธอเอง

แหละ เมื่อเธอต้องการทำอะไรบางอย่างให้ได้ เธอก็จะ
สามารถทำมันได้ จงเชื่อว่าเธอทำมันได้ เพราะว่าเธอคือ
พระเจ้า ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้สำหรับพระเจ้า แค่ให้จำไว้
ว่า เธอมีพระเจ้าอยู่ภายในตัวเธอและไม่มีอื่นใดอีก จงอย่า
ฟังความคิดจิตใจของเธอ มันเป็นแค่เครื่องคอมพิวเตอร์
ความคิดจิตใจของเธอบอกเราว่า “โอ ไปนอนเถอะ การนอนนั้น
เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเธอ” แต่นั่นไม่ใช่เสียงของพระเจ้า พระเจ้า
อยู่ข้างหลังสิ่งนั้น³³

³³ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม โอ๊คแลนด์ นิวซีแลนด์
27 เมษายน ค.ศ. 2000 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



ไฉไลในตอนเช้า มันยังเจิบอยู่ เหมือนช่วง
ตีสามถึงหกโมงเช้า คนส่วนใหญ่ยังกำลัง
หลับอยู่ ไม่มีการจราจร ไม่มีเสียงรบกวน
ไม่มีเด็ก ๆ และไม่มีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น
และหลังจากได้หลับพักผ่อนตอนกลางคืน
แล้ว จิตใจของเธอจะสงบ แต่ร่างกายของ
เธอยังไม่คล่องแคล่วเต็มที่นัก ดังนั้นเธอจะ
สามารถนั่งได้ดีกว่า และเธอจะสามารถเข้า
ถึงสมาธิ ซึ่งหมายถึงสวรรค์ได้อย่างรวดเร็ว
ยิ่งขึ้น

การเปลี่ยนเวลาสองชั่วโมงครึ่ง ให้เป็นภาวะไร้กาลเวลา

เวลาสองชั่วโมงครึ่งที่เธอลงทุนไปทุกวันนั้นจะทำงาน
ให้กับเธอเป็นเวลายาวนาน เป็นเวลาพัน ๆ ปี เพราะ
ในตอนนั้นเธอได้เข้าสู่ความเป็นนิรันดร์ระหว่างการทำสมาธิของเธอ เวลาได้หยุดลง มันไม่ใช่แค่สองชั่วโมงครึ่ง
แต่มันคือเวลาหลายพันปี หลายกัปของวิวัฒนาการ ของ
พัฒนาการ เธอได้เข้าสู่มิติของห้วงเวลาและสถานที่ที่ต่าง
ออกไป ขณะที่เป็นอย่างนี้ เธอจะถูกบรรจุลงเข้าไปใหม่และ
เธอจะกลับมามีชีวิตชีวาเพื่อที่เธอจะได้ไม่ต้องกลับมาเริ่มต้น
ใหม่หรือเป็นตัวเธอเองในอีกชาติหนึ่ง เพราะการมาเกิดของ
เราแต่ละคนนั้น จุดมุ่งหมายก็เพื่อมาเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเอง
อีกครั้งหนึ่ง ก็แค่นั้น ถ้าเราไม่ทำมันในชาตินี้ เราก็ต้องทำ
มันในชาติหน้าและชาติต่อ ๆ ไป ดังนั้นถ้าเรามีเวลาในชาติ

นี่สองชั่วโมงครึ่ง เราก็ควรทำมันทุก ๆ วัน นั่นหมายถึงการที่เรากำลังทำมันเป็นเวลาล้าน ๆ ปี แต่ละสองชั่วโมงครึ่งที่เธอใช้ไป อย่าคิดว่ามันแค่สองชั่วโมงครึ่ง และอย่าคิดว่ามันมากเกินไป แต่ละนาทีที่เธอใช้ไปมันแทนชาติหนึ่ง เพราะในช่วงความเป็นนิรันดร์ มันไม่มีสิ่งที่เรียกว่าสองชั่วโมงครึ่งหรือหนึ่งนาทียุ่อก มันเป็นภาวะที่ไร้กาลเวลาเสมอ เราเพียงแต่นับมันให้เป็นเวลา เพราะเมื่อเรากำลังอยู่ในกับดักของกาลเวลาเราจะคิดว่ามันเป็นคือเวลา แต่ทันทีที่เราหลุดจากกาลเวลา มันก็จะไม่มีเวลาใด ๆ

เวลาสำหรับการทำสมาธินั้นมีค่ามาก มันคือหลายร้อยกัปแห่งวิวัฒนาการของเธอที่บีบอัดเข้าด้วยกันเหมือนเป็นแผงวงจรรวมของคอมพิวเตอร์ แคแผงวงจรเล็ก ๆ อย่างนี้ ก็บรรจุเป็นพัน ๆ หรือบางทีหลายล้านบิตของข้อมูลด้วยซ้ำ ดังนั้นมันไม่ใช่เรื่องของขนาด มันไม่ใช่เรื่องของเวลา และมันไม่ใช่เรื่องของจำนวนที่เราเคยชิน เวลาของการทำสมาธิ

เป็นมิติที่แตกต่างโดยสิ้นเชิงของเวลาและสถานที่ ดังนั้นยิ่งเธอเข้าสู่มิติที่ไร้กาลเวลา ไร้สถานที่นี้มากเท่าไร (อาจารย์หัวเราะ) มันก็ยิ่งดีต่อเธอมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งเธอรู้จักตัวเองมากขึ้นเท่าไร เธอก็ยิ่งเป็นอิสระมากขึ้นเท่านั้น³⁴

³⁴ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฌานานานาชาติ 5 วัน ศูนย์ยงตง เกาหลี 9 พฤษภาคม ค.ศ. 1998 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

วิธีนั่งสมาธิให้ได้มากโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

ถ้าเรานั่งสมาธิมากขึ้นและมากขึ้น ในที่สุดเราก็จะรู้ว่าเราไม่ต้องการอะไรอีกเลย ทุก ๆ วันจะเป็นวันที่มหัศจรรย์สำหรับเรา และเราจะมีความสุขมากขึ้น เปี่ยมไปด้วยความรักยิ่ง ๆ ขึ้นทุกวัน นั่นคือของขวัญที่ดีที่สุดจากพระเจ้า

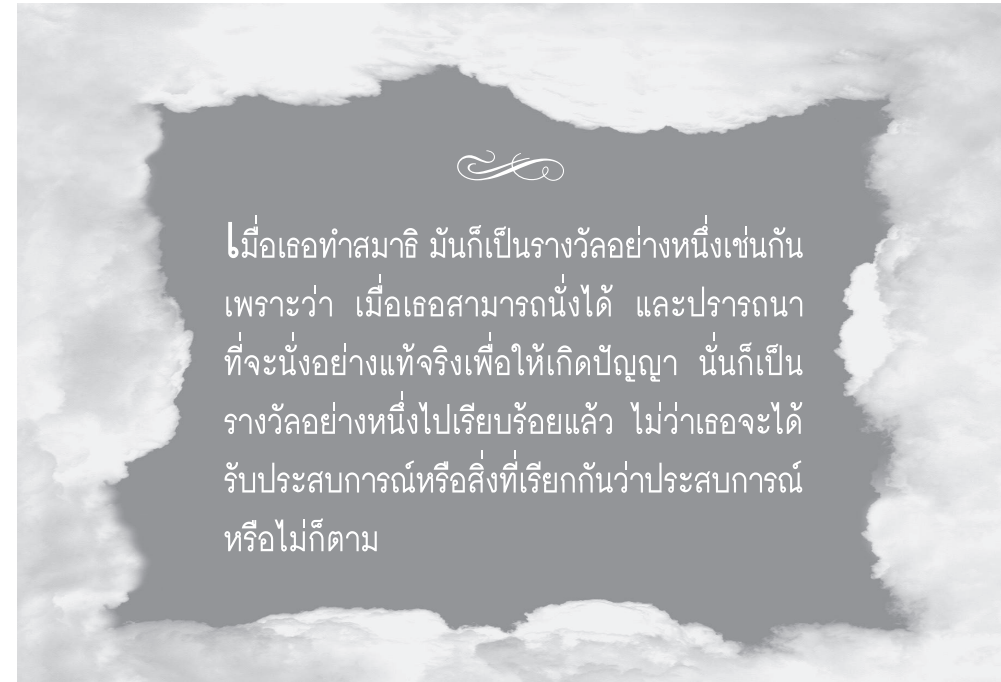
เราควรจะทำอย่างไร ถ้าเราต้องการนั่งสมาธิมาก ๆ โดยไม่รู้สึกเหนื่อย เกล็ดลับก็คือ พุดคุยให้น้อยลง อย่ามอง ออกไปรอบข้าง อย่าคิดถึงความดีหรือความชั่วของผู้อื่น และแค่ท่องคำพระตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงในแต่ละวัน ถ้าเธอรู้สึกไม่มั่นคงในการทำสมาธิฟังเสียง ก็ให้ท่องคำพระหลาย ๆ นาทีก่อนที่จะนั่งสมาธิฟังเสียงอีกครั้ง ถ้าเธอรู้สึกปวดเมื่อย ร่างกายบางแห่ง หรือรู้สึกง่วง ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน! เมื่อเธอเข้าสู่สมาธิแล้ว หลังจากนั้นเธอจะไม่รู้สึกว่าร่างกายทั้งหมดนี้ยังมีอยู่ ดังนั้นอย่าเกาไปทั่ว เมื่อเธอรู้สึกเหนื่อยจากการฟังเสียง ก็ให้เปลี่ยนท่าและให้ทำสมาธิฟังแสง ขาของเธอ ก็จะขอบคุณเธออย่างมากที่ทำแบบนี้ เพราะขาของเธอปวดเมื่อยมาก และหัวสมองก็ตึงเครียดจากทำนั่งก่อนหน้า

นี้ ถ้าเธอเปลี่ยนท่าและมาทำสมาธิแสงในตอนนี้ ก็จะมีรู้สึกดีขึ้นมาก ดังนั้นเธอควรจะทำสมาธิแสงและเสียงสลับกันไป และมันจะเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน และเธอก็จะสามารถนั่งสมาธิได้นานขึ้นโดยปราศจากความเหน็ดเหนื่อย

ผู้บำเพ็ญบางคนสามารถนั่งสมาธิได้ทั้งคืนเพราะว่าพวกเขาทำสมาธิแสงและเสียงสลับกัน แต่อย่าเปลี่ยนบ่อยจนเกินไปและอย่าเปลี่ยนท่าในท่านาที่ เพราะมันจะไม่มีประโยชน์อะไร เพราะยิ่งเธอคงท่าเดิมไว้ได้นานเท่าใดก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น สมาธิแสงและเสียงนั้นเอื้อต่อกัน บางครั้งเมื่อเธอนั่งสมาธิแสงติดต่อกันนานจนเกินไป และเธอรู้สึกเหนื่อยและปวดเมื่อย เธอก็สามารถเปลี่ยนท่าและทำสมาธิฟังเสียงได้ด้วยวิธีนี้ แล้วเธอก็จะรู้สึกดีขึ้นมากเพราะมันจะดูเหมือนว่ามีบางสิ่งที่เธอจะพึงพาได้ เคล็ดลับในการบำเพ็ญ

สมาธินี้เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยรู้จักกันมากนัก³⁵

³⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฌาน 7 วัน ซีหู พอร์โมซา 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)



เมื่อเธอทำสมาธิ มันก็เป็นรางวัลอย่างหนึ่งเช่นกัน เพราะเมื่อเธอสามารถนั่งได้ และปรารถนาที่จะนั่งอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดปัญญา นั่นก็เป็นรางวัลอย่างหนึ่งไปเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าเธอจะได้รับการประสบการณ์หรือสิ่งที่เรียกกันว่าประสบการณ์หรือไม่ก็ตาม



อ ถ้าเธอเกิดมีอุปสรรคใด ๆ ที่บ้าน อย่างเช่นเธอรู้สึกว่ามีตัวตนที่ไร้รูปกำลังรบกวนเธอหรือเธอไม่สามารถนั่งสมาธิได้ดีมากนัก หรือถ้าเธอรู้สึกว่กระสับกระส่ายหรือปั่นป่วน เธอมีทางแก้ไขอยู่สองวิธี เธอสามารถเปิดเทปเพลงสวด ดนตรีหรือเทปคำสอนของฉันทไวเป็นฉากหลัง ไม่ใช่ด้านหลังของเธอนะ แต่เปิดเสียงเบา ๆ ไว้ด้านหน้าของเธอ ไม่ควรวางอะไรไว้ด้านหลังเธอ เพราะความสนใจของเธอจะถูกดึงไปข้างหลังและมันจะยากมากขึ้นสำหรับเธอที่จะจดจ่อที่ด้านหน้า ไม่ใช่เธอจะไม่สามารถทำได้นะ

มันแค่ไม่เป็นผลดีต่อเธอเท่านั้น ให้วางเทป ทีวี ดนตรี หรือ สิ่งใด ๆ ไว้ด้านหน้าเธอ อะไรก็ตามที่เธอต้องการได้ยินใน เวลาใด ๆ ก็ตาม แม้แต่โทรศัพท์ เครื่องแฟกซ์ หรือสิ่งอื่น ๆ ถ้าเธอต้องนั่งในสำนักงาน ให้นั่งหันไปทางเครื่องมืออุปกรณ์ ต่าง ๆ ในกรณีที่มีมันดั่งขึ้น มันจะได้ตั้งอยู่ข้างหน้าเธอ และ จะไม่ดึงความสนใจของเธอไปข้างหลัง ซึ่งจะทำให้ยากมากที่ จะดึงมันจากข้างหลังกลับไปข้างหน้าอีกครั้ง และเมื่อเธอฟัง โทรศัพท์ ก็ให้ฟังด้วยหูขวา ทำมันให้เป็นนิสัย จงอย่าฟังด้วย หูซ้าย ทุกสิ่งที่ดึงความสนใจของเธอไปยังข้างซ้ายหรือข้าง หลังเธอนั้น จะไม่มีประโยชน์ต่อตัวเธอ จงจำไว้ นั่นคือวิธีที่ หนึ่ง อีกริธีหนึ่งคือ เธอสามารถท่องคำพระดั่ง ๆ ให้นานเท่า ที่จำเป็น หรือหนึ่งชั่วโมงทุกวัน จนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น

นี่คือวิธีการป้องกันอีกอย่างสำหรับเธอ ถ้าเธอกลัว บางครั้งเธอรู้สึกว่ามีตัวตนไร้รูปอยู่รอบ ๆ เธอหรืออยู่ข้าง หลังเธอ หรือถ้าเธอถูกผีสิงก่อนที่เธอจะมาหาฉันและเธอ

ยังรู้สึกกลัวอยู่ เธอสามารถวางรูปของฉันทล้อมรอบตัวเธอ เป็นวงกลม พวกเธอมีรูปอยู่มากมาย ไม่จำเป็นต้องเป็นรูป ใหญ่ รูปเล็กก็ได้ มันไม่เกี่ยวกับขนาดแต่มันเกี่ยวกับตัว บุคคล แม้แต่รูปเล็ก ๆ แค่วางเป็นวงกลมล้อมรอบตัวเธอ ประเพณีมันลาดาของทิเบตก็คือสิ่งที่หลงเหลืออยู่จากการ ปฏิบัติแบบนี้ พวกเขาจะวาดรูปวงกลมเสมอ นั่นเป็นการ เริ่มต้นของประเพณีนี้เมื่อครูสอนพวกเขาให้นั่งอยู่ในวงกลม ของวัตถุบางชิ้นที่อาจารย์ได้ให้พรและให้ไว้แก่พวกเขาเพื่อ เป็นที่ระลึก แค่อ้อมรอบตัวพวกเขาด้วยสิ่งของที่เต็มไปด้วย ความรักและพรของอาจารย์ ต่อมาพวกเขาก็มีจินตนาการ มากขึ้น พวกเขาก็เลยเพิ่มทุกอย่างเข้าไปด้วย เช่น ดอกไม้ รูป ทราย สี เป็นต้น

เธอสามารถทำอะไรอื่น ๆ อีกก็ได้ที่เธอต้องการ トラบเท่าที่ทำให้เธอรู้สึกดี นั่นคือトラบเท่าที่ทำให้เธอรู้สึก ปลอดภัย มันคง และได้รับความคุ้มครอง วางรูปของฉันท

ไว้อบ ๆ หรือจะวางดอกไม้ด้วยก็ได้ถ้าเธอต้องการ รูปหรืออะไรก็ได้ เทียนก็ได้ แต่อย่าทำให้เกิดควันมากเกินไป เพราะจะทำให้เธอไออยู่ตลอดเวลา (ผู้ฟังหัวเราะ) ควันรูปหรือควันจากเทียน ถึงแม้ว่ามันจะโรแมนติกและดูเป็นเรื่องทางจิตวิญญาณ แต่หลาย ๆ ครั้งก็สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ แล้วเธอก็จะเจ็บคอหรือแน่นหน้าอกในเวลาต่อมา มันเป็นผลข้างเคียงในระยะยาวและไม่ดี แต่ถ้าเธอทนได้ ก็ไม่เป็นไร ฉันไม่ได้ห้ามอะไรในการบำเพ็ญของเรา トラบเท่าที่มันทำให้เธอรู้สึกดี

เธอสามารถใช้ลูกประคำหรือสวดโดยใช้ลูกประคำด้วยซ้ำไป อะไรก็ได้ แต่แล้วเธอก็จะติดลูกประคำเหล่านั้นและติดกับนิสัยแบบนี้มากจนเกินไปและเธอก็ลืมนั่งสมาธิ (อาจารย์ชี้ที่ตาปัญญาของท่าน) ซึ่งมันยากที่จะเรียกกลับคืนมาอีกครั้ง ทุกวันเราถูกผูกติดอยู่กับโลกภายนอกมากเกินไป ตอนเช้าเมื่อเราตื่นขึ้นมา เราต้องล้างหน้า แปรงฟัน และ

เสริมสวย หรือผูกเน็กไท นั้นเป็นการใช้สติรับรู้อยู่กับวัตถุมากเกินไปอยู่แล้ว ในหน้าที่การงาน เราก็วางสติไว้ที่เงินและแม้แต่ตอนที่เรากลับบ้าน เราก็ยังคงคิดถึงเงิน ดังนั้นทุก ๆ วัน เราก็ทำสมาธิอยู่กับผู้หญิง ผู้ชาย เน็กไท อัญมณี เครื่องสำอาง หรือว่าเงินอยู่แล้ว ด้วยเหตุนี้เมื่อเรามีเวลาให้ตัวเองในการทำสมาธิ เราจึงควรหันความสนใจของเราเข้าสู่ภายใน³⁶

³⁶ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานานาชาติ 4 วัน วอชิงตัน ดีซี สหรัฐอเมริกา 26 ธันวาคม ค.ศ. 1997 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

การจดจ่ออยู่ภายในที่ศูนย์กลางปัญญา

มันไม่ใช่ที่อาจารย์ท่านใด หรือว่าฉัน ตัวฉันเอง จะห้ามเธอทำสิ่งนี้สิ่งนั้น เพราะพวกเราคลังโคลัสตุโด่ง หรือเพราะพวกเราเผด็จการ มันไม่เป็นความจริง เราแค่ควรลืมทุก ๆ สิ่งเสีย และเพียงแค่ง่วงภายในไปยังศูนย์กลางปัญญา แต่เมื่อเธอเพ่ง เธอควรมองตรงไปข้างหน้า เมื่อเธอมองตรงไปข้างหน้า นั่นเป็นการพูดให้เห็นทางกายภาพ จริง ๆ แล้ว เมื่อเธอมองด้วยตาปัญญา มันอยู่ข้างใน นอกจากนี้ เราไม่ได้อยู่ภายใน ไม่ได้อยู่ภายนอก ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันเป็นเพียงแค่วิธีการพูด เพื่อให้เธอรู้วิธีปฏิบัติ มันทางกายภาพ ไม่เช่นนั้นเมื่อเธอปิดตาและปิดหูของเธอ สิ่งอื่น ๆ ทุกอย่าง จะอยู่ภายใน แล้วเธอจะไม่มี การติดต่อกับโลกทางกายภาพมากนัก เธอจะอยู่ภายในและอยู่เพียงลำพังกับตัวเอง แล้วเธอจะรู้จักตัวเอง ตระหนักรู้ตัวเธอเองขึ้นอีกครั้ง ว่าเธอคือจิตวิญญาณ ว่าเธอคือพระเจ้า ว่า

เธอคือนักบุญ ด้วยเหตุนี้การอธิษฐานด้วยลูกประคำ การสวดด้วยลูกประคำ และอื่น ๆ ในเวลานั้นจะเป็นโทษและขัดขวางการเพ่งสมาธิของเรามากขึ้น

ไม่ใช่ว่ามันไม่ดี ทุก ๆ สิ่งที่เตือนเธอให้นึกถึงพระเจ้า เป็นสิ่งที่ดี เช่น รูปภาพ ลูกประคำ ไม้กางเขน รูปปั้น พระพุทธรูป เจ้า อะไรก็ตามใช้ได้ทั้งนั้น ยกเว้นเมื่อเธอทำสมาธิ มันจะดีกว่าที่จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงอย่างสิ้นเชิง เพราะว่าเธอคือนักบุญ เธอคือไม้กางเขน เธอคือพระเจ้า ไม่มีความจำเป็นสำหรับเครื่องยึดเตือนอื่นใด แต่การทำแมนดาลา (การล้อมตัวเองด้วยรูปของอาจารย์) นั้นหมายถึงการปกป้องเธอ ในบางครั้งคนบางคน ซึ่งก็มีอยู่น้อยมาก ที่กลัวสิ่งที่ไร้รูปที่รบกวนพวกเขามาก่อนหน้า และความทรงจำที่หลอกหลอนอยู่ยังคงรบกวนพวกเขาอยู่ หรือไม่พวกเขาก็กลัวความมืด ด้วยเหตุนี้ในอดีตกาล พวกเขาจึงจุดเทียนนั่งสมาธิเพื่อที่คนจะไม่รู้สึกกลัว ดังนั้นบางทีฉันก็แนะนำเธอบางคนว่า เธอสามารถเปิดไฟทิ้งไว้ได้ และนั่นก็ดีเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม มันไม่ได้หมายความว่าเราต้องทำมันตลอดเวลา หรือว่าทุกคนต้องทำมัน แต่แล้วคนหนึ่งก็ได้เรียนรู้จากอีกคนหนึ่ง และพูดว่า “โอ ฉันรู้สึกดีเมื่อจุดเทียน และทำทั้งหมดที่วามานัน และทุกคนก็ทำตาม ๆ กัน” มันจึงกลายเป็นนิสัย มันไม่ควรเป็นเช่นนั้น

เธอสามารถนวดตาปัญญาด้วยน้ำมันนิตหน้อยหรือนวดเฉย ๆ ก็ได้เช่นกัน ถ้ามันแห้งเกินไป ก็ใช้น้ำมัน มันจะลื่นขึ้น มันช่วยเรื่องรอยย่นสำหรับคนแก่อย่างฉันด้วย (ผู้ฟังหัวเราะ) ฉันไม่ได้ทำบ่อย ฉันเพียงแต่ทำตอนที่ฉันแต่งหน้า ถ้าเธอเพิ่งสมาธิได้ยาก เธอสามารถนวดเบา ๆ ด้วยนิ้วโป้ง หรือด้วยนิ้วอื่นขึ้นไปทำตาปัญญา และหยุดอยู่ตรงนั้น (อาจารย์ชี้บริเวณที่อยู่เหนือและระหว่างคิ้ว ตรงกลางหน้าผาก) หยุดอย่างนี้ หรือแค่่นวดมันแล้วจากนั้นก็หยุด³⁶

³⁶ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์สิงห์ ฆานานานาชาติ 4 วัน วอชิงตัน ดีซี สหรัฐอเมริกา 26 ธันวาคม ค.ศ. 1997 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

เราต้องเรียนรู้ครั้งแล้วครั้งเล่า เริ่มต้นใหม่อย่างมั่นคงอีกครั้ง แล้วพูดว่า "วันนี้ฉันล้มเหลว ฉันนั่งสมาธิได้ไม่ดีนัก พรุ่งนี้และวันต่อ ๆ ไป ฉันจะพยายามให้มากขึ้น" พยายามที่จะต่อสู้เพื่อที่จะให้ดีขึ้นเสมอเพื่อที่เธอจะสามารถก้าวหน้าในทางจิตวิญญาณ และเธอจะกลายเป็นคนที่แข็งแกร่งขึ้นและเป็นผู้ที่มีสติปัญญาที่แจ่มมากขึ้นในสวรรค์

วิธีที่จะรับมือกับปัญหาตัวโยกไหว ระหว่างการทำสมาธิ

ถ: บางครั้งเวลาฉันกำลังนั่งเพ่งแสง ฉันได้รับพลังงานที่โหมซัดเข้ามา มันประมาณว่าโยกตัวฉันจากทางหนึ่งไปอีกทาง และทางอื่น ๆ หลายทิศทาง นี่คืออะไรหรือ

อ: มันไม่เป็นไร บางครั้งพลังบวกกับพลังลบกำลังพยายามต่อสู้กันอยู่ ขณะที่เรายังไม่มั่นคงอย่างสมบูรณ์จริง ๆ และบริสุทธิ์หนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ มันก็จะเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ไปมันจะคงที่ อย่างกังวล เธอไม่ต้องคิดอะไรกับความรู้สึกนั้น ปล่อยมันไป ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรักษาศีลให้ตัวเราเอง บริสุทธิ์ และทุกอย่าง เพื่อที่เราจะสามารถรับพลังงานที่บริสุทธิ์และมีพลังอย่างยั่งยืนได้ พยายามใส่ใจเรื่องอาหาร คำพูด การกระทำ และความคิดของเธอให้บริสุทธิ์ แล้วปัญหาต่าง ๆ ก็จะดีขึ้นหรือว่าหายไปเอง

บางครั้ง ถ้าเธอสั่นมากเกินไป ให้นั่งที่พื้น อย่างนั่งสูงเกินไป เตี้ยเธอจะตกลงมา (ผู้ฟังหัวเราะ) ฉันไม่ได้ล้อเล่นนะ หรือพยายามนั่งบนแผ่นไม้หรือพื้นไม้ มันจะช่วยดูดซับพลังงานบางส่วนให้เธอได้ แล้วเธอจะรู้สึกสั่นอย่างรุนแรงมากเกินไป บางครั้งเมื่อเธอนั่งสมาธิกวนอิม เธอจะรู้สึกร้อนมากเหมือนไฟลน มันรู้สึกเหมือนจะทนไม่ได้อีกต่อไป ให้เธอย้ายที่นั่ง อย่างนั่งบนเบาะรอง ให้หาพื้นไม้ที่เย็น ๆ นั่ง วางเท้าของเธอบนแผ่นไม้หรืออาจจะบนพื้นดิน มันจะทำให้ผลลัพธ์ที่แรงบางอย่างของการสั่นสะเทือนนั้นเบาลงได้ในขณะที่เธอไม่สามารถที่จะทนมันได้ ทำเฉพาะในกรณีนั้นเท่านั้น แต่ให้นั่งเพ่งเสียงต่อไป เสียงจะมีกำลังเป็นพิเศษ

ถ้าเธอไม่บริสุทธิ์ในบางครั้ง เพราะว่าเธอติดต่อกับผู้คน มันไม่จำเป็นว่ากรรมนั้นจะเป็นของเธอเอง ดังนั้นอย่าโทษตัวเองตลอดเวลาสำหรับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น บางครั้งเราติดต่อกับผู้คน และความไม่บริสุทธิ์และกรรมของพวกเขา

จะส่งผลกระทบต่อเราด้วย บางครั้งเราทานอาหารที่เราไม่รู้
ว่าไม่บริสุทธิ์ นี่ก็เกิดขึ้นได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นอะไรก็ตามที่
ทำให้เธอเป็นแบบนี้ได้ ให้นั่งสมาธิให้มากขึ้น

ถ้าเธอนั่งบนเบาะรองนั่งและเธอไม่รู้สึกร่าสบาย
มันอาจจะร้อนเกินไปสำหรับเธอก็ได้ ให้นั่งบนพื้นไม้หรือ
บนพื้นดินเปล่า ๆ ยกเท้าของเธอขึ้นและทำสมาธิ หรือนั่ง
บนพื้นบนเสื่อ (ที่ทำจากฟาง) ก็ดีเหมือนกัน มันจะระบาย
อากาศและทำให้เธอเย็น เพราะว่าบางครั้งเบาะรองที่เรา
นั้นไม่ได้ทำมาเพื่อนั่งสมาธิกวณิม พยายามเปลี่ยนท่าบ้าง
หรือบางทีอาจจะเปลี่ยนสถานที่ด้วยหรือไม่ก็เปลี่ยนเบาะนั่ง
แล้วมันจะดีขึ้นสำหรับเธอ³⁷

³⁷ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฌานนานาชาติ 7 วัน ซีหู ฟอโรมชา
31 ตุลาคม ค.ศ. 1995 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

การสร้างความกล้าหาญและทะยาน ขึ้นเหนืออุปสรรค

ฉ: ทุกครั้งหลังจากที่ฉันนั่งสมาธิได้สักครู่ ฉันจะ
ต้องการที่จะลุกขึ้น ฉันไม่สามารถนั่งต่อได้ เพราะว่าฉันรู้สึก
ว่ามีพลังอย่างหนึ่งดึงฉันให้ลุกขึ้น

อ: พลังอะไรกัน (ผู้ฟังหัวเราะ) เธอไม่โทษความซึ่
เกียจของตัวเอง แต่เธอกลับโทษพลังภายนอก เธอโทษผี
มาร หมาป่า หนู หรือแมวมดมอ เธอไม่คิดหรือว่ามันเป็น
ปัญหาของเธอเอง ถ้าเราปฏิบัติอย่างแข็งขัน ในที่สุดเราจะมี
ประสบการณ์ภายใน แต่เราจะต้องขยันอย่างจริงจัง และไม่
โทษพลังทางลบว่ามารบกวนหรือดึงเราออกไป จริง ๆ แล้ว
ไม่มีพลังอะไรมาดึงเราไปได้หรอก ยกเว้นความอ่อนเพลีย
ของเราเอง และแม้ว่าจะมีมารมารบกวนเราได้ ทั้งหมดนั้น
ก็เพราะว่าเรากลัวมัน

มีคำพูดของชาวเออาหลักว่า “เมื่อมารต้องการก่อกวนเธอ มันจะมองหน้าเธอก่อน” หมายความว่ามันจะดูว่าเธอดูและกล้าหาญหรือไม่ ถ้าไม่ มารก็จะรบกวนเธอ ถ้ามันเห็นว่าเธอดูดีเกินกว่ามัน มันจะไม่กล้ารบกวนเธอ ในหนังสือ บันทึกการเดินทางสู่ตะวันตก (หนังสือทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมเล่มหนึ่งของจีน) เมื่อราชาแห่งนรกต้องการเอาพญาวานรลงนรก เขาพูดกับพญาวานรด้วยความโอหังว่า “ฮา! ฮา! ฉันเป็นราชาแห่งนรกนะ” อย่างไรก็ตามเมื่อเขาพ่ายแพ้ เขาก็ก้มคำนับพญาวานรและกล่าวว่า “โอ! ท่านผู้ยิ่งใหญ่! กรุณาไว้ชีวิตข้าด้วยเถิด! กรุณาไว้ชีวิตข้าด้วย!” (ผู้ฟังหัวเราะ) เราควรจะเป็นเหมือนพญาวานร ถ้าเราอ่อนแอเกินไป เราจะถูกรุมข่มขู่คุกคาม ถ้าเรากลัวพลังของมารอยู่ตลอดเวลา มันก็จะเข้ามาหาเรา เพราะว่าจริง ๆ แล้ว เราคาดหวังให้มันมาหา มิฉะนั้นแล้ว พลังอะไรในโลกนี้กันที่จะเข้ามาหาแต่เธอผู้เดียวได้ แต่ไม่ไปหาคนอื่น ๆ เลย

ดังนั้น เมื่อเราเผชิญหน้ากับอุปสรรค เราไม่ควรเป็นกังวล แม้ว่าตอนที่เรารู้สึกถึงพลังลบ เราก็ควรจะนั่งสมาธิต่อไป ถ้าเราไม่สามารถนั่งต่อไปได้ เราควรลุกขึ้นแล้วไปเดินรอบ ๆ สักพักหนึ่งแล้วลองนั่งสมาธิใหม่อีกครั้ง ขณะที่ท่องคำพระและสวดอธิษฐานต่ออาจารย์ภายในให้ช่วยเรา เราควรจะนั่งสมาธิต่อไปและดูซิว่าพลังลบนั้นจะสามารถทำอะไรเราได้ หรือไม่ (ผู้ฟังปรบมือ) เราควรจะคิดบวก มองโลกในแง่ดี และกล้าหาญ แล้วมันจะกลายเป็นนิสัยของเรา เพราะว่าทุก ๆ สิ่งล้วนสร้างขึ้นที่ใจ ถ้าเราขาดความเชื่อมั่นในตัวเองและขาดความกล้าหาญแล้ว เราจะรู้สึกตกใจกลัว แม้แต่เวลาหนูวิ่ง เราก็จะจินตนาการว่ามันเป็นสิ่งที่น่ากลัว หรือว่าเป็นมารหรือว่าเป็นพลังบางอย่างที่กำลังจะเข้ามา แต่จริง ๆ แล้วมันอาจจะแค่หนูตัวหนึ่ง ดังนั้นอย่าไปกลัวอะไร³⁸

38 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ไถหนาน พอร์โมซา
12 มกราคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาจีน)



อย่ากลัวความรู้สึกหวาดกลัวของเธอเอง เพราะอย่างยิ่งเธอกลัวมากเท่าไร ความรุนแรงของความรู้สึกกลัวก็จะยิ่งมากขึ้น ยิ่งเราคิดถึงบางอย่างมากขึ้น สิ่งนั้นก็จะมีพลังกำลังมากขึ้น ดังนั้นให้คิดถึง "ความรัก" ตลอดเวลา เราควร จะแค่คิดถึง "ความรัก" เท่านั้น นั่นคือ "พลังแห่งความรัก" และให้คงความคิดบวกไว้เสมอ แล้วพลังของอาจารย์จะดูแลทุกสิ่งทุกอย่างเอง อย่างค่อยเป็นค่อยไป แล้วเราก็จะเคยชินกับมัน แล้วจะไม่มีอุปสรรคอีกต่อไป และความกลัวของเราก็จะหายไปโดยสิ้นเชิง

การทำให้สมองมนุษย์เชื่อมโยง

ถ: ฉันทเครียดมาก ๆ และตื่นรนต่อสู้อะไร ๆ

อ: ตื่นรนต่อสู้อะไร

ถ: ก็กับการนั่งสมาธิเท่านั้น

อ: โอเค อย่าทำให้การนั่งสมาธิกลายเป็นงานอย่างหนึ่ง มันเป็นเวลาพักผ่อนคลายเท่านั้นเอง บอกใจของเธอเองว่า ไม่มีอะไรทำแล้ว และแค่นั่งลงพักผ่อนคลายเท่านั้น และถ้าเธอไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ เธอก็สามารถนอนลงและพักผ่อนได้ ทำมันให้มีความสุข

เธอสามารถวางดอกไม้ดอกหนึ่งไว้ข้างหน้าเธอ และสวมเสื้อผ้าที่สวยงาม ทำมันให้เหมือนกับพิธีกรรมถ้ามันจะรู้สึกดี นั่นคือเหตุที่บางคนมีรูป ดอกไม้ และสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลาย เพียงแค่เพื่อให้จิตใจเบิกบาน อะไรก็ตามที่ทำให้

การนั่งสมาธิของเธอมีความสุข เธอก็สามารถทำมันได้ ทำให้มันสนุก! หรืออาจจะนอนลงและพักผ่อน ขณะเดียวกัน ก็ให้ฟังไปทีนี้ (ที่ตาปัญญา)

อันดับแรกคือทำมันให้สนุก อย่าทำมันให้ใจเรารู้สึกว่ายากมากเกินไป เพราะว่าเขาไม่ชอบมัน เขาไม่ชอบการทำงาน และถ้าเธอเคร่งเครียดมากเกินไป จิตใจก็จะต่อต้าน และคิดว่า “ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น ฉันอยากจะสนุก ฉันอยากออกไปข้างนอก ฉันอยากฟังเพลงหรือว่านั่งดื่มกาแฟกับเพื่อน” ฉันไม่อยากนั่งที่นี่อีกแล้ว

ก็แค่ทำมันให้เพลิดเพลิน เชิญเพื่อนดี ๆ เพื่อนประทับใจ มาที่บ้านเธอ หรือไปบ้านพวกเขา ดื่มกาแฟกัน นั่งคุยกันก่อน หรือว่าทำอะไรด้วยกัน แล้วค่อยมานั่งด้วยกัน เหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของเกม เป็นส่วนหนึ่งของความสนุกสนาน นั่นเป็นในช่วงแรก ๆ และต่อมาเธอก็จะเคยชินกับมัน และเธอก็ไม่จำเป็นต้องใช้เกมแบบนี้อีกต่อไป

ไป เธอสามารถนั่งสมาธิที่ไหนก็ได้แล้วก็รู้สึกดีด้วย

ประการแรก ให้ผ่อนคลายจิตใจก่อน บ่อยครั้งที่เราทั้งหลายมักเร่งรีบที่จะสำเร็จเป็นนักบุญ และนั่นคือเหตุที่เรามีปัญหา เราดิ้นรนต่อสู้ระหว่างจิตวิญญาณและสมอง วิญญาณนั้นต้องการนั่งสมาธิ แต่สมองอยากไปเล่น ดังนั้นเราก็สามารถให้รางวัลแก่มันด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น หลังจากเธอนั่งสมาธิอย่างดีแล้ว ให้มอบอาหารที่เธอชื่นชอบแก่ตัวเธอเอง พาตัวเองออกไปหรือไปพบแฟนสาวของเธอ ทำบางสิ่งที่ดี ๆ หลังจากนั้น แล้วสมองก็จะรู้ว่า “ตกลง นั่นเป็นสิ่งที่ดี” ให้ฝึกสมองให้เหมือนกับที่เธอฝึกสุนัข (ผู้ฟังหัวเราะ) เธอรู้วิธีฝึกสุนัขอยู่แล้ว เมื่อสุนัขทำสิ่งที่ดี เธอก็ให้รางวัลแก่เขา นั่นเป็นวิธีที่จะทำให้เขาดีขึ้นและดีขึ้น

จิตใจของเรานั้นบางครั้งก็เป็นสิ่งที่น่ารำคาญ! ถ้าเธอไม่รู้สึกลอยๆ นั่งสมาธิจริงๆ ก็แค่ปล่อยให้มันไปเสีย อย่าบังคับตัวเองมากเกินไป แค่ทำอย่างอื่นไป อาจวิ่งหรือ

ไปออกกำลังกายบ้าง และเมื่อเธอเหนื่อย เธอก็จะอยากนั่งลงเอง และจิตใจของเธอก็จะไม่ก่อความยุ่งยากอีก จริง ๆ แล้วนั่นเป็นปัญหาเวลาที่เรายู่คนเดียว บางครั้งจิตใจนั้นก็เล่นตลกกับเรามาก และถ้าเราไม่มีใครคอยให้กำลังใจหรือจับมือเราไปด้วยกัน เราก็จะไม่สามารถไปต่อได้อย่างรวดเร็วมาก ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องมีครูและเพื่อน ๆ ผู้บำเพ็ญ เราจะได้สามารถพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับพวกเขาได้และบางครั้งพวกเขาก็ช่วยได้

ฉะนั้นพยายามไปนั่งสมาธิกลุ่มให้บ่อยเท่าที่จะทำได้ เธอสามารถพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบำเพ็ญของเธอได้ ดูแลพวกเขา เชิญพวกเขาไปดื่มกาแฟหรือชาที่บ้านเธอ และในทำนองเดียวกัน เธอก็ไปบ้านเขา ทำมันให้สนุก และบางครั้งก็ออกไปข้างนอกด้วยกันบ้าง ทำให้มีความสุข ไปดูหนังและทำอะไรด้วยกัน เพื่อให้การนั่งสมาธิกลายเป็นส่วนหนึ่งของมิตรภาพและความสนุกสนาน ในตอนแรก ๆ สำหรับ

บางคน มันจำเป็น เธอต้องค้นหาว่าใจเธอชอบอะไร และทำอะไรให้เขาสักหน่อย อย่าโหดร้ายกับเขาจนเกินไป

คนบางคนไม่จำเป็นต้องทำแบบนั้น พวกเขาชอบนั่งสมาธิ ดั่งนั้นจึงง่าย แต่แม้กระนั้น เมื่อเราเข้าไปถึงบางช่วงของการทำสมาธิ บางครั้งเราก็ติดอยู่ตรงนั้น ทันใดนั้นเราก็จะรู้สึกที่เราไม่อยากจะนั่งสมาธิอีกต่อไปแล้ว เราไม่ต้องการอะไรอย่างนั้นอีก เราเพียงพอแล้วกับพุทธะ (ผู้รู้แจ้ง) และอะไรแบบนั้น แต่มันก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น แล้วต่อมาเมื่อเรามีเพื่อน อ่านหนังสือด้านจิตวิญญาณบ้าง และฟังเทปทางจิตวิญญาณ หรือแม้แต่อ่านคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง บางทีนั้นอาจจะเกินไปหน่อย หรืออ่านหนังสือร่วมสมัยที่เกี่ยวกับชีวิตและความตาย เกี่ยวกับการทำสมาธิ และเกี่ยวกับประสบการณ์ทางสวรรค์ของคนอื่น แล้วเราก็อาจจะถูกกระตุ้นให้ต้องการที่จะมีประสบการณ์แบบนั้นมากขึ้น และด้วยเหตุนี้เราก็จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้น

เราต้องหาหนทางที่จะทำสิ่งที่เหมาะกับความเร็วในชีวิตของเรา สไตล์ของเรา ความคิดของเรา และนิสัยของเราด้วย นิสัยเป็นสิ่งที่ยากที่จะเปลี่ยนแปลง เราควรจะเปลี่ยนแปลงมันอย่างช้า ๆ ถ้าเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนมันอย่างรวดเร็วได้³⁹

ความกรุณาที่ไม่คาดฝันสามารถมาได้ทุกเมื่อ!

อ: เราควรที่จะทำอะไร ถ้าเราไม่สามารถที่จะเพียงแค่นั่งลงและทำสมาธิได้

อ: งั้นก็ลุกขึ้นยืน แล้วเดินไปรอบ ๆ สักพักหนึ่ง ล้างหน้าหรืออาบน้ำ ไปเดินเล่นแล้วกลับมาลองนั่งใหม่อีกครั้งอย่าล้มเลิก เมื่อเธอนั่งสมาธิทุกวัน มันไม่ได้หมายความว่าทุก ๆ วันเธอจะได้รับความสดชื่นและผลลัพธ์ที่ดี แต่เธอต้องทำทุกวัน เธอต้องทำเมื่อไรก็ตามที่เธอทำได้ เพราะว่าความกรุณาของพระเจ้าไม่มีการนัดหมายกับเรา ท่านไม่ได้นัดหมายกับเราและพูดว่า “พรุ่งนี้ฉันจะมามอบสันติสุขให้เธอนะ พรุ่งนี้ฉันจะมอบภาพนิมิตให้เธอนะ พรุ่งนี้ฉันจะพาเธอไปสวรรค์ระดับที่สามนะ” ไม่ ไม่ ไม่! มันมาเมื่อไรก็ได้ วินาทีใดก็ได้ แม้แต่ตอนที่เธอคาดหวังถึงมันน้อยที่สุด ดังนั้นเธอเพียงแต่ต้องยืนหยัดกับเทคนิคอะไรก็ตามที่เธอใช้เพื่อ

³⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 3 วัน นอร์ฟอล์ก อังกฤษ
11 มิถุนายน ค.ศ. 1999 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

ให้เธอได้นั่งสมาธิ และสวดอธิษฐานต่อพระผู้เป็นเจ้าของเรา ความสูงส่งที่สุดภายในเราจะชี้แนะ ช่วยเหลือ สนับสนุน หรืออวยพรเรา เราต้องนั่งสมาธิทุกวัน แม้ว่าจะบรรลุผลหรือไม่ก็ตาม และเมื่อไรก็ได้ อาจจะมีพรุ่งนี้ อาจจะมีนาฬิกาที่ต่อจากนี้ เราจะได้รับมัน แค่อะลัมเล็ก มันเหมือนกับตอนที่เธอเปิดร้านขายของ เธอไม่มีทางรู้ได้ว่าเมื่อไรลูกค้าจะเดินเข้ามา เธอต้องเปิดร้านและนั่งอยู่ตลอดทั้งวันและรอคอย มีหรือไม่มีลูกค้าก็ตาม เธอก็ต้องเปิดร้าน บางครั้งลูกค้าคนสุดท้ายที่เข้ามาอาจจะซื้อของหมดทั้งร้านหรือซื้อไปครึ่งร้านก็ได้⁴⁰



เป้าหมายขั้นต้นในการปฏิบัติของเราไม่สว่างไสวมาก แต่เรามีความสำนึกผิด มีความจริงใจ และสวดภาวนาทุกวัน พระเจ้าก็จะยังคงประทานความกรุณาให้แก่เรา

⁴⁰ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม มหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์ สหรัฐอเมริกา 13 ตุลาคม ค.ศ. 1989 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



สำหรับผู้ที่ต้องการก้าวหน้า อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

ถ: ถ้าเราต้องการก้าวหน้าอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น และการนั่งสมาธิมากขึ้นก็จะช่วยได้ จริง ๆ แล้วเราจะต้องทำมากขึ้นเท่าไรเพื่อให้ก้าวหน้า

อ: เธอควรจะรู้สึกว่าคุณสามารถรับได้เท่าไร หรือเธอต้องการทำมากเท่าไร และมันไม่ใช่แค่การนั่งสมาธิเท่านั้น มันเป็นเรื่องของใจ เรื่องความมุ่งมั่น มันเป็นการอุทิศตัวจากภายในที่พูดว่า “โอ ฉันต้องการเพียงสิ่งนี้อย่างแท้จริง” เธอโหยหามันภายในตัวเธอเองอย่างมาก และนั่นคือการทำสมาธิรูปแบบหนึ่ง มันไม่ใช่แค่การนั่ง

ถ: ในชีวิตประจำวัน รูปแบบที่เราติดต่อกับสิ่งต่าง ๆ และการที่เรารู้สึกอย่างไรนั้น สามารถช่วยเหลือได้ด้วยเช่นกัน ใช่ไหม

อ: ใช่ ใช่ ใช่ วิธีที่เธอมองดูสิ่งต่าง ๆ แล้วก็วิธีที่เธอปล่อยวางมันไป เราสามารถพูดคุยเรื่องนี้ได้ชั่วโมงครึ่งเลย แต่พวกเราแต่ละคนมีหนทางการไปสู่พระเจ้าของเขาหรือเธอเอง จะเร็วหรือช้า มันเป็นทางเลือกของเราเอง เธอไม่สามารถสั่งหัวใจของเธอให้ทำอะไรได้ ฉันทเองก็ไม่สามารถเช่นกัน เธอแค่มิหรือไม่มีมันเท่านั้นเอง วันหนึ่งเธอเหนื่อย อิดโรยกับโลกนี้ กับความจอมปลอมและภาพลวงตา แล้วเธอก็จะเพียงแค่มุ่งมั่นอยู่ภายใน และมันไม่สำคัญว่าเธอจะนั่งนานแค่ไหน เธอรู้สึกมุ่งมั่น เธออยู่กับพระเจ้าตลอดเวลาในหัวใจของเธอ นั่นเป็นการทำสมาธิอย่างแท้จริง และนั่นจะเป็นสิ่งสบาย ๆ สำหรับเธอ แล้วเธอก็จะรู้ เธอจะรู้ว่าเธอนั้นจงรักภักดี ไม่เช่นนั้น ก่อนหน้านี้ เธอได้พยายามทุ่มเทอย่างหนักที่จะจงรักภักดี เธอก็แค่พยายามเท่านั้น มันแตกต่างกัน!⁴¹

⁴¹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ลอนดอน อังกฤษ 10 มีนาคม ค.ศ. 1998 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

การบำเพ็ญทุกรกิริยาไม่ได้ชำระล้างกรรมกีดขวาง

ถ: อาจารย์ แม้ว่าเราจะไม่สามารถบรรลุถึงความเป็นพุทธะ ด้วยการบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่มันช่วยกำจัดอุปสรรคที่กีดขวางหรือลบกรรมบางส่วนของเราได้บ้างหรือไม่

อ: ไม่ได้ มันไม่สามารถ! การบำเพ็ญทุกรกิริยานั้นไม่มีประโยชน์! ทำไมเธอต้องทำร้ายพุทธะของเธอเองล่ะ พระเจ้าอยู่ภายในเรา ถ้าเธอทำร้ายท่าน นั่นคือเธอไม่เคารพท่าน เธอดูสิ พระศาสดามุนีพุทธเจ้า ต้องทรงล้มเลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยาหลังจากบำเพ็ญมาระยะหนึ่ง! ท้ายที่สุดท่านก็ละทิ้งการบำเพ็ญทุกรกิริยาไปบำเพ็ญวิถีที่ถูกต้องและแท้จริง นั่นคือวิธีที่ท่านกำจัดกรรมอุปสรรคกีดขวางของท่านไม่ได้ผ่านการบำเพ็ญทุกรกิริยา

เมื่อเธอปฏิบัติในวิถีที่ถูกต้องแล้ว มันไม่สำคัญถ้าเธอจะบำเพ็ญทุกรกิริยาบ้าง หรือตามใจตัวในความฟุ่มเฟือยบ้าง

ถ้าเธอต้องการ เพราะว่าเธออยู่บนเส้นทางที่ถูกตัด มันไม่สำคัญว่าเธอจะเดินทางไปด้วยรถรับจ้าง รถเบนซ์ หรือรถโรสรอยซ์ มันสำคัญที่เส้นทางต้องถูกตัด ไม่ใช่ที่ยานพาหนะ เมื่อครูนี้นั่งก็นั่งแท็กซี่มาและมาถึงสถานที่นี้ได้เหมือนกัน เธออาจจะมาโดยรถเมล์ หรือนั่งโรสรอยซ์มา หรือนั่งรถยนต์ส่วนตัว แล้วเธอก็มาถึงเหมือนกัน มันเป็นเพราะว่าเรากำลังเดินทางอยู่บนถนนที่ถูกเส้นทาง มันไม่ใช่ว่าการบำเพ็ญทุกกริยาดีหรือไม่ แต่เส้นทางนั้นต้องถูกตัด ปฏิบัติธรรม วิถีกวนอิมและเธอจะเข้าถึงการหลุดพ้นและกำจัดกรรม กิตขวางของเธอ⁴²

การปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกตัด

มันเป็นการผ่อนคลายนานมากที่จะปฏิบัติในหนทางของเรา เมื่อเรามีวิธีที่ถูกตัดแล้ว เราสามารถทานและดื่มเท่าที่เราต้องการได้ ที่ไหนกันที่เราจะพบเจอพุทธะผู้ซึ่งขอให้เราอดตายและทนทุกข์ทรมานก่อนที่จะเราได้รับความกรุณาจากท่าน นั่นเป็นสิ่งที่ไร้ความหมายทำไมเราจึงต้องถูกห้ามไม่ให้ดูแลตัวเองในขณะที่เราปฏิบัติธรรมล่ะ นั่นเป็นเหตุผลง่าย ๆ ตัวอย่างเช่น ถ้าพ่อแม่ของเรา ร่ำรวยมากและพวกเขาก็รักเรามาก พวกเขาอาจจะบอกเราให้ไปเรียนหนังสือและไฝ่หาความรู้ แล้วหลังจากที่เราโตขึ้นและมีความสามารถแล้ว พวกเขาก็จะมอบทรัพย์สินสมบัติให้เราเอง นี่ก็เพียงแค่ว่าพวกเขากลัวว่าเราจะไม่รู้วิธีจัดการทรัพย์สินสมบัติก่อนหน้านี้เท่านั้นเอง

⁴² ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม ห้องงก 2 พฤษภาคม ค.ศ. 2000 (ต้นฉบับภาษาจีน)

แน่นอนเราต้องมีการศึกษาและเรียนรู้ แต่ในขณะที่

เรากำลังศึกษาอยู่ เรายังสามารถทานอาหาร ต้ม มีความสุข และใส่เสื้อผ้าสวย ๆ ได้ ทำไมนะหรือ ก็เพราะว่าพ่อแม่ของเรา รวยอย่างไรล่ะ มันแค่เป็นเรื่องง่าย ๆ ก็เหมือนกับที่เรา ปฏิบัติธรรมเพราะว่าเราต้องการบรรลุถึงความเป็นพุทธะ และเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า และก็พุทธะหรือพระเจ้านั้น มั่งคั่งที่สุด เธอเคยเห็นพุทธะที่ยากจนมัย (ผู้ฟังหัวเราะ) เป็นไปไม่ได้เลย โลกทั้งโลกเป็นของท่าน สวรรค์และโลกมนุษย์ เป็นของท่าน ดังนั้นท่านจะยากจนได้อย่างไร ท่านมีอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ท่านเป็นเจ้าของทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วทำไมเรา จึงต้องตั้งใจทำตัวเหมือนขอทานด้วย เราปฏิบัติก็เพื่อเข้าไป ถึงความมั่งคั่งของท่าน เพื่อบรรลุถึงอันดับชั้นของท่าน เพื่อ เป็นหนึ่งเดียวกับท่าน แต่ก่อนที่เราจะเป็นหนึ่งเดียวและได้ รับทรัพย์สมบัติของท่าน อย่างน้อยที่สุดเราก็ควรได้ ต้ม ทาน เล่น และได้สนุกสนานอย่างเพียงพอ ทำไมเราจึงต้องแสวง ทำเป็นมีความทุกข์ด้วยล่ะ

ฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณก็คือ การเข้าถึงแนวคิดที่ถูกต้องและวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสม หลังจากนั้น มันดีพอแล้วสำหรับเราที่จะใช้ชีวิตธรรมดาสามัญได้อย่างสมบูรณ์แบบ แนวคิดและวิถีทางที่ไม่ถูกต้อง นั้นจะนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ⁴³

43 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีหู ฟอโรมซา 5 กรกฎาคม ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาจีน)

หนทางสู่ความเป็นนักบุญ

หากปราศจากจิตวิญญาณที่เสียสละ เราจะไม่สามารถเติบโตได้ ถ้าเป็นเช่นนี้ มันก็ไม่มีประโยชน์แม้ว่าเราจะปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลาหลายร้อยปีแล้วก็ตาม การอุทิศตนเพียงเพื่อตัวเราเองเท่านั้นและไม่อุทิศตนเพื่อผู้อื่นไม่ใช่หนทางของพระโพธิสัตว์ (นักบุญที่รู้แจ้ง) เราควรตระหนักว่าเรายังห่างไกลจากคุณสมบัติแบบนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราไม่คำนึงถึงผู้อื่น เราควรรู้ว่าเรากำลังคบหากับมารซึ่งเป็นพลังทางลบ นี่คือการแตกต่างเพียงอย่างเดียวระหว่างพุทธะ (ผู้รู้แจ้ง) กับมาร เมื่อเราไม่เห็นแก่ตัวเวลาที่เราคิดกับผู้อื่น เราก็กลายเป็นพุทธะ การใส่ใจแต่ตัวเองและลืมนึกถึงผู้อื่นทำให้เรากลายเป็นมาร เราสามารถวัดตัวเราเองได้อย่างชัดเจนโดยใช้ตัววัดแบบนี้ได้อย่างมาถามฉันว่าเธออยู่อันดับขั้นไหนหรือว่าเธอไปถึงความ

เป็นพุทธะหรือยัง!

เธอเชื่อว่าฉันเป็นพุทธะคนหนึ่ง มันเป็นเพราะว่าฉันคำนึงถึงแต่ผู้อื่นตลอดเวลาเสียจนกระทั่งฉันลืมนผลประโยชน์ข้อเสียเปรียบ อนาคต ร่างกาย ความสะดวกสบาย ชื่อเสียงและความต้องการของตัวเอง ฉันไม่สนใจอะไรอีก ฉันอุทิศชีวิตของฉันเพื่อผู้อื่น ไม่ใส่ใจว่าฉันจะประสบความสำเร็จหรือไม่ เราไม่สามารถวัดสิ่งนี้ได้ด้วยความสำเร็จหรือล้มเหลว มันไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จในแต่ละครั้งที่เราทำดี มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น! มันขึ้นอยู่กับการปฏิญาณของเราที่จะช่วยผู้ที่กำลังจะตาย และความจริงจังของเราที่จะเสียสละและอุทิศตัวเราเองเพื่อผลประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่า⁴⁴

44 ปราศรัยโดยท่านอนุดรจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 3 วัน พนมเปญ กัมพูชา 28 มีนาคม ค.ศ. 1996 (ต้นฉบับภาษาจีน)

การช่วยเหลืออย่างไม่เห็นแก่ตนเอง

ดังนั้นเราต้องช่วยอย่างไม่เห็นแก่ตัวและสิ่งอื่น ๆ ทุกสิ่งจะมาหาเราเอง มันยากที่จะบอกเธอทั้งหมดนี้ เพราะเธอได้ยินอยู่เสมอว่า “ให้ค้นหาอาณาจักรพระเจ้าในตัวเธอก่อน แล้วทุกสิ่งจะมาหาเธอเอง” แต่อาณาจักรของพระเจ้าคืออะไรล่ะ อาณาจักรพระเจ้าไม่ใช่สำหรับเธอคนเดียวนะ ถ้าฉันมีอาณาจักรของพระเจ้า ทุก ๆ คนก็ต้องรวมอยู่ในนั้นด้วยสิ มิเช่นนั้นแล้วฉันก็จะไม่ไปที่นั่น ฉันจะรอทุก ๆ คน จะดีอะไรสำหรับฉันในการนั่งที่นั่นคนเดียวหรือนั่งกับเธอ หรือกับลูกศิษย์ สอง สาม คน แล้วเพเลิดเพลินกับอาณาจักรของพระเจ้า แล้วมนุษย์ทั้งหลายที่กำลังคลุกคลาน กลิ้งเกลือกอยู่ในโลกและกำลังทุกข์ทรมาน และทั้งหมดนั้นล่ะ? ฉะนั้นอาณาจักรของพระเจ้าจะมาหลังจากที่คนอื่น ๆ ทุกคนได้รู้แจ้งกันหมดแล้ว ถ้ามันจะต้องเป็น

อย่างนั้นนะนะ

ฉันเชื่อในการทำงานเพื่อความสุขของทุกคนมากกว่าการทำงานเพื่อตัวฉันเอง ถ้าเธอทำเช่นนี้ต่อเนื่องไป เธอจะมีความพึงพอใจมากกว่าที่ภาพนิมิตใด ๆ จะสามารถให้เธอได้ ดังนั้นอย่าหลงออกนอกทาง เธอกำลังทำได้ดีแล้ว ก็แค่ทำสิ่งนั้นต่อไป แค่นี้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คน และเธอจะได้รับความพึงพอใจมากกว่าการเห็นนิมิตใด ๆ การเห็นแสงใด ๆ หรือการปรากฏของพระพุทธรูปเจ้าใด ๆ จะสามารถให้เธอได้ที่ฉันบอกคือความจริง⁴⁵

⁴⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์จิงไท สมาชิกกลุ่ม เท็กซัส สหรัฐอเมริกา

12 พฤษภาคม ค.ศ. 1993 (ต้นฉบับภาษาจีน)

ยิ่งเราทำงานมากเท่าไร เราก็ยิ่งรู้แจ้งมากขึ้นเท่านั้น



งานของการรับใช้ผู้อื่น แน่ละ ไม่ได้ให้
ดอกเบียหรือเงินเดือน แต่เราได้รับเกียรติ
ในการได้รับใช้ชีวิตทั้งปวง งานนี้เป็นรางวัล
และเกียรติยศสูงสุดในตัวมันเอง

เราทำงานเพื่อตัวเราเอง เพราะว่าเมื่อเราทำงานบ่อย ๆ
เท่านั้น สมองของเราจึงจะตอบสนองได้รวดเร็ว และเมื่อ
เราประสบปัญหา เราก็จะจัดการพิชิตปัญหานั้นได้ สิ่งนี้
จะกลายเป็นนิสัย และหลังจากนั้นเมื่อเราพบความยุ่งยาก
หรือปัญหา เราจะสามารถจัดการกับมันได้อย่างฉับพลัน และ
แก้ไขมันได้อย่างรวดเร็ว คนที่ไม่ได้ทำงานบ่อย ๆ จะตอบ
สนองได้ช้า พวกเขาอาจจะมีเจตนาที่ดี แต่พวกเขาจะไม่สามารถ
ทำงานได้อย่างรวดเร็ว เพราะพวกเขาขาดการรับรู้
ทั่วไปเกี่ยวกับงาน พวกเขาไม่เคยชินกับการตอบสนองอย่าง
ฉับพลัน และด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงไม่ละเอียดถี่ถ้วนมากนัก
ในการทำงานของพวกเขา

เราจำเป็นต้องทำงานให้บ่อยขึ้นเพื่อที่จะได้มีความ
ใส่ใจมากขึ้น ยิ่งเราทำงานมากขึ้นเท่าไร เราก็ยิ่งจะละเอียด
ถี่ถ้วนมากขึ้นเท่านั้นโดยผ่านประสบการณ์ ความรู้ และความ
ฉลาดซึ่งมาจากประสบการณ์ ไม่ใช่แค่จากการเรียน มัน
เหมือนกันหมดไม่ว่าเราจะทำงานอะไร ยิ่งเราทำงานมาก
ขึ้นเท่าไร เราก็ยิ่งตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติได้เร็วขึ้น
เท่านั้น และเราก็จะเก่งขึ้น เราสามารถฝึกฝนตัวเราเองเพื่อ
บ่มเพาะนิสัยแบบนี้ได้

ปฏิภิกิริยาการตอบสนองกลับและความสามารถในการ
ทำงานทุกอย่างได้อย่างรวดเร็วของฉัน ไม่ได้เกิดขึ้นหลังจาก
ที่ฉันรู้แจ้งแล้วเท่านั้น ฉันเป็นแบบนี้มาตั้งแต่เด็กแล้ว เพราะ
ฉันชอบทำสิ่งต่าง ๆ ตอนฉันอายุประมาณแปดหรือเก้าขวบ
และยังเรียนชั้นประถมอยู่ เรามีคนรับใช้ที่บ้านสามถึงสี่คน
ถึงกระนั้นก็ตาม ฉันก็ไปเอาน้ำมาดื่มเอง และไปเก็บและสับ
พื้เอง บางครั้งฉันก็ทำอาหารให้พ่อและแม่ทาน ชงชาให้พ่อ

ของฉันและต้มน้ำร้อนให้ท่านอาบ ฉันซักเสื้อผ้า รีดผ้าเอง
ดูแลตัวฉันเอง และปฏิเสธไม่ให้คนรับใช้มารับใช้ฉัน นั่นคือ
ตอนที่เรียนอยู่ชั้นประถม ฉันได้เริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่เรียน
อยู่ชั้นประถมปีที่สอง นั่นคือวิธีที่ฉันฝึกตัวเองให้ทำงานอย่าง
รวดเร็ว ฉันไม่ได้ลงมาจากสวรรค์แล้วมาเป็นนักบุญและบอก
ให้เธอทำอย่างนี้ อย่างนั้น เธอก็เห็นว่าฉันทำอะไรได้ทุกอย่าง
เช่น งานซีเมนต์และงานช่างไม้ ฉันสามารถทำทุกอย่างได้
ด้วยตัวเอง และทำมันได้ดีกว่ามืออาชีพ

งานทุกงานเป็นเพียงหนทางเพื่อให้เราได้เรียนรู้และ
เติบโต จริง ๆ แล้วเราไม่ได้ทำงานอะไรเลย เธอไม่ควร
บ่นและคิดว่าเธอกำลังทำงานหนักเกินไป มันเป็นเพียงแค
หนทางเพื่อให้เราได้เรียนรู้ พระเจ้าใช้วิธีนี้เพื่ออบรมสั่งสอน
เราให้เรารู้แจ้ง และให้โอกาสเราในการพัฒนาพรสวรรค์ ใน
การบ่มเพาะบุคลิกภาพของเรา ในการทำให้มารยาทของเรา
งดงาม และพัฒนาความใส่ใจของเรา ทุก ๆ งานเหมือนกัน

หมด เพราะเราสามารถเรียนรู้สิ่งอื่น ๆ ผ่านวิธีนี้เท่านั้น

ถ้าเราเอาใจใส่ในงานของเราอย่างแท้จริง เราจะ
สามารถเรียนรู้บางอย่างได้จากการทำงาน มันเหมือนกับการ
ทำตามตัวอย่าง ซึ่งจะนำพาเราให้ได้ตระหนักถึงเรื่องอื่น ๆ
ดังนั้นบางครั้งเมื่อเราทำงาน เราจะเห็นแจ้งถึงความจริง
มากมายในทันที งานคือหนทางที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ซึ่ง
ช่วยให้เราวัดบุคลิกภาพ ภาระกำลัง พรสวรรค์ และระดับการ
รู้แจ้งของเรา ดังนั้น เธอไม่ควรกลัวการทำงาน ความกลัว
ในการทำงานเป็นโรคชนิดหนึ่งด้วยนะ ยิ่งเราทำงานมากขึ้น
เท่าไร เราก็จะยิ่งรู้แจ้งมากขึ้นเท่านั้น⁴⁶

⁴⁶ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ซีหู ฟอรัม 25 เมษายน
ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาจีน)

เมื่อเธอกำลังทำงานโดยไม่ใช่เพื่อรางวัล แต่
ทำไปด้วยความรักเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะ
เป็นไปอย่างราบรื่นมาก เราไม่จำเป็นต้อง
กังวลว่างานนี้จะให้ผลประโยชน์ต่อเราหรือต่อ
คนอื่น ๆ เราแค่ทำมันเพราะว่ามันจำเป็นต้อง
ทำให้เสร็จในขณะนั้นเท่านั้น ด้วยวิธีนี้ เราจะ
รู้สึกว่าการเดินทางจิตวิญญาณของเรากำลังพัฒนา
ขึ้นต่อเนื่องทุก ๆ วัน เราจะมีอารมณ์มาก
ขึ้น ยิ่งเราทำงานมากขึ้นเท่าไร ยิ่งเราให้มากขึ้น
เท่าไร เราก็ยิ่งจะพัฒนาได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น
เราไม่ต้องการคำสรรเสริญจากใคร ๆ เราทำได้
ด้วยตัวเราเอง

แก่นแท้ของความเป็นอาจารย์ คือการเป็น อาจารย์ของตัวเองและไปสู่จุดที่สมบูรณ์แบบ

อาจารย์ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบ และไม่เคยเป็นเช่นนั้น และไม่เคยที่จะเป็นเช่นนั้น เธอจะต้องรู้ไว้ แต่อาจารย์คือผู้ที่สามารถจัดการกับความผิดพลาดของตัวเองได้ เราสามารถเรียนรู้จากพวกท่านได้และตั้งสัตย์อธิษฐานที่จะทำตัวเราเองให้ดีขึ้นทุก ๆ วัน เหมือนกับการเป็นอัจฉริยะ มันคือการทำงานหนักอย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาสิ่งนั้นไว้ ความเป็นอาจารย์ก็เช่นเดียวกัน ซึ่งเกี่ยวกับการควบคุมตัวเองทั้งหมด ไม่มีเรื่องอื่นใดเลย ถ้ามีใครอื่นที่มาติดตามเธอ ก็อาจจะเป็นเพียงเพราะแสงอร่ามของเธอ ความจริงใจที่แท้จริงของเธอได้ดึงดูดพวกเขาจากภายใน ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่จำเป็นต้องพูด เธอไม่จำเป็นต้องบอกอะไรขาด้วยซ้ำ แต่พวกเขาจะเชื่อเธอ ความเป็นอาจารย์ก็คือแบบนั้น

จงอย่าเชื่อว่าฉันเกิดมาสมบูรณ์พร้อม ฉันสมบูรณ์แบบแล้วในตอนนี หรือฉันจะสมบูรณ์แบบในอนาคต ไม่เลย! ฉันกำลังเรียนรู้เหมือนกันกับเธอ แต่ฉันเป็นอาจารย์ของตัวเอง ฉันไม่ปล่อยให้ความคิดจิตใจของฉันออกคำสั่งกับฉันว่าฉันต้องทำอะไร เพราะว่าฉันรู้จักความคิดจิตใจของฉันดี ฉันเป็นเพื่อนกับมัน เราตกลงกันว่า “เธอทำอันนั้นนะ และฉันจะทำอันนั้น และเราจะไม่รบรบกวนกัน” ถ้าเธอทำมันได้ดี ฉันจะให้รางวัลเธอ ฉันได้เลี้ยงเธออย่างดี ไม่ใช่หรือ” ฉันบอกมันว่า “ฉันจะให้เธอทุกสิ่งเมื่อเธอต้องการมัน” แต่ว่าตอนนี้มันไม่ได้ต้องการอะไรมาก เพราะมันรู้ว่ามันไม่สามารถเอาอะไรจากฉันได้มากนัก ฉะนั้นมันก็ลืมหืมตาไป แม้แต่ตอนที่มันอยากจะหลับ ฉันก็พูดว่า “ไม่นะ ตื่นขึ้นมาทำงาน” แล้วมันก็ต้องทำอย่างนั้น ฉะนั้นมันจึงเคยชินแล้วหลังทำมาได้สิบปี แล้วมันก็พูดว่า “ไม่มีประโยชน์ที่จะคุยกับหญิงคนนี้ เธอคือมาก เธอจะทำแต่สิ่งที่เธออยากจะทำเท่านั้น และไม่ดีแน่ที่ จะโต้แย้ง”

นั่นคือทั้งหมดสำหรับความเป็นอาจารย์ พยายาม
ดิ้นรนแสวงหาอย่างต่อเนื่องเพื่อความสมบูรณ์แบบ เพื่อให้
ดีขึ้น ให้มีบุคลิกภาพที่สูงส่งขึ้น นั่นคือเป็นตามอุดมคติมา
ขึ้น จริง ๆ แล้วไม่ใช่บุคลิกภาพซะทีเดียว เพราะว่าเมื่อเธอคุย
เรื่องบุคลิกภาพ มันจะหมายถึงว่าเธอยังต้องการชื่อเสียงและ
ทุก ๆ อย่างอยู่ เธอรู้ว่าเธอยังมีอดีตที่ยังต้องการที่จะภูมิใจ
ในตัวเอง มันไม่ใช่อย่างนั้น มันก็แค่เธอคิดว่าอะไรก็ตามที่เธอ
ต้องการทำ และอะไรก็ตามที่เธอคิดนั้น สูงส่ง มีอุดมการณ์
สูง เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นสิ่งที่ดี แล้วเธอก็ต้องพยายาม
ทำมัน มันไม่สำคัญว่าต้นทุนจะเป็นอะไร เธอแค่ทำมันไปและ
ไม่ต้องพูดออกไป นั่นคือความแตกต่างเพียงสิ่งเดียว ไม่เช่นนั้น
แล้ว อะไรล่ะที่แตกต่าง

ถ้าเราถูกผ่าตัดให้เห็นเดี๋ยวนี้ ไม่มีสมองของใครจะดี
กว่าของคนอื่นมากนัก ฉันอาจจะมีโอกาสสูงกว่าสักหน่อยหรือ
ว่าเธออาจจะสูงกว่า แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะแตกต่าง

กันมากนัก สมองของเราเหมือนกัน อำนาจจิตของเราก็ก
เหมือนกัน เว้นเสียแต่ว่าเธอจะฝึกปรือเพื่อให้มันเข้มแข็งขึ้น
หรือไม่ มันเป็นเจตจำนงเสรีของเธอเอง

พวกเราส่วนใหญ่ใช้เจตจำนงเสรีของเราในทางที่ผิด
ไปใช้ในทางที่เป็นอันตราย ทางที่เป็นตัวถ่วง ทำให้ความ
ก้าวหน้าของระดับสติสัมปชัญญะที่สูงขึ้นของเราช้าลง ไม่
ต้องถามฉันว่า ทำไมเราต้องต่อสู้ดิ้นรนให้เราสูงขึ้น มันสุขใจ
กว่าที่จะอยู่อย่างผู้ที่สูงส่ง ผู้ที่ฉลาดกว่า มันสุขใจกว่าการเป็น
แค่คนโง่เขลา เฉื่อยชา เชื่องช้า ชี้เกียจ และ “เอาแต่นั่งดูทีวี”
แค่นอนเหยียดยาวอยู่ตรงนั้น และรอให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นเอง

มันจะดีกว่าถ้าจะไม่มาบูชาฉัน จะดีกว่าถ้าไม่มา
ติดตามฉัน แต่ให้ทำตามสิ่งที่ฉันทำเป็นตัวอย่าง ให้บูชา
ผลลัพธ์ที่เกิดจากความพยายามของฉัน แล้วลงมือทำมัน
ทำให้เหมือนกัน แล้วเธอจะกลายเป็นอาจารย์ในไม่ช้า⁴⁷

47 ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย
สหรัฐอเมริกา 13 มีนาคม ค.ศ. 1996 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

อบรมจิตและบ่มเพาะความเชื่อมั่นในตัวเอง

เราต้องมีความสุข มีความเชื่อมั่น และคิดบวก ทุกครั้งที่เธอคิดว่าเธออยู่ในระดับที่ต่ำกว่า จงโยนความคิดนั้นทิ้งไปเสีย ทุกครั้งที่เธอรู้สึกเศร้าใจ หรือพ่ายแพ้ จงโยนความคิดนั้นทิ้งไปเสีย มันยาก แต่นั่นคือวิธีที่เธอจะเอาชนะความเศร้าสร้อย นั่นคือวิธีที่เธอจะสูงขึ้น เธอไม่สามารถที่จะต้องการไปอยู่ในอันดับชั้นที่ห้า และขณะเดียวกันก็คิดว่าตัวเธอนั้นต่ำต้อย ถูกกรรมโจมตี และคิดในแง่ลบ ฉันไม่อาจช่วยเหลือเธอได้ เธอต้องเป็นคนตัดสินใจว่าเธอต้องการอยู่ในระดับชั้นอะไร ไม่ใช่ฉัน ฉันไม่สามารถให้พรแก่เธอ เธอต้องให้พรแก่ตัวเอง

สมมุติฉันพูดว่า “โอเค ไปยังอันดับชั้นที่ห้าได้แล้ว ฉันให้พรเธอ” แต่จิตใจของเธอยังเคยชินกับการคิดลบและเศร้าโศกและมองโลกในแง่ร้าย เธอจะต้องฝึกจิตของเธอ

บอกมันว่าเธอคืออาจารย์ บอกมันว่าต้องคิดอะไร ต้องทำอะไร ต้องรู้สึกอย่างไร และอันดับชั้นใดที่เธอต้องการ เมื่อเธอสามารถทำอย่างนั้นได้ เธอก็จะรู้ว่า เธอคืออาจารย์ เธอเป็นอาจารย์เรียบร้อยแล้ว มันเพียงแค่ว่า เธอโน้มน้าวตัวเธอเอง ได้ยากลำบาก เธอจะต้องฝึกฝนตัวเอง²⁸

²⁸ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ฆานานานาชาติ 3 วัน ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา 16-18 ธันวาคม ค.ศ. 1998 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

แสวงหาแรงสั่นสะเทือนที่เร็วขึ้น

มือแรงสั่นสะเทือนของเธอต่ำและช้ามาก และเธอคิดอย่างเชื่องช้า เธอทำงานอย่างเชื่องช้า และเธอพูดอย่างเชื่องช้า เธอจะทำยังไงดี เธอจะสามารถทำงานอะไรได้ล่ะ เธอจะสามารถให้การช่วยเหลือ บริการอะไรแก่คนอื่นได้ล่ะ อันดับชั้นของเธอต่ำเหลือเกินและแรงสั่นสะเทือนของเธอก็ช้าเหลือเกิน ยิ่งแรงสั่นสะเทือนต่ำลงเท่าไร ระดับของพลังชีวิตก็ต่ำลงไปเท่านั้น ดังนั้นเธอจะเห็นว่าก้อนหินนั้นเป็นของแข็ง มันไม่สามารถเคลื่อนไปไหนได้ ต้นไม้สามารถเคลื่อนไหวได้เล็กน้อย แต่ต้องใช้ความช่วยเหลือจากภายนอกเท่านั้น แล้วต่อมาก็แมลงซึ่งสามารถเคลื่อนไหวได้ และก็ปลาและสัตว์อื่น ๆ แต่พวกมันก็ยังคิดช้า แต่ตอนนี้พวกเราที่เป็นมนุษย์ เราต้องเร็วกว่า เราต้องมีความถี่ที่สูงกว่า มีแรงสั่นสะเทือนเร็วกว่า มิเช่นนั้น เราจะไม่สามารถ



ตามทัน เราจะไม่สามารถไปได้ เราจะไม่สามารถเติบโต เราจะไม่สามารถพัฒนา เราจะไม่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้น และเราจะไม่สามารถก้าวหน้าได้ เราไม่สามารถที่จะช้าอย่างนั้นอยู่ได้ตลอดเวลา เหมือนตอนที่เราเป็นสัตว์ เหมือนตอนที่เราเป็นก้อนหิน ต้นไม้ หรือแมลง ตอนนี้เราแตกต่างออกไปจากเดิมแล้ว เราไม่สามารถเกาะติดอยู่กับแรงสั่นสะเทือนเก่าได้

อีกต่อไป เราต้องเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว

เพียงเพราะเราเคยเป็นสัตว์ในชาติที่แล้ว หรือเคยเป็นก้อนหินและต้นไม้ในชาติก่อน ๆ ในอดีต มันไม่ได้หมายความว่าเราจำเป็นที่จะต้องอยู่ตรงนั้นอยู่ตลอดเวลา หรือจำเป็นต้องอยู่ในอันดับขั้นนั้น ๆ เราจะต้องรู้ว่าตอนนี้เราอยู่ในอันดับขั้นที่แตกต่างไปแล้ว เราต้องก้าวต่อไป เราต้องปรับปรุงขึ้น เราต้องใช้ประโยชน์จากโอกาสครั้งนี้ในการคิดให้เร็ว ทำสิ่งต่าง ๆ ให้รวดเร็ว และพลังงานจะต้องเคลื่อนเร็วขึ้น แล้วเราจะสามารถเคลื่อนได้เร็วขึ้น เร็วขึ้น เร็วขึ้น จนกระทั่งเรามีแรงสั่นสะเทือนเร็วเท่าพระพุทธเจ้า และพระเจ้า เพื่อที่เราจะได้เป็นหนึ่งในเดียวกับพระองค์ ฉลาดเท่ากับพระองค์ แล้วเราก็จะกลายเป็นพระเจ้า

เราไม่สามารถแช่อยู่ตรงนั้นและหาข้ออ้างให้กับตัวเอง และกล่าวโทษอาจารย์ที่ผลักดันเรา ฉันต้องผลักดันเธอ มิเช่นนั้น เธอก็จะอยู่ตรงนั้นตลอดไป ฉันต้องกระตุ้นเธอให้มีชีวิต

ชีวา ทำให้เธอทำงานรวดเร็ว คิดเร็ว พูดเร็ว เธอยังคงต้องยกระดับแรงสั่นสะเทือนของเธอขึ้นไปยังระดับที่เร็วมากขึ้น เร็วขึ้น เร็วขึ้น คนฉลาดตอบสนองเร็วมาก พวกเขาคิดเร็วมาก และพระพุทธเจ้าและนักบุญนั้น มีแรงสั่นสะเทือนเร็วมาก ดังนั้นท่านจึงทำงานได้รวดเร็วมาก ท่านสามารถทำงานเป็นแสนอย่างในเวลาเดียวกันได้ เพราะแรงสั่นสะเทือนของท่านทั้งหลายเร็วมากเหลือเกิน เร็วมากจนท่านทั้งหลายดูเหมือนกับไม่ได้ทำงานอะไรเลย แต่ท่านทำงานอยู่ตลอดเวลา ทั้งยี่สิบสี่ชั่วโมง และทำงานทุกชนิดในเวลาเดียวกัน เพราะท่านทั้งหลายเคลื่อนที่เร็วมาก มันดูเหมือนกับว่าพวกท่านไม่ได้เคลื่อนที่ ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวกันว่า “ทำ แต่ไม่ได้ทำ” ซึ่งเป็นเพราะอย่างนี้เอง⁴⁸

⁴⁸ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม คอสตาริกา 2 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1991 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

การบริการสาธารณะเป็นวิธีที่เร็วที่สุด ในการชำระล้างกรรม

๑ อนที่ฉันอยู่ที่ศูนย์ฉันรู้สึกถึงความแตกต่างอันมากมายมหาศาล ด้วยเหตุนี้ฉันจึงบอกกับพวกเขาว่าเมื่อเธอทำงานบริการแบบนี้ กรรมของเธอจะถูกชะล้างอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอจ่ายเงินหนึ่งดอลลาร์ ทีละหนึ่งดอลลาร์ มันจะใช้เวลานานมาก แต่ถ้าเธอจ่ายหมดในครั้งเดียวเลย มันจะหมดรวดเร็วในทันทีทันใด ที่นี้การทำงานในลักษณะนี้ ก็เหมือนกับการจ่ายรวดเร็วที่เดียวหมดเพราะคนจำนวนมากจะได้ใช้เงินนี้ ฉะนั้นหนี้ของเธอจึงจะหมดไปด้วย

ถ้าเราทำมันเพียงเพื่อคนคนเดียว หรือเพียงเพื่อนายจ้างหนึ่งคนเท่านั้น ด้วยแรงจูงใจส่วนตัวเพื่อให้ได้เงินมาเลี้ยงดูร่างกายและชีวิตของเรา แน่แน่นอนผลประโยชน์ก็



เพียงแค่นั้น แต่เมื่อเราทำงานชนิดนี้ ไม่ใช่เพื่อให้ตัวเราได้รับประโยชน์ใด ๆ เพื่อให้ได้เงินที่มาจากมัน แต่เพื่อประโยชน์ของคนจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ แน่แน่นอนงานของเราเป็นงานที่มีขนาดใหญ่กว่า บุญกุศลก็ยิ่งใหญ่กว่า ฉะนั้นกรรมของเราจะถูกชะล้างอย่างรวดเร็วมาก เราเป็นหนี้โลกนี้มากมาย และตอนนี้เราก็จ่ายกลับคืนมาก ๆ เช่นกัน เพียงหนทางนี้

เท่านั้นที่เราจะสามารถจ่ายคืนได้อย่างรวดเร็ว ไม่เช่นนั้น
จะมีวิธีใดอีกล่ะ

เราเป็นหนี้คนจำนวนมาก เราเป็นหนี้หลายสิ่งหลาย
อย่างกับมวลมนุษยทั้งหมด ถ้าเราไม่จ่ายคืนเพื่อนมนุษย์
ทั้งหมดอีกครั้ง แต่เราจะจ่ายทีละคน สองคน หรือสามคน
แทน โอ มันจะใช้เวลานานมากเลย! เราอาศัยอยู่ในโลก
นี้ เราเป็นหนี้ต่อโลกทั้งโลก บ้างเราก็เป็นหนี้ต้นหญ้า บ้าง
เราก็เป็นหนี้ถนนหนทาง บ้างเราก็เป็นหนี้เสื้อผ้า บ้างเราก็
เป็นหนี้ข้าว มีแต่เพียงการจ่ายคืนให้แก่โลกทั้งหมดเท่านั้น
ที่จะทำให้เราหมดจด เราติดหนี้คนจำนวนมาก ดังนั้นเราก็
ต้องจ่ายคืนคนจำนวนมากด้วยเช่นกัน และงานลักษณะนี้ก็
ย่อมทำให้เราได้จ่ายคืนแก่คนจำนวนมาก ๆ ได้ในครั้งเดียว
เพราะว่าคนจำนวนมากจะมาใช้ศุนย์นี้ นั่นคือวิธีที่เราจะ
สามารถจ่ายทั้งหมดในที่เดียว ด้วยเหตุนี้กรรมของเราจะ
ได้ถูกชำระล้างอย่างรวดเร็วมาก

เราเกิดในโลกนี้และเราเป็นหนี้คนมากมาย คนนี้เรา
ติดหนี้ข้าว คนนี้เราติดหนี้เสื้อผ้า คนนี้เรา... ทุกคนคือผู้ที่มี
อุปการะคุณของเรา และบางส่วนเราก็สามารถจ่ายคืนได้ด้วย
การติดต่อโดยตรง อย่างเช่น พ่อ แม่ ลูก ๆ หรือครูของเรา เราให้
เงินแก่พวกเขาได้ เราให้ความรักแก่พวกเขาได้ คนเหล่านี้บาง
ส่วน เราสามารถจ่ายคืนได้ คนอื่น ๆ ที่อยู่ไกลออกไปมาก ๆ
บางทีเราก็จ่ายคืนผ่านภาษีหรือด้วยการทำประโยชน์บาง
อย่างให้แก่พวกเขา บางทีสถานที่นั้น ๆ อาจจะอยู่ห่างไกล
ออกไป แต่เราไม่สามารถจ่ายคืนให้แก่ประเทศอื่นได้ ถ้ามัน
อยู่ในประเทศของเรา บางทีเราสามารถจ่ายภาษีและทำให้
มันค่อนข้างเท่ากันได้ เทคนิคทางการแพทย์ การค้นพบ
ทางเคมี และทุกสิ่งจากประเทศต่าง ๆ สินค้านำเข้า สินค้า
ส่งออก และอื่น ๆ เป็นต้น ทำอย่างไรเราจะขอบคุณพวกเขา
ทุกคนกลับไปได้ หรือจ่ายคืนพวกเขาทั้งหมดได้ อย่างตรง ๆ
หรืออย่างอ้อม ๆ

ฉะนั้นตอนนี้เรามีศูนย์ในคอสตาริกานี้แล้ว เธอก็มาที่นี่และได้สร้างห้องน้ำ ชุบ่อน้ำ ปลูกต้นไม้ และสร้างห้องนั่งสมาธิ เธอตัดหญ้า ทำถนน ทำสนามหญ้าให้คนมานั่งเล่น และคนนานาชาติทั้งหมดจะมาที่นี่กัน และเปลือดเปลือดกับมัน ดังนั้นเธอได้จ่ายทุกสิ่งกลับคืนให้แก่ทุกคนในที่เดียวเลย ⁴⁹



เมื่อเราบริการผู้คนมากมาย พระเจ้าก็จะ
บริการพวกเราเช่นกัน สิ่งนี้เป็นกฎในการ
ทำงานของจักรวาล

⁴⁹ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม คอสตาริกา 2 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1991 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



ถ้าเรายังคงเรียกร่องสิ่งใด หรือหัวใจของเรายังคงผูกติดกับที่ใดๆ อยู่ เราจะถูกใช้โดยพญามาร เมื่อเราไม่มีความกลัวหรือการเรียกร่องใดๆ เราพึงพอใจในสิ่งที่เรามี ถึงแม้ว่าเราจะไม่ทำอะไรเลยก็ตาม ก็จะไม่มีการดับใดๆ อีกต่อไป และเราก็จะไม่เกรงกลัวต่อความยุ่งยากใดๆ อีกด้วย

จงเป็นตัวอย่างที่ทอแสงแห่งการเสียสละ และความรักที่แท้จริง



เราเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราต้องอุทิศทั้งชีวิตเพื่อ
ความดี เพื่อความก้าวหน้าของมนุษยชาติ ของ
ทั้งโลก ของทั้งจักรวาล วิสัยทัศน์ของเราต้องยิ่ง
ใหญ่มาก ต้องยิ่งใหญ่กว่าชีวิต มันต้องสูงส่งมากเสียจนเรา
ไม่มีอะไรอื่นที่จะทำให้รู้สึกว่าคุณเสียได้ นอกจากมัน เราจะ
ไม่กลัวสิ่งใดเลยในความยิ่งใหญ่ของทัศนะเช่นนี้ อุปสรรค
ทุกอย่างกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก ความไม่สะดวกสบาย
ส่วนตัวทุกอย่างกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายเลยสำหรับ
วิสัยทัศน์เช่นนี้ ฉันไม่ได้รู้สึกว่าคุณกำลังคุยกันเหมือนกับ
ฝันเฟื่องหรือกำลังสร้างมโนภาพ แต่ฉันรู้สึกว่ามันจะเป็นจริง
ได้วันใดวันหนึ่ง รากอาจจะเริ่มงอกแล้ว แต่มันจะต้องแตก
กิ่งก้านออกมาทุกทิศทางและแตกหน่อใหม่ ออกดอกใหม่
มีกิ่งก้านใหม่ มันต้องโตขึ้น โตขึ้น รวดเร็วขึ้น และหล่อหุ้ม

โลกทั้งโลกด้วยจิตวิญญาณแห่งความรักและการรับใช้ การรับใช้อย่างไม่มีเงื่อนไข

จะมีอะไรอย่างอื่นอีกที่เราจะต้องการจากโลกนี้ นอกเสียจากเสื้อผ้าเพียงสองสามชุดและอาหารที่พอเพียงเพื่อให้ร่างกายคงอยู่ได้ ทำไมเราต้องกังวลเรื่องความมั่งคั่ง เรื่องทรัพย์สินสมบัติ เรื่องตำแหน่ง อำนาจ และการยอมรับในโลกนี้ด้วย ถ้าเรารู้ว่าเราไม่สามารถรับประทานอาหารได้ในวันหนึ่งมากกว่าสองหรือสามมื้อ ถ้าเรารู้ว่าเราต้องการเสื้อผ้าเพียงแค่สองสามชุดเพื่อให้ร่างกายเราอบอุ่น เราจะไม่มี ความกลัว ถ้าเราเข้าใจว่าความต้องการของเรานั้นมีน้อยมาก

ถ้าเราจะต้องสลัดเครื่องนุ่งห่มที่เป็นกายเนื้อนี้ออกไป มันก็ไม่เป็นไร แนนอนเราก็จะได้รับอีกร่างกายหนึ่งถ้าเราต้องการมัน แต่ถ้าเราไม่ต้องการมันก็ไม่เป็นไรเช่นกัน ถ้าเราไม่กลับมาอีกมันก็ดีด้วยเหมือนกัน แต่ตราบเท่าที่เรายังอยู่ในโลกนี้ เราต้องใช้ชีวิตของเราให้มีความหมาย เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไรกันล่ะ เราอาจจะตายเร็วหรือช้า และถ้าเรามองย้อนกลับมาจากอีกโลกหนึ่ง ไปยังอดีต ไปยังหลายสิบปีก่อน

ของชีวิตเรา และเราไม่เห็นสิ่งใดที่มีความหมาย ไม่เห็นสิ่งใดที่น่ายกย่องที่เกี่ยวกับการกระทำ คำพูด และความคิดของเราเลย ตอนนั้นเราจะรู้สึกว่ามีภาระที่หนักหน่วงมาก ด้วยเหตุนี้คนทั้งหลายจึงต้องกลับมาในโลกนี้กันอีกครั้ง

ไม่มีใครมานั่งตัดสินในสิ่งที้ออกมาจากความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตัวเอง นั่นเป็นเพียงผู้เดียวที่เราไม่สามารถวิงหนีมันไปพ้นได้ พระเจ้าอาจจะให้อภัยเรา โลกทั้งโลกอาจไม่รู้เกี่ยวกับการกระทำของเรา แต่ตัวเรารู้ เราเป็นเพียงผู้เดียวที่เราไม่สามารถหลอกหลวงได้ เราไม่สามารถพูดโกหกกับตัวเอง และไม่สามารถวิงหนีไปจากตัวเองได้ ดังนั้นอะไรก็ตามที่เราทำ เราควรจะมีใจว่ามันเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา เมื่อเราให้ประโยชน์แก่ผู้อื่น เราก็จะให้ประโยชน์แก่ตัวเราเอง เราเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยตาของเราเองว่าเราได้ทำอะไรลงไป และผู้คนได้รับประโยชน์จากมันอย่างไร โลกก้าวหน้าไปด้วยความพยายามของเราอย่างไร เรารู้อย่างชัดเจน เป้าหมายของเราต้องสูงส่ง ต้องสูง ต้องยิ่งใหญ่ มิฉะนั้นจะมีประโยชน์อะไรกับการใช้ชีวิตที่เหมือนอย่างกับสัตว์ ที่

เกิดมาเพื่อกินอาหาร ทำงาน เลี้ยงลูก และไม่มีอะไรอื่นอีก
ไม่มีความคิดที่สูงขึ้น ไม่มีเป้าหมายที่สูงส่ง ทำไมเราถึงควร
ที่จะเป็นแค่คนธรรมดาที่ต่ำต้อยมาก ในเมื่อเรามีพลังอำนาจ
อันมหาศาลเช่นนี้ มีจิตวิญญาณที่สูงส่งเช่นนี้

เราได้รับการถ่ายทอดหลักคำสอนอันสูงส่งจำนวนมาก
จากอาจารย์ต่าง ๆ ผู้ที่เมตตาต่อโลกของเราด้วยการมา
ปรากฏของท่าน ด้วยปัญญาญาณของท่าน ด้วยพระพรอัน
เป็นขั้วนิรันดร์ของท่าน ทำไมเราจึงเป็นแค่สิ่งมีชีวิตธรรมดา ๆ
แทนที่จะได้เป็นดวงวิญญาณที่กว้างขวางขึ้น เติบโตใหญ่ขึ้น
และยิ่งใหญ่ขึ้น เพื่อให้ประโยชน์ต่อผู้อื่นจำนวนมากและต่อ
จิตสำนึกผู้ผิชอบในตัวของเราเอง นั่นคือเมื่อเราเห็น เมื่อเรา
รู้สึก เมื่อเรารู้ถึงสิ่งที่เราได้กระทำไปในชีวิตของเรา トラาบเท่า
ที่เรายังหายใจเอาอากาศนี้เข้าไปอยู่ เราได้เรียนรู้ทุกสิ่ง ทุก ๆ
สิ่งเพื่อทำประโยชน์ต่อผู้อื่น นั่นคือวิธีที่เราจะให้ประโยชน์แก่
ตัวของเราเอง นั่นคือวิธีที่จะทำให้จิตวิญญาณของเราสูงส่ง
และเติบโตใหญ่มากขึ้น เพื่อที่จะกลายเป็นนักบุญท่านหนึ่ง⁵⁰

⁵⁰ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ซีหู ฟอริโมซา 10 เมษายน
ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



ทำไมเราจึงได้รับประโยชน์อย่างเหลือเชื่อ จากการทำสมาธิกลุ่ม

บัญกุศลที่ได้รับจากการทำสมาธิกลุ่มนั้นมากมาย
หลายเท่ากว่าการนั่งทำสมาธิคนเดียวที่บ้านเป็นวัน ๆ
๑ เป็นเดือน ๆ หรือแม้แต่เป็นปี ๆ ขึ้นอยู่กับจำนวน
ผู้เข้าร่วมในสมาธิกลุ่ม ดังนั้นผู้เข้าร่วมยิ่งมาก และเรายิ่ง
นั่งในกลุ่มนาน มันก็ยิ่งทำให้จิตวิญญาณของเราแตกต่างไป
มากยิ่งขึ้น มีหลาย ๆ คนที่ฉันก็สามารถบอกได้ว่าพวกเขา
ไปนั่งสมาธิกลุ่มหรือไม่ด้วยเพียงเห็นพวกเขา เพื่อนประทับใจ
จิตตระหนักรู้เรื่องนี้ด้วยเช่นกัน มีความแตกต่างอย่างเห็น
ได้ชัด ถ้าเธอร่วมสมาธิกลุ่มบ่อย ๆ แล้วก็หยุดไประยะหนึ่ง

แล้วก็ไปอีกหลังจากนั้น เธอจะรู้สึกแตกต่าง รู้สึกว่าเธอไม่บริสุทธิ์มากนัก

เราจะได้รับพรเพื่อประเทศของเรามากขึ้นเมื่อมีคนไปนั่งสมาธิกลุ่มกันมากขึ้น เธอไม่ต้องสงสัยเลยว่าประเทศของเราจะได้รับพรได้อย่างไร เพียงเพราะมีคนนั่งสมาธิด้วยกันแค่สองสามคนเท่านั้น มันเป็นเรื่องจริง! เหมือนกับว่าถ้ามีคนอาศัยอยู่ในบ้านหลังใหญ่หลายคน ถ้ามีคนหนึ่งในจำนวนนั้นที่ร่ำรวยและเต็มใจที่จะแบ่งปันก็เพียงพอแล้ว เขาจะซ่อมบริเวณที่มีรอยร้าวของบ้าน ฉะนั้นจะให้ประโยชน์ต่อคนทั้งครอบครัวได้ แม้ว่าจะมีคนอาศัยอยู่ในบ้านหลังนั้นอยู่หลายโหล ก็ไม่มีปัญหา สิ่งนี้เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง และผู้ที่อยู่ในบ้านทั้งหมดก็จะรู้สึกปลอดภัยด้วย นี่เป็นเพียงตัวอย่างของครอบครัวหนึ่ง ในทำนองเดียวกัน คนอื่น ๆ ก็จะได้รับประโยชน์อย่างแน่นอนจากการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของเราเพียงสองสามคน

แค่เพียงแสงไฟดวงหนึ่งข้างถนน ว้าว! มันเป็นประโยชน์กับผู้คนจำนวนมาก คนเป็นพัน ๆ คนที่ผ่านไปมา หลอดไฟนั้นไม่ได้สูญเสียวะไร แต่ยังมีประโยชน์มากขึ้นเมื่อผู้คนได้ใช้มันมากขึ้น ดังนั้นแม้ว่าคนในโลกของเราจำนวนมากอาจไม่ได้ปฏิบัติทางจิตวิญญาณ มันก็เพียงพอแล้วถ้าเราปฏิบัติ มิเช่นนั้นมันจะยิ่งแย่ลง ถ้าไม่มีใครปฏิบัติเลย เหมือนกับเมื่อทั้งหมู่บ้านไม่มีแสงไฟเลย มันจะมีตสนิทเลย ถ้าเรามีไฟสักหนึ่งหรือสองดวง มันก็ยิ่งดีกว่าไม่มีเลย! ทางหลวงที่มีตมมาก ๆ เรายังสามารถมองเห็นทางไกล ๆ ได้ ถ้ามีไฟหลายดวง ดังนั้นให้ปฏิบัติอย่างขยันขันแข็งมากขึ้น เช่นนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเธอเองและทุกคน นี่คือสิ่งที่ฉันชื่นชอบมากที่สุด⁵¹

51 ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ญีปุ่น 12 มีนาคม ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาจีน)



วิหะหว่างการนั่งสมาธิกลุ่ม จะมีพลังมหาศาสตร์ ถึงแม้ว่าอันดับขั้นทางจิตวิญญาณของเราจะต่ำมากก็ตาม มันก็จะถูกยกไปสู่ระดับที่สูงขึ้นหลังจากที่เราเข้าร่วมสมาธิกลุ่มไปสักระยะหนึ่ง แต่ตรงกันข้าม ถึงแม้ว่าอันดับขั้นของเราจะสูงอยู่แล้ว การไม่ไปนั่งสมาธิกลุ่มก็จะผลักดันเราให้ตกลงมายังอันดับขั้นที่ต่ำมาก นี่เป็นเพราะในโลกนี้ เราต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่มีใครสามารถทำอะไรสำเร็จได้ลำพังคนเดียว การบำเพ็ญทางจิตวิญญาณก็เช่นเดียวกัน มันผิดที่เราจะคิดว่าเราสามารถประสบความสำเร็จในการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณได้ด้วยการบำเพ็ญเพียงลำพัง มันแสดงถึงความโง่เขลาและอันดับขั้นที่ต่ำของเราเท่านั้น

วิธีเพ่งและทำสมาธิให้ดีขึ้น

ฉ: ท่านอาจารย์ เมื่อฉันนั่งสมาธิ ฉันไม่สามารถเพ่งสมาธิที่นี้ได้ มันวิ่งไปทั่วและพูดคุยเรื่องต่าง ๆ มั่วไปหมด ทำอย่างไรฉันจะสามารถเพ่งและทำสมาธิให้ดีขึ้นได้

อ: นั่นคือผู้ประทับจิตหรือไม่ (พิธีกร: คุณเป็นผู้ประทับจิตหรือไม่) เพราะว่าฉันจะตอบแตกต่างกัน ใครถามคำถามนี้หรือ (ใครบางคนตอบว่า : ใช่ค่ะ) ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องไปนั่งสมาธิกลุ่ม เพราะว่าพลังอันเข้มข้นจะช่วยเหลือเรา และเราต้องใช้เวลา บางคนสามารถเพ่งสมาธิได้ในทันที และบางคนก็ต้องใช้เวลาานานกว่า ฉันเคยพูดเรื่องนี้ในการบรรยายครั้งก่อน ๆ แล้วก็ให้อภัยตัวเองด้วยเช่นกัน สถานการณ์ในโลกนี้ไม่ได้เหมาะกับการทำสมาธิอย่างสงบสุขและการคิดอย่างสงบนิ่งเลย แต่ให้พยายามบ่อย ๆ ในโลกนี้เราก็มีข้อได้เปรียบด้วย เพราะโลกนี้ยากลำบากมากสำหรับเราที่

จะบำเพ็ญ พระพรของพระเจ้าจึงอยู่กับเรามากมายหลายเท่า ดังนั้นเมื่อเราเดินไปหนึ่งก้าว พลังอาจารย์จะเดินไปหนึ่งร้อยก้าวเพื่อช่วยเหลือเรา

ถ้าเราอยู่บนสวรรค์และบำเพ็ญ เราจะไม่ได้รับผลมากนัก ดังนั้นบนสวรรค์ถ้าเธอต้องการจะบำเพ็ญมันจะใช้เวลายาวนานขึ้นมาก ตัวอย่างเช่น เมื่อเราบำเพ็ญที่หนึ่งวันมันจะเท่ากับหนึ่งร้อยวันบนสวรรค์ ด้วยเหตุนี้เหล่าทวยเทพทั้งหลายซึ่งเป็นชาวสวรรค์จึงชอบที่จะลงมาเกิดในร่างของมนุษย์เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมให้รวดเร็วขึ้น เป็นเพราะว่าที่นี่เรามีแรงเสียดทานทุกรูปแบบ อย่างเช่น กรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ และภัยพิบัติ และสงคราม และความทุกข์ทรมาน และความทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างผสมเข้าด้วยกัน มันเป็นเครื่องมือที่แข็งแกร่งและมีประโยชน์ชนิดหนึ่งสำหรับพวกเราเองและโลกนี้

ขณะที่เรากำลังบำเพ็ญที่นี่ เราก็มีโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมโลกของเราด้วยเช่นกัน และดังนั้นเราจึงได้

รับบุญกุศลมากขึ้นด้วย ตัวอย่างเช่น เธอนั่งสมาธิคนเดียวที่บ้าน เธอก็จะได้รับบุญกุศลส่วนตัวแค่หนึ่งหน่วยเท่านั้น แต่ถ้าเธอใช้ความพยายามหรือวาทะศิลป์ในการเสนอสถานที่อย่างเช่น ให้คนหนึ่งร้อยคนมานั่งสมาธิเช่นนี้แล้ว เธอก็จะได้รับบุญกุศลมากขึ้นอีกหนึ่งร้อยบวกเข้ากับบุญกุศลส่วนตัวของเธอเอง ดังนั้นเธอจึงได้เลื่อนขั้นอย่างรวดเร็วขึ้นเป็นร้อยเท่า เธอเข้าใจสิ่งที่ฉันพูดมัย หรือเธอนำคนอีกหนึ่งร้อยคนมาประทับจิต บุญกุศลนี้ก็จะของเธอด้วยเช่นกัน เพราะที่สุดแล้วพวกเราเป็นหนึ่งในเดียวกัน และยิ่งเราติดต่อกับคนมากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งขยายใหญ่ขึ้น และเราก็จะยิ่งใหญ่ขึ้นในแง่ของบุญกุศล มันเป็นไปตามหลักคณิตศาสตร์

ดังนั้น มันดีกว่าการอยู่บนสวรรค์ บนสวรรค์นั้นทุกคนจะมีความสุข ดังนั้นพวกเขาก็จะทำตัวสบาย ๆ พวกเขาไม่มีแรงจูงใจในการผลักดันให้ฟังสมาธิ ด้วยเหตุนี้ฉันจึงบอกว่าเมื่อเธอชิมเสิร์ฟาสุด ๆ หรือเมื่อเธอสิ้นหวัง เธอจะสวดอธิษฐานได้ดีกว่า และบางครั้งเธอก็จะนั่งสมาธิได้ดียิ่งขึ้นด้วย

ซ้ำ ในตอนนั้นเธอจะระลึกถึงอาจารย์มากขึ้น และพูดว่า “โอ อาจารย์ ได้โปรด ได้โปรดเถิด ได้โปรดเถิด...” (ผู้ฟังหัวเราะ) และจากนั้น เธอก็จะได้รับประสบการณ์ที่ดีขึ้นในวันนั้น แสงใหญ่โตขึ้น เสียงดังชัดเจนขึ้น หรือเธอจะรู้สึกปิติยิ่งขึ้น ซึ่งจะอยู่ใกล้กับพระเจ้ายิ่งขึ้น ดังนั้นจึงเป็นการดีที่จะบำเพ็ญในโลกนี้ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบากก็ตาม

ฉันมีความสุขที่เพื่อนประทับใจที่เรอบำเพ็ญอย่างขยันขันแข็งมาก มีบางคนมาที่ศูนย์เพียงเพื่อมาเมียมองไปรอบ ๆ แต่ต่อมา... พวกเขาไม่ได้มองนานนัก เพราะว่าทุกคนหลับตากันหมด ดังนั้นพวกเขาจึงรู้สึกละอายใจหลังจากนั้นสักครู่หนึ่ง พวกเขา ก็หลับตาลงด้วยเช่นกัน และพวกเขาก็ได้เห็นอะไรบางอย่างจากภายในแทนการมองที่ผู้หญิงสวย ๆ ข้างนอก ดังนั้นจึงมีประโยชน์อย่างมากที่มีวัดหรือมีศูนย์ที่ซึ่งผู้คนมารวมตัวกันและทำสิ่งเดียวกัน จดจ่อและคิดถึงพระเจ้าเพียงหนึ่งเดียวซึ่งช่วยได้มาก ดังนั้นใช้เวลาของเธอให้เต็มที่ เธอสามารถมองไปรอบ ๆ สักครู่หนึ่งได้ และเมื่อเธอรู้สึกเบื่อแล้ว ให้หลับตาและทำสมาธิพร้อมกับคน

ทั้งหมด ตกลงใหม่

ความคิดจิตใจที่ถูกควบคุมไว้มักสร้างปัญหาเสมอ ด้วยเหตุนี้เราต้องบำเพ็ญทุกวัน มิเช่นนั้น ฉันคงจะบอกเธอไปแล้วว่า “รับการประทับจิต แล้วเธอก็จะได้เป็นพุทธะ” ไม่ต้องทำอะไรอีก! ถูกต้องไหม มันเป็นเพราะนิสัยของเราที่มีมาช้านานแล้ว มันอยู่มาหลายพันปี บางทีอาจจะมากกว่า! ดังนั้นการใช้เวลาชั่วอายุของเราในการชำระล้างทุกสิ่งเหล่านี้จึงเป็นงานหนัก แต่มันก็คุ้มค่า หรือเธออยากจะอยู่ที่นี้อีกสักพันปีเพื่อทำสิ่งนั้นต่อ อืม มันสนุกดีนะ! ด้วยเหตุนี้ฉันจึงบอกเธอว่า ให้เธอนั่งสมาธินานขึ้นหน่อย สองชั่วโมงครึ่ง หรือสามชั่วโมง เพราะว่ายี่สิบนาทีแรกนั้น เธอจะรู้สึกต่อสู้อึดแน่น ให้ทำต่อไป ทำต่อไปแค่นั้น และหลังจากประมาณยี่สิบนาที มันจะเริ่มสงบลง หลังจากครึ่งชั่วโมง เธอจะเริ่มมีความสุข และภายในสี่สิบนาที เธอก็จะหายไปใต้อสมาธิ (ผู้ฟังหัวเราะ) ⁵²

52 ปรากฏโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ บรรยายธรรม วัดอินตูปริมอนต์ แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา 25 พฤศจิกายน ค.ศ. 1993 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)



เราพยายามอย่างหนักเพื่อให้รู้ว่า เราไม่จำเป็นต้องพยายามเลย

ถ: คำกล่าวของท่านที่ว่าทุกสิ่งถูกจัดเตรียมไว้ให้เรา เรียบร้อยแล้ว ทำให้ฉันมีคำถามว่า ถ้ามันถูกจัดเตรียมไว้แล้ว แล้วอะไรคือจุดมุ่งหมายของการพยายามอย่างหนักเพื่อให้ รู้แจ้ง หรือเพื่อให้หลุดพ้น ถ้าในตอนนั้นความพยายามของเราจะเหมือนกับไม่มีความหมายอย่างแท้จริง

อ: เธอจะต้องพยายามอย่างหนักเพื่อให้รู้ว่าเธอไม่ จำเป็นที่จะต้องพยายาม

ถ: ท่านหมายความว่า เราต้องพยายามอย่างหนัก

จนกว่าจะล้มเลิกไปหรือ

อ: ไม่ เธอต้องพยายามอย่างหนักจนกว่าเธอจะเข้าใจอย่างเต็มเปี่ยม เต็มที่ว่าทุก ๆ ความพยายามนั้นไร้ประโยชน์ เธอต้องใช้ความพยายามเพื่อที่จะไม่ต้องพยายามในภายหลัง ในตอนนี้ มันไม่สำคัญว่า ฉันจะบอกอะไรแก่เธอ เธอก็จะยังคงพยายามอย่างหนักอยู่ดี ดังนั้นฉันจึงบอกวิธีที่จะพยายามอย่างหนักให้กับเธอ และฉันก็พูดว่า “ลุยเลย และพยายามเข้า พยายามให้หนักขึ้น จนกระทั่งถึงจุดที่เธอรู้ว่า ‘ทำไมฉันจะต้องพยายามอย่างหนักด้วยล่ะ ก็ฉันอยู่ที่นี้อยู่แล้ว ฉันได้มาถึงเรียบร้อยแล้วนี่’”

แต่ตอนนี้ถ้าฉันบอกเธอไปอย่างนั้น เธอก็จะไม่เข้าใจ ดังนั้นเธอจะต้องพยายามอย่างหนักเพื่อให้เข้าใจว่าเธอไม่ควรพยายาม เพราะตอนนี้ถ้าฉันบอกเธอว่า “ไม่ต้องพยายามหรอกนะ” เธอจะหยุดได้ไหม เธอจะสามารถผ่อนคลายและยอมจำนนได้ไหม

ถ: เอ่อ อันที่จริงฉันพบว่าตัวฉันเองกำลังทำแบบนั้นอยู่ แต่แล้วก็รู้สึกนิคหน้อยว่ากำลังทำไม่ทันเวลา และก็กลับไปสู่การพยายามอย่างหนักอีก

อ: ใช่ มันเป็นเช่นนั้น ฉะนั้นเธอยังคงไม่ถึงที่นั่น ทั้งนี้ก็พยายามอย่างหนักมากขึ้นอีก และวันหนึ่งเธอจะหยุดความพยายาม นั่นคือจุดมุ่งหมาย เพราะถ้าเราไม่พยายามอย่างหนักในตอนนี้ เราก็ไม่รู้รู้สึกสบายใจ เมื่อเธอหยุดความพยายามแล้วเธอยังคงรู้สึกสบายใจอยู่ นั่นคือมันดีแล้วแน่นอนตอนนี้ ถ้าเธอไม่พยายามอย่างหนัก เธอก็จะมีปัญหาได้

ถ: ดังนั้น ถ้าฉันหยุดการพยายามอย่างหนัก แม้ว่าฉันจะยังไม่เข้าใจมันทั้งหมด นั่นก็จะไม่ได้ผลเช่นกัน นั่นคือสิ่งที่ท่านกำลังพูดอยู่ใช่ไหม

อ: ใช่ ไม่ได้ผล

ถ: ดังนั้นเราจึงต้องไปให้ถึงอันดับขั้นของความเข้าใจอย่างแท้จริงนั้นใช่ไหม

อ: ใช่ มันไม่ใช่ความเข้าใจระดับสติปัญญา มันเป็นการผ่อนคลายอย่างแท้จริง รู้สึกสบายอย่างแท้จริง เพราะว่าตอนนี้ในระดับสติปัญญา เธอเข้าใจสิ่งที่ฉันกำลังพูด แต่ในระดับของการตระหนักรู้อย่างถ่องแท้ นั่นมันแตกต่างกัน⁵³

⁵³ ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ภูมายนานชาติ 7 วัน ชั้นดีเหมิน ผิงตง ฟอรัม 22 ธันวาคม ค.ศ. 1992 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

ยุคที่เต็มไปด้วยพระกรุณาของพระเจ้า

ถ: ท่านอาจารย์ที่รัก ท่านคิดว่าจะมีสักวันหนึ่งที่เราทุกคนจะได้กลับบ้านและไม่ต้องข้องเกี่ยวกับเรื่องราวทางโลกอีกไหม

อ: โอ! แน่นอน เราจะกลับบ้านกัน

ถ: นั่นหมายถึง พวกเราทุกคนใช่ไหม

อ: เราทุกคนจะกลับบ้าน! จะไม่มีใครถูกทิ้งไว้ จะไม่มี “การกลับมาครั้งที่สอง” สำหรับเธอ (อาจารย์และทุกคนหัวเราะ) เว้นเสียแต่ว่าเธอจะต้องการมันอย่างมาก เพราะมีผู้หญิงสวยคนหนึ่งถูกทิ้งไว้ข้างหลัง หรืออะไรทำนองนั้น เพราะว่าเวลานี้เป็นช่วงที่แย่มากสำหรับโลกของเราและพลังอาจารย์ได้ตัดสินใจว่าเราทุกข์มานานพอแล้ว ดังนั้นถ้าเราจะพยายามสักเล็กน้อยด้วยความจริงใจสักนิดหน่อย

เท่านั้น อาจารย์ก็จะโอบอุ้มเราและมองข้ามทุกสิ่งไป เพราะว่า เธอไม่สามารถ (อาจารย์ถอนหายใจ) พุดกันตามจริงนะ เธอไม่สามารถที่จะนั่งสมาธิในโลกนี้ได้ เธอไม่สามารถนั่งได้จริง ๆ ดังนั้นอะไรก็ตามที่เราสามารถทำเพื่อให้ได้นั่งสมาธิ หรือผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตาม ที่มาจากความเมตตาของอาจารย์อย่างแท้จริง หมายความว่าพลังของอาจารย์ (พระเจ้า) ไม่ใช่จากอาจารย์ที่เป็นคน คนนี้ ดังนั้นอย่างไรก็ตาม ตอนกลางคืน อาจารย์ก็จะพาเราไปยังอันดับขั้นที่แตกต่างซึ่งเป็นทีที่ปลอดภัยและดีกว่า ในช่วงกลางวัน เรายุ่งมากเกินไป ความคิดจิตใจของเราจะทำงานขัดแย้งกับพลังทางจิตวิญญาณ ดังนั้นเราจึงต้องทำมันอย่างรวดเร็วในยุคนี้ ถ้าเรารักษาศีลและนั่งสมาธิและไปสมาธิกลุ่ม เธอจะเห็นว่าตัวเองพัฒนาเร็วมากกว่าที่เธอจินตนาการไว้ เมื่อเธอมองย้อนกลับไปตัวเธอ มันจะเหมือนเป็นอีกคนหนึ่งที่อยู่ตรงนั้น จริง ๆ นะ! คนที่มีประสบการณ์ในสิ่งนี้จะบอกเธอได้ ฉันจะไม่พุดเรื่องนี้เพียงเพราะฉันรู้มาจากหนังสือ แต่

ฉันพุดจากประสบการณ์ของฉัน และตัวอย่างของพี่ ๆ น้อง ๆ ของเธอยังมีชีวิตอยู่ มันทึที่ได้พบปะสมาชิกในครอบครัว (เพื่อนประทับจิต) สักครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ใช่หรือ มันทึเลยแหละ คนจำนวนมากไม่ใช่ว่าจะสามารถทำได้ตลอด แต่มันเป็นผลดีมากสำหรับพวกเขา และถ้าเธอไม่สามารถไปสมาธิกลุ่มได้หรือถ้าเธอไม่ต้องการไปด้วยเหตุผลบางอย่าง กรุณานั่งสมาธิที่บ้าน และไม่มีคำว่า “ต้อง” สำหรับสิ่งใด ๆ มันทึก็แค่ว่า มันเป็นประโยชน์ต่อเธอเท่านั้น อะไรก็ตามที่ฉันบอกเธอล้วนดีกับเธอทั้งสิ้น ไม่ใช่ข้อห้าม! ให้เธอรักขามันไว้ มันทึกับเธอ หรือถ้าเธอจะไม่รักขามันไว้ เธอก็จะประสบกับอุปสรรคบางอย่าง แล้วเธอก็จะรู้ว่าทำไม⁵⁴

54 ปราศรัยโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ฮาวาย สหรัฐอเมริกา
4 กันยายน ค.ศ. 1994 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

ถนนโอกาสในการปฏิบัติธรรม

ถ: ในการบรรยายธรรมของท่านครั้งหนึ่ง ท่านได้พูดถึง “มหาสมุทรแห่งความรัก” ซึ่งเป็นบทกวีโดยท่านคาเบียร์ ไซหรือไม

อ: ไซ ฉันพูดถึงบทกวีของท่านคาเบียร์หลายครั้ง แต่ฉันเกี่ยวอะไรกับมหาสมุทรแห่งความรักหรือ

ถ: มันเกี่ยวกับพระเจ้าสูงสุด ที่พวกเขาเรียกว่า สัตปุรุษ ท่านมาเกิดแตกต่างกันในแต่ละยุค และในกสิยุค ท่านสัตปุรุษได้ทำข้อตกลงกับพระกาล (พระเจ้าผู้ปกครองสามโลก) เพื่อที่จะนำพาดวงวิญญาณจำนวนมากกลับบ้าน

อ: ไซ นี่คือกสิยุค ยุคที่ดำมืด มันต้องการคนที่แข็งแกร่งที่จะลงมาและนำพาทุกคนขึ้นไป! รถคันใหญ่! แข็งแรง! (อาจารย์หัวเราะ)

ถ: ด้วยเหตุนี้ดวงวิญญาณจำนวนมากมายังจึงสามารถหลุดพ้นได้อย่างง่ายดายมาก?

อ: ไซ ไซ เธอรู้แล้วนี่ แน่นอน มันเป็นอย่างนั้น มัน เป็นยุคสุดท้ายของวัฏจักรนี้ ดังนั้นใครก็ตามที่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง รีบเข้า! ท่านจะพาทุกคนขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ จึงใจกว้างมาก แต่มันต้องใช้พลังมหาศาลมาก เหมือนพายุเฮอริเคนที่พัดพาน้ำจำนวนมากไป มันต้องใช้พายุเฮอริเคนที่จะนำเอาน้ำจำนวนมากขึ้นมาบนแผ่นดินแค่น้ำฝนธรรมดา ๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้

ดังนั้นเวลานี้ มันเป็นเหมือน “การขายส่ง” เพราะเรามีพื้นที่มากและมีความกรุณามาก ฉะนั้นทุก ๆ คนสามารถได้รับการช่วยเหลือได้ มันไม่เป็นปัญหา เธอโชคดีนะ! (ผู้ฟังปรบมือ) พระเจ้าใจกว้าง แต่ท่านไม่เคยใจกว้างมากอย่างนี้มาก่อน ในอดีต อย่างมากที่สุดก็สักกำมือหนึ่ง

อาจจะสັกพันคน ไม่เคยมีจำนวนมากมายเช่นนี้ และพวกเขา
ก็ไม่เคยที่จะสามารถรวมตัวกันอย่างเปิดเผยได้เช่นนี้มาก่อน
ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม พวกเขาเชื่อใจกันจริงๆ

ในอดีต ถ้าพวกเขาต้องการนั่งสมาธิกลุ่ม พวกเขา
ทุกคนจะต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ และวิ่งไปทั่วที่นั่นที่นี่ ด้วยการ
ใช้รหัสลับ การจับมือแบบลับ ๆ รหัสมือแบบลับ ๆ เหมือน
ร้ายเวทมนต์ (เป็นภาษามือ) หรือการทักทายที่เธอใช้กัน ซึ่ง
แม้กระทั่งทำอย่างนี้ (อาจารย์ยกมือทำท่าทาง) นึกถึงตา
ปัญญา ท่องคำพระ ทำกวนอิม แล้วเราจะอยู่ด้วยกัน นั่น
เป็นสัญลักษณ์ลับเฉพาะ ที่ชาวคริสต์เคยมีกัน เพื่อจะให้อีก
คนได้รู้ว่าเป็นพี่น้องผู้บำเพ็ญ เพราะในเวลานั้น พระเยซู
ต้องทรงหลบซ่อนตัว ลูกศิษย์ทั้งหมดของท่านก็ต้องซ่อน
ตัวด้วย พวกเขาไม่กล้าแม้แต่จะยอมรับว่ารู้จักอาจารย์ในที่
สาธารณะ พวกเขาบอกว่า “ฉันไม่รู้จักท่าน” แม้แต่ศิษย์คน
สำคัญที่สุดอย่าง ปีเตอร์ก็ปฏิเสธท่านถึงสามครั้ง นั่นเป็น

พลังทางลบซึ่งกดขี่มากจนกระทั่งแม้แต่บุคคลที่ยิ่งใหญ่มาก
อย่างพระเยซู และลูกศิษย์ที่อุทิศตนมากอย่างท่านปีเตอร์
ยังไม่สามารถปกป้องของพวกเขา มันมีการกดขี่กันมากใน
สมัยนั้น แต่เวลานี้ พวกเราเชื่อใจกันมาก⁵⁵

⁵⁵ ปราศรัยโดยท่านอนุดรอาจารย์ชิงไห่ สมาธิกลุ่ม ศูนย์ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา
9 มิถุนายน ค.ศ. 2001 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

พวกเราเป็นผู้บำเพ็ญที่โชคดีที่สุด

ถ: ฉันอยากจะถามท่านว่า ฉันจะต้องอยู่ในระดับจิตวิญญาณที่สูงแค่ไหนในการบำเพ็ญในชาตินี้ เพื่อจะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก หลังจากที่เราตายไปแล้ว

อ: อยู่ให้สูงที่สุดเท่าที่เธอจะทำได้ ไม่เช่นนั้น อาจารย์จะผลักดันเธอ อาจารย์จะอยู่ที่นั่นเพื่อนำพาเธอไปยังระดับใด ๆ ก็ตาม และยังคงจะนำทางเธอให้สูงขึ้นต่อไปอีก ไม่เช่นนั้นเธอก็จะต้องผ่านไตรภุมิ กับอาจารย์ท่านอื่น ๆ เธอจะต้องผ่านโลกที่สาม เพื่อที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก แต่ด้วยธรรมวิถีสูงสุดนี้ มันไม่เป็นไร เธอสามารถทำได้

เพราะว่าบางทีมันก็ไม่ใช่ว่าความผิดของเธอที่เธอไม่สามารถไปถึงระดับสูงได้ ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเธอประทับใจวันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็ตายไป มันเป็นการรับผิดชอบของอาจารย์

ที่จะพาเธอขึ้นไปจากที่ใดก็ตามที่เธออยู่ก่อนหน้าที่เธอจะละทิ้งกายเนื้อ หรือก่อนที่อาจารย์จะละทิ้งกายเนื้อไป เราปลอดภัย ในยุคนี้ เราเพียงแค่เปิดบ้านอย่างเต็มที่เพื่อจะช่วยเหลือทุกคน ใครก็ตามที่จริงจัง พลังอาจารย์จะช่วยเหลือในเวลา นี้ อย่างเอื้อเฟื้อมาก ๆ ใจกว้างมาก ๆ ในศตวรรษนี้

ถ: ทำไมศตวรรษนี้ถึงได้พิเศษมาก ตรงกันข้ามกับหนึ่งพันปีที่ผ่านมา

อ: เพราะในบางครั้ง สวรรค์ก็เปิดแบบ “ขายส่ง” (อาจารย์และทุกคนหัวเราะ) เหมือนขายของมือสอง : ทุกอย่างหนึ่งดอลลาร์ มันขึ้นอยู่กับว่าอาจารย์ท่านไหนลงมา เธอเห็นไหมว่าเราทุกคนเป็นอาจารย์ แต่อาจารย์บางท่านก็เพิ่งจะระลึกได้อีกครั้งอย่างสด ๆ ร้อน ๆ พวกท่านเพิ่งจะรู้แจ้งขึ้นอีกครั้งในชาตินี้ อาจารย์บางท่านรู้แจ้งอยู่ตลอดเวลา อาจารย์บางท่านไม่เคยจากสวรรค์เลยและเพิ่งลงมาในชาตินี้ อาจารย์บางท่านมาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป อยู่ตลอดเวลา และ

มีบุญสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสรรพสัตว์จำนวนมากบนโลกนี้ และเมื่อท่านกลับมาอีกครั้ง มันก็เป็นการมาเพื่อเพื่อนเก่าทั้งหมด “อะไรก็ตามที่เธอต้องการ ก็จะได้ตามนั้น เรารู้จักกัน” (ผู้ฟังปรบมือ) เราอาจจะเป็นเพื่อนเก่ากันมา นั่นคือเหตุผล

ถ้าอาจารย์เพิ่งจะมาใหม่ ๆ แล้วท่านไม่มีบุญสัมพันธ์ใกล้ชิดอะไรมากนักกับสรรพสัตว์จำนวนมาก ดังนั้นท่านก็เริ่มด้วยการนำพาลูกศิษย์แค่สองสามคนไปด้วย และแล้วก็ทำต่อไปครั้งแล้วครั้งเล่าในชาติถัด ๆ ไป ถ้าอาจารย์ท่านนั้นเพิ่งระลึกได้อีกครั้งว่าท่านเป็นพุทธะในชาตินี้ แน่نونท่านก็ต้องพัฒนาให้มีประสบการณ์มากขึ้นด้วย มันไม่ใช่ว่าอาจารย์ท่านนั้นไม่รู้ แต่ก็เหมือนกับสิ่งอื่น ๆ ที่ต้องฝึกฝน ท่านต้องฝึกฝนวิธีที่จะรับมือกับความคิดจิตใจของมนุษย์ วิธีที่จะรับมือกับพิธีรีตองของโลกนี้ วิธีที่จะปกป้องตัวท่านเองจากสิ่งก่อกวนทั้งหมดในโลกนี้ และวิธีที่จะรักษาตัวท่านเองให้สมบูรณ์เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้คนอย่างเงียบ ๆ โดยไม่นำพา

ความยุ่งยากมาให้ตัวเอง

แต่อาจารย์ใหม่จะไม่รู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ อาจารย์ที่ยังใหม่อยู่จะแสดงสีสันทออกมาเต็มที่ เป้าแดรลัน และพร้อมที่จะแสดงทุกสิ่งทุกอย่างออกมา และบางทีอาจจะหลังจากสามปีครึ่ง หรือสองปีครึ่ง หรือสามเดือนครึ่ง ท่านก็ต้องจากไป พลังทางจิตวิญญาณนั้นเหมือนกัน มันมาจากจักรวาล แต่วิธีที่จะจัดการกับลูกศิษย์ วิธีที่จะรับมือกับอำนาจทางการเมืองในโลกนี้ สิ่งเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องได้รับการเรียนรู้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับความคิดจิตใจ สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะและความสามารถ พวกมันไม่เกี่ยวกับการรู้แจ้งและจิตวิญญาณ แน่نون พวกมันเกี่ยวข้องข้อง เพราะยังท่านรู้แจ้งมากเท่าไร ท่านก็ยังเรียนรู้ได้เร็วขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าท่านมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว ชาติแล้วชาติเล่า ท่านก็ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้อะไรมากนัก

เพราะคน ๆ หนึ่งจะเรียนรู้อะไรได้มากมายในชาติ

เดียวได้อย่างไร ถึงแม้ว่าท่านจะรู้แจ้ง ท่านก็ไม่สามารถที่จะเรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์ การขับเครื่องบิน การเดินเรือ การบัญชีธุรกิจ ซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ ฮาร์ดแวร์คอมพิวเตอร์ และสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมด ท่านอาจจะทำได้ แต่ชีวิตของท่านนั้นสิ้นเกินไป สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องทางจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้เป็นความสามารถที่ท่านต้องใช้จิตใจและสมองของท่าน หรือใช้มือและร่างกายในการเรียนรู้ให้เข้าใจและเชี่ยวชาญ ดังนั้นถ้าอาจารย์ได้เรียนรู้ทั้งหมดแล้วว่าต้องทำอะไรในการที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งไม่ใช่ “วิธี” ที่จะเป็น แต่ความหมายก็คือ การเป็นอาจารย์นั้นท่านต้องเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ และทำอะไรต่อมิอะไรมากมาย ซึ่งอาจารย์ประเภทนี้จะง่ายกว่าและเร็วกว่า มันเรียบง่ายกว่า มันก็แค่องค์ความรู้ของโลกนี้

วิธีการเหมือนกัน การสอนก็เหมือนกัน พลังอำนาจก็เหมือนกัน สัจธรรมอันเดียวกัน แต่ตัวอาจารย์ท่านเองมีความสามารถหรือไม่ ในเรื่องของสาธารณชน ในเรื่องที่ว่า

สอนวิธีที่ดีที่สุดและเร็วที่สุดให้แก่ลูกศิษย์ได้อย่างไร อาจารย์สามารถสอนวิธีเดียวกันให้กับคนกลุ่มเดียวกันได้ อาจารย์ที่แตกต่างสองท่านอาจจะสอนวิธีเดียวกันให้แก่ลูกศิษย์ท่านละคน แต่ลูกศิษย์ของอาจารย์ท่านหนึ่งจะก้าวหน้าไปอย่างแตกต่างกันหรืออย่างรวดเร็วกว่าลูกศิษย์ของอาจารย์อีกท่านหนึ่ง มันเป็นเช่นนั้นเอง ขึ้นอยู่กับว่าคำสอนนั้นสื่อเข้าไปยังความคิดจิตใจของเขาหรือเธอได้อย่างไรด้วย เพราะถ้าความคิดจิตใจไม่เข้าใจแล้ว ความคิดจิตใจก็จะไม่ยอมรับมัน แล้วเธอก็จะไม่สามารถที่จะก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว เธอจะรู้สึกสับสน เธอจะรู้สึกแฉะใจ หรือเธอจะไม่รู้สึกมันใจ (ผู้ฟังปรบมือ)⁵⁵

55 ปราศรัยโดยท่านอนุดรจรจารย์ชิงไห่ สมาชิกกลุ่ม ที่ศูนย์ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา 9 มิถุนายน ค.ศ. 2001 (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

เอกสารอ้างอิง

โปรดอ้างอิงถึงคำบรรยายต้นฉบับ

ของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ และรับพระพรที่ยิ่งใหญ่จากท่าน

1. 9 เมษายน ค.ศ. 1991 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 90 “สปอตไลท์” (ต้นฉบับภาษาจีน)
2. 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 133 “ถ้อยคำอาจารย์”/ MP3-CR01 (ต้นฉบับภาษาจีน)
3. 28 ธันวาคม ค.ศ. 2002 ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 146 “อาจารย์กล่าว” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
4. 28 กันยายน – 3 ตุลาคม ค.ศ. 1990 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 146 “ไข่มุกแห่งปัญญา”/ MP3-CR09 (ต้นฉบับภาษาจีน)
5. 10 ตุลาคม ค.ศ. 1992 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 140 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 278 “วิธชันสกู” (ต้นฉบับภาษาจีน)
6. 7 เมษายน ค.ศ. 1993 ซีแอตเทิล สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 43 “คำถามคำตอบที่คัดลอกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 348 “พลังของอาจารย์นำมาซึ่งการรู้แจ้ง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
7. 17 ธันวาคม ค.ศ. 1986 กรุงเทพฯ ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 52 “อาจารย์กล่าว” (ต้นฉบับภาษาจีน)
8. 20 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1996 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 71 “อาจารย์เล่านิทาน”/ วิดีโอเทปหมายเลข 528 “ยิ่งเรารู้จักตนต่อพระเจ้าด้วยความจริงใจมากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีความปรารถนาน้อยลงเท่านั้น” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
9. 2 มิถุนายน ค.ศ. 1991 คอสตาริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 25 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 175 “สังฆกรรมบางประการเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พระเยซูคริสต์เจ้า และอาจารย์ผู้รู้แจ้งแท้จริง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
10. 13 สิงหาคม ค.ศ. 1989 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 95 “ไข่มุกแห่งปัญญา” (ต้นฉบับภาษาจีน)
11. 10 ตุลาคม ค.ศ. 1990 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 33 “สปอตไลท์” (ต้นฉบับภาษาเอาหลัก)
12. 29 ตุลาคม ค.ศ. 1988 ซีหู ฟอริโมซา กุญแจสู่การรู้แจ้งในทันที เล่มที่ 5 “เคล็ดลับของการบำเพ็ญให้รู้ตน” (ฉบับภาษาจีน)
13. 6 กันยายน ค.ศ. 1994 ฮาวาย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 43 “คุณอาจไม่รู้”/ ดิวีดีโอหมายเลข 444 “จงพึ่งพาตนเอง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
14. 1 ธันวาคม ค.ศ. 1988 ผิงตง ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 45 “ถ้อยคำอาจารย์”/ วิดีโอเทปหมายเลข 21 “เรื่องราวของเบอร์นาเด็ตต์” (ต้นฉบับภาษาจีน)

15. 12-18 สิงหาคม ค.ศ. 1988 อี้หลาน ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 130 “อาจารย์กล่าว”/ MP3-CR02 (ต้นฉบับภาษาจีน)
16. 19 ตุลาคม ค.ศ. 1990 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 131 “อาจารย์เล่านิทาน” (ต้นฉบับภาษาจีน)
17. 29 กรกฎาคม – 6 สิงหาคม ค.ศ. 1989 ซีหู ฟอริโมซา จาก MP3-CR06/ วิดีโอเทปหมายเลข 91 “ผาน 7 วันในซีหูช่วงฤดูร้อน (4)” (ต้นฉบับภาษาจีน)
18. 14 พฤษภาคม ค.ศ. 1996 พนมเปญ กัมพูชา จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 63 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 547 “ผลข้างเคียงของอาหารที่ไม่ใช่สังขวิริติ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
19. 24 ธันวาคม ค.ศ. 1992 ซันตี้เหมิน ผิงตง ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 27 “สปอตไลท์”/ วิดีโอเทปหมายเลข 295 “จงสร้างมิตรกับจิตคิดของคุณ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
20. 5-12 พฤษภาคม ค.ศ. 1991 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 131 “รายงานเด่น”/ MP3-CR10/ วิดีโอเทปหมายเลข 165 “ผาน 7 วันในซีหูช่วงฤดูร้อน (3)” (ต้นฉบับภาษาจีน)
21. 29 กรกฎาคม – 6 สิงหาคม ค.ศ. 1989 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 61 “อาจารย์กล่าว”/ MP3-CR06/ วิดีโอเทปหมายเลข 92 “ผาน 7 วันในซีหูช่วงฤดูร้อน (5)” (ต้นฉบับภาษาจีน)
22. 29 เมษายน ค.ศ. 1989 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 143 “อาจารย์กล่าว” (ต้นฉบับภาษาจีน)
23. 14 กันยายน ค.ศ. 1994 กรุงเทพฯ ประเทศไทย จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 154 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 446 “ความเห็นผิดจะนำมนุษย์ชาติไปสู่หายนะ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
24. 22 สิงหาคม ค.ศ. 1986 ซินเตียน ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 88 “ถ้อยคำอาจารย์” (ต้นฉบับภาษาจีน)
25. 21 พฤษภาคม ค.ศ. 1989 ไถหนาน ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ ชิงไห่ ฉบับที่ 92 “โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ” (ต้นฉบับภาษาจีน)
26. 5 กรกฎาคม ค.ศ. 1997 ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 84 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 587 “กุญแจที่จะชำระล้างตัวเราจากการปนเปื้อนภายนอก” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
27. 6 กรกฎาคม ค.ศ. 1997 ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 85 “ถ้อยคำอาจารย์”/ วิดีโอเทปหมายเลข 587 “กุญแจที่จะชำระล้างตัวเราจากการปนเปื้อนภายนอก” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
28. 16-18 ธันวาคม ค.ศ. 1998 ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 132 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 639b “ทุกวิญญาณทำเครื่องหมายการเดินทางของตนเอง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
29. 10 มกราคม ค.ศ. 1995 สิงคโปร์ จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 45 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 467 “ความทุกข์ในโลกนี้มาจาก

- อวิชาของเรา” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
30. 6 กันยายน ค.ศ. 1987 ซินเตียน พอร์โมซา จากศูนย์การรู้แจ้งในทันที เล่มที่ 4 “ความเป็นมาของอูลัมพะนะ (วันสารทจีน)” (ต้นฉบับภาษาจีน)
31. 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 ซีหุ พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 141 “ถ้อยคำอาจารย์”/ MP3-CR04 (ต้นฉบับภาษาจีน)
32. 12 เมษายน ค.ศ. 1992 ซีหุ พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 63 “ถ้อยคำอาจารย์”/ วิดีโอเทปหมายเลข 241 “วิธีการสื่อสารที่สูงที่สุดในจักรวาล; วิธีเหมือนกันแต่พลังของอาจารย์แตกต่างกัน” (ต้นฉบับภาษาจีน)
33. 27 เมษายน ค.ศ. 2000 วิลล์แลนด์ นิวซีแลนด์ จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 139 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 686 “การกลับมาชุมนุมกันของวิญญาณ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
34. 9 พฤษภาคม ค.ศ. 1998 ศูนย์ยังคง เกาหลี จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 93 “อาจารย์กล่าว”/ ดีวีดีหมายเลข 620 “พลังอาจารย์ที่แท้จริง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
35. 13-18 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1989 ซีหุ พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 131 “เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์”/ MP3-CR04 (ต้นฉบับภาษาจีน)
36. 26 ธันวาคม ค.ศ. 1997 วอชิงตัน ดีซี สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 101 “อาจารย์กล่าว”/ ดีวีดีหมายเลข 608 “วิถีแห่งการพัฒนาจิตวิญญาณ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
37. 31 ตุลาคม ค.ศ. 1995 ซีหุ พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 66 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 508 “หมอยาที่ยิ่งใหญ่ในจีน” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
38. 12 มกราคม ค.ศ. 1989 ไถหนาน พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 97 “โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ” (ต้นฉบับภาษาจีน)
39. 11 มิถุนายน ค.ศ. 1999 นอร์ฟอล์ก อังกฤษ จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 122 “โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ”/ วิดีโอเทปหมายเลข 649b “การนำความรักสู่ยุโรป” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
40. 13 ตุลาคม ค.ศ. 1989 มหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์ สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 56 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 101 “พระเจ้ามีตัวตนหรือไม่” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
41. 10 มีนาคม ค.ศ. 1998 ลอนดอน อังกฤษ จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 122 “โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ”/ วิดีโอเทปหมายเลข 631 “จุดมุ่งหมายที่พระเจ้าสร้างสิ่งสร้าง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
42. 2 พฤษภาคม ค.ศ. 2000 ฮองกง จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 154 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 690 “ความสุขที่แท้จริงคือการจดจำธรรมชาติเดิมแท้ของเราได้” (ต้นฉบับภาษาจีน)
43. 5 กรกฎาคม ค.ศ. 1992 ซีหุ พอร์โมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 22 “อาจารย์กล่าว”/ วิดีโอเทปหมายเลข 265 “จักรพรรดิแห่งแสงผู้ยิ่งใหญ่; บุรุษผู้ไม่มีตา หู จมูก หรือลิ้น” (ต้นฉบับภาษาจีน)
44. 28 มีนาคม ค.ศ. 1996 พนมเปญ กัมพูชา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่

- ฉบับที่ 64 “ถ้อยคำอาจารย์”/วิดีโอเทปหมายเลข 541 “ความรักดั้งมารดาของท่านอาจารย์” (ต้นฉบับภาษาจีน)
45. 12 พฤศจิกายน ค.ศ. 1993 เท็กซัส สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 74 “อาจารย์กล่าว”/วิดีโอเทปหมายเลข 392 “ความเป็นอาจารย์หมายถึงความรักที่ไม่นึกถึงตนเอง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
46. 25 เมษายน ค.ศ. 1992 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 132 “ถ้อยคำอาจารย์”/วิดีโอเทปหมายเลข 243 “การใช้อำนาจจิตอย่างเต็มที่เพื่อเปิดศักยภาพภายใน; วิธีช่วยเหลือญาติที่ตายไปของเราให้เกิดใหม่ในแดนพุทธะ” (ต้นฉบับภาษาจีน)
47. 13 มีนาคม ค.ศ. 1996 ลอสแอนเจลิส แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 155 “ถ้อยคำอาจารย์”/วิดีโอเทปหมายเลข 536 “มีเพียงปัญญาเท่านั้นที่จัดเมฆหมอกแห่งภาพลวงตาได้” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
48. 2 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1991 คอสตาริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 93 “ถ้อยคำอาจารย์”/วิดีโอเทปหมายเลข 149 “การรับใช้สาธารณชนคือหนทางที่เร็วที่สุดที่จะชำระล้างกรรม; การไม่ยึดติด ทำให้เราเป็นอิสระ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
49. 2 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1991 คอสตาริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 95 “สปอตไลท์”/วิดีโอเทปหมายเลข 149 “การรับใช้สาธารณชนคือหนทางที่เร็วที่สุดที่จะชำระล้างกรรม; การไม่ยึดติด ทำให้เราเป็นอิสระ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
50. 10 เมษายน ค.ศ. 1992 ซีหู ฟอริโมซา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 21 “อาจารย์กล่าว”/วิดีโอเทปหมายเลข 240 “นำพาโลกเข้าสู่ยุคใหม่” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
51. 12 มีนาคม ค.ศ. 1992 ญี่ปุ่น จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 40 “โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ”/วิดีโอเทปหมายเลข 228 “อนาคตของญี่ปุ่น” (ต้นฉบับภาษาจีน)
52. 25 พฤศจิกายน ค.ศ. 1993 วัตอินดูพรีมอนต์ แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 34 “อาจารย์กล่าว”/วิดีโอเทปหมายเลข 396 “จงให้อภัยตนเอง” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
53. 22 ธันวาคม ค.ศ. 1992 ซันตี้เหมิน ผิงตง ฟอริโมซา จากวิดีโอเทปหมายเลข 292 “อาจารย์อยู่กับคุณเสมอ” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
54. 4 กันยายน ค.ศ. 1994 ฮาวาย สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 50 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/วิดีโอเทปหมายเลข 443 “ชีวิตที่มีความสุขคือของขวัญที่ดีที่สุดแต่ท่านอาจารย์” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)
55. 9 มิถุนายน ค.ศ. 2001 ศูนย์ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา จากธรรมสารอนุตราจารย์ชิงไห่ ฉบับที่ 140 “คำถามคำตอบที่คัดเลือกแล้ว”/วิดีโอเทปหมายเลข 719 “การเอาชนะนิสัยที่ไม่ดี” (ต้นฉบับภาษาอังกฤษ)

สิ่งพิมพ์ของเรา

กฎแจสุ่การรู้แจ้งในทันที

ภาษาเอาหลัก (เล่ม 1-15), ภาษาจีน (เล่ม 1-10), ภาษาอังกฤษ (เล่ม 1-5), ภาษาฝรั่งเศส (เล่ม 1-2), ภาษาฟินแลนด์ (เล่ม 1), ภาษาเยอรมัน (เล่ม 1-2), ภาษาฮังการี (เล่ม 1), ภาษาอินโดนีเซีย (เล่ม 1-5), ภาษาญี่ปุ่น (เล่ม 1-4), ภาษาเกาหลี (เล่ม 1-11), ภาษามองโกเลีย (เล่ม 1, 6), ภาษาโปรตุเกส (เล่ม 1-2), ภาษาโปแลนด์ (เล่ม 1-2), ภาษาสเปน (เล่ม 1-3), ภาษาสวีเดน (เล่ม 1), ภาษาไทย (เล่ม 1-6), ภาษาทิเบต (เล่ม 1)

กฎแจสุ่การรู้แจ้งในทันที – คำถามและคำตอบ

ภาษาเอาหลัก (เล่ม 1-4), ภาษาจีน (เล่ม 1-3), ภาษาอังกฤษ (เล่ม 1-2), ภาษาเกาหลี (เล่มที่ 1-4), ภาษาอินโดนีเซีย (เล่ม 1-3), ภาษาบัลแกเรีย, ภาษาเช็ก, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน, ภาษาฮังการี, ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาโปแลนด์, ภาษาโปรตุเกส, ภาษารัสเซีย

จดหมายระหว่างอาจารย์และผู้บำเพ็ญทางจิตวิญญาณ

ภาษาเอาหลัก (เล่ม 1-2), ภาษาจีน (เล่ม 1-3), ภาษาอังกฤษ (เล่ม 1), ภาษาสเปน (เล่ม 1)

ประสบการณ์อัศจรรย์ของฉันกับอาจารย์

ภาษาเอาหลัก, ภาษาจีน (เล่ม 1-2)

ฉบับพิเศษ/ ฌาน 7 ปี 1992

ภาษาเอาหลัก, ภาษาอังกฤษ

ฉบับพิเศษ/ ธรรมะสัญจรทั่วโลกปี 1993

ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ (เล่ม 1-6)

อาจารย์เล่านิทาน

ภาษาเอาหลัก จีน ภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น เกาหลี สเปน ไทย

นิทานประเทืองปัญญาประกอบภาพ จากอนุตราจารย์ชิงไห่ – พระเจ้าดูแลทุกสิ่ง

ภาษาเอาหลัก จีน ภาษาอังกฤษ เกาหลี ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส

นิทานข้ามขั้นเพื่อการรู้แจ้งของอนุตราจารย์ชิงไห่ – รัศมีของคุณแน่นเกินไป!

ฉบับภาษาจีน & อังกฤษ (หนังสือ + ซีดี)

การติดต่อพระเจ้าโดยตรง – หนทางสู่สันติสุข

มีในภาษาเอาหลัก จีน อังกฤษ

เติมสีสันให้ชีวิตของเรา

ชุดรวบรวมถ้อยคำและคำสอนทางจิตวิญญาณของท่านอาจารย์ มีในภาษาเอาหลัก จีน อังกฤษ

เกี่ยวกับพระเจ้าและมนุษย์ - ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจากพระคัมภีร์ไบเบิล

มีในภาษาเอาหลัก จีน อังกฤษ

ตระหนักถึงสุขภาพ – กลับสู่วิถีชีวิตแห่งธรรมและธรรมชาติ

มีในภาษาเกาหลี จีน อังกฤษ

เคล็ดลับการบำบัดปัญหาทางจิตวิญญาณอย่างง่ายดาย

มีในภาษาเกาหลี จีน อังกฤษ ไทย

คติพจน์ 1

ภาษาอังกฤษ จีน ไทย เล่มรวมภาษาสเปนและโปรตุเกส ฝรั่งเศสและเยอรมัน อังกฤษและเกาหลี อังกฤษและญี่ปุ่น

คติพจน์ 2

มีในภาษาอังกฤษ จีน ไทย

ฉันมาเพื่อพาเธอกลับบ้าน

ภาษาอาหรับ เกาหลี บัลแกเรีย เช็ก จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน กรีก ฮังการี อินโดนีเซีย อิตาลี เกาหลี มองโกเลีย โปแลนด์ สเปน ตุรกี โรมานี และรัสเซีย

ครัวสุพรีม (1) - อาหารวีแกนนานาชาติ

เล่มรวมภาษาอังกฤษ/ จีน/ เกาหลี

ครัวสุพรีม (2)

เล่มรวมภาษาอังกฤษและจีน

โลกหนึ่งเดียว ... แห่งสันติภาพผ่านทางดนตรี

เล่มรวมภาษาอังกฤษ/ จีน/ เกาหลี

ชุดผลงานศิลปะของอนุตราจารย์ซิงไห่

มีในภาษาอังกฤษ จีน

เครื่องแต่งกายแห่งสวรรค์ เอส.เอ็ม.

เล่มรวมภาษาอังกฤษและจีน

ศิลปะแห่งสวรรค์

มีในภาษาเกาหลี จีน อังกฤษ

เครื่องแต่งกายแห่งสวรรค์ เอส.เอ็ม.

เล่มรวมภาษาอังกฤษและจีน

น้ำตาแห่งความเจ็บ (บทกวี)

มีในภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ฝรั่งเศส เยอรมัน สเปน โปรตุเกส ฟิลิปปินส์ เกาหลี

บทกวีหูซื่อ

มีในภาษาเกาหลี จีน อังกฤษ

ความฝันของผีเสื้อ (บทกวี)

มีในภาษาเกาหลี จีน อังกฤษ

ก้อนหินกับทองคำ (บทกวี)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ

ความทรงจำที่หายไป (บทกวี)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ

ร่องรอยของอดีตชาติ (บทกวี)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ

อดีตกาล (บทกวี)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ

ความรักแห่งศตวรรษ (บทกวี)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน สเปน เกาหลี มองโกเลีย

รักแท้

หนังสือพิเศษเล่มหนึ่งที่น่าเสนอบทกวีของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ซึ่งร้อยเรียงดนตรีโดยผู้ประพันธ์เพลงที่ได้รับรางวัลหลายท่านสำหรับละครเพลงเรื่องรักแท้ และมีเพิ่มเติมเกี่ยวกับศิลปินและการผลิต : มีในภาษาอังกฤษ จีน

สุนัขในชีวิตของฉัน (1-2)ภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ เยอรมัน ญี่ปุ่น เกาหลี สเปน โปแลนด์

นกในชีวิตของฉันมีในภาษาอาหรับ เอาหลั๊ก จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน อินโดนีเซีย เกาหลี มองโกเลีย และรัสเซีย

สัตว์ป่าที่สูงส่งมีในภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน มองโกเลีย และเกาหลี

จากวิกฤติสู่สันติสุขมีในภาษาเอาหลั๊ก จีน อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน มองโกเลีย ดัตช์ เกาหลี ฮังการี อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น นอร์เวย์ สเปน สวีเดน ไทย โปรตุเกส โปแลนด์ รัสเซีย และโรมาเนีย

ความคิดเกี่ยวกับชีวิตและจิตสำนึก - เขียนโดย ดร.จางเชง เตอโนฟเซก มีในภาษาจีน

ตีวีดี ซีดี เอ็มเอ็ม3 และเอ็มเอ็ม4 เกี่ยวกับการบรรยายธรรมของอนุตราจารย์ชิงไห่ มีในภาษาอาหรับ อาร์เมเนีย เอาหลั๊ก บัลแกเรีย กวางตุ้ง เขมร จีน ไครเอเชีย เช็ก เดนมาร์ก ดัตช์ อังกฤษ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมัน กรีก ฮีบรู ฮังการี อินโดนีเซีย อิตาลี ญี่ปุ่น เกาหลี มลายู มองโกเลีย เนปาล นอร์เวย์ จีนกลาง โปแลนด์ โปรตุเกส เปอร์เซีย รัสเซีย โรมาเนีย สิงหล สโลวีเนีย สเปน สวีเดน ไทย ตุรกี และซูลู

จะส่งแคตตาล็อกให้หากขอเข้ามา ยินดีสำหรับการสอบถามโดยตรงทั้งหมด

รายการสิ่งพิมพ์ปัจจุบัน : www.smchbooks.com

วิธีติดต่อเรา

สมาคมอนุตราจารย์ซิงไห่นานาชาติ

ตู้ ปณ. 9 ซีหู มณฑลเหมียวลี่ (36899) ฟอริโมซา สาธารณรัฐจีน
P.O. Box 9, Hsihu Miaoli Hsien (36899), Formosa, R.O.C.
ตู้ ปณ. 730247 ซานโฮเซ แคลิฟอร์เนีย 95173-0247 สหรัฐอเมริกา
P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

โทรศัพท์ศันสุพริมาสเตอร์

อีเมลล์ : Peace@SupremeMasterTV.com
โทร : 1-626-444-4385 / แฟกซ์ : 1-626-444-4386
<http://www.suprememastertv.com/>

แผนกหนังสือ

divine@Godsdirectcontact.org
(ยินดีต้อนรับท่านมาร่วมกับเราเพื่อแปลหนังสือของท่านอาจารย์
เป็นภาษาอื่น ๆ)

กลุ่มข่าว

lovenews@Godsdirectcontact.org

โต๊ะข้อมูลทางจิตวิญญาณ :

lovewish@Godsdirectcontact.org

บริษัทสมาคมอนุตราจารย์ซิงไห่นานาชาติพับลิชซิ่ง จำกัด ไทเป ฟอริโมซา

smchbooks@Godsdirectcontact.org
โทร : 886-2-23759688 / แฟกซ์ : 2-23757689
<http://www.smchbooks.com>

บริษัทเอส.เอ็ม.ซี.เอส.ดี.เอส. จำกัด

อีเมลล์ : smcj@mail.sm-cj.com
โทร : (886)3-4601391 / แฟกซ์ : 3-4602857
<http://www.sm-cj.com/>

ร้านค้าออนไลน์

ร้านค้าแห่งสวรรค์ (Celestial Shop) : <http://www.theCelestial-Shop.com> (ภาษาอังกฤษ)
อีเดนรูลส์ (Eden Rules) : <http://www.EdenRules.com> (ภาษาจีน)

บริษัทเลิฟริงฮัทนานาชาติ จำกัด

โทร : (886) 3-468-3345 / แฟกซ์ : (886) 3-468-5415 /

อีเมล : service@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

เลิฟริงฟู้ด – เพื่อวิถีชีวิตวีแกนที่มีสุขภาพดี

<http://www.lovingfood.com.tw>

* สำหรับรายชื่อของผู้ประสานงานของเราทั่วโลกและเพื่อติดต่อผู้ประสานงานที่อยู่ใกล้คุณ กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ต่อไปนี้
<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm>

ดาวน์โหลดหนังสือตัวอย่างฟรี

บุญแจ่มการรู้แจ้งในทันที (มี 80 ภาษา)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (ฟอรัมซา) (สหรัฐอเมริกา)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet.htm> (ยุโรป)

เว็บไซต์กวนอิม

การติดต่อพระเจ้าโดยตรง – อินเทอร์เน็ตทั่วโลกของสมาคมอนุตราจารย์ซิงไห่นานาชาติ :

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

เข้าสู่สารบบเว็บไซต์กวนอิมทั่วโลก มีให้อ่านในหลายภาษา และเข้าชมรายการทีวีการเดินทางผ่านอาณาจักรอันสุนทรีย์ได้ 24 ชั่วโมง ท่านสามารถดาวน์โหลดหรือลงชื่อรับข่าวสารอนุตราจารย์ซิงไห่ ซึ่งมีในรูปแบบอีบุ๊ก (หนังสืออิเล็กทรอนิกส์) หรือรูปแบบที่สามารถพิมพ์ได้ และยังมีหนังสือตัวอย่างบุญแจ่มการรู้แจ้งในทันทีจัดพิมพ์ในหลายภาษาเช่นกัน

ดาวน์โหลดธรรมสารฟรี

<http://news.godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.godsdirectcontact.org/news/>

<http://www.godsdirectcontact.org/incoming/pub/>

เคล็ดลับการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณอย่างง่ายดาย

ผู้แต่ง

อนุดรจารย์ซิงไห่

จัดพิมพ์โดย

บริษัทสมาคมนานาชาติอนุดรจารย์ซิงไห่พับลิชชิ่ง จำกัด
ที่อยู่ : Rm. 16, 8F, เลขที่ 72, Sec. 1, ถ.จงเซี่ยวตงวันตง

อ.จงเจิง ไทเป (100), ฟอรัมโซซา, สาธารณรัฐจีน

Rm. 16, 8F, No. 72, Sec. 1, Zhongxiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei (100), Formosa, R.O.C.

www.smchbooks.com

อีเมลล์ : smchbooks@Godsdirectcontact.org

โทร : (886) 02-23759688

แฟกซ์ : (886) 02-23757689

ฉบับภาษาอังกฤษ

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน ค.ศ. 2005

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กรกฎาคม ค.ศ. 2014

ISBN: 986-81061-2-5

อนุดรจารย์ซิงไห่ © 2005~2015

เรายินดีให้ทำซ้ำเนื้อหาหนังสือพิมพ์นี้ได้ เมื่อได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์
แล้ว

ไ้ทำที่ฉันจำได้ ไม่มีความลับใด ๆ อยู่เบื้องหลังการเข้าถึงสัจธรรมของฉัน
ทั้งหมดที่ฉันมีในตอนนั้นคือความจริงใจอันบริสุทธิ์ ฉันมุ่งมั่นบำเพ็ญทาง
จิตวิญญานโดยปราศจากความคิดใด ๆ ความต้องการ หรือเพื่อบุคคลใดใน
จิตใจของฉัน...

~ อนุตราจารย์ชิงไห่

เพ่งความสนใจไปที่สัจธรรม
ศรัทธาอย่างหมดหัวใจในอาจารย์
คงความมุ่งมั่นและปล่อยวางในระหว่างฉาน
ประโยชน์ของการอยู่ใกล้กับที่ปรึกษา
ความถ่อมตนอยู่ใกล้กับสัจธรรม
ผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์จะก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วกว่า
ผ่อนคลาย
จงมีความสุข
รักครอบครัวของเธอ
อึดทนและการทำสมาธิเสีย



4 710339 010064