



ความสุขของชีวิตเป็นเรื่องง่าย  
เพียงนั่งหลับตาทำสมาธิ ให้ความหยุดนิ่งนำทางไป  
ความใสสว่างภายในจะเปลี่ยนชีวิตของคุณ  
ให้พบความสุขอัศจรรย์



# สมาธิ เปลี่ยนชีวิต

บอกเล่าวิธีง่ายๆ ที่แสนมหัศจรรย์  
ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้มีความสุข



โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์จริงหรือ.. ถ้านำคำถามนี้ไปถามกับคนที่กำลังมีความทุกข์ ก็คงจะตอบว่า “จริง” ตรงกันข้าม ถ้าถามกับคนที่กำลังมีความสุข ก็อาจจะตอบว่า “ไม่จริง”

แต่ในโลกที่เราอยู่นอยู่จริง จะสุขหรือทุกข์ เราก็เคยผ่านมาแล้วทั้งนั้น แต่ถ้าถามว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการที่สุดในชีวิต “ความสุข” คือคำตอบแรกและเป็นคำตอบสุดท้ายของชีวิต

การเรียนรู้หนทางสู่ความสุข เราต้องเรียนรู้จากคนที่มีความสุข เหมือนบุคคลที่ต้องการซื้อดอกมะลิ ฟิงซื้อจากแม่ค้าขายดอกมะลิ ถ้าขอซื้อจากแม่ค้าขายทุเรียนก็คงจะไม่ได้

เรื่องราวของบุคคลในหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องราวของคนที่มีความสุข มาเล่าถึงความสุข และบอกถึงวิธีการเข้าถึงความสุขของตนเอง ซึ่งมันน่าอัศจรรย์ตรงที่ว่า บุคคลเหล่านี้มีความต่างกันทั้งเชื้อชาติ ศาสนา สีผิว จนกระทั่งอายุ แต่ทุกคนรู้จักและเข้าถึงความสุขได้ด้วยวิธีเดียวกัน วิธีง่ายๆ เพียงแค่หลับตาเบาๆ นำใจหยุดนิ่งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ถ้าได้อ่านและทำตามคำบอกเล่าของคนที่มีความสุขในหนังสือเล่มนี้ และเมื่อมีใครมาถามคุณอีกครั้งว่า โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์จริงหรือ คุณจะตอบได้อย่างเต็มปากว่า “ไม่จริงหรอก โลกนี้มีความสุขเหลือเฟือ ลองให้สมาธิเปลี่ยนชีวิต คุณสิ..”

บริบูรณ์ ไนรีเวช

๕

ความรักของแมกซิโม กับดวงดาวที่ไม่มีชาย

๑๒

หนึ่งสมอง หนึ่งมือ กับพระภายในหนึ่งองค์ แค่นี้ก็เหลือเฟือแล้วสำหรับชีวิต

๒๐

ดาวดั่งแห่งฮอลลีวูด ผู้ปลื้มตัวจากโลกมายา เพื่อค้นหาโลกความจริงภายใน

๒๘

นักร้องระดับโลก ผู้ร้องเพลงจากแสงแห่งสันติภาพ

๓๘

ผู้จัดการคนแรกของโลก ที่ทำบุญ ๑๐ ล้านรูเปียสต่อเดือน ชีวิตของเขาเปลี่ยนไป ด้วยการให้ทานและนั่งสมาธิ



# ความรักของแมกซีโม กับดวงดาวที่ไม่มีชาย



ดวงตาของเรามองไปได้ไกลแค่ไหน เคยนับดาวบนฟ้า ได้สักกี่ดวงและหนึ่งนาทิต้องสายตาที่พกมองแสงดาวเหล่านั้น ก่อเกิดความหมายใดบ้างกับชีวิต คำถามแห่งดวงดาวนี้อาจจะเลื่อนลอย หากเราไม่ได้เห็นดาวสักดวงที่ว่า...ทอแสงอยู่ภายในกลางตัวของเรา

เรื่องราวของแมกซีโม เด็กชายวัย ๖ ขวบ จะเล่าให้คุณฟังว่า ดวงดาวภายในมีความหมายเพียงใดกับชีวิต

ณ รัฐนิวเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ตำรวจหญิงคนหนึ่ง ในเครื่องบินเต็มยศ เธอได้มายืนเคาะประตูอยู่ที่หน้าศูนย์ฝึก

สมาธิประจำรัฐนิวเจอร์ซีย์ ด้วยอาการร้อนรุ่ม บรรดาเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลศูนย์ต่างตกใจว่าเกิดอะไรขึ้น ทำไมไม่อยู่ดีๆ จึงมีตำรวจมาเคาะประตูเรียก ปืนที่เหน็บอยู่ข้างกาย สีหน้าที่เฝ้าจริงเฝ้าจริงของเธอ พาให้ใจครั่นคร้ามอยู่ไคร่น้อย หลังจากที่เปิดประตูต้อนรับ ก็ได้รับคำถามจากตำรวจหญิงคนนั้นว่า “ที่นี่สอนนั่งสมาธิใช่ไหม”.. “ใช่ค่ะ มีอะไรให้ช่วยหรือเปล่าคะ”.. “ฉันอยากนั่งสมาธิสงบใจสักครู่ค่ะ” เมื่อเจ้าหน้าที่ได้พาเธอมานั่งสมาธิในห้องอันเงียบสงบ หลังจากจัดร่างกายในท่านั่งสมาธิ และปิดตาลงเพียงอึดใจ เธอก็ร้องให้ออกมาราวกับว่าเพิ่งผ่านเรื่องเลวร้ายอันสาหัส ที่บีบคั้นให้น้ำตาต้องรินสาย เจ้าหน้าที่ตกใจแถมเป็น





ห้วง จึงสอบถามด้วยเสียงที่ซอมนในลำคอว่า “..เอ่อ...เป็นไรหรือคะ” “ฉันกลัวค่ะ กลัวมาก” เธอตอบคำถามด้วยดวงตาที่แสนแว้งคว้างเป็นที่สุด “เรื่องอะไรหรือคะ”...

แล้วเรื่องราวภายในใจของเธอก็พรุ้งพรูออกมา วันนี้เธอได้รับจดหมายเรียกจากทางโรงเรียนให้ไปพบและได้รับแจ้งว่า ด.ช. แมกซิโม ลูกชายหัวแก้วหัวแหวนคนเดียวของเธอมมีปัญหาที่ต้องขอคำปรึกษาจากคุณแม่ด่วน คุณครูลงความเห็นว่าคุณแมกซิโมควรถูกส่งตัวเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์โดยด่วนที่สุด เพราะความก้าวร้าว เกรี้ยวกราด ของเขาเกินความควบคุมของคุณครู และจำต้องได้รับการเซ็นยินยอมจากคุณแม่

ทันทีที่ได้ยินคำว่า จิตแพทย์ เธอสะดุ้งตกใจ เธอทราบข้อมูลมาบางอย่างว่า หากใครเคยมีประวัติได้รับการเยียวยาทางจิตจากจิตแพทย์ จะไม่สามารถเข้าทำงานกับหน่วยงานราชการของประเทศสหรัฐอเมริกาได้เลยแม้แต่แห่งเดียว แม้ว่าเขาคนนั้นจะได้รับการรักษาจนหายเป็นปกติ หรือมีความสามารถมากมายเพียงใดก็ตาม ภาพความกังวลต่างๆ นานา ผุดผายขึ้นมาในหัวใจของความเป็นแม่ ถ้าลูกชายของเธอจะต้องถูกฉีดยาเพื่อระงับอาการเกรี้ยวกราดเหมือนคนไข้รายอื่นๆ จะเป็นอย่างไรชีวิตในศูนย์บำบัดของเด็กวัย ๖ ขวบ จะเป็นอย่างไรหนอทุกคนอาจมีช่วงเวลาอันโหดร้ายผ่านมาเยี่ยงเยื่อนี้ได้ทุกเมื่อ แต่สำหรับลูกชายวัย ๖ ขวบคนนี้ เธอรู้สึกว้าว..มันเร็วเกินไป



ชีวิตในวันข้างหน้า ชะตากรรมของ ด.ช. แมกซิโม กำลังแขวนอยู่ที่ปลายนิ้วของเธอเท่านั้น เพียงจรดปากกาเซ็นแกร็กเดียว ชีวิตของแมกซิโมจะพลัดจากมืออันอบอุ่นของแม่ที่เคยโอบอุ้ม ไปอยู่ในมือของจิตแพทย์ทันที.. “ดิฉันจนปัญญาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรอีกแล้ว” เธอกล่าวในที่สุด

เจ้าหน้าที่จึงบอกว่า “เอาอย่างนี้สิคะ เราจะเปิดคอร์สสมาธิสำหรับเด็ก อาจช่วยอะไรได้บ้าง” การมาฝึกสมาธิของแมกซิโมวันแรกดูจะไม่ค่อยสวยงามนัก เพราะเขาทั้งชนและไม่ให้ความร่วมมือใดๆ เลย พี่เลี้ยงถามสิ่งใด เขาเฝ้าแต่ตอบว่า “ไม่รู้ไม่รู้ และไม่รู้” ..และพี่เลี้ยงเลือกที่จะเปิดเพลงโซนี่นิ่งสตาร์ เป็นเพลงเกี่ยวกับดวงดาวให้เด็กๆ ฟัง และให้นึกถึงดวงดาวไว้ในตัว ครั้นถามว่า “นึกดวงดาวแล้วเป็นอย่างไรกันบ้าง”

แมกซิโมนั่งนิ่งเหมือนคิดอะไรบางอย่างก่อนที่จะพูดออกมาว่า “พี่รู้อะไรไหม ผมไม่ครบหรอกนะ ผมเป็นแค่ควอร์เตอร์ ไม่ได้มีครบทั้งหมด ผมไม่ค่อยได้เจอคุณพ่อ และก็โดนเด็กโต รุมเตะต่อยทุกวัน และกำชับไม่ให้เอาเรื่องไปบอกพ่อกับแม่ด้วย” พี่เลี้ยงได้ยินดังนั้นถึงกับนิ่ง พอลจะเห็นเงื่อนปมปัญหาในใจของเด็กชายแมกซิโมได้ชัดเจนขึ้นบ้างแล้ว จึงบอกไปว่า “ไม่เป็นไรหรอกแมกซิโม เพื่อนทุกคนจะเต็มใจให้หนูจนครบทั้งหมด ตอนนี หนูครบหมดทุกอย่างแล้วนะ” เพื่อนๆ ส่งยิ้มให้แมกซ์ และทุกคนก็ได้เห็นรอยยิ้มแรกของเขา พร้อมๆ กับหัวใจของแมกซ์



ที่เปิดรับถ้อยคำจากพี่เลี้ยงผู้สอนสมาธิเอาไว้ในใจ “เราเคยเห็นดวงดาวใหม่ ดาวจะมีความสว่างนะ เรานึกเอาดวงดาวไว้ในท้อง แล้วดาวดวงนี้จะติดตามเป็นเพื่อนเราไปทุกหนทุกแห่ง”

วันหนึ่งแมกซิโมได้เดินทางไปโรงเรียนตามปกติ วันนั้นเขาประจันหน้ากับเด็กโตที่ชอบมารุมรังแกกลุ่มเดิม ขณะที่เด็กกลุ่มนั้นเดินรีเข้ามา แมกซ์มองไม่เห็นหนทางที่จะรอดจากเงื้อมมือของวายร้ายกลุ่มนี้ไปได้ เขาจึงเลือกที่จะยืนหลับตา และนึกถึงดวงดาวที่อยู่ในท้อง แล้วดวงดาวก็สว่างขึ้น สว่างขึ้นทุกอย่างเจียบไปชั่วครู่ พอลืมตาอีกครั้ง เด็กโตกลุ่มนั้นก็ไม่อยู่ตรงนั้นเสียแล้ว

นับจากนั้นเป็นต้นมา แมกซิโมรักดาวดวงนี้มาก ดวงดาวและความสงบนิ่งภายใน กลั่นเกลาจิตใจของแมกซ์จนอ่อนโยน ดวงตาที่เคยแข็งกร้าวส่งประกายอันใสบริสุทธิ์อย่างที่เคยจะเป็นรอยยิ้มของเด็กชายแมกซ์หวานไปรอยให้กับผู้คนที่พานพบ ทุกคนยืนยันความเปลี่ยนแปลงของแมกซิโมด้วยใจอันสุดทึ่งว่า สมาธิทำไมมหัศจรรย์จนสามารถเปลี่ยนแปลงผู้คนได้มากมายขนาดนี้ คุณครูที่โรงเรียนต่างก็อัศจรรย์ใจ จากที่คิดว่าต้องส่งแมกซ์ไปหาจิตแพทย์ ก็เลิกคิด เขากลายเป็นที่รักของคุณครูทุกคนและเป็นที่รักของเพื่อนๆ คุณแม่ของแมกซ์ดีใจเหมือนได้ลูกชายคนใหม่ และบัดนี้ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่ต้องเซ็นอะไรอีกแล้ว วันดีคืนดีลูกชายหัวแก้วหัวแหวนก็อุทานให้ได้ยินว่า “เนี่ยนะแม่ ผม

เห็นองค์พระเป็นแสนองค์เลย” แม่พยายามถามว่า “จริงหรือลูก ลูกเห็นด้วยหรือ องค์พระมีจริงๆ หรือ” เขาก็ก๊นย่นว่า “มีจริงครับแม่ ผมยังเห็นตัวใสๆ ของผมนั่งอยู่ใน Buddha (ในที่นี้หมายถึง องค์พระ) ที่ผมเห็นด้วยครับ”

หากมีใครถามว่า ทำไมแมกซ์ถึงชอบนั่งสมาธิ แมกซ์ตอบด้วยใบหน้าที่เปี่ยมไปด้วยความสุขว่า “ผมชอบนั่งสมาธิเพราะได้ดูดวงดาวภายใน นอกจากดาวยังมีดวงแก้ว และในดวงแก้วยังมีความสงบสุข (peace) ...แล้วก็หยุดนานๆ อยู่ในนั้นทำให้มีความสุขมาก และยังมีองค์พระอีกมากมาย...” “ดาวนี้ไม่มีขาย ต้องทำดาวภายในด้วยตัวเองครับ”

เมื่อคุณแม่และแมกซิโมได้ทราบว่า ผู้ที่เปิดโอกาสให้เขาได้รู้จักการนั่งสมาธิ และสอนให้ชาวโลกรู้จักดาวภายในผ่านงานดาวธรรม (DMC) คือหลวงพ่อดมชโย เขาก็รักหลวงพ่อกันมาก หลวงพ่อได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของหนูน้อย และปลดปล่อยความทุกข์จากหัวใจมารดา







# หนึ่งสมอง หนึ่งมือ กับพระภิกษุในหนึ่งองค์ แค่นี้ก็เหลือเฟือแล้วสำหรับชีวิต



ขณะที่ใครบางคนรู้สึกว่ ชีวิตที่เราเป็นอยู่ช่างกะปร๋องกะแพรงเหลือเกิน และความกะปร๋องกะแพรงที่ว่า อาจจะสิ้นเกินไปสำหรับใครบางคนด้วยซ้ำ ในโลกที่เราเป็นอยู่จริง มีสิ่งที่น่าสนใจ น่าอยากได้เต็มไปหมด มากมายเสียจนเกิดคำถามว่า “เมื่อไรจะพอ หรือเมื่อไรจะเต็ม”

จุดสมดุลของชีวิตอยู่ที่ไหน ทำอย่างไรคนที่มีอะไรๆ จนสมบูรณ์แล้วจะไม่เควัง และคนที่ขาดอะไรๆ อีกตั้งเยอะจะรู้สึกพร่อง ความสมบูรณ์อันแท้จริงของชีวิตหาได้ยากจริงหรือ ถ้าหนึ่งสมอง สองมือ ยังอยู่ครบ เรื่องนี้อาจให้คำตอบกับเราได้...



ณ ประเทศลิกเตนสไตน์ ดินแดนแห่งความมั่งคั่งและสงบสุข รายล้อมไปด้วยภูเขาและทัศนียภาพอันน่าชม เป็นอีกหนึ่งประเทศอันงดงามในภาคพื้นยุโรป ซึ่งปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตย มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตั้งอยู่ระหว่างประเทศออสเตรียและสวิสเซอร์แลนด์ มีเนื้อที่เพียง ๑๖๐ ตารางกิโลเมตร หรือ ๑ ใน ๓ ของจังหวัดภูเก็ตเท่านั้น และดินแดนแห่งนี้สัญญาอนุญาตถ่ายถอดกรรมผ่าน DMC เดินทางไปถึงที่นี่เราได้พบหญิงไทยหัวใจเด็ด แห่งประเทศลิกเตนสไตน์ คุณเรไร ศิริวานิช ยอดนักสู้ ผู้ไม่ยอมแพ้กับโชคชะตา และคว้าความสุข ความสำเร็จของชีวิตไว้ได้ ด้วยความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยและการปฏิบัติธรรม

คุณเรไร ศิริวานิช เจ้าของร้านอาหารไทยเลื่องชื่อในประเทศลิกเตนสไตน์ ซึ่งมีลูกค้ามากมายหลายระดับ ตั้งแต่ระดับกลางจนถึงเชื้อพระวงศ์ เล่าว่า “อาหารทุกจานปรุงด้วยหัวใจ ด้วยความปรารถนาที่อยากให้คนทานทั้งอิ่มและอร่อย” จึงไม่แปลกเลย ที่ร้านของเธอจะได้รับการอุดหนุนมากมายขนาดนั้น เธอทำงานอย่างร่าเริง กระฉับกระเฉง จนบางครั้งผู้คนอาจลืมหืมตาไปเลยว่า อวัยวะบางส่วนในร่างกายเธอไม่ครบ และนอกเหนือจากนี้ใครเล่าจะรู้ว่า หญิงไทยใจเด็ดผู้นี้ เธอถูกวิบากกรรมทำร้ายจนแทบจะโดดตึกฆ่าตัวตาย... มาฟังเรื่องราวของชีวิตเธอไปพร้อมๆ กัน



“ฉันเป็นคนอุทყธานี มาอยู่ที่ลิกเตนสไตน์ได้ ๒๓ ปีแล้ว รู้สึกว่าชีวิตผ่านโชคชะตาที่เลวร้ายมามากมายเหลือเกิน เมื่ออายุ ๑๙ ปี ตอนที่อยู่เมืองไทย ถูกรถชนจนทำให้ต้องถูกตัดแขนตอนแขนขาโตใหม่ๆ ทำอมาก ทำแบบอยากตาย เลยคิดที่จะกระโดดตึกฆ่าตัวตาย แต่พอมาซึ่งใจดู ก็คิดว่า ‘เฮ้อ..อย่าดีกว่า เรามีลูกที่ต้องดูแลอีกตั้งสองคนถือว่าเป็นเวรเป็นกรรมก็แล้วกัน’ จึงคิดที่จะมีชีวิตอยู่ เลือกว่าจะสู้ แม้นับจากนี้ คำว่า ‘หนึ่งสมอง สองมือ’ จะใช้กับเราไม่ได้อีกแล้ว แต่ ‘หนึ่งสมอง หนึ่งมือ’ นี้ จะสู้จนสุดชีวิต ต่อมาได้แต่งงานกับสามีชาวลิกเตนสไตน์ และย้ายมาอยู่ที่นี้ แต่ชีวิตรักก็ไม่ได้ราบเรียบ สามีมักคิดว่าเรามีแขนเดียวทำอะไรก็ไม่ค่อยได้ ต้องให้เขาช่วยตลอด ในที่สุดจึงได้แยกกันและหาเลี้ยงตัวเองโดยทำงานกับบริษัทผลิตชิ้นงานเหล็ก เป็นงานนั่งทำอยู่ที่บ้าน หลังจากนั้นก็ตัดสินใจเปิดร้านอาหาร โดยเริ่มต้นทำคนเดียว ะหว่างนั้นเรารู้สึกเสมอว่า ชีวิตเราทำไม่มันไม่เคยสมบูรณ์เลย บางทีก็ถูกโกงบ้าง นั่งถอนหายใจทุกวัน

จนเมื่อกลางปี ๒๕๔๘ กำลังปรับช่องทีวีที่บ้าน ปรับไปปรับมา ก็เจอหลวงพ่อกใน DMC เห็นแล้วสะดุดตาสะดุดใจ รู้สึกว่าหลวงพ่อกท่านผิวสวยเหมือนสีของจีวร เสียงก็เพราะชอบเวลาท่านยิ้มและหัวเราะแบบผู้ดี ตอนแรกก็นึกสงสัยว่า นี่พระต่างชาติหรือเปล่า แต่พอได้ยินเสียงจึงรู้ว่าเป็นพระไทย





นับจากนั้นก็ติดตามฟัง DMC ตลอด ยิ่งฟังยิ่งรู้สึกว่ สิ่งที  
หลงพ่พุดจริงทุกอย่ง

ก่อนหน้านี้เรารู้สึกน้อยใจในโชคชะตามาโดยตลอดว่ ทำไม  
ชีวิตจึงเจอแต่เรื่องร้ายๆ เข้ามาไม่รู้จักหยุดหย่อน ชีวิตมันขาดๆ  
เกินๆ อยู่ตลอดเวลา นอกจากต้องใช้ชีวิตโดดเดี่ยวเพียงลำพัง  
กับความไม่ครบของร่างกายแล้ว เมื่อปีก่อนหมอยังตรวจพบว่  
เป็นโรคตับ คือ ตับไม่ทำงาน เป็นจุดดำๆ ไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุ  
อะไร ทั้งทีเราเองก็ไม่ได้ดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ หมอบอกว่จะ  
อยู่ได้อีกไม่นาน ตอนนั้นเศร้า่มากๆ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต  
วันหนึ่งเรารู้สึกว่ร่างกายป่วยไข้อย่างหนัก ลมหายใจเข้าออก  
กะปลกกะเปลี้ยเต็มที จึงเตรียมนอนพักผ่อน ขณะนั้นได้เปิด  
ธรรมะฟังไปด้วย ฟังไปก็คิดปลง ‘ถ้าเราจะตายก็ปล่อยให้ตาย  
ไป เพื่อจะได้เกิดใหม่ จะได้มีแขน ๒ ข้างกับขาข้าง’ ชีวิต  
ของเราเนี่เราควบคุมมันไม่ได้นะ บางสิ่งก็ขาดหายไป อย่งที่เรา  
ไม่คาดคิด บางอย่งก็เกินเข้ามา ชนิดที่เข็มขัดบางเส้นยังคาด  
ไม่ถึง นึกปลงสังขารจนเห็นเหมือนกับว่ ร่างกายของเราเหลือ  
แต่กระดูก

ขณะนั้นเหมือนใจเราดัดอาลัยจากร่างกายภายนอก แล้วไป  
จรดสุดทำยที่กลางห้อง แล้วมหัศจรรย์มาก!... แม้กำลังจะนอน  
อยู่แท้ๆ เราก็เห็นองค์พระอยู่ในห้องคะ อยู่ในห้องจริงๆ เห็น  
สะดือ ๒ นิ้วมือ ตอนแรกเราก็คิดว่ นี้เรามีบุญกุศลได้เห็น



พระในตัวจริงๆ หรือนี้

ตอนแรกเห็นท่านขึ้นมาองค์เล็กๆ ขนาดประมาณ ๖ นิ้ว มองลงไปจากเคี้ยวของท่าน แรกๆ ก็ยังไม่ชัด ก็มองนิ่งๆ จนกระทั่งท่านใส่ขึ้น ชัดขึ้น เหมือนนั่งอยู่ในที่แจ้ง หันหน้าไปทางเดียวกับเรา เราหันหน้าไปทางไหนท่านก็หันหน้าไปทางนั้น แม้ลืมตาก็ยังเห็นอยู่ มีความสุขมากๆ รู้สึกว่าชีวิตมีกำลังใจขึ้นมาอย่างมหาด

ตอนนี้รู้สึกว่าแค่ ๑ สมอง ๑ มือ กับองค์พระที่เห็นก็เหลือเฟือแล้วสำหรับชีวิต ทำให้เรามีพลังแห่งความหวังขึ้นมา ก่อนเคยคิดท้อแท้ว่าตนเองอาภัพ เดียวนี้ไม่แล้ว เพราะคิดไปก็เสียเวลาเปล่า คิดแต่ว่าตอนนี้ขอให้มั่งมีบ้างจ้ะๆ ขอให้ได้ทำบุญกับหลวงพ่อดีทุกเวลา อย่าได้ขาดสายบุญเลย เลิกท้อ เลิกเศร้า คิดเองเออเองไปเลยว่า บางสิ่งที่ขาดหายไปนั้น นั่นแหละเป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางร่างกาย เพื่อให้สามารถสร้างบารมีได้อย่างเอกอุ และทำให้ไม่ว่าจะทำอะไร ส่งเสริมให้เราได้เป็นมือ ๑ ตลอด

ทุกวันนี้ฉันมี DMC กับองค์พระเป็นกำลังใจ จะทำงานอะไร พอมองไปที่กลางห้อง ก็เห็นองค์พระ ท่านมาเป็นกำลังใจให้เราตลอด ไม่ว่าจะผิดกับข้าวหรือพูดคุยกับใคร ท่านก็ไม่หายไปไหน ทุกวันนี้กำลังใจไม่เคยตก

หมอบอกว่าต้องตายตั้งแต่ปีที่แล้ว เพราะตับไม่ทำงาน

ตัวบวม บอกลาญาติพี่น้องแล้ว แต่ตอนนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่ บอกกับตัวเองว่าไม่เป็นไร แถมกิจการที่ร้าน ก็มีลูกค้าเข้ามาไม่ขาดสาย กิจการดีจนมือหนึ่งเดียวข้างนี้ไม่เคยจะว่าง แม้แต่ช่วงเวลาที่ปิดร้านไปแล้ว ยังมีลูกค้ามาเคาะประตูเรียก ลูกค้าที่มาทานอาหารที่ร้านมีทุกระดับเลยคะ ตั้งแต่ระดับปานกลางถึงสูง

พอว่างจากงานปุ๊บก็ขึ้นมานั่งรับกำลังใจจากหลวงพ่อดี ผ่าน DMC ตลอด ไม่อยากขาดเลย ที่นี้บางวันอากาศไม่ดี แต่ DMC ดีตลอด บางทีช่องละครดูไม่ได้ แต่ช่อง DMC กลับดูได้

ดิฉันอยากกราบขอพรพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่อดีมากๆ ที่ทำให้ชีวิตได้พบทางดี โดยไม่ต้องใช้วิตามินดี เพราะได้มาเจอหลวงพ่อดี เป็นยาวิเศษ เป็นวิตามินแบบ complex (วิตามินรวม) ชีวิตของเราที่เริ่มต้นจากศูนย์ แบบไม่มีอะไร หากจะต้องล้มลงเป็นศูนย์อีกครั้ง ก็ไม่กลัวแล้ว เพราะมีที่ยึดเหนี่ยวที่ศูนย์กลางกาย

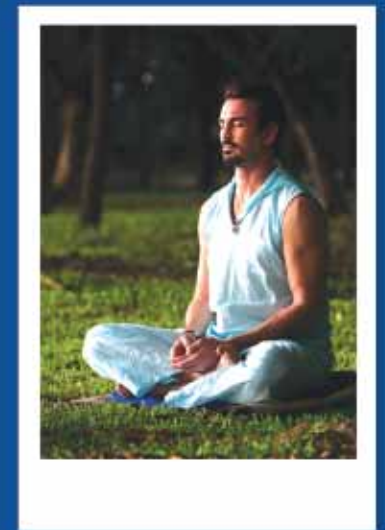
ตอนนี้ก็เสมอว่า “เรามีแขนข้างหนึ่ง เราก็มีสิทธิ์ทำบุญได้ เหมือนคนที่เขามีครบ เพราะการทำบุญ ทำดี ไม่ได้เลือกชั้นวรรณะ และไม่ได้อยู่ที่กาย หรืออวัยวะที่ขาดหายไป แต่มันอยู่ที่ใจ รู้สึกเสียตายแทนคนที่มียวัยวะครบ แต่กลับไม่ได้เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการสร้างบุญ สร้างความดี สิ่งที่เราปรารถนาสูงสุดของเรา คือ อยากมีลมหายใจถึงภายในปีนี้ เพื่อจะได้เดินทางมาถวายปัจจัยกับหลวงพ่อดีด้วยมือข้างเดียวของตัวเอง”



ผลงานการแสดงทั้งจากภาพยนตร์และละครกว่า ๕๐ เรื่อง ในอาณาจักรมายาระดับโลก นามว่า “ฮอลลีวูด” อาจจะทำให้หลายๆ คนรู้จักดาวดังผู้นี้ในบทบาทการแสดงที่แตกต่างกันไป แต่เรื่องราวของเขานับจากบรรทัดนี้ คือ เรื่องจริงของเกริก สเตรซ ผู้หลงใหลโลกแห่งความจริงที่อยู่ภายใน และยืนยันว่า “แม้ต่างชาติ ต่างศาสนา แต่ศูนย์กลางกาย ไม่ต่างกัน” ..และนี่คือ เรื่องราวชีวิตจริงจากถ้อยคำของดาวดังท่านนี้

“ผมเกริก สเตรซ ตั้งแต่ผมอายุแค่ ๑๐ ปี ปัญหาที่เกิดในชีวิตได้กลายเป็นรอยแผลในใจผมตลอดมา ผมกลายเป็นเด็กเกเร ทะเลาะกับเพื่อนที่โรงเรียน ส่งให้ผมได้เข้าไปอยู่ในค่ายมวย และทำให้ผมได้เป็นนักมวยอาชีพเมื่ออายุเพียง ๑๖ ปี ชกไปชกมาจนได้เป็นแชมป์โลก แล้วก็เป็อวงการจิ้งเขนนวมตอนอายุ ๒๖ ปี แล้วไปเป็นนายแบบของเวอร์ซาเซ

# ดาวดังแห่งฮอลลีวูด ผู้ปลื้กตัวจากโลกมายา เพื่อค้นหาโลกความจริงภายใน

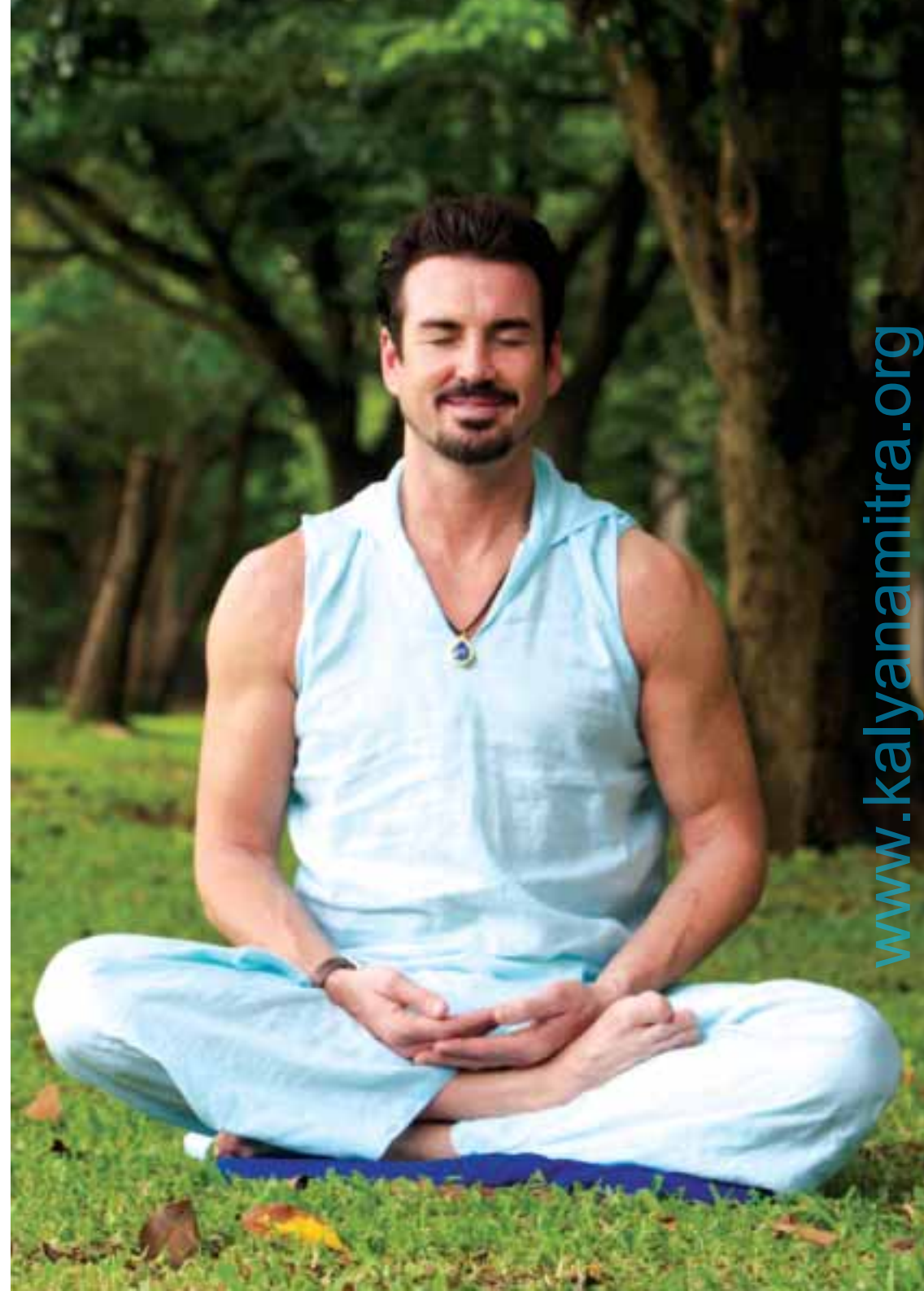






ช่วงหนึ่งผมได้ไปที่นิวยอร์ก วันหนึ่งผมกำลังเดินเล่นรอบๆ แมนฮัตตัน ผมเห็นหญิงสูงวัยคนหนึ่ง พยายามจอดรถตรงที่จอดอยู่ๆ ก็มีชายหนุ่ม ๒ คน พยายามจะแย่งที่จอดรถของเธอ และชาย ๒ คนนั้นพูดจาหยาบคายมาก พร้อมกับเอากำปั้นทุบรถเธอ ผมเห็นดังนั้นจึงตัดสินใจเดินเข้าไป ชายคนหนึ่งดึงมือออกมา ผมจึงพูดว่า “คุณจะทำอะไรนะ คุณจะแทงผมเพียงเงินแค่ ๒๐ เซนต์ (๘ บาท/ค่าที่จอดรถ) เนี่ยนะ” “ใช่! ฉันกำลังจะฆ่าแก” ผมจึงตรงดิ่งไปหาแล้วบอก “เอาเลย..แทงมันตรงนี้ดี เพียงคุณทำให้มันเป็นแค่รูเล็กๆ ผมก็จะฉีกคุณเป็นชิ้นๆ” ได้ยินดังนั้นชายหนุ่มทั้ง ๒ ก็หนีกระเจิงไป ผู้หญิงสูงวัยคนนั้นหันมาขอบคุณผม และมันช่างบังเอิญเหลือเกิน เพราะเธอเป็นผู้ฝึกสอนนักแสดงที่มีชื่อเสียง เธอชวนผมไปที่สตูดิโอของเธอ ผมบอกเธอว่า “ผมอยากเป็นนักแสดง” เธอตอบว่า “เริ่มงานวันจันทร์เลย” นั่นคือ ก้าวแรกสู่โลกมาया “ฮอลลีวูด” ของผม ผมได้เข้าร่วมแสดงหนังและละครรวมกว่า ๕๐ เรื่อง (ในนั้นเป็นบทเด่นในภาพยนตร์จำนวน ๑๖ เรื่อง และผมได้สร้างหนังเองจำนวน ๒ เรื่อง)

จนกระทั่งผมได้มาประเทศไทยเพื่อถ่ายทำภาพยนตร์ มีคนชวนผมมาที่วัดพระธรรมกาย ตอนที่ผมเห็นวัดและผู้คนที่นั่น ผมทึ่งและประหลาดใจมากที่คนจากทั่วเอเชียและทั่วโลกมาที่นั่น จนผมอยากทำสารคดีเรื่องราวที่นี่เพื่อเปิดเผยให้คนทั่วโลกได้เห็นว่าคุณควรจะเป็นเส้นทางชีวิตของตัวเอง ผมว่ามันวิเศษ







มาก ผมอยากให้ทั่วโลกได้เห็นภาพนี้ พวกเขาควรจะได้เห็นวัฒนธรรมที่ดีงาม ถ้าเขาได้มองเห็นวิถีชีวิตที่ดีของผู้อื่น เขาจะมีทางเลือก ดังนั้นการเปิดเผยเป็นสิ่งสำคัญ ผมจะมีความสุขมากเลย เพราะผมจะได้ทำในสิ่งที่ดีงาม ถ้าผมเปลี่ยนคน ๑ คน ให้ดีขึ้นได้ ก็คงเป็นสิ่งที่มีความหมาย ผมได้เจอคนดีๆ ทั้งนั้น ทุกคนเป็นคนดี ที่นี้ผมไม่เห็นการต่อสู้ ไม่เห็นใครทำร้ายใครเลย ผมประทับใจมากๆ และผมได้ไปกราบหลวงพ่อด้วย

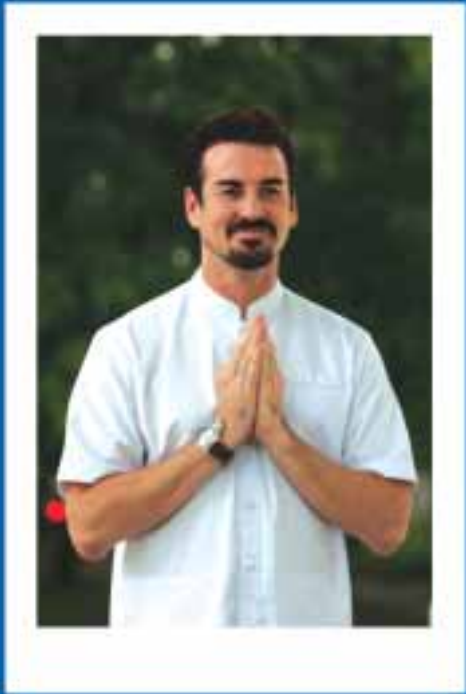
ครั้งแรกที่เห็นท่าน ผมรู้สึกว่าคุณหลวงพ่อด้วยมีความพิเศษเฉพาะตัว ผมไม่รู้ว่าจะเรียกว่าอะไร แต่ผมรู้สึกตรึงใจตั้งแต่แรกเห็น แปลกนะ รวากับผมได้รู้จักท่านมานานแล้ว อยู่กับท่านแล้ว รู้สึกสบายใจมาก ผมไว้วางใจในตัวท่านในทันที ท่านพูดเพียงนิดหน่อยในช่วงเวลานั้น ผมปลื้มมากที่ได้อยู่กับท่าน มันทำให้ผมภูมิใจ และอัศจรรย์ใจไปเป็นสัปดาห์ ผมคิดว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ผมสามารถเรียนรู้จากหลวงพ่อด้วย ช่างเป็นประสบการณ์ที่พิเศษมาก

ผมโชคดีมากที่ได้มานั่งสมาธิ มันค่อนข้างยากตอนที่ผมเริ่มหัดนั่ง ผมก็อดทนนั่งไปกว่า ๒-๓ สัปดาห์ ความรู้สึกยากก็หายไป ผมชอบมาก ผมก็คงเป็นเหมือนคนส่วนมากในโลกที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อน ดังนั้นผมเห็นปุ๊บ จึงอยากลอง ใ่อ้โฮ.. มันวิเศษจริงๆ หลังจากนั่งสมาธิ ผมรู้สึกเหมือนยกกระเป๋าออกจากหลัง ผมรู้สึกเบาลง พึงพอใจกับชีวิตมากขึ้น สมาธิช่วย

ล้างใจผม บางครั้งแค่ความสงบ ก็เป็นของขวัญที่ดีที่สุดแล้วจิตใจได้พักผ่อนและมีพลังมากขึ้น เป็นประโยชน์มาก ดีเยี่ยมเลย ผมนั่งสมาธิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ถึงแม้งานจะยุ่งตลอดวัน แต่ผมจะหาเวลานั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ผมรักการนั่งสมาธิมาก ผมชอบมากๆ เลย ผมคิดว่า การนั่งสมาธิที่ดี

เมื่อก่อนการดื่มน้ำ (เหล้า เบียร์ ไวน์) เป็นเรื่องใหญ่ ผมไม่เคยคิดจะเลิก แต่การนั่งสมาธิช่วยให้ผมเลิกดื่มน้ำ ผมคิดว่าคนเราหาโอกาสดื่มน้ำกันมากไป พอมีความสัมพันธ์ไม่ดี (มีความทุกข์) ก็อยากดื่มน้ำให้ลืม เพื่อหาทางผลัดความทุกข์ออกไป แต่มันใช้ไม่ได้หรอก มีแต่ยิ่งแย่ง การนั่งสมาธิสามารถมาแทนที่ความอยากดื่มน้ำได้ ผมไม่คิดถึงการดื่มน้ำอีกเลย มันรู้สึกพิเศษมากสำหรับผม นี่คือการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ เพื่อนผมชื่อเดวิด วินเทอร์ เป็นผู้กำกับหนัง ถามผมว่า “คุณไม่ดื่มแล้วหรือ” “ใช่ ผมไม่ดื่มอีกเลยนับตั้งแต่มาวัด”

งานของผมต้องเดินทางเจอคนมากมายจึงยากมากที่จะเจอกับความพอดีของชีวิต ผมพบว่า สมาธิเพียงครึ่งชั่วโมงจากที่ทำงาน ในบ้าน ในโรงแรม หรือบางทีก็บนเครื่องบิน ทำให้สบายขึ้นมาก ผมก็ต้องพูดคุยกับคนรอบๆ ตัว ดังนั้นก็ถึงเวลาที่ผมอยากพึ่งตัวเองบ้าง สมาธิทำให้ผมหยุดและมีโอกาสหายใจ ผมนั่งสมาธิก่อนที่จะตัดสินใจเรื่องธุรกิจ เอาใจไปจรดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ก่อนตัดสินใจว่า ควรทำอะไรลงไป ถ้าใจผมไป



อยู่ตรงกลางห้องสักหน่อย ผมจะสามารถคิดและมองทุกอย่างได้ชัดเจนมากขึ้น ผมคิดว่า ทุกคนในโลกน่าจะรู้จักสมาธิ เพราะตอนนี้โลกสับสน อลหม่าน เด็กที่เกิดมาพร้อมสงคราม ไตขึ้นมากับปืนในมือ พวกเขาคิดว่า มันเป็นเรื่องที่ปกติ ทั้งๆ ที่ไม่ปกติ ผู้คนน่าจะมีเวลาหาความสงบให้ตัวเอง โลกก็จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น พวกเขาจะเห็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม

ถ้าวันหนึ่ง..ผมมีไมโครโฟนและอยู่ที่ UN (สหประชาชาติ) กระจายเสียงไปทั่วโลก สิ่งแรกที่ผมอยากพูด คือ ศาสนาไม่ฆ่าใคร การเมืองไม่ฆ่าใคร ปืนไม่ฆ่าใคร แต่ ‘คน’ ต่างหากที่ฆ่าคน โลกไม่ดีขึ้นเลย เราไม่อาจต่อสู้ รบราฆ่าฟัน เพื่อสันติภาพ เราน่าจะเริ่มรักผู้อื่น และยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา ไม่ควรมาทะเลาะกัน เพียงเพราะเห็นว่าเราแตกต่างกัน เราควรจะช่วยเหลือกัน ที่นี้เรายินดีต้อนรับทุกศาสนา แค่มานั่งข้างๆ กันแล้ว ก็ทำสมาธิ ถ้าเราพบความสงบในตัวเอง เราก็จะสงบกับคนอื่น แม้ศาสนาจะแตกต่าง แต่เราอยู่ในโลกใบเดียวกันได้ ผมคิดว่า ผู้นำของโลกควรจะนั่งลงและมาคุยกัน ตอนที่ผมเล่นหนังเรื่อง “อเล็กซานเดอร์” ซึ่งเกี่ยวกับสงครามครั้งใหญ่ มันทำให้ผมนึกถึงว่า ถ้าเราเรียนรู้จากอดีตจะพบว่า “สงคราม” ไม่ได้ช่วยอะไรเราเลย แต่ถ้าเราพบสันติภาพกับตัวเองเสียก่อน คุณจะมองเห็นโลกในภาพที่ไม่เหมือนเก่า เราจะยอมรับและรักคนอื่น และจะใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างกลมกลืน ท่ามกลางความแตกต่างระหว่างกัน



# นักร้องดังระดับโลก

## ผู้ร้องเพลงจากแสงแห่งสันติภาพ

ตอน ๗ ขวบ เขาใฝ่ฝันและสวดอ้อนวอนถึงสันติภาพของโลก อย่างสุดซึ้งหนุ่ม ชายผู้ร้องเพลงขับกล่อมโลก ด้วยแนวเพลงทางศาสนา และในตอนนี้ เขาได้พบแล้วว่าสันติภาพของโลกที่เขาใฝ่ฝัน และสวดอ้อนวอนอยู่เสมอ นั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ไฮเวิร์ด แมคเคอรี่ นักร้องเพลง Jazz / Hibhob / Gospel เคยออกอัลบั้มเดี่ยว ชื่อ So Good ซึ่งเป็นแนวเพลงแบบ Gospel ที่เป็นแนวเพลงศาสนา และได้เข้าร่วมร้องและเรียบเรียงเพลงให้กับนักร้องชื่อดังหลายท่าน เช่น Michael Jackson, Chaka Khan, Whitney Houston ฯลฯ เคยมีผลงานอื่นๆ เช่น พากย์ตัวการ์ตูนของซีรีส์ชื่อดัง เช่น California Raisins และร่วมร้องเพลงประกอบภาพยนตร์นินจาเต๋า



เขามาเมืองไทยครั้งที่แล้วเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๖ เพื่อมาทัวร์คอนเสิร์ต เขาบอกว่า “เวลามาเมืองไทยเหมือนผมได้กลับบ้าน ผมเดินทางมาเมืองไทยครั้งล่าสุดในเดือนสิงหาคม ๒๕๔๙ การมาเมืองไทยในครั้งนี่ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผม เพราะผมได้มาถึงวัดพระธรรมกาย ผมกล้าพูดตามตรงเลยว่า การมาครั้งนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผมตลอดไป ที่นี่เหมือนมีพลังงานมหาศาลอยู่ ซึ่งผมรู้สึกได้ตั้งแต่ก้าวแรกลงบนพื้น พลังนั้นพุ่งพล่านผ่านเท้าของผมขึ้นมา เป็นพลังงานที่แปรไปสู่ความสำเร็จ และผมรู้สึกเหมือนกับว่าได้อยู่ในสถานที่แห่งความสุขและสันติภาพล้วนๆ วัดนี้สวยงามอย่างที่ผมไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน”

และที่สำคัญการมาครั้งนี้ เขามีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การนั่งสมาธิ “ผมมาที่นี่ ผมก็ได้เรียนรู้เรื่องการนั่งสมาธิว่าจริงๆ แล้ว มันไม่ใช่อะไรที่ต้องซีเรียสอย่างที่เคยรู้สึกเลย มันอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว แต่เราต้องรู้วิธีการเข้าไปพบกับความสงบสุขอันนั่นเอง

ตั้งแต่ผมยังเด็ก ผมก็ได้สวดอ้อนวอนถึงสันติภาพของโลก แต่ผมก็รู้สึกเล็กๆ อยู่ภายในว่า ความสงบสุขนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้หรอก จนกว่าสันติสุขแรกจะเกิดขึ้นภายใน จนกระทั่งผมได้ค้นพบสันติภาพภายในผ่านการเรียนรู้จากที่นี่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากหลวงพ่อครับ”





หลวงพ่อดมมชโยท่านเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ และจุดประกายชีวิตให้กับผม ให้ได้รู้จักกับสมาธิอย่างลึกซึ้ง ท่านมองเห็นและมีดวงปัญญาในการให้ความหวัง และยังแบ่งปันความรักที่อิสระมอบให้กับทุกๆ คน คำพูดของท่านเหมือนบทกวีภาษาไทย ที่แม้ผมจะแปลไม่ได้ แต่ผมกลับเข้าใจความหมายที่พิเศษนั้นผ่านการแปลโดยล่าม ผมรู้สึกได้ว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ (expert) ในเรื่องการมอบความรัก ดวงปัญญา การบริหาร และการเป็นครู ผมบอกตัวเองเสมอว่า ผมจะนั่งสมาธิทุกวัน เพราะคุณครูไม่ใหญ่ได้จุดประกายไฟแห่งปัญญาและความหวังขึ้นในใจของผม ตั้งแต่ผมได้รับเกียรติให้เข้าพบหลวงพ่อบริเวณนี้ ผมไม่เคยขาดการนั่งสมาธิเลยแม้แต่เพียงวันเดียวครับ

ผมเชื่อว่าการนั่งสมาธิก็คงไม่ต่างจากการฝึกเล่นเปียโนนัก เมื่อผมเรียนการเล่นเปียโน ผมต้องฝึกหัดทุกวัน ผมไม่ได้เก่งมากมายในตอนแรก แต่ผมก็ฝึกหัดเรื่อยมาอย่างสม่ำเสมอ จนตอนนี้ผมอยู่ในระดับมืออาชีพ ทั้งด้านการประพันธ์เพลง ร้องนำ ร้องประกอบ แต่งเพลง และเล่นเครื่องดนตรีประเภทเปียโน และคีย์บอร์ด ที่หลายคนบอกว่า ผมเป็นมือระดับ “ตำนาน” แต่เป้าหมายในปัจจุบันของผม ก็คือ สักวันหนึ่งผมจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในธรรมะ ผมรู้สึกว่า ตัวเองค่อยๆ พัฒนาขึ้น ก้าวหน้าอย่างช้าๆ และผมรู้ว่า ถ้าผมนั่งสมาธิทุกๆ วัน ผมจะเข้าใจเป้าหมายของผมไปทุกขณะ สิ่งที่ผมได้จากการ

ฝึกสมาธิครั้งแรกนั้น เป็นอะไรที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะเจอครับ ปกติแล้วเวลาคนเราหลับตามันจะมีดีซีใหม่ครับ แต่พอผมหลับตาผมกลับเห็นแสงสว่าง และแสงสว่างนั้นก็อยู่ในตัวของผมจริงๆ เมื่อผมนั่งสมาธิ ผมเห็นแสงสว่างส่องอยู่ในตัวผมเหมือนพระอาทิตย์ดวงเล็กๆ ขนาดเท่ากับลูกบาสเก็ตบอลเล็กๆ มันเต็มความสงบ สุข ความเย็นใจและความรักให้กับผม เหมือนผมได้รับพลังงานที่งดงาม ตอนนี้ความเมตตากรุณาของผมถูกยกระดับขึ้น มีความเข้าใจและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเอง เพื่อที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนอื่นๆ ได้ด้วย

ผมปรารถนาอยากให้ทั้งโลกนี้ได้ฝึกสมาธิ มันเป็นสิ่งเดียวที่เรียกว่า “ใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง” ผมชอบคำของหลวงพ่อบอกว่า “It’s free” ไม่ต้องเสียสตางค์ครับ มันช่างพิเศษมาก ปกติสิ่งที่ผมเห็นบนโลกใบนี้ มีแต่เสียเงินทั้งนั้น แต่สมาธิไม่เสียเงิน เพียงแต่ต้องอาศัยเวลา ความเอาใจใส่ ความรัก และความมุ่งมั่นที่จะทำเท่านั้น

แต่ละครั้งที่นั่งสมาธิ ผมจะเห็นแสงสว่าง สว่างมากขึ้นและเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ผมอยากจะทำบอกว่า คุณครูไม่ใหญ่ คือ คุณครูที่รักยิ่งของผม ตอนนี้ผมสามารถมองเห็นความหวังของโลกเดียวกัน สมาธิอย่างเดียวกัน แสงสว่างเดียวกัน ความสงบสุขเหมือนกัน ความสว่างไสวของหลวงพ่อบอกช่วยทำให้ผมมีสมาธิอยู่กับภูเขาใหญ่แห่งจิตวิญญาณที่ผมต้องปีนขึ้นไป ผมมีชีวิตอยู่

แต่ละวันก็เพื่อวันนั้น

และผมมีความฝันในการที่จะเอาอัจฉริยภาพทางดนตรี มาสร้างโลกแห่งสันติสุข เพราะเพลงเป็นภาษาสากลที่ง่ายต่อการเข้าใจ และจะทำให้ผู้คนแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา หลอมรวมกันได้ง่ายๆ เพลงและสมาธิเป็นสิ่งที่เราทุกคนมีอยู่ข้างในตัวของทุกคนที่เกิดจากการนั่งสมาธินั้นเป็นสิ่งที่เต็มเต็มวิญญูณนั้นก็คือ แสงสว่างภายในตัว ที่เราทุกคนมีกันอยู่แล้ว เพียงแค่เรารู้ know-how ที่จะเข้าไปเปิดสวิตช์ หรือคลิกมันแค่นั้นเอง เราก็จะพบกับความสงบภายใน การฝึกสมาธิทุกวันเป็นทางของความสงบสุข และยกเกรดของมนุษยชาติให้สูงขึ้น เพื่อให้เรามีโลกที่ดีขึ้นและเต็มไปด้วยความสุขมากขึ้น

ตอนนี้ผมก็แต่งเพลงขึ้นเพลงหนึ่ง เพลงนั้นเรียกว่า “You and I are One” เพราะเมื่อได้นั่งสมาธิเราจะรู้ว่า “คุณและฉัน เราเป็นหนึ่งเดียวกัน” ความรักที่อยู่ภายในได้เต็มเต็ม ทำให้เราเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีเธอ ไม่มีฉัน ผมเชื่อว่านี่แหละเป็นวิธีที่จะพบความสงบสุขบนโลกใบนี้ในระยะยาว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราได้แสวงหาเรื่อยมา

ผมเห็นด้วยกับหลวงพ่อก็คือว่า ถ้าทุกคนเรียนรู้ที่จะฝึกสมาธิ เมื่อนั้นสันติภาพโลกก็จะเกิดขึ้น ผมเชื่อว่าเวลานั้นมันใกล้เข้ามาแล้ว ในชีวิตของเราแน่แหละที่จะได้พบกับสิ่งนั้นครับ”

นอกจากเขาจะพบกับแสงสว่างภายในตัวแล้ว ไฮเวิร์ดยังมีประสบการณ์ภายในที่ดีมากๆ อีกด้วย “ผมเริ่มนั่งสมาธิจากที่นั่งบนโซฟา ขาขวาทับขาซ้าย นึกถึงจุดที่ลมหายใจไปสิ้นสุด และผ่อนคลายร่างกาย ให้อยู่ในสถานะที่ไม่รู้สึกงก ไม่รู้สึกอยากได้ หรือหิว โกรธ กลัว ไม่สงสัย ไม่ว่านุ่นใจ ความรู้สึกติดลบก่อนหลับตาหายไปเลย มีแต่ความรัก หลับตานิ่งๆ สักพักผมได้เห็นดวงแก้วที่ใส สว่าง อยู่กึ่งกลางตัว ซึ่งมันทำให้ผมรู้สึกเป็นสุขอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน และเมื่อผมได้มองต่อไปที่ตรงกลาง ผมก็เห็นใครบางคนนั่งอยู่กลางห้องของผม ตอนแรกผมเห็นแขนและไหล่ก่อน ท่าทางเหมือนพระพุทธรูป ผมก็นึกว่าเอ๊ะ! ตอนนี้พระพุทธรูปทำไมแปลกไป เหมือนไม่ใช่พระพุทธรูป ผมก็มองนิ่งๆ แล้วทุกอย่างก็ชัดเจนขึ้น คุ่นหน้ามากขึ้น จนเห็นชัดเจนว่า คนที่นั่งอยู่ในตัวผมไม่ใช่ใครที่ไหน คือตัวผมเองครับ ผมเห็นตัวเองที่สว่างมาก เหมือนสีทองคำแต่ใสซุดเหมือนหลวงพี่ใส ตัวผมข้างในนั้นหล่อขึ้น สวยงามขึ้น อ่อนเยาว์มากขึ้นด้วยเต็มไปความรู้สึกแห่งสันติภาพและความสบาย

ที่สำคัญตอนนี้ใจและกายของผมใสสะอาด โดยปราศจากเหล่า ผมไม่ดื่มเหล้าอีกแล้ว ถึงแม้จะต้องทำงานในสถานที่ที่มีคนดื่มเหล้า ลูกค้าชอบสั่งเหล้าให้ เพราะเขาชอบเพลงของผม ก่อนหน้านี้ผมจะไม่ปฏิเสธ แต่ตอนนี้ผม “NO” แล้วคนนั้นก็แปลกใจถามว่า “อ้าวทำไมไม่ดื่มล่ะ” ผมจึงบอกพวกเขาว่า



“ผมไม่สามารถดื่มเหล้าได้แล้วเพราะผมนั่งสมาธิ ผมไม่สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวเองได้หากมีเมามา” เขาจึงถามด้วยความสนใจว่า “สมาธิคืออะไร” อยากรู้ไหมผมจะเล่าให้ฟัง ผมจึงได้แนะนำการนั่งสมาธิให้เขา และบอกว่า ไม่ว่าศาสนาไหนก็นั่งสมาธิได้ แม้ว่าคุณจะนับถือศาสนาคริสต์ สมาธิจะทำให้เส้นทางกลายเป็นคริสต์ของคุณสมบูรณ์ขึ้นไปอีก มันสวยงามมากขึ้นไปอีก สิ่งใดๆ ที่มากวนใจไม่มีอีกแล้ว ยิ่งนั่งมากขึ้น อดทนมากขึ้น ชีวิตจะสวยงามขึ้นเรื่อยๆ ตลอดเวลา แล้วเขาก็สั่งน้ำผลไม้แครนเบอร์รี่ให้ผมแทน

สมาธิทำให้ดนตรีของผมพัฒนาขึ้นไปด้วยครับ เวลาเล่นดนตรี ผมสามารถเลือกทางเลือกได้มากขึ้น ผมร้องเพลงมาจากหัวใจ ร้องออกมาจากจุดที่แสงออกมา ผมไม่ได้มองคนที่ตาเนื้อ แต่มองจากตาที่อยู่ข้างใน

ตอนนี้ผมเหมือนเด็กเล็กๆ ที่ใครๆ ก็มารูมรัก เมื่อก่อนมีแต่คนเบือนหน้าหนี แต่ตอนนี้แม้ไม่รู้จักเขาก็ยิ้มให้ ไม่รู้เป็นผลพวงจากสมาธิหรือเปล่าครับ

ทุกวันนี้ผมมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะได้มาพบกับหลวงพ่อบุคคล หลวงพ่อมากๆ ผมจะไม่ยอมหยุดนั่งสมาธิเลยสักวันและจะไม่ยอมหยุดกราบขอพระคุณหลวงพ่อที่เปิดตาของผมด้วยการสอนให้ผมปิดมันเสีย เพื่อจะได้เห็นแสงสว่างภายใน ผมไม่เคยรู้สึกมีความสุขและสมปรารถนาอย่างนี้มาก่อนเลยในชีวิต อยาก



จะบอกจากกันไปถึงลึกสุดจากหัวใจไปจนกระทั่งวันสิ้นชีวิตว่า หลวงพ่อทำให้ผมไม่มีความทุกข์ และเป็นคุณครูที่ยิ่งใหญ่ของผม

และบรรทัดสุดท้ายนี้ คือ วรรคทองของคำตอบในชีวิตของเด็ก ๗ ขวบคนนั้นว่า วันแห่งสันติภาพของโลกจะเกิดขึ้นได้อย่างไร “ผมจะทำหน้าที่ป่าวประกาศไปทั่วโลกว่า ถ้าทุกคนได้นั่งสมาธิ โลกจะเต็มไปด้วยสันติสุข”





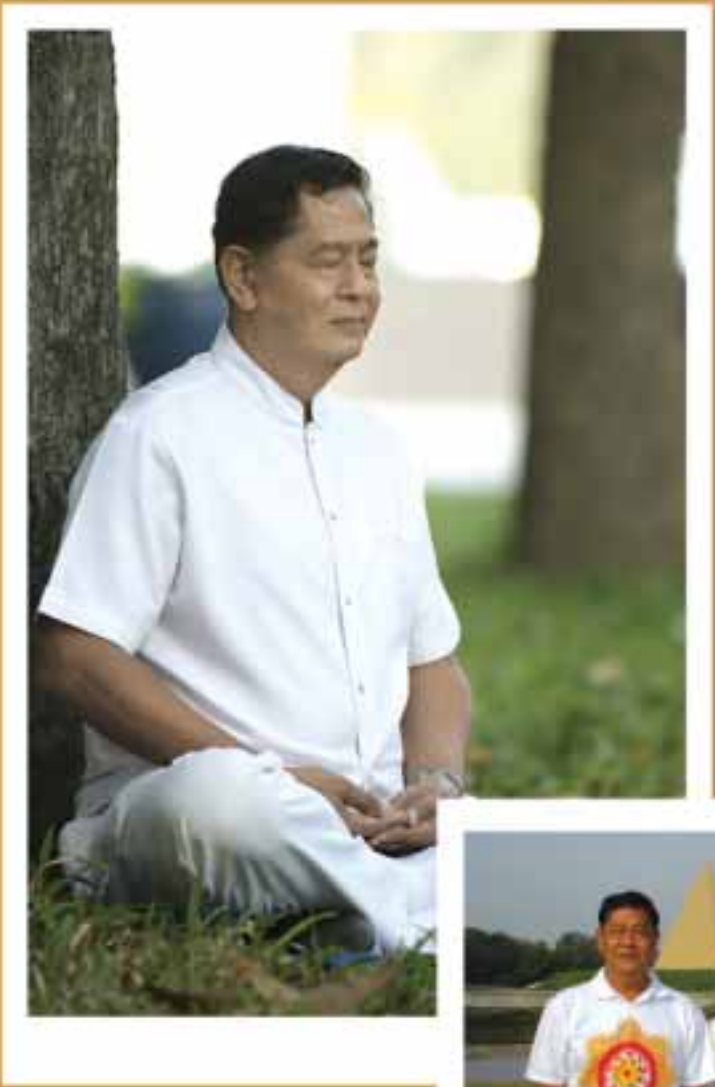
คุณพันธ์ณรงค์ ชัยประภา จากประเทศอินโดนีเซีย เขาเป็นหนุ่มชาวไทย เริ่มต้นชีวิตการทำงานในประเทศอินโดนีเซีย จากการชักชวนของเพื่อนสนิท จนกระทั่งลงหลักปักฐานมีครอบครัวที่นั่น ชีวิตของคุณพันธ์ณรงค์มีแง่มุมหลายอย่างที่ น่าสนใจ และอาจกล่าวได้ว่า เขาคือผู้จัดการคนแรกของโลก ที่มีวิธีการแก้ไขวิกฤติทางเศรษฐกิจด้วยวิธีการที่ไม่เหมือนใคร

“ตอนนั้นบริษัทที่ผมทำงานอยู่ประสบกับภาวะร่อแร่ ดัชนีความมั่นคงดิ่งลงเหว และเมื่อใกล้จะล้มละลาย ผู้จัดการคนเก่าจึงตัดสินใจลาออกไป ทิ้งภาระปัญหาต่างๆ เอาไว้ ตอนนั้นผมมีตำแหน่งเป็นเพียงแค่หัวหน้าแผนกเท่านั้น แต่จู่ๆ เจ้าของบริษัทก็เรียกไปพบและถามว่า ผมพอจะรับหน้าที่เป็นผู้จัดการให้หน่อยได้ไหม ก่อนที่จะตกปากรับคำอะไร ผมก็ได้ทำข้อตกลงกับเจ้าของบริษัทว่า ผมเป็นผู้จัดการให้ได้ แต่มีข้อแม้ว่าทุกคนต้องร่วมมือกับผม ผมไม่ขออะไรมาก แค่ขอตัดเงินเดือนผู้บริหารทุกคน ๗ - ๘ เปอร์เซ็นต์ แล้วขอนำเงินเหล่านั้นไปทำการกุศล”  
เจ้าของบริษัทตอบตกลง

ผู้จัดการคนแรกของโลกที่ทำบุญ  
๑๐ ล้านรูเปียสต่อเดือน  
ชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงไป  
ด้วยการให้ทานและนั่งสมาธิ







นับจากวันนั้นเขาจึงเป็นผู้จัดการในวัยเพียง ๒๘ ปี และรวบรวมเงินที่หักมาจากผู้บริหารในบริษัทเป็นเงิน ๑๐ ล้านบาทต่อเดือน ได้นำเงินเหล่านั้นไปทำบุญที่วัดไทยในอินโดนีเซีย ชื่อข้าวสารถวายเป็นวัดบ้าง สร้างวัดบ้าง ทำอย่างนี้ต่อเนื่องมาเป็นเวลา ๒๐ ปี

ก่อนที่เราจะติดตามผลกันว่า การบริหารงานของผู้จัดการหนุ่มหน้าใหม่ ด้วยการหักเงินเดือนในบริษัทไปทำบุญนั้นจะได้ผลอย่างไร มาค้นจังหวะด้วยชีวิตในแง่มุมของความรักบ้าง

ในจังหวะที่ทำงานอยู่ที่นั่น คุณพันธ์ณรงค์ได้พบกับคุณไอลดาหญิงสาวชาวอินโดนีเซีย ในเรื่องนี้ คุณไอลดาเล่าว่า “ฉันเป็นชาวอินโดนีเซียโดยกำเนิด เติบโตมาในครอบครัวของชาวมุสลิม ต่อมาพอได้พบกับคุณพันธ์ณรงค์ก็ได้ศึกษาดูใจกันอยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งฉันคิดว่า ความรักก็เหมือนกับพระคัมภีร์ที่เราต้องค่อยๆ อ่าน นอกจากอ่านหัวใจกันและกันแล้ว ยังได้ศึกษาความเชื่อของทางฝ่ายชายด้วย เพราะถ้าความรักหลงเอย แต่ความเชื่อไม่ลงรอยกัน ชีวิตคู่ก็ไม่ยืนยาว”

ฝ่ายชายเองก็ออกตัวว่า “ผมเป็นพุทธนะ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เป็นอิสระ ถ้าใครไม่นับถือก็ไม่ใช่ไร แต่ไม่ให้ทำบาปและอย่าเชื่อในสิ่งที่ผมพูด ต้องลองศึกษาดู”

“ซึ่งตอนนั้นฉันก็ใช้หลักการว่า ความเชื่อเอาไว้บนหิ้ง แต่ความจริงเราต้องศึกษา และลองปฏิบัติให้เห็นจริง เมื่อได้ศึกษา



พระพุทธศาสนา และเห็นว่ามีเหตุมีผล สอนให้คนเป็นคนดี รวมทั้งมีหลักปฏิบัติที่เป็นสากล เมื่อศึกษาอย่างดีแล้ว ฉันก็ตัดสินใจแต่งงานกับสามีที่เป็นชาวพุทธ ซึ่งทางคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ขัดข้อง เราจึงไม่มีพรมแดนทางด้านศาสนา และเราถือว่าศาสนาเป็นเรื่องของความดีงาม ถ้าสิ่งที่สามีทำเป็นสิ่งที่ดี ฉันก็ทำตาม เช่น ไปวัดทำบุญ ฉันชอบทำกับข้าวไปถวายพระ แม้กลับจากวัดแล้วฉันก็จะเตรียมกับข้าวไว้สำหรับใส่บาตรวันพรุ่งนี้ด้วย”

ซึ่งก็นับได้ว่าชีวิตในแง่มุมของความรักและชีวิตครอบครัวของคุณพันธมิตรประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี แต่ในด้านของการทำงานจะเป็นอย่างไร

“จากการที่ผมได้นำเงินจากผู้บริหารทุกคนไปทำบุญอย่างต่อเนื่อง ต่อมาไม่นานผลประกอบการของบริษัทเติบโตขึ้นตามลำดับ กิจการก็ดีขึ้นๆ จนต้องขยายงานเพิ่ม จากขาดทุนใกล้ล้มละลาย กลายเป็นเจริญรุ่งเรืองถึงขีดสุด จากที่มีพนักงานในบริษัททั้งหมด ๔๐๐ - ๕๐๐ คน ปัจจุบันนี้ขยายเป็น ๔,๐๐๐ คน ตอนนั้นก็แอบภูมิใจครับ คิดว่าตัวเองเก่ง เพราะจริงๆ แล้วผมก็ไม่รู้เรื่องบุญมากหรอกครับ แต่ก็ไม่รู้ว่าทำไมผมจึงคิดอย่างนั้น และพอบริษัทเจริญขึ้น เงินดี หน้าที่การงานสูงขึ้น ก้าวสู่ระดับผู้บริหาร ก็เปิดโอกาสให้สิ่งไม่ดีต่างๆ เข้ามา เช่น เหล้า บุหรี่ เทียวผู้หญิง และการที่ต้องทำงานกับคนงาน ๔,๐๐๐ กว่าคน



และต้องไปให้ถึงเป้าทุกเดือน ทำให้เครียด โมโหจนเฉียว อารมณ์เสียบ่อยๆ จนเมื่อ ๒ ปีที่แล้ว ธันวาคม ๒๕๔๗ ผมกลับบ้านที่เมืองไทย เห็นพี่สาวกำลังดูที่จอโทรทัศน์อย่างตั้งใจ จึงไปนั่งดูด้วย ภาพในจอเป็นเรื่องราวของกฎแห่งกรรมที่ฉายจากแผ่น VCD ที่เพื่อนคนหนึ่งเอามาให้กับพี่สาว ผมเห็นแล้วขนลุกพร้อมกับตระหนักขึ้นมาทันทีว่า ‘เราพลาดไปเสียแล้ว’ ตอนที่เรากินเหล้าเมายา ความรู้พื้นฐานเราก็พอมีอยู่บ้างว่ามันผิดศีล แต่ก็ไม่เคยรู้อย่างชัดเจนมาก่อนว่า เมื่อทำผิดแล้วจะเกิดผลอย่างไรกับชีวิต แต่พอได้มาดูและรู้ว่าผลหนักหนาถึงกับต้องไปตกนรก...รู้แล้วขนหนาวลุกเลยครับ”

คุณพันธมิตร นับได้ว่าเป็นผู้มีปัญญาในการดำเนินชีวิต เพราะเมื่อตระหนักว่า ความรู้ในเรื่องของธรรมะและบุญบาป นั้น มีหลายอย่างที่ตนยังไม่รู้อย่างถ่องแท้ จึงได้ตัดสินใจติดตามดาวธรรมที่อินโดนีเซีย หลังจากได้ศึกษาเรื่องบาปบุญจนเข้าใจ และได้นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง เขาจึงเลิกอบายมุขทุกอย่าง ประตุที่เอื้อต่อการไปสู่อบายภูมิถูกปิดล็อกแน่นสนิท ทั้งเหล้า บุหรี่ เทียวผู้หญิง เขาไม่เกี่ยวข้องกับมันอีกแล้ว และมุ่งหน้าสั่งสมบุญทุกบุญไปพร้อมๆ กับการกลั่นเกลาคจิตใจให้ผ่องใส

“ตอนนี้ผมนั่งสมาธิทุกวันครับ วันหนึ่งรวมได้ ๒-๓ ชั่วโมง พอปล่อยใจนิ่งๆ ว่างๆ ก็เห็นแสงสว่างๆ ปรางูฏขึ้นมา ซึ่งเป็นแสงที่เห็นแล้วมีความสุข ตอนนี้ ผมรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณหลวงพ่อ



มากๆ ที่เป็นแสงสว่างให้กับผม เพราะถ้าไม่มีหลวงพ่อก็จะทำอะไรผิดพลาดเพราะความไม่รู้ไปอีกมาก ผมเข้าใจแล้วว่าทุกสิ่งที่ได้มานั้นเกิดขึ้นจากบุญที่ผมทำมา”

นอกจากนี้คุณไอบาก็ได้นั่งสมาธิตามสามีด้วย เธอมีประสบการณ์จากสมาธิมาแล้วให้ฟังว่า “ทุกครั้งที่นั่งสมาธิ ฉันก็จะหลับตาเบาๆ นึกนิมิตดวงแก้ว องค์พระ นึกไปเรื่อยๆ ลึกระยะ ก็รู้สึกเบา สบาย ว่างๆ โล่งๆ แล้วก็เห็นหลวงปู่องค์สีทองอยู่ในศูนย์กลางกาย ท่านนั่งนิ่งสงบ สว่างมาก พอมองต่อไป ก็เห็นตัวเองในท่านั่งสมาธิ ดูๆ อายุประมาณ ๒๐ ใส่ชุดสมัยสาวๆ เป็นตัวเองใสๆ ฉันนั่งดูตัวเองไปเรื่อยๆ นิ่งๆ อย่างมีความสุข ฉันไม่เคยเห็นแบบนี้มาก่อนเลย และไม่เคยมารู้มาก่อนเลยว่า การนั่งสมาธิจะทำให้มีความสุขขนาดนี้ ทำให้ฉันมีรอยยิ้มอยู่ตลอดเวลา และทุกวันนี้ฉันก็ได้สวดมนต์ บูชาพระทุกวันและดู DMC ไม่เคยขาด รวมถึงได้ทำหน้าที่ภรรยาที่ดี เหมือนกับที่หลวงพ่อสอนว่า ให้ดูแลสามีประดุจเทวดา”

และในปัจจุบัน.. ผู้มีบุญทั้งสองก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พอถึงเวลาไปทำบุญที่วัด ก็จะทำร่วมกันอย่างเบิกบานใจ ถ้าช่วงไหนอยู่เมืองไทยก็จะใส่บาตรทุกวัน พากันซื้อของใส่ท้ายรถจนเต็ม และนำไปใส่บาตรพระอย่างสนุกสนาน และนี่คืออีกหนึ่งต้นแบบของการใช้ชีวิตที่ดำรงตนอยู่ในเส้นทางบุญ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และกลั่นเกล่าจิตใจด้วยสมาธิภาวนา..



## วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

**สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุขไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้**

**๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย** เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้มุ่งมั่นลงไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

**๒. คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี** ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนวนรากับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

**๓. นั่งขัดสมาธิ** เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสมควร คล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่นวางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

**๔. นึกกำหนดนิมิต** เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ชาวไสย ญาณตาเห็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไป

ภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือ ค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตาม แนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วาง อารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของ อารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียตาย ให้วาง อารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิต นั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามา อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วย ความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวง นิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมา แทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็น ประตูป้องตันที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ **ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ** ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็น การป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสีย ความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐม มรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิตสนิทมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้ มั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่ง ความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะ

ทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

## ข้อควรระวัง

๑. **อย่าใช้กำลัง** คือต้องไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตามจะ ทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. **อย่าอยากเห็น** คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอ จากบริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น คุบมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. **อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก** เพราะการฝึกสมาธิ เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกสิณ” คือ กสิณแสงสว่าง เป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรค แล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจึงเจริญวิปัสสนาใน ภายหลัง ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ ประการใด

๔. **เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว** ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. **นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด** ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไป ตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้



เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้งจนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ใต้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

### สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ติดต่ได้ที่

๑. ฟังธรรมและนั่งสมาธิ ทุกวันจันทร์-เสาร์ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ณ ด้านทิศเหนือ สภาธรรมกายสากล (บ้านแก้วเรือนทอง) หรือ ศูนย์ปฏิบัติธรรมต่างๆ และถ่ายทอดสดผ่าน DMC วิทยุ อินเทอร์เน็ต
๒. ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๙.๓๐-๑๕.๓๐ ณ สภาธรรมกายสากล
๓. ปฏิบัติธรรมจุดศักราชสุดสัปดาห์ วันศุกร์-อาทิตย์ ที่สภาธรรมกายสากล สอบถามได้ที่ โทร. ๐-๒๕๓๑-๑๘๒๐-๓
๔. ปฏิบัติธรรม ๕ วัน จันทร์-ศุกร์ ที่หมู่บ้านปฏิบัติธรรม (เปิดเฉพาะเทศกาลวันสำคัญต่างๆ) สอบถามได้ที่ โทร. ๐-๒๕๓๑-๒๒๓๐
๕. ปฏิบัติธรรมพิเศษ ๓ วันและ ๗ วัน นอกสถานที่ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๕๓๑-๑๑๓๐, ๐-๒๕๓๑-๑๑๓๑
๖. ปฏิบัติธรรมพิเศษ ๗ วัน ที่สวนพนาวัฒน์ จ.เชียงใหม่ หรือที่ภูเรือ จ.เลย สอบถามได้ที่ โทร. ๐-๒๕๓๑-๑๑๓๐, ๐-๒๕๓๑-๑๑๓๑
๗. ปฏิบัติธรรมพิเศษ สำหรับชาวต่างประเทศ (The Middle Way) สอบถามได้ที่ โทร. ๐๘๙-๑๐๙-๙๒๑๙ [www.meditationthai.org](http://www.meditationthai.org)

หนังสือสมาธิเปลี่ยนชีวิต ISBN : 978-974-7002-57-7

จัดทำโดย ชมรมผู้รักบุญ พิมพ์ที่ บริษัท เอส.เอ็ม.เค. พรินติ้ง จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐