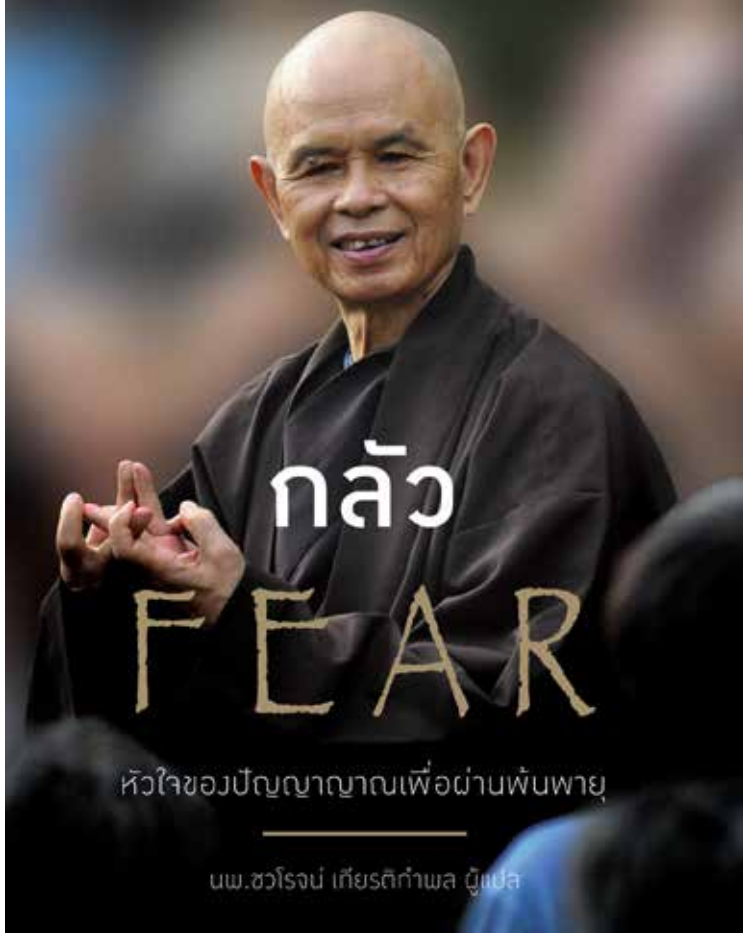


พิมพ์ครั้งที่ ๕

ติช นัท ฮันห์



ผู้เขียน บารุฮารีย์แห่งการเคลื่อนไหว
สันติภาพทุกย่างก้าว และ สันติสุขทุกลมหายใจ



ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : กลัว : หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์

Fear : Essential Wisdom for Getting Through the Storm

ผู้เขียน : ดิษ นัท อันห์

ผู้แปล : นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำพล

Copyright © 2012 by Unified Buddhist Church

Copyright arranged with: HarperCollins Publishers

10 East 53rd Street, New York, NY 10022, USA

through Tuttle-Mori Agency Co.,Ltd.

พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2557
พิมพ์ครั้งที่ 2	มกราคม 2558
พิมพ์ครั้งที่ 3	เมษายน 2558
พิมพ์ครั้งที่ 4	มกราคม 2559
พิมพ์ครั้งที่ 5	กุมภาพันธ์ 2561

ราคา 170 บาท

ISBN 978-616-7115-78-8



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2557 โดย บริษัท ปริมาตต์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ดิษ นัท อันห์.

กลัว : หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์.-- กรุงเทพฯ : ปริมาตต์, 2557.

168 หน้า.

1. ความกลัว. I. ชวโรจน์ เกียรติกำพล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท
พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ศิลปกรรม กรมัยพล สิริมงคลจุฑกุล

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601
www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด 45/12-14, 33 หมู่ 4
ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999
โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

คำนำสำนักพิมพ์

ปฏิเสธได้ยากเหลือเกินว่า “ความกลัว” คือบ่อเกิดหนึ่งของความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ (ที่มักส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางกายในเวลาต่อมา) ทว่าการที่เราจะบอกว่า “หากเราสามารถจัดการความกลัว เราจะพบกับความสุขที่แท้จริง” คำกล่าวนี้นั้นเป็นความจริงเพียงใด เหตุใดเราจึงกล้าที่จะกล่าวเช่นนั้น หรือความจริงแล้ว ประโยคดังกล่าวเป็นเพียงประโยคที่มีไว้เพื่อปลอบประโลมให้ความหวังลมๆ แล้งๆ แก่มนุษย์ผู้เปี่ยมไปด้วยความหวังที่จะพบกับความสุขที่แท้จริง

อย่างที่รู้กันดีว่า ความกลัวของมนุษย์นั้นมีหลากหลายและเนิ่นนานตราบนานชั่ววิวัฒนาการของการกำเนิดมนุษย์บนโลกใบนี้ ในครั้งโบราณกาลแรกเริ่ม สิ่งมีชีวิตตัวเล็กจ้อยอย่างมนุษย์หาวดกลัวยุทธชาติผู้ยิ่งใหญ่ผู้เปี่ยมด้วยพลังงานและยากจะคาดเดา มนุษย์เราขาดกลัวสิ่งที่ “รับรู้” แต่ไม่อาจ “ล่วงรู้” เราจึงพยายามหาคำอธิบายต่อสิ่งต่างๆ ทว่าเมื่อไม่อาจหาคำอธิบายได้ เราจึงยกให้เป็นความรับผิดชอบของบางสิ่ง ที่เหนือความเข้าใจพื้นฐาน เรายกให้เป็นเรื่องของเทพเจ้า ภูตผี อสูร หรือแม้แต่พระเจ้า

จริงอยู่ที่เมื่อกาลเวลาล่วงผ่านเข้าสู่ยุคแห่งวิทยาการความรู้และเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำนำสมัยจะทำให้เราเข้าใจปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ มากขึ้น จนทำให้หลายความกลัวลุดเลือนหายไป แต่ทว่ากลับมีความกลัวใหม่ๆ เกิดขึ้นทดแทน จากการที่วิถีชีวิต ทัศนคติ และค่านิยมต่างๆ ของผู้คนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง จาก “ชีวิต

ที่เรียบง่าย” ในทุก ๆ มิติ ไปสู่ “ชีวิตที่ซับซ้อน” และเต็มไปด้วยปัญหา
มากมายรายล้อมรอบตัวเรา เมล็ดพันธุ์ของความกลัว ภายใต้อาเวหะแห่ง
“อวิชชา” จึงยังคงฝังตัวอยู่ในทุกหนแห่ง และรอวันเติบโตออกดอกผลใน
รูปแบบต่างๆ อย่างไม่อาจจะคาดเดา

ถ้าอย่างนั้นแล้ว...เราควรจัดการกับ “ความกลัว” อย่างไร สำหรับ
การดำเนินชีวิตในทุกวันนี้...

หนังสือ “กลัว” (Fear) เล่มนี้ “หลวงปู่ติช นัท ฮันห์” ปรมจารย์
เซนแห่งโลกยุคปัจจุบัน บรรณาธิการที่จะถ่ายทอดแก่นแท้แห่งปัญญา ซึ่ง
เต็มไปด้วยเรื่องราว ที่นำไป วิธีการและแนวทางปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้
ผู้อ่านได้เรียนรู้ เฝินยหน้า และเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงต้นเหตุที่แท้จริงแห่ง
“ความกลัว” และสามารถน้อมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อสามารถ
ดำเนินชีวิตได้อย่างเบิกบานและมี “สติ” อย่างเต็มเปี่ยมในทุกช่วงขณะ
จิต หลุดพ้นจากพันธนาการต่างๆ ที่ผูกมัดตัวเราไว้ และเข้าถึงความเป็น
อิสระซึ่งเป็น “ความสุขที่แท้จริง” ได้ในที่สุด ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทาง
ของชีวิตเราทุกคน

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์มีความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วน
หนึ่งในการเผยแพร่งานเขียนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ สู่อ่านชาวไทย
ซึ่งหนังสือเล่มนี้เป็นผลงานลำดับที่ 3 ต่อจากหนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ”
(The Art of Power) และ “สันติสุขทุกลมหายใจ” (Peace is Every Breath)
ซึ่งได้จัดพิมพ์และจำหน่ายอยู่ในปัจจุบัน และได้รับการตอบรับที่ดีจาก
ผู้อ่านชาวไทยตลอดมา

คณะทำงานสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ขอขอบพระคุณ นพ.ชวโรจน์
เกียรติกำพล ที่ได้อุทิศเวลาให้กับการแปลหนังสือเล่มนี้ด้วยหัวใจ
ที่เปี่ยมด้วยรักและศรัทธาต่อหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ขอขอบพระคุณ
หลวงพ่ินิรามิส คุณตั่ง – อรุณจิตรา และ คณะทำงานหมู่บ้านพลัม
ประเทศไทย ที่ได้กรุณาขจัดเกลานหนังสือเล่มนี้ให้ออกมาได้อย่างสมบูรณ์

และขอขอบพระคุณ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ และคุณปาน - ธนพร
แวกประยูร ที่ได้กรุณาใช้เวลาเขียนคำนิยามอันล้ำค่าให้กับหนังสือเล่มนี้
สุดท้ายนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “แก่นปัญญา” ทั้งหมดในหนังสือ
เล่มนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านทุกท่านได้ “ฝ่ามารสมแห่งความกลัว” สู่การมีชีวิตที่
เบิกบานและมีสติในทุกช่วงขณะจิต

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

SAMPLE

SAMPLE

คำนิยาม

เมื่ออ่านต้นฉบับ “กลัว” ของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ จบลง ผมรู้สึกได้ถึงความหมายของประสบการณ์เกี่ยวกับความกลัวที่ตัวเองได้ประสบมา ผมปรารถนาให้ใครก็ตามที่กำลังเผชิญอยู่กับความกลัว แล้วเป็นเหตุให้สูญเสียความร่าเริงเบิกบานในการดำเนินชีวิตไป ได้อ่านแล้วปฏิบัติตามที่หลวงปู่ท่านแนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้นำเสนอทฤษฎีแต่บอกวิธีออกจากความหวาดกลัวที่นอนเนื่องอยู่ในใจของเรา

ความกลัวอยู่ในตัวของเราเอง

ผมค้นพบความหมายนี้อย่างแท้จริง เมื่อออกเดินทางจาริกด้านใน

ก่อนหน้าที่จะออกเดินทางในปี 2548 ผมรู้ด้วยความคิดอยู่แล้วว่า ความกลัวอยู่ในตัวของผมเอง แต่ความรู้จากความคิดนั้น หาได้มีพลังเพียงพอที่จะทำให้ความกลัวจางคลายหายไปหรือไม่

การก้าวเดินในครั้งนั้นถูกกำหนดหมายให้เป็นการก้าวเดินออกจากความรู้สึกเสียดาย ความรู้สึกคับแค้นขัดเคือง และความรู้สึกกลัว แม้จะใช้คำว่าเดินออกจาก แต่ในความหมายที่แท้จริงแล้ว คือการเดินเข้าไปค้นหาความหมายของความเสียดาย ความคับแค้นขัดเคือง และความกลัวในใจของตัวเอง

ยิ่งเดินลึกเข้าไปในใจตนเองมากเท่าใด ก็ยิ่งมองเห็นความกลัวใน

ใจตัวเองชัดยิ่งขึ้น ความกลัวแผ่ซ่านไปทั่วเนื้อตัวผม เมื่อขาดอาหาร ความหิวก็มาเยี่ยมเยือนและทักทายด้วยความหมายให้ผมสะดุ้งกลัว

ผมไม่ได้กลัวหิว แต่ผมกลัวตาย เพราะร่างกายขาดอาหาร

ขณะที่จิตรับรู้ความหิว แล้วใจผมหวั่นไหวเพราะกลัวตาย ทำให้ตระหนักได้ทันทีว่า ผลพลอยให้อาสวะ (กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชา-สวะ) มาปนเปื้อนการรู้ของจิตเสียแล้ว

การคิดปรุงแต่งด้วยเชื้อแห่งอาสวะที่หมักหมมอยู่ภายในจิต เป็นบ่อเกิดแห่งความกลัว

ทันทีที่ตระหนักได้ถึงความหมายของการคิดปรุงแต่งเช่นนี้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสังวรระวังไม่ให้จิตคิดปรุงแต่ง ด้วยการให้จิตรู้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะ และเมื่อจิตทำหน้าที่รู้โดยไม่คิดปรุงแต่ง ความเบิกบานแจ่มใสในความหิว ความเจ็บปวด ความอ่อนระโหยโรยแรง ก็เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และในความเป็นไปเช่นนั้น ก็ไม่มีอะไรน่ากลัว

ความกลัวอยู่ในตัวผมเอง เมื่อจิตรู้โดยไม่คิดปรุงแต่งด้วยความกลัว (ภายใน) ก็ไม่มีอะไร (ภายนอก) ที่น่ากลัว

ความกลัวจะไม่จางคลายหายไปด้วยการคิดเชิงเหตุผล

การถูกฝึกฝนมาทางการใช้ความคิดเชิงเหตุผลผ่านการศึกษา ด้านปรัชญา ทำให้เชื่อโดยสุจริตว่า เมื่อคิดด้วยเหตุผลที่ดีพอแล้ว ผมจะสามารถระงับความกลัวได้ แต่ทว่าเมื่อกาลเวลาผ่านไป ประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น ทำให้เริ่มคลางแคลงใจในพลังอำนาจของความคิดเชิงเหตุผล จนในที่สุด เมื่อออกจากรักต้านในให้จิตรู้อารมณ์อันเป็นปัจจุบันธรรม โดยไม่ปล่อยให้จิตคิดเชิงเหตุผล กลับปรากฏว่า ความกลัวกลับจางคลายหายไป

บัดนี้ ผมเชื่ออย่างสุจริตว่า ความกลัวอันเป็นอารมณ์แฝงอยู่ในใจนั้น ไม่สามารถทำให้จางคลายหายไปได้ด้วยความรู้ (จากความคิด) เชิงเหตุผล แต่สามารถทำให้จางคลายไปด้วยความรู้จากการภาวนา

ความกลัวหายไปเมื่อใจเราประกอบด้วยเมตตาธรรม

เมื่อยังเป็นครูสอนปรัชญาอยู่นั้น ผมมักแอบไปอาศัยวัดต่างๆ เพื่อทำงานและการภาวนาอยู่เสมอ มีอยู่วัดหนึ่งที่ไปขอพักอาศัยในกุฏิที่พระภิกษุท่านบอกว่าผิด ตอนที่ฟังพระภิกษุท่านเล่าเรื่องผืนนั้น ผมไม่รู้สึกลัวด้วยคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล ไร้สาระ ผิดไม่มีจริง แต่เป็นเพียงการคิดปรุงแต่งขึ้นภายในใจตามความเชื่อของบุคคลนั้นๆ แต่ครั้งเมื่อไปนอนพักที่กุฏิหลังนั้น ซึ่งตั้งอยู่ในป่าห่างไกลจากที่พักอื่นๆ ยามดึกที่มืดมิด เงียบสงัด เมื่อผมนั่งสำรวมจิตภาวนาก่อนนอน ความกลัวปรากฏขึ้นในใจ ความหวั่นไหวหวาดกลัวนั้น ทำให้จิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างที่เคยปฏิบัติมา ผมพยายามขับไล่ความกลัวด้วยการคิดว่าผีไม่มี และใช้ความคิดนี้กดข่มความกลัวไว้จนนอนหลับไป เวลาผ่านไปไม่นาน ผมก็ลืมเลือนความรู้สึกกลัวนี้ไป จวบจนเมื่อไม่นานมานี้ หลังจากที่ผมผ่านการจาริกด้านในมาแล้ว ก็ได้มีโอกาสกลับไปนอนที่กุฏิหลังนั้นอีก

ในบรรยากาศอันมืดมิดและเงียบสงัดในเวลาคดึก ผมระลึกได้ว่าตนเองเคยรู้สึกหวั่นไหว หวาดกลัวเมื่ออยู่ที่นี้ ในบรรยากาศเช่นนี้ ทันทีที่ระลึกถึงเช่นนี้ ผมรู้สึกเบิกบานแจ่มใสขึ้นมาทันที ทั้งนี้เป็นเพราะเกิดความกระจำแจ้งขึ้นมาว่า ความกลัวอยู่ภายในใจของตัวเอง เมื่อมีความกลัวอยู่ภายใน โลกภายนอกก็ดูเป็นภัยน่ากลัว แต่ยามเมื่อความกลัวจางคลายไป บรรยากาศและโลกภายนอกที่เป็นแบบเดิมก็ปรากฏต่อจิต เป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย ปลอดภัยจากความรู้สึกหวั่นกลัวใดๆ

ความรู้สึกสำนึกว่าไม่มีอะไรน่ากลัวนี้ ทำให้ไม่มีพื้นที่ (ภายในใจ) ให้ความกลัว หากแต่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรม และทันทีที่จิตประกอบด้วยเมตตาธรรม ความรู้สึกปลอดภัยก็เกิดขึ้น

ไมตรีจิต (จิตที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม) เป็นจิตที่ไม่มีสิ่งใดเป็นภัย เพราะทุกๆ สิ่งล้วนเป็นมิตรที่อิงอาศัยเกื้อกูลกัน และด้วยไมตรีจิตเช่นนี้แหละ ที่ผมรู้สึกไว้นับถือใจธรรมชาติ ไม่มีอะไรในธรรมชาตินี้ที่

นำกลัว สรรพสิ่ง รวมทั้งตัวผมเกิดขึ้นตามธรรมชาติ และจะดับไปตาม
ธรรมชาติ ไม่มีอะไรน่ากลัว

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า ความคิดดีๆ
ทำได้แค่กดข่มความกลัวไว้ แต่ไม่อาจสลายความกลัวให้หมดสิ้นไปได้
การภาวนาบ่มเพาะเมตตาธรรมให้ออกงาม คือหนทางที่จะสลายความ
กลัวให้จางคลายหายไป

หนังสือ “กลัว” ของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เล่มนี้ เหมาะสมอย่าง
ยิ่งที่จะใช้เป็นคู่มือของการภาวนาในชีวิตประจำวัน เพื่อบ่มเพาะเมตตา
ธรรม ให้เจริญงอกงามในจิต ให้จิตที่เป็นภัย แปรเปลี่ยนไป เป็นไมตรีจิต

ประมวล เพ็งจันทร์

30 กรกฎาคม 2557

คำนิยม

เรามีคำว่าชีวิตกันที่ลมหายใจ เราหมดชีวิตก็ที่ลมหายใจ แต่เราไม่เคยใส่ใจดูแลสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้เรามีคำว่าชีวิตกันสักเท่าไร เรากลับให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราได้เรียนรู้นอกร่างกายกันมาก เพราะนั่นเป็นสิ่งที่โลกนี้บีบบังคับให้เราต้องเรียนรู้

เราต้องเรียนหนังสือ เราต้องทำงาน เราต้องมีสังคม เราต้องประสบความสำเร็จ เราต้องมั่งคั่ง เราต้องอีกสารพัดสิ่ง แต่เราต้องไม่ลืมว่า...วันหนึ่งเราต้องตาย และเราต้องทิ้งทุกสิ่งที่เราใช้คำว่าชีวิตขวนขวายให้ได้มา เพียงเพื่อทิ้งมันไว้เบื้องหลังของช่วงเวลาทั้งหมดชีวิตไปแล้ว ซึ่งในระหว่างการเดินทางเพื่อมีชีวิตอยู่ เราทุกคนต่างได้สมบัติที่ล้ำค่าติดตัวมาเท่าๆ กัน นั่นคือลมหายใจ และนี่คือความยุติธรรมของกฎธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้ทำให้เราได้ตระหนักถึงสมบัตินี้อย่างมหาศาล ความในหนังสือค่อยๆ พาเราทำความรู้จักกับลมหายใจ และนำพาเราเดินทางไปสู่สัมผัสกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเราโดยที่เราไม่รู้ตัว เรากลัว เราโกรธ เราหลง เรากันแต่คนที่ไม่ถูกใจเรา เราเสแสร้ง เราอิจฉา เราพอใจ เรารัก เราชิง และเราก็หลงลืมเราที่แท้จริงที่มาพร้อมคำว่าชีวิตที่ปลายดั่งจมูกของเรา นี่เอง หลวงปู่จูงใจของเราให้ค่อยๆ ระลึกถึงสมบัติเดิมทีละน้อยๆ ผ่านตัวหนังสือที่มีความนุ่มนวลและอ่อนโยน ทำให้การอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นไปด้วยใจที่เบาสบาย ค่อยๆ รับรู้และฝึกไปพร้อมๆ กับการอ่านได้อย่างไม่กดดัน พาให้เราเข้าใจคำว่าสติมากขึ้น เห็นความบกพร่องและความผิด

พลาดของตนเองมากขึ้น แต่ก็เรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองเพื่อตั้งใจใหม่อีก
ครั้ง ด้วยกำลังใจที่ตื่นกว่าเดิม

ขอบคุณทุกตัวอักษรอันงดงามหมดจดแต่มีพลัง ที่มาสะกิดใจของ
เราให้กลับมาอยู่ที่กายที่ใจ ด้วยลมหายใจของตนเอง

ปาน - ธนพร แวกประยูร

SAMPLE

SAMPLE

สารบัญ

บทนำ : ความไม่กลัว	17
กาลก่อนหน้า	23
ความกลัวแต่กำเนิด	30
คืนดีกับอดีต	35
ปลดปล่อยความกลัวต่ออนาคต ข้อรำลึก 5 ประการ	41
ไม่มีการมา ไม่มีการไป	51
ของขวัญแห่งการไร้ความกลัว	66
อำนาจแห่งสติ	76
เรียนรู้ที่จะหยุด	83
สงบท่ามกลางพายุ	88
แปรเปลี่ยนความกลัวที่ร่ายรอบตัวเรา	94
ท้องฟ้าสีครามเหนือหมู่เมฆ	102
แปรเปลี่ยนความกลัวเป็นความรัก มন্ত্রา 4 ประการ	109
สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความกลัว	114
วิธีฝึกปฏิบัติเพื่อการแปรเปลี่ยนความกลัว	124
• ปลดปล่อยความกลัวจากร่างกายและความรู้สึก :	124
แบบฝึกหัดเพื่อการเจริญสติอย่างง่าย 8 ประการ	
• แปรเปลี่ยนนรกแห่งของความกลัวในจิต :	136
แบบฝึกหัดการหายใจ 8 ประการ	
• การผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งเพื่อการแปรเปลี่ยน	145
ความกลัวและความตึงเครียด	
• เมตตาภาวนา : ขอให้เราเป็นอิสระจากความกลัว	149
เกี่ยวกับผู้เขียน	161

SAMPLE

SAMPLE

บทนำ

: ความไม่กลัว

พวกเราส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ชีวิตที่เต็มไปด้วยช่วงเวลาอันน่าอัศจรรย์และช่วงเวลาที่ยากลำบาก แต่สำหรับอีกหลายๆ คน แม้จะอยู่ในช่วงเวลาอันน่าเบิกบานที่สุด ความกลัวก็ยังอยู่ตรงนั้น ซ่อนตัวอยู่เบื้องหลังความเบิกบานของเรา เรากลัวว่าเวลานี้จะสิ้นสุดลง เราจะไม่ได้รับสิ่งที่เราต้องการ เราจะสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก หรือเราอาจจะไม่ปลอดภัย บ่อยครั้งที่ความกลัวอันใหญ่หลวงเกิดจากการที่เราว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราจะหยุดทำงาน ดังนั้นแม้ว่าเราจะอยู่ท่ามกลางเงื่อนไขอันเพียบพร้อมเพื่อจะมีความสุข แต่ความสุขเบิกบานกลับไม่เคยสมบูรณ์

เราคิดว่าเราควรจะขับไล่หรือเพิกเฉยต่อความกลัวของเราเพื่อให้เรามีความสุขยิ่งขึ้น เรารู้สึกไม่ค่อยสงบนักเมื่อคิดถึงสิ่งที่ทำให้เรากลัว ดังนั้นเราจึงปิดความกลัวของเราทิ้งไป “ไม่ละ ฉันไม่ต้องการคิดถึงสิ่งนั้น” เราพยายามเพิกเฉยต่อความกลัวของเรา แต่ความกลัวก็ยังคงอยู่ตรงนั้นเสมอ

หนทางเดียวที่จะช่วยให้ความกลัวของเราสงบลงได้และเป็นสุขอย่างแท้จริง คือหันมาทำความรู้จักความกลัวของเราและมองอย่างลึกซึ้งถึงแหล่งที่มา แทนที่จะพยายามหนีจากความกลัว เราสามารถที่จะเผชิญความกลัวให้ขึ้นมาสู่การตระหนักรู้แล้วมองมันอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง

เรากลัวหลายอย่างที่อยู่นอกตัวเราซึ่งสิ่งเหล่านั้นเราไม่อาจควบคุมได้ เรากังวลว่าเราจะต้องป่วย อายุมากขึ้น และสูญเสียหลายๆ สิ่ง

อันมีค่าที่สุดของเราไป เราพยายามที่จะยึดถือสิ่งต่างๆ ที่เราให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่ง ทรัพย์สินสมบัติ หรือแม้แต่คนที่เรารัก แต่การยึดถืออย่างเหนียวแน่นในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ไม่ได้ช่วยให้ความกลัวสงบลงเลย ที่สุดแล้ววันหนึ่งเราก็จะต้องปล่อยสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไป เราไม่สามารถนำสิ่งเหล่านั้นไปกับเราได้

เราอาจคิดว่าถ้าเราเพิกเฉยต่อความกลัวของเรา ไม่นานมันก็จะหายไป แต่หากว่าเราฝังความกังวลและความกระวนกระวายไว้ใต้จิตรับรู้ สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงส่งผลกระทบและนำความเศร้ามาให้เรามากขึ้น เรากลัวอย่างยิ่งที่จะกลายเป็นคนหมดพลังอำนาจ แต่ที่จริงแล้วเรามีพลังที่จะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในความกลัวของเรา แล้วความกลัวนั้นก็ห่อหุ้มเรา ไม่ได้ยึดต่อไป เราสามารถแปรเปลี่ยนความกลัวของเราได้ การฝึกดำเนินชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในปัจจุบันขณะที่เราเรียกว่า “สติ” สามารถสร้างความกล้าหาญให้แก่เราในการเผชิญหน้ากับความกลัว และไม่คอยผลักไสย้อยู่กับความกลัวนั้นอีก การมีสติหมายถึงการมองอย่างลึกซึ้งเพื่อสัมผัสธรรมชาติที่แท้จริงของการเป็นดั่งกันและกัน และรับรู้ได้ว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่จะหายไป

วันหนึ่งในช่วงสงครามเวียดนาม ขณะที่ฉันกำลังนั่งรอเครื่องบินอยู่ในลานบินว่างเปล่าบริเวณที่ราบสูงของเวียดนามเพื่อเดินทางไปภาคเหนือเพื่อลงพื้นที่รับรู้สถานการณ์น้ำท่วมและให้ความช่วยเหลือบรรเทาทุกข์แก่ผู้ประสบภัย เนื่องจากเป็นสถานการณ์เร่งด่วนจึงจำเป็นต้องใช้เครื่องบินของกองทัพซึ่งโดยปกติใช้สำหรับการขนส่งสิ่งของต่างๆ อย่างผ้าห่มและเสื้อผ้า ฉันนั่งรอเครื่องบินลำถัดไปอยู่คนเดียวในลานบินนั้น เมื่อเจ้าหน้าที่ชาวอเมริกันคนหนึ่งมาถึง เขาก็นั่งรอเครื่องบินด้วยเช่นกัน ขณะนั้นอยู่ในช่วงสงครามและมีเพียงเราสองคนในลานบินนั้น ฉันมองไปที่เขาและเห็นว่าเขาอายุยังน้อย ทันใดนั้น ฉันรู้สึกเห็นใจเขามาก ทำไมเขาต้องมาอยู่ที่นี้เพื่อฆ่าหรือถูกฆ่าด้วยเล่า ด้วยความเห็นใจเช่นนั้น ฉันจึง

พูดกับเขาว่า “เธอคงจะกลัวเวียดนามอย่างมาก” (เวียดนาม คือ กลุ่มกองโจรคอมมิวนิสต์ของเวียดนาม) โชคไม่ดีที่ฉันไม่มีทักษะในการพูดที่ดีเท่าไรนัก สิ่งที่ฉันพูดจึงไปรดน้ำเมล็ดพันธุ์ความกลัวในตัวเขา เขากุมป็นของเขาไว้ทันทีและถามฉันว่า “คุณเป็นเวียดนามใช่ไหม”

ก่อนจะมาประเทศเวียดนาม เจ้าหน้าที่ทางการทหารของสหรัฐอเมริกาจะเรียนรู้ว่าทุกๆ คนในเวียดนามอาจจะเป็นเวียดนาม แล้วความกลัวก็จะเข้าไปอยู่ในตัวของทหารอเมริกันทุกคน เด็กทุกคน พระสงฆ์ทุกรูปอาจจะเป็นสายลับของกลุ่มกองโจร นายทหารเรียนรู้มาเช่นนี้ทำให้พวกเขาเห็นแต่ศัตรูในทุกหนทุกแห่ง ฉันพยายามแสดงความเห็นใจต่อทหาร แต่ไม่ทันไร เพียงได้ยินคำว่าเวียดนาม เขาก็ถูกความกลัวของเขาครอบงำและหันเข้าหาปืนของเขาทันที

ฉันรู้ว่าตัวฉันจะต้องสงบก่อน ฉันฝึกปฏิบัติหายใจเข้าและออกลึกๆ แล้วพูดกับเขาว่า “ไม่ใช่ ฉันกำลังรอเครื่องบินเพื่อเดินทางไปที่เมืองดานัง เพื่อลงพื้นที่รับรู้สถานการณ์น้ำท่วมว่าฉันจะช่วยอะไรได้บ้าง” ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเขามาก และสิ่งนี้คงจะอยู่ในน้ำเสียงและคำพูดของฉัน เมื่อเราได้สนทนากัน ฉันจึงสื่อสารกับเขาว่า “ฉันเชื่อว่าสงครามได้ก่อให้เกิดเหยื่อของสงครามขึ้นมากมาย ไม่เฉพาะชาวเวียดนามเท่านั้น แต่รวมถึงชาวอเมริกันด้วย” ทหารนายนั้นดูสงบลง และเราคุยกันต่อไป ฉันรู้สึกปลอดภัยเพราะฉันมีความชัดเจนและนั่งสงบอย่างเพียงพอ หากฉันแสดงออกถึงความตึงเครียด เขาก็ยิงฉันเพราะความกลัวของเขาไปแล้ว ดังนั้น อย่าคิดว่าอันตรายมาจากภายนอกเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นมาจากภายในตัวของเรา หากว่าเราไม่เรียนรู้และฝึกมองอย่างลึกซึ้งถึงความกลัวของเรา เราก็สามารถที่จะนำอันตรายและอุบัติเหตุต่างๆ มาสู่ตัวเราเอง

พวกเราทุกคนล้วนมีประสบการณ์ความกลัว แต่ถ้าเราสามารถมองเข้าไปในความกลัวของเราได้อย่างลึกซึ้ง ตัวเราก็จะเป็นอิสระจากการถูกพันธนาการ สัมผัสถึงความเบิกบาน ความกลัวทำให้เราเพ่งเล็งแต่อดีต

และกังวลเกี่ยวกับอนาคต ถ้าเราสามารถเรียนรู้ความกลัวของเรา เราจะ
รับรู้ตามความเป็นจริงว่า ขณะนี้เราสบายดี ขณะนี้วันนี้เรายังมีชีวิตอยู่และ
ร่างกายของเรากียังทำงานได้อย่างวิเศษ ดวงตาของเรากียังคงมองเห็น
ท้องฟ้าที่สวยงาม หูของเรากียังคงได้ยินเสียงของคนที่เรารัก

ในขั้นแรกของการพิจารณาความกลัวของเราคือการเชื่อเชิญ
ความกลัวนั้นเข้ามาด้วยความตระหนักรู้โดยไม่ตัดสิน เราเพียงรับรู้อย่าง
อ่อนโยนว่าความกลัวอยู่ตรงนั้น สิ่งนี้จะนำความผ่อนคลายมาให้อย่าง
มากในทันที จากนั้นเมื่อความกลัวของเราสงบลง เรากียะโอบกอดความ
กลัวอย่างนุ่มนวลและมองอย่างลึกซึ้งถึงรากเหง้าแหล่งที่มาของความกลัว
นั้น การเข้าใจต้นกำเนิดของความกระวนกระวายและความกลัวจะช่วยให้
เราหลุดพ้นจากมัน ความกลัวของเรามาจากบางสิ่งบางอย่างในขณะนี้
ใช่หรือไม่ หรือเป็นความกลัวดั้งเดิมของเรา เป็นความกลัวที่เกิดขึ้น
เมื่อเรายังเล็กและเรายังเก็บเอาไว้ภายในตัวของเรา เมื่อเราฝึกฝนที่จะ
เชื่อเชิญความกลัวทั้งหมดให้เข้ามา เราจะตระหนักได้ว่าเรายังคงมีชีวิตอยู่
เรายังคงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีคุณค่าและน่าชื่นชมยินดี ถ้าเราไม่
ต้องวุ่นวายกับการผลักไสหรือจัดการกับความกลัว เราจะได้ชื่นชม
แสงอาทิตย์ที่สดใส สดใส หอมกรุ่น อากาศ และน้ำ หากเธอมีความสามารถที่จะ
มองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในความกลัวของเธอและเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อนั้น
เธอจะมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงและคุ้มค่ากับชีวิต

ความกลัวที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรากียะเมื่อเราตายแล้วเราจะไม่
เหลืออะไรเลย เราจะต้องมองในระดับปรมาตมธรรม (สภาวะแห่งความ
เป็นจริงอันสูงสุด) ให้เห็นว่าในธรรมชาติที่แท้จริงนั้น ไม่มีการเกิดและไม่มีการ
ตาย เพื่อจะเป็นอิสระจากความกลัวนั้นอย่างแท้จริง เราต้องเป็นอิสระ
จากความคิดเห็นที่ว่าเราเป็นเพียงแค่ร่างกายนี้ตรานจนตายลง เมื่อเรา
เข้าใจได้ว่าเราเป็นมากกว่าร่างกายทางกายภาพนี้ เราไม่ได้มาจากความ
ไม่มีอยู่ และไม่ได้หายไปสู่ความไม่มีอยู่ เรากียะเป็นอิสระจากความกลัว

พระพุทธเจ้าทรงเป็นมนุษย์และพระองค์ก็รู้จักความกลัวเช่นกัน แต่เพราะพระองค์ทรงใช้เวลาแต่ละวันฝึกเจริญสติและมองอย่างลึกซึ้ง เข้าไปในความกลัวของพระองค์ เมื่อพระองค์ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่รู้จัก พระองค์จึงเผชิญกับสิ่งนั้นได้อย่างสงบและสันติ มีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาลว่า ขณะที่พระพุทธองค์กำลังเดินอยู่นั้น องคุลิมาลซึ่งเป็นนักฆ่าต่อเนื่อง นามกระฉ่อน กำลังติดตามพระองค์มา องคุลิมาลตะโกนให้พระพุทธองค์หยุด แต่พระองค์ยังคงเดินอย่างช้าๆ และสงบต่อไป องคุลิมาลวิ่งไล่ตาม เพื่อจับพระพุทธองค์แล้วตะโกนว่าเขาสั่งให้หยุด เหตุใดพระองค์จึงไม่หยุด เสียที พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “องคุลิมาล เราหยุดมานานแล้ว เธอเองต่างหากที่ไม่หยุด” แล้วพระองค์ก็ตรัสอธิบายต่อไปว่า “เราหยุดการกระทำ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ต่อสรรพชีวิตอื่นๆ สิ่งมีชีวิตทั้งปวงล้วนต้องการที่จะมีชีวิตและกลัวความตาย เราต้องหล่อเลี้ยงหัวใจแห่งความกรุณาและปกป้องชีวิตของสรรพชีวิต” องคุลิมาลประหลาดใจ เขาถามพระองค์เพื่อจะรู้มากยิ่งขึ้น เมื่อการสนทนาสิ้นสุดลง องคุลิมาลตั้งปณิธานที่จะไม่ใช้ความรุนแรง ไม่กลับไปกระทำการอันโหดร้ายอีก และตัดสินใจบวชเป็นพระภิกษุ

พระพุทธเจ้าทรงรักษาความสงบและผ่อนคลายได้อย่างไรเมื่อต้องเผชิญหน้ากับฆาตกร หรือนี่คือการยกตัวอย่างที่สุดขีด แต่พวกเราบางคนก็เผชิญกับความกลัวไม่ทางใดก็ทางหนึ่งอยู่แล้วในทุกๆ วัน การฝึกสติในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราได้อย่างใหญ่หลวง เริ่มต้นที่ลมหายใจของเรา เริ่มต้นด้วยความตระหนักรู้ แล้วเราก็จะสามารถเผชิญกับสิ่งใดๆ ที่ผ่านเข้ามา

ความไม่กลัวไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งที่เป็นไปได้ หากยังเป็นสภาวะอันเบิกบานอย่างที่สุด เมื่อเธอสัมผัสถึงความไม่กลัว เธอก็จะเป็นอิสระ ถ้าฉันอยู่บนเครื่องบินและนักบินประกาศว่าเครื่องบินกำลังจะตก ฉันจะฝึกปฏิบัติการหายใจอย่างมีสติ หากว่าเธอได้รับข่าวร้าย ฉันหวังว่าเธอจะทำเช่นเดียวกัน อย่ารอให้วิกฤตการณ์เช่นนั้นมาถึงเธอถึงจะเริ่มฝึกเพื่อ

แปรเปลี่ยนความกลัวของเธอและดำรงอยู่อย่างมีสติ ไม่มีใครมอบความ
ไม่กลัวให้แก่เธอได้ต่อให้พระพุทธรองค์ประทับนั่งอยู่ข้างเธอก็ตาม เธอต้อง
ฝึกปฏิบัติและรับรู้ด้วยตัวของเธอเอง หากเธอปฏิบัติเจริญสติจนเป็นนิสัย
เมื่อความยากลำบากเกิดขึ้น เธอจะรู้ได้ทันทีว่าเธอต้องทำเช่นไร

กาลก่อนหน้า

พวกเราหลายคนจดจำไม่ได้ว่า เมื่อนานมาแล้วเราเคยอาศัยอยู่ในครรภ์ของแม่ เราเป็นมนุษย์ที่ตัวเล็กนิดเดียว มีหัวใจสองดวงอยู่ในร่างกายของแม่ หัวใจของแม่และหัวใจของเธอ ในช่วงเวลานี้แม่ของเธอทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเธอ ทานหายใจเพื่อเธอ กินเพื่อเธอ ดื่มเพื่อเธอ เธอเชื่อมโยงกับท่านด้วยสายสะดือของเธอ ออกซิเจนและอาหารมาถึงตัวเธอผ่านสายสะดือนั้น เธอรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุขที่อยู่ในกายของแม่ เธอไม่เคยรู้สึกร้อนเกินไปหรือหนาวเกินไป เธออยู่อย่างสบายมาก เธอพักอยู่บนเบาะนุ่มที่ทำด้วยน้ำ ในประเทศจีนและประเทศเวียดนามเราเรียกครรภ์แม่ว่า *ปราสาทของเด็กน้อย* เธออยู่ในปราสาทนั้นประมาณเก้าเดือน

เวลาเก้าเดือนที่อยู่ในครรภ์มารดาเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิตของเธอ และแล้วเวลาแห่งการเกิดของเธอก็มาถึง ทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆ ตัวเธอดูเปลี่ยนไป และเธอถูกผลักดันออกสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ รู้สึกหนาวและหิวเป็นครั้งแรก เสียงต่างๆ ดังเกินไป แสงก็สว่างจ้าเกินไป เป็นครั้งแรกที่เธอรู้สึกกลัว และนี่ก็คือความกลัวแต่กำเนิด

ในปราสาทของเด็กน้อย เธอไม่จำเป็นต้องใช้ปอดของเธอเอง แต่ในขณะที่เธอเกิด ใครคนหนึ่งได้ตัดสายสะดือของเธอ และนับตั้งแต่นั้นเธอก็ไม่ได้เชื่อมโยงทางกายภาพกับแม่อีกต่อไป แม่ไม่ได้หายใจเพื่อเธออีกต่อไป เธอต้องเรียนรู้การหายใจด้วยตัวของเธอเองเป็นครั้งแรก เพราะหากเธอไม่สามารถหายใจได้ด้วยตนเอง เธอก็จะตาย การเกิดคือช่วงเวลาที่ไม่ปลอดภัยเป็นอย่างยิ่ง เธอถูกผลักไสออกไปนอกปราสาทและประสบ

กับความทุกข์ เธอพยายามจะหายใจเข้า แต่ทว่าช่างยากเหลือเกิน มีของเหลวปริมาณหนึ่งอยู่ในปอดของเธอ เพื่อที่จะหายใจเข้าให้ได้ เธอต้องขับของเหลวนั้นออกมาก่อน พวกเราเกิดมาแบบนี้ทุกคน ความกลัวของเราเกิดขึ้นพร้อมกับความต้องการที่จะมีชีวิตรอด นี่คือความต้องการแต่กำเนิด

เมื่อเป็นเด็กทารก เราทุกคนรู้ว่าการที่จะมีชีวิตรอดได้ต้องมีใครสักคนคอยดูแลเรา แม้ว่าสายสะดือของเราจะถูกตัดขาดไปแล้วเรายังคงต้องพึ่งพิงผู้ใหญ่เพื่อที่จะมีชีวิตรอด เมื่อต้องพึ่งพิงใครบางคนหรือบางสิ่งเพื่อการอยู่รอด นั้นหมายถึงการเชื่อมโยงอันเปรียบเสมือนสายสะดือที่มองไม่เห็นนั้นยังคงอยู่กับเธอเสมอ

เมื่อเราเติบโตขึ้น ความกลัวแต่กำเนิดและความต้องการแต่กำเนิดของเรายังคงอยู่ตรงนั้น แม้ว่าเราจะไม่ได้เป็นทารกอีกต่อไปแล้ว แต่เรายังคงกลัวว่าเราอาจจะไม่มีชีวิตรอด จะไม่มีคนคอยดูแลเรา ทุกๆ ความต้องการในชีวิตของเราล้วนมีรากเหง้ามาจากความต้องการเริ่มต้นขึ้นพื้นฐานคือเพื่อที่จะมีชีวิตรอด เมื่อเราเป็นเด็กทารก เราทุกคนหาหนทางที่จะเอาชีวิตรอด เราอาจจะรู้สึกไม่มีพลังอำนาจ เรามีขาสองข้างแต่เดินไม่ได้ มีมือสองข้างแต่ใช้หยิบจับสิ่งของไม่ได้ เราจำเป็นต้องหาวิธีการว่าทำอย่างไรที่เราจะมีใครสักคนคอยปกป้อง ดูแล เลี้ยงดูเราให้มีชีวิตรอด

ทุกๆ คนรู้สึกกลัวในบางเวลา เรากลัวความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ถูกทอดทิ้ง อายุมากขึ้น กำลังจะตาย และกำลังจะป่วยในท่ามกลางสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกกลัวโดยไม่รู้สาเหตุที่แน่ชัด หากเราฝึกการมองอย่างลึกซึ้ง เราจะพบว่าความกลัวนี้เป็นผลมาจากความกลัวแต่กำเนิดเมื่อครั้งที่เราเป็นเด็กแรกเกิดซึ่งช่วยเหลือตัวเองไม่ได้และยังไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าเราจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้ว ความกลัวและความต้องการแต่กำเนิดนั้นยังคงอยู่ ความต้องการที่จะมีคู่ของเรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของความสับสนึงที่เราต้องการมีใครสักคนมาดูแล

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เรามักกลัวที่จะจดจำหรือสัมผัสกับความกลัวแต่กำเนิดและความต้องการแต่กำเนิด เพราะเด็กน้อยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้คนนั้นยังคงมีชีวิตอยู่ในตัวเรา และเราไม่เคยมีโอกาสดูคุยกับเขาหรือเธอเลย ไม่ได้ให้เวลาที่จะดูแลเด็กน้อยภายในตัวเรา ผู้ซึ่งมีบาดแผลและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ ความกลัวแต่กำเนิดสืบเนื่องมาในหลายรูปแบบ บางครั้งเราอาจรู้สึกกลัวที่จะอยู่คนเดียว เราอาจรู้สึกว่า “ฉันทำเพียงลำพังไม่ได้ ฉันจำเป็นต้องมีใครสักคน” นี่ก็คือการสืบเนื่องความกลัวแต่กำเนิดของเรา หากเรามองอย่างลึกซึ้ง ที่สุดแล้วเราจะพบว่าเรามีความสามารถที่จะปล่อยโยนความกลัวให้สงบลงเพื่อจะพบกับความสุข เราต้องใส่ใจมองไปที่ความสัมพันธ์ของเราเพื่อจะเห็นว่าความสัมพันธ์ของเรานั้นอยู่บนพื้นฐานของความต้องการหรือความสุขของทั้งสองฝ่าย เรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าคู่ของเรามีพลังเพื่อจะทำให้เรารู้สึกดีและเราจะรู้สึกแย่หากไม่มีเขาคนนั้นอยู่ด้วย เราคิดว่า “ฉันต้องการคนนี้เพื่อดูแลฉัน ไม่อย่างนั้นฉันจะอยู่ไม่ได้”

หากความสัมพันธ์ของเรามีพื้นฐานอยู่บนความกลัวแทนที่จะเป็นความเข้าใจและความสุขของทั้งสองฝ่าย ความสัมพันธ์นั้นจะมีรากฐานที่ไม่แข็งแรง เธออาจจะรู้สึกว่าเธอต้องการคนผู้นั้นเพื่อความสุขของตัวเอง และในบางครั้งเธอก็อาจจะพบว่าการมีใครคนนั้นอยู่ด้วยก็ทำให้รู้สึกรำคาญ อยากกำจัดเขาไปให้พ้น เมื่อนั้นเธอจะรู้ได้อย่างชัดเจนว่า ความรู้สึกสงบและปลอดภัยของเธอแท้จริงแล้วไม่ได้มาจากคนผู้นั้น

เช่นเดียวกัน เธอมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในร้านอาหาร ร้านกาแฟ ไม่ใช่เพราะร้านนั้นน่าสนใจ แต่เป็นเพราะเธอกลัวที่จะอยู่คนเดียว เธอรู้สึกว่าเธอจะต้องอยู่กับคนอื่นตลอดเวลา เมื่อเธอเปิดโทรทัศน์อาจไม่ใช่เพราะมีรายการที่น่าติดตามชม แต่เป็นเพราะเธอกลัวที่จะอยู่ตามลำพังคนเดียว

หากเธอกลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเธอ สิ่งนี้ก็มักมีที่มาจากเหมือนเดิม เธอกลัวว่าหากคนอื่นคิดในแง่ลบกับเธอ พวกเขาจะไม่ยอมรับและทิ้ง

เธอให้อยู่คนเดียวเพียงลำพังท่ามกลางอันตราย ดังนั้นเธอจึงอยากให้คนอื่น ๆ คิดต่อเธอในแง่ดีอยู่เสมอ นี่ก็คือการสืบเนื่องของความกลัวแต่กำเนิด เช่นเดียวกัน หากเธอชอบเลือกซื้อเสื้อผ้าใหม่ๆ อยู่เป็นประจำ นั่นก็เป็นเพราะเธออยากที่จะได้รับการยอมรับจากคนอื่น กลัวถูกปฏิเสธ กลัวว่าเธอจะถูกทอดทิ้ง ถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวโดยไม่มีใครรักคนที่คอยดูแลเธอ

เราต้องมองอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะแยกแยะความกลัวและความต้องการแต่กำเนิดซึ่งอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมต่างๆ ของเรา ความกลัวและความต้องการทุกอย่างที่เรามีในวันนี้ล้วนสืบเนื่องมาจากความกลัวและความต้องการแต่กำเนิดทั้งสิ้น

วันหนึ่งขณะที่ฉันเดินอยู่ ฉันรู้สึกถึงบางสิ่งบางอย่างเหมือนกับสายสะดือที่เชื่อมโยงฉันกับดวงอาทิตย์บนท้องฟ้า ฉันเห็นอย่างชัดเจนว่า หากดวงอาทิตย์ไม่ได้อยู่ตรงนั้น ฉันคงตายลงทันที จากนั้นฉันก็เห็นสายสะดือที่เชื่อมโยงฉันกับสายน้ำ ฉันรู้ว่าหากสายน้ำไม่ได้อยู่ตรงนั้น ฉันก็คงจะตายไปแล้วเช่นกันเพราะไม่มีน้ำดื่ม ฉันเห็นสายสะดือที่เชื่อมโยงฉันกับผืนป่า ต้นไม้ในป่าสร้างออกซิเจนให้ฉันหายใจ หากไม่มีป่าฉันคงจะตาย และฉันก็เห็นสายสะดือที่เชื่อมโยงฉันกับชาวไร่ชาวนา ที่ปลูกผักชนิดต่างๆ ข้าวสาลีและข้าวเจ้าเพื่อให้ฉันนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน

เมื่อเธอฝึกสมาธิภาวนา เธอจะเริ่มเห็นสิ่งต่างๆ ที่คนอื่นมองไม่เห็น และแม้ว่าเธอจะมองไม่เห็นสายสะดือทั้งหมด แต่สายสะดือก็ยังอยู่ตรงนั้น เชื่อมโยงเธอกับแม่กับพ่อของเธอ ชาวนา ดวงอาทิตย์ แม่น้ำ ผืนป่า และอื่นๆ การฝึกสมาธิภาวนานี้รวมถึงการสร้างมโนภาพด้วย หากเธอวาดภาพตัวของเธอเองที่มีสายสะดือเหล่านี้ เธอจะพบว่าเธอไม่ได้มีสายสะดือเพียงห้าหรือสิบสายเท่านั้น แต่อาจจะมีเป็นร้อยหรือเป็นพันสาย และเธอก็เชื่อมโยงกับสายทั้งหมดเหล่านั้น

ในหมู่บ้านพลัมที่ฉันพักอาศัยซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส เรามักจะใช้คาถาทกลอนแห่งการฝึกปฏิบัติสั้นๆ ที่เราใช้ท่อง

สวดในใจหรือเปล่งเสียงออกมาเพื่อใช้ได้ตลอดทั้งวัน ซึ่งช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างลึกซึ้งในทุกกิจวัตรประจำวันของเรา เรามีคาถาสำหรับการตื่นนอนในตอนเช้า คาถาสำหรับการแปร่งพิน แม้แต่คาถาสำหรับการขับรถและการใช้คอมพิวเตอร์ คาถาที่เราท่องสวดขณะดื่อกอาหารเป็นดังนี้

ในอาหารนี้

ฉันเห็นอย่างแจ่มชัด

สรรพสิ่งในจักรวาล

ช่วยบำรุงเลี้ยงฉัน*

เมื่อมองอย่างลึกซึ้งถึงผักชนิดต่างๆ เราเห็นแสงอาทิตย์ ก่อนเมฆ ผืนแผ่นดินปรากฏอยู่ในนั้น รวมถึงการทำงานหนัก การทำงานด้วยความรักก็ปรากฏอยู่ในอาหารตรงหน้าเราเช่นกัน การมองเช่นนี้ แม้ว่าไม่มีใครนั่งรับประทานอาหารอยู่กับเราในขณะนี้ แต่เรารู้ว่าชุมชนของเราบรรพบุรุษของเรา แม่ธรณีและจักรวาลทั้งหมดอยู่ที่นี้กับเรา ดำรงอยู่ในตัวเราทุกขณะ เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกโดดเดี่ยวเลย

สิ่งแรกที่เราทำได้เพื่อปกป้องความกลัวของเราคือการพูดคุยกับความกลัวนั้น เชนั่งลงพร้อมกับเด็กน้อยที่มีความกลัวซึ่งอยู่ในตัวเธอและมอบความอ่อนโยนให้แก่เด็กคนนั้น เธออาจกล่าวว่า “เด็กน้อยที่รัก ฉันคือตัวเธอที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันอยากจะบอกเธอว่า เราไม่ใช่เด็กทารกที่ดูแลตัวเองไม่ได้และอ่อนแออีกต่อไปแล้ว เรามีมือและเท้าที่แข็งแรง เราปกป้องตัวเองได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลใดที่เราจะต้องกลัวอีกต่อไป”

* คาถาและรายละเอียดของการใช้คาถาสำหรับการปฏิบัติประจำวันรวบรวมไว้อย่างสมบูรณ์และอ่านเพิ่มเติมได้ในหนังสือ *สันติสุขทุกลมหายใจ (Peace is Every Breath)* เขียนโดย หลวงปู่ติช นัท อันห์ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ปริมาต