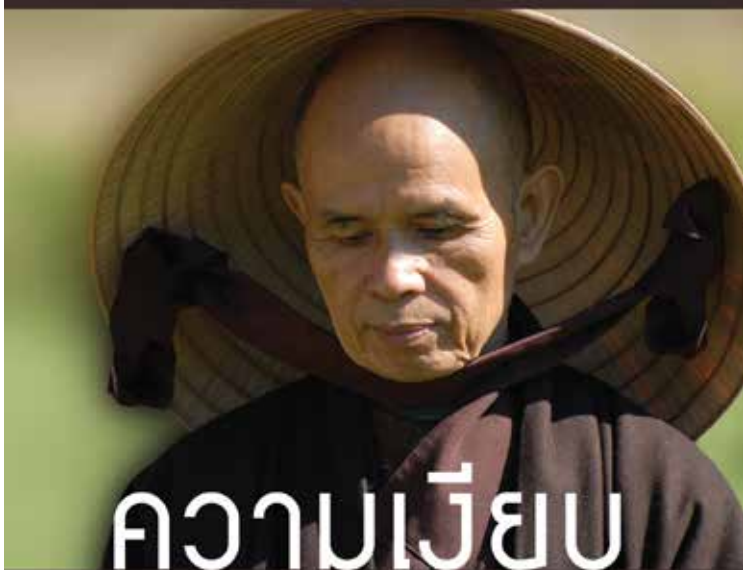


ศิษ นัท อันท์



ผู้เขียน ปญฺจารีย์แห่งการค้นคว้า  
สันติภาพทุกย่างก้าว และ สันติสุขทุกขณะใจ



# ความเงียบ

SILENCE

พลังแห่งความเงียบสงบ  
ในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน

นพ.ชวโรจน์ เทียรดีท่าพา ผู้แปล

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : ความเงียบ : พลังแห่งความเงียบสงบในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน

Silence : The Power of Quiet in a World Full of Noise

ผู้เขียน : ดิช นัท ฮันท์

ผู้แปล : นพ.ชวโรจน์ เกียรติกำพล

Copyright © 2015 by Unified Buddhist Church

Copyright arranged with: HarperCollins Publishers

195 Broadway, New York, NY 10007, USA

through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งที่ 1

ตุลาคม 2561

ราคา 175 บาท

ISBN 978-616-403-056-5



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ดิช นัท ฮันท์.

ความเงียบ : พลังแห่งความเงียบสงบในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน = Silence :

The Power of Quiet in a World Full of Noise.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง, 2561.

144 หน้า.

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

294.3144

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑ
บรรณาธิการแปล	ภิกษุณีนิรามิสา และสังฆะหมู่บ้านพลัม
ศิลปกรรม/พิสูจน์อักษร	ศศรัณย์ พิพัฒน์รพวงศ์
ออกแบบปก	นิชชีมา แสงแก้ว

#### จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 [www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com)

#### พิมพ์ที่

บริษัท กรีน ไลฟ์ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน  
กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

#### จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางถนนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6  
[www.naiin.com](http://www.naiin.com)

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป  
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักราบ ปลอดภัยและเป็นอันตราย  
รักษาสีแว่นล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ  
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

# คำนำสำนักพิมพ์

สมมติว่าเราได้รับมอบหมายให้ถือแก้วน้ำที่มีน้ำปริ่ม จากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง ท่ามกลางฝูงชนที่กำลังเดินกันพลุกพล่านและเสียงที่ตั้ง อึกทึกกรึกโครม โดยที่ไม่ให้น้ำกระฉอกออกมาจากแก้วเลย คุณคิดว่า ภารกิจนี้เป็นเรื่องยากหรือง่าย...

หลายคนทำมันได้สำเร็จ แต่เชื่อว่า มีคนจำนวนไม่น้อยทำน้ำ กระฉอกออกจากแก้วในระหว่างทาง

หากย้อนภาพและฉายซ้ำแบบเคลื่อนไหวซ้ำ ก็อาจเผยให้เห็น ภาพว่า ขณะที่เราคอยประคองแก้วน้ำอยู่นั้น เราเผลอคิดไปถึงจุดหมาย ปลายทางข้างหน้าจนพะวง ใจอาจเผลอต่อว่าผู้คนรอบข้างที่ส่งเสียงดัง รบกวนสมาธิ หรืออาจวิตกกังวลว่าน้ำจะกระฉอกจากแก้ว หรือเผยให้เห็น ภาพที่เราหวนกลับไปคิดถึงน้ำที่กระฉอกออกนอกแก้วไปเมื่อวินาทีที่แล้ว ซ้ำไปซ้ำมาจนลืมนั่นไปว่า ปัจจุบันเรายังถือแก้วน้ำใบนั้นอยู่... และเมื่อเรายังลืมนั่น ลืมปัจจุบันขณะ น้ำก็ยิ่งกระฉอกออกมากขึ้น

การลืมนั่นในสถานการณ์แบบนี้ เปรียบได้กับการปล่อยใจให้เรา หลงไปอยู่กับอดีตและอนาคตในแต่ละวันของชีวิต ปล่อยใจให้ต้องเผชิญ กับเสียงต่างๆ รอบตัวในโลกภายนอกอันยุ่งเหยิง และยังคงต่อสู้กับ “เสียงรบกวนในใจ” ในทุกๆ วัน ทั้งจากการหมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาผ่านไป วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เผชิญถึงความสวามยงามของเป้าหมายที่อยู่ ไกลๆ หรือแม้แต่การดิ้นรนไขว่คว้าหาความสำเร็จครั้งใหม่เมื่อประสบ ความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ยังมีสิ่งอื่นๆ อีกมากมายที่เราเชื่อว่า สิ่งเหล่านั้นคือความสุข จนเราเคยชินและปล่อยตัวให้วนเวียนในวัฏจักร

ที่ว่านี้ แม้จะมีหลายครั้งที่เราเริ่มสะกิดใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง และได้พยายามหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะพาตัวเองออกไปทำอะไรใหม่ๆ หรือหลบความวุ่นวายไปสัมผัสความเงียบสงบท่ามกลางธรรมชาติ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ “เสียงรบกวนในใจ” ยังคงอยู่กับเรา ไม่หายไปไหนเลย เหตุใดเสียงรบกวนในใจจึงยังดังกึกก้องในตัวเรา...

วิธีคิดและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ในการเงียบเสียงที่คอยรบกวนจิตใจเราที่ **หลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์** ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด คือ คำตอบที่สมบูรณ์สำหรับคำถามนี้ หลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ เปิดมุมมองให้เราได้เข้าใจอย่างกระจ่างชัดว่า ทั้งอดีตและอนาคตล้วนเป็นกรงที่ขังเราไว้ไม่ให้ออกไปพบกับ “อิสรภาพของชีวิต” และการปลื้มใจ ออกแสวงหาสถานที่อันเงียบสงบ ก็ไม่ใช่หนทางของการเข้าถึงความเงียบที่แท้จริง เพราะในความเป็นจริงแล้ว เราทุกคนสามารถเข้าถึงความเงียบที่แท้จริงได้ทุกที่ ทุกโอกาส ทุกช่วงเวลา ด้วยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

เรามักบอกกับตัวเองว่า ที่ไม่มีเวลาฝึกสติก็เพราะในแต่ละวันเราต้องทำสิ่งต่างๆ มากมายเพราะเชื่อว่ามันจะเป็นความสุขในชีวิต... โดยลืมนึกพิจารณาไปว่า เราสามารถสัมผัสถึง “ความสุขที่แท้จริง” ได้ง่ายๆ และในทันที เพียงแค่ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอกราบขอบพระคุณ **ภิกษุณีนิรามิสา และ สังฆะหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย** เป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนการทำงานของเราเสมอมา และกราบขอบพระคุณ **หลวงพี่โก้-พระจิตร์ จิตตสังวโร** ที่ได้กรุณาเขียนคำนิยามอันล้ำค่าให้กับหนังสือเล่มนี้ และขอขอบพระคุณ **คุณหม่อมจาวโรจน์ เกียรติกำพล** ที่ได้อุทิศเวลาให้กับการแปลหนังสือเล่มนี้ด้วยความศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยม

หนังสือเล่มนี้ พร้อมจะเป็น “ระฆังแห่งสติ” ให้กับคุณผู้อ่านทุกท่านแล้วนับจากนี้

**สำนักพิมพ์ฟรีมายด์**

# คำนำผู้แปล

หลังจากที่ผมอ่านและแปลหนังสือเล่มนี้จบ มุมมองเกี่ยวกับ “ความเจ็บ” ของผมก็เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง ก่อนหน้านี้ผมใช้ชีวิตประจำวันแบบอัตโนมัติ คือตื่นนอนตอนเช้า ทำกิจวัตรประจำตัวต่าง ๆ รับประทานอาหารและรีบเร่งไปทำงาน พอถึงที่ทำงานก็เริ่มตรวจผู้ป่วย วางแผนการรักษาและทำงานเอกสารที่ค้างคาไว้ ทำทุกอย่างแบบนี้ซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องจนทำให้ผมเคยชินกับความวุ่นวายรอบตัว การได้หยุดพักชั่วคราวและอยู่กับตัวเองพร้อม ๆ กับความเจ็บกลายเป็นเรื่องแปลกและไม่เคยชินสำหรับผมในบางครั้ง

ผมพบว่าแม้จะมีโอกาสดำรงอยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อความเจ็บสงบแล้วก็ตาม ผมก็ยังสังเกตเห็นว่าเสียงที่ดังรบกวนอยู่ในจิตใจกลับไม่เจ็บลงด้วยเลย ตรงกันข้าม เสียงจากภายในนั้นกลับดังขึ้น ๆ จนหลายครั้งทำให้รู้สึกอึดอัดมากกว่าตอนวุ่นวายทำกิจกรรมต่าง ๆ เสียอีก

นับเป็นเรื่องน่าแปลกใจอย่างมากที่ในปัจจุบันคนเราส่วนมากมักเห็นว่าความเจ็บเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ อึดอัด และชวนให้เหงาและโดดเดี่ยว มุมมองเช่นนี้ทำให้เราพยายามไฝ่หากิจกรรมหรือเรื่องราวต่าง ๆ มากมายมาทำอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะมีโอกาสนั่งพักอยู่เพียงลำพังก็ไม่วายทำลายความเจ็บภายในจิตใจด้วยความคิดว่าวุ่นต่าง ๆ

ผมมั่นใจเหลือเกินว่าหลังจากที่ทุกท่านได้อ่านหนังสือ “ความเจ็บ” ซึ่งเปี่ยมด้วยปัญญาญาณของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ เล่มนี้จนจบ ความหมาย

และทัศนคติต่อความเจ็บของท่านจะเปลี่ยนแปลงไป ท่านจะพบว่าความเจ็บนั้นคือประตูบานแรกสู่ความสงบสันติ และความหมายที่แท้จริงของความเจ็บ ก็คือการหยุดเสียงที่คอยรบกวนในจิตใจของเรา การทำเช่นนี้ได้จะทำให้เราได้ยินเสียงอันอัศจรรย์แห่งชีวิต และเมื่อนั้นเราจะได้เริ่มดำรงชีวิตอย่างแท้จริงและลึกซึ้ง

ผมต้องขอกราบขอบพระคุณหลวงปู่ ดิซ นัท ฮันท์ รวมถึงพระภิกษุณีนิรามิสาและสังฆะหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย ในความเมตตาและความไว้วางใจ ทั้งยังกรุณาช่วยตรวจแก้ไขงานแปลหนังสือเล่มนี้ อย่างละเอียดรอบคอบ

ขอขอบคุณสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ที่ได้มอบความไว้วางใจให้กับผมอีกครั้งในการแปลหนังสือเล่มนี้ เพื่อถ่ายทอดงานเขียนอันทรงคุณค่าของหลวงปู่ ดิซ นัท ฮันท์ เล่มนี้เป็นภาษาไทย

ขอขอบคุณคุณพ่อชัยชาญและคุณแม่อารีญา เกียรติกำพล ผู้ให้ชีวิตและกำลังใจเสมอมา รวมถึงครูอาจารย์ที่ได้มอบความรู้และความศรัทธาเบื้องต้น ขอขอบคุณคุณคุณกุลรดา อินทวงศ์ และชญานันท์ เกียรติกำพล รวมถึงญาติและมิตรทุกท่านที่มีได้เอื้อนามในที่นี้ที่มีส่วนร่วมให้การแปลหนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

สู่ประตูบานแรกแห่งความสงบสันติ

นพ.ชาโรจน์ เกียรติกำพล

# คำนิยาม

หนึ่งในการปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัมที่ตนเองเคารพมากที่สุด คือ การฝึกอยู่ในความเงียบอันประเสริฐ ซึ่งเริ่มตั้งแต่หลังสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ไปจนถึงหลังอาหารเช้าของวันถัดมา การฝึกอยู่ในความเงียบอันประเสริฐนั้นเรียบง่ายมาก เพียงเรางดพูดคุย งดการสื่อสารกับผู้อื่น ในช่วงเวลาที่กำหนด เราก็จะได้สัมผัสประสบการณ์ความเงียบอันประเสริฐด้วยตนเอง กล่าวคือ ในขณะที่เรางดพูดคุย เราจะได้ยินเสียงต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกได้ชัดเจนขึ้นโดยไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย เสียงลม เสียงแมลงต่างๆ เสียงนาฬิกา เสียงเครื่องทำความร้อน เสียงลมหายใจของตนเอง หรือแม้แต่เสียงกรนจากเพื่อนที่พักรห้องเดียวกัน จะชัดเจนขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่เสียงเหล่านั้นกลับไม่ได้รับกวนอะไรเราเลย ไม่เหมือนกับท่อนสุกของเพลงอะไรไม่รู้ที่เล่นซ้ำเหมือนแผ่นเสียงตกร่องในหัว และเสียงที่ไร้เสียงจากหัวใจเราเอง ความคิดเรื่อยเปื่อยต่างๆ จากสถานีวิทยุคิดไม่หยุด (Non-Stop Thinking Station) ไม่เพียงก่อกวนความสงบภายใน แต่ยังเหมือนเพื่อนข้างยุงที่แอบปั่นหัวใจและสมองให้เชื่อให้คิด ให้อยากพูด ให้อยากทำ ใ้วางแผน หรือรอโอกาสทำอะไรสักอย่างที่ไม่น่าชื่นชมนัก

หากใส่ใจกับตัวเอง เราจะพบว่าเสียงต่างๆ เหล่านี้ ไม่ได้ปรากฏขึ้นในหัวโม่งปิดวจาเท่านั้น มันลอบมาทักทายเราอยู่ตลอดเวลา ไม่เว้น



แม้ในยามนอน ส่วนตัวแล้ว เสียงเหล่านี้เป็นตัวสะท้อนคุณภาพชีวิตภายใน และสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ชัดเจนชัดตรง ความพยายามที่จะรู้เท่าทัน พัฒนาทักษะที่จะเจียบ และเป็นอิสระจากเสียงต่างๆ ภายใน เพื่อให้ถึง แก่นแท้ของความเจียบ ทั้งในชั่วโงมปีดวาทจา และสถานการณ์ต่างๆ ใน ชีวิต สามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่น้อยนิดให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม คือ แรงบันดาลใจในการออกแบบการใช้ชีวิตในช่วงหลังวัยสี่สิบของตนเอง จนถึงทุกวันนี้

เนื้อหาทั้ง ๗ บท ในหนังสือ “ความเจียบ” คือเสียงจากผู้ข้าของ หนทางสู่ความพ้นทุกข์ หลวงปู่ ดิช หนั ฮันท์ เผยแผ่หนังสือสันติและความ เบิกบานภายในอย่างมีระบบ เริ่มจากสำรวจเหตุแห่งทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็น ความกลัวความเจียบ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงภายนอกกับเสียงภายใน และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ต่างๆ ด้วยความตระหนักรู้ และเพื่อคุณประโยชน์ ในบทที่ ๑

ในบทที่ ๒ หลวงปู่แนะนำเทคนิคต่างๆ ที่เราสามารถฝึกเพื่อ พัฒนาทักษะในการเท่าทันความทุกข์ และสำรวจความทุกข์ด้วยปัญญาญาณ อันลุ่มลึก ความเมตตาและทักษะในการสื่อสารที่แยบยล หลวงปู่ใช้การ อุปมาอุปไมยจนเรื่องยากกลายเป็นเรื่องง่าย

ในบทที่ ๓ ท่านชี้ให้เราเห็นถึงความแตกต่างระหว่างความเจียบ อันประเสริฐ กับความเจียบที่มีกลิ่นลมอยู่ภายใน อีกทั้งยังยกตัวอย่าง การกระทำด้วยความเจียบอันกึกก้องกัมปนาทของผู้ที่อยู่บนหนทาง ทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องราวของพระโภษชยคุรุ หรือพระอาจารย์ ทิก กวาง ดี๊ก

หลังจากที่เราเรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการบ่มเพาะความเจียบอันแท้จริงได้ในระดับหนึ่งแล้ว บทที่ ๔ และบทที่ ๕ ให้แนวทางในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยบทที่ ๔ หลวงปู่มอบแนวทางในการสื่อสารในความเจียบ ความเจียบในที่นี้ หมายใช้ความเจียบจากการปิดวาทะ แต่หมายถึงความเจียบจากเสียงรบกวนภายใน ในบทนี้เราจะเรียนรู้วิธีการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

ส่วนบทที่ ๕ เป็นเรื่องของพลังแห่งความนิ่งและการบ่มเพาะทักษะในการหยุด บทที่ ๖ ว่าด้วยความใส่ใจ กลับมากล่าวถึงเหตุแห่งความสันนระเพื่อมทั้งหลายในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิม หลวงปู่เตือนให้เราสำรวจ และเรียนรู้ที่จะคลี่คลายเงื่อนไขแห่งความลุ่มหลงที่ผูกเราอยู่ในวงจรแห่งความทุกข์ หนึ่งคือเงื่อนไขแห่งอุปทาน อันได้แก่ความเชื่อและความคิดต่าง ๆ สองคือเงื่อนไขแห่งกิเลสและนิสสัยแห่งทุกข์ทั้งหลาย トラบเท่าที่เงื่อนไขทั้งสองยังคงอยู่ คลื่นลมแห่งความปั่นป่วนยังคงกำเริบได้อยู่เสมอ และในบทที่ ๗ ว่าด้วยการฝึกฝนที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในอย่างสร้างสรรค์

สุดสัปดาห์นี้ พี่น้องสังฆะหมู่บ้านพลัมจะจัดงานปฏิบัติภาวนาเพื่อเป็นอาจริยบูชา เนื่องในวันคล้ายวันสืบเนื่องของหลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย เนื่องจากตนเองยังอยู่ในระหว่างเข้าพรรษาที่วัดป่าธรรมอุทยาน ขาซ้ายอาพาธจนเดินได้ลำบาก อีกทั้งหน้าที่ดูแลสามเณรน้อยจอมพลัม และพี่ใหญ่ที่มีข้อจำกัดด้านการเรียนรู้ที่มาขอฝึกตนในช่วงปิดเทอม จึงไม่สามารถเดินทางไปร่วมกิจกรรม และสักการะหลวงปู่ได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม การอ่านต้นฉบับความเจียบในภาคภาษาไทยอย่างสงบสุข และปล่อยให้คำนิยามเรียบเรียงและหลังไหลบนหน้ากระดาษอย่างอิสระ ท่ามกลางความเจ็บป่วยทางกาย

และเสียงเอ็ดตะโรที่เหนือการควบคุม คือของขวัญจากบรรพบุรุษทาง  
จิตวิญญาณที่ยังคงสืบเนื่องในกายใจที่กำลังเขียนคำนิยามนี้

เพื่อไม่ให้ทุกท่านเสียเวลาอันมีค่ากับคำนิยามจนมากเกินไป  
ผู้เขียนขอจบคำนิยามนี้ด้วยวลีธรรมจากภาพพู่กันภาพหนึ่งของหลวงปู่...  
a cloud never dies เมฆไม่มีวันตาย

ด้วยความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

พระจิตร จิตตสวโร

วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

๓ ตุลาคม ๒๕๖๑

SAMPLE

SAMPLE

# สารบัญ

บทนำ	๑๕
บทที่ ๑ การบริโภคเสียงรบกวนอย่างต่อเนื่อง	๒๖
บทที่ ๒ สถานีวิทยุ “คิดไม่หยุด”	๔๓
บทที่ ๓ ความเจ็บบั่นทอนก็ก้องกัมปนาท	๕๘
บทที่ ๔ ฟังอย่างลึกซึ้ง	๗๖
บทที่ ๕ พลังแห่งความนิ่ง	๙๐
บทที่ ๖ ใส่ใจ	๑๐๗
บทที่ ๗ บ่มเพาะการเชื่อมสัมพันธ์	๑๒๓
เกี่ยวกับผู้เขียน	๑๔๐

SAMPLE

SAMPLE

# บทนำ

เราใช้เวลามากมายในการค้นหาความสุขในขณะที่โลกซึ่งอยู่รอบตัวเราเต็มไปด้วยสิ่งมหัศจรรย์ การมีชีวิตอยู่และเดินบนผืนโลกเป็นเรื่องอัศจรรย์ แต่พวกเราส่วนใหญ่ก็ยังวิ่งวุ่น ราวกับว่าต้องไขว่คว้าไปให้ถึงสิ่งที่ดีกว่า สิ่งตรงตามเหล่านั้นกำลังส่งเสียงเรียกเราทุกวัน ทุกชั่วโมง แต่เรามากจะไม่อยู่ในสถานะพร้อมที่จะรับฟัง

ความเงียบ คือ เงื่อนไขพื้นฐานที่จะทำให้เราสามารถตอบรับและได้ยินเสียงเรียกของสิ่งตรงตามเหล่านั้น หากในตัวเราไม่มีความเงียบ จิตใจและร่างกายเต็มไปด้วยเสียงรบกวน เราจะไม่ได้ยินเสียงเรียกจากสิ่งตรงตาม

ในสมองของเรามีสถานีวิทยุเปิดตั้งอยู่ตลอดเวลาที่เรียกว่า สถานีวิทยุ “คิดไม่หยุด” (NST : Non-Stop Thinking) จิตของเราเต็มไปด้วยเสียงรบกวน และนั่นเป็นสาเหตุทำให้เราไม่สามารถได้ยินเสียงเรียกของชีวิตและเสียงเรียกของความรัก จิตใจของเรากำลังส่งเสียงเรียก แต่เรากลับไม่ได้ยิน เราไม่มีเวลาที่จะรับฟังจิตใจของเรา

การเจริญสติคือการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เสียงรบกวนในตัวเราสงบลง หากปราศจากการเจริญสติ เราจะถูกลากไปด้วยสิ่งต่างๆ มากมาย บางครั้งเราถูกลากจูงไปกับความเศร้าโศกและเสียใจที่เกิดขึ้นในอดีต เรากลับมาจมอยู่กับความทรงจำและประสบการณ์เก่าๆ ที่เราเคยเจ็บปวดเพียงเพื่อจะเป็นทุกข์ซ้ำๆ ครั้นแล้วครั้งเล่า เรามักถูกจองจำอยู่ในห้องขังแห่งอดีตอย่างง่ายดาย

เราอาจถูกลากจูงเข้าไปในอนาคตเช่นกัน คนที่วิตกกังวลและหวาดกลัวเกี่ยวกับอนาคตก็ตกหลุมพรางได้มากเช่นเดียวกับคนที่ผูกมัดอยู่กับอดีต ความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตจะกีดกันเราจากการได้ยินเสียงเรียกของความสุข ดังนั้น อนาคตจึงเป็นเสมือนห้องขังได้เช่นกัน

แม้ว่าเราจะพยายามอยู่กับปัจจุบันขณะ พวกเราหลายคนก็ถูกทำให้ไขว้เขวและรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ราวกับว่าเรามีความโหวงเหวงอยู่ในใจ เราอาจโหยหาบางสิ่งบางอย่าง คาดหวังอะไรบางอย่าง รอคอยบางสิ่งที่จะเข้ามาทำให้ชีวิตของเราเด่นชัดขึ้นเล็กน้อย เรามุ่งหวังว่าอะไรบางอย่างจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เพราะเราเห็นว่าสถานการณ์ในปัจจุบันน่าเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรพิเศษ ไม่มีอะไรน่าสนใจ

สติมักจะมีความอธิบาย เปรียบเสมือนระฆังที่เตือนให้เราหยุดและรับฟังอย่างสงบเงียบ เราสามารถใช้ระฆังจริงๆ หรือสิ่งอื่นๆ ที่ช่วยเตือนให้เราไม่ถูกลากพาไปกับเสียงรบกวนจากภายนอกและภายใน เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง เราหยุด เราตามลมหายใจเข้าและออก สร้างพื้นที่ว่างสำหรับความเงียบ แล้วกล่าวกับตัวเราว่า “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า” หายใจเข้าและออกอย่างมีสติ ใส่ใจกับลมหายใจเพียงเท่านั้น เราสามารถทำให้เสียงรบกวนทั้งหมดภายในตัวเรา คือ เสียงพูดพรั่าเกี่ยวกับอดีต อนาคต และเสียงโหยหาบางสิ่งบางอย่างได้สงบลง

แค่เพียงหายใจอย่างมีสติ สองหรือสามวินาที เราสามารถตื่นรู้ถึงความจริงที่ว่าเรายังมีชีวิตอยู่และกำลังหายใจเข้า เราอยู่ที่นี้ เรายังคงมีชีวิต เสียงรบกวนภายในจะหายไปทันที และเกิดความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายอย่างลุ่มลึก อันเยี่ยมไปด้วยพลังและความอ่อนโยน เราสามารถตอบรับต่อเสียงเรียกจากสิ่งตรงมารอบๆ ตัวเราว่า “ฉันอยู่ที่นี้ ฉันเป็นอิสระ ฉันได้ยินเธอ”

“ฉันอยู่ที่นี้” นั้นหมายความว่าอย่างไร ความหมายก็คือ “ฉันมีชีวิต



ดำรงอยู่ที่นี้อย่างแท้จริง เพราะฉันไม่หลงเข้าไปในอดีต ในอนาคต ในความคิด ในเสียงรบกวนภายใน ในเสียงรบกวนภายนอก ฉันอยู่ที่นี้” การที่จะดำรงอยู่อย่างแท้จริง เธอจะต้องเป็นอิสระจากความคิด เป็นอิสระจากความรู้สึกกังวล เป็นอิสระจากความกลัว เป็นอิสระจากความโหยหา “ฉันเป็นอิสระ” คือถ้อยความที่ทรงพลัง เพราะความเป็นจริงก็คือพวกเราหลายคนไม่มีอิสระ เราไม่มีอิสระที่จะทำให้พวกเราได้ยิน ได้เห็น และ เพียงแค่ดำรงอยู่

## ดำรงอยู่ในความเขยิบร่วมนกัน

ฉันอาศัยอยู่ ณ สถานปฏิบัติธรรมทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นที่ที่เราฝึกปฏิบัติกับความเงียบ เรียกว่าความเงียบอันประเสริฐ การฝึกปฏิบัตินั้นง่ายมาก ถ้าเรากำลังพูด เรากำลังพูด แต่หากเรากำลังทำสิ่งอื่น เช่น รับประทานอาหาร เดิน หรือทำงาน เราเพียงแต่ทำสิ่งนั้น เราจะไม่ทำและพูดไปด้วย ดังนั้น เราทำอย่างเบิกบานอยู่ในความเงียบอันประเสริฐ ด้วยวิธีนี้เราจึงเป็นอิสระที่จะได้ยินเสียงเรียกสุดลึกซึ่งจากหัวใจ

เมื่อไม่นานมานี้ มีอยู่วันหนึ่งบรรดานักบวชและฆราวาสหนึ่งรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกบนพื้นหญ้าร่วมกัน พวกเราทุกคนไปตักอาหารแล้วมานั่งรวมกลุ่มกัน เรานั่งล้อมกันเป็นวงกลมและขยายเป็นวงซ้อนกันออกไปเรื่อยๆ เราไม่ได้พูดคุยอะไรกันเลย

ฉันเป็นคนแรกที่นั่งลง ฉันนั่งและฝึกหายใจอย่างมีสติตั้งมั่นอยู่กับความเงียบภายในตัวฉัน ฉันฟังเสียงนกร้อง เสียงลมพัด และเบิกบานกับความงดงามของฤดูใบไม้ผลิ ฉันไม่ได้กำลังรอคอยให้คนอื่นมานั่งลง และจะได้เริ่มรับประทานอาหาร ฉันเพียงแต่เบิกบานกับการนั่งอยู่ตรงนั้น ประมาดเยี่ลึบกว่านาทึ่ ในขณะที่คนอื่นๆ ตักอาหารและมานั่งลง

ณ ที่นั้น มีความเจียบ แต่ฉันรู้สึกได้ว่าความเจียบนั้นไม่ลุ่มลึกเท่าที่ควรจะเป็น บางทีเพราะทุกคนถูกทำให้เสียสมาธิในขณะที่กำลังตักอาหาร ขณะที่กำลังเดินถือจาน และในขณะที่กำลังนั่งลง ฉันได้นั่งในความเจียบและสังเกตเห็นสิ่งเหล่านี้

ฉันมีระฆังเล็กๆ อยู่กับตัว และเมื่อทุกคนนั่งประจำที่แล้ว ฉันจึงเชิฐระฆัง ตั้งแต่พวกเราใช้เวลาเพียงหนึ่งสัปดาห์ร่วมกันฝึกฟังเสียงระฆังพร้อมการหายใจเข้าออกอย่างมีสติ เราทุกคนฝึกฟังเสียงระฆังได้ดีมากหลังจากเสียงระฆังแห่งสติเสียงแรก ความเจียบที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากเดิมเป็นความเจียบอย่างแท้จริง เพราะทุกคนได้หยุดคิด เราใส่ใจกับลมหายใจเข้าเมื่อเราหายใจเข้า เราใส่ใจกับลมหายใจออกเมื่อเราหายใจออก เราหายใจร่วมกัน และความเจียบส่วนรวมนี้ได้ก่อให้เกิดสนามพลังงานที่แข็งแกร่ง ความเจียบเช่นนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นความเจียบอันกึกก้องกัมปนาท เพราะทรงพลังและอ่อนโยน ในความเจียบเช่นนี้ ฉันสามารถได้ยินเสียงลมและเสียงนกอย่างชัดแจ้งมากยิ่งขึ้น ก่อนหน้านั้นฉันเคยได้ยินเสียงนกและเสียงลม แต่ไม่ได้เป็นไปในลักษณะนี้ เพราะฉันไม่ได้สัมผัสกับความเจียบอันลุ่มลึกที่สุด

การฝึกปฏิบัติความเจียบเพื่อจะขจัดเสียงรบกวนในตัวเธอไม่ใช่การฝึกที่ยากนัก เธอสามารถทำได้ด้วยการฝึกฝน เมื่ออยู่ในความเจียบอันประเสริฐ เธอสามารถเดิน นั่ง และเบิกบานกับมื้ออาหาร เมื่อเธอมีความเจียบในแบบนั้น เธอจะมีอิสระเพียงพอที่จะเบิกบานกับชีวิตที่เป็นอยู่และชื่นชมกับความมหัศจรรย์ทั้งหมดของชีวิต ด้วยความเจียบแบบนั้นเธอจะมีความสามารถมากขึ้นในการเยียวยาตัวเธอเองทั้งร่างกายและจิตใจ เธอมีความสามารถที่จะดำรงอยู่อยู่ตรงนั้น และมีชีวิตชีวา นั่นเป็นเพราะเธอเป็นอิสระอย่างแท้จริง อิสระจากความเศร้าโศกและความทุกข์ในอดีต อิสระจากความกลัว และความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต อิสระจากความฟุ้งซ่านทุกประเภท การอยู่ในความเจียบในวิถีทางนี้ เป็น

สิ่งดีเมื่อเธออยู่คนเดียว และการอยู่ในความเงียบในวิถีทางนี้ร่วมกัน  
ยิ่งทำให้เกิดพลังแห่งการแปรเปลี่ยนและเยียวยา

## เสียงของความไร้เสียง

ความเงียบมักถูกอธิบายว่าเป็นการปราศจากเสียง ยิ่งไปกว่านั้น  
ความเงียบยังหมายถึงเสียงที่ทรงพลังมหาศาล ฉันจำได้ว่าในช่วง  
ฤดูหนาว พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๗ ในประเทศฝรั่งเศสนั้นไม่หนาวมากนัก  
แต่เราได้ข่าวว่าแถบอเมริกาเหนืออากาศหนาวเย็นมาก มีพายุหิมะมากกว่า  
ปกติ และบางครั้งมีอุณหภูมิต่ำกว่าลบยี่สิบองศาเซลเซียส ฉันเห็นภาพ  
น้ำตกในแอกรารอยู่ในจุดที่เย็นที่สุด น้ำตกหยุดไหลลงมา น้ำไม่สามารถ  
ตกลงมาได้อีกต่อไปและกลายเป็นน้ำแข็ง ฉันเห็นภาพนั้นแล้วประทับใจ  
น้ำตกได้หยุดไหลหล่น รวมถึงเสียงที่เงียบลง

เมื่อสี่สิบปีก่อน ฉันอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งอยู่ทางภาคเหนือของ  
ประเทศไทย ในงานภาวนาเพื่อคนหนุ่มสาว ฉันอยู่ในกระท่อมใกล้กับ  
ลำธารที่มีก้อนหินเป็นจำนวนมาก และมีเสียงจากการไหลของสายน้ำ  
อยู่เสมอ ฉันเบิกบานอยู่กับการหายใจ ชักเสื้อผ้าและจับลับบนก้อนหิน  
ก้อนใหญ่ในลำธารนั้น ไม่ว่าฉันอยู่ที่ไหน ฉันได้ยินเสียงน้ำไหล ทั้งกลางวัน  
และกลางคืนฉันได้ยินเสียงนั้น ฉันมองไปที่พุ่มไม้และต้นไม้รอบๆ แล้ว  
คิดว่า ตั้งแต่ต้นไม้เหล่านี้ปรากฏขึ้น ก็ได้ฟังเสียงน้ำไหลมาโดยตลอด  
สมมติว่าเสียงนี้หยุดชะงักลง เป็นครั้งแรกที่ต้นไม้เหล่านี้จะได้ยินความ  
ไร้เสียง คือ ความเงียบ ถ้าเธอลองจินตนาการดูว่า เมื่อน้ำหยุดไหลโดย  
ฉับพลัน ต้นไม้ที่เคยได้ยินเสียงกระแสน้ำมาตั้งแต่เกิด ทั้งกลางวันและ  
กลางคืน ได้รับรู้ว่าจะไม่มีเสียงกระแสน้ำไหลอีกต่อไป คิดว่าต้นไม้รู้สึก  
ประหลาดใจขนาดไหน ที่ครั้งแรกในชีวิตได้ยินเสียงของความไร้เสียง

## เสียงแก๊ง ๕ ประการ

พระโพธิสัตว์ คือ คำศัพท์ในพระพุทธศาสนา สำหรับบุคคลผู้เปี่ยมด้วยความกรุณาอันยิ่งใหญ่ ใช้ชีวิตเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ของผู้คน พระพุทธศาสนากล่าวเกี่ยวกับพระโพธิสัตว์นามว่า อวโลกิเตศวร คือ พระโพธิสัตว์แห่งการฟังอย่างลึกซึ้ง พระนาม อวโลกิเตศวร หมายถึง “ผู้ที่รับฟังเสียงร่ำร้องของชาวโลกอย่างลึกซึ้ง”

จากประเพณีพระพุทธศาสนา พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรมีความสามารถในการรับฟังเสียงทุกประเภท ท่านยังสามารถแปลงเสียงที่สามารถเยียวยาชาวโลกได้ ๕ ประการ ถ้าเธอค้นพบความเจ็บปวดในตัวเอง เธอจะสามารถได้ยินเสียงทั้งห้านี้

เสียงแรก คือ *เสียงมหัศจรรย์* เป็นเสียงแห่งความอัศจรรย์ของชีวิตที่กำลังส่งเสียงเรียกเธออยู่ นี่คือเสียงของนก ของสายฝน และอื่นๆ

พระผู้เป็นเจ้าคือเสียง  
ผู้สร้างจักรวาลก็คือเสียง  
ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มต้นด้วยเสียง

เสียงที่สอง คือ *เสียงของผู้เฝ้าดูชาวโลก* นี่คือเสียงของการรับฟังเสียงของความเจ็บปวด

เสียงที่สาม คือ *เสียงพระพรหม* เสียงที่เข้าสู่ความเป็นจริงอันสูงสุด คำว่า *โอม* ซึ่งมีประวัติความเป็นมายาวนานในความคิดด้านจิตวิญญาณของชาวอินเดีย ตามประเพณีดั้งเดิม เสียง *โอม* มีพลังโดยธรรมชาติ ซึ่งก่อให้เกิดโลกใบนี้ เรื่องมีอยู่ว่า จักรวาล โลก เอกภพ ล้วนถูกสร้างขึ้นด้วยเสียงดังกล่าว ในคัมภีร์พระคริสต์ พระกิตติคุณยอห์น ก็มีแนวคิดเช่นเดียวกันว่า “ในปฐมกาลพระวาทาทรงอยู่” (ยอห์น ๑:๑) ในคัมภีร์

พระเวท ข้อความที่เก่าแก่ที่สุดของศาสนาฮินดู กล่าวว่า คำที่สร้างโลกคือ โอม ในคัมภีร์พระเวทของชาวฮินเดีย เสียงนี้คือเสียงแห่งความเป็นจริงอันสูงสุด หรือพระผู้เป็นเจ้า

นักดาราศาสตร์สมัยใหม่หลายคนเริ่มมีความเชื่อบางอย่างคล้ายคลึงกัน พวกเขาเคยมองหาจุดกำเนิดของกาลเวลา จุดกำเนิดของจักรวาล และพวกเขาตั้งสมมติฐานว่าจุดกำเนิดเริ่มแรกของเอกภพ คือ บิกแบง (การระเบิดครั้งใหญ่)

เสียงที่สี่ คือ เสียงกระแสน้ำขึ้น เป็นเสียงแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธองค์สามารถจัดความเข้าใจผิด ถอดถอนกิเลสและแปรเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่าง เสียงนี้คมกล้าและทรงอำนาจ

เสียงที่ห้า คือ เสียงแห่งการข้ามพ้นเสียงทั้งมวลในโลกนี้ เป็นเสียงแห่งความไม่เที่ยง ซึ่งช่วยเตือนให้ไม่ยึดติดกับถ้อยคำหรือเสียงใดเสียงหนึ่ง นักวิชาการหลายท่านทำให้คำสอนของพระพุทธองค์ซับซ้อนและเข้าใจยาก ทว่าพระองค์นั้นทรงสอนในสิ่งที่เรียบง่ายและไม่ให้ยึดติดกับถ้อยคำ ดังนั้น หากคำสอนใดมีความซับซ้อนเกินไป นั่นไม่ใช่เสียงแห่งพระพุทธองค์ หากเธอกำลังได้ยินเสียงที่ดังเกินไป เสียงรบกวนมากเกินไป มีความสับสนยุ่งเหยิง นั่นไม่ใช่พระสุรเสียงขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าเธอจะเดินทางไปที่ไหน เธอสามารถได้ยินเสียงที่ห้านี้ได้ แม้กระทั่งเธอจะถูกกักขังอยู่ในเรือนจำก็ตาม เธอก็ยังสามารถได้ยินเสียงแห่งการข้ามพ้นเสียงทั้งมวลในโลกนี้

## ความเป็นห่วงอันลึกซึ้ง

เมื่อเธอสามารถทำให้เสียงรบกวนภายในเงียบลง เมื่อเธอสามารถตั้งมั่นอยู่ในความเงียบ อันเป็นความเงียบกึกก้องกัมปนาทในตัวเธอ

เธอจะเริ่มได้ยินเสียงเรียกซึ่งที่สุดจากภายในตัวเอง หัวใจของเธอ  
เรียกหาเธออยู่และพยายามจะบอกบางสิ่งแก่เธอ แต่เธอเองกลับไม่ได้ยิน  
เสียงนั้น เพราะจิตใจของเธอเต็มไปด้วยเสียงรบกวน เธอถูกลากจูงไป  
ตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน จิตใจของเธอเต็มไปด้วยความคิด  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดในเชิงลบ

ในชีวิตประจำวัน พวกเราหลายคนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการ  
ตามหาความสะดวกสบาย ทั้งในด้านวัตถุและอารมณ์ความรู้สึก เพื่อที่จะ  
มีชีวิตอยู่รอดต่อไปเท่านั้น ซึ่งดึงเวลาทั้งหมดของเราไป สิ่งเหล่านี้คือ  
สิ่งที่เราเรียกว่าความเป็นห่วงประจำวัน เราถูกรอบงำด้วยความเป็นห่วง  
ประจำวันเหล่านี้ เช่น ทำอย่างไรจะมีเงิน อาหาร ที่พักอาศัย และสิ่งของอื่นๆ  
อย่างเพียงพอ นอกจากนี้เรายังมีความกังวลด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น  
จะมีใครสักคนที่รักเราหรือไม่ งานที่เราทำอยู่จะมั่นคงหรือเปล่า เรากังวล  
เพราะคำถามเหล่านั้นอยู่ทั้งวัน เราอาจกำลังพยายามหาความสัมพันธ์  
ที่ดีพอที่จะคงอยู่ยืนาน ความสัมพันธ์ที่ไม่ยากลำบากนัก เรากำลัง  
มองหาบางสิ่งเพื่อพึ่งพา

เราอาจใช้เวลาเกือบ ๙๙.๙ เปอร์เซ็นต์ของเวลาทั้งหมด อยู่กับ  
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นห่วงประจำวันทั้งด้านวัตถุและอารมณ์  
ความรู้สึก และนี่ก็เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ เพราะเราจำเป็นต้องมีปัจจัยพื้นฐาน  
จึงจะรู้สึกปลอดภัย ทว่าพวกเราหลายคนกังวลมากเกินไปจนความจำเป็น เรา  
มีความปลอดภัยทางร่างกาย ความหิวของเราถูกดับกระหาย มีที่อยู่อาศัย  
ได้ชยาคา มีครอบครัวที่น่ารัก แต่เราก็กังวลอยู่ตลอดเวลา

ความเป็นห่วงที่อยู่ลึกที่สุดในตัวเธอ ก็เหมือนกับพวกเราหลายคน  
อาจเป็นสิ่งที่เธอไม่เคยเข้าถึง อาจเป็นสิ่งที่เธอไม่เคยได้ยิน พวกเราทุกคน  
มีความเป็นห่วงสูงสุด ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับความเป็นห่วงทางวัตถุหรือ  
ทางอารมณ์ความรู้สึก เช่น เราอยากทำอะไรในชีวิต นั่นคือคำถาม เราอยู่  
ที่นี่ แล้วทำไมเราถึงอยู่ที่นี่ เราคือใคร เราแต่ละคนเป็นปัจเจกบุคคลใหม่

เราต้องการทำอะไรกับชีวิตของเรา โดยทั่วไปเราไม่มีเวลา (หรือไม่มีหาเวลา) ที่จะตอบคำถามเหล่านี้

คำถามเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงคำถามทางปรัชญา ถ้าเราไม่สามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ เราเองจะไม่พบศานติสุขและไม่มีคามเบิกบาน เพราะความเบิกบานจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากศานติสุข พวกเราหลายคนรู้สึกว่าเราคงไม่สามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ แต่ด้วยการเจริญสติแล้วเรามีความเงียบบ่อยภายใน เธอสามารถได้ยินคำตอบเหล่านี้ด้วยตัวเอง เธอจะตอบคำถามเหล่านี้ได้ พร้อมทั้งได้ยินเสียงเรียกสุดลึกซึ่งจากหัวใจ

เมื่อเธอตั้งคำถามว่า “ฉันคือใคร” หากเธอมีเวลาและสมาธิอย่างเพียงพอ เธออาจจะค้นพบคำตอบที่น่าประหลาดใจ เธออาจเห็นว่าเธอกำลังสืบเนื่องบรรพบุรุษของเธอ รวมถึงพ่อแม่บรรพบุรุษก็อยู่ในทุกอณูเซลล์ เธอเป็นการสืบเนื่องของพวกท่าน เธอไม่มีตัวตนแยกออกมาเป็นเอกเทศ ถ้าเธอเอาพ่อแม่และบรรพบุรุษออกไปจากตัวเธอ ก็จะไม่มี “เธอ” อีกต่อไป

เธออาจเห็นว่าเธอประกอบด้วยธาตุต่างๆ เช่น น้ำ หากเธอเอาน้ำออกจากตัวเธอ ก็จะไม่มี “เธอ” อีกต่อไป เธอประกอบด้วยธาตุดิน หากเอาธาตุดินออกจากตัวเธอ ก็จะไม่มี “เธอ” อีกต่อไป เธอประกอบด้วยธาตุลม เธอจำเป็นต้องมีอากาศอย่างขาดไม่ได้ หากปราศจากอากาศ เธอไม่สามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ ดังนั้น หากเธอเอาธาตุลมออกจากตัวเธอ เธอก็จะไม่มี “เธอ” อีกต่อไป และเธอก็ประกอบด้วยธาตุไฟ องค์ประกอบของความร้อน ของแสงสว่าง เธอทราบดีว่าเธอมีองค์ประกอบของแสงสว่าง หากปราศจากแสงอาทิตย์ ย่อมไม่มีสิ่งใดเติบโตบนโลกใบนี้ได้ หากเธอมองต่อไปอย่างลึกซึ้งซึ่งจะเห็นว่าเธอประกอบด้วยดวงอาทิตย์ หนึ่งในบรรดาดาวที่ใหญ่ที่สุดในกาแล็กซี และเธอทราบดีว่าผืนโลกประกอบด้วยดวงดาวต่างๆ เช่นเดียวกับตัวเธอ ดังนั้น เธอเองก็คือดวงดาว ในคืนที่ฟ้าเปิด

ให้เธอลองเงยหน้ามองท้องฟ้า แล้วเธอจะเห็นตัวเธอเป็นหนึ่งในดวงดาวบนท้องฟ้านั้น เธอไม่ได้เป็นเพียงแค่คนตัวเล็กกระจ้อยร่อย ที่ปกติเธอมักจะคิดแบบนั้นกับ “ตัวเธอเอง”

## ไม่จำเป็นต้องวิ่งตามหา

สติทำให้เกิดพื้นที่ว่างภายในและความเงียบ เธอสามารถมองอย่างลึกซึ้งเพื่อค้นหาว่าเธอคือใครและต้องการอะไรในชีวิต เธอไม่จำเป็นต้องทำให้ตัวเองวิ่งตามหาสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ไร้ความหมายอีกต่อไป เธออาจกำลังวิ่งตามหาอะไรบางอย่างเพราะเธอคิดว่าสิ่งนั้นมีความสำคัญยิ่งต่อความสงบและความสุขของเธอ เธอผลักดันตัวเองให้ได้มาซึ่งเงื่อนไขที่จะทำให้เธอมีความสุข เธอเชื่อว่าไม่มีเงื่อนไขที่จะมีความสุขได้ในขณะนี้ เธอจึงสร้างนิสัยที่หลายๆ คนมี คือ วิ่งตามสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลา “ฉันไม่สามารถมีความสุขในตอนี้ ฉันไม่สามารถหยุดนิ่งและเบิกบานกับสิ่งต่างๆ ในขณะนี้ เพราะฉันต้องการเงื่อนไขต่างๆ มากมาย ก่อนที่ฉันจะมีความสุข” ความเป็นจริงแล้วเธอได้ยับยั้งสิทธิของความสุขในชีวิตอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่โดยธรรมชาติ ซึ่งจริงๆ แล้วชีวิตนี้เต็มไปด้วยความมหัศจรรย์ รวมถึงเสียงอันมหัศจรรย์ หากเธอสามารถอยู่ที่นี้ หากเธอสามารถเป็นอิสระ เธอจะเป็นสุข ณ ที่นี้ และในขณะนี้ เธอไม่จำเป็นต้องวิ่งตามหาอีกต่อไป

*การฝึกสตินั้นง่ายมาก*

เธอหยุด เธอหายใจ และทำจิตใจให้สงบ



กลับสู่บ้านภายในตัวเธอ  
เพื่อที่จะสามารถเบิกบานในทุกชั่วขณะ  
ณ ที่นี้ และในขณะนี้

ความมหัศจรรย์ทั้งหมดในชีวิตมีพร้อมอยู่แล้วที่นี่ สิ่งเหล่านั้น  
ส่งเสียงเรียกเธออยู่ ถ้าสามารถรับฟังเสียงเหล่านั้น เธอจะสามารถยุติการ  
วิ่งตามหา สิ่งที่ต้องการและสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องการคือความเงียบ  
หยุดเสียงรบกวนในใจเพื่อจะได้รับฟังเสียงอันมหัศจรรย์แห่งชีวิต แล้วเธอ  
จะสามารถเริ่มต้นใช้ชีวิตอย่างแท้จริงและลุ่มลึก

# บทที่ ๑

## การบริโภคเสียงรบกวนอย่างต่อเนื่อง

เธออาจจะซึมซับกระแสของเสียงรบกวนและข้อมูลต่างๆ ตลอดทั้งวันอย่างต่อเนื่อง เว้นแต่เธอจะอาศัยอยู่บนภูเขาเพียงลำพังโดยไม่มีไฟฟ้า ถึงแม้ว่าเธอไม่ได้พูดคุยกับใคร และไม่ได้ฟังวิทยุหรือฟังเสียงชนิดอื่นๆ แต่ก็ยังมีป้ายโฆษณา เสียงโทรศัพท์ ข้อความ สื่อทางสังคม จอคอมพิวเตอร์ โปสเตอร์ โปปลิว และอีกหลากหลายช่องทางที่ถ้อยคำและเสียงต่างๆ จะเข้ามาถึงเรา บางครั้งก็เป็นไปไม่ได้ที่เราจะหาสักมุมหนึ่งในสนามบินซึ่งปราศจากเสียงดังของโทรทัศน์ ในตอนเช้าระหว่างการเดินทางไปทำงาน พวกเราหลายคนก็หมกมุ่นกับทีวีเตอร์ ข้อความ ข่าวสาร เกม และอัปเดตข้อมูลโทรศัพท์มือถือ

ถึงแม้ว่าจะมีช่วงขณะที่ปราศจากเสียง ข้อความ หรือข้อมูลต่างๆ จากภายนอก แต่ในสมองของเราก็ยังมีความคิดวนเวียนอยู่ตลอดเวลา ในหนึ่งวันถ้าพอเป็นไปได้ เธอใช้เวลาวันละกี่นาทีอยู่กับความนิ่งเงียบอย่างแท้จริง

*ความเงียบ คือสิ่งจำเป็น เราต้องการความเงียบ*

*มากเท่ากับเราต้องการอากาศหายใจ*

*มากเท่ากับพืชต้องการแสงสว่าง*

*เราจะไม่มีพื้นที่ว่างในจิตใจ*

*หากสมองเต็มไปด้วยถ้อยคำและความคิด*

คนที่อาศัยอยู่ในเมืองมักคุ้นเคยกับระดับเสียงรบกวนที่อยู่รอบตัว เช่น เสียงคนตะโกน เสียงบีบแตรรถ หรือเสียงดนตรีที่ดังมาก เสียงรบกวนที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาอาจทำให้เรารู้สึกสบายใจ ไม่อ้างว้าง ฉันรู้จักกลุ่มเพื่อนที่ไปพักผ่อนสุดสัปดาห์ในชนบท หรือไปปฏิบัติธรรม เขาพบว่าความเงียบนั้นน่ากลัวและไม่มั่นคง ความเงียบทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่สบายใจ เพราะเขาเหล่านั้นเคยชินกับเสียงรบกวนที่อยู่รอบตัวตลอดเวลา

พืชไม่สามารถเติบโตโดยปราศจากแสงสว่าง ผู้คนไม่สามารถหายใจโดยปราศจากอากาศ สิ่งมีชีวิตทุกประเภทล้วนต้องการพื้นที่ว่างเพื่อการเติบโตและแปรเปลี่ยน

## การกลัวความเงียบ

ฉันเห็นว่าพวกเราหลายคนกลัวความเงียบ และมักจะรับเอาบางสิ่งบางอย่างอยู่เสมอ เช่น ข้อความ เสียงดนตรี วิทยู โทรทัศน์ หรือความคิด เข้ามาเติมเต็มที่ว่างนั้น แต่ถ้าความเงียบและพื้นที่ว่างในใจสำคัญมากต่อการมีความสุข ทำไมเราจึงไม่ทำให้ความเงียบและพื้นที่ว่างนั้นปรากฏมากขึ้นในชีวิต

คูครองของลูกศิษย์ตั้งเดิมของฉันคนหนึ่งเป็นคนใจดีมาก เป็นผู้รับฟังที่ดีและไม่ใช่นคนช่างพูด แต่เวลาอยู่บ้าน เขาจะต้องเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ไว้ตลอดเวลา และชอบวางหนังสือพิมพ์อยู่ตรงหน้าในขณะนั่งรับประทานอาหารเช้า

ฉันรู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง ลูกสาวของเธอชอบมานั่งสมาธิที่วัดเซนในท้องถิ่นและชักชวนให้แมลงมานั่งด้วยสักครั้งหนึ่ง ลูกสาวบอกแม่ว่า “แม่คะ นี่เป็นสิ่งที่ง่ายมาก แม่ไม่ต้องนั่งบนพื้น แม่นั่งบนเก้าอี้ที่มีอยู่แล้วก็ได้ แม่ไม่ต้องทำอะไรเลย แค่นั่งเงียบๆ เพียงเท่านั้นเอง” แล้วแม่ก็ตอบ