

คริสตชนฝึกสมาธิ



The World Community for Christian Meditation

(บทความแปล)

- การปฏิบัติภาวนาระดับลึกซึ่ง ซึ่งเป็น การปฏิบัติสืบทอดกันมาของคริสตชน
- การภาวนาที่อยู่นอกเหนือกระแสความคิดและจินตนาการ
- การภาวนาด้วยความเชื่ออันบริสุทธิ์
- การภาวนาด้วยความเจียม ความสงบนิ่งภายใน และความซื่อๆเยี่ยงเด็กน้อย

จุดมุ่งหมายของการบำเพ็ญภาวนาก็คือ: สันติสุขในใจ สมาธิก่อให้เกิดเสถียรภาพทางจิตใจ และร่างกาย สิ่งที่น่าพิศวงก็คือ ถึงแม้ในโลกปัจจุบันจะเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย แต่พวกเราทุกคนก็ยังสามารถครอบครองความสุขสงบที่สมบูรณ์แบบได้ เพื่อที่จะได้มาซึ่ง ความสงบ และสันติสุขภายในนี้ เราจำเป็นต้องอุทิศเวลา พลังกายและพลังใจ



วิธีการที่เราจะเริ่มจารึกเพื่อแสวงหาสันติสุขภายในก็คือ การสาธยาย วลีสั้นๆ ซึ่งในปัจจุบันนี้ เรียกกันว่า "มนตรา" การสาธยายหรือท่องมนตรา ก็เพื่อช่วยให้เราเข้าสู่ภาวะสมาธิได้ง่าย มันเป็นวิธีการหนึ่งเพื่อดึงเราออกจากกระแสความคิด และความกังวลผูกพันของเราเอง ผลของสมาธิที่แท้ คือการทำให้เกิดความกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ตามที่ผู้ประพันธ์บทสวดดีในพระคัมภีร์ได้เขียนไว้ว่า:

"จงทำให้จิตของเจ้าสงบและเจ้าจะได้สัมผัสความเป็นพระเจ้าของเรา"

ขณะทำสมาธิ เราปิดสวิทช์ไฟแห่งจิตสำนึกของเรา

ขณะทำสมาธิ เราหยุดความคิดและจินตนาการเกี่ยวกับพระเจ้าโดยสิ้นเชิง เราแสวงหาวิธีการ เพื่อกระทำการที่ยิ่งใหญ่กว่า เราแสวงหาวิธีที่จะสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า กับพระเยซู และกับ พระจิตเจ้า ขณะทำสมาธิเราอยู่นอกเหนือกระแสความคิดของเราทั้งหมด แม้แต่ความคิด เกี่ยวกับเรื่องราวอันศักดิ์สิทธิ์ สมาธิไม่เกี่ยวข้องกับการ "คิด" แต่เกี่ยวข้องกับการ "เป็น"

จุดประสงค์ของการภาวนาของคริสตชนก็คือ การทำให้จิตวิญญาณของเราซึมซับความนำพิศวง และภาวะแห่งพระพรชานของพระเจ้า เพื่อเราจะได้สามารถเข้าใจทุก ๆ สิ่งตามความเป็นจริง เพื่อที่จะสามารถกำหนดรูปแบบและเป้าหมายของทุกสิ่งที่เรากระทำ ทุก ๆ สิ่งที่เราเป็น บทบาทของสมาธิก็คือ ทำให้จิตใจที่วอกแวกของเรากลายเป็นจิตใจที่สงบนิ่ง และจดจ่อ



ปฏิบัติได้จริงและไม่ยาก

เพื่อที่จะทำสมาธิ จงหาสถานที่ซึ่งซึ่งมีความเงียบสงบพอสมควร เลือกที่เหมาะ ๆ หนึ่งหลังตรง ปิดเปิดม่านหน้าต่างเบา ๆ จงนั่งอย่างผ่อนคลายแต่มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ แล้วเริ่มสาธยายในใจ ขอแนะนำให้ใช้วลี มา รา นา ธา เป็นบทภาวนา มันเป็นคำง่าย ๆ ซื่อ ๆ ให้กล่าวในใจที่ละพยางค์ มา-รา-นา-ธา โดยให้ทั้งสี่พยางค์มีน้ำหนักเท่ากัน บางคนอาจใช้วิธีพูดตามจังหวะของลมหายใจก็ได้ ควรสาธยายอย่างช้า ๆ ให้เป็นจังหวะ



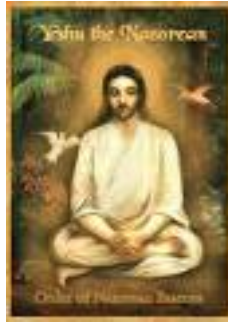
มารานาธาเป็นภาษา แอโรเมอิก(Aramaic) ซึ่งเป็นภาษาที่พระเยซูทรงใช้ขณะดำรงพระชนม์ชีพ ความหมายคือ "เชิญเสด็จมาเถิดพระเจ้าข้า" ดูเหมือนว่าเป็นคำภาวนาของคริสตชนโบราณ นักบุญเปาโลใช้เป็นคำลงท้ายจดหมายถึงชาวโครินธ์ และนักบุญยวงใช้เป็นคำลงท้ายในการเขียนพระคัมภีร์บทวิวรณ์

จงกำหนดจิตใจไว้ที่เสียงมนตราที่นุ่มนวลและต่อเนื่อง ท่านไม่ต้องทำการปฏิบัติสมาธิเราไม่ต้องทำ แต่จงมี สติอยู่เสมอ หากมีภาพมันคือความวอกแวกในขณะที่ทำสมาธิ เมื่อรู้ตัว ก็ให้ เริ่มกลับไปสาธยาย มंत्रา ใหม่ จงอย่าใช้



ก้องอยู่ในใจ ขณะที่สาธยายอย่างคิด หรือ จินตนาการถึงสิ่งใด ๆ ในอะไรทั้งสิ้น กับความสงบที่เกิดขึ้น ความคิดหรือจินตนาการเกิดขึ้น

พลังใดๆในการพยายามที่จะขจัดความวอกแวก เพียงอย่าไปใส่ใจมัน และวิธีที่จะไม่ใส่ใจมันก็คือ การสาธยายมนตรา จงมั่นคงในการปฏิบัติสมาธิทุกๆเช้าและเย็นครั้งละประมาณ 20-30 นาที



สมาธิ - เป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ มีใช้หลักการทางด้านจิตวิทยา
สมาธิคือการจกริกสู่ส่วนที่เป็นศูนย์กลางของตัวเอง เพื่อที่จะเข้าไปสู่อาณาจักรของความ
เรียบง่ายนี้ ต้องการการฝึกฝนที่มีระเบียบวินัยและความกล้าหาญมุ่งมั่น เราต้องมีความเชื่อ
ความเรียบง่าย เราต้องมีความบริสุทธิ์เหมือนเด็กน้อย ถ้าเรามีความเชื่อและความอดทน สมาธิ
จะนำเราไปสู่อาณาจักรแห่งความสงบที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในความสงบนี้เราจะถูกนำไปสู่ความนำ
พิศวงแห่งความสงบนิรันดร์แห่งพระเจ้าตามคำเชิญชวนในบทภาวนาของคริสตชนที่ให้ ทำลาย
ความเป็นตัวตน และหล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวกับ พระเจ้า พวกเราแต่ละคนมีจุดหมายอยู่ที่
จุดสูงสุดของการภาวนาอย่างคริสตชน เพื่อความเพียบพร้อมของชีวิต อย่างไรก็ตาม เพื่อบรรลุ
จุดหมายนี้ เราต้องมีความสุขอ่อนน้อมในการย่างก้าวอย่างมีความเชื่อ เป็นเวลานานนับปี
ตั้งนั้นคำภาวนาของพระคริสต์ จึงนับเป็นประสบการณ์พื้นฐานแห่งชีวิตที่แท้จริง



คริสตชนยุคแรกเรียกการทำสมาธิว่าเป็น "การภาวนาแบบบริสุทธิ์" ซึ่งต้องการ การฝึกฝนที่ละ
เล็กละน้อยค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม ในตอนแรกเริ่มเราไม่อาจเข้าใจได้ทั้งหมด
เราอาจเต็มไปด้วยความสงสัยใคร่รู้ แต่ยังคงหาคำตอบไม่ได้ หรือไม่เข้าใจคำอธิบาย แต่ทุกครั้ง
ที่เรากลับเข้ามาฝึกสมาธิครั้งต่อไป เราก็ก้าวเข้าไปใกล้ความจริงที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และมีความ
ศรัทธามั่นคงยิ่งขึ้นเนื่องจากสมาธินำเราไปสู่ประสบการณ์แห่งความรัก ณ ใจกลางแห่งตัวตน
ของเรา มันจึงทำให้เราเป็นคนน่ารักยิ่งขึ้น ขณะดำเนินชีวิตประจำวันกับผู้คนรอบข้าง การทำ
สมาธิมีใช้เพียงปัจจัยพื้นฐานของกิจกรรมที่เกี่ยวกับฉันทานเท่านั้น แต่ยังเป็นเงื่อนไขที่สำคัญ

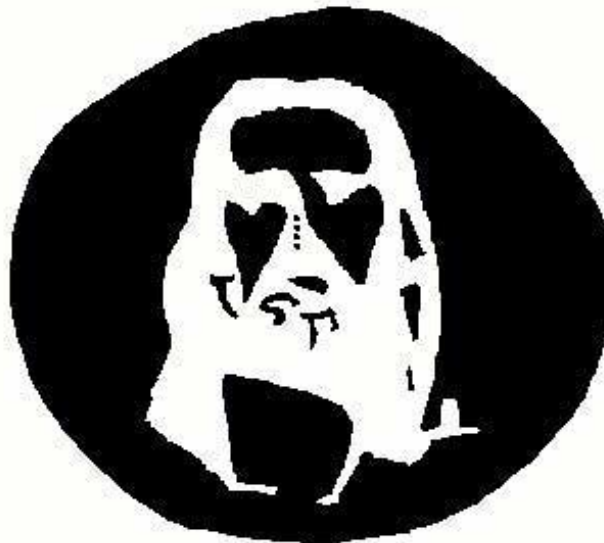
สำหรับการตอบสนองที่สมบูรณ์ต่อเป้าหมาย ชีวิตมนุษย์ ความสวยงามอันน่าอัศจรรย์ของการ
ภาวนาก็คือ เป็นการเปิดออกของดวงใจของเราอย่างเป็นธรรมชาติเฉกเช่นการผลิบานของ
ดอกไม้ เพื่อที่จะให้ดอกไม้แย้มบานมันจะต้องถูกลอยให้ยู่ตามสภาพที่มันเป็น ในทำนอง
เดียวกัน เพียงแค่เราอยู่ในสภาพของตัวตนที่แท้จริงของเรา คือถ้าเราสงบนิ่งหัวใจก็จะเปิด
ออก พลังแห่งพระจิตเจ้าก็จะไหลเข้าสู่ตัวตนของเรา แท้จริงแล้วเราถูกสร้างมาเพื่อปรากฏการณ์
นี้

Dom John Main (1926 - 1982)



Dom John Main OSB

หมายเหตุ Dom เป็นคำนำหน้าชื่อนักบวชชายแห่งคณะเบเนดิกติน เป็นคำย่อภาษาละติน
"dominus" (ตรงกับคำ master ในภาษาอังกฤษ) มีความหมายเหมือนกับคำว่า Don เช่น Don
Bosco เป็นต้น



**CONCENTRATE ON THE FOUR DOTS IN THE MIDDLE
OF THE PICTURE FOR ABOUT 30 SECONDS.**

THEN CLOSE YOUR EYES AND TILT YOUR HEAD BACK.

**KEEP THEM CLOSED... YOU WILL SEE A CIRCLE OF LIGHT,
CONTINUE LOOKING AT THE CIRCLE...**

ให้เพ่งที่จุดสี่จุดตรงกลางภาพประมาณ 30 วินาที แล้วปิดตาองงำใจให้สบาย...เมื่อเห็นดวง
กลมสว่างในมโนภาพแล้ว...องเพ่ง ไปที่ตรงกลางดวงสว่างนั้น...



The World Community for Christian Meditation

WCCM FAQs (คำถาม ที่มักถูกถามบ่อย ๆ)

1. ถาม - เราใช้มนตราทำไม? มন্ত্রามีบทบาทอย่างไร และฉันจะมีวิธีการเลือกมนตราอย่างไร?

ตอบ - ประโยชน์ของมนตรามีอยู่สามประการคือ 1) ช่วยเราแก้ปัญหาเรื่องความวอกแวกได้ จิตต้องการที่ยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดการรวมตัว เราต้องกำหนดจิตไว้ที่หนึ่งที่ได้ เพื่อป้องกันการวอกแวก 2) มंत्रา ช่วยทำให้จิตอยู่ในภาวะที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน 3) ในฐานะที่เป็นชาวคริสต์ การท่อง มंत्रา เป็นการแสดงความเชื่อในพระคริสต์ซึ่งสถิตอยู่ในใจเรา มंत्रาที่ใช้นี้ได้รับการเลือกสรรอย่างรอบคอบแล้ว ซึ่งเป็นเครื่องแสดงความเชื่อของเรา ในขณะที่เดียวกัน ท่านย่อมสามารถเลือก มंत्रา ของท่านเองได้ ตามปกติผู้ฝึกสอนการทำสมาธิจะเป็นผู้กำหนดบท มंत्रา ให้กับผู้ฝึก พระจิตเจ้าคือครูแห่งชีวิตภายใน ซึ่งสามารถดลใจให้ใช้มนตราบทใดบทหนึ่งได้ มंत्रา ที่คุณพ่อ John แนะนำคือ MARANATHA เป็นคำ แอโรเมอิก (Aramaic) ซึ่งเป็นภาษาที่พระเยซูทรงใช้พูดขณะดำรงพระชนม์ชีพอยู่ มีความหมายว่า เชิญเสด็จมาเถิดพระเจ้าข้า หรือพระเจ้าข้า และเนื่องจากไม่ใช่ภาษาของเรา จึงไม่มีความคิดแทรกเข้ามาขณะท่องคำของบทมนตรานี้ เพราะเราไม่รู้ความหมายของแต่ละคำ มंत्रา บทนี้ประกอบด้วยคำที่มีจังหวะสมดุลกัน เป็นคำเป็นมิใช่คำตาย คือมีหางเสียง เหมาะกับจังหวะของการหายใจ และเป็นบทภาวนาของคริสตชนในยุคต้นๆ นอกจากนี้ คำว่า Abba หรือ ชื่อของพระเยซู หรือคำภาวนาของพระองค์ หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของข้อความในพระคัมภีร์ ก็สามารถนำมาใช้เป็นมนตราได้ ประโยคที่ John Cassian แนะนำให้ใช้เป็นมนตรา คือ O God come to my aid, O Lord make haste to help me

การเลือกของท่านเป็นสิ่งสำคัญ ในทันทีที่คุณเลือกมันจะกลายเป็นความสำคัญในทันที มันจะเป็นคำที่ติดตัวตลอดไป โดยจะฝังแน่นอยู่ในใจและเป็นการสร้างนิสัยของการภาวนาเสมอๆ

2. ถาม - มันเป็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกสมาธิวันละสองหรือไม? ข้าพเจ้าทำได้เพียงครั้งเดียว ส่วนอีกครึ่งหนึ่งไม่อาจหาเวลาที่ลงตัวได้

ตอบ - เมื่อครั้งที่มีคนร้องทุกข์กับคุณพ่อ John ว่าเขาไม่สามารถหาเวลาฝึกครั้งที่สองของวันได้ เขาหวังว่า คุณพ่อคงเห็นใจ แต่คำตอบของคุณพ่อคือ ถ้าเขามีความต้องการที่จะฝึกอย่างจริงจัง เขาย่อมหาเวลาได้เอง คนผู้นั้นกลับไปบ้าน และได้ปรับเปลี่ยนตารางเวลาของเขาใหม่ ในที่สุดเขาก็สามารถหาเวลาที่ลงตัวได้ แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกครั้งเดียวก็ยังดีกว่าไม่ฝึกเลย เราควรทำในสิ่งที่เราสามารถทำได้ การปฏิบัติอย่างซื่อสัตย์มันคงยอมทำให้เกิดความก้าวหน้า พร้อมกับการฝึกอย่างต่อเนื่อง

3. ถาม - ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิแต่ละครั้ง มีความสำคัญอย่างไร?

ตอบ - ในการฝึกแต่ละครั้งจะต้องให้เวลาตามสมควร เราไม่สามารถฝึกอย่างได้ผลโดยใช้เวลา

เพียงครั้งละชั่วประเดี้ยวประด้าว เปรียบเหมือนการอบขนมปัง เราต้องใช้เวลาให้เพียงพอที่จะทำให้ขนมปังขึ้นฟู ในการฝึกสมาธิแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ซึ่งเป็นเวลาที่คนส่วนใหญ่ มักใช้ในการทำให้จิตอยู่ในภาวะสงบนิ่ง อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสมที่สุดคือ 30 นาที แต่สำหรับบางคนอาจต้องการการปรับตัวสักระยะหนึ่งก่อนที่จะสามารถฝึกได้ ครั้งละ 30 นาที วันละสองครั้ง ที่สำคัญที่สุดก็คือ เราจะต้องกำหนดเวลาฝึกไว้อย่างเหมาะสม และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เป็นความคิดที่ดีถ้าหากจะหาเครื่องหมายบอกเวลาจากภายนอก เพื่อที่ว่าจะได้ไม่ต้อง คอยดูนาฬิกาว่าถึงเวลาฝึกแล้วหรือยัง การฝึกพร้อมกับผู้อื่นเป็นครั้งคราว อย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์อย่างมาก บ่อยครั้งเราจะพบว่าผู้ที่เริ่มฝึกสมาธิในขณะที่อยู่ในสภาวะวิกฤตที่เห็นความจำเป็นของการทำสมาธิ มีแนวโน้มที่จะกระตือรือร้นในการฝึกมากกว่า เนื่องจากต้องการทำเวลา เพื่อบรรลุเป้าหมายโดยเร็ว

4. **ถาม -** วิธีการหายใจ มีความสำคัญหรือไม่?

ตอบ - จุดมุ่งหมายประการแรกของการทำสมาธิ วิธีนี้คือการท่อง มंत्रา อย่างต่อเนื่อง และนี่คือสิ่งที่เราต้องเรียนรู้เพื่อที่จะปฏิบัติอย่างถูกต้อง เราต้องหายใจตามธรรมชาติ อย่างจดจ่ออยู่กับการหายใจจนเกินไป แต่ให้ความสนใจอยู่ที่ มंत्रา แล้วเราจะพบว่ามंत्रาจะผสมกลมกลืนกับการหายใจเองโดยธรรมชาติ ในบางครั้ง มันจะสอดคล้องกับช่วงจังหวะของส่วนอื่นๆของร่างกายด้วย เช่นจังหวะการเต้นของหัวใจ แต่มีหลายคนที่ท่อง มंत्रา ตามจังหวะการหายใจ วิธีธรรมดาก็คือ ท่องมंत्रาช่วงขณะหายใจเข้า และหายใจออกอย่างเงิบๆ หรือ ท่อง มา - รา ขณะหายใจเข้า แล้วท่อง นา - รา ขณะหายใจออกก็ได้ การฝึกหายใจอย่างถูกต้องโดยอาศัย ท้องน้อย (เด็กทารกเวลาหายใจจะเห็นท้องขยับขึ้นลง แต่พอคนเราโต มักเปลี่ยนเป็นการหายใจแบบหน้าอกขยับขึ้นลงแทน)การหายใจโดยอาศัยท้องน้อยหรือแบบทารก นับเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อการความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิ (ชาวพุทธพูดว่ายุบหนอพอง หนอกก็หมายถึงท้องน้อยเวลาหายใจนั่นเอง) การหายใจโดยถูกวิธีนับเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และช่วยให้อยู่ในท่าทางฝึกที่ถูกต้อง คุณพ่อ John ไม่ได้เน้นเรื่องการหายใจ เพราะไม่ต้องการให้การฝึกสมาธิมีระเบียบวิธีการยุ่งยากจนเกินไป ซึ่งจะทำให้การฝึกสมาธิเป็นเรื่องของหลักวิชาการมากเกินไป และเมื่อเราเอาใจใส่กับหลักการมากเกินไป เราจะลืมจุดประสงค์ที่สำคัญของการทำสมาธิ

5. **ถาม -** ท่าหนึ่งขณะฝึกสมาธิมีความสำคัญหรือไม่?

ตอบ - ข้อปฏิบัติที่สำคัญที่สุดในการนั่งฝึกสมาธิก็คือ ต้องทำให้กระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะตั้งตรงอยู่เสมอ หากคุณนั่งบนเก้าอี้ ให้เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงที่มีความสูงพอเหมาะ สามารถรองรับแผ่นหลังของคุณได้อย่างพอเหมาะ การที่กระดูกสันหลังตั้งตรงและอยู่ในสภาพผ่อนคลาย จะทำให้เกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ และไม่มึนงงนอน ท่านั่งที่ดีที่สุดคือท่านั่งขัดสมาธิดอกบัว ซึ่งจะทำให้กระดูกสันหลังตั้งตรงได้เองโดยอัตโนมัติ และส่วนใหญ่หลายคนไม่สามารถนั่งท่าดังกล่าวได้ ดังนั้นการนั่งขัดสมาธิบนพื้นในแบบที่ตนถนัด ก็สามารถทำให้เกิดผลดีได้เกือบจะเท่าๆกัน อย่างไรก็ตามคุณจะต้องนั่งให้ตัวตรงและมีความตื่นตัวอยู่เสมอโดยที่ไม่ต้องรู้สึกทรมานโดยไม่

จำเป็น การบริหารร่างกายตามแบบโยคะ จะสามารถเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดท่าหนึ่งและ
จังหวะการหายใจในขณะที่ทำสมาธิ เนื่องจากการทำสมาธิเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกันทั้งร่างกาย
จิตใจและจิตวิญญาณ เราปฏิบัติต่อร่างกายอย่างไร ในขณะที่ทำสมาธินับเป็นเรื่องที่สำคัญ
การเรียนรู้ในการกำหนดท่าทางร่างกาย เป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้เพื่อการเดินทางเข้าสู่ความ
สงบภายใน และความชัดเจนของสมาธิ

6. ถาม - การฝึกสมาธิน่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว ทำไมต้องฝึกเป็นกลุ่มด้วย?

ตอบ - การฝึกสมาธิตามลำพังเป็นสิ่งสำคัญ และส่วนใหญ่เราจะฝึกเป็นการส่วนตัว อย่างไรก็ตาม
ตามหลายคนพบว่าเป็นการยากที่จะฝึกสมาธิด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
เวลาที่มีปัญหา คุณพ่อ John Main มีความเชื่อมั่นในความสำเร็จของความเป็นปึกแผ่นที่เกิด
จากการร่วมกันฝึกสมาธิร่วมกัน ความสงบภายในในกลุ่มบ่อยครั้ง เป็นความสงบที่ล้ำลึกกว่าความ
สงบในขณะที่อยู่ตามลำพัง. การฝึกเป็นกลุ่มจะช่วยสนับสนุนและส่งเสริมกำลังใจสำหรับการฝึก
โดยลำพัง ผู้ที่ฝึกสมาธิร่วมกันจะได้รับประสบการณ์ที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ต่อกัน ณ ระดับลึก
แม้ว่าพวกเขาจะไม่ค่อยรู้จักกันก็ตาม. แต่บางคนก็ฝึกสมาธิตามลำพังอย่างสม่ำเสมอ โดย
ไม่มีการสนับสนุนจากกลุ่ม พวกเขาจะรู้ด้วยว่า เมื่อใดที่พวกเขาทำสมาธิ พวกเขาจะไม่อยู่
อย่างโดดเดี่ยว และจะถูกหลอมรวมกับผู้ที่ทำสมาธิทั่วโลก

7. ถาม - การฝึกสมาธิแบบนี้แตกต่างกับแบบอื่นๆอย่างไร เช่น แบบ ที เอ็ม หรือการอธิษฐาน
ภาวนา การทำสมาธิทำให้เรามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร?

ตอบ - คำตอบสำหรับคำถามทั้งสองประเด็นก็คือ "เอกภาพ" ประการแรกให้เราพิจารณา
ว่าการทำสมาธิตามแบบของคริสตชน ซึ่งเรากำลังพูดถึงอยู่นี้ มีส่วนที่เหมือน หรือแตกต่างกับ
การทำสมาธิแบบอื่นๆอย่างไร. เอกภาพแห่งสมาธิเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่า แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความ
แตกต่าง ก็คือการฝึกสมาธิที่เป็นการฝึกฝนทางจิต เป็นการฝึกปฏิบัติ ไม่ใช่เป็นหลักทฤษฎี. มี
ความแตกต่างของการทำสมาธิในแง่ของหลักทฤษฎี และในแง่ของการปฏิบัติ เรามักติดอยู่ใน
กรอบของหลักการทางทฤษฎี ดังนั้นเราจึงคิดว่าการค้นพบถือเป็นหลักการที่ยิ่งใหญ่ เรามักคิด
ว่า "ฉันจะใช้สิ่งนี้และจะคอยดูว่ามันจะเกิดผลอย่างไร ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
หรือไม่ และถ้าไม่เกิดผลในทางที่ดี ฉันก็จะยกเลิก แต่ในแง่ของการฝึกปฏิบัติ เราเน้น
ความสำคัญของความเชื่อและความผูกพันในการฝึกสมาธิ บางทีในบางครั้งเราต้องทำความเข้าใจ
กระจ่างกับความหมายของความเชื่อ แต่นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมสมาธิจึงเป็นเรื่องของการฝึกฝน
ทางจิตใจมากกว่าการเป็นหลักทฤษฎี เนื่องจากว่า เราจะได้รับผลสำเร็จจากการฝึกปฏิบัติ
มากกว่าการศึกษาเชิงทฤษฎี เนื่องจากความเชื่อจะเป็นแรงผลักดัน ให้เกิดความมานะพยายาม
มากกว่า สิ่งที่ทำให้การฝึกสมาธิเป็นแบบของคริสตชน หรือพุทธ หรือฮินดู ก็คือความเชื่อ มิใช่
หลักการ. และนั่นคือเหตุผลที่ว่า ทำไมมันช่างเป็นวิธีที่น่าประหลาดใจสำหรับแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะ
จะมีความเชื่อที่แตกต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะดำเนินชีวิตไปตามความเชื่อ และการค้นหาความ
จริงของแต่ละบุคคล ในขณะที่เดียวกันก็มีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณอันลึกซึ้งซึ่งร่วมกัน ความ
ผิดพลาดร้ายแรงก็คือการที่พูดว่า ฉันเชื่อมั่นในข้อความเชื่อของฉัน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง

ส่วนความเชื่อของคนอื่นนั้นผิด ในทางตรรกะ ในทางปัญญา ซึ่งเราถูกยึดติดอยู่ แต่ในระดับของจิตวิญญาณแล้ว เราได้สัมผัสแห่งความเป็นเอกภาพ และความเป็นเอกภาพคือสิ่งที่สมาธินำพาเราไปสู่ สิ่งนี้ได้กลายเป็นความจริงที่ประจักษ์ชัดในขณะที่คุณทำสมาธิเป็นกลุ่ม คุณไม่ได้สื่อสารด้วยภาษา หรือทางร่างกาย เมื่อคุณกำลังทำสมาธิ แต่มีการสื่อสารระดับลึก คุณยังจะพบอีกด้วยว่า เมื่อคุณทำสมาธิกับใครบางคน ซึ่งแม้ว่าแต่ละคนมีสัมพันธภาพที่แตกต่างกัน คุณจะสัมผัสกับความเป็นเอกภาพในระดับลึกอย่างง่ายดาย

8. **ถาม** - บางคนฝึกสมาธิโดยไม่มีผู้สอน?

ตอบ - เป็นไปได้ เมื่อมีคนสอนให้คุณฝึกสมาธิ คุณรู้สึกเหมือนว่า มंत्रา เป็นสิ่งใหม่ที่คุณเพิ่งได้รับรู้ มันช่างง่ายดายที่คุณสามารถควบคุมสติหรือกำหนดจิต ให้อยู่กับมंत्रาที่ท่องบ่นอยู่ในใจได้ และมंत्रา นำไปสู่สภาวะสงบนิ่ง

9. **ถาม** - เมื่อฉันทำสมาธิ ฉันรู้สึกเสียวแปลบที่มือ เป็นเพราะเหตุใด มีสิ่งผิดปกติหรือเปล่า (รวมถึงการเต้นผิดปกติของหัวใจ ความรู้สึกร้อนผ่าว หรือเย็นวาบ หรือความรู้สึกทางกายภาพอื่นๆ)

ตอบ - เมื่อเรากำลังทำสมาธิ ออคาพยพของเราค่อยๆเริ่มมีการผสมกลมกลืนกัน ทีละน้อย ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี บางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆทางกายภาพ เราไม่ต้องไปใส่ใจกับมัน และเมื่อขบวนการของมันสิ้นสุดลงมันจะหายไปเอง ความรู้สึกดังกล่าวนี้เกี่ยวข้องกับการไหลเวียนของกระแสพลังงานในร่างกาย ผลของการที่เราอยู่ในสภาพผ่อนคลายขณะทำสมาธิ ทำให้กระแสพลังงานในร่างกายไหลเวียนสะดวกยิ่งขึ้น และเป็นสาเหตุของความรู้สึกทางกายภาพที่เกิดขึ้น

10. **ถาม** - ขณะฉันหลับตาทำสมาธิ เกิดภาพนิมิตเป็นสีส้มสวยงามน่าพึงใจ ฉันควรจะชื่นชมกับมันหรือไม่? (มันอาจเป็นแสง หรือความรู้สึกอันอบอุ่นของความรัก สันติสุข ฯลฯ)

ตอบ - สิ่งสำคัญที่เราจะต้องสำนึกไว้เสมอก็คือ ประสบการณ์ใดๆที่ได้รับขณะทำสมาธิไม่ใช่เป็นจุดหมายหรือเป้าหมายของการทำสมาธิ มันเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของขบวนการ เราจะต้องไม่ไปติดใจอยู่กับมัน หรือไปมุ่งหวังให้มันเกิดขึ้น แต่เราต้องปล่อยให้มันเกิดขึ้นแล้วผ่านไป ขณะที่เรากำลังสมาธิอยู่ที่ มंत्रา ต่อไป

11. **ถาม** - บางครั้งเมื่อฉันทำสมาธิ ขณะที่กำลังท่อง มंत्रา ฉันเริ่มเข้าสู่สภาวะที่สงบสุข ฉันจึงคิดว่าควรหยุดท่อง มंत्रา เพื่อดำรงสถานะของความสงบสุขนั้นเอาไว้ ฉันรู้สึกว้าว ถ้าฉันท่อง มंत्रา ต่อจะเป็นการเสมือนหนึ่งปิดหน้าต่างแห่งความสงบสุข ในประเด็นนี้จะมีคำอธิบายอย่างไร?

ตอบ - คุณพ่อ John Main เคยสอนไว้ว่า เมื่อถึงจุดๆหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเวลาหลายปีหลังจากการฝึกสมาธิ มंत्रา อาจนำเราไปสู่สภาวะจิตนิ่งอย่างสมบูรณ์ ซึ่งอาจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง ระหว่างการฝึก แต่มันเป็นประสบการณ์ ซึ่งเราไม่ควรไปคาดหวังล่วงหน้า หรือมีความปรารถนาให้มันเกิด สภาวะจิตนิ่งอย่างสมบูรณ์ คืออะไร? คุณไม่ได้อยู่ในสภาวะจิตนิ่งอย่างสมบูรณ์ ถ้าคุณยังสามารถที่จะพูดว่า "ฉันสงบแล้ว" หรือ "ฉันกำลังหลุดพ้น" หรือ "ฉัน

กำลังอยู่ในสภาพอึดอัดและเป็นอิสระอย่างยิ่ง" เพราะถ้าเช่นนั้นเท่ากับว่าคุณกำลังใช้ความคิด อยู่ เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน แต่มีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจ การท่อง มंत्रา อย่างต่อเนื่อง จะทำให้วิธีการท่องค่อยๆเปลี่ยนไป เมื่อเวลาผ่านไปเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน เป็นปี คุณจะท่อง มंत्रา โดยที่ใช้พลังความพยายามน้อยลงๆ คุณจะมีความศรัทธา มั่นคงขึ้นในขณะที่เดียวกันจะมีความอ่อนโยนเพิ่มขึ้น คุณพ่อ John Main กล่าวไว้ว่า ตอนเริ่มต้น เราท่อง มंत्रาในหัวของเรา ซึ่งต้องใช้ความพยายามต่อสู้กับความวอกแวก ครั้นต่อมาเมื่อฝึก ไปได้ระยะหนึ่ง เราจะได้ยินเสียงมंत्रา ก้องอยู่ในใจ โดยแทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามเลย และการวอกแวกจะน้อยลง ครั้นต่อมา เราจะได้ยินแต่เฉพาะเสียงของ มंत्रา และจะมีสมาธิจิต อยู่แต่ที่เสียงของ มंत्रา นั้น ซึ่งเมื่อถึงสภาวะนี้แล้ว การท่อง มंत्रา จะไม่ใช้การใช้สมองคิด อีกต่อไป มันจะกลายเป็นการฟัง ในระดับที่ 4 อาจเป็นระดับของสภาวะที่เป็นสมาธิ ซึ่งเราไม่สามารถคาดหวังล่วงหน้าได้

12. **ถาม** - การปฏิบัติสมาธิแบบคริสตชนนั้นสอดคล้องกับคำสั่งสอนของพระศาสนาจักร หรือไม่?

ตอบ - แน่แน่นอนที่สุด พระศาสนาจักรเห็นว่า การภาวนาเป็นบ่อเกิดของความมีปรีชาญาณ และ เมตตาธรรม ในชีวิตแบบคริสตชน เป็นการจาริกไปตามทางแห่งความเชื่อสู่ภาวะการเป็นหนึ่ง เดียวในพระเจ้า เป็นการละทิ้งตัวตนไว้เบื้องหลัง แล้วมุ่งแสวงหาพระเจ้า ผู้ซึ่งเสมือนทรงอยู่ ห่างไกล แต่อันที่จริงทรงใกล้ชิดเรา มากกว่า เราใกล้ชิดตัวเราเองเสียอีก ["การภาวนาในระดับลึกซึ้งของคริสตชน นำไปสู่ความรักต่อผู้คนรอบข้างเสมอ ทำให้เราสามารถ เอาชนะการประจัญ และที่แน่นอนที่สุด มันเป็นการนำเราให้ใกล้ชิดกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้น - จาก จดหมายถึงบรรดาพระสังฆราชคาทอลิก เกี่ยวกับทัศนะเรื่องการภาวนา ของคริสตชน ปี 1989 หน้า 18]

13. **ถาม** - การทำสมาธินี้เกี่ยวข้องกับอย่างไรกับ มิสซา/ศีลศักดิ์สิทธิ์

ตอบ - ชีวิตฝ่ายจิตตามคำอธิบายของสังคายนา วาติกันที่ 2 ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การมีส่วนร่วมใน จารีตพิธีเท่านั้น ดังนั้นการทำสมาธิจึงเป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตฝ่ายจิต การทำสมาธิมิใช่เพื่อเป็น การปฏิบัติแทนกิจศรัทธาอื่นแต่เป็นการเสริม โดยตระหนักถึงความสำคัญของกิจศรัทธาอย่างอื่น ด้วย

14. **ถาม** - การทำสมาธิเป็นวิธีการเดียวกันกับของ นักบุญอิกญาซีอุส ใช่หรือไม่?

ตอบ - การฝึกฝนทางจิตวิญญาณของท่านนักบุญอิกญาซีอุส (ศตวรรษที่ 16) มีวิธีการเฉพาะ สำหรับการปฏิบัติจิตภาวนา เป็นที่แพร่หลายในบรรดานักบวชคณะต่างๆ โดยการเผยแพร่ของ คณะเยซุอิต เป็นวิธีการทำสมาธิที่มีขั้นตอนค่อนข้างมาก นอกจากนี้ยังมีวิธีการฝึกแบบอื่นๆอีก เช่น ของนักบุญฟรังซิส เดอ ซาลส์อ์นึ่งในการฝึกตามแนวของนักบุญอิกญาซีอุสนั้น มุ่งเน้น ความสำคัญที่การรำพึงภาวนาอย่างเข้มข้น

วิธีการรำพึงภาวนาอย่างเข้มข้น มีประวัติอันยาวนานในพระศาสนาจักรฝ่ายตะวันตกและ ตะวันออก ได้แก่ นักบุญเบเนดิกติน (ค.ศ. 480-547) นักบุญแอนโทนี แห่งอียิปต์ นักบุญอาธานา

ซีอุสเขียนไว้ว่า " เขาภาวนาอยู่ตลอดเวลา เพราะเขาตระหนักว่า เป็นการสมควรที่จะภาวนา โดยไม่เปิดเผย และภาวนาโดยไม่หยุดหย่อน"

15. **ถาม** - ทศนะในแง่มุมแห่งเหตุผลของการฝึกสมาธิเป็นอย่างไร?

ตอบ - ขบวนการทางสมาธิอยู่ในครรลองของเหตุผล ซึ่งเป็นเหตุผลในระดับลึกที่อาจเกินกว่า ภาษามนุษย์หากแต่การตระหนักในเหตุผลจะพัฒนาขึ้นตามสัดส่วนของความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิ [จดหมายของพระสันตะปาปา John Paul 11 เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อและการใช้เหตุผล] ในการฝึกสมาธิแบบคริสตชน ผู้ฝึกจะอยู่ในสภาวะที่มีสติรู้ตัวหรือตื่นอยู่เสมอ แต่มิได้มีการผูกจิตไว้ที่สิ่งอื่นใดนอกจาก พยายามทำให้จิตนิ่งและสงบ หลอมรวมอยู่ในสภาวะพระเจ้า ดังคำของนักประพันธ์เพลงสดุดีที่ว่า 'จงทำให้จิตของเจ้าสงบนิ่งและสัมผัสความเป็นพระเจ้าของเรา' (Ps. 46)

16. **ถาม** - มีระบุไว้ที่ใดบ้างว่า พระเยซูเจ้าทรงเจริญสมาธิด้วยการใช้ มंत्रา

ตอบ - ไม่มี พระเยซูมิได้ทรงเน้นวิธีการภาวนา แต่การที่พระองค์ทรงสอนให้เราภาวนานั้น นำเราไปสู่สภาวะของการทำจิตภาวนา ความไวใจ ความเรียบง่าย เราเรียนรู้จากคำสั่งสอนของพระองค์ เรื่องการภาวนาว่า ไม่ให้ ใช้ถ้อยคำที่ฟุ่มเฟือยไร้สาระ อย่างคนนอกศาสนา เพราะพวกเขาคิดว่า คำภาวนาของเขาจะถูกรับฟังเพราะใช้ถ้อยคำมากมาย จงอย่าทำเหมือนพวกเขา เพราะพระบิดาของพวกท่าน ทรงรู้ความต้องการของท่าน ก่อนที่ท่านจะขอเสียอีก

"จงภาวนาว่าดังนี้: ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้า พระองค์สถิตอยู่ในสวรรค์, พระนามของพระองค์ ..." (Mt. 6: 7-9) สำหรับการทำสมาธิแบบคริสตชน มีการตระหนักอย่างแท้จริงว่า พระบิดาทรงรู้ความต้องการของเรา ก่อนที่พวกเราจะร้องขอ นักบุญเอากุสติน กล่าวว่า 'เรามีได้เอ่ยปากขออะไรที่นอกเหนือไปจากบทข้าแต่พระบิดา, หากแต่ให้เราภาวนาอย่างเหมาะสม และเรามีพระคริสต์อยู่กับเรา ทรงเป็นพระอาจารย์ของพวกเรา'.

17. **ถาม** - สมาธิเป็นการเลียนแบบอย่างชาวพุทธใช่หรือไม่?

ตอบ - ไม่ใช่แน่นอน สมาธิมักถูกเข้าใจว่าเป็นแบบอย่างที่มาจากประเพณีของชาวตะวันออก เท่านั้นรวมทั้งศาสนาพุทธ เราได้ศึกษาวิธีการของคุณพ่อ John Main และบุคคลอื่นๆ ในศตวรรษที่ 20 เพื่อที่จะได้กลับมาเห็นคุณค่าของประเพณีการทำสมาธิตามแบบอย่างประเพณีชาวคริสต์อีกครั้งหนึ่ง (สมัยก่อนพวกฤๅษีก็เข้ามานั่งกันอยู่แล้วในอาราม).

18. **ถาม** - สิ่งใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าการทำสมาธิแบบใดเป็นแบบคริสตชน

ตอบ - ความเชื่อและความรัก

อ้างถึงจดหมายของนักบุญเปาโล (St. Paul, Romans 8: 26,) พระจิตเจ้าทรงอ่อนน้อมเพื่อพวกเรา [ในตัวตนภายในของเรา โดยใช้ภาษาที่นอกเหนือระบบถ้อยคำ, นอกเหนือระบบความคิด, นอกเหนือจินตนาการ] ด้วยสื่อสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งเกินคำบรรยาย. พระจิตเจ้าทรงสถิตอยู่กับเรา อยู่ในตัวตนของเรา ทรงร่วมภาวนากับเรา ตามที่คุณพ่อ John Main กล่าวว่า "ถ้อยคำในความ

เงียบ", "ดังนั้นคำภาวนาจึงเป็นชีวิตหรือการดำรงอยู่ของพระฤทธานุภาพของพระเยซูเจ้า
ภายในจิตใจของเรา..."

19. **ถาม** - มารร้าย จะสามารถเข้ามาภายในจิตดวงจิตที่กำลังว่างเปล่าเนื่องจากการทำสมาธิได้
หรือไม่?

ตอบ - สำหรับการทำสมาธิแบบคริสตชน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตใจนิ่งสงบ พระเยซูเจ้าได้ทรง
กล่าวไว้ว่า เงื่อนไขของความสงบนิ่งของจิตวิญญาณก็คือ "การมีจิตใจที่ไม่ติดอยู่กับทรัพย์สินสมบัติ
ภายนอก" เป็นเงื่อนไขที่นำเราไปสู่พระอาณาจักรของพระเจ้า
ความสงบทั้งทางกายและทางใจ ซึ่ง มंत्रา จะเป็นเครื่องมือที่เราใช้เพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่
สภาวะที่สงบภายใน

20. **ถาม** - พระคัมภีร์มีเขียนไว้เกี่ยวกับการทำสมาธิหรือไม่?

ตอบ - พระคัมภีร์ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และสอนให้เราเข้าถึงประโยชน์ของการภาวนาในทุก
รูปแบบ จากการศึกษาประวัติศาสตร์ และประเพณีของพระศาสนจักรยุคแรกๆ จะเห็นว่าการ
ภาวนาวิธีนี้เป็นที่นิยมในช่วงสมัยของคริสตชนชาวยิว.

- เป็นบุญของผู้ที่มีจิตใจเป็นอิสระจากวัตถุ เพราะพระราชัยสวรรค์จะเป็นของพวกเขา

- เป็นบุญของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ เพราะพวกเขาจะได้เห็นพระเจ้า

ข้อความทั้งสองนี้เป็นตัวอย่างที่จะทำให้เราเห็นความแตกต่างของความหมายแต่เดิมที่เราเคย
เข้าใจตามระบบของภาษา หากในภาวะที่จิตใจได้พัฒนาด้วยเหตุแห่งสมาธิแล้ว เราจะเข้าใจ
ประโยคดังกล่าว (และถ้อยความอื่นในพระคัมภีร์) อีกแง่มุมหนึ่งที่แตกออกไป

21. **ถาม** - การทำสมาธิจะทำให้เราปลีกตัวเองไม่ยุ่งกับใครใช่หรือไม่?

ตอบ - ไม่ใช่ หากแต่การทำสมาธิจะทำให้เรา ละทิ้งตัวตนไว้ข้างหลังแล้วหันไปมองผู้อื่น สนใจ
ผู้อื่นมากขึ้น

22. **ถาม** - การทำสมาธิเป็นการสะกดจิตตัวเองใช่หรือไม่?

ตอบ - จิตใจยังรู้ตัวตื่นอยู่ และผูกพันอยู่กับวิธีการเพื่อบังคับจิตให้นิ่ง จิตสำนึกจะไม่มีหลับไหล
แต่จะขยายขอบเขตออกไปจากขีดจำกัดเดิม

23. **ถาม** - สมาธิมีผลอย่างไรต่อร่างกาย

ตอบ - หลักฐานทางการแพทย์ แสดงให้เห็นว่า สมาธิทำให้ความดันเลือด ลดลง และช่วย
ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค แต่ปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ การที่สมาธิทำให้ การรับรู้ของ
มนุษย์ ดีขึ้นโดยรวม และเกิดการผสมกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ

