

วิธีฝึกสมาธิ
เพื่อติดต่อกับโอปปาทิกะ

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาน



● มโนปุพพงคมา ธมมา ●

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

วิธีฝึกสมาธิ

เพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ

พร รัตนสุวรรณ

สิงหาคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

ศรีเพ็ญ จัตุหะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี สีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี สีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรียงแสน

ศุภกฤต สีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

วิธีฝึกสมาธิ
เพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ

โดย

พร รัตน์สุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาน

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งแรก	พ.ศ. ๒๕๐๙	จำนวน	๕,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	พ.ศ. ๒๕๑๕	”	๒,๐๐๐	”
พิมพ์ครั้งที่สาม	พ.ศ. ๒๕๒๙	”	๑,๐๐๐	”
พิมพ์ครั้งที่สี่	พ.ศ. ๒๕๓๓	”	๑,๐๐๐	”

หนังสือ “วิธีฝึกสมาธิเพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ” เล่มนี้

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่

ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔

คำนำ



เนื่องจากทาง สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ จะจัดให้มีนิทรรศการทางจิต เพื่อพิสูจน์เรื่องตายและเกิดและผู้ที่จะดูการพิสูจน์เข้าใจและได้รับประโยชน์จริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องมีความรู้ในทางหลักวิชา ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงต้องเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้ที่ จะเข้าชม นิทรรศการทางจิต และเพื่อประโยชน์อย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่น คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ หรือเป็นคนหลับยาก เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ท่านจะได้พบวิธีที่จะช่วยทำให้หลับง่าย ซึ่งวิธีปฏิบัติก็เป็นเรื่องง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ทุกคนถ้าตั้งใจจริง ๆ ก็ปฏิบัติตามได้ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ช่วยให้เราเข้าใจถึงเรื่องการทรงเจ้าเข้าผี และเรื่องอื่น ๆ ในทำนองนี้อีกหลายอย่าง และข้าพเจ้าเชื่ออีกว่า คนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว เมื่อก่อนถ้ายังไม่เห็น

ความสำคัญของการสวดมนต์และการนั่งสมาธิ ก็จะทำให้
ความสำคัญขึ้นมา และแล้วก็จะพากันปฏิบัติมากขึ้น ข้อ
นี้เองที่ข้าพเจ้าหวังว่า จะเกิดประโยชน์แก่ท่านมากกว่า
ข้ออื่น ๆ

คนที่เป็่นนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งโดยปกติมักจะ
ไม่ค่อยเชื่อในเรื่องอำนาจลึกลับ และไม่ค่อยจะเข้าใจใน
เรื่องตายแล้วเกิด เรื่องกฎของกรรม ถ้าหากได้อ่าน
หนังสือเล่มนี้แล้ว ข้าพเจ้าก็หวังว่า คงจะสามารถเปลี่ยน
ความคิดของท่านได้มาก อันที่จริงเรื่องวิญญาน เรื่อง
โอบปาติกะ เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ซึ่งคนส่วนมาก
มักจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องลึกลับนั้น ความจริงเรื่องเหล่านี้
เป็นเรื่องลึกลับก็จริง แต่ถ้าหากศึกษาให้ถูกวิธีแล้ว
เราก็จะเข้าใจได้ไม่ยาก หนังสือเล่มนี้แม้จะเป็นหนังสือ
เพียงเล่มเล็ก ๆ แต่ก็จะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะ
ไขประตูที่ปิดเรื่องเหล่านี้ไว้ให้เปิดออก และในไม่ช้า

เรื่องที่คุณทั้งหลายเห็นว่าลึกลับ ก็จะถูกกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา เหมือนกับเราเห็นวิทยุ โทรทัศน์ เรดาร์ สมอ อีเล็คโทรนิคส์ อะไรเหล่านี้เป็นต้น

ข้าพเจ้าได้ฝืนมานานแล้วที่จะเห็นคุณทั้งหลายมีความเข้าใจเกี่ยวกับอำนาจของวิญญาณในตัวเอง เพราะจุดนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้คนเราเข้าใจซึ่งถึงคุณค่าแห่งศีลธรรม ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว คุณค่าในทางศีลธรรมอยู่นือคุณค่าสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมด ค่าของเงินหรือค่าของทรัพย์สินสมบัติใด ๆ ก็ตามที่เป็นวัตถุ โดยตัวของมันเองไม่มีค่าเท่าไรเลย แต่คนในโลกทุกยุคทุกสมัยที่ราคาค่าของเงิน ค่าของทรัพย์สินสมบัติภายนอกสูงกว่าค่าของศีลธรรมมาก ด้วยเหตุนี้ความยุ่งยากในทางสังคมจึงได้ติดตามมาหลายอย่าง และจะไม่มีทางแก้ไขได้เลย ถ้าหากว่าคนส่วนใหญ่ยังเห็นว่าค่าของเงินตราสูงกว่าค่าของศีลธรรม ปัญหาข้อนี้ นักการปกครอง นักการ

เศรษฐกิจ นักการศึกษาควรจะพิจารณาให้มาก

เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา คนไทยเกือบจะทั้งชาติได้ยึดถือเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ แต่การยึดถือของคนส่วนใหญ่ ดูเหมือนจะไร้ความหมาย เพราะเขาไม่เข้าใจอะไรเลย ไม่เข้าใจแม้แต่คำว่า การยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งนั้น หมายความว่าอะไร ? ทั้งนี้เพราะเขาไม่ทราบว่ พระรัตนตรัยคืออะไร ? การนับถือพระพุทธศาสนาแต่ในนาม โดยที่จิตใจเข้าไม่ถึงนั้น ก่อให้เกิดผลร้ายต่อศาสนาหลายอย่าง อย่างหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดก็คือ พวกวัตถุนิยม เมื่อได้เห็นการกระทำและความเชื่อถือของชาวพุทธในที่ทั่ว ๆ ไปแล้ว เขาก็มักจะเข้าใจว่า นั่นคือตัวพระพุทธศาสนา และเพราะเหตุที่เขาเป็นนักคิด และเป็นคนมีเหตุผลในอันที่จะเชื่ออะไร ฉะนั้น ในเมื่อมาเห็นการกระทำและความเชื่ออย่างมงายของชาวพุทธในที่ทั่ว ๆ ไป ก็เลยทำให้เกิดความคิดว่า

พระพุทธศาสนาทำให้คนงมงาย ซึ่งความจริงเขาก็หา
 'ไม่ว่า **สิ่งที่ประชาชนส่วนใหญ่เชื่อถือกันอยู่นั้น ไม่ใช่ตัว
 พระพุทธศาสนาที่แท้จริงเลย** ท่านควรจะคิดเอาไว้บ้าง
 ว่าพวกวัตถุนิยมที่มีหัวรุนแรง ถ้าหากเกิดมีอำนาจใน
 ทางปกครอง และในทางการศึกษาขึ้นมาเมื่อไร คนเหล่านี้
 นี้ก็อาจจะทำลายพระพุทธศาสนาได้ง่าย ๆ โดยอาศัย
 ฉากแห่งความงมงายของชาวพุทธในที่หัว ๆ ไปเป็นเป้า
 ที่จะโจมตี

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม
 ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา การเห็นธรรมในที่นี้** หมายถึงเห็น
แจ้งในอริยสัจ ๔ โดยธรรมดาผู้ที่เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔
 จะต้องเป็นคนที่เข้าใจซึ่งในเรื่องตายและเกิด และกฎ
 ของกรรมก่อน และคนที่เข้าใจเรื่องตายและเกิด เรื่อง
 กฎของกรรมซึ่ง ก็ต่อเมื่อเข้าใจเรื่องอำนาจของวิญญูณ
 ในตัวเองอย่างแจ่มแจ้ง และคนที่เข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้ง

ฉ

ก็ต่อเมื่อเข้าใจเรื่องโอบปาติกะ และคนที่เข้าใจเรื่อง
โอบปาติกะ ก็ต่อเมื่อได้เห็นการพิสูจน์ ผู้ที่จะดูการพิสูจน์
ให้เข้าใจ ก็ต้องมีความรู้ในทางหลักวิชา ด้วยเหตุผลที่
เกี่ยวโยงกันมาเป็นลำดับเช่นนี้แหละ ข้าพเจ้าจึงได้เขียน
หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ก็เพื่อประโยชน์ดังที่กล่าวมา

พร รัตนสุวรรณ

๑๓ เมษายน ๒๕๐๘

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

วิธีฝึกสมาธิ เพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ



โอปปาติกะคืออะไร ?

คนเรา ทุกคนเมื่อตายแล้ว จะต้องเกิดเป็น
โอปปาติกะ คำว่า โอปปาติกะ แปลว่าชีวิตที่เกิดขึ้น
สมบูรณ์ในทันทีที่วิญญานปฏิสนธิ ตามภาษาโบราณ
แปลกันว่า ผุดเกิด คำแปลอันนี้คนที่ไม่เข้าใจความหมาย
ที่แท้จริงอาจจะทำให้เข้าใจผิดได้ เพราะคำว่า ผุด โดย
มากทำให้เรานึกถึงปลาที่ผุดขึ้นมาจากน้ำ หรืออะไรก็
ตามที่ผุดขึ้นมาจากน้ำ ฉะนั้นจึงอาจจะทำให้บางคนวาด
ภาพไปว่า โอปปาติกะก็คือชีวิตที่ผุดขึ้นมาจากน้ำ จาก
ดอกบัวหรือจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ความจริงชีวิตที่เรียกว่า
โอปปาติกะนั้น เป็นเหมือนกับชีวิตในความฝัน และ

ถ้าคำว่าผุดเกิดขึ้น จะให้มีความหมายว่า ผุดขึ้นในที่ว่าง ซึ่งหมายความว่า อยู่ ๆ ก็มีคนโผล่ขึ้นมาในที่ว่าง อย่างนี้ ก็พอจะใกล้เคียงกับความจริง

คนเราเมื่อนอนหลับแล้วจะต้องฝันทุกคน ซึ่งบางคนเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วก็จำได้ แต่บางคนก็จำไม่ได้ จะจำได้หรือไม่ได้ก็ตาม แต่ทุกคนก็จะต้องฝัน แม้แต่เด็ก ๆ ก็ฝัน ตามหลักในคัมภีร์กล่าวว่า ผู้ที่นอนหลับแล้วไม่ฝัน

มีอยู่ประเภทเดียว คือ พระอรหันต์เท่านั้น ทั้งนี้เพราะพระอรหันต์ละสังโยชน์ซึ่งเป็นต้นเหตุของความฝันคืออุทธัจจะจะได้เด็ดขาด ส่วนบุคคลนอกจากนี้ยังละอุทธัจจะไม่ได้ โปรดสังเกตว่า อุทธัจจะมีที่มา ๒ แห่ง คือ อุทธัจจะที่เป็นนิเวศน์กับอุทธัจจะที่เป็นสังโยชน์ คนใดถ้าหากมีอุทธัจจะอยู่ในสันดานมาก ความฝันก็เปะปะมาก คนใดถ้าหากมีอุทธัจจะน้อย ความฝันก็เปะปะน้อย และถ้าหากคนใดในขณะที่นอนหลับมีสมาธิ ความฝันก็ชัดเจน และอาจจะติดต่อกับโอปปาติกะได้

แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้เข้าใจว่าบุคคลที่ยังมีอุทธัจจะ และยังคงต้องฝันนี้ เป็นเพราะเหตุที่ยังละตัณหาอุปาทาน ไม่ได้เมื่อยังละตัณหาอุปาทานไม่ได้ ในเวลานอนหลับ จิตก็ต้องมีอารมณ์ จิตจะว่างจากอารมณ์ไม่ได้ เพราะเหตุนี้จึงยังต้องฝัน

ทุกคนตายแล้วจะต้องเกิดเป็นโอปปาติกะ ชีวิตของโอปปาติกะคล้ายกับชีวิตในความฝัน แต่แตกต่างจากความฝันตรงที่ ภาพในความฝันนั้นไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเพียงมโนภาพซึ่งไม่มีชีวิต ส่วนชีวิตที่เรียกว่าโอปปาติกะ ก็คือ มโนภาพเหมือนกัน แต่เป็นมโนภาพที่มีชีวิต มีการเห็นมีการได้ยิน มีความรู้สึกนึกคิด เหมือนกับชีวิตจริง ๆ การที่ภาพในความฝันไม่มีชีวิต ก็เพราะวิญญาณยังไม่ได้ละออกจากร่างกาย สมรรถภาพของวิญญาณในการสร้างสรรค์ชีวิตยังคงอยู่ที่ร่างกาย ส่วนชีวิตที่เรียกว่าโอปปาติกะเป็นมโนภาพที่มีชีวิต ก็เพราะวิญญาณได้ละออกจากร่างกายแล้ว สมรรถภาพ

ในการสร้างสรรค์ชีวิตของวิญญาณได้ถูกถอนออกมาหมดแล้ว เพราะฉะนั้น มโนภาพที่เกิดจึงเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ เหมือนกับชีวิตจริง ๆ คนที่เข้าใจเรื่องมโนมยิทธิจะมองเห็นความจริงข้อนี้ได้ง่ายมาก

ชีวิตที่เรียกว่าโอปปาติกะ ก็คือ ชีวิตที่คนทั่วไปเรียกว่าผีसांगเทวดา เทพเจ้า พรหม ผู้ศักดิ์สิทธิ์ พวกสัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือยักษ์ เหล่านี้เป็นต้น รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องโอปปาติกะ ข้าพเจ้าจะไม่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ ในที่นี้มีความประสงค์แต่เพียงให้ท่านเข้าใจว่า คนเราตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วก็ยังมีชีวิต และชีวิตที่ว่านี้ก็สามารภที่จะติดต่อกับมนุษย์ได้

วิธีติดต่อกับโอปปาติกะ

โดยธรรมดา การติดต่อกับโอปปาติกะ มีอยู่ ๓ วิธี คือ :-

๑. เชิญลงถ้าย ซึ่งคนทั่วไปเรียกว่าผีถ้วยแก้ว

๒. การเข้าทรง

๓. การเข้าสมาธิไปติดต่อก่อน

สำหรับ ๒ วิธีข้างต้น ข้าพเจ้าจะยังไม่อธิบายในตอนนี้อย่างไร ข้าพเจ้าจะอธิบายถึงวิธีเข้าสมาธิไปติดต่อก่อน เพราะ ๒ วิธีข้างต้นนั้นเราจะศึกษาให้เข้าใจและพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อมีบุคคลที่สามารถเข้าสมาธิไปติดต่อกับโอปปาติกะได้ การอธิบายหลักวิชาและข้อเท็จจริงจึงจะสามารถทำได้ อย่างสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นจะต้องศึกษาเข้าใจถึงวิธีฝึกสมาธิเพื่อเข้าไปติดต่อกับโอปปาติกะก่อน

โดยธรรมดา ผู้ที่สามารถจะติดต่อกับโอปปาติกะได้จะต้องได้ฌาน และได้ทิพยจักขุ และคำว่า **ติดต่อกัน** ในที่นี้หมายความว่า **สามารถมองเห็นกันได้ พูดยังกันได้** คนโดยมากในสมัยปัจจุบันมักจะเข้าใจว่า การฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ฌาน และเพื่อให้ได้ทิพยจักขุอย่างทีกล่าวไว้ในคัมภีร์ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะผิดวิสัยธรรมชาติ แต่บางพวกก็ถือว่า เรื่องราวที่กล่าวไว้ในคัมภีร์นั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ แต่สำหรับคนในสมัยปัจจุบัน

ที่จะฝึกสมาธิให้ได้ถึงขั้นฉาน ให้ได้ถึงขั้นทิพยจักขุ เป็น
สิ่งที่เป็นไปได้ เพราะเคยเห็นตัวอย่างมามากแล้ว
คนที่ตั้งใจฝึกสมาธิอย่างจริงจังมีอยู่ไม่ใช่น้อย แต่ไม่เห็น
มีใครสักคนที่สำเร็จ ถึงแม้จะมีบางคนอวดอ้างว่าสำเร็จ
แต่พอเข้าไปใกล้ซิดจริง ๆ กลับปรากฏว่าเป็นเรื่องหลอกลวง
หรือเป็นเรื่องที่พวกนั้นเข้าใจผิดไปเอง หลงตัวเองว่าได้
สำเร็จ เพราะเหตุที่ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่ทั่ว ๆ ไป เพราะ
ฉะนั้นคนส่วนมากจึงไม่เชื่อ อีกอย่างหนึ่ง แม้จะมีบุคคล
บางคนได้อุทิศตัวไปอยู่ตามป่าตามเขาเป็นเวลานาน ๆ
และมีจริยวัตรน่าเลื่อมใส ซึ่งพร้อมที่จะทำให้คนทั้งหลาย
เชื่อถือได้ แต่ถึงกระนั้น ท่านที่อยู่ตามป่าตามเขาซึ่งใน
ขณะนี้ก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย แต่แล้วก็ไม่เห็นมีผลงานที่สามารถ
จะทดสอบได้อย่างตรงไปตรงมาเหมือนกับในทางวิทยา-
ศาสตร์ สรุปลแล้วเรื่องในทำนองอย่างนี้ ตามความรู้สึกของ
คนทั่ว ๆ ไป เขาเห็นเป็นเรื่องนิยายมากกว่า

แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับข้าพเจ้าออกจะมีความเห็นที่ผิดจากคนในสมัยปัจจุบันนี้มาก เพราะเมื่อพิจารณาดูการกระทำตลอดถึงความเป็นอยู่ ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นฆราวาสนั้น ถ้าหากข้าพเจ้าจะบอกว่า เรื่องเหล่านี้เป็นไปได้ คนทั้งหลายก็จะหัวเราะเยาะ และถ้าหากข้าพเจ้าถึงกับยืนยันว่า สิ่งเหล่านี้ข้าพเจ้าสามารถพิสูจน์ได้ คนส่วนมากก็มักจะเห็นว่า ข้าพเจ้าหลงผิดไปแล้ว และด้วยเหตุนี้เอง เท่าที่ข้าพเจ้าสังเกต คนที่เข้ามาใกล้ชิดข้าพเจ้า มีอยู่เพียงไม่กี่คนที่เชื่อสนิทว่า ข้าพเจ้าสามารถพิสูจน์เรื่องโอปปาติกะได้ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องพูดถึงคนที่อยู่ห่างไกลว่า เขาจะเข้าใจข้าพเจ้าไปในแง่ไหน แต่ใครเขาจะว่าอย่างไรก็ช่าง ข้าพเจ้าไม่สนใจ เพราะข้าพเจ้ารู้ดีว่าความจริงแท้ ๆ เป็นอย่างไร และด้วยความหวังดีที่ต้องการจะเห็นโลกนี้ดีขึ้น และด้วยความเชื่อมั่นอย่างชนิดที่ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนว่า ถ้าโลกยอมรับว่าโอปปาติกะมีจริง คนทั้งหลายก็จะยอมรับในเรื่อง

กฎของกรรมของพระพุทธเจ้า ครั้นแล้วศีลธรรมก็จะ
ดีขึ้น ข้าพเจ้ามีอุดมการณ์แน่วแน่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น
จึงไม่หวั่นไหวต่อคำเย้ายวของทั้งหลาย คงตั้งหน้า
ที่จะหาทางพิสูจน์ และอธิบายเรื่องนี้ให้คนทั้งหลายเข้าใจ
และเชื่อเหมือนกับข้าพเจ้าให้จงได้

ผู้ที่ฝึกสมาธิได้สำเร็จ

อันที่จริง ข้าพเจ้าก็เห็นด้วยกับคนทั้งหลายที่
กล่าวว่า การฝึกสมาธิให้ได้ถึงขั้นฌาน และขั้นทิพยจักขุ
นั้น เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับคนที่อยู่ในเมือง แต่ถึงกระนั้น
ข้าพเจ้าก็ยังมีความเห็นยิ่งไปกว่านี้อีก กล่าวคือ แม้คน
บางคนจะได้สละบ้านเรือนไปมีชีวิตรอยู่อย่างโดดเดี่ยวใน
ป่าตั้งหน้าตั้งตาแต่จะบำเพ็ญสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ใช่
ของง่ายที่จะทำได้ ถึงแม้จะใช้เวลานับเป็นปี ๆ ก็ตาม
ถ้าหากว่าพื้นจิตใจไม่สูงพอ หรือไม่สมบูรณ์พอ การไป
อยู่ป่าจะไม่ได้ผลอะไรเลย จะทำให้เสียเวลาโดยใช้เหตุ
เหมือนกับคนบางคนที่พื้นความรู้ไม่พอ

ที่จะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ถึงแม้เขาจะให้เรียนก็ไม่อาจ
จะเรียนได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ข้าพเจ้าเคยวิจัยมาแล้ว
แต่ตรงกันข้าม คนบางคนถ้ามีพื้นจิตใจสูง ความกดดัน
ในทางอารมณ์ไม่มีเลย และมีบาร์มิในทางสมาธิมาดี
ตั้งแต่ในชาติก่อน บุคคลประเภทนี้แม้จะอยู่ในเมือง หรือ
อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องมีภาระยุ่งยากหลายอย่าง
ก็ตาม แต่ถ้าหากเขารู้จักจัดเวลาให้เหมาะสม ในเวลา
ฝึกสมาธิ และได้รับคำแนะนำที่ดี ก็อาจจะฝึกสมาธิขึ้น
สูงได้ เพราะฉะนั้นความเข้าใจของคนทั้งหลายดังที่ได้
กล่าวมานั้น ถึงแม้จะมีส่วนถูก แต่ก็มีส่วนผิดอยู่ไม่น้อย
ความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายดังที่กล่าวนั้นยังมีแพร่หลาย
อยู่ทั่วไปในสังคม เพราะเหตุนี้จึงทำให้คนส่วนมากไม่
สนใจกับการฝึกสมาธิ แม้จะมีบุคคลบางคนตั้งใจที่จะฝึก
และมีพื้นพอที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูงได้ แต่แล้วก็จะไม่ได้
รับความสนับสนุนจากบุคคลทั่ว ๆ ไป ด้วยเหตุนี้งานใน
ด้านนี้จึงยังต้องอาภัพอยู่

ไม่ได้ฉันทก็ติดต่อกับโอปปาทิกะได้

ข้าพเจ้าได้ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้มาเป็นเวลานาน ข้าพเจ้ามีความรู้ทั้งในด้านหลักวิชาและประสบกับข้อเท็จจริงมามาก จากความชำนาญเท่าที่มีอยู่ ทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่า :-

ถ้าหากจะมีสถาบันอะไรก็ตามที่ได้จัดตั้งขึ้น เพื่อส่งเสริมคนที่มีพื้นมาดี สามารถที่จะฝึกกสมาธิในขั้นสูงได้ ให้ได้รับความสะดวกพอสมควรแล้ว ในไม่ช้างานนี้ก็จะเป็นปึกแผ่น และเป็นประโยชน์ต่อโลกเป็นอันมาก ทั้งนี้ก็เพราะข้าพเจ้าได้มองเห็นทางอีกเส้นหนึ่ง ซึ่งคนส่วนมากไม่นึกถึงเลย ทางเส้นนี้เป็นทางที่ไม่ยากสำหรับคนทั้งหลายที่จะปฏิบัติตาม เป็นทางที่ข้าพเจ้าแน่ใจว่า ถ้าได้ทำกันให้ถูกต้องจริง ๆ แล้ว เราจะสามารถผลิตคนผู้ที่ได้สำเร็จสมาธิถึงขั้นติดต่อกับโอปปาทิกะได้ปีละหลาย ๆ คนทีเดียว ข้าพเจ้าขอเน้นว่า งานอันนี้ไม่ใช่งานที่ยาก

จนเกินไป เป็นงานที่คนธรรมดาสามัญอย่างเราท่าน
ทั้งหลายนี้แหละสามารถจะทำได้ เพราะทางที่ว่าเป็น
ไม่ใช่เรื่องของการได้ฉันทหรือได้ทิพยจักขุ ดังที่คน
ทั้งหลายเข้าใจกัน

ถ้าท่านผู้อ่านสนใจเกี่ยวกับเรื่องความฝัน ท่าน
จะพบความจริงข้อหนึ่ง ซึ่งนาน ๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง ความ
จริงที่ว่านี่ก็คือ บางคนนอนหลับแล้วก็ฝันเห็นคนที่ตาย
เป็นการเห็นจริง ๆ ซึ่งตัวอย่างเช่นนี้มีทุกชาติทุกภาษา
มีทุกหนทุกแห่ง แต่เพราะเหตุที่คนส่วนมากพบแต่ความ
ฝันที่เป็นเรื่องเหลวไหล ถือเอาเป็นสาระไม่ได้ เพราะ
ฉะนั้นจึงไม่ยอมเชื่อ แม้ว่าจะมีใครสักคนหนึ่ง ซึ่งเขา
ฝันเห็นคนที่ตายไปแล้วจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่เขามีเหตุผล มี
หลักฐานพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่าง แต่คนส่วนมากก็จะไม่
ยอมเชื่ออยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะอะไร ? เพราะเขาเคยพบ
แต่ธนบัตรปลอมมาบ่อย ๆ จนเข็ดหลาบ เพราะฉะนั้น
ถ้าหากจะมีใครสักคนหนึ่งเอาธนบัตรมายื่นให้ เขาก็ต้อง

สงสัยทันทีว่า มันก็คงปลอมอีกเช่นเคย ในเรื่องธนบัตร ถึงแม้จะมีเรื่องยุ่งยากทำนองนี้เกิดขึ้น ก็ยังมีทางที่จะพิสูจน์ได้ง่ายว่า อันไหนปลอมอันไหนจริง ส่วนเรื่องของความฝันเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ เหมือนเรื่องธนบัตร ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่มีบุคคลที่ได้สมาธิขั้นสูง คือขั้นที่สามารถจะติดต่อกับโอปปาติกะ และสามารถที่จะเรียกโอปปาติกะ ผู้ที่เข้าฝันนั้นมาสอบถามว่า คินนั้นคินนี้มาเข้าฝันเขาจริงหรือเปล่า ด้วยเหตุที่เรายังทำกันอย่างนี้ไม่ได้ คนทั้งหลายจึงไม่ยอมเชื่อว่า การฝันเห็นคนที่ตายไปแล้วเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

เหตุแห่งความฝัน

ตามหลักในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้วว่า เหตุแห่งความฝันมีอยู่ ๔ อย่างคือ :-

๑. **ธาตุโทษะ** เพราะธาตุกำเริบ ข้อนี้หมายความว่า คนที่ฝันนอนหลับไม่สนิท เพราะร่างกายไม่สบาย

มีสิ่งรบกวนทางประสาทมาก ความฝันประเภทนี้เป็นเรื่องปะปะ ไม่ติดต่อกับเรื่องเป็นราว เชื่อถืออะไรไม่ได้ คนส่วนมากที่ฝันกันมักจะอยู่ในข้อนี้

๒. อนุภูตบุพพะ เพราะเคยรู้เคยเห็นมาก่อน ข้อนี้หมายความว่าสิ่งใดที่เคยรู้เคยเห็น สิ่งเหล่านั้นยังฝังอยู่ในใจ เมื่อนอนหลับ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏขึ้นมาเป็นความฝัน ข้อนี้บางทีก็เรียกว่า จิตวิวรรณ์ หรือ จิตนิวรรณ์

๓. เทวโตปลังหระ เพราะเทวดาตกลงใจหรือ ชักจูง ข้อนี้หมายความว่า บางคนในขณะที่กำลังนอนหลับ จิตอยู่ในภาวะที่สามารถจะติดต่อหรือรับความคิดจากโอปปาติกะได้ ซึ่งนาน ๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง ในตอนนี้อเองเป็นโอกาสที่โอปปาติกะสามารถจะบอกเป็นคำพูดอย่างตรงไปตรงมา หรือบอกเป็นปริศนา หรือแสดงภาพนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้เห็น หรือบันดาลให้เห็นเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ข้อนี้บางทีก็เรียกว่า **เทวดาสังหระ** โปรดสังเกตว่า คำว่าเทวดาในที่นี้หมายถึง

โอบปาติกะทั่วไป ซึ่งอาจจะเป็นโอบปาติกะที่ดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้

๔. ปุพพนิมิต เพราะบุญหรือบาปที่เคยทำไว้ในครั้งก่อน ๆ แสดงนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาให้เห็น ซึ่งจะเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าจะมีเหตุดีหรือเหตุร้ายเกิดขึ้นในกาลข้างหน้า

เหตุแห่งความฝันทั้ง ๔ ประการนี้ มีกล่าวไว้ในคัมภีร์สัทธัมมปิณฑิกาภาค ๒ หน้า ๑๑๓ ท่านได้อธิบายไว้ว่า ความฝัน ๒ ข้อแรกถือเอาสาระไม่ได้ ส่วนข้อ ๓ บางทีก็ถือเอาเป็นสาระได้ แต่บางทีก็ถือเอาเป็นสาระไม่ได้ ส่วนข้อ ๔ ถือเป็นสาระได้ทั้งหมด

เหตุแห่งความฝันข้อที่ ๓ ข้าพเจ้าอยากให้ท่านผู้อ่านได้สังเกตไว้เป็นพิเศษ เพราะข้อนี้แหละที่จะทำให้เราเข้าใจว่า เหตุไรคนบางคนจึงสามารถเข้าสมาธิไปติดต่อกับโอบปาติกะได้ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มาน ถ้าหากเราเชื่อว่า การที่บุคคลบางคนฝันเห็นคนที่ตายไปแล้วเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ คือหมายความว่าเรื่องจริง ๆ นั้น

มีอยู่ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า ถ้าคนไหนฝันเห็นคนที่ตายไปแล้ว จะเป็นเรื่องจริงทุกรายไป ในที่นี้ข้าพเจ้าหมายความว่า ในบางครั้งคนที่ตายไปโอบปาตีกะได้มาเข้าฝันจริง และเรื่องที่ฝันเห็นนั้นก็เป็จริงทุกประการ ถ้าเรายอมรับว่าข้อเท็จจริงอันนี้มีได้ เราก็จะเข้าใจได้โดยไม่ว่ากันว่า เหตุไรบางคนทั้งที่ไม่ได้ฌาน แต่ถ้าสามารถหลับในสมาธิได้ ก็มักจะติดต่อกับโอบปาตีกะได้ โปรดสังเกตว่า ข้าพเจ้าใช้คำว่า มักจะซึ่งหมายความว่า คนที่หลับในสมาธิได้นั้น ไม่ใช่ว่าจะสามารถติดต่อกับโอบปาตีกะได้ทุกคน

ข้าพเจ้าใคร่จะขอร้องท่านผู้อ่านไว้สักอย่างหนึ่งว่า ข้อความในคัมภีร์ดังที่ได้กล่าวมานั้น ขอให้เชื่อไว้ก่อน ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะตรัสไว้ในกาลามสูตรว่า “อย่าได้เชื่อคัมภีร์” ก็ตาม แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า พระพุทธเจ้าจะทรงสอนไม่ให้เราเชื่อคัมภีร์เลย ตรงกันข้ามพระพุทธเจ้าทรงต้องการจะเตือนพวกเราว่า จะเชื่ออะไรขอให้พิจารณาเสียก่อน เมื่อเห็นว่ามีเหตุผล

จึงค่อยเชื่อ ข้าพเจ้าอยากให้คุณได้สำนึกว่า ถ้าหากเราไม่ได้ถือกันว่าคัมภีร์เป็นเรื่องสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งแล้ว ป่านนี้ พระพุทธศาสนาก็คงจะสูญจากโลกไปนานแล้ว ข้าพเจ้าขอร้องขอให้ท่านผู้อ่านโปรดยึดถือข้อความในคัมภีร์เป็นหลัก ถึงแม้หากว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ หรือยังไม่เห็นเหตุผลก็ตาม ก็ขอให้เชื่อไว้ก่อน การเชื่อไว้ก่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับการศึกษาวิชา ลึกลับ เพราะโดยธรรมดาสิ่งที่ลึกลับ แต่ก็เป็นเรื่องจริงนั้น ถ้าเราไม่เชื่อไว้ก่อน เราก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจ เหตุผล และเห็นความจริงในเรื่องประเภทนี้ได้เลย อย่าลืมว่า คนที่จะเข้าใจเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ จะต้องเป็นคนที่มีพื้นความรู้ในเรื่องนั้น ๆ อย่างเพียงพอ สำหรับที่จะวินิจฉัย แต่เท่าที่ข้าพเจ้าสังเกตมา คนทั่วไปมักจะมีพื้นความรู้ไม่พอสำหรับจะวินิจฉัยเรื่องลึกลับ อย่างเช่นเรื่อง โอบปาติกะตั้งนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นการเชื่อไว้ก่อนย่อมจะทำให้เราปลอดภัย ทำให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้ถูกต้อง การที่ในคัมภีร์กล่าวว่า คนบางคน

ในเวลาอนอนหลับสนิท สามารถที่จะเห็นและพูดคุยกับ
โอบปาติกะได้ เรื่องอย่างนี้มีได้จริง ๆ ขอให้นึกถึงเหตุ
แห่งความฝันข้อที่ ๓ คือข้อที่กล่าวถึงเทวดาเข้ามาดลใจ
ให้ฝัน ซึ่งเรียกว่าเทวโตนปสังหรณะ ถ้าท่านเชื่อข้อนี้ได้
อย่างสนิท ปัญหาที่จะทำให้ท่านสงสัยอีกหลายอย่าง
ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นนั้น มันจะไม่เกิดขึ้นแก่
ท่านเลย และท่านก็จะมองเห็นทางสว่าง กล่าวคือเชื่อได้
อย่างสนิทว่า **คนธรรมดาสัมมัญญอย่างเราท่านทั้งหลาย**
นี่แหละ ถ้าฝึกสมาธิให้ถูกวิธีแล้ว ก็สามารถจะติดต่อกับ
โอบปาติกะได้โดยไม่ยาก ข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้ง
หนึ่งว่าไม่ยากจริง ๆ และจากวิธีนี้ซึ่งในเมื่อนำเอาไป
ใช้กันให้แพร่หลายแล้ว ในไม่ช้าโลกก็จะยอมรับว่า
โอบปาติกะมีจริง คนเราตายแล้วก็ยังมีชีวิต และเป็น
ชีวิตที่มีความสมบูรณ์ มีความสุข มีความเจริญ มี
ความก้าวหน้า ยิ่งกว่าในโลกมนุษย์นี้หลายร้อย หลาย
พันเท่า แต่เท่าที่พูดมานี้ ข้าพเจ้าหมายถึงเฉพาะพวก

ที่อยู่ในสุคติภูมิ เรื่องหนึ่งส่วนพวกที่อยู่ในอบายภูมินั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

อนึ่ง ข้าพเจ้าใคร่ที่จะขอเตือนอีกอย่างว่า ในระยะแรกนี้ขอให้ท่านสนใจแต่เพียงว่า โอบปาติกะมีจริง แต่เขาจะมีความเป็นอยู่กันอย่างไร รายละเอียดต่าง ๆ ในทำนองนี้ ข้าพเจ้าคิดว่า เอาไว้ศึกษากันในตอนที่มีคนที่สามารถจะติดต่อกับโอบปาติกะได้หลายคน และติดต่อกันได้อย่างสมบูรณ์เสียก่อน เมื่อถึงตอนนี้แล้วเราจึงค่อยศึกษา รายละเอียด ถ้าท่านมาศึกษาหรือมาสงสัยเสียก่อน ก่อนที่เครื่องมือในการติดต่อยังมีไม่พอนั้น จะทำให้เกิดความยุ่งยากโดยใช้เหตุและเสียเวลาไปเปล่า ๆ ท่านจะไม่ได้รับความรู้ที่แจ่มแจ้งอะไรเลย มีแต่จะทำให้ท่านสงสัยมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอร้องว่า ขอให้จำกัดความสนใจให้อยู่ในวงแคบ ๆ ไปก่อน และอีกอย่างหนึ่งก็คืออย่าได้ถือเอาเรื่องราวที่เขาบอกเล่า ซึ่งมีอยู่ทั่ว ๆ ไปนั้นมาเป็นสาระ ถ้ามีใครเขามาเล่าเรื่องเกี่ยวกับคนที่ตายไปแล้วพื้น

ขึ้นมา ตลอดถึงเรื่องราวที่คนทรงในที่ต่าง ๆ บอก และเรื่องอื่น ๆ ในทำนองนี้ก็เหมือนกัน เมื่อท่านได้ยินก็อย่าเพิ่งเชื่อเอามาเป็นสาระ แต่ก็ไม่ควรจะคัดค้าน ใครเขาพูดอะไรให้ฟังก็ฟังไว้เฉย ๆ ถ้าท่านไปติดใจสงสัยในเรื่องที่เขาบอกเล่า มันจะทำให้ท่านต้องยุ่งจนถึงกับแม้แต่เรื่องจริง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ท่านก็จะพลอยสงสัยไม่เชื่อไปด้วย

วิธีฝึกสมาธิที่ข้าพเจ้าจะแนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่วิธีขั้นสูง แต่เป็นวิธีขั้นธรรมดาที่คนทั่วไปสามารถจะนำไปปฏิบัติได้ และถึงแม้จะทำไม่ได้ถึงขั้นเห็นโอปปาติกะ แต่ผลที่จะพึงได้จากการฝึกสมาธิแบบนี้ที่จะเกิดแก่เราในชีวิตประจำวัน ก็มีอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

หลักการสำคัญของการฝึกสมาธิตามวิธีนี้ก็คือ *ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถหลับได้ทันที ในเมื่อต้องการจะหลับ* นี่คือวัตถุประสงค์อันสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้น ก่อนที่เราจะได้ศึกษาถึงวิธีฝึก ท่านควรจะต้องจำจุดหมายอันนี้ไว้ให้แม่นยำเสียก่อน

หลับง่ายหลับยากเป็นเพราะอะไร ?

โดยธรรมชาติเด็กหลับง่าย ผู้ใหญ่หลับยาก ประเด็นนี้โปรดสังเกตให้มาก แล้วท่านจะเห็นว่า การที่เด็กหลับง่ายเป็นเพราะอารมณ์ค้างในจิตใจของเด็กไม่มีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้าสู่จิตใจของเด็ก เด็กลืมนง่าย และไม่ค่อยเก็บเอามาคิด ถ้ายิ่งเป็นเด็กทารก ความจริงข้อนี้ก็ยิ่งเห็นได้ชัด เช่นเด็กทารกสามารถจะหัวเราะได้ทันทีทั้งที่ในขณะที่กำลังหัวเราะนั้น น้ำตายังไม่ทันแห้ง เด็กไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่เข้ามาสู่จิตใจ เด็กลืมนง่าย เปลี่ยนจิตใจง่าย นี่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กหลับง่าย แต่ทั้งนี้เราก็ไม่ควรจะลืมนถึงความจริงอีกข้อหนึ่ง ที่รู้กันดีในวงการแพทย์ กล่าวคือ การที่เด็กหลับง่าย เป็นเพราะร่างกายของเด็กในระยะนี้ ต้องการการนอนหลับมากเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว เด็กเล็ก ๆ จะต้องให้นอนมาก ๆ ร่างกายจึงจะแข็งแรงและโตเร็ว สำหรับประเด็นในข้อนี้ควรจะนึกไว้บ้าง แต่ก็ไม่สำคัญอะไรใน

ทางที่จะนำมาเป็นหลักของการฝึกสมาธิ เพราะปรากฏว่า ผู้ใหญ่ในเวลาที่ย่างกายต้องการการพักผ่อน แต่แล้วก็นอนไม่หลับ ตัวอย่างเช่นนี้มีมาก เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจะถือเอาสาเหตุทางร่างกายมาเป็นข้ออ้างว่า เด็กหลับง่าย เพราะร่างกายต้องการจะพักผ่อนมาก ๆ เพื่อให้โตเร็ว

สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการจะให้ท่านได้ พิจารณาเป็นพิเศษ ก็คือ ประเด็นที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เด็กหลับง่าย เพราะอารมณ์ค้างไม่มี จิตใจเด็กไม่มีการยึดมั่นถือมั่นเหนียวแน่นเหมือนผู้ใหญ่ เด็กลึบง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ประเด็นนี้โปรดจำเอาไว้ และอีกข้อหนึ่งเป็นเรื่องใหญ่มาก เป็นเรื่องร้ายแรงที่กำลังคุกคามสุขภาพของคนทั่วไป ทั้งในทางร่างกายและในทางจิตใจ นั่นก็คือ **ความทุกข์** ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย แล้วสะสมอยู่ในสันดาน ทำให้พื้นจิตใจข้างในเสีย คนส่วนมากไม่ว่าจะเป็นพระหรือเป็นฆราวาส หรือแม้แต่คนที่ได้ปลื้มตัวออกไปอยู่ในที่เงียบสงัดแล้ว มีเวลาอย่างเต็มที่

ที่ในอันที่จะฝึกสมาธิ แต่แล้วก็ฝึกไม่ได้ผล ทั้งนี้เป็นเพราะความทุกข์ในทางจิตใจที่เขา สะสมเอาไว้นั้นมีมาก ความกตัตันในทางอารมณ์มีมาก บุคคลประเภทนี้นับว่าเป็นคนที่อาภัพสำหรับในเรื่องการฝึกสมาธิ และเป็นคนหลับยากด้วย แม้จะเป็นเวลาที่ร่างกายต้องการพักผ่อนก็ตาม ขอให้สังเกตว่า ความทุกข์ในด้านจิตใจที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ และสะสมเอาไว้ นี้จะมีผลร้ายเท่ากับโรคมะเร็งของร่างกาย โรคมะเร็งในทางจิตใจนี้ เวลานี้กำลังแพร่หลายอยู่ในหมู่สังคมอย่างกว้างขวางมาก ข้าพเจ้าได้มองเห็นความจริงข้อนี้มานานแล้ว อยากจะหาทางช่วยเหลือ แต่มันก็เป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก เพราะปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้คนเราไม่สบายใจนั้น เดียวนี้มันมีมากมายและบีบบังคับคนทุกวันนี้เกือบจะทุกทาง เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากมาก นอกจากทางรัฐบาลกับทางองค์การคณะสงฆ์จะได้ร่วมมือกัน จัดตั้งสถาบันวิจัยเพื่อการนี้โดยเฉพาะเท่านั้น เหตุการณ์ที่ว่านี่จึงคลี่คลายออกไปได้ แต่นั่นก็ไม่ใช่ง่ายเลย เพราะจะต้องมีการร่วมมือกันหลายฝ่าย

และจะต้องมีผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องงานนี้โดยเฉพาะ เป็นผู้ดำเนินงาน ข้าพเจ้ารู้ดีว่า ถ้ารัฐบาลจะทำแต่ฝ่ายเดียว หรือทางคณะสงฆ์จะทำแต่ฝ่ายเดียว งานอันนี้ไปไม่ได้ แต่ถ้าทางคณะสงฆ์กับทางรัฐบาลร่วมมือกันจัดตั้งสถาบันอันนี้ขึ้นมาโดยเฉพาะ และจะต้องระบุดัตถุประสงค์ให้ชัดว่าจะทำเพื่ออะไรกันแน่ เมื่อทำตามหลักการอันนี้ งานบำบัดความทุกข์ และส่งเสริมความสุขในทางจิตใจจึงจะเป็นผลสำเร็จขึ้นมาได้

ข้าพเจ้าได้ชี้ประเด็นที่สำคัญอีกอันหนึ่งให้ท่าน ท่านทราบแล้วว่า เด็กนอนหลับง่ายเพราะความทุกข์ในทางจิตไม่มี ส่วนผู้ใหญ่นอนหลับยาก เพราะความทุกข์ในทางจิตใจมีมาก อนึ่ง ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น ในเมื่อเราเปลี่ยนอารมณ์แล้วความทุกข์ก็หายไป จิตใจกลับมีความรื่นเริงขึ้นมาอีกนั้น ขอได้โปรดสังเกตว่า ความทุกข์ที่มันหายไปนั้น ไม่ได้หายไปเลย ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน เช่นเดียวกับความรู้

ทั้งหลาย ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็สะสมอยู่ในสันดาน
 ข้อนี้อันตรายแก่ใจให้มาก คนส่วนมากไม่ค่อยนึกถึง
 อันตรายจากจุดนี้ แต่ที่ข้าพเจ้ารู้เรื่องนี้ดี ก็เพราะข้าพเจ้า
 เห็นตัวอย่างจากคนที่มาฝึกสมาธิกับข้าพเจ้า คนส่วนมาก
 ฝึกสมาธิขั้นสูงไม่ได้ หรือแม้แต่สมาธิขั้นธรรมดาที่ฝึกไม่ได้
 มักจะง่วงนอนและฟุ้งซ่านเสมอ จนกระทั่งควบคุมจิตใจ
 ไม่อยู่ สาเหตุส่วนใหญ่ก็อยู่ที่จุดนี้ และสิ่งที่น่าสังเกต
 อีกอย่างหนึ่งก็คือ :-

ผู้หญิงโดยทั่ว ๆ ไปสมัยปัจจุบัน ตอนกำลังรุ่น
 สาว สุขภาพทางร่างกายมักจะดี แต่พอมีอายุย่างเข้า
 ยี่สิบไปแล้วมักจะผอม ซึ่งก็ไม่ใช่ทุกคน แต่เท่าที่ข้าพเจ้า
 สังเกตเห็นมา มีหลายคนบำรุงเท่าไรก็ไม่ขึ้น ทั้งนี้เป็น
 เพราะผู้หญิงซึ่งอยู่ในวัยนี้ ถ้าหากได้มีโอกาสแต่งงาน
 และชีวิตของการแต่งงานมีความสุข คนที่ผอมอยู่แล้วก็
 จะกลับอ้วนท้วนสมบูรณ์ ส่วนคนที่ถึงวัยที่ควรจะแต่งงาน
 ควรจะมีความรักอย่างสดชื่นตามความนึกคิดของตนเอง
 แต่แล้วก็ได้ไม่ได้ หรือได้แต่ก็ไม่สมใจ ผู้หญิงประเภทนี้

ส่วนมากจะผอม บำรุงเท่าไรไม่อ้วน ผู้หญิงทุกวันนี้มี ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการครองชีพบีบรัดมาก คิดจะแต่งงาน ได้พบคนที่ตนเองรักแล้ว แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะปัญหา เรื่องการครองชีพ ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้ในฝ่ายชาย ก็มีพอ ๆ กัน หรืออาจจะมากกว่าเสียด้วยซ้ำ แต่เนื่อง จากผู้ชายมีทางออกได้ง่ายกว่า และเรื่องวัยไม่ค่อย จะเป็นปัญหา ไม่เหมือนกับผู้หญิง ซึ่งเมื่ออายุผ่านไป แต่ละปี ๆ รู้สึกว่ามันมีความหมายมาก และด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ผู้หญิงซึ่งอยู่ในวัยนี้สุขภาพไม่ดีทั้ง ๆ ที่ไม่มี โรคทางร่างกายอย่างอื่น แต่อย่างไรก็ดี เท่าที่ข้าพเจ้า ได้กล่าวมานี้เป็นเพียงข้อสังเกตอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ ความจริงทั้งหมด ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า สาเหตุที่ทำให้ ผู้หญิงในวัยนี้มีสุขภาพไม่ดี ยังมีอย่างอื่นอีกหลายอย่าง

เด็กฝึกสมาธิได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

ข้าพเจ้าได้ประมวลปัญหาต่าง ๆ ในทางจิตใจ

เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับหลักการในทางสมาธิมาให้ท่านได้พิจารณาดูแล้ว เข้าใจว่าท่านคงจะพอมองเห็นทางว่าเราจะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร สำหรับตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าคิดอยู่เสมอว่า เด็ก ๆ ซึ่งอยู่ในวัยที่จะฝึกสมาธิได้ ซึ่งหมายความว่าไม่เด็กจนเกินไป และอายุก็ยังไม่มากจนเกินไป เกณฑ์ทั่ว ๆ ไป ก็คือเด็กอายุตั้งแต่ ๑๒ ถึง ๑๘ ปี เด็กในวัยนี้ ถ้าหากสิ่งแวดล้อมทางบ้านดี เด็กมีความสบายใจอยู่เสมอ ยังไม่ต้องรับผิดชอบอะไรนอกจากการเรียนหรือการงานทางบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ และเป็นเด็กที่มีนิสัยดี กล่าวคือ ซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มีความเมตตา กรุณา มีสัมมาคารวะอย่างนี้เป็นต้น และเป็นเด็กที่มีสุขภาพร่างกายดีด้วย เด็กประเภทนี้ส่วนมากจะสามารถเอาสมาธิให้ถึงขั้นหลับในสมาธิได้ง่าย โดยใช้เวลาไม่นานเท่าไร ถ้าคิดเป็นชั่วโมงก็ไม่เกิน ๑๐๐ ชั่วโมง แต่ทั้งนี้หมายความว่าต้องฝึกทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง เท่าที่ข้าพเจ้าพูดมานี้ ข้าพเจ้ากล่าวถึงแต่หลักส่วนใหญ่ ๆ

ส่วนข้อปลีกย่อย และข้อยกเว้นต่าง ๆ นั้นยังมีอีกมาก และเป็นการพูดจากผลงานที่ข้าพเจ้าได้ทำเป็นผลสำเร็จมาแล้ว ไม่ใช่เป็นการเดาหรือคาดคะเน หรือจำมาจากคนอื่น ข้าพเจ้ามีความมั่นใจอยู่เสมอว่า ถ้าหากเรามีสถานที่ที่เหมาะสม และสามารถที่จะรับอุปการะเด็กที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการฝึกสมาธิ ไม่นานเท่าไรเราก็จะได้เห็นผลงานที่น่าสนใจ เป็นผลงานที่ทำให้คนส่วนใหญ่เกิดความเชื่อถือในเรื่องตายแล้วเกิด ในเรื่องกฎของกรรมได้ง่ายมาก

แต่อย่างไรก็ดี ขอได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า เด็กบางคนแม้จะมีคุณสมบัติครบตามที่กล่าวมาทุกประการ ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะสามารถฝึกสมาธิ ถึงขั้นเห็นโอปปาติกะได้ เพราะยังมีปัจจัยที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง ซึ่งคนทั่ว ๆ ไปไม่มีทางที่จะรู้ได้เลย ปัจจัยที่ว่านี้ คือบารมี เรื่องนี้เป็นความจริงอย่างที่จะเถียงไม่ได้ นอกจากคนไม่รู้เท่านั้นเขาจึงจะเถียง เพราะจากประวัติของผู้สำเร็จในทางธรรมนั้น มีกล่าวชัดว่า คนไหนถ้าไม่มีบารมีใน

ทางนี้มาตั้งแต่ชาติก่อนอย่างเพียงพอ ให้ฝึกอย่างไรก็ไม่
มีทางสำเร็จ แต่ที่กล่าวนี้ข้าพเจ้าหมายความว่า จะให้ฝึก
ภายในกำหนดเวลาดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ถ้าหากใช้เวลา
นานนับเวลาเป็นปี ๆ และต้องมีการเสียสละกันอย่าง
มากมาย ซึ่งเท่ากับทุนเดิมไม่มี แต่มาหาทุนเอาใหม่
ในชาตินี้ ถ้าอย่างนี้แล้วก็พอมีทาง แต่แล้วปัญหาที่จะ
เกิดขึ้นอีก กล่าวคือคนประเภทนี้จะทำได้ไม่นาน ใน
เมื่อทำไป ๆ ไม่เห็นผล ก็เกิดความเบื่อหน่ายและในที่สุด
ก็เลิก เพราะฉะนั้น บุคคลที่ไม่มีทุนมาแต่ชาติก่อน
อย่างเพียงพอ ถ้าหากจะเอามาฝึกกันให้ได้จริง ๆ ก็ต้อง
ใช้อุบายหรือวิธีการมากมาย และนั่นย่อหมายถึงว่า
จะต้องมีการลงทุนกันอย่างมากด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า ใน
เมื่อสถาบันที่สมบูรณ์เพื่องานนี้ยังไม่มี บุคคลประเภทนี้
ก็ต้องตัดออกไปก่อน เราควรจะสนใจบุคคลที่สามารถ
เอามาฝึกได้ง่ายก่อน ถ้าไม่ทำเช่นนี้ งานก็จะเป็นปีกแผ่น
ขึ้นมาไม่ได้ เพราะการทำงานประเภทนี้ ถ้าหากคนทั้ง
หลายรอนานเกินไปกว่าจะเห็นผล เขาเหล่านั้นก็จะหมด

ศรัทธา หมดกำลังใจที่จะสนับสนุน และงานอย่างนี้ ถ้าคนทั้งหลายไม่สนับสนุนก็ไปได้ยาก ข้าพเจ้าค้นคว้าเรื่องนี้มาเป็นเวลาถึง ๖ ปีมาแล้ว ทั้ง ๆ ที่ทำด้วยเร็วแรงและด้วยชีวิตทั้งหมด ข้าพเจ้าไม่ทำงานอย่างอื่นเลย แต่เพราะขาดการสนับสนุนอย่างเพียงพอจากคนทั้งหลาย งานนี้จึงเอาเป็นหลักเป็นฐานไม่ได้ มีคนเพียงไม่กี่คนที่มีศรัทธาในตัวข้าพเจ้าอย่างมั่นคง การที่คนเหล่านี้มีศรัทธาเช่นนี้ ก็เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด ได้เคยเห็นผลงานที่ข้าพเจ้าพิสูจน์ให้คุณับครั้งไม่ถ้วน แต่เนื่องจากคนที่เชื่อข้าพเจ้าสองสามคนนี้มีกำลังน้อย ทั้งที่เขาก็พยายามช่วยเหลือข้าพเจ้าทุกอย่าง แต่กำลังในการช่วยเหลือ ก็ยังไม่พอที่จะทำให้งานนี้เป็นงานใหญ่ขึ้นมาได้ และด้วยเหตุอันนี้ข้อหนึ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าต้องออกหนังสือวิญญานต้องเปิดการแสดงนิทรรศการทางจิต และทำอย่างอื่นอีกหลายอย่าง เพื่อที่จะให้คนทั้งหลายเห็นความสำคัญของงานค้นคว้าในด้านนี้ แล้วจะได้ร่วมมือกันจัดตั้งสถาบันอันนี้ขึ้นมาให้เป็นปีกแผ่น

วิธีตรวจบารมี

โดยปกติ พระพุทธเจ้าจะทรงเทศนาสั่งสอนใคร พระองค์จะต้องทรงตรวจดูอุปนิสัยของผู้นั้นเสียก่อน คำว่า **ตรวจอุปนิสัย** ในที่นี้หมายถึง **การตรวจดูอินทรีย์** กล่าวคือ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** พระองค์จะทรงตรวจดูว่า คุณธรรมเหล่านี้มีอยู่แล้วในสันดาน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการบำเพ็ญบารมีในชาติก่อน เขามีมาแค่ไหนอย่างไร หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือตรวจดูว่า เขาเคยทำอะไรมาบ้าง เคยมีความสำเร็จในทางไหนมาบ้าง มีความถนัดในทางไหน มีอัธยาศัยชอบอะไร และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ทุนทีเขามีอยู่แล้วนั้นมีกำลังพอหรือไม่ที่จะทำให้สำเร็จมรรคในชาตินี้ การตรวจอุปนิสัยดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าทรงทำได้ไม่ยาก และไม่จำเป็นจะต้องพบกับคนคนนั้น ทั้งไม่จำเป็นที่จะต้องสอบถามเอาเรื่องราวจากคนอื่น เพราะพระองค์ทรงมีบุพเพนิวาสานุสติญาณ และญาณอื่น ๆ อีก ด้วยอำนาจของญาณทั้งหลายเหล่านี้แหละ

พระพุทธเจ้าก็ทรงสามารถที่จะรู้อุปนิสัยของสัตว์ทั้งหลายได้ภายในจิตใจของพระองค์เอง วิธีการอย่างนี้ ข้าพเจ้าเองทำไม่ได้และไม่มีทางจะทำได้เลย แต่ข้าพเจ้าก็มีอุบายอย่างอื่น กล่าวคือ เพราะเหตุที่ข้าพเจ้ามีบุคคลที่มีสมาธิดี สามารถจะติดต่อกับโอปปาติกะได้ และโดยอาศัยวิธีนี้เอง ก่อนที่ข้าพเจ้าจะฝึกสมาธิให้แก่ใคร ซึ่งถ้าหากจะทำได้ผลจริงๆ แล้ว ข้าพเจ้าจะต้องถามโอปปาติกะที่ได้ฌาน ที่มีญาณสามารถที่จะรู้ถึงบุพกรรมในชาติก่อน ๆ ของคนทั้งหลายได้ และสามารถที่จะล่วงรู้ถึงเหตุการณ์ในอนาคตได้ ข้าพเจ้าจะขอร้องให้ท่านช่วยตรวจดูบารมีให้ก่อนเสมอ เมื่อข้าพเจ้าได้หลักหรือได้แนวความคิดจากท่านมาแล้ว ข้าพเจ้าก็จะต้องนำมาทดสอบกับความรู้ในทางธรรมที่ข้าพเจ้ามีอยู่อีกครั้งหนึ่ง และด้วยวิธีนี้เองข้าพเจ้าก็พอที่จะรู้ว่า คนนั้นคนนี้จะสามารถจะฝึกสมาธิได้ขนาดไหน และจะฝึกด้วยวิธีอะไร ซึ่งหลักเกณฑ์เหล่านี้ข้าพเจ้าได้ใช้มานานแล้ว และเท่าที่สังเกตก็รู้สึกว่ คำบอกเล่าของท่านมีความแม่นยำพอใช้

ซึ่งหมายความว่า ข้าพเจ้าไม่ได้เชื่อท่านทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ คำบอกเล่าต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้รับมาจากท่าน ข้าพเจ้าจะยังไม่เชื่อทันที ข้าพเจ้าจะต้องกลั่นกรองหาเหตุผล หาข้อเท็จจริงให้เป็นที่พอใจเสียก่อนแล้วจึงจะเชื่อ และเท่าที่ข้าพเจ้าจำได้ สิ่งที่ท่านบอกนั้นผิดก็มี แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็ได้รับประโยชน์จากคำแนะนำของท่านมากมาย และข้าพเจ้ารู้สึกอยู่เสมอว่า ถ้าไม่มีท่านคอยแนะนำ คอยตักเตือน คอยให้กำลังใจงานค้นคว้าอันนี้ ก็คงจะเลิกล้มไปนานแล้ว

การสำรวจดูบารมี โดยอาศัยคำบอกเล่าของโอปปาติกะที่ได้มาน และโดยอาศัยหลักธรรมที่ข้าพเจ้าเรียนจากคัมภีร์พระไตรปิฎกนี้ ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นความหวังอยู่หลายอย่าง เช่น ถ้าหากการค้นคว้าในด้านนี้มีความแม่นยำ และมีความชำนาญมากขึ้นยิ่งกว่านี้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่คนเป็นอันมาก เพราะคนเราเกือบจะทุกคนต้องการอยากรู้ว่า ตัวเองจะทำอะไรจึงจะมีความสำเร็จในชีวิต ตัวเองมีบารมีมาในทางไหนบ้าง

ถ้าหากเราได้อาศัยคำบอกเล่าจากโอปปาติกะผู้ได้มาน
อาศัยหลักธรรมของพระพุทธเจ้า อาศัยหลักจิตวิทยา อาศัย
วิชาการศึกษาแผนปัจจุบันเข้ามาประกอบด้วย ก็จะทำให้
คนทั้งหลายดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสมแก่ตัวเอง ซึ่ง
จะไม่ทำให้เสียเวลาที่ต้องมัวไปทำสิ่งซึ่งทำแล้วไม่ได้อะไร
เลย เสียเวลาไปเปล่า ๆ แต่อย่างไรก็ดี งานอันนี้เป็นแต่เพียง
ความหวังที่ยังอยู่ห่างไกลต่อความจริง ส่วนสิ่งที่ข้าพเจ้า
แน่ใจที่สุดในขณะนี้ก็คือ ใครก็ตามที่ต้องการจะฝึกสมาธิ
ถ้าหากข้าพเจ้าได้มีเวลาตรวจสอบอย่างละเอียดแล้ว โดย
มากไม่ผิด ข้าพเจ้าพอจะบอกได้ทีเดียวว่า **คนนี้จะฝึกได้**
หรือไม่ได้ ถ้าจะ**ได้** ได้ในเรื่องไหน และ**แคไหน** อันนี้พอ
จะ**รู้ได้**ไม่ยากนัก เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมีความมั่นใจ
ว่า ถ้าข้าพเจ้ามีห้องฝึกสมาธิอย่างดี และมีสิ่งที่จะอำนวยความสะดวก
ความสะดวกแก่ผู้ที่จะฝึกทุก ๆ อย่างตามสมควรแล้ว
งานที่ข้าพเจ้าไฝ่ฝันอยู่ก็คงจะเป็นปีกแผ่นนานมาแล้ว
แต่ทุกวันนี้ ข้าพเจ้าเป็นเสมือนหนึ่งแพทย์ที่ไม่มีโรงพยาบาล

ไม่มีเครื่องมือ ไม่มีแม้แต่พยาบาล เพราะฉะนั้นจึงทำอะไร
ไม่ค่อยได้

อันที่จริงการฝึกสมาธิเพื่อที่จะติดต่อกับโอปปา-
ติกันนั้น ถ้าหากจะเอาความสำเร็จในขั้นสูง คือในขั้น
ทิพยจักขุ หรือในขั้นมนโณมยิทธิ ก็มีทางที่จะทำได้ เพราะ
หลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ เท่าที่ปรากฏอยู่ใน คัมภีร์
และเท่าที่ข้าพเจ้าค้นคว้าจากที่อื่น ๆ รู้สึกว่า **ความยาก**
อยู่ที่การแสวงหาบุคคลที่เหมาะสมมากกว่า อย่างอื่น
ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า ในเมืองไทยเรา นี้ บุคคลที่สามารถ
จะฝึกสมาธิให้ได้ถึงขั้นทิพยจักขุนั้น ถ้าตั้งใจจะเสาะแสวง
หาจริง ๆ ก็คงจะได้ ลูกศิษย์คนที่ข้าพเจ้าได้ฝึกเอาไว้
ซึ่งสามารถติดต่อกับโอปปาติกันได้ นั้น ครั้งหนึ่งเมื่อ ๕ ปี
ล่วงมาแล้ว เขาเคยได้ทิพยจักขุ เคยได้มนโณมยิทธิ แต่
ได้เพียงเล็กน้อย อยู่ได้ไม่นาน แล้วต่อมาก็เสื่อม ที่
ข้าพเจ้าว่า ได้ทิพยจักขุนั้น เพราะเคยทดสอบแล้ว เขา
สามารถที่จะมองเห็นสิ่งของในที่มืด มองทะลุฝา และ
บางครั้งก็มองเห็นได้ไกลถึงต่างจังหวัด และที่ข้าพเจ้าทิ้ง

มากก็คือ ข้าพเจ้าเคยทดสอบให้เขาอ่านหนังสือโดยไม่ต้องเปิดหนังสือ เมื่อบอกให้อ่านหน้าไหนก็อ่านได้ทันที แต่ก็มีผิดพลาดบ้าง และในเรื่องมนโณยิทธิ บางครั้งในเวลานั่งสมาธิก็เคยถอดกายมาได้ ซึ่งกายที่ถอดมานั้นจะสามารถมองเห็นร่างกายของตัวเองที่กำลังนั่งอยู่ และมองเห็นทุก ๆ คนที่อยู่ในห้องนั้น สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เหมือนกับตัวเองตื่นอยู่ แต่ก็เป็นที่น่าเสียดาย ผลงานที่วานี้ทำได้เพียง ๒ ครั้งเท่านั้น แต่แต่ละครั้งจะถอดกายออกมาได้ก็ราว ๆ นาที่หรือสองนาที่เท่านั้น จากผลงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ข้าพเจ้าประสบมานี้ จึงทำให้ข้าพเจ้าเชื่อว่า บุคคลที่สามารถจะฝึกสมาธิถึงขั้นนี้พอจะหาได้แน่ ๆ แต่ข้าพเจ้าก็ไม่ได้หวังว่า คนที่จะฝึกสมาธิถึงขั้นนี้มีมาก ข้าพเจ้าคิดแต่เพียงว่า อย่างในเมืองไทยของเรานี้ถ้าหากมีคนที่สำเร็จถึงขั้นนี้จริง ๆ ที่สามารถจะทดสอบให้ใคร ๆ ดูได้อย่างตรงไปตรงมาและขาวสะอาด ไม่มีสิ่งคลุมเครือแฝงอยู่เลย เพียงสักสองหรือสามคนเท่านั้นก็นับว่ามากแล้ว และคนสองสามคนที่สำเร็จ

สมาธิขั้นนี้แหละจะสามารถทำให้พระพุทธานุชาตารุ่งเรือง ยิ่ง เขาจะทำให้โลกหันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น ตามที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ ท่านจะเห็นว่า ข้าพเจ้าไม่ได้หวังมากเกินไป

ในธิเบต เมื่อองค์ดาไลลามะสิ้นพระชนม์ ผู้นำในทางศาสนาจะต้องเที่ยวเสาะแสวงหาผู้ที่จะเป็นองค์ดาไลลามะองค์ต่อไปทันที งานอันนี้เขาทำกันมาหลายชั่วอายุคนแล้ว เป็นงานที่ศักดิ์สิทธิ์ คนทั้งประเทศให้ความร่วมมือ ข้าพเจ้าคิดอยู่เสมอว่า ทำไมหนอ เมืองไทยจึงไม่เอาหลักการทำนองนี้มาใช้บ้าง แต่ที่ข้าพเจ้าพูดนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่า เราจะทำเหมือนอย่างกับธิเบต ข้าพเจ้ามีความหมายแต่เพียงว่า **ทำไมวงการพุทธศาสนาจึงไม่พยายามที่จะตั้งหลักการ เพื่อที่จะคัดหาคนที่ดีที่สุด เอาไว้เป็นหลักในทางพระพุทธศาสนา** เท่าที่ข้าพเจ้าสังเกตมา ถ้าหากคนไหนจะเด่นขึ้นมาในทางศาสนา ส่วนใหญ่ก็ต้องมาจากการช่วยตัวของเขาเอง กว่าคนอื่นจะรู้และให้ความช่วยเหลือ บางที

มันก็สายเกินไปไม่ทันกับเหตุการณ์ ในฝ่ายบ้านเมือง ผู้ที่จะเป็นพระเจ้าแผ่นดินองค์ต่อไป ทางฝ่ายราชสำนัก รัฐบาล ตลอดจนประชาชน ได้มีการตระเตรียมกันทุก ๆ อย่าง เพื่อที่จะให้บุคคลคนนั้นมีความเหมาะสมในการที่จะเป็นประมุขของประเทศจริงๆ ส่วนในวงการพระศาสนา เราไม่มีหลักการเช่นนั้นเลย ข้าพเจ้าอยากจะให้คนไทย ได้นึกถึงเรื่องดาไลลามะในทิเบตบ้าง เขาประคบประหงมกันมาตั้งแต่เล็ก ๆ ทีเดียว

ข้าพเจ้าเชื่อว่าใครจะเกิดมาเป็นอะไร เขามีชะตาของเขามาตั้งแต่เกิดแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าหากในวงการพระศาสนาจะได้มีหลักการว่า จะพยายามค้นหาคนที่ดีที่สุดเพื่อให้มาเป็นผู้นำในทางศาสนา และจะต้องอุ่มชูกันมาตั้งแต่เล็กตั้งแต่น้อย ถ้าหลักการอันนี้มีอยู่ เราก็คจะได้ผู้นำในทางศาสนาที่เข้มแข็ง เฉลียวฉลาดสืบทอดกันมาทุก ๆ สมัย ข้าพเจ้าเคยตั้งข้อสังเกตมานานแล้วว่า คนที่เข้ามาเรียนทางพุทธศาสนาส่วนมากมีระดับสติปัญญา (I.Q.)

ปานกลาง ส่วนผู้ที่มีระดับสติปัญญาสูง มักจะไปเรียน
 ในทางโลกกันหมด ในวงการของศาสนานาน ๆ จึงจะ
 เจอสักคน หรือสองคนที่สมองปราดเปรื่อง มีความรู้
 กว้างขวางและรู้ศาสนาได้ สามารถทำการเผยแพร่ได้
 ผลอย่างกว้างขวาง

บางทีอาจจะเป็นสาเหตุอันนี้ก็เป็นได้ ที่ทำให้เรา
 ไม่ได้คนที่เข้ามาเป็นกำลังของศาสนา ประชาชนส่วนใหญ่
 คิดแสวงหาผู้นำในทางศาสนา จากผู้ที่เป็นบวชเป็นพระ
 เท่านั้น ซึ่งหมายความว่า คนไหนเมื่อได้เข้าไปบวชเป็น
 สามเณรหรือเป็นภิกษุ และมีที่ท่าว่าเรียนหนังสือเก่ง
 จิตใจสูง เราทั้งหลายต่อเมื่อได้เห็นเช่นนี้แล้วจึงจะพยายาม
 โอบอุ้มเพื่อให้สามเณร หรือภิกษุองค์นั้นมีความ
 มั่นคงในทางศาสนา และพยายามที่จะหาทางชักจูงมิให้
 ท่านต้องสึกออกมา หลักการอันนี้ที่จริงนับว่าใช้ได้ แต่
 บางทีเราก็ก็นึกข้อนั้นจริงอันหนึ่งไปเสีย กล่าวคือ ตั้งแต่
 ไหนแต่ไรมาแล้ว พระที่ปราดเปรื่องส่วนมากจะสึก จะอยู่
 เป็นพระได้ไม่นาน ทั้งนี้เพราะความปราดเปรื่องที่มีอยู่

นั้นไม่สูงพอจะทำให้ละกิเลส หรือคิดสละโลกียวิสัยได้ ปัญหาข้อนี้ยังไม่มีใครคิดแก้ไขได้เลย สถานการณ์ของพระในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้มานานแล้ว และยิ่งกว่านั้น ในเมื่อเราทั้งหลายเห็นว่า ผู้ที่เป็นพระยังทำไม่ได้ แล้วฆราวาสจะทำได้อย่างไร อันนี้ข้าพเจ้าคิดว่ามัน อาจจะเป็นเส้นผมบังภูเขาก็ได้ ขอให้ท่านตั้งข้อสังเกตว่า ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายรัฐบาล คณะสงฆ์หรือประชาชนก็ตาม ไม่คิดที่จะให้การศึกษาในทางพระพุทธศาสนาแก่ฆราวาสอย่างจริงจัง คนทั่วไปไม่รู้ว่ **คนที่**จะเข้าถึงเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนานั้น ถ้าหากยังมีความกตตันในทางโลกอยู่ จะไม่มีทางเข้าถึงเลย และยิ่งกว่านั้น ฆราวาสผู้คลุกคลีอยู่กับกิเลส คนเหล่านี้ถ้าหากได้มีโอกาสศึกษาพระพุทธศาสนาให้ถูกวิธี และหาทางให้คนเหล่านี้ได้มีโอกาสฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาบ้าง ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า ตามหลักการอันนี้ **บางที**เราจะพบเพชรซึ่งจมอยู่ในโคลนนี้เอง ในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา ได้เคยมีตัวอย่างที่เป็นพยานหลักฐาน

แสดงถึงความจริงข้อนี้มามากต่อมากแล้ว เราทั้งหลาย
ลิ้มกันไปเอง

ข้าพเจ้าได้สาธยายเกี่ยวกับเรื่อง ซึ่งดูเหมือน
จะไม่เกี่ยวกับวิธีฝึกสมาธิเลยมามากพอสมควรแล้ว ซึ่ง
อาจจะทำให้บางคนคิดว่า ข้าพเจ้าพูดนอกเรื่อง แต่ความ
เป็นจริงแล้ว ข้อสังเกตที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมานี้เกี่ยวข้องกับ
กับการปฏิบัติโดยตรง และใครจะกล่าวอีกสักครั้งหนึ่งว่า
ผู้ที่มีพื้นจิตใจเหมาะสมในอันที่จะฝึกสมาธิขั้นสูงนั้น
ขอให้เราพยายามเสาะแสวงหาจากเด็ก ๆ ทั้งหญิง
และชายบ้าง บางทีเราจะได้พบเพชรเม็ดงามอย่าง
ที่คนทั้งหลายต้องการ และอีกประการหนึ่ง ขอท่านผู้อ่าน
ได้โปรดพิจารณาให้ซึ่งอีกสักครั้งหนึ่งว่า ฆราวาสผู้
คลุกคลีอยู่กับกิเลส ไม่มีบ้างที่เดียวหรือที่คนเหล่านี้
จะสามารถฝึกสมาธิขั้นสูงได้ และอีกข้อหนึ่งซึ่งเป็น
ข้อที่สำคัญยิ่งก็คือ คนที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูงได้ ส่วน
มากจะต้องเป็นคนที่มึระดับสติปัญญาสูง แต่เหตุการณ์
ของพระศาสนาอย่างทุกวันนี้ คนที่มีระดับสติปัญญา

สูงไม่เข้าไปเรียนในทางศาสนา คนเหล่านี้พากันไปเรียนในทางโลกเกือบหมด และก็อย่าลืมอีกอย่างหนึ่งว่า แม้ผู้ที่อยู่ในผ้าเหลืองที่เป็นบุคคลผู้มีระดับสติปัญญาสูงจะมีอยู่ แต่แล้วท่านเหล่านี้เกือบจะทั้งหมดก็ไม่อยู่ในผ้าเหลืองจนตลอดชีวิต บุคคลเหล่านี้ เมื่อสึกออกมาแล้วความจำเป็นทางอาชีพ ก็มักจะต้องบังคับให้ต้องไปทำงานอื่น ซึ่งไม่ค่อยจะได้ใช้ความรู้ที่ตนเองได้เรียนมาจริง ๆ นี่คือช่องโหว่ ที่ทำให้การพระศาสนาไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

วิธีฝึกสมาธิเพื่อให้หลับ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่สามารถจะเห็นโอปปาติกะได้ ก็ต่อเมื่อสามารถหลับในสมาธิได้ การหลับในแบบที่คล้ายกับอยู่ในสมาธินี้เป็นวิธธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่ทำให้คนเราติดต่อกับโอปปาติกะได้ คนใดก่อนที่จะนอนหลับ ถ้าหากพยายามนั่งสมาธิหรือสวดมนต์

ทำใจให้สงบ และเมื่อนอนลงไปศีรษะถึงหมอนแล้ว ก็
รักษาสติสัมปชัญญะไว้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ถ้า
หากยังคิดอะไรต่ออะไรอยู่ทั้งที่เป็นเรื่องไม่ควรจะคิด แต่
ก็ห้ามใจไว้ไม่ได้ แม้ในกรณีอย่างนี้ ถ้าหากรักษาสติ
สัมปชัญญะไว้ได้ ซึ่งหมายความว่า ใจจะคิดอะไรก็ตาม
รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไร ถ้าทำได้อย่างนี้เสมอ ๆ ก็
จะทำให้นอนหลับได้สนิท และสักวันหนึ่งก็จะติดต่อกับ
โอปปาติกะทางฝันได้ แต่ถ้าจะให้ดีให้ได้ผลเร็ว การสร้าง
วิมานในอากาศทุกอย่างจะต้องตัดออกไปให้เด็ดขาด และ
ยิ่งกว่านั้น แม้จะเป็นเรื่องการทำงานหรือเป็นเรื่องที่จำเป็น
จะต้องคิดก็อย่าอนาคิน มันจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านง่าย
มากเพราะในเมื่อท่านนอนลงไปแล้ว ความเคยชินจาก
การนอนจะทำให้ร่างกายเกิดความง่วง แต่ในเมื่อเรื่อง
ที่กำลังคิดทำให้ใจต้องตื่น ก็จะทำให้หลับไม่ลง ในภาวะ
อย่างนี้เอง จะคิดอะไรให้เป็นเรื่องเป็นราวออกมาจริง ๆ
ย่อมทำไม่ได้ เพราะความคิดมักจะไม่มีการเปรียบเทียบ และ
ในที่สุดก็ฟุ้งซ่าน เป็นอันว่าเสียประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

คือผลของงานก็ไม่ได้ และทำให้เสียเวลานานอีกด้วย คนที่ทำอย่างนี้บ่อย ๆ นาน ๆ ไปก็จะเกิดความเคยชิน และในที่สุดก็กลายเป็นคนนอนหลับยาก และจะต้อง ฟุ้งซ่านก่อนจะหลับเสมอ ถ้ายิ่งแก่ตัวและมีภาวะยุ่งยาก อាកาร นอนไม่หลับก็จะเป็นมากขึ้น จนกระทั่งในที่สุด ก็จะต้องใช้ยานอนหลับเป็นประจำ เพราะฉะนั้นทางที่ดี ท่านควรจะต้องตั้งใจไว้ให้เข้มแข็งว่า ถ้าศรีษะถึงหมอนแล้ว เรื่องการงานหรือเรื่องอะไรก็ตาม ท่านต้องไม่คิดเป็น อันขาด แต่ถ้าห้ามใจไว้ไม่ได้ ท่านก็ต้องสัญญากับตัวเอง ว่าจะต้องลุกขึ้นทันที และเมื่อนอนลงไปอีก คิดอีก ก็ต้อง ลุกขึ้นมาอีก ถ้าท่านซื่อสัตย์ต่อตัวเองอย่างนี้ ความเดือด ร้อนที่เกี่ยวกับความฟุ้งซ่านและการนอนไม่หลับก็จะ หหมดไป แต่ก็อย่าลืมว่า วิธีนี้เป็นเพียงวิธีป้องกัน ถ้าหาก จะเป็นวิธีแก้ ก็ใช้ได้เฉพาะในเมื่อความฟุ้งซ่านและการ นอนไม่หลับนั้นยังเป็นไม่มาก

เมื่อศรีษะถึงหมอนแล้ว แต่ยังไม่่วง ก็มีอยู่ ทางเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้หลับง่าย และหลับสบาย

หลับได้สนิท ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ก็คือการใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นคำภาวนาที่เป็นไปเพื่อความสงบ ไม่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่ทำให้เกิดตัณหาราคะ ไม่ทำให้เกิดความโลภ เช่น ภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ หรือ อรหํ สัมมา สัมพุทฺโธ อย่างนี้เป็นต้น ให้ภาวนาอย่างนี้จนกว่าจะหลับไป แต่ข้อสำคัญต้องให้มีสติอยู่กับตัว กำลังนี้ถึงคำไหนพยางค์ไหน ต้องรู้ตัวทุกขณะ ถ้าหากจะไม่ใช้คำภาวนาอย่างนี้ จะใช้คำภาวนาอย่างอื่น หรือจะใช้ถ้อยคำที่เป็นเครื่องสอนใจตนเองก็ได้ และก็อย่าลืมเป็นอันขาดว่า จะต้องสัญญากับตัวเองว่า เรื่องการงานหรือเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับคำภาวนา จะต้องไม่เอามาคิดอย่างเด็ดขาด และถ้าอดไม่ได้ ก็ให้ลุกขึ้นอ่านนอนเป็นอันขาด ถ้าท่านเฉียบขาดกับตัวเองอย่างนี้จริง ๆ แล้ว นี่จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านหลับง่าย และการหลับแบบนี้ อาจจะนำไปสู่การหลับในสมาธิได้ และถ้าหากในขณะนี้ก่อนจะหลับ ใจท่านสงบ

แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่านเลย ก็อาจจะเป็นไปได้ ในขณะที่ท่านนอนหลับอย่างสนิทนั้นอาจจะฝันเห็นโอปปาทิกะ แต่อย่างไรก็ดี ขอได้โปรดจำไว้ว่า ความฝันที่เกิดจากความคิดของตัวเอง กับความฝันเห็นโอปปาทิกะนั้น มีข้อที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

ความฝันที่เกิดจากความคิดของตัวเองจะเป็นภาพที่เลื่อนกลาง ตื่นขึ้นมาแล้วจำไม่ค่อยได้ หรือถ้าทิ้งไว้หลาย ๆ วันก็อาจจะเลื่อนหายไปหมด ส่วนการฝันเห็นโอปปาทิกะ ถ้าเป็นการเห็นจริง ๆ ภาพในความฝันแจ่มชัดมาก แม้ตื่นขึ้นมาแล้วก็จำได้แม่นยำจะทิ้งไว้ตั้งนาน ๆ บางคนนับเป็นปี ๆ ก็ยังจำภาพนั้นได้แจ่มชัด

และถ้าหากในขณะนั้นจิตมีสมาธิดี ก็ sẽเห็นภาพในความฝันติดต่อกันเป็นเรื่องเป็นราวมีระเบียบ แต่ถ้าสมาธิไม่ดี ภาพที่เห็นก็จะขาดเป็นห่วง ๆ ไม่ติดต่อกันเป็นเรื่อง และจะมีภาพที่เกิดจากความคิดของตัวเองแทรกเข้ามาด้วย

ตัวอย่างเช่น เมื่อสองสามวันมานี้ ข้าพเจ้าได้ฝันเห็นท่าน เจ้าคุณพระพิมลธรรม (ซ้อย) แต่ในขณะที่กำลังฝันอยู่นั้น หูไปได้ยินเสียงจากวิทยุในตอนเช้ามีดด้วย ภาพที่ปรากฏ จึงกลายเป็นว่า เห็นท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรมนั่งอยู่บนธรรมมาสน์ และกำลังเทศน์อยู่ในฝันบอกว่าข้าพเจ้า ตั้งใจฟังเทศน์ แต่ก็จำไม่ได้ว่าท่านเทศน์ว่าอะไร เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วมาทดสอบดู ก็ปรากฏว่า ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรมท่านมาจริงในตอนนั้น และท่านก็ได้แสดงให้ข้าพเจ้ารู้ว่าท่านมา ส่วนเรื่องการเทศน์บนธรรมมาสน์นั้น เป็นภาพที่เกิดจากจิตใจของข้าพเจ้าเอง เพราะโดยปกติข้าพเจ้าเคารพในท่านมาก เคยฟังเทศน์ท่านบ่อย ๆ เมื่อสมัยข้าพเจ้าเป็นพระ และการได้ยินเสียงวิทยุนั้นเป็นการได้ยิน โดยที่ไม่รู้สึกร่างตัว แต่มันก็มีผลเข้าไปถึงจิตข้างใน ไปเตือนความทรงจำเก่า ๆ ผสมกับความคิดในขณะนั้น ครั้นแล้วจึงออกมาในรูปดังที่กล่าว คนส่วนมากที่ฝันเห็นคนที่ตายไปแล้วก็มักจะอยู่

ในรูปอย่างนี้มากกว่า อันนี้เป็นแต่เพียงตัวอย่างส่วนน้อย
ในหลาย ๆ ตัวอย่างที่ข้าพเจ้าเคยผ่านมาด้วยตัวเอง

หลักการที่กล่าวมา ถ้าหากจะนำมาใช้กับเด็ก
จะได้ผลดีเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า เพราะโดยธรรมชาติเด็ก
หลับง่าย และใจไม่ฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น ถ้าหากใน
ครอบครัวใด มีเด็กซึ่งมีอายุตั้งแต่ ๗ ขวบถึง ๑๒ ขวบ
เด็กในวัยนี้ ถ้าเป็นคนที่มีนิสัยซื่อและจิตใจสงบไม่เย่อ
หยิ่ง ไม่อวดตัว เด็กประเภทนี้ ถ้าฝึกให้มีสมาธิ
ก่อนนอนดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็อาจจะมีตัวเป็นสื่อ
สำหรับติดต่อกับโอปปาติกะในเวลาหลับได้ และถ้าหาก
ฝึกสมาธิไว้เสมอ ๆ สมาธิไม่เสื่อม การติดต่อกับโอป-
ปาติกะนั้นก็จะดีขึ้นโดยลำดับ อันนี้เป็นวิธีง่าย ๆ ท่าน
ควรจะทดลองดู ถึงแม้หากว่าจะไม่ได้ผลในการติดต่อกับ
โอปปาติกะ แต่ก็ยังมีผลพลอยได้อย่างอื่นอีก
มากมาย เช่นทำให้สมองของเด็กดีขึ้น ความจำดีขึ้น
ตลอดจนสุขภาพทางร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย วิธีแนะนำ

ดังที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีสามัญไม่มีเรื่องยุ่งยากแต่ประการใด ทั้งไม่มีอันตรายใด ๆ ด้วย

อนึ่ง ท่านควรจะทราบไว้อีกอย่างหนึ่งว่า โดยธรรมดาเด็กที่เกิดใหม่ ภายในระยะไม่เกิน ๑ ปี เวลาเด็กนอนหลับ เด็กมักจะเห็นโอปปาทิกะ โดยเฉพาะ คือ โอปปาทิกะที่เป็นที่เลี้ยงของเขาเสมอ อย่างที่คนไทยโบราณเรียกว่าแม่ซื่อ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดแต่อย่างใด คนสมัยปัจจุบันส่วนมากไม่เชื่อ เพราะเขาไม่มีพื้นความรู้เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้เลย เรียนแต่ในทางวัตถุ หลงใหลยึดมั่นแต่ทฤษฎีในทางวัตถุ เพราะฉะนั้นจึงไม่อาจจะเข้าใจ หรือเกิดความเชื่อในเรื่องเหล่านี้ได้ อนึ่ง เด็กบางคนแม้อายุตั้งแต่ ๒-๓ ขวบ เวลานอนหลับก็มักจะเห็นโอปปาทิกะเสมอ อย่างนี้ก็มี แต่เด็กตื่นขึ้นมาแล้วจำไม่ได้ และเด็กบางคนอาจจะเห็นโอปปาทิกะทั้ง ๆ ที่กำลังตื่นอยู่ ข้าพเจ้าได้เคยพบตัวอย่างของเด็กประเภทนี้มาหลายรายแล้ว เรื่องอย่างนี้ควรจะรับฟังเอา

ไว้บ้าง เพราะอย่างน้อยที่สุด ถ้าเด็กในบ้านของท่านมีตาเป็นสื่อ กล่าวคือ สามารถเห็นโอปปาติกะได้ในบางครั้ง หรือมีใจเป็นสื่อ คือเวลานอนหลับก็มักจะเห็นโอปปาติกะเสมอ แต่เด็กไม่รู้เรื่อง และบางทีเรื่องบางอย่างที่เด็กเห็นในเวลานอนหลับเป็นเรื่องที่เด็กสนใจ ตื่นขึ้นมาแล้วยังจำได้ และเอามาเล่าให้ผู้ใหญ่ฟัง ซึ่งเรื่องบางเรื่องที่เป็นข้อเท็จจริงที่น่าสนใจมาก แต่ผู้ใหญ่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ เลยไม่สนใจ ซึ่งถ้าหากจะสนใจสักหน่อย บางทีก็อาจจะทำให้ท่านได้รับประโยชน์จากโอปปาติกะมากมาย

คนที่ทำสมาธิก่อนนอนจนกระทั่งจิตของเขาเป็นสมาธิเสมอก่อนจะหลับ คนประเภทนี้ไม่ต้องสงสัยเลย ในชีวิตประจำวันมักจะได้รับอิทธิพลในทางความคิดจากโอปปาติกะเสมอ ความสำเร็จในการทำงานหลายต่อหลายอย่าง ซึ่งตนเองเข้าใจว่าเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของเขาเองนั้น มีอยู่ไม่น้อยทีเดียว ที่ไม่ใช่เกิดจากการตัดสินใจของเขาเพียงอย่างเดียว

แต่โอปปาติกะที่คอยช่วยเหลือคุ้มครองเขานั้น ท่านได้มีส่วนช่วยในการตัดสินใจของเขาบ่อย ๆ แต่เขาไม่รู้ตัวเอง เรื่องนี้ก็คล้าย ๆ กับว่าเรากำลังจะตัดสินใจที่จะทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ก็ยังลังเลไม่กล้าตัดสินใจลงไปทีเดียว แต่พอมีเพื่อนหรือมีใครก็ตามที่มีความคิดคล้ายคลึงกับเราพูดสนับสนุน หรือแสดงกริยาอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้กำลังใจ เพียงเท่านั้นเราก็ตัดสินใจได้ทันที เรื่องในทำนองเดียวกันนี้แหละจะมีบ่อย ๆ ในเวลาที่เราตัดสินใจทำอะไร ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า ในขณะที่โอปปาติกะที่คอยช่วยเหลือเรา จะช่วยเราคิดแล้วก็ส่งกระแสความคิดมายังจิตใจของเรา แล้วเราก็รับความคิดอันนั้นเข้าไปโดยไม่รู้สีกตัว ซึ่งประสบการณ์อย่างนี้จะมีได้บ่อย ๆ แก่บุคคลที่ หมั่นสวดมนต์ทำสมาธิก่อนนอน แต่อย่าลืมว่าสมาธิแบบนี้อาจจะมีได้ทั้งผลดี และผลร้าย หมายความว่า ในเมื่อท่านฝึกสมาธิจนกระทั่งใจท่านเป็นสื่อรับความคิดจากโอปปาติกะได้โดยไม่รู้สีกตัวเช่นนั้น ถ้าท่านเป็นคนมีนิสัยดี คิดแต่ในทางดีอยู่เสมอ ท่านก็

จะได้รับความคิดจากโอปปาทิกะที่ดี แต่ตรงกันข้าม ถ้าท่านมีความคิดที่ไม่ค่อยดีเกิดขึ้นบ่อย ๆ โอปปาทิกะที่ร้าย ๆ ก็จะมาเกี่ยวข้องกับ และส่งกระแสความคิดที่เลวร้ายของเขาให้กับท่านด้วย คนที่เป็นนักการพนัน อย่างชนิดที่เรียกว่า ฝึการพนันเข้าสิง คำพูดประโยคนี้นี้ ไม่ใช่เป็นแต่เพียงสำนวน แต่นั้นหมายความว่า คนประเภทนี้มีโอปปาทิกะที่มีนิสัยเป็นนักการพนัน ซึ่งติดมาตั้งแต่สมัยตัวเองยังเป็นมนุษย์เข้าสิง โอปปาทิกะประเภทนี้ จะส่งกระแสความคิดของเขาเข้ามาครอบงำ ทำให้บุคคลประเภทนี้เลิกได้ยาก ละเอียดและข้อปลีกย่อยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ มีอีกมากมาย เท่าที่เล่ามานี้เป็นเพียงให้ข้อสังเกตเท่านั้น

วิธีฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ผลสมบูรณ์

คนที่ จะฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ผลอย่างสมบูรณ์ในการติดต่อกับโอปปาทิกะนั้น วิธีฝึกเท่าที่ได้กล่าวมาแล้วใช้ได้ภายในขอบเขตจำกัดมาก มีทางผิดพลาดและก่อ

ให้เกิดการเข้าใจผิดง่ายมาก แต่ที่ต้องอธิบายเช่นนั้น
 ก่อนก็เพื่อจะ让您รู้ถึงข้อเท็จจริงเบื้องต้น ของหลักวิชา
 เกี่ยวกับการติดต่อกับโอบปาติกะ ส่วนวิธีการที่จะฝึกให้
 ได้ผลอย่างสมบูรณ์ เหมือนกับที่ข้าพเจ้าได้ฝึกให้แก่
 ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าบางคนนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องเรียน
 กันมาก และใช้เวลาฝึกก็มากด้วย หลักวิชาที่จะต้อง
 เรียนก็คือ :-

๑. จะต้องศึกษาให้เข้าใจว่า วิญญาณคือ
 อะไร ? วิญญาณได้แสดงบทบาทออกมาอย่างไร
 บ้าง ?

๒. จะต้องศึกษาให้เข้าใจว่า วิญญาณเป็น
 ผู้สร้างชีวิต คนเราแต่ละคนไม่ใช่เริ่มต้นจากพ่อแม่
 ทุกคนได้มีอดีตมาแล้วก่อนที่จะมาเกิดในท้องแม่

๓. เรื่องกฎของกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้
 ชั่ว ข้อนี้จะต้องศึกษากันอย่างลึกซึ้งมาก

๔. เรื่องอนัตตา เรื่องนี้จะต้องศึกษาให้
 เข้าใจว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราก็คือร่างกายกับวิญญาณ

และจะต้องศึกษาให้เข้าใจอีกว่า ร่างกายกับวิญญาณ
 ทุกอย่างเกิดจากเหตุ ถ้าอันนั้นไม่มี อันนี้ก็ไม่มี อะไร
 ที่เรียกว่าตัวเราหรือของของเรานั้น ล้วนแต่เกิดจาก
 เหตุทั้งสิ้น ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะว่าด้วยการเข้าใจ
 หลักวิชาอันนี้อย่างลึกซึ้งเท่านั้น จึงจะทำให้ใจว่างใน
 เวลาเข้าสมาธิ จะสามารถปิดอารมณ์หรือปิดความคิด
 ที่ไม่ต้องการออกไปได้ง่าย และโดยธรรมดาผู้ที่ศึกษา
 หัวข้อนี้ให้เข้าใจจริง ๆ ก็จะต้องศึกษาเรื่องปฏิจจ-
 สมุปบาท เรื่องไตรลักษณ์ และเรื่องอริยสัจให้เข้าใจ
 เป็นอย่างดี

หัวข้อในทางหลักวิชาที่กล่าวมานี้ บางคนที่ไม่
 ทราบข้อเท็จจริงถึงวิธีการสอนของข้าพเจ้า ก็มักจะ
 เข้าใจผิดว่า เรื่องเหล่านี้เอาไปสอนเด็กไม่ได้ เพราะ
 แม้แต่ผู้ใหญ่ก็ยังเข้าใจยากอยู่แล้ว จะเอาไปสอนเด็ก
 ให้เข้าใจได้อย่างไร คนที่เข้าใจอย่างนี้เป็นเพราะไม่เคย
 เห็นข้าพเจ้าสอนเด็ก หรือถ้าเห็นก็เพียงครั้งหรือสองครั้ง
 ไม่ได้ติดตามผลงานของข้าพเจ้าให้ตลอด ฉะนั้นจึงเป็น

ธรรมดาอยู่เองที่คนเหล่านี้จะต้องเข้าใจผิด แต่ตามความเป็นจริงแล้ว วิชาเหล่านี้ข้าพเจ้าสามารถที่จะย่อส่วนทำให้เป็นเรื่องที่ง่ายสำหรับเด็กได้เสมอ การสอนเกี่ยวกับเรื่องวิชาเหล่านี้มีเทคนิคมาก ผู้สอนจะต้องมีศิลป์ในการสอนอย่างแท้จริงจึงจะได้ผล แต่สำหรับข้าพเจ้าเคยทำงานเกี่ยวกับเรื่องการสอนเด็กตามหัวข้อดังที่กล่าวนั้นมามาก เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ขออย่างเดียวแต่เพียงว่า เด็กที่ข้าพเจ้าจะสอนนั้น อย่าให้เล็กลงเกินไป หรือทึบจนเกินไป และขอให้ข้าพเจ้ารู้พื้นความรู้อุปนิสัยและสิ่งแวดล้อม เพียงแค่นี้ข้าพเจ้าก็สามารถที่จะสอนให้เด็กเข้าใจได้ แต่ทั้งนี้ท่านก็ต้องเข้าใจไว้ด้วยว่า มีเด็กเป็นจำนวนไม่น้อยเหมือนกันที่ข้าพเจ้าสอนไม่ได้ เพราะไม่ว่าจะสอนอย่างไร แต่ก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจ เด็กอย่างนี้มีอยู่เรื่องดอกบัว ๔ เหล่า เป็นหลักวิชาครูที่ใช้ได้ตลอดกาล

อนึ่ง นอกจากจะให้เรียนตามหัวข้อดังที่กล่าวมานี้แล้ว ในเวลาฝึกสมาธิก็ต้องใช้ระบบการจูง ไม่ปล่อยให้ผู้ฝึกนั่งภาวนาอยู่ตามลำพัง การจูง ก็คือ

การแนะเทคนิคในขณะกำลังปฏิบัติงาน เป็นการแนะเทคนิคเกี่ยวกับการพิจารณา การทำใจให้ถูก ในอันที่จะให้จิตเป็นสมาธิ และพร้อมกันนั้นก็เป็นการทบทวนหลักธรรมตามที่ได้เรียนมา เพื่อให้ความรู้ที่ได้เรียนมานั้นได้รับการย่อย เพื่อที่จะให้ซึมซาบเข้าสู่จิตใจส่วนลึก เทคนิคของการจูงมืออยู่อย่างไรบ้าง ข้าพเจ้าไม่อาจจะนำมาเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้ เพราะมีรายละเอียดมาก และอีกอย่างการจูงสมาธินั้น มีอะไรที่จะต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขอยู่ตลอดเวลาตามสภาวะแห่งจิตใจของผู้ที่กำลังรับฟังอยู่ในขณะนั้น โดยธรรมดาจิตใจของคนเปลี่ยนแปลงง่ายตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงที่ว่านี้ก็แสนที่จะละเอียด เพราะฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเขียนออกมา **หนังสือเล่มนี้มีความมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่จะให้ท่านรู้ว่า การฝึกสมาธิเพื่อการติดต่อกับโอปปาติกะนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้** และวิธีฝึกแบบง่าย ๆ ด้วยตัวเองดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คนทั่วไปก็อาจจะนำเอา

ไปใช้ได้ และจะได้รับการประโยชน์หลายอย่าง ในระยะเวลา
ไม่นานเท่าไร ถ้าหากท่านตั้งใจฝึกจริงๆ

การฝึก สมาธิ โดยวิธีจุงเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก
จากผลงานที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมา รู้สึกว่าคนที่เข้าสมาธิ
ในแบบอื่นยาก แต่เมื่อมาได้รับการฝึกโดยวิธีจุงแล้ว
กลับปรากฏว่าเข้าสมาธิได้ง่าย และบางคนก็ได้ผลดีอย่าง
น่าประหลาด อันที่จริงการฝึกสมาธิโดยวิธีจุงนี้เป็นวิธี
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้อยู่เป็นประจำ ตัวอย่างเช่น ธรรม
เทศนาครั้งแรกคือเรื่องธรรมจักร ถ้าหากผู้อ่านได้
ศึกษาจากสำนวนบาลีอย่างละเอียด ก็จะพบว่าเป็น
การเทศนาแบบวิธีจุงสมาธินั่นเอง ในเรื่องอนัตต-
ลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร ก็เหมือนกัน

การจุงสมาธิ หมายถึง การพูดชักจูงให้ผู้ฟัง
รู้จักคิดธรรมจากตัวเอง ซึ่งในขณะนั้นผู้ฟังจะต้องตั้งใจ
ฟัง อย่างที่เรียกกันว่าส่งกระแสจิตไปตามเทศนา พระ-
พุทธเจ้าก่อนที่จะทรงเทศนาสั่งสอนใคร พระองค์ได้
ทรงทราบถึงอุปนิสัยวาสนาบารมี ตลอดถึงสิ่งแวดล้อม

ของคน ๆ นั้นมาแล้วอย่างละเอียด เพราะฉะนั้น การเทศนาของพระองค์ทุก ๆ ครั้ง ซึ่งประกอบไปด้วยลีลาที่ทำให้ผู้ฟังสนใจอยู่ตลอดเวลา และในขณะเดียวกันนั้น ความเข้าใจในเรื่องธรรมก็ค่อยกระจ่างขึ้นโดยลำดับ ยิ่งฟังก็ยิ่งเห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ความเลื่อมใส ความปีติจะเกิดขึ้นหล่อเลี้ยงจิตใจอยู่ทุกขณะ ตลอดระยะเวลาที่ฟังอยู่ จิตใจไม่หันเหไปทางอื่นเลย และด้วยเหตุนี้เอง พระองค์จึงสามารถชักจูงจิตใจของผู้นั้นให้ดำเนินไปตามทางที่พระองค์ต้องการจะจูงเขาไป จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า แม้ว่าคนฟังจะนั่งฟังอยู่ในลักษณะปกติ ไม่ได้เข้าสมาธิ แต่จิตใจก็จะค่อย ๆ เป็นสมาธิขึ้นโดยลำดับ การจูงสมาธิที่ข้าพเจ้าทำอยู่ทุกวันนี้ ข้าพเจ้าทำไปตามหลักเกณฑ์อันนี้ แต่นั่นผู้ฟังต้องไม่เข้าใจไปว่า ข้าพเจ้าอาจเอื้อมทำตัวให้เหมือนกับพระพุทธเจ้า ความเป็นจริงแล้ว ข้าพเจ้ายังอยู่ห่างไกลกับวิธีการอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงทำได้ ห่างกันเสียยิ่งกว่าฟ้ากับดินอยู่ห่างกัน คือข้าพเจ้ายังห่างไกลยิ่งกว่าฟ้ากับดินห่างกัน

เสียอีก แต่แม้กระนั้น การสอนสมาธิด้วยวิธีจูงตั้งที่ข้าพเจ้าทำอยู่นี้ ก็ทำให้ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจไม่น้อยเหมือนกัน ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าคนที่สามารถหลับในสมาธิและติดต่อกับโอปปาติกะได้ ข้าพเจ้าก็ฝึกให้โดยวิธีจูงตั้งแต่ต้นจนถึงทุกวันนี้

การจูงสมาธิแต่ละครั้ง ถ้าหากว่าผู้ที่ได้รับการฝึกมีจำนวนไม่มาก และแต่ละคนมีระดับพื้นความรู้และจิตใจใกล้เคียงกัน การจูงจะได้ผลดีมาก สดวกทั้งแก่ผู้สอนและผู้รับ แต่ถ้าจะให้ได้ดีผลอย่างรวดเร็ว ต้องจูงเฉพาะบุคคลเป็นราย ๆ หรืออย่างมากที่สุดก็ไม่ควรจะมีเกิน ๕ คน เพราะตลอดระยะเวลาแห่งการจูงนั้น ผู้สอนจะต้องคอยสังเกตภาวะจิตใจของผู้รับการฝึกตลอดเวลา และตัวผู้สอนเองจะต้องเข้าใจธรรมแตกฉาน และจะต้องเข้าสมาธิได้ดีด้วย การจูงจึงจะได้ผล เพราะในระหว่างที่กำลังจูงอยู่นั้น ถ้ามีสมาธิดีก็จะสามารถกำหนดใจของผู้รับการฝึกได้ว่า ควรจะจูงเขาไปทางไหน ควรจะพูดอย่างไรจึงจะสามารถจูงใจให้อยู่

กับข้อความที่ต้องการจะให้ได้ยิน และให้จิตเป็นสมาธิ
 อยู่ได้ตลอดเวลา ความยากในเรื่องการจูงสมาธิมีมาก
 แต่ถ้าหากผู้สอนได้ฝึกฝนบ่อย ๆ และทำอยู่เสมอ ๆ ก็จะมี
 ค่อย ๆ เข้าใจ และมีศิลป์ในการจูงดีขึ้นมาเอง

เท่าที่ได้เล่ามาโดยสังเขปนี้ ความมุ่งหมายไม่ใช่ต้องการจะอวดตัว ความมุ่งหมายที่แท้จริง ต้องการ
 ที่จะให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจถึงวิธีการทำงานของข้าพเจ้า
 เพื่อความเข้าใจอันดีต่อกัน แล้วจะทำให้เกิดความ
 ร่วมมือระหว่างกันและกัน และช่วยกันสร้างสถาบัน
 งานประเพณีนี้ให้เป็นปึกแผ่นขึ้นมา ข้าพเจ้ารู้ตัวดีว่า
 ข้าพเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บุกเบิกทาง เพราะข้าพเจ้าเป็น
 คนที่มีความสามารถอยู่ในขอบเขตจำกัด ข้าพเจ้าไม่ใช่
 บุคคลที่เรียกว่ารอบรู้ คือรู้อะไรหลายอย่าง และแต่ละ
 อย่างก็เก่งทั้งนั้น ข้าพเจ้าไม่ใช่บุคคลประเพณีนั้น ข้าพเจ้า
 เป็นบุคคลประเพณีเรียนอะไรเรียนอย่างเดียว ทำอะไร
 ทำอย่างเดียว และพยายามเรียนพยายามทำให้ดีที่สุด

สุดเท่าที่จะทำได้ ข้าพเจ้ารู้ว่า เมื่อข้าพเจ้าวางรากฐานอันนี้ไว้ให้แล้ว ในไม่ช้าก็จะมีบุคคลที่เก่งกว่าข้าพเจ้าหลายเท่า และเก่งกว่าหลายอย่างจะเป็นผู้มาเสริมงานนี้ให้ก้าวหน้า และแพร่หลายไปทั่วโลก ข้าพเจ้าหวังในความเมตตากรุณาจากท่านทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้ามีกำลังสร้างสถาบันอันจะเป็นประโยชน์ ต่อสังคม และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับในยุคปัจจุบันนี้ ให้สำเร็จสมตามความปรารถนา ข้าพเจ้าหวังผลในความริเริ่มมากกว่าความสมบูรณ์ของงาน ซึ่งจะเกิดจากข้าพเจ้าไม่ได้

สิ่งที่จะพึงหวังได้

จากหลักการต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้เขียนมาทั้งหมดนั้น ข้าพเจ้าคิดว่า สิ่งที่เราจะพึงหวังได้จริง ๆ มีอยู่อย่างเดียวคือ ถ้าหากว่าเราได้สนใจกับเด็ก พยายามที่จะแสวงหาเด็กที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ทุกประการในอันที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูง และพยายามให้ความอุปการะ

ให้ความสะดวกทุกอย่าง พร้อมทั้งดำเนินวิธีการสอนให้ถูกต้องตามหลักวิชา ถ้าทำได้เช่นนี้ ในไม่ช้าเราก็จะเห็นผลงานในทางนี้ออกมาแน่ ๆ

การที่ข้าพเจ้าให้ความคิดว่าให้สนใจกับเด็ก ก็เพราะเด็กยังไม่มีภาระที่จะต้องรับผิดชอบเหมือนกับผู้ใหญ่ ความกดดันในทางอารมณ์ต่าง ๆ ก็ยังไม่ค่อยมี จะมีเรื่องยุ่งยากอยู่บ้างก็เฉพาะในด้านการเรียนเท่านั้น แต่เรื่องนี้ถ้าหากจัดเวลาให้พอดีแล้ว เด็กก็จะไม่เสียผลในเรื่องการเรียน การแก้ปัญหาดังที่กล่าวมานี้ เราพอจะทำได้ ส่วนผู้ใหญ่ปัญหามีมากกว่าเด็กหลายเท่า เพราะฉะนั้น จึงเป็นการยากที่จะเอามาฝึกได้อย่างสม่ำเสมอ แม้บางคนจะมีเวลามาได้ แต่แล้วก็จะมาติดขัดในปัญหาทางจิตใจอีก ส่วนพระภิกษุหรือสามเณร ซึ่งเป็นบุคคลที่นับว่าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด เหมาะสมโดยประการทั้งปวงในการที่จะฝึกฝนในทางสมาธิ ถ้าไม่มีปัญหา เช่น ความกดดันในทางอารมณ์ ก็จะเป็นบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ดีมาก แต่อย่างไรก็ดี ในเมื่อคำนึงถึงปัญหา

ทั่ว ๆ ไปแล้ว ข้าพเจ้าก็ยังรู้สึกว่ ถ้าเอาเด็กมาฝึกได้ จะเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดีกว่าบุคคลประเภทอื่น เด็กมี ภาระอยู่อย่างเดียวที่จะตัดออกไปไม่ได้ คือ เด็กจะต้อง เรียนหนังสือ แต่ข้าพเจ้าก็ได้กล่าวมาแล้วว่า ปัญหา เรื่องการเรียนนั้นไม่สำคัญ เพราะถ้าหากเรามีหอพักหรือ สถานที่อยู่สำหรับเด็ก เข้าไปโรงเรียน ตอนบ่ายหรือตอน เย็นกลับมาอยู่ที่พัก เราก้ยังมีเวลาเหลืออีกมากที่จะอบรม เด็ก ข้อสำคัญเราจะต้องแยกเด็กออกมาจากผู้ปกครอง ญาติ พี่น้องและเพื่อนของเขาชั่วระยะหนึ่ง จนกว่าการ ศึกษาและการปฏิบัติจะได้ผล แล้วจึงปล่อยให้ไปอยู่กับ ผู้ปกครองตามเดิม

เวลาฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือเวลาเข้ามีด ส่วน การฝึกก่อนเข้านอนเป็นเพียงการเตรียมตัว หรือวางพื้น ฐานเพื่อให้จิตใจสงบ แล้วจะได้หลับง่าย หลับได้สนิท เมื่อตื่นขึ้นมาจะได้รู้สึกสดชื่น ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นอยู่ เองที่จะต้องมีสถานที่ให้เด็กอยู่อาศัย และภายในสถานที่ อยู่อาศัยนั้น จะต้องมีห้องฝึกสมาธิอย่างดี คือสามารถ ป้องกันเสียงภายนอกได้ การถ่ายเทอากาศดี ภายใน

ห้องไม่ร้อนและไม่อบอ้าว นี่คือสิ่งที่จำเป็นมาก นอกจาก
นี้จะต้องมีเครื่องพักผ่อนหย่อนใจ มีกีฬาบางอย่างสำหรับ
ให้เด็กมีความเพลิดเพลิน และมีความสบายใจ สถานที่
แห่งใดก็ตาม ถ้าหากจะจัดขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือให้เด็กได้
มีโอกาสดีกสมาธิ สิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ จะต้อง
จัดไว้ให้พร้อม

เรื่องอนามัยก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง
เพราะความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็น
สิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ที่จะมาฝึกสมาธิ เกือบจะพูดได้
ทีเดียวว่า คนใดหากความเป็นอยู่ไม่มีระเบียบ และไม่
สะอาด สุขภาพทางร่างกายไม่ดี ก็จะไม่สามารถฝึกสมาธิ
ได้ผล และเรื่องที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ อาหาร
อาหารที่จะให้เด็กรับประทานจะต้องเป็นอาหารที่เด็ก
ชอบ อย่าให้เด็กต้องมีความกดดันในเรื่องอาหาร แต่
การตามใจในเรื่องนี้ จะต้องนึกถึงหลักเกณฑ์ในทางสมาธิ
ด้วย กล่าวคือ ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ผล จะต้องให้รับประทาน
อาหารที่ย่อยง่าย เช่น จำพวกผักผลไม้ นม และไข่
 เป็นต้น

การอุปการะเด็กที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในอันที่จะฝึกสมาธิขั้นสูงนั้น ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราทั้งหลายควรจะร่วมมือกันจัดตั้งขึ้นมาสักแห่งหนึ่ง เพื่อเป็นตัวอย่างให้คนทั้งหลายศึกษาว่า วิธีการอันนี้จะได้ผลตามที่กล่าวมาแล้วจริงหรือไม่ ถ้าหากเราไม่มีการลงทุน ไม่มีการทดลอง เมื่อไรพระพุทธศาสนาจึงจะเป็นประโยชน์แก่เด็ก ๆ อย่างเห็นได้ชัด อันที่จริงผลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่จะพึงหวังได้แน่นอน เช่นนิสัยโดยทั่ว ๆ ไปของเด็กจะดีขึ้น การตัดสินใจก็มีหลักเกณฑ์ที่ดี และเด็กสามารถจะทำงานได้ทุกอย่างด้วยความเต็มใจ ถ้าหากงานนั้นเป็นงานสุจริต ผลขั้นนี้จะได้มาก ส่วนผลอีกขั้นหนึ่ง คือความสามารถในการติดต่อกับโอปปาติกะนั้นก็จะได้ด้วย แต่จะได้ไม่มาก แต่ถึงกระนั้นก็จะก่อให้เกิดผลสะท้อนในทางที่ดีมากมาย ผลต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่อยู่ไกลจนเกินไป เป็นสิ่งที่จะพึงหวังได้จริง ๆ ในปัจจุบันทันตาเห็น โดยไม่ต้องเสียเวลามากมาย และการลงทุนก็ไม่มาก เพราะฉะนั้นจึงน่าจะต้องมีการลงทุน และการทดลองกัน

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) (หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดย
คุณชาญวิทย์ ถนัดธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ ถนัดธรรมกุล และครอบครัว ๑๗,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภาคมน-ด.ญ.สุภัทสร-
ด.ญ.วรัปสร ถนัดธรรมกุล ๑๙,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรักษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๙,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปาริชาติ
ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุษา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัย แอนด์ แอสโซซิเอตส์ จำกัด ๒๑,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิเศษกุล และครอบครัว ๑๘,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี่ แซ่ไฉ้ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สิณี ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่เง็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษ์พงษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดย
คุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข ๖,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดย	
คุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดย	
คุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนีย์ รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๙,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณตาเซ่เอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายไขว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๙,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญญา-คุณลานี ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๑๐,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุธัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนวิศ เรียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๖,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชร เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๓๖. คุณพิเชษฐ คงศุภมานนท์ และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๓๗. ลูกหลานทำในนาม คุณชัยรัตน์-คุณมาลา ศรีสุธัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๘. คุณพ่อคงเทีย แซ่เล็ก-คุณแม่เตี๊ยะเน้ย แซ่อึ้ง	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๔



“Millions of spiritual creatures walk the
Earth

Unseen, both when we wake, and when
we sleep.....

What if earth and heaven be to each
other like

More than on earth is thought. ?”

สัตว์โลกที่เป็นโอปปาติกะท่องเที่ยววนเวียนอยู่ใน
โลกมนุษย์ โดยที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ มันับเป็น
จำนวนล้าน ๆ ตลอดเวลาทั้งที่เราตื่นและหลับ..... หาก
โลกมนุษย์และสวรรค์จะฟังติดต่อกันได้มากกว่าที่ชาว
โลกคิดว่าจะเป็นไปได้อยู่ในขณะนี้แล้ว ก็จะเป็นการดี
หาหน่อยไม่ที่เดียว

จอห์น มิลตัน

จินตกวีอังกฤษ (ค.ศ. ๑๖๐๘-๑๖๗๕)

ผู้เขียนเรื่อง Paradise Lost.