



"บทเรียนจาก เซ็นกอล์ฟ
ทำให้การต่อสู้ทางใจกลายเป็นเรื่องง่าย"

วิชย์ ชิงก์ แชมป์มาสเตอร์และพีจีเอ

ตั้งกอล์ฟ

ตั้งใจ

ด้วย "เซ็นกอล์ฟ"

การเอาชนะการต่อสู้ทางใจ



The Knowledge Center

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ดร.โจเซฟ พาเรนท์
ผู้แปล นวณ้อย ไทระ

555



"บทเรียนจาก เซ็นกอล์ฟ
ทำให้การต่อสู้ทางใจกลายเป็นเรื่องง่าย"
วีเจย์ ชิงห์ แชมป์มาสเตอร์และพีจีเอ

ตั้งกอลฟ์

ตั้งเขิน



ด้วย "เซ็นกอล์ฟ"

การเอาชนะการต่อสู้ทางใจ



The Knowledge Center
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ดร.โจเซฟ พารนัท
ผู้แปล นวลน้อย ไทวระ

คำนำ สำนักพิมพ์



ความยิ่งใหญ่ มหัตถรรพ์ ของกีฬากอล์ฟกับสนามฝึก
ที่งดงามดจนเรมิต ได้เปิดเวทีประลองพลังของมนุษย์ ที่สมานกลมกลืนกับ
ธรรมชาติทุกอณูธาตุแห่งภูมิพลังกาย พลังความคิด และพลังจิต **“ถึงกอล์ฟ
ถึงเซ็น ด้วยเซ็นกอล์ฟ”** การเอาชนะการต่อสู้ทางใจ และ การฝึกจิต ของ
สำนักซัมพาลา โดย โจเซฟ พาเรนท์ จะเสนอวิธีการของ เซ็นกอล์ฟ ที่จะ
ช่วยเสริมพลังความเชื่อมั่นของคุณให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น และเปี่ยมไปด้วย
ความเข้าใจ ทั้งในขณะที่เล่นอยู่ในสนามและในชีวิตจริง

ด้วยความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์ The Knowledge Center





คำขอบคุณ

มีหลายคนที่จะช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงออกมา
อย่างที่เห็น ที่สำคัญที่สุดก็คือ ท่านอาจารย์ของผมหลายคนด้วยกัน
พระอาจารย์ชยัม ตรังปา พระอาจารย์รินโพค และพระอาจารย์โอเชิล
เท็นด์ชิน (โหม่ส ริช จูเนียร์) รวมทั้งท่านอาจารย์อีกหลายท่านที่ประสิทธิ์
ประสาทการฝึกจิตและการฝึกสมาธิให้กับผมเป็นพิเศษ ขอส่งสารแสดงความ
ขอบคุณอย่างสูงต่อ แพ้ททริค สวีเนีย ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านอาจารย์
โอเชิล เท็นด์ชิน และเป็น “พี่เลี้ยง” ทางด้านการฝึกและการศึกษาใน
เรื่องของพุทธศาสนิกชนและซัมพาลา

เอ็ด ฮันซาริก ได้ให้ความรู้ของนักกอล์ฟซัมพาลาตั้งแต่แรกเริ่ม
เลยทีเดียว เอ็ดเป็นโปรสอนที่มีผู้คนเคารพนับถืออย่างมาก ปัจจุบัน
อาศัยอยู่ในโนวาสโกเชีย จากการคุยกันถึงการทำงานของกาย จิต และ
อารมณ์ในการเล่นกอล์ฟ นับเป็นจุดเริ่มต้นอาชีพการเป็นโค้ชของผม
ก็ว่าได้ การคุยกันครั้งนั้นผ่านมานานแล้วและผมได้รับความรู้อย่างมากมาย
ขอบคุณสำหรับทุกสิ่งนะครับ เอ็ด

นอกจากนี้ผมใคร่ขอขอบคุณบรรดาสมาชิกกิตติมศักดิ์ของสมาคม
นักกอล์ฟซัมพาลา ซึ่งเป็นคณะนักรบที่สุภาพอ่อนโยน ที่แสดงออกถึง
หลักการของกอล์ฟซัมพาลาพร้อมแรงบันดาลใจและแนะแนวทางให้กับ
ครูของเรา

ถ้าไม่มีนักเรียน ก็ไม่มีอาจารย์ หรือจะเป็นโค้ชไม่ได้ถ้าไม่มี
นักกีฬา ขอขอบคุณต่อนักกอล์ฟหลายคนที่ได้ตั้งใจคิดให้ฉันออกไป (จากกรอบ)
และมอบความไว้วางใจในเกมการเล่นเพื่อทำงานร่วมกัน ผมรู้สึกซาบซึ้ง
อย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอขอบคุณต่อบรรดามือโปรทั้งหลาย ไบรอัน
วิลสัน, วิลลี่ วูด, อเล็กซ์ คีรอสซ, เซน เบิร์ทซ์, ไมค์ มีฮัน, ลิซ่า แฮ็คเนย์,
รัสตี้ คลาค, แจ็คสัน บริกแมน, ลันดรี มาฮัน, ไมค์ สแตนดลีย์, จอห์น
โรลลินส์, เจฟฟ์ โลว์เดิน และอัลลัน แม็คโดนัลด์

○○○ ขอขอบคุณอย่างมากต่อแจ็ค และบาร์บารา นิคลอส ขอคุณ
แจ็ค สำหรับแรงบันดาลใจในการต่อสู้ทางจิตใจที่ยากจะหาใดเทียมได้
ขอบคุณบาร์บาราสำหรับความปรารถนาดี และความเมตตาปรานีที่มากล้น

○○○ ขอขอบคุณเฟร็ด ชูเม็คเกอร์ในมิตรภาพ และการเป็นแบบอย่าง
ของโค้ชที่ยอดเยี่ยม ขอขอบคุณเดฟฟ์ ลีคัลซิ แห่งโรงเรียน เดฟฟ์ เพลซ์ สำหรับ
การพูดคุยที่กลายเป็นหัวใจของเรื่องราวทั้งหมดนี้ ขอขอบคุณไมเคิล เมอร์ฟี
สำหรับประกายความคิดของกอล์ฟในราชอาณาจักร ที่ก้าวล้ำไปก่อนที่จะเขา
จะเคยได้ยื่นเกี่ยวกับอาณาจักรซัมพาลา

○○○ ขอขอบคุณเคซี พอลสัน และคณะเจ้าหน้าที่ สนามกอล์ฟ รันโซ
ซาน มาร์คอส ที่อยู่ใน ซานตา บาร์บารา ขอขอบคุณที่รับผมเข้าเป็นโค้ช
ให้กับสนามที่สวยงามที่สุดพิเศษ และพร้อมพรั่งด้วยอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก
ต่อการเรียนการสอนและการฝึกเช่นนั้น

○○○ ขอขอบคุณ เอ็ดเวิร์ด แซมป์สัน, อาร์ลีน โดเรียส, เจฟฟ์ เฮอริค,
มิมี่ ริช, บรูซ สเปียร์ส, แคทเธอริน บัตเตอร์ฟิลด์, แรนต์ ชันเดย์,
เอิร์ฟ และลีห์ เมอร์เมลสไตน์, เกลีน คาคอล, แซนดี้ ซอนเดอร์สัน และ
เดวิด ยอชเช็ม สำหรับความร่วมมือที่ช่วยขยายแนวความคิด และแนวทาง
ประสบการณ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจในครั้งนี้ ขอขอบคุณมิตรรักทั้งหลายที่ศูนย์ธรรมะ

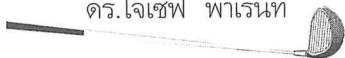
โอจัย แวลเลย์ และศูนย์ฝึกสมาธิอื่นๆ ที่ให้การสนับสนุนและส่งเสริม
ให้งานการสอนกอล์ฟของผมกลายเป็นเสมือนยานสำหรับฝึกสตินี้กับรู้และ
ได้แสดงออกถึงความเป็นนักรบข้ามพาลา

○○○ ขอขอบคุณอย่างสูงต่อบรรณาธิการของผม เจสัน คอฟมันน์
แห่งดับเบิลเดย์ สำหรับวิสัยทัศน์ ความรู้ความเข้าใจและคำแนะนำ
ขอขอบคุณ แอนเจล่า รินลิต สำหรับการปรับแต่งสำนวนโวหาร เธอเป็น
บรรณาธิการที่มีพรสวรรค์ ที่ช่วยเพาะบ่มหนังสือเล่มนี้จากที่เป็นเมล็ด
จนกลายเป็นดอกไม้ที่เบ่งบาน แอนเจล่า คุณยอดเยี่ยมที่สุด

○○○ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ช่วยทบทวน และให้ความเห็นติชมแก้ไข
ต้นฉบับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สตีฟ มัวร์ ผู้ช่วยโค้ชของผมและเป็น
ผู้ประสานงานที่โรงเรียนสอนกอล์ฟ และขอบคุณ เคน ไซเกอร์ เพื่อน
นักเขียน และเป็นพาร์ทเนอร์ ที่เล่นกอล์ฟด้วยกัน สำหรับความช่วยเหลือ
อย่างกระตือรือร้นเต็มใจยิ่ง และคำแนะนำที่ทำให้เห็นแนวทางที่ชัดเจน
อย่างมาก

ท้ายสุดแต่ไม่น้อยที่สุด ในความซาบซึ้งใจสำหรับกำลังใจใน
การทำงานหนังสือเล่มนี้จากครอบครัวทั้งหมดของผม ขอขอบพระคุณ
อย่างสูงต่อคุณแม่ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลืออย่างเต็มที่ตลอดเวลาและ
ด้วยน้ำใจที่เปี่ยมล้น ขาดไม่ได้คือพี่สาวของผม แนนซี เธอเป็น
นักเขียนและบรรณาธิการที่สร้างสรรค์งานได้ยอดเยี่ยม ให้ความช่วยเหลือ
ที่ประเมินค่ามิได้เลยตลอดทุกๆ ขั้นตอนในวิวัฒนาการของหนังสือเล่มนี้
แนน พี่คงไม่รู้หรือกว่า ผมรู้สึกชื่นชมและปลื้มใจเพียงใดที่ได้ทำงาน
ร่วมกับพี่

ดร.โจเซฟ พาเรนที





คำนำ ผู้เขียน

ผมเป็นโค้ชกอล์ฟ แต่ผมไม่ได้สอนนักกอล์ฟในเรื่องของวงสวิงแต่อย่างใด ผมสอนถึงวิธีที่จะใช้จิตของเขาเมื่ออยู่ในสนาม และวิธีที่จะเล่นกอล์ฟด้วยใจนั้นจะต้องทำอย่างไร ผมพยายามที่จะให้แนวทางความคิดที่แตกต่างออกไปแก่นักกอล์ฟ ถึงวิธีการที่จะต่อสู้ในเกมการเล่นต่างๆ และวิธีปฏิบัติตัวเองในสนามกอล์ฟ ผมสอนบรรดานักกอล์ฟถึงวิธีการเล่นแบบ “เซ็นกอล์ฟ”



เซ็น หมายถึง “การกระทำด้วยสติ” การรับรู้ในตัวตนอย่าง - เต็มเปี่ยม ณ ช่วงเวลานั้น และ สิ่งที่จะได้มาพร้อมกับประสบการณ์เซ็น ก็คือ การมีมุมมองวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล, มีสมาธิได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ, ความรู้สึกของการสำรวม ความสงบ และไร้ซึ่งกาลเวลา ความเชื่อมั่นที่เต็มร้อย และการไร้ซึ่งความกังวลหรือความเคลือบแคลงสงสัยอย่างสิ้นเชิงที่น่าสนใจก็คือ มันเป็นความรู้สึกที่บรรดาแชมป์นักกรีฑามักจะบอกตรงกันว่า “เสมือนอยู่ในโลกของตัวเอง” และมันก็เหมือนกับความรู้สึกที่บรรดานักกอล์ฟบอกไว้ว่า ช่วงเวลาที่เขาตีได้ในช็อตที่สมบูรณ์แบบจริงๆ มันช่างเป็นความรู้สึกที่นักกอล์ฟทุกคนอยากให้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า

ฮาร์วี เพ็นนิก ครูกอล์ฟที่ผู้คนนับถือ กล่าวว่า “บรรดานักกอล์ฟรุ่นเก่าต่างก็รู้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็เคยรู้ดีกว่า เมื่อคุณกำลังเล่นได้ดีที่สุดนั้น มันช่างเป็นช่วงเวลาเหมือนกับสถานะของการทำสมาธิ คุณจะไร้ซึ่งความเครียด ไร้ซึ่งสรรพลาเนียง คุณกำลังทำสมาธิให้เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้นๆ มันช่างเป็นสภาวะสุดยอดเยี่ยมสำหรับการตีกอล์ฟที่ดีเยี่ยมเลยทีเดียว”

ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา บรรดาอุปกรณ์กอล์ฟ อย่างเช่น ไม้กอล์ฟ ลูกกอล์ฟ และอุปกรณ์ที่ช่วยในการฝึก รวมทั้งการใช้วิดีโอเพื่อการวิเคราะห์วงสวิง หรือการตี สิ่งเหล่านี้ได้มีการพัฒนาอย่างมหาศาล ปัจจุบันมีหนังสือและนิตยสารที่สอนตีกอล์ฟมากมายยิ่งกว่าที่เคยมีมา แต่การพัฒนาในด้านแท้มคะแนนหรือสกอร์โดยเฉลี่ยของนักกอล์ฟก็ยังคงไม่เป็นที่น่าพอใจนัก ทำให้มันเป็นเช่นนั้น

ไม่ว่าอุปกรณ์เครื่องมือจะดีเลิศหรือความรู้เกี่ยวกับการตีจะลึกซึ้งเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าหากบรรดานักกอล์ฟเหล่านั้น ไม่ได้รู้ถึงวิธีที่จะทำด้วยใจในขณะที่อยู่ในสนามแล้วละก็ พวกเขา กำลังเผชิญกับปัญหาที่เหมือนกันนั่นคือ ปัญหาสภาวะทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้พวกเขาวิตกกังวลถึงศักยภาพของตัวเอง กังวลเกี่ยวกับการเล่น รวมทั้งปฏิบัติได้ตอบทางอารมณ์ และไม่มีสมาธิในการเล่น หัวใจสำคัญที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นให้ได้ก็คือ จะต้องทำให้สกอร์ต่ำลงให้ได้ เรื่องราวและบทเรียนใน “เซ็นกอล์ฟ” เป็นเรื่องของการเอาชนะสภาวะทางใจ กล่าวคือเป็นการปลดปล่อยตัวเราจากความกลัวและความเคลือบแคลงสงสัย และเสริมสร้างความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่นักกอล์ฟทุกคนต้องการอย่างยิ่ง



หลักการของเซ็นกอล์ฟ พัฒนามาจากการศึกษาค้นคว้าของผม และการฝึกจิตทำสมาธิตามหลักพุทธศาสนา และจิตวิทยา ประกอบกับความหลงใหลในกอล์ฟอย่างมากของผม อาจารย์โอเซลล์ เท็นด์ชิน เป็น

อาจารย์ท่านหนึ่งที่สอนสมาธิให้ผม ท่านเป็นนักกอล์ฟเก่งกาจคนหนึ่ง ท่านมักใช้การเล่นกอล์ฟเป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับนักเรียน ภายหลังจากการตีกอล์ฟในแต่ละรอบ ท่านจะคุยกับเราเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกอล์ฟ สมาธิ และคำสอนในการเป็นนักรบของซัมพาลา ประเพณีที่สืบทอดกันมาทางพุทธศาสนาควบคู่ไปกับความเป็นนักรบของซัมพาลา นั่นคือการเน้นถึงความกล้าหาญและศักดิ์ศรี ซึ่งจะคล้ายคลึงกับการฝึกจิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาของการฝึกศิลปะป้องกันตัวเช่นเดียวกับการยิงธนูแบบเซ็น ประสพการณ์ที่ผมได้รับจากท่านอาจารย์ ทำให้ผมมีมุมมองที่แตกต่างออกไปในในการเล่น และส่วนหนึ่งได้กลายเป็นพื้นฐานของการเป็นโค้ช และกลายเป็นบทเรียน “เซ็นกอล์ฟ” อย่างที่เห็นนี้แหละ

ไทเกอร์ วูดส์ ให้สัมภาษณ์ทางเอบีซี-ทีวี ว่า “คุณแม่ของผมเป็นชาวพุทธ ทางศาสนาพุทธหากคุณต้องการที่จะบรรลุถึงการรู้แจ้ง คุณจะต้องทำสมาธิ และพัฒนาขีดความสามารถด้วยการฝึกจิต และนั่นเป็นสิ่งที่คุณแม่มอบให้ผม ซึ่งทำให้ผมสามารถสงบตัวเองให้นิ่งลงได้ และใช้จิตของผมเป็นเสมือนขุมพลังอันสำคัญยิ่ง” หนังสือหลายเล่มบทความหลายชิ้นที่เกี่ยวกับสภาวะของจิต จะบอกคุณว่า “จงอยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิ ทำจิตให้ว่าง ไร้ซึ่งความกังวล และอย่าทำให้ตัวเองรู้สึกแย่” แต่สิ่งที่ทำให้ “เซ็นกอล์ฟ” พิเศษออกไปก็คือ เซ็นกอล์ฟ จะสอนคุณถึงวิธีที่จะทำสิ่งเหล่านั้น ด้วยวิธีการฝึกสำรวจจิตและสติที่จะตระหนักรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อผสานกายและจิต และเพื่อเปลี่ยนแปลงนิสัยที่ไม่เกิดประโยชน์

มีคำสอนทางพุทธศาสนาที่สืบทอดกันมาบอกไว้ว่า “การกระทำที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ จะต้องเป็นการกระทำที่ดีตั้งแต่แรกเริ่ม ดีทั้งในช่วงกลางและดีทั้งในตอนปลาย” ตลอดเวลาหลายปีของการเล่น

การฝึกฝน และการเป็นโค้ชในด้านเกมการต่อสู้ทางจิตใจของการเล่นกอล์ฟ ซึ่งทำให้สามสิ่งนี้เกิดขึ้นนั่นก็คือ การเริ่มต้นที่ดีเยี่ยม การดำเนินไปด้วยดี ในช่วงกลาง และการจบลงอย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะเป็นการตีในช็อตใดๆ ก็ตาม ซึ่งในการสอนกอล์ฟผมจะเรียกมันว่า “การทำพาร์” ซึ่งประกอบด้วยการเตรียมพร้อม การลงมือปฏิบัติ และการตอบรับต่อผลที่เกิดขึ้น นั่นคือ หลักการที่เป็นระบบระเบียบของโปรแกรมการเป็นโค้ชของผมใน โรงเรียนสอนกอล์ฟ และในการออกรอบร่วมกัน และใช้สำหรับสอน นักกอล์ฟทุกระดับชั้นนับตั้งแต่มีอาชีพฟิฟิเอ ไปจนถึงมือสมัครเล่นที่ เพิ่งเริ่มเล่นก็ตาม

○○○ เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ จุดสำคัญในการเตรียมพร้อม ก็คือ ความประจักษ์แจ้ง ความมุ่งมั่น และการสำรวจสมอง สิ่งเหล่านี้จำเป็น อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาจิตที่ดี และสมองเสมอ สภาวะของจิตที่ดีเยี่ยม สำหรับการลงมือปฏิบัติ จะต้องเป็นความรู้ลึกที่เชื่อมั่น มีสมาธิ และ ความเป็นไปของกายและจิตต้องผสานกลมกลืนกัน ณ ช่วงเวลานั้น สิ่งนี้ จะทำให้คุณตีได้อย่างปลอดภัยไปรุ่งไรซึ่งสิ่งรบกวนทางจิตใจ หรือไม่เกิด การชะงักงันจากการคิดวิเคราะห์ การตอบสนองที่ดีที่สุดต่อผลที่เกิดขึ้น ก็เป็นอีกจุดหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมการตีให้ดีขึ้นในอนาคต คุณจะได้รับการแนะนำถึง “กิจวัตรหรือนิสัยภายหลังการเล่น” ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แนวทางพิเศษนี้จะเกี่ยวพันถึงผลของการเล่นที่จะเกิดประสิทธิภาพสูงมาก ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่น โดยการสร้างความสำเร็จและเรียนรู้จากความผิดพลาดโดยปราศจากอคติใดๆ

การประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องในการเล่นกอล์ฟ (หรือใน ความพยายามใดๆ ก็ตาม) จะต้องมีส่วนสิ่งนี้ นั่นคือ การเตรียมพร้อม การลงมือปฏิบัติจริง และการตอบรับต่อผลที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นขอบเขต

ของการสอนที่นำเสนอใน “เซ็นกอล์ฟ” หากคุณนำไปประยุกต์ใช้อย่าง -
เหมาะสม มันจะช่วยให้คุณบรรลุซึ่งสมาธิ การสำรวจสงบนิ่ง และ
ความเชื่อมั่น และที่สำคัญที่สุดก็คือ **สมรรถนะการเล่นที่เป็นเลิศ**

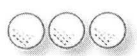
“เซ็นกอล์ฟ” จะแนะนำคุณถึงมุมมองที่โดดเด่น ซึ่งจะผสมผสาน
กันระหว่างวิธีการทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ประสบการณ์ของนักกอล์ฟใน
แต่ละรุ่น ตลอดจนภูมิปัญญาโบราณทางพุทธศาสนา และประเพณีชัมพาลา
ยิ่งไปกว่านั้นในด้านการสอนคุณจะได้พบกับโปรแกรมที่เป็นระบบเข้าใจง่าย
ดังเช่นตำราอาหาร จะรวบรวมทำเป็นบทสั้นๆ นำเสนอให้เห็นถึงภูมิปัญญา
ในเรื่องราวและคำสอนแบบเซ็นที่สืบทอดกันมา นำมาประยุกต์ใช้กับ
บทเรียนที่ลงมือปฏิบัติจริงของนักกอล์ฟ ซึ่งหลายต่อหลายคนเป็นถึง
นักกอล์ฟมืออาชีพฟิสิกส์เอ

“มุมมองที่โดดเด่น” เป็นบทเริ่มต้นของ “เซ็นกอล์ฟ” โดยแนะนำ
ถึงแนวทางการคิดเกี่ยวกับการเล่นของคุณ แทนที่จะมัวแต่ถามว่า “ผมมี
ข้อบกพร่องตรงไหน” คุณจะสามารถเรียนรู้ได้ว่า “สิ่งไหนที่เหมาะสมกับ
ตัวคุณ”

ในส่วนที่เป็นการสอนของ “เซ็นกอล์ฟ” จะสอนถึงขั้นตอนของ
วิธีการทำพาร์ หลายๆบทในส่วนนี้จะเน้นถึงการพัสดุและเกมการเล่นใน
ช่วงสั้นๆ เพราะว่า การคาดหวังและความกลัวที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรค
ทางจิตใจ และจะทวีขึ้นในขณะที่เราเข้าไปใกล้จุดหมายปลายทาง นั่นก็คือ
ยามที่ลูกกอล์ฟกำลังพุ่งไปสู่หลุม คุณจะได้เรียนรู้การสำรวจจิต และ
การตระหนักรู้ ตลอดจนหลักสำคัญในการควบคุมสภาวะของจิตใจ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคที่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลง
นิสัยคุณได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้ความพยายามเพียงน้อยนิด

“เกมแห่งเกียรติยศ” เป็นบทสรุปของ “เซ็นกอล์ฟ” เป็นการ -

นำเสนอให้เห็นว่า การเล่นกอล์ฟเป็นวิถีทางที่จะได้โอกาสเพื่อประจักษ์ถึงเกียรติภูมิ แห่งความเป็นนักรบ นั่นก็คือ คักดีศรี ความเชื่อมั่น และความจริงแท้



ใน “เซ็นกอล์ฟ” คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่จะฝึกจิตคุณให้รู้สึกเป็นมิตรแทนที่จะรู้สึกเป็นปรปักษ์ วิธีที่จะอยู่อย่างสงบนิ่ง จิตไม่วอกแวก ลดความสับสน เพิ่มความหนักแน่น และทำให้สกอร์ของคุณลดต่ำลง

นักเรียนของผมหลายคนรู้สึกว่ วิธีการของ “เซ็นกอล์ฟ” มีประโยชน์กับพวกเขาในการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ ด้วย ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าถึงความเชื่อมั่นที่มีอยู่แล้วอย่างเต็มเปี่ยมในใจคุณ หรือหนังสือเล่มนี้อาจจะช่วยให้คุณสามารถกำหนดโชคชะตาที่คุณจะต้องเผชิญทั้งในยามทุกข์ และยามสุข หรืออาจทำให้เกมการเล่นกอล์ฟหรือเกมแห่งชีวิตของคุณ รวมทั้งเพื่อนร่วมทีมการเล่น ได้รับรางวัลตอบแทน ยิ่งกว่าที่เคยมีมาก็เป็นไปได้

โจเซฟ พาเรนท์





หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งหมายให้เป็นคำแนะนำทางการแพทย์
จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแต่อย่างใด
ทางที่ดีแล้วขอแนะนำให้ท่านผู้อ่านปรึกษาแพทย์
หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
ในกรณีที่ต้องการบำบัดรักษาปัญหาทางการแพทย์ใดๆก็ตาม
เพราะทั้งสำนักพิมพ์และผู้เขียนจะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น
ต่อผลพวงที่อาจเกิดขึ้น
จากการบำบัดรักษานั้นหรือในกรณีที่มีการใช้ยาหรือสมุนไพร
หรือเป็นการเตรียมพร้อมของบุคคลใดๆที่ได้อ่าน
และทำตามข้อมูลในหนังสือเล่มนี้



สารบัญ

คำขอบคุณ

คำนำ

ตอนที่ 1 ต่างมุมมอง ที่โดดเด่น 1

ทำด้วยชาให้ว่างเปล่า 3

(เปรียบดังทำจิตให้กว้างและว่างเปล่า)

นักเรียนสี่ประเภท 5

คิดให้ทะลุกรอบ (อย่าตีกรอบความคิด) 8

กำหนดพาราสนามตามกำลัง 10

ปลดถนนด้วยผืนหนัง 13

จิตของคุณมีพลังแกร่งกล้าเพียงใด 15

คุณหาใช่สิ่งที่คุณคิดไม่ 19

การรู้เท่าทันความคิด 21

คุณงามความดีภายในที่แท้จริง 24

ความเชื่อมั่นศรัทธาอย่างแรงกล้า 28

ขจัดอุปสรรคให้สิ้น 30

สุดยอดดวงสวิง 31

ตอนที่ 2 การทำพาร 35

การเตรียมพร้อม 36

เป้าหมายของคุณคืออะไร 37

ภาพในใจ 39

ห้วงเวลาแห่งการประจักษ์แจ้ง	42
เป้าหมายของคุณอยู่ที่ไหน	45
อย่าดีลลงสระ	46
ตัดสินใจให้เฉียบขาด	48
อาหารเข้าไข่และเบคอน	50
สนใจใคร่รู้ดีกว่าฉลาดกลัว	53
ความมุ่งมั่นตามธรรมชาติ	56
จำกัดคำว่า “ยังไม่ได้”	59
นำจิตดึงลงใต้คลื่นความคิด	63
จงเยือกเย็น สุขุม และตั้งมั่น	65
จงเมื่อสัจยชาตญาณของตัวเอง	69
ศูนย์แห่งดุลยภาพ	71
กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก	74
การเสริมสร้างพลังสติสัมปชัญญะ (สตินี้กรุ)	80



การลงมือปฏิบัติจริง	94
จากลูกซ้อมสู่ลูกจริงได้อย่างไร	95
ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ	99
สวิงรูทีน (การสวิงไม้หรือแกว่งไม้ก่อนจรดลูก)	101
การผสมกายและจิต	105
ให้เวลาเพื่อทำใจ	109
ยามที่สวิง จงขจัดความคิดร้อยแปด	111
ในใจคุณ	
ช่วงกำลังสวิงไม่ใช่เวลาเรียน	117
เลิกควบคุมแล้วคุณจะควบคุมได้	119

กลัวสิ่งใดก็ได้เช่นนั้น	122
เข้าป่านับพันครั้งติดต่อกัน	125
จงเชื่อมั่นในการเล่นกอล์ฟ	128
คุณสามารถจับแมวให้อยู่ในกล่องได้หรือ	131
ใส่ใจหรือไม่ใส่ใจ	133
วิธีทำพัตต์ให้ได้ทุกครั้ง	136
จงพัตต์ด้วยจินตนาการ	139
อย่าเพ่งนับเงิน	154
การเดินทางรวมห้า	159
จงเดินสายกลาง	162
อย่า “พยายามจะดีให้ไกลขึ้นอีกนิด”	164
ไม่มีสิ่งใดพิเศษ ไม่มีสิ่งใดแปลกใหม่	168
 การตอบรับต่อผลที่ตามมา	171
นิสัยหลังการทำช็อต	172
ขอบคุณในความทรงจำ	175
คนซีโมโท	177
วิธีทำให้ดอกไม้แบ่งบาน	180
ลูกแก้วในถ้วย	183
ปลดปล่อยกฏทราย	190
กำจัดแคดดี้ปีศาจ	192
การเล่นโดยการลงโทษ (ตัวเอง) นั้น	194
ดีแล้วหรือ	
มองโลกในแง่ดี	196
เสริมสร้างร่างกาย ยกกระชับจิตใจ	198

คุณมีอาจยับยั้งคลื่นได้ แต่	201
คุณสามารถเรียนรู้ที่จะได้คลื่นได้	
ทำไมท่านยังแบกเธอไว้อีกเล่า	203
(จงละความคิด ปล่อยาวจิตใจ)	
สรรพสิ่งล้วนมีเกิดและดับไป	205
จงอย่าทำร้ายตัวเอง	208
อดทนเข้าไว้	213
เยียวยาแก่ใจ	216
วิธีทำใจให้สนุกในรอบที่แย่	218
ใครชี้ชะตาได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดเลว ?	222

ตอนที่ 3 เคมแห่งเกียรติยศ 225

คำอธิษฐานของวิธี	227
กอล์ฟซัมพาลา	229
เกียรติยศศักดิ์ศรีของนักรบ	235
อ่อนน้อมถ่อมตน สนใจใฝ่รู้	237
กล้าหาญเด็ดเดี่ยว	

ดัชนีการฝึกหัด	240
การเรียนการสอนเซ็นกอล์ฟ	242



ขออุทิศให้กับพระอาจารย์ชกยิ้ม ตรังปา
และพระอาจารย์รินโพค
ซึ่งเป็นผู้นำคำสอนของนักรบซัมพาลาไปสู่โลกตะวันตก
และอบรมสั่งสอนให้ผมได้รู้ซึ่งถึงธรรมชาติที่แท้จริงของจิตใจ

ขออุทิศให้ศิษย์เอกคนสำคัญ
และเป็นผู้สืบสานของพระอาจารย์ทั้งสองท่าน นั่นคือ
พระอาจารย์โอเชิล เท็นด์ชิน
เป็นผู้สอนถึง
วิธีที่จะสะท้อนแนวความคิดของนักรบซัมพาลา
ทั้งในการเล่นกอล์ฟ
และในการดำเนินชีวิต





ต่างมุมมอง ที่สดเด่น

ตอนที่

1



ความเชื่อมั่นศรัทธาเป็นสภาวะที่ไร้ขอบเขต
เกิดขึ้นในยามที่สภาวะจิตว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดมาขัดขวางรบกวนได้
ไม่มีความกังขาใดๆ ไม่มีแม้แตสิ่งที่จะก่อให้เกิดความกังขานั้น...

ความเชื่อมั่นศรัทธาที่ไร้ขอบเขต จะมีแต่ความนุ่มนวล
เพราะไม่มีความหวาดหวั่นใดๆ มีเพียงความมั่นคงแน่วแน่เท่านั้น
เนื่องจากในสภาวะเชื่อมั่นศรัทธานั้น

จะก่อเกิดชุมทรัพย์ทางปัญญาที่คงอยู่ตลอดกาล
รวมทั้งความรู้สึกละเอียด เพราะความเชื่อมั่นในใจ
จะนำมาซึ่งความยินดียิ่งยิ่งขึ้นไป
ความเชื่อมั่นศรัทธาดังกล่าวนี้อาจสะท้อนออกมาในรูปของ
พลังอำนาจ ความสง่างาม และความมั่งคั่ง
ในชีวิตของบุคคลผู้นั้น



นักบวชชกัณฑ์ ตรังปา

วิถีศักดิ์สิทธิ์ของนักรบผู้กล้า

(Shamphala : The Sacred Path of the Warrior)



ทำด้วยชาให้ว่างเปล่า

(เปรียบดังทำจิตให้กว้างและว่างเปล่า)



เจ้าหนุ่มหน้าใสผู้หนึ่งได้อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับเซ็นทั้งหมดเท่าที่จะหาได้ เขาได้ยินเรื่องราวของท่านอาจารย์เซ็นที่นำนับถือท่านหนึ่ง จึงรีบไปขอเข้าพบเพื่อฟังคำสอน เมื่อพระอาจารย์และชายหนุ่มได้นั่งลง ชายหนุ่มก็เริ่มเล่าทุกสิ่งทุกอย่างให้พระอาจารย์ฟังตามความเข้าใจที่ได้อ่านมาว่า เซ็นคืออย่างนั้น เซ็นมีความหมายอย่างนี้ และเล่าไปเรื่อยๆ

เมื่อเวลาผ่านไปช่วงขณะหนึ่ง พระอาจารย์จึงเชื้อเชิญเขาให้ดื่มชาร่วมกัน พระอาจารย์ทำพิธีชงชาตามประเพณีที่สืบทอดมา ในขณะที่ลูกศิษย์นั่งพิจารณาดู และโค้งคารวะเมื่อพระอาจารย์วางถ้วยชา และไม่ได้พูดอะไรเลย พระอาจารย์เริ่มรินน้ำชาใส่ในถ้วยของศิษย์รินจนกระทั่งเต็ม พระอาจารย์ก็ยังคงรินต่อไป น้ำชาล้นไหลออกมาจากขอบถ้วยชาและไหลมาบนโต๊ะ พระอาจารย์ก็ยังคงรินต่อไปในขณะที่น้ำชาไหลนองจากโต๊ะลงสู่พื้น และในที่สุดศิษย์ก็ไม่สามารถนั่งเงียบต่อไปได้ จึงตะโกนขึ้นว่า “หยุดเถอะขอรับ หยุดรินได้แล้ว ! ถ้วยเต็มเปี่ยมแล้ว ไม่มีอะไรที่จะใส่ลงไปได้อีกแล้ว !”

พระอาจารย์จึงหยุดริน พร้อมกับเอ่ยขึ้นว่า “ก็เจกเช่นถ้วยชาใบนี้ จิตของเจ้าเต็มไปด้วยความคิดของตัวเอง รวมทั้งความคิดที่เจ้ามีมาก่อนหน้านี้แล้วทั้งสิ้น แล้วเจ้าจะเรียนรู้สิ่งใดได้อีกเล่า นอกเสียจากเจ้าจะทำให้ถ้วยชานี้ว่างเปล่าเสียก่อน”



นักกอล์ฟหลายคนได้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการตีกอล์ฟมากมาย และเมื่อมาเรียนต่างก็มีความคิดมาก่อนมากมายเกี่ยวกับการตีหรือวงสวิงของตัวเอง จนกระทั่งไม่สามารถไต่ขึ้น หรือซ้อมสิ่งที่โปรได้พร่ำสอนไป พวกเขาสิ้นแล้วแต่มาเรียนในลักษณะที่ถั่วชาเต็มล้นแล้วทั้งสิ้น

วิธีการทำถั่วชาให้ว่างเปล่า (ทำจิตให้ว่าง) ไม่ได้หมายความว่าให้ละทิ้งสติปัญญา และเดินตามอย่างคนตาบอดก็หาไม่ จุดสำคัญอยู่ที่จะต้องซ้อมสิ่งที่สอนในวิถีทางที่เปิดกว้าง อย่าเพิ่งตัดสินสิ่งใดจนกว่าจะได้ลองทำดูในช่วงระยะเวลาหนึ่ง พยายามทำอย่างดีที่สุดที่จะเข้าใจในสิ่งที่กำลังได้รับการพร่ำสอน และให้โอกาสที่ปราศจากอคติ เพื่อจะได้ประจักษ์ว่าสิ่งนั้นเหมาะกับตัวคุณหรือไม่อย่างไร

ขุนรยุ ชูชุกี โรชี พระอาจารย์เซ็นที่นำเลื่อมใสท่านหนึ่งกล่าวว่า “ในจิตใจของผู้ที่เพิ่งจะเริ่มต้นมีความเป็นไปได้มากมาย แต่ในจิตใจของผู้ที่มีประสบการณ์จะมีความเป็นไปได้เพียงน้อยนิด” เนื่องจากจิตของผู้ที่เริ่มต้นเป็นจิตที่เปิดกว้าง กระหายอยากที่จะเรียนรู้ เปรียบเสมือนถั่วชาที่ว่างเปล่า ถ้าหากจิตของคุณเปิดกว้างปราศจากความคิดที่มีมาก่อนล่วงหน้า ก็มักจะเป็นจิตที่อยากรู้ อยากเห็น ซึมซับรับเอาสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นอย่าง - รวดเร็วและพร้อมที่จะยึดมั่น

ไม่ว่าเราจะฝึกสมาธิหรือฝึกกอล์ฟ หรือฝึกสิ่งใดๆ ก็ตาม ครั้งแรกๆ สิ่งที่เราประสพยังใหม่สดและเป็นประกายแวววาว เมื่อเราเริ่มเราไม่มีความคิดเลยว่าจะทำได้สำเร็จ และแล้วเมื่อเราได้เรียนรู้ไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง ความรู้สึกอาจจะแยลงเพราะเรารู้ว่าเรารู้บางสิ่งบางอย่างแล้ว และแรงจูงใจก็หมดไป ถั่วชาของเรา (จิตของเรา) เริ่มจะเต็มและมีที่ว่างเพียงน้อยนิดสำหรับสิ่งใหม่ๆ หากเราเริ่มรู้สึกตัวว่าสิ่งนี้กำลังจะเกิดขึ้น



เราสามารถที่จะเริ่มต้นใหม่ได้ และหวนกลับไปสู่จิตของผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นใหม่ได้ โดยเราอาจจะพบว่าการทำจิตเราให้เป็นจิตของผู้เริ่มต้นนั้นกลายเป็นสิ่งที่ท้าทาย แต่มันก็คุ้มค่าอย่างมากเพราะด้วยจิตของผู้ที่เริ่มต้น เราสามารถเรียนรู้ได้จากทุกคน และทุกๆ สิ่งที่เราเผชิญ

เป็น ไฮแกน (ถึงแก่กรรม) อาจจะเป็นผู้ที่ตีกอล์ฟได้ดีที่สุดตลอดกาลก็เป็นได้ด้วยวงสวิงที่เรียบง่ายที่สุดที่เคยมีมา เขาก็ไม่เคยเบื่อหน่ายที่จะฝึกฝน แท้จริงแล้วเขาเพลิดเพลินมีความสุขอยู่กับการฝึกฝนเป็นเพราะเขาเชื่อมั่นว่ามีสิ่งใหม่ๆ ให้เขาได้เรียนรู้อยู่เสมอ เขามักจะทำความจิตใจของเขาให้เป็นจิตของผู้ที่เพิ่งจะเริ่มต้นอยู่ตลอดเวลา



นักเรียนสี่ประเภท



มีคำกล่าวไว้ว่า “กอล์ฟไม่สามารถสอนกันได้ แต่สามารถที่จะเรียนรู้ได้” แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราสามารถทำได้โดยปราศจากการสอน ที่สำคัญก็คือ ไม่ว่าการสอนจะดีสักเพียงใด แต่มันจะเกิดประโยชน์ได้ก็ต่อเมื่อนักเรียนให้ความสนใจ และเพียรพยายามที่จะเรียนรู้ การที่จะอธิบายถึงกระบวนการการเรียนรู้ก็ต้องนำเอาคำสอนทางพุทธศาสนาไปเปรียบเทียบกับถ้วยชาอีกครั้ง ถ้วยชาสี่แบบเปรียบเสมือนนักเรียนสี่เหล่าหรือสี่ประเภท ส่วนการสอนก็เปรียบเสมือนน้ำชาที่กำลังไหลริน



== ถ้วยชาแบบที่หนึ่ง

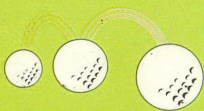
เป็นถ้วยชาที่คว่ำลง แสดงถึงนักเรียนที่คิดว่าจะมาเรียน แต่ไม่เคยใส่ใจที่จะเรียน คุณอาจจะเคยมีประสบการณ์บางสิ่งที่คุณกำลังอ่านหนังสือ ดวงตาของคุณจะเคลื่อนผ่านตัวหนังสือไปตลอดจนจบหน้า แต่เมื่อมาถึงบรรทัดสุดท้าย คุณก็เริ่มรู้สึกว่าคุณกำลังหลับใน และไม่รู้เลยว่าได้อ่านอะไรไปบ้าง และนั่นก็คือสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อถ้วยชาคว่ำลง ดังนั้นไม่ว่าคุณจะรินน้ำชาลงไปมากเท่าใด มันก็ไม่มีทางเข้าไปในถ้วยชาได้ฉันใดก็ฉันนั้น

== ถ้วยชาแบบที่สอง

เป็นถ้วยชาที่ตั้งขึ้น แต่มีรูที่ก้นถ้วย เราได้ยื่นสิ่งที่กำลังพร่ำสอน แต่ในไม่ช้าเราก็ลืมไปจนหมดสิ้น เราไม่ได้เคี้ยวเราไม่ได้ย่อย และนำพามันไปสู่หัวใจ อย่างเช่น เราอาจจะเข้ามาเรียนที่โรงเรียนกอล์ฟ แต่เมื่อเรากลับบ้าน มีเพื่อนถามเราว่า “เขาสอนอะไรกันบ้าง ?” และเราตอบกลับไปว่า “อืม...ก็ดี ...แต่จริงๆ แล้วฉันจำอะไรไม่ได้เลย” นี่ก็เป็นประเภทที่เข้าทำนอง “เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา”

== ถ้วยชาแบบที่สาม

เป็นถ้วยชาที่ตั้งขึ้นและไม่มีรูที่ก้นถ้วย แต่ภายในถ้วยชาเต็มไปด้วยคราบสกปรก เมื่อน้ำใสสะอาดซึ่งเปรียบได้กับการสอนที่รินใส่ลงไป คราบสกปรกก็จะทำให้น้ำขุ่นมัว เจกเช่นเดียวกับเวลาที่เรายាយมบิดเบือนสิ่งที่เราได้ยิน โดยการตีความและประติบตะอมันให้เข้ากับแนวความคิดที่เราได้คิดไว้ล่วงหน้าแล้ว ซึ่งแท้จริงแล้วไม่มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ใดๆ เลย เพราะเมื่อเราเรียน หากการสอนนั้นเข้ากับสิ่งที่เราเคยรู้เคยเห็นมาแล้ว มันก็เท่ากับเป็นการยืนยันสิ่งที่เรารู้เท่านั้นเอง ส่วนสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่สามารถเข้ากันได้กับแนวความคิดของเราสิ่งนั้นก็จะถูก



"เซ็นกอล์ฟ มีானุภาพ สามารถเข้าใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่าย ดร.พาเรนท์ได้มอบวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความคิด และอารมณ์ และการขจัดสิ่งที่ไม่ดีหรือในทางลบออกจากภายในใจ"

วิชัย ชิงห์ แซมมีนาสเตอร์และพีร้อ

"เป็นสิ่งที่บอบประโลมใจ และทำให้รู้แจ้ง เซ็นกอล์ฟ เปิดเราสู่วงวนแห่งจิตวิญญาณของนักกอล์ฟ นับเป็นเส้นทางลัดที่ ดร.พาเรนท์ ทำให้เราลอยตัวขึ้นได้อย่างง่ายดายตามกลางคลื่นที่โหมกระหน่ำ"

กาย โยคัม น้าเซียนอาวุธโสของกอล์ฟ ไดรสส์

"ไม่มีหนังสือเล่มใดเหมือนหนังสือเล่มนี้ ถ้าหากคุณต้องการรู้ถึงสิ่งที่จะทำให้คุณเห็นหนทางที่จะทำให้การเล่นดีขึ้น และสิ่งที่คุณจะทำได้เพื่อเล่นได้ดีขึ้น ไม่ต้องไปหาที่ใดอีกแล้ว คุณจะพบได้ในหนังสือเล่มนี้"

โมค "เรดาร์" เรด ได้รับชัยชนะในการแข่งขันพีร้อ

"วิธีการสอนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของคุณหมอ ช่วยผมให้มีสมาธิ และทำให้ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากสนามซ้อมไปสู่การจริง เป็นการเริ่มต้นออกรอบวางกอล์ฟครั้งแรกที่ดีของผม"

อิสสิ วูด ได้รับชัยชนะในการแข่งขันพีร้อ

"สุดยอด ! สิ่งนี้แหละคือ หัวใจของสิ่งที่คุณต้องการรู้ เพื่อเอาชนะการต่อสู้ทางจิตใจ"

เดฟ ลีคัลซี ครูสอนระดับซีเนียร์
ของโรงเรียนเดฟ เพิลซี

"นี่คือ หนทางเข้าสู่ความเชื่อมั่นศรัทธาภายใน สติปัญญาในตัวเอง และความรู้สึกของการตีช็อตกอล์ฟที่หมดจด นี่เป็นวิธีที่จะเรียนรู้และใช้ชีวิต เป็นการแสดงออกถึงอนาคตที่ขยับขยายและทรงอานุภาพสำหรับการเรียนการสอนกอล์ฟ"

แพร็ด บานเกเกอร์ ผู้เขียนเรื่อง "Extraordinary Golf"
และเป็นวิทยากรร่วมกับโมเกล เมอร์ฟี
ในการสัมมนาอาชีพในราชอาณจักร



The Knowledge Center

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ถึงกอล์ฟถึงเซ็น

