

# พระพรหมญาณวิมล 2

ธรรมะที่พ่อแม่ควรสอนลูก



โดย พระพรหมญาณวิมล

พระอาจารย์พรหม

# ชวนม่วนขึ้น ๒

เรื่องราวที่ต่อเนื่องจาก  
หนังสือ ชวนม่วนขึ้น

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
ห้ามจำหน่าย

# ชวนม่วนชิ้น ๒

แปลจาก Good, Bad, Who Knows

Copyrights © Ajahn Brahm 2013

แปลโดย ขจรศรี ชัยนันท์ และ ชุตินันท์ ธารสารอักษร

ตรวจแก้ไขโดย ชุตินันท์ ธารสารอักษร และ สรณันท์ ต้นฐานันต์

ISBN 978-616-382-536-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๘	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามซื้อขาย

กำกับศิลป์โดย ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

รูปเล่ม นฤมล ทองใบ

ภาพปกโดย ชัย ราชวัตร

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานโดย บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน ทำซ้ำ เผยแพร่ หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
เผยแพร่ ไม่ว่าจะทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต หรือทางใดทางหนึ่ง  
ทั้งสิ้น

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

๑๘ ซอยประชาอุทิศ ๓๓ แยก ๒๕ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

โทร. ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐ <http://www.asp1987.com>

# เกี่ยวกับผู้เขียน

พระวิสุทธิสังวรเถร (พระอาจารย์พรหมวังโส) เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปในชื่อพระอาจารย์พรหม หรือ Ajahn Brahm เดิมมีนามว่า Peter Betts เกิดที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ในวันที่ ๗ สิงหาคม ปีพุทธศักราช ๒๔๙๔ ท่านมีพื้นฐานครอบครัวจากชนชั้นแรงงาน แต่ได้ทุนเรียนต่อด้านฟิสิกส์ทฤษฎี ณ มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

หลังจากจบการศึกษา ท่านได้เป็นครูสอนนักเรียนมัธยมปลายอยู่หนึ่งปีก่อนที่จะเดินทางมาประเทศไทยเพื่อมาอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์ และท่านได้รับการสั่งสอนจากพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) โดยในขณะที่เป็นพระบวชใหม่นั้นท่านได้รับการร้องขอให้แปลและรวบรวมพระวินัยเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งในภายหลังหนังสือฉบับนี้ได้กลายเป็นพื้นฐานของวินัยสงฆ์ในวัดพุทธนิกายเถรวาทในประเทศตะวันตกหลายวัด

หลังจากนั้นท่านได้รับนิมนต์ไปที่เมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย โดยพุทธสมาคมแห่งออสเตรเลียตะวันตก เพื่อช่วยพระอาจารย์ชาโครในการเผยแผ่พุทธศาสนา ในเบื้องต้นพระอาจารย์ทั้งสองรูปได้พักอยู่ในบ้านเก่าบริเวณชานเมืองทางด้านเหนือของเมืองเพิร์ธ แต่ต่อมาในปี ๒๕๒๖ ได้มีการซื้อที่ดินขนาด ๙๗ เอเคอร์ ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าในภูเขาแห่งเซอร์เพนไทน์ (Serpentine) ทางด้านใต้ของเมืองเพิร์ธ ที่ดินผืนนี้เองได้กลายเป็นวัดป่าโพธิญาณ (ตั้งชื่อตามชื่อหลวงพ่อชา

ผู้สั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้เขียน) โดยวัดป่าโพธิญาณแห่งนี้เองได้กลายเป็นวัดพุทธแห่งแรกในดินแดนซีคโลกใต้ และในปัจจุบันได้กลายเป็นชุมชนของภิกษุในศาสนาพุทธนิกายเถรวาทที่ใหญ่ที่สุดในประเทศออสเตรเลีย

ในตอนเริ่มต้นนั้นยังไม่มีสิ่งปลูกสร้างใดๆ บนพื้นที่นั้น และชาวพุทธในเมืองเพิร์ธนั้นก็ยังมีไม่มาก จึงทำให้ยังไม่มีเงินทุนมาก บรรดาพระภิกษุจึงต้องเริ่มก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างด้วยตนเองเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ในช่วงนั้นจึงเป็นช่วงที่พระอาจารย์พรหมได้เรียนรู้ระบบประปาและการก่ออิฐฉาบปูนและได้กลายเป็นผู้สร้างอาคารหลายหลังที่อยู่ในปัจจุบันด้วยตัวเอง

ในปี ๒๕๓๗ พระอาจารย์ชาโครได้ลาพักจากออสเตรเลียและได้ลาสิกขาหนึ่งปีหลังจากนั้น ทำให้พระอาจารย์พรหมต้องกลายเป็นผู้รับผิดชอบหลักโดยทันที แม้ว่าในช่วงแรกจะมีความไม่มั่นใจอยู่บ้าง แต่ท่านก็ได้ทำหน้าที่ของท่านอย่างเต็มที่ โดยในปี ๒๕๔๖ ท่านได้ไปเป็นผู้บรรยายในงานสัมมนาพุทธศาสนานานาชาติ ณ กรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา และในอีก ๔ งานประชุมของพุทธศาสนานานาชาติ และในปี ๒๕๔๙ ท่านได้เป็นผู้จัดงาน Global Conference in buddhism ครั้งที่ ๔ ณ เมืองเพิร์ธ นอกจากนั้นท่านยังคงอุทิศเวลาของท่านให้กับผู้ป่วยระยะสุดท้าย นักโทษ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ต้องการเรียนรู้เรื่องการทำสมาธิ และบรรดาสงฆ์แห่งวัดป่าโพธิญาณ

ปัจจุบันนี้ท่านเป็นเจ้าของาวาสแห่งวัดป่าโพธิญาณ ในเมืองเซอร์เพนไทน์ Serpentine รัฐออสเตรเลียตะวันตก และ

ยังดำรงตำแหน่งอีกมากมายดังนี้ ผู้นำทางจิตวิญญาณของพุทธสมาคมแห่งออสเตรเลียตะวันตก ที่ปรึกษาทางจิตวิญญาณของพุทธสมาคมแห่งรัฐวิกตอเรีย ที่ปรึกษาทางจิตวิญญาณของพุทธสมาคมแห่งออสเตรเลียใต้ ผู้สนับสนุนทางจิตวิญญาณของพุทธสมาคมแห่งสิงคโปร์ และยังคงทำงานร่วมกับบรรดาสงฆ์ในศาสนาพุทธทุกนิกายเพื่อก่อตั้งพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย

ในเดือนตุลาคมปี ๒๕๔๗ ท่านได้รับรางวัล John Curtin Medal จากมหาวิทยาลัยเคอร์ติน (Curtin University) ในฐานะที่ท่านมีวิสัยทัศน์ ภาวะผู้นำ และการบริการแก่ชุมชนต่อชาวออสเตรเลีย

เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายนปี ๒๕๔๙ ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญฝ่ายวิปัสสนาธุระ มีราชทินนามว่า พระวิสุทธิสังวรเถร

ท่านได้เขียนหนังสือหลายเล่มซึ่งได้รับการตีพิมพ์แล้ว ดังนี้ Opening the door of your heart (แปลเป็นไทยแล้วโดยใช้ชื่อว่า ชวนม่วนชื่น) The Art of Disappearing, Happiness Through Meditation และนอกจากนั้นยังมีธรรมเทศนาของท่านอีกมากมายในอินเทอร์เน็ตเพื่อให้ดาวน์โหลดได้ฟรีในรูปแบบของไฟล์เสียงและไฟล์วิดีโอ ไฟล์เหล่านี้ได้รับการดาวน์โหลดไปเป็นล้านๆ ครั้งต่อปี อาจกล่าวได้ว่าไม่มีวินาทีใดที่ผ่านไปที่จะไม่มีใครในบางแห่งในโลกใบนี้ดาวน์โหลดหรือกำลังฟังธรรมะจากพระอาจารย์พรหมอยู่

# คำนำ

## ข้อคิดอันลึกซึ้งมากจากกล้วย

กล้วยเป็นผลไม้พื้ๆ ที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไปจนรู้สึกว่าเป็นของธรรมดา แต่ความจริงแล้ว เราไม่รู้แม้กระทั่งวิธีการปอกกล้วยที่ถูกต้อง คนส่วนใหญ่ปอกกล้วยจากด้านบนซึ่งมีก้านติดอยู่ แต่พวกลิงทั้งหลายซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องกล้วย มักจะปอกกล้วยจากส่วนปลายของผลกล้วย ท่านทั้งหลายลองทำตามวิธีของลิงดูบ้างสิ แล้วจะพบว่าการปอกกล้วยนั้นง่ายขึ้นมากทีเดียว

ด้วยแนวทางปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ พระสงฆ์และภิกษุณีที่บวชอยู่ในพระพุทธศาสนานั้น จึงเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการแยกแยะความคิดออกจากความสับสนวุ่นวายที่อยู่รอบๆ ตัว ดังนั้น อาตมาขอให้ท่านทั้งหลายได้นำวิธีปฏิบัติตนของพระสงฆ์ มาใช้ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต ดังเช่นการปอกกล้วยแบบผู้รู้ จะช่วยให้ความวุ่นวายในชีวิตของเรานั้นลดน้อยลง

อาจารย์พรหม

# คำนำผู้จัดทำ

ครั้งแรกที่ผมรู้จักชื่อท่านอาจารย์พรหมคือเมื่อผมได้อ่านหนังสือชวนม่วนขึ้นเป็นครั้งแรก จำได้ว่าในขณะที่อ่านนั้นเกิดความรู้สึกประทับใจในธรรมะที่ท่านได้ถ่ายทอดออกมาเป็นบทความที่อ่านง่ายและสนุกสนานอย่างไม่เคยพบมาก่อนในหนังสือธรรมะเล่มใด หลังจากนั้นเมื่อผมได้มีโอกาสฟังธรรมะจากท่านทั้งที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตและเมื่อท่านได้เมตตามาเทศน์ที่เมืองไทย ผมก็ยิ่งมีความประทับใจท่านอาจารย์ขึ้นไปอีก

จนกระทั่งวันหนึ่งผมได้รับแจ้งจากหนึ่งในศิษย์ของท่านอาจารย์ว่ามีหนังสือเล่มใหม่ออกมาแล้ว และผู้ได้รับสิทธิ์ในการจัดทำฉบับภาษาไทยก็ได้กรุณามอบหมายให้ผมดำเนินการแปลและจัดทำรูปเล่มทั้งหมด

ผมขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ช่วยเหลือกันจัดทำจนเกิดเป็นหนังสือเล่มนี้ และสุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณท่านอาจารย์พรหม ผู้เมตตาเขียนหนังสือเล่มนี้ออกมาให้กับพวกเรา ผู้มีปัญญาน้อยได้เข้าใจในธรรมะของพระพุทธองค์มากยิ่งขึ้น

อานิสงส์อันใดที่เกิดจากการให้ธรรมทานครั้งนี้ ผมขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแต่ท่านอาจารย์พรหม ผู้เมตตาสั่งสอนญาติโยมอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ผู้จัดทำ



# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ภาชนะใส่ของและสิ่งที่อยู่ในภาชนะ - ปัญญา	๒๐
๒. สิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง - ความกรุณา	๒๒
๓. เฮ้ย ชีห์มา - ปัญญา	๒๖
๔. แรงเสริมจากชีห์มา - การปลุกฝัง	๒๘
๕. การจัดการกับสิ่งปฏิกูล - ปัญญา	๓๐
๖. ความโกรธคืออาการวิกลจริตชั่วคราว - อุเบกขา	๓๓
๗. การเข้าใจเรื่องความตายสอนให้เรารู้จักเอาใจใส่ - ปัญญา	๓๗
๘. วิธีการเป็นเจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่ - การไตร่ตรอง	๔๐
๙. อัลบั้มใส่รูปภาพ - การปล่อยวาง	๔๒
๑๐. การกดปุ่ม “ลบทิ้ง” - การปล่อยวาง	๔๕
๑๑. ดีหรือไม่ ใครจะรู้ - การไตร่ตรอง	๔๘
๑๒. คนขับรถแท็กซี่ - การไตร่ตรอง	๕๑
๑๓. ไม่มีใครเป็นอาชญากร - ความกรุณา	๕๓
๑๔. มลทินของความเจ็บป่วยทางจิต - ปัญญา	๕๖
๑๕. การอนุญาตให้ตายได้ - การปล่อยวาง	๕๘
๑๖. เรื่องตลกของชาวพุทธ - การปลุกฝัง	๖๑
๑๗. พระสงฆ์แก่ไม่พูดโกหก - ปัญญา	๖๓
๑๘. นิ้วที่สำคัญที่สุด - การปลุกฝัง	๗๑
๑๙. การจัดการกับความวิตกกังวล - ความเมตตา	๗๓

เรื่อง	หน้า
๒๐. การจูบที่ช่วยลดความเจ็บปวด - ความเมตตา	๗๗
๒๑. จระเข้สีนามิ - ความเมตตา	๗๙
๒๒. ที่รักคะ ฉันทาลูกๆ ไม่เจอ - ปัญญา	๘๑
๒๓. กับดักหนูฆ่าแม่ไก่ พ่อหมู และแม่วัว ได้อย่างไร - การปลุกฝัง	๘๔
๒๔. วิธีปฏิบัติต่อการยกย่องสรรเสริญ - อนัตตา	๘๗
๒๕. กฎสิบห้าวินาทีของการยกย่องสรรเสริญ - การปลุกฝัง	๙๑
๒๖. วิธีการแบบแซนด์วิช - การปลุกฝัง	๙๓
๒๗. กฎ ๗๐% - การไตร่ตรอง	๙๖
๒๘. การลดความคาดหวัง - การไตร่ตรอง	๙๘
๒๙. ความผิดที่ต้องจดจำมากที่สุดสามครั้งของอาตมา - อนัตตา	๑๐๑
๓๐. ฆ่าตัวตายแล้วไปไหน - การให้อภัย	๑๐๕
๓๑. ประโยชน์สามประการของการตายตอนที่เครื่องบินระเบิด - การไตร่ตรอง	๑๐๘
๓๒. ฉันทควรทำ หรือไม่ควรทำ - การไตร่ตรอง	๑๑๑
๓๓. ลองถามหมาของโยมคูสี - ความเมตตา	๑๑๓
๓๔. หน้าที่ของหมอคือการดูแลเอาใจใส่ ไม่ใช่การรักษา - ความกรุณา	๑๑๖

เรื่อง	หน้า
๓๕. การแสดงความเมตตาเล็กๆ น้อยๆ - ความเมตตา	๑๑๙
๓๖. ความรู้สึกผิดของพนักงานขายสินค้าตามบ้าน - การให้อภัย	๑๒๒
๓๗. เรื่องน่าเศร้าของแมงมุมที่อยากฆ่าตัวตาย - ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	๑๒๕
๓๘. เคล็ดลับของชีวิตคู่ที่มีความสุข - อนัตตา	๑๒๙
๓๙. นามนัต - การไตร่ตรอง	๑๓๓
๔๐. อันตรายของการเมาแล้วขับ - การปลุกฝัง	๑๓๖
๔๑. เรื่องของนามนัตอีกเรื่องหนึ่ง - การไตร่ตรอง	๑๓๙
๔๒. ต้นกำเนิดของลัทธิวัถุนิยม - การปล่อยวาง	๑๔๒
๔๓. แมวเจ้าปัญญา - การไตร่ตรอง	๑๔๖
๔๔. ชีวิตของเจ้าหมาน้อย - ความกรุณา	๑๕๐
๔๕. สิ่งที่เหนือธรรมชาติ - การไตร่ตรอง	๑๕๓
๔๖. การเดินทางสู่เทือกเขาหิมาลัยของอาตมา - การปล่อยวาง	๑๖๐
๔๗. มีคนกำลังจับตามองโยมอยู่ - การปลุกฝัง	๑๖๓
๔๘. วิธีที่นักเรียนคนหนึ่งได้เรียนรู้ที่จะหัวเราะเยาะ การสบประมาท - ปัญญา	๑๖๗
๔๙. การเรียนรู้คุณภาพะทางอารมณ์จากผู้เชี่ยวชาญ - การไตร่ตรอง	๑๖๙
๕๐. วิธีเอาชนะโรคซึมเศร้า - ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	๑๗๓

เรื่อง	หน้า
๕๑. หลุมลึก - ปัญญา	๑๗๖
๕๒. การพูดโกหกนั้นผิดหรือไม่ - ปัญญา	๑๗๘
๕๓. สาเหตุที่เราพูดโกหก - การให้อภัย	๑๘๐
๕๔. ฉันท់แค่จะทำเรื่องนี้ให้เสร็จก่อน - การปลุกฝัง	๑๘๔
๕๕. เรื่องกล้วยๆ - การปล่อยวาง	๑๙๐
๕๖. แม่ครับ ผมกำลังจะไปจากบ้านนี้ - การปล่อยวาง	๑๙๓
๕๗. การปล่อยยให้เขาตาย - การปล่อยวาง	๑๙๖
๕๘. เกิดอะไรขึ้นเมื่อโยมไม่ปล่อยวาง - การปล่อยวาง	๑๙๙
๕๙. ฮาร์เลย์ เดวิดสัน - การปล่อยวาง	๒๐๑
๖๐. ณ ปากเหว - การปลุกฝัง	๒๐๔
๖๑. ชั้นวางของของโยมแม่ - การปล่อยวาง	๒๐๖
๖๒. การลงโทษด้วยเจ้าแมวห้าสิบครึ่ง - การให้อภัย	๒๐๙
๖๓. นายพลผู้มีวินัยดีที่สุดในกองทัพ - การปลุกฝัง	๒๑๒
๖๔. อารมณ์ของแฟนสาว - ปัญญา	๒๑๔
๖๕. ยกนิ้วี่สิบครึ่งทุกเช้า - อนัตตา	๒๑๖
๖๖. สำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวเกิน - การไตร่ตรอง	๒๑๘
๖๗. ที่มาของความเครียด - การปล่อยวาง	๒๒๑
๖๘. กระจดาศครึ่งแผ่น - ความกรุณา	๒๒๔
๖๙. การรับมือกับปัญหาสำคัญ - อนัตตา	๒๒๗
๗๐. เจ้าชายกบ - การปลุกฝัง	๒๓๐
๗๑. สิ่งที่ไม่ต้องขอ - การไตร่ตรอง	๒๓๔

## เรื่อง

## หน้า

๗๒.	คนตาบอดนำคนตาบอด - การไตร่ตรอง	๒๓๗
๗๓.	ข้างนิสสัยไม่ดี - การปลุกฝัง	๒๔๐
๗๔.	การพนัน - การปลุกฝัง	๒๔๔
๗๕.	พระสงฆ์และภิกษุณีมักมีโชคเรื่องการพนัน - การปลุกฝัง	๒๔๗
๗๖.	ปาฏิหาริย์ - ฉันทะ	๒๕๐
๗๗.	พ่อครับ - ปัญญา	๒๕๔
๗๘.	ผู้หยิ่งรู้ - ปัญญา	๒๕๖
๗๙.	การรู้แจ้งของพระมหากษัตริย์ - ปัญญา	๒๕๙
๘๐.	การน้อมรับการรู้แจ้ง - ปัญญา	๒๖๑
๘๑.	ผลไม้ต้องห้าม - ปัญญา	๒๖๔
๘๒.	อัมธพาล - อนัตตา	๒๖๖
๘๓.	อัมธพาลระดับองค์กร - อนัตตา	๒๖๙
๘๔.	ฉันทังไม่ดีพอ - อนัตตา	๒๗๒
๘๕.	ฉันทดีพอแล้ว - อนัตตา	๒๗๕
๘๖.	เครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติของวัด - ความกรุณา	๒๗๗
๘๗.	โยมมีสิทธิ์ที่จะไม่มีความสุข - ความกรุณา	๒๗๙
๘๘.	ไบอัญญาตให้มีความสุข - ความกรุณา	๒๘๑
๘๙.	โยมมีค่าตัวเท่าไร - การไตร่ตรอง	๒๘๔
๙๐.	พลังแห่งความเงียบ - ปัญญา	๒๘๗
๙๑.	ความสงบเงียบภายใน - ปัญญา	๒๙๑

เรื่อง	หน้า
๙๒. เมื่อปราศจากความสงบเงียบ - ปัญญา	๒๙๔
๙๓. ช่วงการรอคอยในชีวิต - อุเบกขา	๒๙๗
๙๔. โยมเป็นมนุษย์ที่อยู่หนึ่งหรือมนุษย์ที่ไม่อยู่หนึ่ง - อุเบกขา	๒๙๙
๙๕. ไม่ต้องห่วง ยังมีหวัง - ฉันทะ	๓๐๑
๙๖. จงทำตัวเป็นผู้มาเยือนอย่าทำตัวเป็นเจ้าของสถานที่ - การปล่อยวาง	๓๐๔
๙๗. จงอย่าเพียงแต่มีสติ ขอให้เมตตาสติด้วย - เมตตาสติ	๓๐๗
๙๘. เมตตาสติในยามที่โยมถึงแก่ - เมตตาสติ	๓๑๐
๙๙. เมตตาสติกับความสงบนิ่ง - เมตตาสติ	๓๑๒
๑๐๐. อย่าหวาดกลัว - การปลุกฝัง	๓๑๕
๑๐๑. ผี - การปลุกฝัง	๓๑๘
๑๐๒. ผีใจดี - ความเมตตา	๓๒๑
๑๐๓. ต้นไม้และเด็กน้อย - ความเมตตา	๓๒๕
๑๐๔. หมอกแห่งสก็อตแลนด์ - เมตตาสติ	๓๓๐
๑๐๕. การกราบ - ปัญญา	๓๓๔
๑๐๖. พระพุทธเจ้าและพระเจ้า - ปัญญา	๓๓๘
๑๐๗. พุทธศาสนากับการรู้แจ้ง - ปัญญา	๓๔๑
๑๐๘. รายการอาหาร - ปัญญา	๓๔๖

# สารบัญแยกหมวด

## การไต่ตรง

- ๘ วิธีการเป็นเจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่
- ๑๑ ดีหรือไม่ ใครจะรู้
- ๑๒ คนขับรถแท็กซี่
- ๒๗ กฎ ๗๐%
- ๒๘ การลดความคาดหวัง
- ๓๑ ประโยชน์สามประการของการตายตอนที่เครื่องบิน  
ระเบิด
- ๓๒ ฉันควรทำ หรือไม่ควรทำ
- ๓๙ น้ำมนต์
- ๔๑ เรื่องของน้ำมนต์อีกเรื่องหนึ่ง
- ๔๓ แมวเจ้าปัญญา
- ๔๕ สิ่งที่น่าอัศจรรย์
- ๔๙ การเรียนรู้วิถีชีวิตทางอารมณ์จากผู้เชี่ยวชาญ
- ๖๖ สำหรับผู้ที่นำหนักตัวเกิน
- ๗๑ สิ่งที่ไม่ต้องขอ
- ๗๒ คนตาบอดนำคนตาบอด
- ๘๙ โยมมีค่าตัวเท่าไร

## การปล่อยวาง

- ๙ อัลบั้มใส่รูปภาพ
- ๑๐ การกดปุ่ม “ลบทิ้ง”

- ๑๕ การอนุญาตให้ตายได้
- ๑๖ ต้นกำเนิดของลัทธิวัตรุนิยม
- ๑๗ การเดินทางสู่เทือกเขาหิมาลัยของอาตมา
- ๑๘ เรื่องกล้วยๆ
- ๑๙ แม่ครับ ผมกำลังจะไปจากบ้านนี้
- ๒๐ การปล่อยยให้เขาตาย
- ๒๑ เกิดอะไรขึ้นเมื่อโยมไม่ปล่อยวาง
- ๒๒ ฮาร์เลย์ เดวิดสัน
- ๒๓ ชั้นวางของของโยมแม่
- ๒๔ ที่มาของความเครียด
- ๒๕ จงทำตัวเป็นผู้มาเยือนอย่าทำตัวเป็นเจ้าของสถานที่

## การปลุกฝัง

- ๑ แแรงเสริมจากชีหมา
- ๒ เรื่องตลกของชาวพุทธ
- ๓ นิ้วที่สำคัญที่สุด
- ๔ กับดักหนูฆ่าแม่ไก่ ฟอหมู และแม่วัวได้อย่างไร
- ๕ กฎสิบห้าวินาทีของการยกย่องสรรเสริญ
- ๖ วิธีการแบบแซนด์วิช
- ๗ อันตรายของการเมาแล้วขับ
- ๘ มีคนกำลังจับตามองโยมอยู่
- ๙ ฉันท้จะทำเรื่องนี้ให้เสร็จก่อน



- ๖๐ ณ ปากเหว
- ๖๓ นายพลผู้มีวินัยดีที่สุดในกองทัพ
- ๗๐ เจ้าชายกบ
- ๗๓ ช้างนิสัยไม่ดี
- ๗๔ การพนัน
- ๗๕ พระสงฆ์และภิกษุณีมีกมิโชคเรื่องการพนัน
- ๑๐๐ อย่างवादกลั่ว
- ๑๐๑ ผี

## การให้อภัย

- ๓๐ ฆ่าตัวตายแล้วไปไหน
- ๓๖ ความรู้สึกผิดของพนักงานขายสินค้าตามบ้าน
- ๕๓ สาเหตุที่เราพูดโกหก
- ๖๒ การลงโทษด้วยเจ้าแมวห้าสิบครั้ง

## ความกรุณา

- ๒ สิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง
- ๑๓ ไม่มีใครเป็นอาชญากร
- ๓๔ หน้าที่ของหมอคือการดูแลเอาใจใส่ ไม่ใช่การรักษา
- ๔๔ ชีวิตของเจ้าหมาน้อย
- ๖๘ กระดาศครึ่งแผ่น
- ๘๖ เครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติของวัด
- ๘๗ โยมมีสิทธิ์ที่จะไม่มีความสุข

๘๘ ไบอัญญาต์ให้มีความสุข

## ความเมตตา

- ๑๙ การจัดการกับความวิตกกังวล
- ๒๐ การจูบที่ช่วยลดความเจ็บปวด
- ๒๑ จระเข้สีนามี
- ๓๓ ลองถามหมาของโยมตุลี
- ๓๕ การแสดงความเมตตาเล็กๆ น้อยๆ
- ๑๐๒ ฝึใจดี
- ๑๐๓ ต้นไม้และเต็กน้อย

## ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

- ๓๗ เรื่องน่าเศร้าของแมงมุมที่อยากฆ่าตัวตาย
- ๕๐ วิธีเอาชนะโรคซึมเศร้า

## ฉันทะ

- ๗๖ ปาฏิหาริย์
- ๙๕ ไม่ต้องห่วง ยังมีหวัง

## ปัญญา

- ๑ ภาชนะใส่ของและสิ่งที่อยู่ในภาชนะ
- ๓ เหยี่ยว ขี้หมา
- ๕ การจัดการกับสิ่งปฏิกูล
- ๗ การเข้าใจเรื่องความตายสอนให้เรา รู้จักเอาใจใส่

- ๑๔ มลทินของความเจ็บป่วยทางจิต
- ๑๗ พระสงฆ์แก่ไม่พูดโกหก
- ๒๒ ที่รักคะ ฉันทาลูกๆ ไม่เจอ
- ๔๘ วิธีที่นักเรียนคนหนึ่งได้เรียนรู้ที่จะหัวเราะเยาะ  
การสบประมาท
- ๕๑ หลุมลึก
- ๕๒ การพูดโกหกนั้นผิดหรือไม่
- ๖๔ อานุภาพของแฟนสาว
- ๗๗ พ่อครับ
- ๗๘ ผู้หยิ่งรู้
- ๗๙ การรู้แจ้งของพระมหากษัตริย์
- ๘๐ การน้อมรับการรู้แจ้ง
- ๘๑ ผลไม้ต้องห้าม
- ๙๐ พลังแห่งความเงิบ
- ๙๑ ความสงบเงิบภายใน
- ๙๒ เมื่อปราศจากความสงบเงิบ
- ๑๐๕ การกราบ
- ๑๐๖ พระพุทธเจ้าและพระเจ้า
- ๑๐๗ พุทธศาสนากับการรู้แจ้ง
- ๑๐๘ รายการอาหาร

## เมตตาสติ

- ๙๗ จงอย่าเพียงแต่มีสติ ขอให้มึเมตตาสติด้วย

- ๙๘ เมตตาสติในยามที่โยมถึงแก่
- ๙๙ เมตตาสติกับความสงบนิ่ง
- ๑๐๔ หมอกแห่งสกอตแลนด์

## อนัตตา

- ๒๔ วิธีปฏิบัติต่อการยกย่องสรรเสริญ
- ๒๙ ความผิดที่ต้องจดจำมากที่สุดสามครั้งของอาตมา
- ๓๘ เคล็ดลับของชีวิตคู่ที่มีความสุข
- ๖๕ ยกนิ้วยี่สิบครั้งทุกเช้า
- ๖๙ การรับมือกับปัญหาสำคัญ
- ๘๒ อัมธพาล
- ๘๓ อัมธพาลระดับบองค์กร
- ๘๔ ฉันทังไม่ดีพอ
- ๘๕ ฉันทีพอแล้ว

## อุเบกขา

- ๖ ความโกรธคืออาการวิกลจริตชั่วคราว
- ๙๓ ช่วงการรอคอยในชีวิต
- ๙๔ โยมเป็นมนุษย์ที่อยู่นิ่งหรือมนุษย์ที่ไม่อยู่นิ่ง



# ภาชนะใส่ของ และสิ่งที่อยู่ในภาชนะ

- ปญญา -

นักข่าวท้องถิ่นคนหนึ่งโทรศัพท์มาหาอาตมา และถามว่า “ท่านอาจารย์พรหมครับ ท่านอาจารย์จะอย่างไรครับ ถ้ามีคนโยนหนังสือพระไตรปิฎกลงโถชักโครกของท่าน อาจารย์ แล้วกदन้าราดลงไป”

อาตมาตอบอย่างไม่ลังเลว่า “ถ้ามีคนโยนหนังสือพระไตรปิฎกลงโถชักโครกของอาตมาแล้วกदन้าราดลงไป สิ่งแรกที่อาตมาจะทำก็คือเรียกช่างประปาไ้ล่ะ”

เมื่อนักหนังสือพิมพ์คนนั้นหยุดหัวเราะ เขาพูดอย่างเปิดอกกับอาตมาว่านั่นเป็นคำตอบที่มีเหตุผลที่สุดคำตอบแรกที่เขาเคยได้ยินมา

อาตมาได้อธิบายให้เขาฟังต่อไปว่า อาจจะมีคนมาทำลายองค์พระพุทธรูปให้เสียหายมากมาย เมาทำลายวัดอีกหลายแห่ง หรือฆ่าพระสงฆ์และภิกษุณีเป็นจำนวนมาก แม้คนเหล่านั้นจะทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมาได้ แต่อตมาจะไม่ปล่อยให้พวกเขาทำลายพระพุทธรูปศาสนาอย่างเด็ดขาด ท่านทั้งหลายอาจจะโยนหนังสือพระไตรปิฎกลง โถชักโครกแล้วราดน้ำทิ้งไป แต่อตมาจะไม่ปล่อยให้ท่านทั้งหลายทำลายการให้อภัย ความสงบ และความมีเมตตา กรุณาอย่างแน่นอน

หนังสือพระไตรปิฎก พระพุทธรูป วัด หรือแม้แต่พระสงฆ์นั้นไม่ใช่เนื้อหาของพระพุทธรูปศาสนา สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นเพียง “ภาชนะใส่ของ” เท่านั้น

ธรรมะที่เราได้ศึกษาจากหนังสือพระไตรปิฎก สิ่งที่ต้องพระพุทธรูปเป็นตัวแทน สิ่งต่างๆ ที่พระสงฆ์ควรจะมีติดถือปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่เป็น “สิ่งที่อยู่ในภาชนะ”

เมื่อเราได้รู้แจ้งถึงความแตกต่างระหว่างภาชนะใส่ของกับสิ่งที่อยู่ในภาชนะแล้ว ถึงแม้ว่าภาชนะใส่ของจะถูกทำลายไป แต่เราก็จะยังคงเก็บรักษาสิ่งที่อยู่ในภาชนะไว้ได้

เราสามารถพิมพ์หนังสือพระไตรปิฎก สร้างวัดและพระพุทธรูป และแม้แต่อบรมสั่งสอนพระสงฆ์หรือภิกษุณีขึ้นมาใหม่ได้อีกมากมาย แต่เมื่อใดที่เราไม่มีความรักและความเคารพต่อตัวเองและผู้อื่น ใช้แต่ความรุนแรงต่อกัน เมื่อนั้นแหละที่พระพุทธรูปศาสนาได้ถูกโยนหายลงไปในโถชักโครกจริงๆ

# ๒

## สิ่งที่คนเราต้องการ อย่างแท้จริง

- ความกรุณา -

เช้าวันหนึ่งท่านเจ้าอาวาสได้ตื่นแต่เช้ามืดซึ่งก็ไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่เช้าวันนี้ท่านได้ยินเสียงอะไรบางอย่างออกมาจากในโบสถ์ และนั่นก็เป็นสิ่งที่ผิดปกติอย่างมาก เพราะโดยปกติเวลาดังกล่าวบรรดาพระลูกวัดจอมขี้เกียจทั้งหลาย จะต้องกำลังหลับกันอยู่ และก็จะได้ยินแต่เสียง “พี่.....พี่.....พี่.....” หรือไม่ก็ “ครอก.....ครอก.....ครอก.....” ท่านจึงเดินเข้าไปดู

ในความมืดสลัวนั้น ท่านเจ้าอาวาสมองเห็นเงาตะคุ่มๆ ของร่างที่สวมเสื้อคลุมปกปิดศีรษะ ซึ่งก็คือเจ้าหัวขโมยนั่นเอง

“จะเอาอะไรหรือ พ่อหนุ่ม” ท่านเจ้าอาวาสพูดอย่างมีเมตตา

“ส่งกุญแจตู้รับบริจาคมาเดี๋ยวนี้ ถ้าไม่อยากตาย” เจ้าหัวขโมยชู ขณะที่กวัดแกว่งมีดเล่มยาวอันแหลมคมไปมาอย่างน่ากลัว

ท่านเจ้าอาวาสไม่รู้สึกลัวตกกลัวต่ออาวุธที่เห็น ท่านมีแต่ความเมตตาสงสารเท่านั้น

“นี่ไง” ท่านพูด พร้อมกับส่งลูกกุญแจให้เจ้าหัวขโมย ขณะที่เจ้าหัวขโมยกวาดเงินออกจากตู้รับบริจาคไปจนเกลี้ยง ท่านเจ้าอาวาสสังเกตเห็นว่า เสื้อแจ็กเก็ตของเขามีรอยขาด และไบน้ำก็ชุ่มซึด ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า เจ้าหัวขโมยคนนี้ยากจนมาก

“กินข้าวเมื่อสุดท้ายเมื่อไรละ พ่อหนุ่ม” ท่านเจ้าอาวาสถามด้วยความเป็นห่วงอย่างจริงจัง

“หุบปาก ไม่ต้องพูดมาก” เจ้าหัวขโมยตะคอก

“มีอาหารอยู่ในตู้เก็บของข้างๆ ตู้รับบริจาค เอาไปกินด้วยนะ”

เจ้าหัวขโมยรู้สึกอึ้งกับความเอาใจใส่ของท่านเจ้าอาวาสต่อสภาพของเขา แล้วก็รีบหยิบเงินจากตู้รับบริจาค และอาหารจากตู้เก็บของที่อยู่ข้างๆ ยัดใส่ในกระเป๋า พร้อมกับเอามิดจี้ไปที่ท่านเจ้าอาวาส เพื่อความไม่ประมาท

“แล้วอย่าเรียกตำรวจหรือคนอื่นๆ นะ” เจ้าหัวขโมยตะโกนสั่ง

“อาตมาจะเรียกตำรวจทำไม” ท่านเจ้าอาวาสกล่าว



ตอบอย่างเรียบๆ “เงินบริจาคนั้นมีไว้ช่วยเหลือคนยากจน  
อย่างโยม และอาตมาก็มีสิทธิ์ที่จะให้อาหารแก่โยม โยมไม่ได้  
ขโมยอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องเป็นห่วงหรอก”

วันต่อมา ท่านเจ้าอาวาสเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้พระลูกวัด  
และคณะกรรมการวัดที่เป็นฆราวาสฟัง ทำให้ทุกคนรู้สึกภาค  
ภูมิใจในตัวท่านเจ้าอาวาสเป็นอย่างมาก

สองสามวันต่อมา ท่านเจ้าอาวาสอ่านข่าวใน  
หนังสือพิมพ์ที่ได้ลงข่าวว่าเจ้าห้วขโมยคนนั้นถูกจับได้ขณะที่  
เข้าไปขโมยของในบ้านหลังหนึ่งและถูกตัดสินจำคุกสิบปี

อีกสิบปีต่อมา ท่านเจ้าอาวาสรูปเดิมได้ตื่นขึ้นมาใน  
ตอนเช้าและได้ยินเสียงเหมือนมีคนกำลังทำอะไรบางอย่าง  
อยู่ในโบสถ์ ท่านจึงลุกขึ้นเพื่อเดินเข้าไปดู และทุกท่านคงจะ  
เดาได้นะว่าท่านเจ้าอาวาสเห็นเจ้าห้วขโมยคนเก่ากำลังยืน  
อยู่ข้างๆ ตู้รับบริจาค โดยถือมีดคมกริบอยู่ในมือ

“จำผมได้ไหม” เจ้าห้วขโมยตะโกนถาม

“จำได้” ท่านเจ้าอาวาสตอบเสียงอ่อยๆ พร้อมกับ  
ล้วงเข้าไปในกระเป๋อั้งสะของท่าน “เอาบุญแจ้ไปสิ”

เจ้าห้วขโมยคนนั้นจึงยิ้มแล้วก็วางมีดลง พร้อมกับ  
พูดว่า “หลวงพ่อก็เก็บบุญแจ้ไว้เถอะครับ ตลอดเวลาสิบปีที่  
ผมติดคุกอยู่ผมได้แต่คิดถึงหลวงพ่อกูทุกวัน ตลอดชีวิตของผม  
หลวงพ่อก็คือคนที่ผมรู้จักเพียงคนเดียวที่มีเมตตาต่อผมและ  
สงสารผมอย่างจริงใจ ผมกลับมาขโมยของอีกครั้ง แต่ผมรู้  
แล้วว่าครั้งที่แล้วผมขโมยของที่ไม่ถูกต้องไป คราวนี้ผมจะมา  
ขอเคล็ดลับความมีเมตตากรุณาและความสงบสุขในจิตใจ

จากหลวงพ่อก็คือสิ่งแรกที่ผมต้องการจริงๆ ครับ ขอความ  
กรุณาให้หลวงพ่อดีโปรดส่งกุญแจที่ไขสู่ความเมตตากรุณา  
และรับผมเป็นลูกศิษย์ด้วยเถอะครับ”

ในเวลาต่อมาไม่นาน หัวขโมยคนนั้นได้บวชเป็น  
พระสงฆ์และกลายเป็นผู้ที่ร่ำรวยเกินกว่าที่เขาเคยฝันไว้ มัน  
ไม่ใช่ความร่ำรวยเงินทอง แต่เป็นความร่ำรวยในการมีเมตตา  
กรุณาและความสงบสุขในจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคน  
ต้องการอย่างแท้จริง ช่างเป็นการขโมยที่คุ้มค่าจริงๆ

# ๓

## เฮีย ชี้หมา

- ปัญญา -

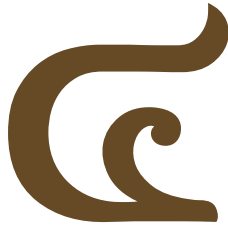
ระหว่างการเดินทางไปเทศน์ที่ทวีปอเมริกาเหนือ อาตมาได้เทศน์เชิงอุปมาอุปไมย เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ดังนี้

เมื่อท่านทั้งหลายผลอไปเหยียบชี้หมา อย่าหงุดหงิดหรือรีบเซ็ดมันออกไปจากรองเท้านะ ขอให้ยืมแล้วก็เดินกลับบ้านไปพร้อมกับชี้หมานั้น พอถึงบ้านก็ไปนั่งจุดชี้หมาทิ้งไว้ใต้ต้นแอปเปิลในบริเวณบ้านของตัวเอง แล้วในปีต่อมา ต้นแอปเปิลเหล่านั้นก็จะออกผลแอปเปิลที่ฉ่ำหวานมากมายอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน แต่ท่านทั้งหลายก็ต้องไม่ลืมว่าเมื่อกัดผลแอปเปิลอันชุ่มฉ่ำนั้น สิ่งที่กำลังกินอยู่นั้นแท้ที่จริงแล้วก็คือชี้หมานั้นเอง เพียงแต่ตอนนี้มันได้แปรสภาพไปเป็น

ผลแอปเปิลที่ฉ่ำหวานแล้วเท่านั้น

ในการทำงานเดียวกัน เวลาที่ท่านทั้งหลายมีวิกฤตการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต ก็เปรียบเสมือนกับผลออกไปเหยียบขี่หมานั้นเอง แต่แทนที่จะโกรธ ขมขื่น หรือสลดหดหู่ ขอให้เอาความรู้สึกเหล่านั้นกลับบ้านไปและซูดหลุมฝังมันไว้ในหัวใจ ในไม่ช้าท่านทั้งหลายก็จะฉลาดขึ้นและมีความเมตตากรุณามากขึ้น แต่ให้จำไว้ว่าปัญญาอันชุ่มฉ่ำ และความรักที่หวานชื่นเหล่านั้นเกิดจากอะไร มันก็เป็นเพียงการแปรสภาพของขี่หมาในชีวิตนั่นเอง

สองชั่วโมงหลังจากการบรรยายธรรมะอันยอดเยี่ยม จุดแวะพักรถยนต์ระหว่างการเดินทางกลับ อตมาบังเอิญผลออกไปเหยียบขี่หมาเข้าจริงๆ แต่คนขับรถของอตมา ซึ่งเพิ่งจะได้รับฟังการบรรยายธรรมะเชิงอุปมาอุปไมยอันฉลาดหลักแหลมมานั้น ไม่ยอมให้ออตมากลับเข้าไปนั่งในรถยนต์ของเขาจนกว่าอตมาจะเช็ดขี่หมาออกจากรองเท้าให้สะอาดทั้งสองข้าง เขาคงไม่ชอบการอุปมาอุปไมยเรื่องขี่หมาของอตมานัก ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้คนจำนวนมากทุกวันนี้ เพราะคนเหล่านี้มักอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ซึ่งห่างไกลจากธรรมชาติและไม่มีสวนให้แปรสภาพขี่หมาให้เป็นผลไม้มันเอง



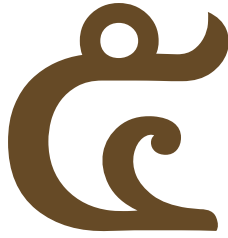
# แรงเสริมจากข้าหมา

- การปลูกฝัง -

ช่วงเวลาต่อมาในระหว่างการเดินทางไปทวีปอเมริกาเหนือ มีคนมาบอกกับอาตมาถึงการสันนิษฐานที่มาของข้าหมากองนั้นว่าน่าจะมาจากนักธุรกิจหัวใสคนหนึ่งที่กำลังสร้างความร่ำรวยจากการฝึกหมาที่เป็นสัตว์เลี้ยงของบรรดาผู้ที่อาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ในตัวเมืองให้กลายเป็นที่ เพราะใครก็ตามที่เอาลูกสุนัขตัวใหม่มาเลี้ยงในบ้านมักจะเข้าใจถึงความยุ่งยากในการห้ามไม่ให้พวกมันมา “ทำธุระ” บนพรมอันแสนแพงของเจ้าของ นักธุรกิจคนนี้รับประกันว่าจะฝึกหมาทุกตัวให้ออกไปถ่ายนอกบ้านภายในเวลาเพียงสามวันเท่านั้นโดยการใช้จิตวิทยาแรงเสริมด้านบวก

นักธุรกิจคนนี้ หรือคนงานของเขาจะพาหมาที่ได้  
รับการฝึกจนเชื่องแล้วออกไปเดินตามถนน แล้วก็พาไป  
ที่ต้นไม้หรือสวนเล็กๆ และจะรอจนหมาตัวนั้นถ่ายเสร็จ  
จากนั้นเขาก็จะกระโดดขึ้นๆ ลงๆ พร้อมกับไซโยโห่ร้องด้วยความ  
ดีใจ ชกลม เต็มร่าอย่างสนุกสนานและร้องเพลงอย่าง  
มีความสุข บางครั้งผู้ฝึกถึงกับล้มตัวลงทำท่าล้อเกวียนกลิ้งไป  
กลิ้งมา เขาจะแสดงอาการสนุกสนานร่าเริงอย่างเต็มที่และมี  
มืออาการปลาบปล้ำอย่างล้นเหลือกับการถ่ายของสุนัข สำเร็จ  
สุนัขตัวนั้นรับรู้ได้ว่ามันทำให้คนๆ หนึ่งมีความสุขอย่างสุดๆ  
แล้วภายในเวลาสามวันสุนัขตัวนั้นก็ถ่ายนอกบ้านเท่านั้น  
นั่นคือพลังแห่งแรงเสริมด้านบวกซึ่งใช้ได้ผลแม้แต่กับสัตว์

แต่อย่างไรก็ตาม นักฝึกสุนัขคนนั้นต้องพบกับปัญหา  
สำคัญในเวลาต่อมา เพราะมีลูกค้าบางคนที่กำลังนั่งดูการ  
แข่งขันฟุตบอลทางโทรทัศน์กับหมาของพวกเขาอยู่บนโซฟา  
อย่างเงียบๆ และแล้วทีมของพวกเขา กำลังจะได้คะแนนจาก  
การทำทัชดาว์น หรือการยิงลูกเข้าประตูอย่างน่าตื่นเต้น  
พวกเขา ก็จะกระโดดตัวลอยขึ้นมาจากโซฟาด้วยความดีใจ  
ชกลม เต็มร่าอย่างสนุกสนานและร้องเพลงอย่างมีความสุข  
โยมลองเดาดูสิว่า หมาของพวกเขาจะทำอะไร



# การจัดการกับสิ่งปฏิกูล

- ปัญญา -

สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตในบางครั้งไม่ได้เกิดจากการที่โยมเผลาไปเหยียบขี้หมาหรือก แต่เกิดจากการที่มีคนขวางมันใส่โยมนั่นเอง เรื่องที่จะเล่าให้ฟังต่อไปนี้เป็นกรให้ข้อคิดในการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว

นักกรเมืองคนหนึ่งตกลงไปในบ่อน้ำที่เลิกใช้แล้ว ขณะที่กำลังเดินเล่นอยู่ในป่าโปร่งแห่งหนึ่ง โชคดีที่บ่อน้ำนั้นไม่มีน้ำและกะโหลกศีรษะของเขาก็แข็งมากจนไม่ได้รับบาดเจ็บใดๆ แต่โชคร้ายที่บ่อน้ำนั้นลึกมากจนกระทั่งเขาไม่สามารถปีนขึ้นมาได้ เขาจึงส่งเสียงร้องขอความช่วยเหลือดังลั่น โดยปกติเสียงคนเราจะแหบแห้งหลังจากการร้องตะโกนเป็นเวลานานถึงสองชั่วโมง แต่ด้วยความเป็นนักกร

เมืองมื่ออาชีพซึ่งมีประสบการณ์อันยาวนาน หลังจากเวลาผ่านไปสามชั่วโมงเสียงของเขาเพิ่งจะเริ่มแหบ จากนั้นชาวนาคนหนึ่งก็เดินผ่านมา เขาได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือและพบว่านักการเมืองคนนั้นอยู่ที่ก้นบ่อน้ำ

“ช่วยด้วย” นักการเมืองส่งเสียงร้อง

“ไม่ช่วยหรอก” ชาวนาคนนั้นตอบเพราะจำหน้านักการเมืองได้

ชาวนาคนนั้นเกลียดพวกนักการเมืองทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่ไม่มีคุณธรรมอย่างเกินกว่าจะรับได้แบบนักการเมืองคนนี้ ยิ่งไปกว่านั้นเขาตั้งใจที่จะถมบ่อน้ำอันตรายแห่งนั้นอยู่แล้ว ดังนั้นเขาจึงไปเอาพลั่วขุดดินมาและเริ่มตักดินถมลงไปใบบ่อน้ำ เขาต้องการจะฝังนักการเมืองคนนั้นพร้อมทั้งกลบบ่อน้ำแห่งนั้นในเวลาเดียวกัน

นักการเมืองคนนั้นรู้สึกว่ามีดินถมลงมาบนตัวของเขา เขาไม่รู้สึกระไรมากเพราะมันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับเขาเป็นปกติอยู่แล้ว แต่เมื่อเขารู้ตัวว่าชาวนาคนนั้นตั้งใจจะฝังเขาทั้งเป็น เสียงร้องของเขายิ่งดังมากขึ้น ซึ่งเป็นระดับเสียงที่ตั้งขนาดที่เราจะได้ยินเฉพาะในช่วงเวลาที่มีการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งเท่านั้น

“ผมสัญญาว่าจะลดภาษีให้คุณ ผมรับรองว่าจะเพิ่มเงินช่วยเหลือชาวนา ผมสาบานว่าจะอนุมัติการคุ้มครองสุขภาพวัวทุกตัวโดยไม่ต้องจ่ายเงิน เชื่อใจผมเถอะ”

เมื่อได้ยินคำว่า “เชื่อใจผมเถอะ” ชาวนาคนนั้น ก็เริ่มตักดินถมลงไปใบบ่อน้ำรวดเร็วยิ่งขึ้น ส่วนนักการเมืองก็เริ่ม



ร้องตะโกนอย่างสุดเสียงยิ่งขึ้น จากนั้นก็เงียบเสียงไป

ชาวนาคนั้นคิดว่าเขาได้ฟังนักร้องเมืองไปแล้วจึงตัดดินถมบ่อน้ำไปอย่างช้าๆ แต่แล้วชาวนาที่สังเกตเห็นอะไรบางอย่างแปลกๆ อย่างแรกก็คือเส้นผมที่โผล่ขึ้นมาบนปากบ่อ ยิ่งเขาถมดินลงไปใบบ่อมากขึ้นก็ยิ่งเห็นศีรษะโผล่ขึ้นมามากขึ้น และหลังจากที่เขาตัดดินถมลงไปใบบ่อน้ำมากยิ่งขึ้น เขาก็เห็นใบหน้ายิ้มแฉ่งของนักร้องเมืองคนนั้น...

นักร้องเมืองคนนั้นตัดสินใจหยุดคร่ำครวญที่ถูกดินถมทับลงมาบนตัวของเขา เขากลับสะบัดดินเหล่านั้นออกและทำให้มันอัดแน่นอยู่ใต้เท้าของเขา ด้วยวิธีนี้เองที่ทำให้ดินที่ถูกถมลงมาแต่ละครั้งได้ถูกสะบัดออกและอัดลงไปบนพื้นดินซึ่งทำให้ตัวเขาโผล่สูงขึ้นมาทีละน้อยๆ ในไม่ช้าร่างของเขาก็โผล่สูงขึ้นมาจนสามารถกระโดดออกมาจากบ่อน้ำแห่งนั้นได้แล้วเขาก็ให้รางวัลแก่ชาวนาคนั้นด้วยการส่งเจ้าหน้าที่กรมอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน และกรมสรรพากรมาตรวจสอบ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อชีวิตถูกทับถมด้วยสิ่งปฏิกูล ก็จงสะบัดมันออกไป อัดมันลงไปบนพื้นให้แน่น แล้วชีวิตของโยมก็จะสามารถยืนหยัดเพิ่มขึ้นได้อย่างสง่างามเสมอ



# ความโกรธคือ อาการวิกฤตจิตชั่วคราว

- อุเบกขา -

บางครั้งโยมอาจจะทำให้คนอื่น ๆ รู้สึกโกรธเคือง แม้แต่คนรักของโยม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางคนถึงกับโกรธเคืองพระพุทธเจ้า แล้วโยมจะทำอะไรเมื่อต้องเป็นผู้รองรับความเดือดดาลของคนบางคน คำตอบต่อคำถามดังกล่าวจะหาพบได้จากเรื่องเล่าต่อไปนี้

สามีคนหนึ่งกำลังมีความสุขกับการอยู่บ้านในยามบ่าย หลังเลิกงาน ส่วนภรรยาของเขาเพิ่งจะรู้ว่าไข่ไก่หมดเกลี้ยง ก็ตอนที่กำลังวุ่นวายอยู่กับการทำอาหารเย็น

“ที่รักคะ” เธอกล่าว “คุณช่วยไปซื้อไข่ที่ตลาดให้หน่อยได้ไหม”

“ได้จ๊ะที่รัก” เขาตอบอย่างร่าเริง

ผู้เป็นสามีนั้นไม่เคยไปจ่ายตลาดมาก่อนเลย ดังนั้น ภรรยาจึงส่งเงินและตะกร้าใบหนึ่งให้เขา พร้อมกับเขียนแผนที่ไปยังร้านขายไข่ไก่ที่อยู่ใจกลางตลาดให้เขาด้วย

เมื่อเขาเดินเข้าไปในตลาด ก็มีชายหนุ่มคนหนึ่งเดินตรงเข้ามาหาเขา และตะโกนว่า “สวัสดี ไอ้หน้าแหลม”

“อะไรนะ” สามีกล่าวด้วยความตกใจ “ผมไม่รู้จักคุณสักหน่อย แล้วคุณเรียกใครว่าไอ้หน้าแหลม”

แต่นั้นยิ่งกระตุ้นให้ชายหนุ่มซึ่งเริ่มพูดจาหยาบคายคนนั้น กล่าวคำพูดที่ก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น “เฮ้ย ไอ้ปากเหม็น เมื่อเช้าแกใช้ขี้หมาทาแทนครีมหลังโกนหนวดหรือ ขอให้เห็บหมาจรจัดเข้าไปไต่ยุบยับที่รักแร้ของแกด้วยเถอะ...” เรื่องเลวร้ายที่สุดก็คือสามีผู้นั้นถูกตะโกนด่าอย่างหยาบคายในตลาดสดอันเป็นที่สาธารณะต่างๆ ที่ไม่ได้ทำความผิดอะไรเลย เขารู้สึกทั้งโกรธและอายจนต้องหันหลังเดินออกไปจากตลาดอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

“กลับมาเร็วจังเลยที่รัก” ภรรยากล่าวเมื่อเห็นสามีเดินกลับเข้ามา “ซื้อไข่ไก่ได้ไหมคะ”

“ไม่ได้” สามีของเธอตอบอย่างขุ่นเคือง “แล้วอย่าให้ผมไปไต่ตลาดที่แสนจะป่าเถื่อน น่ารังเกียจ และไม่น่าซื้อของนั้นอีกนะ”

เอาละ ความลับในการครองคู่ให้ยั่งยืนก็คือการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความขุ่นเคืองของคู่สมรสของตัวเองซึ่งเพิ่งประสบเหตุการณ์อันเลวร้ายมา ดังนั้น ภรรยาของเขาจึง

ปลอดภัยและประเล้าประโลมด้วยความรักใคร่จนกระทั่ง  
ปรอหวัดอุณหภูมิในหัวใจของเขาแสดงให้เห็นอุณหภูมิที่  
ปลอดภัย หลังจากนั้นเธอก็ถามเขาอย่างนุ่มนวลว่าชายหนุ่ม  
คนนั้นมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร

สามีของเธอทำหน้าที่บูดบึ้งด้วยความเดือดดาลในความ  
น่ารังเกียจแล้วก็บรรยายลักษณะของชายหนุ่มคนนั้นให้  
เธอฟัง

“อ้อ คนนั่นเอง” ภรรยาของเขากล่าวยิ้มๆ “เขาก็ทำ  
แบบนั้นกับทุกคนนั่นแหละ คุณรู้ไหมว่าตอนที่เขายังเด็กอยู่  
เขาเคยหกล้มหัวฟาดพื้น ก็เลยต้องทนทรมานกับความผิด  
ปกติทางสมองอย่างถาวร และกลายเป็นคนบ้าๆ บอๆ ตั้งแต่นั้น  
มา เขาน่าสงสารมาก ไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้เล่นกับเพื่อนๆ  
ไม่มีงานทำ หรือแม้แต่จะได้แต่งงานกับผู้หญิงดีๆ เพื่อสร้าง  
ครอบครัว ชายหนุ่มโซคร้ายคนนั้นเป็นคนบ้า เขาตะโกนด่า  
ว่าทุกคน อย่าถือสาเขาเลยนะ เด็กน่าสงสารคนนั้นเป็นคน  
เสียสติค่ะ”

หลังจากที่สามีได้ยืนยันดังนั้น ความเดือดดาลของเขา  
ได้มลายหายไปอย่างหมดสิ้น ตอนนี้เขารู้สึกสงสารชายหนุ่ม  
คนนั้น

ภรรยาสังเกตเห็นความรู้สึกที่เปลี่ยนไป จึงกล่าวว่า  
“ที่รักคะ ฉันยังอยากได้ไข่ไก่ คุณจะ...”

“ได้จ้ะที่รัก” สามีกล่าวตอบและเดินกลับไปตลาด  
คราวนี้ สามีไม่รู้สึกรังเกียจเลย เขาเดินตรงไปที่แผง  
ขายไข่ไก่โดยมีชายหนุ่มคนเดิมเดินตามหลังเขาไป พร้อมกับ

ตะโกนด่าทอด้วยคำหยาบคายไปด้วย

“อย่าถือสา มันเลยนะ” แม่ค้าขายไข่กล่าว “มันด่าทุกคนแหละ มันสติไม่ดี เพราะเกิดอุบัติเหตุตั้งแต่ตอนยังเป็นเด็ก ๆ จ๊ะ”

“ผมรู้แล้วครับ น่าสงสารจริงๆ” เขากล่าวด้วยความเวทนาอย่างจริงใจขณะที่จ่ายเงินค่าไข่ไก่

ชายหนุ่มคนนั้นเดินตามเขาไปจนถึงหน้าตลาด พร้อมตะโกนด่าทอเขาดังขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกโกรธแต่อย่างใด นั่นเป็นเพราะชายหนุ่มคนนั้นเป็นคนบ้านั่นเอง

เมื่อโยมเข้าใจเรื่องนี้แล้ว ต่อไปถ้ามีใครเรียกโยมด้วยชื่อที่ฟังดูน่าเกลียด หรือสามีหรือภรรยาของโยมเกิดโมโหโยมขึ้นมา ก็ให้ตั้งสมมุติฐานว่าวันนี้คนเหล่านั้นล้มหัวฟาดพื้น และต้องทรมาณอยู่กับอาการสมองพิการชั่วคราว เพราะในทางพุทธศาสนานั้น ความโกรธต่อผู้อื่น และแสดงอาการดูถูกผู้อื่นนั้น ถือเป็น “อาการวิกลจริตชั่วคราว”

ดังนั้น เมื่อโยมตระหนักรู้ว่าคนที่กำลังโกรธโยมอยู่นั้นเป็นคนวิกลจริตชั่วคราว โยมก็สามารถตอบสนองกลับไปด้วยอุเบกขา และความเมตตาว่า... “เธอช่างน่าสงสารจริงๆ”

# ๗

## การเข้าใจเรื่องความตาย สอนให้เรา รู้จักเอาใจใส่

- ปัญญา -

ความตายของคนที่เรารักนั้นทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปตลอดกาล แม้แต่ความตายของคนอื่นๆ ที่เราไม่เคยรู้จัก เช่น คนเป็นพันๆ คนที่ตายเนื่องจากภัยธรรมชาติก็ทำให้วิถีคิดของเราเปลี่ยนแปลงไปได้ ความตายคือสัจธรรมของชีวิต มันสอนให้เรา รู้จักเอาใจใส่เมื่อเรามีความเข้าใจมันอย่างถ่องแท้แล้ว

เมื่อหลายปีก่อนตอนที่อยู่ประเทศไทย หลวงพ่อชา ท่านอาจารย์ของอาตมา ได้ชูแก้วเซรามิคใบหนึ่งขึ้น

“ดูนี่สิ” ท่านอาจารย์บอกกับพวกเรา “แก้วใบนี้มีรอยร้าวอยู่”

อาทมามองดูแก้วใบนั้นใกล้ๆ แต่ก็มองไม่เห็นรอยร้าว  
เลย

“ตอนนี้เรายังมองไม่เห็นรอยร้าวหรอกนะ” หลวงพ่อ  
ซากล่าวต่อไป “แต่มีรอยร้าวแน่ๆ สักวันหนึ่งจะมีคนทำแก้ว  
ใบนี้นี้ตกลงพื้น ทำให้แก้วมีรอยร้าว แล้วก็แตกออกจากกัน  
นี่คือชะตากรรมของแก้วใบนี้นี้”

“แต่ถ้าแก้วของหลวงพ่อกับแก้วพลาสติก” หลวงพ่อ  
อธิบาย “มันก็จะไม่ต้องตกอยู่ในชะตากรรมเช่นนั้น และไม่มี  
รอยร้าวที่มองไม่เห็น แล้วมันก็จะไม่แตก ไม่ว่าเธอจะทำมัน  
ตก เคาะมันแรงๆ หรือแม้แต่เตะมัน ซึ่งการที่แก้วไม่แตก  
ก็อาจจะทำให้เธอไม่ระมัดระวัง แต่พอแก้วของหลวงพ่อกับแก้ว  
ได้ เธอก็เลยต้องเอาใจใส่มันให้ดี”

“ในทำนองเดียวกัน” หลวงพ่อซาเริ่มกล่าวเน้นย้ำ  
“ร่างกายของพวกเธอก็มีรอยร้าวอยู่ ตอนนี้เธอยังมองไม่เห็น  
รอยร้าวพวกนั้นหรอก แต่มันมีอยู่ในร่างกายนั้นแหละ มันคือ  
ความตายในอนาคตนั่นเอง สักวันหนึ่งก็จะต้องมีอุบัติเหตุ  
ความเจ็บป่วยหรือความชราเกิดขึ้น จากนั้นรอยร้าวก็จะ  
ปรากฏตัวให้เห็น แล้วเธอก็จะต้องตาย เพราะนั่นคือชะตา  
กรรมของพวกเธอ”

“แต่ถ้าเธอมีชีวิตที่เป็นอมตะ” หลวงพ่อซากล่าวสรุป  
“ถ้าชีวิตของพวกเธอไม่มีวันแตกสลายเหมือนแก้วพลาสติก  
เธอก็จะเป็นคนประมาทไม่ระมัดระวัง นี่คือสังกรรม เพราะ  
ชีวิตของเราเปราะบาง เพราะเราทุกคนต้องตาย นี่จึงเป็น  
เหตุผลว่า ทำไมพวกเราต้องรู้จักเอาใจใส่และดูแลมันให้ดี”

ความเข้าใจว่าความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เปราะบางเหมือนแก้วเซรามิกนั้นคือเหตุผลว่าทำไมพวกเราต้องเอาใจใส่ต่อคนอื่น ๆ การเข้าใจว่าความสุขนั้นมีรอยร้าวอยู่เสมอสอนให้พวกเราเห็นคุณค่าของความสุขและการระลึกไว้อยู่เสมอว่าวันหนึ่งชีวิตของเราจะต้องแตกดับไป ดังนั้นทุกขณะจิตของเราจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง



# ๘

## วิธีการเป็นเจ้าของ ฟาร์มเลี้ยงไก่

- การไต่ร่ตรอง -

ครั้งหนึ่ง มีเจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่อยู่สองคน คนแรกจะตื่นแต่เช้าแล้วก็หยิบตะกร้าใบหนึ่งเดินเข้าไปที่โรงเลี้ยงไก่เพื่อเก็บผลผลิตจากเมื่อคืนที่ผ่านมา เขาเก็บไข่ไก่ใส่ในตะกร้าใบนั้นโดยปล่อยให้ไข่ไก่กองอยู่บนพื้นดินเพื่อรอวันเนาเสียแล้วเขาก็หัวตะกร้าที่เต็มไปด้วยไข่ไก่กลับเข้าไปในบ้าน ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นเหม็นไปทั่วบ้าน ครอบครัวของเขารู้สึกโกรธเจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่โง่เขลาคนนั้นมาก

เจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่คนที่สองหยิบตะกร้าใบหนึ่งเดินเข้าไปที่โรงเลี้ยงไก่เพื่อเก็บผลผลิตจากเมื่อคืนที่ผ่านมาเช่นกัน แต่เขาเก็บไข่ไก่ใส่ตะกร้าจนเต็มและปล่อยให้ไข่ไก่กองอยู่

บนพื้นดินเพื่อรอให้มันเนาเปื่อยอยู่ในโรงเลี้ยงไก่และกลายเป็นปุ๋ยซึ่งมีประโยชน์มากมายได้ในภายหลังโดยไม่ต้องเอามันกลับเข้าไปในบ้านด้วย เจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่คนนั้นเอาไข่ไก่กลับบ้านเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เขาทำไข่เจียวเลิศรสให้ครอบครัวของเขาแล้วก็นำไข่ที่เหลือไปขายในตลาดครอบครัวของเขา รู้สึกใคร่ใคร่ขึ้นชมเจ้าของฟาร์มเลี้ยงไก่ผู้เฉลียวฉลาดคนนั้น

ความหมายของการอุปมาอุปไมยที่เล่าให้ฟังนี้ก็คือเวลาที่โยมเก็บผลผลิตในอดีตนั้น โยมเก็บอะไรใส่ใน “ตะกร้า” แล้วนำกลับบ้านไปด้วย โยมเป็นหนึ่งในบรรดาผู้คนที่เก็บเอาแต่ประสบการณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ในแต่ละวัน (หรือในชีวิตที่ผ่านมา) แล้วก็นำกลับบ้านไป.... “ที่รักจะวันนี้ผมโดนจับข้อหาขับรถเร็วเกินกำหนด” “ที่รักคะฉันทำให้เจ้านายโกรธมากเลยเรื่องการทำงาน” .... หรือโยมจะเป็นคนที่ทิ้งบรรดาประสบการณ์ด้านลบทั้งหลายในอดีตไว้ที่ของมัน และนำกลับมาแต่ช่วงเวลาที่มีความสุข โยมเป็นคนที่ชอบเก็บขี้ไก่หรือคนที่ชอบเก็บไข่ไก่กันล่ะ

# ๙

## อัลบั้มใส่รูปภาพ

- การปล่อยวาง -

มีคนมากมายที่ชอบเก็บอัลบั้มใส่รูปภาพ คนเหล่านั้นเก็บช่วงเวลาแห่งความสุขที่สุดไว้ในนั้น อาจจะมีภาพที่พวกเขากำลังวิ่งเล่นอยู่ที่ชายหาดตอนที่เป็นเด็กเล็กๆ หรือมีภาพที่คุณพ่อคุณแม่กำลังแสดงความภาคภูมิใจในวันรับปริญญาของพวกเขา รวมทั้งภาพงานแต่งงานจำนวนมากมายของพวกเขาก็เป็นกรจบัภาพในช่วงเวลาหนึ่งแห่งความสุขอันสูงสุดของพวกเขาคตามความเป็นจริง นอกจากนั้นก็ยังมึรูปภาพที่ถ่ายกันอย่างสนุกสนานในช่วงไปเที่ยววันหยุดด้วย

แต่โยมจะไม่เคยเห็นรูปภาพของช่วงเวลาแห่งความสุขร้ายใคในชวิตเลย ไม่มีภาพที่โยมยืนอยู่หน้าห้องครูใหญ่

ที่โรงเรียนของโยม ไม่มีภาพที่โยมคร่ำคร่าเคร่งกับการดูหนังสือ สอบจนตึกตื่น อาตมาไม่เคยเห็นคนที่อาตมารู้จักคนไหนเก็บ รูปภาพตอนหย่าร้างไว้ในอัลบั้ม หรือเก็บรูปภาพตอนที่สามี หรือภรรยาอ่อนป่วยหนักอยู่บนเตียงหรือภาพที่กำลังอยู่ใน ช่วงการจราจรที่แออัดระหว่างเดินทางไปทำงานในเช้าวัน จันทร์ รูปภาพที่ไม่น่ารื่นรมย์เช่นนั้นจะไม่มีวันถูกเก็บไว้ใน อัลบั้มใส่รูปภาพของใครเด็ดขาด

แต่ก็ยังมี “อัลบั้มใส่รูปภาพ” อีกเล่มหนึ่งที่พวกเราเก็บ ไว้ในสมอง เรียกว่าความทรงจำ ในอัลบั้มนี้เองที่เราเก็บ “รูปภาพ” อันไม่น่ารื่นรมย์ไว้มากมาย ภายในอัลบั้มใส่ รูปภาพนั้นโยมจะได้เห็นรูปภาพต่างๆ ที่แสดงการโต้เถียงกัน อย่างดุเดือด รูปภาพมากมายที่โยมเคยถูกทำให้เสียใจอย่าง รุนแรง รวมทั้งรูปภาพของช่วงเวลาต่างๆ ที่โยมได้รับการ ปฏิบัติอย่างโหดร้ายทารุณอีกมากมาย แต่เป็นที่น่าประหลาด ใจว่า “รูปภาพ” แห่งช่วงเวลาที่มีความสุขนั้นมีอยู่น้อยมาก น่าประหลาดใจจริงๆ

ดังนั้น ขอให้ช่วยกันทำความสะอาดอัลบั้มใส่รูปภาพ ในหัวของเรา เลิกจดจำหรือละทิ้งความทรงจำที่ไม่สร้างสรรค์ ไปให้หมด ไม่ให้หลงเหลืออยู่ในอัลบั้มใส่รูปภาพนี้อีกต่อไป แล้วให้นำเอารูปภาพแห่งความทรงจำต่างๆ แบบเดียวกับที่ โยมเก็บไว้ในอัลบั้มจริงๆ มาใส่แทนที่ จดจำความสุขในช่วง เวลาที่อยู่กับคู่สมรสของโยม ช่วงเวลาแห่งความเอื้ออาทรต่อกันอย่างแท้จริงที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด หรือช่วงเวลาที่ยกอน เมฆได้แยกตัวออกจากกันและเผยให้เห็นดวงอาทิตย์ที่

ส่องสว่างด้วยความงดงามที่ไม่สามารถบรรยายเป็นคำพูดได้  
ขอให้เก็บรูปภาพเหล่านี้ไว้ในความทรงจำของโยม และเมื่อมี  
เวลาว่างแม่เพียงเล็กน้อย โยมก็จะพบว่าตัวเองกำลังเปิด  
อัลบั้มไปพร้อมกับรอยยิ้มหรือแม่แต่หัวเราะไปด้วย

# ๑๐

## การกดปุ่ม “ลบทิ้ง”

- การปล่อยวาง -

โยมลบความทรงจำอันเลวร้ายในอดีตออกไปได้อย่างไร

หลังจากกลับมาจากการเดินบิณฑบาตในตอนเช้าในประเทศไทยเมื่อหลายปีก่อน หลวงพ่อชาหิบบกิ่งไม้กิ่งหนึ่งมาจากข้างทางและถามว่า “กิ่งไม้นี้หนักแค่ไหน” ก่อนที่จะมีใครตอบหลวงพ่อก็โยนกิ่งไม้กิ่งนั้นเข้าไปในพุ่มไม้และกล่าวว่า “กิ่งไม้หนักเวลาที่เธอถือมันเท่านั้น พอเธอโยนมันทิ้งไป มันก็ไม่หนักอีกต่อไป”

เพื่อเป็นการต่อยอดจากหลักการข้อนี้ อาตมาแนะนำให้บรรดาลูกศิษย์ของอาตมาเขียนถึงปัญหาที่เกิดจากความทรงจำอันเลวร้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกออกลงบนกระดาษคนละหนึ่งแผ่น จากนั้นก็หากิ่งไม้มากิ่งหนึ่งแล้วทุ้มกระดาษ

ที่เขียนเสร็จแล้วไว้ที่ปลายด้านหนึ่งของกิ่งไม้และใช้หนังยางหรือเทปกาวยึดทับไว้ให้แน่น ต่อมาให้หาสถานที่วิเวกในป่า ลือกิ่งไม้กิ่งนั้นไว้และพิจารณาถึงน้ำหนักของความทรงจำอันเลวร้ายเหล่านั้น เมื่อพร้อมแล้วก็รวบรวมกำลังทั้งหมดเท่าที่มี แล้วโยนกิ่งไม้กิ่งนั้นไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

การปล่อยวางความทรงจำอันเลวร้ายนั้น โยมต้องยอมรับมันก่อนเป็นอันดับแรกโดยต้องระลึกถึงความทรงจำเหล่านั้นอย่างตรงไปตรงมาแล้วก็เขียนมันลงไปในกระดาษ จากนั้นการปล่อยวางจำเป็นจะต้องมีการออกแรงด้วยพิธีกรรมหรือการกระทำทางกายภาพ เพียงแค่คิดว่า “ต่อไปฉันจะปล่อยวางความทรงจำทั้งหมดนี้” ไม่ช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการได้ ดังนั้นพวกเราต้องดำเนินพิธีกรรมโยนกิ่งไม้โดยเริ่มต้นจากขั้นตอนต่างๆ ในการหุ้มกระดาษไว้ที่กิ่งไม้ การเดินเข้าไปในป่าด้วยความตั้งใจที่จะปลดปล่อยสิ่งเลวร้ายทั้งหลายออกไปให้หมด การรับรู้ถึงน้ำหนักของกิ่งไม้ที่ถืออยู่ในมือ และแล้วก็เป็นเวลาแห่งการปลดปล่อย เมื่อโยมเหวี่ยงสิ่งเหล่านั้นทิ้งไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขั้นตอนทั้งหมดนี้เป็นการเสริมสร้างความตั้งใจที่ตั้งไว้ และทำให้เกิดพลังซึ่งใช้ได้ผล โยมได้กดปุ่มลบทิ้งไปแล้ว

ต่อมามีคนมาร้องทุกข์ว่า อาตมาต้องรับผิดชอบที่มีคนทำให้ป่ารกไปหมดและส่งเสริมให้เกิดการทำลายสิ่งแวดล้อม อาตมาจึงได้ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เสียใหม่ดังนี้

เขียนความทรงจำอันเลวร้ายทั้งหมดลงบนกระดาษเหมือนเดิม มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำความทรงจำเหล่า

น้ำมันออกมาให้เห็นก่อนที่จะถูกกลบทิ้งไป เพียงแต่ครั้งนี้ให้ใช้กระดาษชนิดพิเศษ ซึ่งเป็นวัสดุที่เหมาะสมที่สุดสำหรับความทรงจำด้านลบเหล่านั้น นั่นคือเขียนมันลงบนม้วนกระดาษชำระ เมื่อเขียนเสร็จแล้วก็เอาเข้าไปในห้องน้ำแล้วทิ้งกระดาษที่มีเนื้อหาต่างกลืนเหม็นน่ารังเกียจลงไปใต้อชักโครก ซึ่งเป็นที่ ๆ มันควรจะอยู่ จากนั้นก็...กดชักโครก



# ๑๑

## ดีหรือไม่ ใครจะรู้

- การไตร่ตรอง -

กาลครั้งหนึ่ง พระราชาองค์หนึ่งกำลังเสด็จออกไปล่าสัตว์ ตอนนั้นเองพระองค์ทำมีดบาดพระหัตถ์ของพระองค์เอง พระองค์ทรงสั่งให้เรียกหมอหลวงซึ่งมักจะออกมากับพระองค์ในเวลาเสด็จออกล่าสัตว์เสมอๆ มาถวายการรักษา แล้วหมอหลวงก็ใช้พลาสติกปิดแผลไว้

“ไม่มีอะไรร้ายแรงใช่ไหม” พระราชาตรัสถาม

“ดีหรือไม่ ใครจะรู้พระพุทธเจ้าข้า” แพทย์หลวงกราบทูล จากนั้นพระองค์ก็ออกล่าสัตว์ต่อไป

เมื่อกลับถึงพระราชวัง แผลก็เกิดติดเชื้อ พระราชาทรงสั่งให้เรียกหมอหลวงมาอีกครั้งหนึ่ง หมอหลวงทำความสะอาด ทาแผลด้วยขี้ผึ้งแล้วใช้พลาสติกปิดแผลไว้

“หมอนั่นใจหรือว่าข้าจะไม่เป็นอะไร” พระราชาตรัสถามด้วยความกังวล

“ดีหรือไม่ ใครจะรู้พระพุทธเจ้าข้า” แพทย์หลวงกราบทูลอีกครั้ง พระราชาทรงเริ่มวิตกกังวล

พระราชาทรงคิดถูกต้อง เพราะอีกสองสามวันต่อมา นิ้วพระหัตถ์มีอาการติดเชื้อมีอาการรุนแรงจนกระทั่งต้องตัดทิ้ง พระราชาทรงพิโรธที่หมอหลวงไร้ความสามารถในการรักษา พระองค์ทรงพาหมอหลวงไปที่คุกใต้ดินและจับเขาขังคุกด้วยพระองค์เอง

“เป็นไงบ้างหมอหลวง ถูกขังคุกแล้วเป็นยังไงบ้าง”

“การติดคุกเหอ พระเจ้าข้า.... ดีหรือไม่ ใครจะรู้พระพุทธเจ้าข้า” หมอหลวงตอบพร้อมกับยกไหล่

“เจ้านี่ทั้งสติไม่ดีแถมยังไร้ความสามารถด้วย” พระราชารับสั่ง แล้วเสด็จกลับไป

สองสามอาทิตย์ต่อมา เมื่อแผลหายดีแล้ว พระราชาทรงออกล่าสัตว์อีกครั้งหนึ่ง ขณะที่กำลังไล่ล่าสัตว์อยู่นั้น พระองค์ทรงพลัดหลงกับคนอื่นๆ และเริ่มหลงป่า ขณะที่ทรงเดินอย่างไร้จุดหมายอยู่ในป่า พระองค์ทรงถูกชาวป่าพื้นเมืองจับตัวไว้ บังเอิญว่าวันนั้นเป็นวันสำคัญทางศาสนาของพวกเขา และพวกเขาก็ได้พบสิ่งที่จะนำไปบวงสรวงเจ้าป่าแล้ว พวกเขาจับพระราชามัดไว้กับต้นไม้ใหญ่ แล้วพระผู้ทำพิธีก็เริ่มสวดมนต์และเต้นรำ ในขณะที่คนป่าลับมีดที่จะใช้ในการบวงสรวง พระผู้ทำพิธีหยิบใบมีดมาและเกือบจะเขี่ยคอหอยของพระราชา ก่อนที่เขาจะร้องตะโกนว่า “หยุดก่อน

ผู้ชายคนนี้มีนิ้วแค่เก้านิ้วเท่านั้น เขาไม่ใช่สิ่งที่มีสมบูรณ์เพียงพอที่จะนำมาบวสรวงเจ้าป่าของเรา ปล่อยตัวเขาไปซะ”

สองสามวันต่อมา พระราชาทรงพบทางกลับไปยังพระราชวังและเสด็จตรงไปยังคุกใต้ดินเพื่อขอใบไหม้หอลวงที่มีความฉลาดล้ำลึก

“เราคิดว่าเจ้าช่างโง่งมเอาแต่พูดเหลวไหลว่า ‘ดีหรือไม่มีใครจะรู้พระพุทเจ้าข้าฯ’ แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าเจ้าพูดถูก การที่เราเสียนิ้วไปนั้นเป็นเรื่องที่ดีเพราะมันทำให้เรารอดชีวิต ส่วนเรื่องที่ไม่ดีสำหรับเราก็คือการจับเจ้าขังคุก เราขอโทษนะ”

“พระองค์หมายความว่าอย่างไรพระพุทเจ้าข้าฯ ที่บอกว่า การจับข้าพระพุทเจ้าขังคุกเป็นเรื่องที่ไม่ดี การที่พระองค์ทรงจับข้าพระพุทเจ้าขังคุกนั้นเป็นเรื่องดีพระพุทเจ้าข้าฯ ไม่เช่นนั้นข้าพระพุทเจ้าก็จะต้องตามเสด็จพระองค์ไปล่าสัตว์ แล้วก็ต้องถูกจับตัวไปด้วย และข้าพระพุทเจ้าก็มีนิ้วครบสิบนิ้วด้วยนะพระพุทเจ้าข้าฯ”

# ๑๒

## คนขับรถแท็กซี่

- การไตร่ตรอง -

ชายคนหนึ่งเล่าให้อาตมาฟังว่าเมื่อปี ๒๕๒๐ เขาได้เดินทางไปทำธุรกิจในเมืองมুমไบประเทศอินเดีย หลังจากการติดต่อธุรกิจของเขาผ่านไปด้วยความราบรื่น เขาก็บอกให้รถแท็กซี่ไปส่งที่สนามบินนานาชาติโดยเขาเผื่อเวลาไว้มากมายก่อนที่จะเช็คอินขึ้นเครื่อง แต่รถแท็กซี่คันนั้นหลงทาง แม้ว่าคนขับรถแท็กซี่เป็นคนท้องถิ่นแต่เขาขับไปสนามบินไม่ถูก ขณะที่เวลาเดินผ่านไปแต่ละนาที นักธุรกิจคนนั้นก็หัวนวิตกมากขึ้นทุกทีว่าเขาอาจจะพลาดเที่ยวบินของเขา แล้วเขาก็แสดงอาการเกรี้ยวกราดกับคนขับแท็กซี่ซึ่งทำให้คนขับแท็กซี่ยิ่งสับสนมากขึ้น

ต่อมาไม่นานนักธุรกิจคนนั้นก็นึกขึ้นมาได้ว่าความหวัง

เพียงอย่างเดียวที่จะทำให้เขาได้ขึ้นเครื่องบินก็คือเครื่องบินไม่สามารถออกได้ตามเวลาที่กำหนด ซึ่งถือเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ในสมัยก่อน แต่ในที่สุดเมื่อเขาเดินทางใกล้ถึงสนามบิน เขาก็รู้ว่าความหวังสุดท้ายของเขาต้องแตกสลายอย่างไม่มีชิ้นดี นับเป็นเพียงครั้งเดียวเท่านั้นที่เครื่องบินออกตรงเวลา เขาเห็นเครื่องบินของเขาทะยานขึ้นไปบนท้องฟ้า

“ไอ้คนขับแท็กซี่ซึ่งเง่า แกน่าจะรู้จักเส้นทางมาสนามบินนานาชาติอย่างดี แกมันไม่น่าจะขับแท็กซี่อีกต่อไป แกมันโง่จริงๆ แกทำให้ฉันพลาดเที่ยวบิน” นักธุรกิจตะโกนต่อว่าอย่างเกรี้ยวกราด

จากนั้น เขาก็มองเห็นเครื่องบินลำนั้นตกลงมาจากท้องฟ้า เครื่องบินตกลงมาโดยที่ผู้โดยสารเสียชีวิตทั้งลำ

“คุณช่างเป็นคนขับแท็กซี่ที่แสนดี คุณเป็นเพื่อนแท้ของผม รับทิปไปเยอะๆ เลยนะ...”

ชายคนนั้นบอกกับอาตมาว่า เหตุการณ์ครั้งนั้นได้เปลี่ยนชีวิตของเขาทั้งชีวิต เขาไม่รู้สึกรอคับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เป็นที่ไปตามแผนที่เขาวางไว้อีกต่อไป แต่เขากลับตั้งข้อสังเกตว่า “ดีหรือไม่ ใครจะรู้”

# ๑๓

## ไม่มีใครเป็นอาชญากร

- ความกรุณา -

อาตมาได้รับโทรศัพท์จากผู้คุมนักโทษในเรือนจำท้องถิ่นแห่งหนึ่ง เขาขอพูดสายกับอาตมาโดยตรงเพื่อนิมนต์ให้กลับไปเทศน์ที่เรือนจำของเขา อาตมาตอบไปว่าตอนนี้ยุ่งมากเพราะมีงานที่ต้องทำเพิ่มมากขึ้นกว่าเมื่อตอนที่เคยไปเทศน์ที่นั่นเป็นประจำ แล้วอาตมาก็รับปากว่าจะส่งพระรูปอื่นไปเทศน์แทน

“ไม่ได้ครับ” เขาตอบ “พวกเราอยากให้หลวงพ่อกลับมาเทศน์ครับ”

“ทำไมต้องเป็นอาตมาด้วย” อาตมาถาม

“ผมทำงานในเรือนจำมาเกือบทั้งชีวิต” ผู้คุมคนนั้นกล่าว “และผมได้สังเกตเห็นบางอย่างที่เป็นเอกลักษณ์

เฉพาะของหลวงพ่อ และนักโทษทุกคนที่เข้าฟังการบรรยาย  
ธรรมะของหลวงพ่อไม่เคยกลับมาติดคุกอีกเลยหลังจากที่  
พวกเขาพ้นโทษไปแล้ว ขอความกรุณากลับมาเทศน์อีกนะ  
ครับ”

คำกล่าวนั้นเป็นการชื่นชมที่มีค่ามากที่สุดครั้งหนึ่ง  
ซึ่งอาตมาเคยได้รับ ดังนั้นอาตมาจึงลองคิดย้อนกลับไปใน  
เวลาต่อมาว่าอาตมาได้ทำอะไรที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ใน  
การล่อมเกล่าจิตใจนักโทษเหล่านั้นบ้าง แล้วอาตมาก็  
นึกออกว่ามันเป็นเพราะว่าตลอดเวลาหลายปีที่อาตมาได้  
เข้าไปเทศน์ในเรือนจำหลายแห่ง อาตมาไม่เคยเห็น  
อาชญากรแม้แต่สักครั้งเดียว

อาตมาเห็นคนมากมายที่เคยฆ่าคน แต่อาตมาไม่เคย  
เห็นฆาตกร อาตมาเห็นคนมากมายที่ขโมยของของคนอื่น  
แต่อาตมาไม่เคยเห็นโจร อาตมาเห็นคนมากมายที่เคยกระทำ  
การล่วงละเมิดทางเพศอย่างอุกอาจ แต่อาตมาไม่เคยเห็น  
ผู้กระทำผิดทางเพศ อาตมาเห็นว่าบุคคลนั้นอยู่เหนือ  
อาชญากรรม

การให้คำนิยามคนบางคนจากการกระทำอันเลวร้ายที่  
เขาได้ทำลงไปเพียงแค่ครั้งสองครั้งหรือแม้แต่หลายครั้ง  
ก็ตามเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล เพราะมันเป็นการปฏิเสธการ  
ทำความดีอื่นๆ อีกมากมายที่พวกเขาเคยทำมา ซึ่งอาตมารับ  
รู้ได้ถึง การกระทำเหล่านั้น อาตมาจึงเห็นบุคคลที่เคย  
ประกอบอาชญากรรมแต่เขาไม่ใช่อาชญากร พวกเขามีคุณค่า  
มากกว่าการกระทำผิดกฎหมายที่พวกเขาได้เคยกระทำใน

ช่วงเวลาที่ผ่านมา

เมื่ออาตมาเห็นตัวบุคคลนั้นอยู่เหนืออาชญากรรม พวกเขาจะเห็นความดิ่งงามด้านอื่นๆ ของตัวเองเช่นกัน แล้วพวกเขาก็เริ่มมีความเคารพตัวเอง โดยยังยอมรับอาชญากรรมที่เคยทำไป เมื่อพวกเขามีความเคารพตัวเองเพิ่มมากขึ้นๆ พวกเขาก็จะออกจากคุกไปโดยไม่หวนกลับมาอีกเลย



# ๑๔

## มลทินของความ เจ็บป่วยทางจิต

- ปัญญา -

อาตมาได้เล่าเรื่องดังกล่าวข้างต้นในการประชุมเรื่อง  
สุขภาพจิตเมื่อหลายปีก่อน ทำให้หัวหน้าภาควิชาของ  
สถานศึกษาด้านสุขภาพจิตอันมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งรู้สึก  
ประทับใจเป็นอย่างมาก แล้วท่านก็นิมนต์ให้อาตมาร่วม  
งาน ‘ทำบุญ’ ตักทำงานของเขาด้วย

“ไม่ทราบว่ายอมเคยดูแลผู้ป่วยทางจิตประเภทใด  
บ้าง” อาตมาถาม

“โรคจิตเภทครับ” เขาตอบ

“แล้วโยมรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภทอย่างไร” อาตมา  
สอบถาม

“ก็ทำแบบเดียวกับที่พระอาจารย์อธิบายในการแสดงธรรมนั้นแหละครับ” เขากล่าวตอบ “ผมไม่ได้รักษาโรคจิตเภท แต่ผมทำการรักษาด้านอื่นๆ ของผู้ป่วยเหล่านั้น”

อาตมาพนมมือแสดงความเคารพแบบชาวพุทธต่อเขา ซึ่งเขาเข้าใจเป็นอย่างดี

“แล้วผลลัพธ์เป็นอย่างไรบ้าง” อาตมาถามทั้งๆ ที่รู้อยู่แล้วว่าคำตอบคืออะไร

“ยอดเยี่ยมที่สุดครับ มันเป็นการรักษาที่ใช้ได้ผลดีกว่าการรักษาแบบอื่นๆ ครับ” เขากล่าวตอบ

เวลาที่โยมเรียกใครบางคนว่า “ผู้ป่วยโรคจิตเภท” นั้นก็ทำให้ดูราวกับว่าบุคคลเหล่านั้นต้องมีชีวิตอยู่กับการถูกตราหน้าเช่นนั้นตลอดไปเพราะโยมได้สร้างมลทินให้กับพวกเขา แต่เมื่อใดโยมเห็นคนเหล่านั้นเป็นมนุษย์คนหนึ่งๆ ที่ทุกข์ทรมานกับอาการต่างๆ ของโรคจิตเภท ซึ่งความเป็นมนุษย์ของพวกเขาขึ้นอยู่กับความเจ็บป่วยทั้งหลาย เมื่อนั้นแหละที่โยมได้ทำให้ส่วนที่แข็งแกร่งของพวกเขามีโอกาสเจริญเติบโตขึ้น

# ๑๕

## การอนุญาตให้ตายได้

- การปล่อยวาง -

“โยมรู้สึกสงบสุขกับความตายที่กำลังใกล้เข้ามาหรือไม่”  
อาตมามักจะถามคำถามนี้ต่อพวกไม่ใกล้ฝั่งทั้งหลาย  
วัตถุประสงค์ที่ถามก็เพื่อจะโน้มน้าวให้พวกเขาารู้สึกว่า  
ความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติ  
แต่อย่างใด ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาตายได้อย่างสง่างามและ  
สงบสุข”

มีผู้สูงอายุมากมายบอกกับอาตมาว่าพวกเขาได้ทำ  
การสงบศึกกับความตายที่กำลังจะมาถึงเรียบร้อยแล้ว แต่  
ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือบรรดาญาติพี่น้องและมิตรสหายที่ใกล้  
ชิดทั้งหลายไม่ยอมปล่อยให้พวกเขาจากไป “คุณแม่ขา  
คุณแม่ขา อย่าตายนะคะ หายเร็วๆ นะคะๆ” สิ่งเหล่านี้แหละ

คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของพวกเขา

สติฟเป็นชายหนุ่มอายุประมาณสามสิบเศษๆ ซึ่งนับถือศาสนาพุทธ เขาเป็นเจ้าของธุรกิจท่องเที่ยวที่ประสบความสำเร็จ จากการนำลูกทัวร์ของเขาไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ที่สวยที่สุดในโลก แต่โชคร้ายที่เขา กำลังจะตายด้วยโรคมะเร็งชนิดที่ไม่มีทางรักษา

อาตมาไปเยี่ยมเขาและเจนนี่ ภรรยาของเขาหลายครั้ง และรู้สึกแปลกใจมากที่เขา ยังมีชีวิตอยู่ เขาทุกข์ทรมานมาก แล้วทำไมเขาถึงยังไม่ยอมจากไป

อาตมาละสายตาจากสติฟ หันมาเผชิญหน้ากับเจนนี่ และถามว่า “โยมได้อนุญาตให้สติฟตายแล้วหรือยัง”

สิ่งที่ตามมาก็คือ ช่วงเวลาแห่งชีวิตอันแสนซาบซึ้ง ซึ่งทำให้โยมรู้สึกถึงสิทธิพิเศษที่ได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไปตลอดกาล เจนนี่ค่อยๆ คลานขึ้นไปบนเตียงโดยไม่ได้ตอบคำถามใดๆ เธอใช้แขนทั้งสองข้างโอบร่างอันบอบบางและชูบชีตของสามีอย่างนุ่มนวลแล้วเธอก็บอกกับชายที่เธอรักสุดหัวใจว่า “สติฟคะ ฉันอนุญาตให้คุณตายค่ะ ไม่ต้องห่วงนะสติฟ คุณไปเถอะนะ” เขาและเธอกอดกันและร้องไห้ด้วยกัน ไม่ถึงสองวันต่อมาสติฟก็จากไป

บ่อยครั้งที่อาตมาต้องพาบรรดาเพื่อนๆ และญาติมิตรของผู้ที่ใกล้จะเสียชีวิตออกมาคุยข้างนอกห้องและแนะนำให้พวกเขาอมอบของขวัญอันยิ่งใหญ่ที่สุดแก่ผู้ที่พวกเขารัก นั่นคือการอนุญาตให้ตาย โยมอาจจะไม่มีวิธีให้ของขวัญแห่งอิสรภาพชิ้นนั้นในเวลาและวิธีการที่โยมเห็นว่าเหมาะสม

เพราะมันเป็นของขวัญที่ทำให้บรรดาผู้ที่โสมรักเป็นอิสระในที่สุด

# ๑๖

## เรื่องตลกของชาวพุทธ

- การปลุกฝัง -

พระสงฆ์รูปหนึ่งได้รับโทรศัพท์จากฆราวาสคนหนึ่งที่มาทำบุญที่วัดของท่านเป็นประจำ “ผมขอนิมนต์ให้หลวงพ่อกลับมาที่บ้านวันนี้ได้ไหมครับ” ผู้ที่โทรศัพท์มากล่าวถาม

“ขอโทษนะโยม” พระรูปนั้นตอบ “วันนี้อาตมาไปไม่ได้หรอกเพราะกำลังยุ่งอยู่”

“หลวงพ่อกำลังทำอะไรอยู่หรือครับ” ผู้ที่โทรศัพท์มากล่าวถาม

“ไม่ได้ทำอะไร” พระรูปนั้นตอบ “เป็นสิ่งที่พระควรจะทำนะ”

“ไม่เป็นไรครับ” เขากล่าวแล้วก็วางสาย

ชายชาวพุทธคนนั้นโทรศัพท์มาอีกครั้งในวันต่อมา

“ผมขอนิมนต์ให้หลวงพ่อกลับมาที่บ้านวันนี้ได้ไหมครับ”

“ขอโทษนะโยม” พระรูปนั้นตอบ “วันนี้เอาตมาไปไม่ได้หรอก เพราะกำลังยุ่งอยู่”

“หลวงพ่อกำลังทำอะไรอยู่หรือครับ” ผู้ที่โทรศัพท์มาถาม

“ไม่ได้ทำอะไร” พระรูปนั้นตอบ

“แต่หลวงพ่อก็ก้าวไปเมื่อวานนี้แล้วนี่ครับ” ชาวพุทธผู้นั้นต่อว่า

“ใช่” พระรูปนั้นกล่าว “แต่เอาตมายังทำไม่เสร็จ”

# ๑๗

## พระสงฆ์แก่ไม้พุดโกหก

- ปัญญา -

ทุกๆ ปี พระสงฆ์ที่บวชในพระพุทธศาสนานิกายเดียวกัน กับอาตมาจะงดเว้นการเดินทางไปตามที่ต่างๆ และหยุดพักในสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลาสามเดือน เรียกว่า “ช่วงเข้าพรรษา”

พระอัครมุนีผู้ชรารูปหนึ่งได้เดินมาที่ประตูกระท่อมของ ชาวนายากจนคนหนึ่งในช่วงเวลาสองสามวันก่อนวันเข้าพรรษา สามเณรซึ่งแม้จะยากจนแต่ก็เป็นพุทธศาสนิกชนที่ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้นำอาหารมาถวายแต่พระ อัครมุนีรูปนั้นและนิมนต์ให้ท่านจำพรรษาอยู่ในบริเวณใกล้ๆ นั้นในช่วงวันเข้าพรรษานี้

“ผมจะสร้างกระท่อมเล็กๆ ในทุ่งนาที่เงียบสงบใกล้ๆ



กับแม่น้ำให้หะซอรับหลวงพ่อ และภรรยาของผมนก็เต็มใจ จะจัดหาข้าวปลาอาหารมาถวายหลวงพ่อ พวกเราขอแค่ หลวงพ่อได้โปรดสอนและแนะแนวทางการนั่งสมาธิให้เรา สองคนเป็นครั้งคราวเท่านั้นหะซอรับ”

พระสงฆ์แก่ตกลงตามนั้น

ตลอดระยะเวลาสามเดือน ชาวนา ภรรยาของเขา และ แม้แต่ลูกๆ มีความรักเคารพพระสงฆ์แก่รูปนี้ ซึ่งฉลาดปราดเปรื่องและใจดีเป็นอันมาก จนทำให้ทุกคนในครอบครัว ร้องไห้คร่ำครวญขอให้พระสงฆ์แก่รูปนี้ผู้นั้นต่อไปเมื่อ เวลาที่ท่านบอกกับพวกเขาว่าท่านกำลังจะออกจากที่นั่นไป หลังจากวันออกพรรษา

“อาตมาอยู่ต่อไม่ได้หรอก” พระสงฆ์แก่กล่าว “แต่ พวกโยมได้ดูแลอาตมาเป็นอย่างดีมาก อาตมาก็จะขอช่วย โยมเพื่อเป็นการตอบแทนนะ เมื่อสองสามวันที่แล้วอาตมาได้ เข้าถึงจานสมาธิที่ลึกมาก และได้เห็นว่ามีสมบัติมหาศาลฝัง อยู่ในบริเวณใกล้ๆ นี้ อาตมาอยากให้โยมรับมันไว้ ฟังให้ดีนะ ทำตามทีอาตมาบอกแล้วโยมก็จะไม่มีวันยากจนอีกต่อไป”

ทุกคนในครอบครัวหยุดร้องไห้ พวกเขาฟังอย่างตั้งใจ และเชื่อคำพูดของพระสงฆ์รูปนี้ เพราะพระสงฆ์แก่ไม่พูด โโกหก

“ยื่นที่ช่องประตูหน้ากระท่อมเล็กๆ ของโยมในตอน เช้าตรู่ นำคันธนูพร้อมลูกธนูหนึ่งดอก เล็งธนูไปทางที่ พระอาทิตย์ขึ้น แล้วเมื่อพระอาทิตย์ไพล่พ้นขอบฟ้าก็ให้ ปล่อยลูกธนูออกไป พอลูกธนูตกลงบนพื้น โยมก็จะพบ

สมบัติอยู่ตรงนั้นแหละ”

เย็นวันนั้น พระสงฆ์แก่ก็ออกจุดงค์ต่อไป ในเช้าวันต่อมาทุกคนในครอบครัวตื่นเต้นกันมากจนพากันตื่นนอนตั้งแต่ก่อนรุ่งสาง ชาวนายีนที่ช่องประตูหน้าต่างระทมม โดยถือคันธนูพร้อมลูกธนูหนึ่งดอก ส่วนภรรยาถือพลั่วอยู่ในมือ แต่ดูเหมือนว่าในเช้าวันนั้นพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้าด้วยความเชื่องช้ามากๆ เมื่อพระอาทิตย์พ้นขอบฟ้าเขาก็ยิงธนูไปที่พระอาทิตย์แล้วทุกคนก็วิ่งตามลูกธนูไป เขาบอกให้ภรรยาขุดดินตรงที่ลูกธนูตกเป็นหลุมลึก

เธอเจออะไรบ้าง ไม่พบอะไรเลยนอกจากปัญหา เพราะลูกธนูไปตกในที่นาของเศรษฐีคนหนึ่งและเขาก็จับทุกคนได้คาหนังคาเขา

“เจ้าไม่มีสิทธิ์มาขุดดินในที่ดินของคนอื่น” เศรษฐีคนนั้นตะโกนใส่ภรรยาของชาวนายีนผู้สูงอายุ “ฉันจะแจ้งตำรวจให้จับเจ้าเข้าคุก”

“มันเป็นความผิดของเขา” ภรรยาสารภาพพร้อมกับชี้ไปที่สามีของเธอ “เขาบอกให้ฉันขุดตรงนี้”

“มันเป็นความผิดของพระสงฆ์แก่รูปนั้น” สามีกล่าว “ท่านยืนยันว่า พวกเราจะพบสมบัติตรงนี้”

“พระสงฆ์แก่เธอ” เศรษฐีเอ่ยถาม “ต้องมีอะไรบางอย่างผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันก็นับถือศาสนาพุทธเหมือนกัน และพระสงฆ์แก่ไม่พูดโกหก ท่านบอกให้เจ้าทำอะไรบ้าง”

เมื่อได้รับฟังการบอกเล่าถึงคำสั่งของพระสงฆ์แก่แล้ว เศรษฐีคนนั้นก็ทูลว่า “โอ้เอ๋ยฉันรู้แล้วว่าเจ้าทำอะไรผิดไป

ดูตัวเองให้ดีสิเจ้าชวานา เจ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ทำให้ผมแห่งแรงน้อยจนไม่สามารถยิงธนูได้ถูกวิธี เรามาตกลงกันนะ พรุ่งนี้ฉันจะยิงธนูจากกระท่อมของเจ้า แล้วพอเจอสมบัติเราก็จะแบ่งกันคนละครึ่ง”

ชวานาไม่มีทางเลือกนอกจากตอบตกลง ดังนั้นในเช้าวันต่อมา เศรษฐีกำลังยื่นถือคันธนูกับลูกธนูอยู่ที่หน้ากระท่อมของชวานาเพื่อรอให้พระอาทิตย์ขึ้น และชวานาก็กำลังถือพลั่วอยู่ในมือ มันเป็นเหมือนกฎแห่งกรรมที่เขาจะต้องเป็นคนขุดดินในวันนี้เพราะเขาสั่งให้ภรรยาขุดดินไปแล้วเมื่อวาน เมื่อพระอาทิตย์ไพล่พ้นขอบฟ้า เศรษฐีก็ยิงลูกธนูออกไปในระยะทางที่ไกลมากกว่าเดิม ทุกคนวิ่งตามลูกธนูไปแล้วชวานาก็ต้องขุดหลุมขนาดใหญ่ตรงที่ลูกธนูตกอยู่

เขาเจออะไรบ้าง ไม่พบอะไรเลยนอกจากปัญหา เพราะลูกธนูไปตกในที่นาของนายพลคนหนึ่งและเขาก็จับทุกคนได้คาหน้าเขา

“แกมาทำลายที่ดินของฉันไม่ได้นะ” นายพลร้องตะโกน “ฉันจะสั่งให้ทหารจับพวกแกไปตัดหัวให้หมด”

“มันเป็นความผิดของเขา” ชวานาสารภาพพร้อมกับชี้ไปที่เศรษฐี “เขาบอกให้ผมขุดหลุมตรงนี้”

“มันเป็นความผิดของพระสงฆ์แก” เศรษฐีกล่าว “ท่านยืนยันว่าเราจะพบสมบัติตรงนี้”

“พระสงฆ์แก” นายพลถาม “ต้องมีอะไรบางอย่างผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันก็นับถือศาสนาพุทธเหมือนกัน และพระสงฆ์แกไม่พูดโกหก ท่านบอกให้เจ้าทำอะไรบ้าง”

เมื่อได้รับฟังการบอกเล่าถึงคำสั่งของพระสงฆ์แก่แล้ว นายพลคนนั้นก็ชี้แจงว่า “โอ้เอ๊ย ฉันรู้แล้วว่าพวกเจ้าทำอะไร ผิดไป พวกพลเรือนจะรู้วิธีการยิงธนูได้อย่างไร ต้องทหารที่ ได้รับการฝึกฝนมาแล้วอย่างฉันถึงจะรู้วิธีการยิงธนูที่ถูกต้อง เรามาตกลงกันนะ พรุ่งนี้ฉันจะยิงธนูจากกระท่อมของเจ้า แล้วพอเจอสমบัติเราก็จะแบ่งออกเป็นสามส่วนเท่าๆ กัน”

ตั้งนั้น ในเช้าวันต่อมา นายพลกำลังยืนถือคันธนูกับลูกธนูอยู่ที่หน้ากระท่อมเพื่อรอให้พระอาทิตย์ขึ้น และเศรษฐีกี่กำลังถือพลั่วอยู่ในมือ มันเป็นเหมือนกฎแห่งกรรมที่เขาจะต้องเป็นคนขุดดินในวันนี้ เมื่อพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า นายพลก็ยิงลูกธนูออกไปด้วยความชำนาญ ทำให้ลูกธนูพุ่งออกไปในระยะทางที่ไกลมาก พวกเขาวิ่งตามลูกธนูไปและเศรษฐีกี่จะต้องขุดหลุมขนาดใหญ่ตรงที่ลูกธนูตก

เขาเจออะไรบ้าง ไม่พบอะไรเลยนอกจากความยุ่งยากที่เพิ่มมากขึ้น เพราะลูกธนูไปตกในสวนของพระราชวัง และบรรดาทหารของพระราชาก็จับตัวทุกคนไว้ พวกเขาถูกล่ามโซ่และนำมาเข้าเฝ้าพระราชินีในเวลาอันรวดเร็ว

“การทำความเสียหายต่อพระราชอุทยานมีโทษถึงประหารชีวิต” พระราชินีตรัส “ทำไมพวกเจ้าถึงทำเช่นนั้น”

“มันเป็นความผิดของเขาพระพุทเจ้าข้า” นายพลกราบทูลพร้อมกับชี้ไปที่เศรษฐีกี่

“มันเป็นความผิดของเขาพะยะค่ะ” เศรษฐีกี่กราบทูลพร้อมกับชี้ไปที่ชาวนา

“มันเป็นความผิดของพระสงฆ์แก่พะยะค่ะ” ชาวนา

สารภาพ “ท่านบอกว่าพวกเราจะได้พบมหาสมบัติ”

“พระสงฆ์แกหรือ” พระราชาตรัสถาม “ต้องมีอะไรบางอย่างผิดพลาดเกิดขึ้น เราก็นับถือศาสนาพุทธเหมือนกัน และพระสงฆ์แกไม่พูดโกหก ท่านบอกให้เธอทำอะไรบ้าง”

เมื่อพระราชาได้ฟังคำสั่งของพระสงฆ์แก พระองค์ทรงไม่เข้าใจว่ามีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น ดังนั้นพระองค์ทรงสั่งให้ทหารไปตามหาพระสงฆ์แกรูปนั้นและนำตัวกลับมาที่พระราชวังเพื่ออธิบายให้พระราชาฟัง ในไม่ช้าทหารก็หาพระสงฆ์แกพบและพามาเข้าเฝ้าพระราชา

“พระคุณเจ้า” พระราชาตรัสด้วยความเคารพ “ท่านทำให้คนพวกนี้มีปัญหามากมายเพราะนิทานโกหกเรื่องสมบัติที่ถูกฝังดินไว้ ท่านมีเหตุผลอะไรหรือ”

“มันไม่ใช่นิทานโกหกหรือมหาบพิตร พระสงฆ์แกไม่พูดโกหก” พระสงฆ์แกอธิบาย “พวกเขาไม่พบสมบัติเพราะไม่ได้ทำตามคำสั่งของอาตมา”

“คำสั่งข้อไหนที่พวกเขาไม่ทำตาม” พระราชาตรัสถามด้วยความสนพระทัย

“มหาบพิตร ทำไมพระองค์ไม่ลองเสด็จไปที่กระท่อมของชานาผู้ยากจนในวันพรุ่งนี้ล่ะ อาตมาจะทูลชี้แจงขั้นตอนถวายต่อพระองค์ อาตมารับรองว่าพระองค์จะทรงพบกับสมบัติอย่างแน่นอน แต่อาตมาขอให้แบ่งสมบัติออกเป็นสี่ส่วนเท่าๆ กัน ระหว่างพระองค์ ท่านนายพล ท่านเศรษฐี และชานา”

พระราชาทรงตกลงตามนั้น

ตั้งนั้น ในเช้าวันต่อมา ชาวนาและครอบครัว เศรษฐี นายพล พระสงฆ์แก่ และพระราชา กำลังรอเวลาอยู่ที่ กระท่อมของชาวนา โดยพระราชาทรงยืนอยู่ที่หน้ากระท่อม เล็กๆ แห่งนั้นตอนรุ่งสาง แล้วพระองค์ก็ทรงหันไปขอคำ ยืนยันจากพระสงฆ์แก่

“ถูกต้องแล้ว มหาบพิตร” พระสงฆ์แก่กราบทูล พระราชาทรงหยิบคันธนูและลูกธนูดอกหนึ่งขึ้นมา

“ถูกต้องแล้ว มหาบพิตร” พระราชาเล็งธนูไปยังทิศที่ พระอาทิตย์กำลังขึ้น

“ถูกต้องเช่นกัน มหาบพิตร”

เมื่อพระอาทิตย์ปรากฏขึ้นเหนือขอบฟ้า พระราชา เกือบจะยิงธนูออกไปตอนที่พระสงฆ์แก่ตะโกนว่า “หยุด ก่อน”

“ไม่ถูกต้องแล้ว มหาบพิตร อาตมาบอกว่า ให้ปล่อย ลูกธนูออกไป ไม่ได้บอกให้ยิงลูกธนู”

พระราชาทรงเข้าใจได้ในทันที พระองค์ทรงปล่อยลูก ธนูออกไป แล้วมันก็หล่นลงไปบนพื้นระหว่างพระบาททั้งสองข้างของพระองค์ ตรงที่พระองค์ทรงประทับยืนอยู่

เมื่อทำการขุดหลุมแคบๆ แล้วพวกเขา ก็พบสมบัติ จำนวนมหาศาล ซึ่งหนึ่งในสี่ของสมบัติที่พบมีจำนวนมาก พอที่จะทำให้พระราชาองค์หนึ่งมีความพอพระราชหฤทัย ซึ่ง ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ชาวนาผู้ยากจนและครอบครัวพอใจเป็น อย่างมาก

พระสงฆ์แก่อธิบายต่อไปว่า เมื่อโยมยิง “ลูกธนูแห่ง

ความหิวกระหาย” ไปที่นั่นบ้างที่นี้บ้างโดยมุ่งที่จะหาแต่ความสุข โยมก็จะไม่พบอะไรเลยนอกจากความยุ่งยาก แต่ถ้าโยมปล่อยลูกธนูแห่งความต้องการทิ้งไป มันก็จะตกลงตรงที่โยมยืนอยู่ และในปัจจุบันขณะโยมก็จะได้พบกับสมบัติและความพึงพอใจอย่างมากมายเพียงพอที่จะทำให้แม้แต่พระราชาก็ทรงพอพระราชหฤทัย

อาตมายืนยันในเรื่องนี้ได้ เพราะอาตมาก็เป็นพระสงฆ์แก่เหมือนกัน และพระสงฆ์แก่ไม่พูดโกหก

# ๑๘

## นิวที่สำคัญที่สุด

- การปลุกฝัง -

นิวทั้งห้านิวกำลังถกเถียงกันว่านิวที่สำคัญที่สุดคือนิวไหน

“เราสำคัญที่สุด” นิวหัวแม่มือกล่าว “เพราะว่าเราแข็งแรงที่สุด แล้วเวลาที่คนอนุ่มติอะไร พวกเขาก็จะใช้เรา ดังนั้นเราคือนิวที่ใช้ ‘อนุ่มติ’”

“ไม่มีทาง” นิวซีกกล่าว “เราต่างหากที่สำคัญที่สุด เราคือนิวแห่งสติปัญญา เพราะเราคือนิวที่มีไว้ใช้สิ่งต่างๆ นอกจากนั้น เวลาที่มีคนต้องการพูดว่า ‘ยอดเยี่ยมเป็นที่ ๑’ เขาก็จะใช้เรา”

“เหลวไหลสิ้นดี” นิวกลางกล่าวเยาะเย้ย “เราเป็นนิวที่ยาวที่สุด ดังนั้นจึงมองเห็นแต่ไกล แล้วเราก็มีอำนาจมาก



ด้วย เพราะเวลาที่มีคนชูเราขึ้นมา คนอื่นๆ ก็จะมีอารมณ์เสีย  
สุดๆ ยิ่งไปกว่านั้น พระพุทธองค์ทรงสอนว่าหนทางแห่งการ  
ตรัสรู้ก็คือทางสายกลาง และเราก็คือนีวกกลางงล่ะ”

“ขอโทษนะ เธอเข้าใจผิดแล้ว” นีวนางกล่าวอย่าง  
นุ่มนวล “เราคือนิวที่สำคัญที่สุด เพราะว่าเราคือนิวแห่ง  
ความรัก เวลาที่คนเขารักกันและหมั่นหมายกัน พวกเขาที่จะ  
สวมแหวนที่นีวนาง แล้วเวลาที่พวกเขาตกลงปลงใจแต่งงาน  
กันเพื่อดูแลกันและกัน พวกเขาที่จะสวมแหวนที่นีวนางอีก  
นั่นแหละ เรานี้แหละคือนิวแห่งความรัก ความรักคือพลัง  
อำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ดังนั้นเราก็คือนิวที่สำคัญที่สุด”

“เดี๋ยวก่อน” นีวก้อยกล่าวแทรกขึ้นมา “เรารู้ดีว่า เรา  
ไม่ใช่นิวที่ยาวหรือแข็งแรงและมักจะถูกมองข้าม แต่เราก็เชื่อ  
ว่าเราเป็นนิวที่สำคัญที่สุด แม้ว่าผู้คนทั้งหลายจะใช้เรา  
ทำงานสกปรก เช่น แคะขี้หู แต่เวลาที่พวกเขาสวดมนต์ เรา  
คือนิวที่อยู่ใกล้พระพุทธเจ้าที่สุดเสมอ ไม่เชื่อก็ลองยกมือขึ้น  
สวดมนต์สิ แล้วเธอก็จะเข้าใจ”

ดังนั้น ไม่ว่าจะในชุมชน ครอบครัว หรือวัด สมาชิกผู้  
นอบน้อมถ่อมตนซึ่งเป็นคนที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด ก็คือ  
คนที่สำคัญที่สุดเช่นเดียวกับนีวก้อย เพราะพวกเขาคือผู้ที่  
ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ามากที่สุดนั่นเอง

# ๑๙

## การจัดการกับ ความวิตกกังวล

- ความเมตตา -

อาตมาได้รับโทรศัพท์จากหญิงสาวคนหนึ่งซึ่งเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยยอติเลด เธอเป็นโรควิตกกังวลอย่างรุนแรง ช่างน่าสงสารที่เธอต้องล้มป่วยด้วยโรคเรื้อรังนี้และหวาดกลัวการออกไปนอกบ้าน ทั้งหมอและนักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยไม่สามารถช่วยเหลือเธอได้เลย ดังนั้น คุณลุงของเธอ ซึ่งเป็นผู้ที่มาทำบุญที่วัดของอาตมาเป็นประจำจึงบอกให้เธอโทรศัพท์มาหาอาตมา

เธอบอกกับอาตมาทางโทรศัพท์ว่า เธอล้มป่วยมานานหลายอาทิตย์แล้ว และรู้สึกขอบคุณแฟนของเธอ ซึ่งเป็นคนคอยทำอาหาร ทำความสะอาด และทำธุระกิจปาดะทั้งหมดให้

เธอ แพนแบบนี้หายากมาก อาตมาจึงถามเธอว่า “เวลาที่เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา โยมรู้สึกได้จากส่วนไหนของร่างกาย”

“ท่านหมายความว่าอะไรคะ” เธอกล่าวอย่างงงๆ

“อารมณ์ทุกชนิด” อาตมาอธิบาย “จะมีความสอดคล้องกับความรู้สึกทางกายภาพในร่างกาย แล้วโยมรู้สึกวิตกกังวลที่บริเวณไหนล่ะ”

“หนูไม่ทราบค่ะ” เธอตอบ

“เอาล่ะ ลองหาคุณนะ แล้วเมื่อรู้คำตอบแล้วก็โทรศัพท์มาหาอาตมาใหม่”

สองสามวันต่อมา เธอโทรศัพท์มาหาอาตมาพร้อมกับบอกว่าเธอสังเกตเห็นความรูสึกที่บริเวณลิ้นปี

“ลองเล่าอาการที่เกิดขึ้นให้อาตมาฟังหน่อย” อาตมากล่าว

“หนูเล่าไม่ถูกค่ะ” เธอตอบ

“เอาล่ะ เมื่อใดที่โยมเล่าอาการที่เกิดขึ้นให้อาตมาฟังได้ ก็โทรศัพท์มาหาอาตมาใหม่นะ”

อีกสามสี่วันต่อมา เธอโทรศัพท์มา และเล่าถึงอาการที่เกิดขึ้นที่บริเวณลิ้นปีเวลาที่มีความวิตกกังวลได้ละเอียดถี่ถ้วนอย่างน่าประหลาดใจ

“ดีมาก” อาตมาชมเชย “ทีนี้ เวลาที่โยมสังเกตเห็นความรูสึกทางกายภาพเกิดขึ้นอีก ให้วางมือไว้บริเวณลิ้นปี แล้วก็วัดบริเวณนั้นอย่างนุ่มนวลและนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าโยมไม่สามารถวัดตัวเองได้ในขณะนั้นก็ขอให้แพนของโยมวัดบริเวณนั้นให้ เพราะนั่นเป็นสิ่งที่แพนควร

จะทำ แล้วอีกสองสามวันก็โทรศัพท์มาหาอาตมาอีกนะ”

เมื่อเธอโทรศัพท์มา อาตมาได้ถามว่า หลังจากนวดอย่างนุ่มนวลแล้วเกิดอะไรขึ้นกับความรู้สึกทางกายภาพบ้าง

“ความรู้สึกทางกายภาพหายไปหมดแล้วค่ะ” เธอตอบ

“แล้วความวิตกกังวลที่เคยมีล่ะ” อาตมาถามต่อ

มีความเจ็บเกิดขึ้นชั่วคราว มันเป็นช่วงเวลาที่เรา ‘ปึง’ ขึ้นมาแล้วก็อุทานว่า “มันหายไปด้วยค่ะ”

ตอนนี้เธอมีวิธีการเอาชนะการถูกโรควิตกกังวลเข้าจู่โจมแล้ว การขอให้เธอบอกตำแหน่งที่เกิดความรู้สึกทางกายภาพที่สอดคล้องกับโรควิตกกังวลของเธอ แล้วอธิบายให้อาตมาฟังนั้น เป็นเพียงวิธีการทำให้เธอระลึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อการตระหนักรู้ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้น การบรรเทาความรู้สึกนั้นด้วยความเมตตากรุณาก็เป็นเรื่องง่าย ๆ จึงทำให้อาการวิตกกังวลหายไปในที่สุด อาตมายังให้เธอมีหน้าที่รับผิดชอบขั้นตอนการบำบัดนี้ด้วย เพื่อให้เธอมีความเชื่อมั่นในตัวเองอีกครั้ง

อารมณ์ทุกชนิดมีความสอดคล้องกับความรู้สึกทางกายภาพแต่มักเป็นความรู้สึกที่เราไม่รู้ตัว การจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ในระดับจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่ยากเกินไป ดังนั้นเราจึงต้องจัดการกับปัญหาทางกายภาพก่อน เมื่อปัญหาทางกายภาพหมดไป สาเหตุทางอารมณ์ก็จะหายไปด้วย

ภายในเวลาไม่นานนัก เธอได้กลับไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัย เธอเป็นคนฉลาด ขยันเรียนหนังสือ จนกระทั่งจบเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เธอประทับใจอาตมาเป็นอย่างมาก

มากจนกระทั่งเสนอชื่อให้อาตมาเป็น ‘บุคคลแห่งปีของ ออสเตรเลีย’ อาตมาไม่ได้รับตำแหน่งดังกล่าวแต่ก็รู้สึก ซาบซึ้งกับการกระทำของเธอ สิ่งที่อาตมารู้สึกซาบซึ้งใจมาก ขึ้นไปอีกก็คือเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๒ เธอรับเร้าให้อาตมา เป็นผู้ทำพิธีมงคลสมรสให้เธอและเจ้าบ่าวของเธอ ซึ่งก็คือ แฟนหนุ่มคนเดิมผู้เฝ้าดูแลเอาใจใส่เธอตอนที่เธอล้มหมอนนอนเสื่อนั่นเอง

# ๒๐

## การจูบที่ช่วยลด ความเจ็บปวด

- ความเมตตา -

พ่อแม่ของอาตมาเป็นคนจนแต่หัวใจดี อาตมาได้รับการเลี้ยงดูในอพาร์ทเมนต์สำหรับผู้มีรายได้น้อย ซึ่งเรียกว่าแฟลตรัฐบาล พวกเราไม่กลัวว่าจะมีใครมาขโมยของเลย ความจริงแล้วพวกเราเคยแม้กระทั่งไม่ล็อกประตู หวังว่าหัวขโมยจะเข้ามาแล้วก็รู้สึกสงสารพวกเราและยกสิ่งของบางอย่างให้เราด้วยซ้ำ

ในช่วงวัยเด็ก อาตมาเอาแต่เล่นฟุตบอลบนถนนกับเพื่อนๆ เมื่ออาตมาล้มลงเพราะถูกยี่เยียดจากการแย่งลูกบอล หัวเข่าของอาตมาครูดไปกับทางเท้าที่ปูด้วยหินหรือลาดยางมะตอยแข็งๆ แล้วอาตมาก็จะวิ่งร้องไห้ไปหาโยมแม่ด้วย

เลือดที่ไหลย่อยและอาการเจ็บปวด โยมแม่ก็จะคุกเข่าลง และกดริมฝีปากลงไปบนแผลนั้นเพื่อ ‘จูบที่ช่วยให้ความเจ็บปวดลดลง’ และความเจ็บปวดก็มักจะจางหายไปเสมอ หลังจากปิดแผลด้วยพลาสติกอย่างรวดเร็ว อาตมาก็จะรีบกลับไปเตะฟุตบอลต่อในทันที

หลายปีต่อมา อาตมาก็คิดได้ว่าการใช้ริมฝีปากที่เต็มไปด้วยเชื้อโรคประกบลงไปบนแผลสดนั้นช่างเป็นการกระทำที่ไม่ถูกสุขลักษณะเอาเสียเลย แต่มันก็ไม่เคยทำให้เกิดอาการติดเชื้อ และยิ่งไปกว่านั้นมันยังเป็นยาแก้ปวดที่ได้ผลชะงัดเสียด้วย

อาตมาเรียนรู้พลังแห่งการเยียวยาด้วยความเมตตาจากโยมแม่ของอาตมา ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ดังเรื่องเล่าที่เพิ่งมาแว่นนี้

# ๒๑

## จระเข้สีนามิ

- ความเมตตา -

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับผู้ที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์สึนามิเมื่อปี ๒๕๔๗ มากมาย เรื่องหนึ่งในเรื่องเล่าเหล่านั้นก็คือการที่ความเมตตาได้ช่วยชีวิตชายชาวศรีลังกาคนหนึ่งไว้ได้

ผู้ชายคนนั้นจะไปที่ริมทะเลสาบซึ่งติดกับมหาสมุทร เพื่อนำขนมปังไปเลี้ยงปลาทุกเช้า แล้วเช้าวันหนึ่งก็มีจระเข้ตัวใหญ่ตัวหนึ่งปรากฏตัวขึ้น จระเข้ศรีลังกานั้นเป็นสัตว์ที่อันตรายมาก ทุกคนรู้ว่าพวกมันกินคน

ผู้ชายที่มีเมตตาคนนั้นโยนขนมปังสองสามแผ่นให้ จระเข้อย่างไม่หวั่นกลัว จระเข้จับขนมปังแล้วก็ว่ายน้ำจากไป

ตั้งแต่นั้น จระเข้ตัวนั้นก็ว่ายน้ำมารับขนมปังแผ่นเป็นอาหารเช้าเป็นประจำทุกเช้า หลังจากนั้นก็จะว่ายน้ำ



น้ำจากไปอย่างสงบ

ในวันที่เกิดเหตุการณ์สึนามิ ชายหนุ่มคนนั้นกำลังให้อาหารปลาในตอนเช้า เนื่องจากเขายืนอยู่ติดชายน้ำจึงถูกกระแสน้ำอันเชี่ยวกรากพัดออกไปในทะเล ตอนแรกเขาพยายามจับเก้าอี้ไม้ตัวหนึ่งไว้แน่น แต่ความแรงของคลื่นสึนามินั้นมันรุนแรงจนกระทั่งทำให้เขาต้องปล่อยมือจากเก้าอี้ไม้ตัวนั้น จากนั้นเขาก็คว้าไม้ได้ท่อนหนึ่ง แต่มันก็ถูกพัดหลุดออกจากมือของเขาไปอีกเช่นกัน ตอนที่เขาใกล้จะจมน้ำ เขาคคว้าไม้ซุงท่อนหนึ่งที่กำลังลอยใกล้เข้ามาไว้ได้ เขาพยายามปีนขึ้นไปบนซุงท่อนนั้น แล้วก็เงยหน้าขึ้นมาหายใจ

เมื่อรวบรวมสติได้ เขาเริ่มสังเกตว่ามีอะไรบางอย่างแปลกๆ เกิดขึ้น ขณะที่สิ่งของอื่นๆ กำลังถูกกระแสน้ำพัดออกทะเลไปนั้น แต่ท่อนซุงที่เขาเกาะอยู่กลับลอยไปในทิศทางตรงกันข้ามเพื่อกลับเข้าสู่ฝั่ง เมื่อเขาลอยเข้าใกล้ชายหาดมากพอ เขาก็กระโดดออกจากท่อนซุงแล้วก็ตะเกียกตะกายขึ้นไปบนชายหาดเพื่อความปลอดภัย ทันใดนั้น เขาก็สังเกตเห็น ‘ท่อนซุง’ ที่เขานั่งมามีหางออกมา เจ้าจระเข้ตัวนั่นเอง

บรรดาคนที่ชอบพูดจาเยาะเย้ยถากถางมักจะบอกว่าการที่จระเข้ช่วยชีวิตผู้ชายคนนั้นไว้ก็เพราะว่ามันอยากจะมีกินขนมปังในเช้าวันต่อมาอีกเท่านั้นเอง แต่ผู้ที่มีปัญญารู้ว่าจระเข้ตัวนั้นเพียงแต่กำลังตอบแทนความเมตตาอันมากมายของผู้ชายคนนั้นด้วยความเมตตากรุณาของมันนั่นเอง

# ๒๒

## ที่รักคะ ฉันหาลูกๆ ไม่เจอ

- ปัญญา -

อาตมาโชคดีที่เติบโตขึ้นมาในอพาร์ทเมนต์เล็กๆ ซึ่งหมายความว่า โยมพ่อ โยมแม่ โยมพี่ชาย และอาตมาต้องอยู่รวมกันตลอดเวลา โยมพ่อโยมแม่ของอาตมาก็ทะเลาะกันบ้างตามประสาสามีภรรยาทั่วๆ ไป แต่เวลาที่ท่านคืนดีกันอาตมาก็จะได้เห็นช่วงเวลานั้นด้วย อาตมาได้เรียนรู้ว่าการทะเลาะกันนั้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และความรู้สึกไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้น จางหายไปได้อย่างง่ายดายด้วยความมั่งงามอันเกิดจากการให้อภัยซึ่งกันและกันที่เรียกว่า ‘การคืนดีกัน’

อาตมากับโยมพี่ชายอยู่ด้วยกันในห้องนอนเล็กๆ เรา

ทะเลาะกัน สร้างปัญหาด้วยกัน เติบโตมาด้วยกัน และเรียนรู้ที่จะรักกันจนตายจากกัน ถ้าอาตมามีห้องนอนเป็นของตัวเองอาตมาก็ไม่มีวันที่จะได้เรียนรู้เรื่องนี้อย่างแน่นอน

อาตมาอ่านพบข่าวข่าวหนึ่งในหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่งในประเทศอังกฤษซึ่งเพิ่งถูกรางวัลลอตเตอรี่ของประเทศอังกฤษเป็นเงินหลายล้านปอนด์ จากนั้นเธอก็ซื้อคฤหาสน์อันสวยงามแห่งหนึ่งในแถบชนบทของประเทศอังกฤษ อีกหนึ่งปีต่อมาเธอกลับขายบ้านอันแสนงดงามในราคาที่ย่อมขาดทุนแล้วก็ซื้อบ้านหลังเล็กๆ แทน

เธออธิบายให้ฟังว่า ตอนที่อาศัยอยู่ในคฤหาสน์หลังมโหฬารนั้นเธอไม่เคยพบหน้าลูกๆ หรือสามีของเธอเลย เพราะลูกชายอยู่ที่ปีกด้านหนึ่งของบ้านอันกว้างใหญ่ ลูกสาวก็อยู่อีกส่วนหนึ่งของบ้าน ส่วนสามีของเธอก็ยังแยกไปอยู่ในห้องย่อยๆ ซึ่งอยู่ส่วนอื่นของบ้าน พวกเขาไม่ค่อยได้พบหน้ากันบ่อยครั้งนัก เธอเริ่มรู้สึกเหงามากขึ้น ขนาดของคฤหาสน์กำลังแยกเธอออกจากบรรดาคนที่เธอรัก

ตอนนี้เธอได้กลับมาอยู่ในบ้านหลังเล็กๆ อีกครั้งหนึ่ง เธอได้พบหน้าสามีและลูกๆ ตลอดเวลา เธอได้สูญเสียพื้นที่อันมโหฬารของคฤหาสน์หลังนั้นแต่ได้ครอบครัวของเธอกลับคืนมา

บางทีส่วนหนึ่งของปัญหาของโลกสมัยใหม่อันมั่งคั่งร่ำรวยก็คือเราอาศัยอยู่ในบ้านที่ใหญ่โตเกินความจำเป็น ลูกแต่ละคนมีห้องนอนส่วนตัว และการอยู่ในบ้านหลังใหญ่ๆ แบบนั้นก็ทำให้แต่ละคนไม่ค่อยได้มีโอกาสพบหน้ากันบ่อย

นัก เราเริ่มคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตอยู่ตามแบบฉบับของตัวเอง  
และไม่เรียนรู้ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พวกเราได้กลายเป็น  
มนุษย์อันแสนโดดเดี่ยวไปแล้ว

# ๒๓

## กับดักหน้มาแม่ไก่ พ่อหมู และแม่วัว ได้อย่างไร

- การปลูกฝัง -

หนูห้าตัว แม่ไก่หนึ่งตัว พ่อหมูหนึ่งตัว และแม่วัวหนึ่งตัว เป็นเพื่อนกันและอาศัยอยู่ในฟาร์มซึ่งอยู่ห่างไกลจากที่อื่นๆ พวกหนูซึ่งอาศัยอยู่ในฟาร์มมักจะบอกพวกเพื่อนๆ ของมันให้ซ่อนตัวเวลาที่ชาวนาต้องการกินไก่ทอด ให้แก่งทำเป็นป่วย เวลาที่เขาต้องการกินไส้กรอกหมู และให้หนีออกไปที่ฟาร์มอีกแห่งหนึ่งเวลาที่เขาถามหาเนื้ออย่างแม่ไก่ พ่อหมู และแม่วัว เรียกเพื่อนๆ ทั้งห้าตัวของเขาว่า เอ็มไอ ๕ (MI๕ - Mouse Intelligence Five)

บ่ายวันหนึ่ง หนูตัวหนึ่งแอบมองผ่านรอยแตกที่กำแพง เห็นชาวนาเปิดกล่องพัสดุกกล่องหนึ่งออก มันเกือบจะร้อง

เสียงหลงเมื่อเห็นว่ามีกับดักหนูอยู่ในกล่องนั้น “แยแล้ว พวกเราต้องแยแน่ๆ พวกเราชะตาขาดแน่ๆ” มันบอกกับหนูตัวอื่นๆ “ทำยังไงกันดี”

พวกมันทั้งหมดตัดสินใจไปขอความช่วยเหลือจากพวกเพื่อนๆ ของมัน

“กุกๆ” แม่ไก่กล่าว “ไอ้กับดักหนูอันเล็กๆ นั้น จะทำอะไรฉันได้”

“อู๊ด” พ่อหมูกกล่าว “ตอนนี้ฉันกำลังยุ่ง ไว้ค่อยคุยกันใหม่ละ ว่าแต่ไอ้กับดักหนูนั่นมันจะทำอะไรฉันได้”

แม่วัวกำลังยุ่งวุ่นวายอยู่กับการเคี้ยวหญ้า จนแทบจะไม่อยากพูดอะไร “มอ” และแล้วหลังจากที่ถูกเจ้าหนูตื่นตระหนกทั้งหลายวิงวอนให้ช่วย เธอก็กล่าวว่า “ตกลง ฉันจะลองคิดดู ถึงแม้ว่ามันจะไม่ใช่ปัญหาของฉันก็ตาม”

ตกตึกคืนนั้น หนูตัวหนึ่งพลาดเหยียบกับดักขณะที่กำลังค้นหาอาหารว่างช่วงเที่ยงคืน “คลิก” แล้วหนูตัวนั้นก็ไปสวรรค์

หนูอีกสี่ตัวได้ยินเสียงกับดักหนูทำงานและวิ่งไปช่วยส่วนภรรยาของชวานาก็ได้ยินเสียงนั้นเช่นกันจึงเดินออกมาสำรวจดู เมื่อเธอมองเห็นหนูตัวหนึ่งนอนตายอยู่ และมีหนูอีกสี่ตัวกำลังร้องไห้ด้วยความเศร้าโศกร่วมกับผลัดกันโอบกอดซึ่งกันและกัน เธอก็กรีดร้องเสียงดังลั่นแล้วก็เป๋นลม

ในเช้าวันต่อมา เธอยังคงมีอาการตกใจสุดขีดและต้องนอนอยู่บนเตียง ชวานาพยายามคิดหาสิ่งที่จะทำให้ภรรยาของเขามีอาการดีขึ้น เขาคิดขึ้นมาได้อย่างหนึ่ง “ซูปไก่ใจละ”

ดังนั้น เขาจึงไปจับแม่ไก่มาเชือดคอ ไล่ลงไปต้มในหม้อ แล้วก็โรยเกลือกับกระเทียม

เมื่อบรรดาเพื่อนๆ ของภรรยาของชาวนาารู้ข่าวว่าเธอป่วย พวกเธอก็มาเยี่ยมเยียนเช่นเดียวกับที่ภรรยาของชาวนาทำต่อเพื่อนๆ ชาวนาจึงต้องทำอาหารเลี้ยงบรรดาผู้มาเยือนเหล่านั้น เขาจึงสั่งเชือดพ่อหมูเพื่อทำสเต็กหมูเลี้ยงแขกทั้งหลาย

โชคร้ายที่ภรรยาของชาวนาไม่ฟื้นจากอาการตกใจสุดขีดที่เห็นหนูสีตัวร้องไห้คร่ำครวญ แล้วเธอก็สิ้นใจ มีคนมาร่วมงานศพมากมายและชาวนาจึงทำแซนด์วิชเนื้อมากมายเลี้ยงบรรดาผู้ที่มาไว้อาลัย ทายซิว่าเนื้อที่ใช้ทำแซนด์วิชมาจากไหน แม่วัวนั่นเอง

นั่นคือวิธีการที่กบดักหนูอันเล็กๆ สามารถฆ่าแม่ไก่ พ่อหมู และแม่วัวได้ ดังนั้น อย่าคิดว่า ‘มันไม่ใช่ปัญหาของฉัน’ เวลาที่เพื่อนของโยมมาขอความช่วยเหลือ มันก็คือปัญหาของโยมด้วย เพราะนั่นคือความหมายของคำว่าเพื่อนนั่นเอง

# ๒๔

## วิธีปฏิบัติ ต่อการยกย่องสรรเสริญ

- อนาคตา -

ในปี ๒๕๔๗ อาตมาได้รับรางวัลเหรียญจอห์น เคอร์ติอันทรงเกียรติ ซึ่งตั้งชื่อตามนายกรัฐมนตรีของประเทศออสเตรเลียในช่วงสงคราม จากการทำอาตมาได้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการมีวิสัยทัศน์ การเป็นผู้นำและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนของประเทศออสเตรเลีย การมอบรางวัลได้จัดขึ้นต่อหน้าคณะบุคคลผู้ทรงเกียรติที่มหาวิทยาลัยเคอร์ติอันในเมืองเพิร์ธ

เมื่อมีการนิมนต์ให้อาตมากล่าวสุนทรพจน์สั้นๆ ในฐานะผู้รับรางวัล ซึ่งอาตมาได้กล่าวว่าอาตมารู้สึกเป็นเกียรติและแปลกใจมากที่ได้รับรางวัลดังกล่าว เพราะมีคนอื่นๆ อีก



มากมายในประเทศออสเตรเลียที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนมากกว่าที่อาตมาทำไป อาตมายังได้เน้นย้ำว่าอาตมาคงไม่สามารถประสบความสำเร็จได้มากเช่นนี้ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างมหาศาลจากคนอื่นๆ อีกมากมาย

ในปีถัดมา อาตมาได้รับนิมนต์ให้ไปร่วมพิธีมอบเหรียญรางวัลแก่ผู้ได้รับรางวัลเหรียญจอห์น เคอร์ติง ประจำปี ๒๕๔๘ อาตมาตกลงไปร่วมพิธีดังกล่าว เมื่อได้แ่่งคิดว่า ถ้าคนอื่นๆ มาร่วมงานพิธีของอาตมา อาตมาก็ควรไปร่วมงานของคนอื่นๆ เช่นกัน

ในปีนั้นผู้ที่ได้รับเหรียญรางวัลก็คือคุณหมอโจสกี ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งหัวหน้าแผนกโลหิตวิทยา ณ โรงพยาบาลสำคัญแห่งหนึ่งในเมืองเพิร์ธ จากการที่ได้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวนมาก เขาได้สังเกตเห็นว่าผู้ป่วยเหล่านั้นได้รับการรักษาที่ดีที่สุดในโลก ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด การทำเคมีบำบัด และการฉายรังสี แต่มักจะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่หลังการรักษาอย่างเพียงพอ ดังนั้นเขาจึงใช้อิทธิพลที่มีอยู่ไม่น้อยของเขาเพื่อให้ได้ห้องสองสามห้องในโรงพยาบาลที่มีคนไข้มากมายมาจัดตั้งเป็นศูนย์บำบัดทางเลือก ที่ศูนย์แห่งนี้ผู้ป่วยคนใดก็ตามที่ได้รับการรักษาโรคมะเร็งตามวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันก็สามารถเข้ารับการรักษาที่ศูนย์แห่งนี้ได้เช่นกันโดยที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ว่าจะเป็นการฝังเข็ม การนวดเท้า เรกิบำบัด (พลังงานชีวิตครอบจักรวาล) รวมทั้งการรักษาแบบอื่นๆ ที่คล้ายๆ กันนี้ ซึ่งมักจะถือว่าไม่ใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์ เขาให้เหตุผลว่า

อย่างน้อยที่สุดวิธีการดังกล่าวเป็นการทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และรู้สึกว่าได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเช่นเวลาที่คนมานวดเท้าให้เป็นเวลาครึ่งชั่วโมง เขาเคยถูกเพื่อนหมอดูด้วยกันหัวเราะเยาะ แต่เขาก็มุ่งมั่นทำงานต่อไปจนกระทั่งได้รับผลตอบแทนด้านบวกอย่างน่าอัศจรรย์ อาตมาได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องของเขาเป็นอย่างยิ่ง

จากนั้น คุณหมอโจสก็ถูกเชิญให้กล่าวสุนทรพจน์ในฐานะผู้ได้รับรางวัล ซึ่งเขาได้กล่าวว่าเขารู้สึกเป็นเกียรติและแปลกใจมากที่ได้รับรางวัลดังกล่าว เพราะมีคนอื่นๆ อีกมากมายในประเทศออสเตรเลียที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนมากกว่าที่เขาทำไป เขายังได้ชี้แจงด้วยว่าเขาคงไม่สามารถประสบความสำเร็จได้มากเช่นนี้ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างมหาศาลจากคนอื่นๆ อีกมากมาย

อาตมาคิดอยู่ในใจขณะที่นั่งรวมอยู่กับผู้ฟังคนอื่นๆ “เอ๊ะ นั่นมันสุนทรพจน์ของเราเมื่อปีที่แล้วนี่นา” มันใช่จริงๆ นั่นแหละ เพราะนั่นก็คือสุนทรพจน์ที่บรรดาผู้ที่ได้รับการยกย่องสรรเสริญต่อสาธารณชนเกือบทุกคนชอบใช้กัน

ในกรณีของคุณหมอโจสก็นั่น เป็นที่แน่ใจได้โดยไม่ต้องมีข้อกังขาเลยที่เขาคือบุคคลที่สมควรได้รับการเชิดชูเกียรติด้วยการมอบรางวัลเหรียญจอห์น เคอร์ติส แล้วมันก็ทำให้อาตมาคิดอยู่ในใจว่า อาตมาสมควรได้รับรางวัลนี้เมื่อปีที่แล้วจริงๆ หรือ แต่นักวิชาการผู้มีภูมิปัญญาในระดับสูงมากมายหลายท่านได้ทำการวิจัยงานที่อาตมาทำและผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด ถี่ถ้วน และผลก็ออกมา

ว่าอาตมาเป็นผู้สมควรได้รับรางวัลนี้ แล้วอาตมามีสิทธิ์อะไรที่จะไปขំใจการตัดสินอย่างชาญฉลาดและเชี่ยวชาญนั้นด้วย ดังนั้น อาตมาจึงสรุปได้ว่า ไข่แล้ว ทั้งคุณหมอโจสกีและอาตมาเป็นผู้ที่สมควรได้รับรางวัลนี้ทั้งคู่ เพียงแต่ได้รับกันคนละปีเท่านั้น

ต่อไปนี้เวลาที่อาตมาได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหลาย อาตมาก็จะตอบแทนความฉลาดปราดเปรื่องของพวกเขาด้วยความเคารพ โดยการยอมรับการยกย่องสรรเสริญนั้นและพูดว่า “ขอบคุณนะ โยมยกย่องถูกคนแล้ว”

การตอบรับของอาตมาทำให้ทุกคนหัวเราะ เพราะมันฟังดูแปลกๆ แต่เมื่อพวกเขาเข้าใจความหมาย ก็เริ่มยอมรับการยกย่องสรรเสริญตัวเองเช่นกัน ซึ่งทำให้แตกต่างอย่างมหาศาสตร์ต่อความสุขของพวกเขา

อาตมาขอสรุปส่งท้ายว่า เมื่อก่อนอาตมามักปฏิเสธการยกย่องสรรเสริญ เพราะได้รับการสั่งสอนมาว่ามันจะทำให้คนเรากลายเป็นคนหยิ่งโโส แต่ไม่ใช่เลย การได้รับการยกย่องสรรเสริญกลับทำให้โยมเป็นคนโอบอ้อมอารีต่างหาก

# ๒๕

## กฎสิบห้าวินาทีของ การยกย่องสรรเสริญ

- การปลุกฝัง -

การวิจัยทางจิตวิทยาบอกว่า กว่าเราจะไต่ยินการยกย่องสรรเสริญนั้นต้องมีการพูดติดต่อกันเฉลี่ยเป็นเวลานานประมาณสิบห้าวินาที แต่การวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบนั้นเราจะไต่ยินในทันที

พวกเราจะรู้สึกอึดอัดเวลาที่ได้รับการยกย่องสรรเสริญ พวกเราจึงมักจะปฏิเสธสิ่งเหล่านั้นโดยการคิดไปต่างๆ นานาว่า

“ยายคนนี้พูดเรื่องอะไรกันนะ”

“เขากำลังเมาหรือบ้าเนี่ย”

“จะต้องมีจุดประสงค์อื่นแอบแฝงอยู่แน่ๆ”

ดังนั้น ถ้าโยมต้องการจะบอกกับภรรยาว่าเธอเป็นคนดีแค่ไหน หรือบอกกับสามีว่าโยมชื่นชมเขามากขนาดไหน ก็ขอให้ออกไปซื้อนาฬิกาจับเวลา หรือจับตาตูดนาฬิกาเขวอนผนัง แล้วก็พูดสิ่งที่ต้องการพูดไปเรื่อยๆ ลองจับเวลาดูนะว่าหลังจากที่เวลาผ่านไปสิบห้าวินาทีแล้วพวกเขาจึงจะเริ่มรู้สึกกับการยกย่องสรรเสริญนั้นอย่างจริงจัง

# ๒๖

## วิธีการแบบแซนด์วิช

- การปลุกฝัง -

สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ในเวลาที่เราต้องการตำหนิใครสักคนนั้น เรามักจะพูดออกไปอย่างไม่มีทักษะจนทำให้อีกฝ่ายรู้สึกต่อต้าน แล้วเราก็จะเสียความรู้สึก ดังนั้น ต่อไปเราก็จะไม่อยากที่จะแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นๆ อีกต่อไป จึงทำให้ปัญหาเดิมๆ เลวร้ายลงเรื่อยๆ

ลองจินตนาการว่ามีบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งผู้จัดการรู้สึกตะขิดตะขวงใจที่จะตักเตือนพนักงานคนหนึ่งที่ทำคามผิด เพราะว่าเธอเป็นคนที่ไม่ชอบความขัดแย้ง บริษัทแห่งนี้ก็ต้องเกิดความเสียหาย หรือถ้าผู้ฝึกสอนกีฬาคนหนึ่งมัวแต่รีรอที่จะตำหนินักกีฬาในทีมที่เล่นกีฬาผิดพลาดเพราะ

กลัวว่าจะทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น ก็จะทำให้ทีมนั้นต้องพ่ายแพ้ พวกเรามีหน้าที่ที่จะต้องกล่าวตำหนิอย่างถูกกาลเทศะ ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

อันดับแรก ให้กล่าวคำชมเชยคนที่โยมต้องการตำหนิ ก่อน พูดชมเชยให้ฟังดูหนักแน่นแต่ตรงไปตรงมา ซึ่งวัตถุประสงค์ของการกล่าวชมเชยก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า เราให้เกียรติเขา เห็นคุณค่าของการเสียสละของเขา และเราไม่ได้ต้องการจะทำร้ายความรู้สึกของเขา

การชมเชยยังช่วยทำให้คนเราอยากรับฟังสิ่งที่ได้ยิน เราไม่ค่อยจะใส่ใจกับสิ่งที่คนอื่นพูดกับเรามากนักเพราะเราชอบฟังแต่สิ่งที่เราอยากจะให้เขาพูดกับเรามากกว่า การชมเชยเป็นเหยื่อล่อให้เราออกมาจากที่ซ่อนตัวภายในจิตใจเพื่อปกป้องตัวเอง จึงทำให้เราสามารถได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูดได้อย่างชัดเจน คนทุกคนชอบฟังการชมเชย ดังนั้นหูของเราก็จะเปิดรับฟังคำชมได้ไม่จำกัด

จากนั้น เราก็เริ่มบอกเขาด้วยการตำหนิ ซึ่งแน่นอนว่า จะต้องเป็นเชิงเปรียบเทียบ เช่น “แต่....” แล้วคำตำหนิก็จะผ่านเข้าไปได้

ประการสุดท้าย เราก็เสริมด้วยการชมเชยที่ฟังดูหนักแน่นอีกครั้ง และกล่าวเสริมว่าเราไม่ได้ปฏิเสธตัวตนของเขา เพียงแต่ต้องการชี้ให้เห็นความผิดพลาดเพียงแค่อ้อสองข้อในบรรดาข้อดีมากมาย ซึ่งเราเพิ่งพูดให้ฟังไปแล้ว

ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ผู้ถูกตำหนิก็จะยอมรับการตำหนิโดยไม่รู้สึกรำคาญดูหมิ่น ผู้จัดการก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้โดยไม่

ทำให้เสียความรู้สึกในภายหลัง และปัญหาที่สามารถได้รับการแก้ไขเป็นอย่างดี

การชมเชยในครั้งแรกก็คือ ขนมหึงแผ่นบนสุดของแซนด์วิช คำตำหนิก็คือไส้แซนด์วิช ส่วนการชมเชยครั้งหลังสุดก็คือแผ่นขนมปังที่อยู่ด้านล่างสุดนั่นเอง ดังนั้นวิธีการนี้จึงถูกเรียกว่า “วิธีการแบบแซนด์วิช”



# ๒๗

กฎ ๗๐%

- การไตร่ตรอง -

ก่อนที่อาตมาจะบวชเป็นพระสงฆ์ อาตมาเคยสอนหนังสืออยู่ที่โรงเรียนมัธยมปลายแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ ใครก็ตามที่สอนเด็กวัยรุ่นมักจะมีอาการเครียดมากพอที่คิดจะทิ้งชีวิตทางโลกเพื่อบวชเป็นพระกันทั้งนั้น

ตอนที่อาตมาต้องออกข้อสอบคณิตศาสตร์เป็นครั้งแรก อาตมาได้ขอคำแนะนำจากครูอาวุโสท่านหนึ่ง ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำว่าไม่ควรจะออกข้อสอบให้ยากจนเกินไป เพราะถ้าคะแนนเฉลี่ยออกมาแค่ ๓๐-๔๐% พวกเด็กนักเรียนก็จะหมดกำลังใจ พวกเขาจะเริ่มคิดว่าคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่ยากเกินไปแล้วก็ไม่อยากจะเรียน แต่ถ้าข้อสอบง่ายเกินไป

และคะแนนเฉลี่ยสูงถึง ๙๐ - ๑๐๐% ข้อสอบก็จะไม่มี ความหมายใดๆ

ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้เอาออกมาออกข้อสอบโดยมีจุดมุ่งหมายให้คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ ๗๐% ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถทางคณิตศาสตร์ของตัวเองได้ดี และอีก ๓๐% ของข้อสอบที่พวกเขาทำผิดนั้นเอาออกมาซึ่งเป็นครูของพวกเขา จะสามารถตรวจสอบจุดอ่อนต่างๆ และนำมาอธิบายให้เข้าใจในบทเรียนต่อไป ดังนั้น การสอบจะแบ่งได้เป็นการให้กำลังใจ ๗๐% และการเรียนรู้ อีก ๓๐%

ต่อมา เอามาก็คิดว่าชีวิตคนเราก็มีวิถีทางเช่นเดียวกันนี้ ถ้าคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบในชีวิตมีเพียง ๓๐ ถึง ๔๐% โยมก็จะรู้สึกเสียกำลังใจ หรือแม้กระทั่งก่อให้เกิดความหดหู่และสิ้นหวังต่อชีวิต แต่ถ้าชีวิตของโยมมักจะมีความคะแนนเฉลี่ยถึง ๙๐ - ๑๐๐% เสมอ โยมก็จะเกิดการเรียนรู้ น้อยมากและไม่เกิดความก้าวหน้า แต่ถ้าคะแนนเฉลี่ยของชีวิตโยมอยู่ที่ระดับประมาณ ๗๐% เมื่อนั้นโยมก็จะมีความสำเร็จในชีวิตมากพอที่จะรักษาแรงจูงใจ และมีความล้มเหลวมากพอที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อให้เติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

# ๒๘

## การลดความคาดหวัง

- การไตร่ตรอง -

กฎ ๗๐% พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าทำไมพวกเราไม่ควรคาดหวังให้ชีวิตเต็ม ๑๐๐% และแสดงให้เห็นว่าทำไมความล้มเหลวในชีวิตที่เกิดขึ้นในบางครั้งจึงถือเป็นเรื่องปกติให้ตั้งเป้าหมายกับความล้มเหลวไว้ ๓๐% แล้วโยมก็จะมีชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข การที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายให้กับความล้มเหลวเลยจะทำให้โยมรู้สึกเครียด หวาดกลัว และพยายามควบคุมทุกอย่าง จนกระทั่งทำให้ชีวิตของโยมไม่มีความสุขแม้แต่น้อย ดังนั้นควรลดความคาดหวังเหลือ ๗๐% แล้วเริ่มใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แล้ว

พวกเรามักคาดหวังในตัวสามีหรือภรรยาของเราไว้สูงมาก จนกระทั่งเราเห็นได้ว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่จะรักษา

ความสัมพันธ์ให้ยั่งยืนได้ ดังนั้น ถ้าสามีของโยมได้คะแนนเพียง ๗๐% ให้เก็บเขาไว้ ถ้าภรรยาของโยมได้คะแนน ๘๘% ก็บอกให้เธอผ่อนคลายเป็นมากขึ้น และหัดทำผิดเสียบ้าง ไม่เช่นนั้นโยมจะทิ้งเธอไป

พ่อแม่ควรจะลดความคาดหวังต่อลูกๆ เพราะมีเด็กเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น ที่สามารถจะมีการเรียนอยู่ในระดับท็อป ๕๐% ของนักเรียนทั้งหมด ส่วนลูกๆ ก็ควรลดความคาดหวังต่อพ่อแม่ด้วยเช่นกัน เพราะต่างคนก็กำลังเรียนรู้เช่นกัน

ความจริงแล้ว อาตมามักแนะนำพ่อแม่ที่นับถือศาสนาพุทธว่าถ้าลูกๆ มีระดับการเรียนอยู่ในระดับท็อป ๑๐% ของชั้นหรือระดับท้าย ๑๐% ของชั้น ก็ถือว่าพวกเขาไม่ใช่ชาวพุทธที่ดี เพราะว่าชาวพุทธที่ดีควรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่ว่า ‘ทางสายกลาง’ ดังนั้นถ้าลูกของโยมมีผลการเรียนในระดับกลางๆ นั่นแหละพวกเขาจึงเป็นชาวพุทธที่ดี

ชายหนุ่มอยากมีแฟนสวยๆ หญิงสาวก็อยากมีสามีรวยๆ คนเหล่านั้นควรจะลดความคาดหวังลงเพื่อจะได้มีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น เวลาที่ชายหนุ่มคนหนึ่งแต่งงานกับหญิงสาวที่มีหน้าตาสวย เขาจะต้องคอยหึงหวงเธอไปตลอดชีวิต คอยแต่กังวลว่าหญิงสาวจะถูกพวกผู้ชายที่หมกมุ่นในกามมาล่อลวงเธอไป แต่ถ้าเขาแต่งงานกับหญิงสาวที่หน้าตาไม่สวย เขาก็จะไม่มีอะไรที่ต้องเป็นห่วง ถ้าหญิงสาวคนหนึ่งแต่งงานกับคนรวย เธอก็จะต้องคอยระแวงสงสัยอยู่ตลอดเวลาว่าเธออาจจะมีความสัมพันธ์กับผู้หญิงคนอื่น แต่ถ้าเธอแต่งงานกับ

ผู้ชายจนๆ เขาก็ไม่มีปัญญาที่จะไปมีภรรยาบ่อยได้ ดังนั้น  
ชีวิตแต่งงานของเธอก็จะมั่นคง แล้วเธอก็จะไม่ต้องกังวลใดๆ  
นี่ก็คือตัวอย่างอีกหนึ่งตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า การลดความ  
คาดหวังทำให้ชีวิตมีความสุขและความสนุกขึ้นได้อย่างมาก

# ๒๙

## ความผิดที่ต้องจดจำ มากที่สุดสามครั้ง ของอาตมา

- อนัตตา -

อาตมาไม่เคยคาดหวังให้ตัวเองเป็นคนสมบูรณ์แบบ ในความเป็นจริงอาตมาชอบการทำผิดด้วยซ้ำ เพราะว่าเวลาที่อาตมาเล่าเรื่องที่อาตมาทำอะไรเซ่อๆ ซ้ำๆ ให้เพื่อนๆ ฟัง พวกเขา ก็พากันหัวเราะกันอย่างสนุกสนาน ดังนั้น ความเซ่อซ่าของอาตมาจึงเป็นการเพิ่มความสุขให้แก่โลกใบนี้

(๑)

อาตมาเพิ่งจะเสร็จสิ้นจากการสอนการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลาเก้าวันที่เมืองปิ้ง แล้วบรรดา  
เจ้าภาพก็กำลังมาส่งอาตมาที่สนามบิน พวกเขาซื้อกาแฟ  
แก้วหนึ่งซึ่งทั้งเข้มข้นและหวานจัดด้วยการเติมไอศกรีมลงไป  
มาถวายอาตมา ก่อนที่อาตมาจะขึ้นเครื่องบิน

ขณะที่อาตมาเริ่มดูดน้ำหวานรสเลิศจากหลอด  
ปรากฏว่าอาตมาดูดไม่ขึ้น อาตมาจึงดูดแรงขึ้นแต่ยังไม่มี  
อะไรผ่านหลอดขึ้นมาอยู่ดี หลอดอันนั้นต้องตันแน่ๆ ดังนั้น  
อาตมาจึงพยายามดูดอย่างแรงมาก แล้วอาตมาก็สังเกตเห็น  
ท่านเจ้าภาพทั้งหลายกำลังแอบหัวเราะคิกคัก ส่วนคนอื่นๆ ก็  
กำลังเอามือปิดปากและพยายามไม่หัวเราะเพื่อไม่ให้เป็นการ  
เสียมารยาท ดังนั้น อาตมาจึงหยิบหลอดออกมาจากแก้ว  
แล้วก็ได้รู้ว่าสิ่งที่ถืออยู่นั้นคือ ซ้อนพลาสติก

ที่บ้านของอาตมานั้น ซ้อนจะทำด้วยโลหะ มีด้าม  
แบนๆ กว้างๆ ไม่ใช่บางๆ กลมๆ และทำด้วยพลาสติกเหมือน  
กับหลอดในร้านกาแฟสมัยใหม่แบบนี้ แล้วกาแฟก็เข้มข้น  
เกินกว่าที่จะมองเห็นส่วนปลายของเจ้าแท่งพลาสติกนั้น แต่  
อย่างไรก็ตาม อาตมาก็ระเบิดเสียงหัวเราะออกมาทำให้  
บรรดาท่านเจ้าภาพได้ร่วมหัวเราะด้วย อาตมาได้ทำให้คน  
มากมายมีความสุขร่วมกัน

(๒)

การศึกษาระยะตอนที่อาตมาบวชเป็นพระสงฆ์ใหม่ๆ  
นั้น อาตมาไปจำพรรษาอยู่ที่วัดทางภาคอีสานของ  
ประเทศไทย ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของหลวงพ่อบุชา ท่าน

อาจารย์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียง ตอนที่  
อาตมาเดินทางมาถึงประเทศไทยใหม่ๆ นั้น อาตมาพูดภาษา  
ไทยไม่ได้สักคำ อาตมาก็เลยต้องหัดพูดภาษาไทยแบบ ‘เรียน  
รู้ระหว่างทำงาน’

วันหนึ่งอาตมาต้องการใช้สบู่สักก้อน สิ่งปฏิบัติอยู่  
เป็นประจำก็คือเดินไปหาหลวงพ่อบุญ และแน่นอนว่าต้องพูด  
เป็นภาษาไทย สบู่ในภาษาไทยพูดว่า ‘สบู่’ แต่อาตมาพูดว่า  
“สะโป” ซึ่งบังเอิญมีเสียงคล้ายกับคำว่า สับปะรด

หลวงพ่อบุญถามอาตมาว่าจะเอาสับปะรดไปทำไม  
อาตมาก็ตอบว่า “ใช้อาบน้ำครับ” หลวงพ่อบุญหัวเราะจน  
แทบจะตกจากเก้าอี้ แล้วท่านก็อารมณ์ดีอยู่หลายวัน เวลาที่  
เล่าให้ลูกศิษย์ชาวไทยที่มาเยี่ยมท่านว่า “ชาวตะวันตกพวกนี้  
ใช้สับปะรดอาบน้ำ ประหลาดจริงๆ”

ความผิดที่เกิดจากการพยายามที่จะพูดภาษาไทย  
ทำให้เกิดช่วงเวลาแห่งความสุขให้แก่ท่านอาจารย์ของ  
อาตมา

(๓)

ครั้งหนึ่ง อาตมาถูกนิมนต์ไปสวดในงานฌาปนกิจศพ  
บุพการีของลูกศิษย์ชาวศรีลังกาคนหนึ่ง อาตมายืนอยู่ที่หน้า  
แท่นสวดมนต์ในสถานประกอบพิธีฌาปนกิจเพื่อกล่าว  
ไว้อาลัยในงานพิธีที่จัดขึ้นตามแบบศาสนาพุทธ แล้วอาตมาก็  
เริ่มต้นพูดว่า “อาตมาได้มาร่วมพิธีในวันนี้ เพื่อเป็นการแสดง  
ความอาลัยและความเคารพต่อคุณแม่ของเพื่อนอาตมา ซึ่ง



ได้จากพวกเราไปเมื่อไม่นานมานี้”

ชื่อของชาวศรีลังกานั้น ยาวมากและยากเกินกว่าที่ชาวตะวันตกจะออกเสียงได้ อาตมาจึงเรียกท่านว่า “คุณแม่ของเพื่อนอาตมา”

ขณะนั้นเองที่สุภาพสตรีสูงวัยท่านหนึ่งที่นั่งอยู่ด้านหน้าได้ลุกขึ้นยืน พร้อมกับพูดขัดจังหวะการกล่าวสุนทรพจน์ต้อนรับผู้ร่วมงานของอาตมาอย่างขุ่นเคืองว่า “คนที่ตายคือสามีของฉัน ไม่ใช่ฉัน”

ทุกคนหัวเราะครืน อาตมาคิดว่าแม้แต่โลงศพยังสิ้นสะเทือนไปด้วย จึงทำให้งานพิธีดังกล่าวกลายเป็นการเฉลิมฉลองชีวิตของผู้วายชนม์อย่างแท้จริงเพราะช่างเต็มไปด้วยความทรงจำอันมีความสุขจนกระทั่งช่วงสุดท้ายของชีวิต

# ๓๐

## ฆ่าตัวตายแล้วไปไหน

- การให้อภัย -

ในตอนบ่ายวันหนึ่ง อาตมาได้รับโทรศัพท์จากครอบครัวชาวพุทธครอบครัวหนึ่งว่าพวกเขา กำลังเดินทางมาพบอาตมาหลังเสร็จสิ้นการให้ปากคำกับตำรวจ เช้าวันนั้นพวกเขาตื่นขึ้นมากับสิ่งที่เป็นฝันร้ายที่เลวร้ายที่สุดของพ่อแม่ เพราะได้พบว่าลูกชายอายุสิบเจ็ดปีแขวนคอตาย

การฆ่าตัวตายในหมู่เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่นั้นเป็นเรื่องที่เกินการคาดเดาอย่างสิ้นเชิง เด็กคนนี้มีเพื่อนฝูงมากมายและไม่เคยแสดงออกถึงอาการซึมเศร้าเลย เขาดูมีความสุขกับการเรียนที่โรงเรียนและกำลังสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งคาดว่าเขาจะสามารถทำคะแนนสอบได้ดีมาก ไม่มีสัญญาณอะไร

บอกเหตุผลล่วงหน้าในสิ่งที่เขาจะทำแม้แต่น้อย

ทั้งพ่อและแม่กำลังดิ้นรนต่อสู้กับความรู้สึกผิด และถามตัวเองซ้ำไปซ้ำมาว่าพวกเขาควรจะได้ทำหรือพูดอะไรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น เดชะบุญที่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ไม่กล่าวโทษบุคคลใดบุคคลหนึ่งจนกลายเป็นความรู้สึกผิด อาตมาปลอบใจพวกเขาว่า พวกเขาไม่สมควรถูกตำหนิเลย การฆ่าตัวตายเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้แต่กับพ่อแม่ที่มีความเอาใจใส่และขยันหมั่นเพียร ซึ่งพวกเขาก็ยอมรับเรื่องนี้

จากนั้น พวกเขาแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ซึ่งอาตมาสามารถอธิบายได้เพียงว่าเป็นอาการ ‘ขวัญหนีดีฝ่อกับเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกชายของพวกเขาหลังจากการเสียชีวิตเช่นนั้น’ ชาวพุทธนั้นเชื่อว่าการกลับชาติมาเกิดมีอยู่จริง และเคยรู้มาว่าคนที่ฆ่าตัวตายจะต้องไปเกิดในนรก

มันเจ็บปวดมากพอแล้วที่ต้องพบว่าลูกชายฆ่าตัวตาย แต่การจินตนาการว่าลูกชายจะต้องทนทรมานกับความเจ็บปวดอันแสนสาหัสเช่นนั้นในภายหลัง ยิ่งเพิ่มความปวดรวดร้าวต่อความทุกข์ทรมานให้แก่ผู้เป็นพ่อแม่อย่างถึงที่สุด ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามเราจะเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายหรือไม่ แต่พวกเราทุกคนก็อยากจะได้ยินว่าคนรักของเราที่เพิ่งเสียชีวิตนั้น ‘ได้ไปสู่สุคติ’ ลองนึกดูสิว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเรามีความเชื่อว่าตอนนี้ผู้ที่จากเราไปต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแยลงมากกว่าที่เคยอยู่

จากการที่ได้ทราบว่าลูกชายของพวกเขา กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในเร็วๆ นี้ อาตมาจึงถามพ่อแม่คุณั้นว่าลูกชายที่เสียชีวิตจะต้องสอบกี่วิชา และแต่ละวิชามีข้อสอบกี่ชุด พวกเขา รู้สึกงงงว่า ทำไมอาตมาถามคำถามแบบนี้ในเวลาเช่นนี้ แต่ก็ตอบด้วยท่าทีนอบน้อมว่าลูกชายจะต้องสอบสี่วิชา และแต่ละวิชามีข้อสอบสองชุด พวกเขาบอกด้วยว่าในข้อสอบหนึ่งชุดจะมีคำถามประมาณแปดข้อ

“หมายความว่า การที่จะเข้าไปเรียนในมหาวิทยาลัยของออสเตรเลียได้ ต้องทำข้อสอบทั้งหมดหกสิบสี่ข้อ” อาตมากล่าว “จะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีนักเรียนคนหนึ่งตอบคำถามจำนวนหกสิบสามข้อได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ แต่ข้อสุดท้ายตอบผิดหมดเลย ทางมหาวิทยาลัยจะรับเขาไหม”

พ่อแม่ทั้งสองคนยิ้ม พร้อมกับตอบว่า “รับแน่นอนครับ/ค่ะ” พวกเขาเข้าใจการอุปมาอุปไมยของอาตมา

ลูกชายของพวกเขาจะไม่ต้องไปเกิดในที่ใหม่ที่ทุกข์ทรมานเพียงเพราะว่าเขาฆ่าตัวตาย เปรียบได้กับการที่ไม่มีนักเรียนคนใดที่จะต้องพลาดโอกาสเรียนในมหาวิทยาลัยเพียงเพราะเขาตอบคำถามข้อสุดท้ายผิดเพียงข้อเดียว ลูกชายของพวกเขาเป็นเด็กดีมีจิตใจโอบอ้อมอารี ดังนั้นเขาได้ตอบคำถามในข้อทดสอบการใช้ชีวิตได้อย่างดีเยี่ยมได้มากมายหลายข้อ ซึ่งสามารถทำให้เขาสมควรได้ไปเกิดใหม่ในที่ที่ดีอย่างแน่นอน

# ๓๑

## ประโยชน์สามประการ ของการตายตอนที่ เครื่องบินระเบิด

- การไตร่ตรอง -

อาตมาเดินทางต่างประเทศบ่อยมาก จนกระทั่งมีเพื่อนๆ หลายคนห่วงใยความปลอดภัยในการเดินทางโดยเครื่องบินของอาตมา เครื่องบินคือเป้าหมายอันดับหนึ่งของพวกผู้ก่อการร้าย และยังอาตมาเดินขึ้นเครื่องบินบ่อยเท่าไรก็ยิ่งเป็นการเพิ่มโอกาสให้อาตมาต้องตายเพราะเครื่องบินถูกวางระเบิดโดยพวกมีระเบิดพลีชีพมากขึ้นด้วย

เพื่อเป็นการทำให้เพื่อนๆ ของอาตมารู้สึกสบายใจ อาตมาจึงบรรยายถึงประโยชน์สามประการของการตาย

ตอนที่เครื่องบินระเบิดที่ระดับ ๓๐,๐๐๐ ฟุต ดังนี้

การฉกฉวยแบบสำเร็จรูป ถ้าโยมต้องจัดงานศพ ให้กับญาติสนิทสักคนหนึ่ง โยมก็จะรู้ว่ามันยากลำบากมาก แค่นั้นก็ต้องจัดการติดต่อบริษัทรับจัดงานศพ เลือกโลงศพ แจ้งให้บรรดาเพื่อนๆ และญาติๆ ทุกคนทราบ ลงงานเพื่อจัด พิธีการต่างๆ และโดยปกติก็ต้องเลี้ยงอาหารแขกที่มา ร่วมงานหลังจากเสร็จพิธี แต่สมมุติว่าคุณย่าของโยมเสียชีวิต จากเหตุการณ์เครื่องบินระเบิดในระหว่างเดินทาง ทุกอย่าง ถูกจัดการไปเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องจ้างคนดำเนินงาน ไม่ต้อง มีโลงศพหรือการขอลางานเพื่อจัดงานศพ หรือแม้แต่ การนำถ้ากระดูกไปโปรยก็ได้รับการจัดการเรียบร้อยแล้ว นี่ก็คือ การฉกฉวยแบบสำเร็จรูป ซึ่งเป็นประโยชน์ ประการแรก

ความคุ้มค่า มีคนพูดว่าค่าใช้จ่ายในการจัดงานศพนั้น แพงมาก (เพื่อร่างไว้วิญญาณที่นอนอยู่ในโลง) แต่บรรดาลูกๆ หลานๆ ก็ต้องจัดพิธีศพอย่างสมฐานะ เพราะไม่สามารถจัดงานศพแบบลดแลกแจกแถมซึ่งเป็นข้อเสนอพิเศษในช่วง เวลาเพียงอาทิตย์เดียวให้แก่คุณย่าผู้เป็นที่รักของพวกเขาได้ แต่ถ้าคุณย่าตายในเหตุการณ์เครื่องบินระเบิดโดยผู้ก่อการ ร้าย ไม่เพียงแต่ไม่ต้องเสียค่าจัดงานศพเท่านั้น แต่บรรดาลูกๆ หลานๆ ยังจะได้รับเงินประกันก้อนโตจากสายการบิน อีกด้วย และสุดท้ายพวกเขาก็ยังจะได้รับประโยชน์จากการ เสียชีวิตของคุณย่า

ภาพหน้าอันดีกว่าเดิม ประโยชน์ที่ดีที่สุดก็คือประการ

สุดท้ายนี้ เพราะถ้าคุณฆ่าเสียชีวิตในเหตุการณ์เครื่องบิน  
ระเบิดที่ระดับความสูง ๓๐,๐๐๐ ฟุต ก็จะเป็นการเสียชีวิตที่  
อยู่ใกล้สวรรค์มาก จนทำให้ท่านสามารถเดินทางไปถึงสวรรค์  
ได้อย่างง่ายดาย

ประโยชน์ต่างๆ ที่กล่าวมานี้คือเหตุผลว่าทำไมอาตมา  
ไม่กลัวการเดินทางโดยเครื่องบินแม้แต่น้อย นี่คืออีกตัวอย่าง  
หนึ่งของการเอาชนะความวิตกกังวลด้วยวิธีคิดบวก

# ๓๒

## ฉันควรทำ หรือไม่ควรทำ

- การไตร่ตรอง -

ตอนจบของการบรรยายธรรมที่กรุงออสโล มีหญิงสาวคนหนึ่งที่มาไม่เคยเห็นหน้ามาก่อน มาถามคำถามถึงวิธีการตัดสินใจเรื่องสำคัญต่างๆ ในชีวิต

เพื่อเป็นการสรุปคำถามของเธอตามความเป็นจริง อาตมากล่าวตอบว่า “เอาละ สมมุติว่าใครสักคนหนึ่งกำลังพยายามตัดสินใจว่าจะแต่งงานกับแฟนดีหรือเปล่า ใช่ไหม”

หญิงสาวผู้นำสงสารหน้าแดงเรื่อ เอามือทั้งสองข้างกุมศีรษะแล้วหันไปหาแฟนหนุ่มของเธอที่นั่งอยู่ข้างๆ ด้วยความเขินอายอย่างที่สุด แล้วผู้เข้าฟังการบรรยายในที่นั้นพากันหัวเราะออกมาเสียงดัง



หลังจากกล่าวขอโทษเธอแล้ว อาตมาได้แนะนำวิธีการ  
แบบดั้งเดิมด้วยความคิดแบบใหม่

การโยนเหรียญเสียงทาย ถ้าออกหัวฉันจะแต่งงานกับ  
เขา ออกก้อยฉันจะไม่แต่ง

วิธีคิดแบบใหม่ ซึ่งอาตมาเพิ่งจะได้ยินมาเมื่อเร็วๆ นี้  
ก็คือการตั้งใจดูปฏิภริยาทางอารมณ์อย่างใกล้ชิดต่อผลการ  
เสียงทายที่ออกมา

สมมุติว่าผลที่ออกมาเป็นหัวก็หมายความว่า ‘ฉันจะ  
แต่งงานกับเขา’ โยมแสดงอาการโต้ตอบด้วยการร้อง “ไฮโย”  
และยิ้มอย่างมีความสุข หรือพูดว่า “อืม บางทีอาจจะต้อง  
ลองใช้ผลเสียงทายสองในสามครั้งดีไหม” แล้วก็ทำหน้าเศร้า  
ด้วยความผิดหวัง ปฏิภริยาโต้ตอบแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน  
มากกว่าจริงๆ แล้วโยมต้องการทำอะไร และไม่ว่ามันจะออก  
มาอย่างไรก็ขอให้ทำตามนั้น

โดยปกติแล้วหัวใจน่าเชื่อถือมากกว่าสมอง การโยน  
เหรียญเสียงทายเป็นวิธีง่ายๆ ที่มีประสิทธิภาพมากในการ  
ค้นหาว่าแท้ที่จริงแล้ว หัวใจของโยมต้องการจะบอกอะไร

# ๓๓

## ลองถามหมา ของโยมดูสิ

- ความเมตตา -

พวกเราทุกคนรักสัตว์เลี้ยงของเรามาก ดังนั้น การตัดสินใจที่ยากที่สุดอย่างหนึ่งของคนที่มีสัตว์เลี้ยงที่จะต้องเกิดขึ้นในสักวันหนึ่งก็คือ เวลาที่สัตว์แพทย์ขออนุญาตฉีดยาเพื่อให้สัตว์เลี้ยงที่กำลังป่วยตายอย่างสงบ

การยินยอมให้กับสัตว์เลี้ยงแสนรักถูกฆ่านั้นดูเหมือนว่าเป็นเรื่องที่โหดร้าย และสำหรับชาวพุทธนั้นเป็นการละเมิดศีลอันเป็นหัวใจสำคัญข้อหนึ่ง แต่กระนั้นการไม่ยอมให้สัตว์แพทย์ระงับความทุกข์ทรมานของสัตว์เลี้ยงของโยมก็น่าจะเป็นการโหดร้ายมากกว่า แล้วเราจะแก้ปัญหาดังกล่าวทางจริยธรรมนี้ได้อย่างไร ง่ายมาก ก็ลองถามหมาดูสิ



ความเมตตากรุณาและฉลาดจริงๆ”

พวกเราไม่มีหน้าที่ตัดสินชีวิตของคนอื่นว่าควรจะอยู่หรือตาย แม้แต่ชีวิตของสัตว์ หน้าที่ของเราก็คือถามสัตว์เลี้ยงของเรา เจ้าของที่รักสัตว์เลี้ยงของเขาทุกคนจะรู้คำตอบต่อคำถามของเขาได้ในทันที จากนั้น เราค่อยถ่ายถอดข้อความไปยังสัตว์แพทย์ มันเป็นการตัดสินใจของหมาหรือแมวที่โยมเลี้ยง ไม่ใช่การตัดสินใจของโยม เพราะพวกมันรู้ตัวเองดีกว่าใคร

# ๓๔

หน้าที่ของหมอ

คือการดูแลเอาใจใส่  
ไม่ใช่การรักษา

- ความกรุณา -

อาตมาจำพรรษาอยู่ที่เมืองเพิร์ธตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ ตลอดเวลาที่ผ่านมามีอาตมาได้รับความไว้วางใจและความเชื่อถือจากบรรดาครอบครัวชาวพุทธที่อาศัยอยู่ในเมืองนี้จนกระทั่งมีการยกย่องให้อาตมาเป็นหลวงปู่ของคณะสงฆ์สาวกมากมาย พวกเขามาที่วัดของอาตมาตั้งแต่เด็กจนโต และรู้สึกสบายใจที่จะบอกความลับบางอย่างที่ไม่ยอมบอกพ่อแม่ตัวเองให้กับอาตมา

ตัวอย่างเช่น หมอหนุ่มที่มีอาการซึมเศร้าคนหนึ่งที่มา

หาอาตมา เขาเพิ่งจะเริ่มทำงานเป็นแพทย์ฝึกหัดในโรงพยาบาลใหญ่แห่งหนึ่งในเมืองเพิร์ธ เมื่อวันก่อนคนไข้คนแรกของเขา ซึ่งเป็นหญิงสาวคนหนึ่งได้เสียชีวิตในสภาพที่น่าเศร้าสลดทีเดียว เขาต้องบอกกับสามีผู้เส้ร้าโศกจนยากที่จะปลอบโยนได้ว่า ภรรยาสาวของเขาสิ้นใจแล้ว และลูกเล็กๆสองคนก็จะไม่มีแม่อีกต่อไป คุณหมอมือใหม่คนนั้นรู้สึกผิดอย่างมากที่ทำให้หนุ่มสาวที่เพิ่งเริ่มสร้างครอบครัวต้องผิดหวัง

เขาไม่ควรถูกตำหนิอย่างแน่นอน เพราะเขาได้ทำการรักษาคนไข้ของเขาทุกวิถีทางเท่าที่จะเป็นไปได้แล้ว แต่เหตุผลที่เขาารู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว นั้นเป็นเพราะเรื่องอื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่อาตมาได้สนทนากับเขา

“ถ้าโยมคิดว่าหน้าที่ของโยมในฐานะหมอนั้นคือการรักษาคนไข้ละก็ โยมจะต้องเป็นทุกข์กับความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า ตลอดเวลาที่โยมเป็นหมอจะมีคนไข้อีกมากมายที่ต้องตาย แต่ถ้าโยมยอมรับว่าหน้าที่หลักของโยมคือการดูแลเอาใจใส่คนไข้ มันก็จะทำให้โยมไม่ต้องรู้สึกผิดหวัง เพราะถึงแม้ว่าโยมอาจจะไม่สามารถรักษาพวกเขาให้หายได้ แต่โยมสามารถจะดูแลเอาใจใส่พวกเขาได้เสมอ”

เขาเป็นชายหนุ่มที่ฉลาดและสามารถเข้าใจสิ่งที่อาตมาพูดได้ในทันที ในไม่ช้าเขาก็กลายเป็นหมอที่เก่งมากขึ้นกว่าเดิม เป้าหมายหลักของเขาได้เปลี่ยนเป็นการดูแลเอาใจใส่คนไข้ ถ้าหากคนไข้ของเขาหายจากอาการป่วย มันก็จะเป็นโบนัสที่ยอดเยียม แต่ถ้าคนไข้เกิดเสียชีวิตเขาก็จะจากไปด้วย

ความอบอุ่นใจที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี

การรักษาทางการแพทย์ที่น่าตกใจหลายอย่างที่คุณ  
เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพทั้งหลายคิดค้นขึ้นนั้นสร้างความ  
เจ็บปวดให้แก่คนไข้ของพวกเขา ด้วยความพยายามอย่างเต็มที่  
ในการรักษาชีวิตของคนไข้ในเวลาที่มีความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง  
ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะสังคมของเราเห็นคุณค่า  
ของ ‘การรักษา’ มากกว่า ‘การดูแลเอาใจใส่’ แต่ถ้าเราเห็น  
ความสำคัญของการดูแลเอาใจใส่มากกว่าการรักษา มันจะ  
ทำให้ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตของคนอีกมากมายมีความ  
สบายและสงบมากขึ้น และอาตมาก็คิดว่าจะมีผู้ป่วยหายจาก  
อาการเจ็บป่วยมากขึ้นด้วย

# ๓๕

## การแสดงความเมตตา เล็กๆ น้อยๆ

- ความเมตตา -

คุณหมอผ่าตัดระดับอาวุโสในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในอเมริกาได้ทำการตรวจรายงานการรักษาของผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกส่งตัวมารักษาที่โรงพยาบาลแห่งนั้น อาการป่วยด้วยโรคมะเร็งของเธอลุกลามไปอย่างรวดเร็วมาก และโรงพยาบาลเกือบทุกแห่งในแถบนั้นไม่ยอมรับเธอเป็นคนไข้ เพราะอาการของเธอต้องใช้การรักษาที่ยุ่่งยากซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายสูง แต่โอกาสที่เธอจะรอดชีวิตนั้นมีน้อยมาก หลังจากที่ได้ตรวจสอบรายละเอียดของเธอและถามคำถามสองสามคำถามแล้ว เขาก็รับคนไข้อาการหนักคนนั้นไว้ในความดูแล



เพื่อนๆ หมอด้วยกันรู้สึกแปลกใจเป็นอย่างมากที่เขาต้องการรับรักษาผู้หญิงคนนี้ เขาโทรศัพท์ไปขอความช่วยเหลือจากบรรดาผู้เชี่ยวชาญระดับแนวหน้าจากภูมิภาคอื่นๆ ของอเมริกาและอุทิศเวลาและพลังงานซึ่งมีอยู่อย่างจำกัดของเขาอย่างเต็มที่เพื่อช่วยคนไข้คนนี้

ความพยายามเป็นพิเศษของคุณหมอคนนั้นได้ประสบความสำเร็จ หลังจากเวลาหลายเดือนผ่านไป เขาบอกกับเธอว่าโรคมะเร็งที่เธอเป็นนั้นได้รับการรักษาให้หายขาดแล้ว และเธอสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขอีกหลายปีทีเดียว เธอรู้สึกตื่นเต้นดีใจอย่างยิ่ง

สองสามวันต่อมา คนไข้หญิงคนนั้นได้รับใบแจ้งหนี้จากทางโรงพยาบาลทางไปรษณีย์ เธอเปิดซองจดหมายด้วยความหวาดกลัวและคาดว่าจะต้องเห็นค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนเงินหลายหมื่นดอลลาร์ แต่เธอกลับเห็นลายมือของคุณหมอของเธอที่เขียนไว้ว่า

ค่ารักษาพยาบาลได้ถูกจ่ายไปแล้วเมื่อ ๒๕ ปีที่แล้ว ด้วยนมหนึ่งแก้วกับคุกกี้สองชิ้น

เมื่อสี่สิบห้าปีก่อน คุณหมอคนนั้นเป็นนักเรียนแพทย์ที่ยากจน จึงพยายามหาเงินส่งตัวเองเรียนหนังสือด้วยการทำงานจิปาละ ซึ่งหนึ่งในงานเหล่านั้นก็คือการเป็นพนักงานขายสินค้าตามบ้าน ในตอนบ่ายแก่ๆ ของวันที่มีอากาศร้อนวันหนึ่ง ขณะที่เขายังขายสินค้าอะไรไม่ได้เลยสักชิ้น เขาเคาะประตูบ้านหลังหนึ่ง แล้วผู้หญิงคนหนึ่งก็มาเปิดประตู เธอฟังการพูดโฆษณาขายสินค้าอย่างอ่อนแรงของเขาและปฏิเสธที่

จะซื้อสินค้าใดๆ แต่แล้วเธอเอ่ยถามชายหนุ่มผู้มีท่าทางอ่อน  
ล้าว่า “เธอทานอะไรมาแล้วหรือยัง”

“นอกจากอาหารเช้าแล้วก็ยังไม่ได้ทานเลยครับ คุณผู้  
หญิง”

“อย่างนั้น รออยู่ตรงนี้ก่อนนะ” เธอกล่าว แล้วก็เดิน  
กลับมาอย่างรวดเร็วพร้อมกับนมหนึ่งแก้วกับคุกกี้สองชิ้น  
สำหรับนักเรียนแพทย์หนุ่มผู้อ่อนล้า

ยี่สิบห้าปีต่อมา นักเรียนแพทย์คนนั้นได้เป็นคุณหมอ  
ผ่าตัดระดับอาวุโสในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งใน  
อเมริกา เมื่อเขาตรวจดูรายงานการรักษาของผู้หญิงที่ถูก  
ส่งตัวมารักษาที่โรงพยาบาลแห่งนั้น เขาจึงจำชื่อของเธอได้  
และการโทรศัพท์ตรวจสอบอีกสองสามครั้งก็ทำให้เขาแน่ใจ  
ว่าเธอคือสุภาพสตรีใจดีซึ่งได้ต้อนรับเขาด้วยอาหารว่างตอน  
ที่เขาไปขายสินค้าตามบ้านคนนั้นจริงๆ

ด้วยความรู้สึกสำนึกในบุญคุณของการแสดงความ  
เมตตาเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเขาไม่มีวันลืมเลือนเมื่อหลายปีก่อน  
เขาไม่เพียงแค่ว่าสิ่งที่เกินความคาดหวังเพื่อให้แน่ใจว่าเธอ  
จะรอดชีวิตจากโรคมะเร็งเท่านั้น แต่เขายังจ่ายค่ารักษา  
พยาบาลให้เธอด้วย

# ๓๖

## ความรู้สึกผิดของ พนักงานขายสินค้า ตามบ้าน

- การให้อภัย -

ตอนที่อาตมาเป็นนักเรียนและผมยาวกว่าทุกวันนี้มาก อาตมาทำงานจิปาละในช่วงปิดเทอมขณะที่เรียนใน มหาวิทยาลัยเพื่อหารายได้พอประทังชีวิต หนึ่งในงาน เหล่านั้นก็คือการขายหนังสือสารานุกรมสำหรับเด็กตาม บ้าน

สิ่งแรกที่อาตมาต้องเรียนรู้ก็คือการพูดโฆษณาขาย สินค้า ซึ่งเป็นคำพูดสั้นๆ ที่อาตมาต้องจำ ซึ่งเป็นคำพูดเชิง จูงใจว่า การไม่ซื้อแหล่งความรู้อันน่าอัศจรรย์นี้ถือว่าเป็นการ

ปฏิสถการศึกษานันตีเยี่ยมแก่ลูกผู้เป็นที่รักของโยม อาตมา  
ได้รับการสอนให้ใช้แรงกดดันทางด้านจิตวิทยา เพื่อให้พ่อแม่  
แม่รู้สึกผิดราวกับเป็นพวกทำทารุณกรรมต่อเด็กถ้าพวกเขา  
ตัดสินใจอย่างขาดความรับผิดชอบด้วยการไม่ซื้อชุดหนังสือ  
ให้ความรู้อันแสนวิเศษชุดนี้

อาตมาารู้ดีว่าการพยายามยัดเยียดขายสินค้าเช่นนั้น  
เป็นการผิดศีลธรรม แต่อาตมายังเด็กและจำเป็นต้องหาเลี้ยง  
ตัวเอง

วันแรก อาตมาขายหนังสือชุดหนึ่งให้แก่คู่สามีภรรยา  
ที่น่ารัก ซึ่งเพิ่งย้ายเข้ามาอยู่ที่บ้านหลังใหม่กับลูกที่ยังเด็ก  
มากสองคนเมื่อไม่นานมานี้ ในคืนวันนั้นอาตมานอนไม่หลับ  
ทั้งคืนเพราะเฝ้าแต่คิดถึงพ่อแม่หนุ่มสาวคู่นั้นที่ถูกบังคับให้  
ต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเพราะอาตมาได้ขายหนังสือ  
สารานุกรมไร้สาระชุดนั้นให้แก่พวกเขา อาตมาารู้สึกผิดจน  
กระทั่งขอลาออกจากงานในเช้าวันต่อมา

อาตมาารู้สึกสำนึกผิดอย่างมากต่อการขายสินค้าครั้ง  
นั้นอยู่หลายปี ต่อมาเมื่อบวชเป็นพระสงฆ์ อาตมาได้เรียนรู้ที่  
จะให้อภัยตัวเองและปล่อยวางเรื่องนั้นไป อย่างไรก็ตาม  
อาตมาก็ยังถือว่าเด็กมากในช่วงเวลาที่ไว้ผมยาวเช่นนั้น

ครั้งหนึ่ง อาตมาได้เล่าเรื่องนี้ในการเทศน์ในคืนวันศุกร์  
คืนหนึ่งในเมืองเพิร์ธเพื่อยกตัวอย่างของการให้อภัย ต่อมา  
ภายหลัง หญิงสาวอายุประมาณยี่สิบปลายๆ เข้ามาบอก  
อาตมาว่า “หลวงพ่อก็คงจะไม่เชื่อโยม แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง  
อย่างแน่นอนค่ะ” เธอเริ่มกล่าว “ตอนที่โยมยังเป็นเด็กตัว

เล็กๆ ซึ่งเติบโตในกรุงลอนดอน เด็กนักเรียนผมยาวคนหนึ่ง  
มาที่บ้านของเราและขายสารานุกรมสำหรับเด็กชุดนี้ให้กับ  
คุณพ่อคุณแม่ของโยม โยมรักหนังสือพวกนี้จริงๆ ค่ะ” เธอ  
กล่าวอย่างกระตือรือร้น “มันเป็นหนังสือสุดโปรดของโยม  
หลวงพ่อก็คงจะไม่ใช่คนขายหนังสือคนนั้น แต่อย่างไรก็ตาม  
ขอบพระคุณมากค่ะ” อาตมาพูดอะไรไม่ออกไปชั่วขณะ

ด้วยเวลานี้ที่อาตมาเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งใน  
โลกนี้อย่างถ่องแท้ ทำให้อาตมาค่อนข้างแน่ใจว่าคนที่ขาย  
หนังสือพวกนั้นให้เธอก็คืออาตมานั่นเอง

# ๓๗

## เรื่องน่าเศร้าของแมงมุม ที่อยากฆ่าตัวตาย

- ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ -

แมงมุมสาวผู้ร่าเริงตัวหนึ่งได้พบมุมอันสมบูรณ์แบบในห้องเจียบๆ ห้องหนึ่งเพื่อสร้างบ้านหลังแรกของเธอ เธอปั่นและสานใยแมงมุมอันสวยงามอย่างมีความสุข ซึ่งใยนั้นดูโดดเด่นพอที่จะนำไปลงนิตยสารบ้านและสวนของชาวแมงมุมได้ แมงมุมสาวตัวนั้นพักผ่อนอยู่ใจกลางใยแมงมุมของเธอด้วยความอ่อนล้าแต่ก็รู้สึกภาคภูมิใจกับความอุตสาหกรรมของตัวเอง แล้วมันก็เฝ้ารอคอยอาหารกลางวันของมัน

หญิงชราคนหนึ่งเดินเข้ามาในห้องนั้นและกรี๊ดร้องเสียงดังเมื่อมองเห็นใยแมงมุมนั้น แล้วสามีของเธอก็ปรากฏ

ตัวขึ้นอย่างรวดเร็วพร้อมกับทำลายบ้านหลังแรกของแมงมุมตัวนั้นจนยับเยินไม่มีชิ้นดี ส่วนแมงมุมตัวนั้นก็โชคดีที่หนีเอาชีวิตรอดมาได้

แมงมุมตัวนั้นคลานต่อไปยังบ้านอีกหลังหนึ่งแล้วก็สร้างบ้านหลังที่สองอย่างไม่สะทกสะท้าน แม้ครั้งนี้ใยแมงมุมของเธอจะไม่มีสุนทรียภาพเท่ากับใยแมงมุมอันแรก แต่ก็ดูเหมาะสมพอใช้ ก่อนมีอาหารมื้อแรกของแมงมุมตัวนั้นจะมาถึงโดยทางอากาศ คนรับใช้คนหนึ่งมองเห็นใยแมงมุมในฉับพลันทันใดจึงใช้ไม้กวาดทำลายใยแมงมุมนั้น และแมงมุมที่น่าสงสารตัวนั้นก็ต้องหนีกระเจิงเพื่อเอาชีวิตรอดอีกครั้งหนึ่ง

แล้วเหตุการณ์แบบเดียวกันนี้ก็เกิดขึ้นในบ้านหลังต่อมาเช่นกัน หลังจากที่ใยแมงมุมอันที่หกของมันถูกทำลายอย่างรุนแรง แมงมุมตัวนั้นก็เริ่มทุกข์ทรมานกับอาการผิดปกติของความเครียดที่เกิดขึ้นหลังความสะเทือนใจอย่างรุนแรง มันเปลี่ยนเป็นแมงมุมผู้มีอาการหวาดระแวงมุมต่างๆ ของบ้านและหวั่นวิตกเกินกว่าที่จะชักใยของมันอีกต่อไป

ขณะที่มันคลานอย่างเหนื่อยล้าและหิวโซ่ไปตามถนน มันก็หมกมุ่นอยู่กับความคิดด้านลบต่างๆ นาๆ ไม่มีใครชอบฉันเลย ฉันเพียงแค่ต้องการบ้านเงียบๆ ที่ไหนก็ได้สักหลังหนึ่ง ฉันจะไม่ทำร้ายใครทั้งนั้น ขอเพียงแค่จับแมลงวันและแมลงรำคาญทั้งหลายให้พวกเขาเท่านั้นเพราะพวกเขาก็ไม่ชอบแมลงพวกนั้นอยู่แล้ว ชีวิตของแมงมุมช่างไร้ซึ่งความยุติธรรมสิ้นดี ฉันหิวและเหนื่อยมาก แล้วก็เหงามากๆ

จากนั้น แมงมุมตัวนั้นก็เริ่มร้องไห้

ในไม่ช้า ความคิดต่างๆ ของแมงมุมสิ้นหวังตัวนั้นก็เปลี่ยนเป็นการคิดฆ่าตัวตาย “ไหนๆ ก็ไม่มีใครรักฉันแล้วจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไมกัน ฉันคงจะไม่มีวันหาบ้านหรืออาหารได้อีกแล้ว ฉันน่าจะฆ่าตัวตายตรงนี้เสียเลย”

แมงมุมที่คิดฆ่าตัวตายตัวนั้นตั้งใจคลานเข้าไปใต้ร่องเท้าของบรรดาคนเดินถนนที่กำลังเดินผ่านไปมา แต่มันก็พบว่าตัวเองมักจะเข้าไปอยู่ในบริเวณช่องว่างอันปลอดภัยระหว่างร่องเท้ากับพื้นร่องเท้าเสมอ จากนั้นมันก็คลานข้ามถนนที่จอแจ แต่ก็มักจะเข้าไปอยู่ระหว่างล้อรถ ไม่ได้ได้อยู่ใต้ล้อรถสักที เวลาที่รู้สึกสิ้นหวังนั้น เรามักจะทำอะไรผิดพลาดไปหมดแม้แต่การคิดฆ่าตัวตาย

ต่อมาไม่นาน เจ้าแมงมุมที่คิดจะฆ่าตัวตายก็ล้มเลิกแม้กระทั่งการคิดฆ่าตัวเอง มันเดินโซเซร้องไห้สะอึกสะอื้นและสูดน้ำมูกฟุดฟิดไปตามถนนเหมือนกับคนเมาที่ไม่รู้ตัวว่ากำลังจะเดินไปไหน ในไม่ช้ามันได้สังเกตเห็นว่า มันกำลังถูกจับจองอยู่ ทันใดนั้น มันก็หันกลับไปเห็นแมงมุมอ้วนพีผู้ร่าเริงกำลังยิ้มให้เธออย่างมีเมตตา

“เธอร้องไห้ทำไมกัน” แมงมุมอ้วนพีผู้ร่าเริงถาม จากนั้นแมงมุมตัวที่คิดจะฆ่าตัวตายก็เล่าเรื่องราวชีวิตที่สิ้นแต่แสนเศร้าของมัน พร้อมกับใช้กระดาษทิชชูเช็ดน้ำมูกไปด้วย

หลังจากที่แมงมุมที่คิดจะฆ่าตัวตายเล่าเรื่องราวของมันจบลง มันก็รู้ได้ในทันทีว่า ไม่ใช่แมงมุมทุกตัวที่พอมและสิ้นหวัง เพราะตัวที่เธอกำลังมองเห็นอยู่นี้ทั้งอ้วนและร่าเริง



“นี่เธอ ทำไมเธอถึงอ้วนและร่าเริงอย่างนี้ได้ล่ะ”  
แมงมุมที่คิดจะฆ่าตัวตายถาม “เวลาที่เธอสร้างใยแมงมุม  
เสร็จไม่มีใครมาทำลายมันหรือ”

“ไม่มีหรอก” แมงมุมอ้วนพีผู้ร่าเริงตอบ “ตลอดชีวิต  
ของฉัน ฉันเคยสร้างใยเพียงครั้งเดียวเท่านั้นและมันก็ยังอยู่ที่  
เดิม ฉันจับอาหารกินได้มากมายทุกวันเลย ความจริงแล้ว”  
แมงมุมอ้วนพีผู้ร่าเริงกล่าวต่อไปด้วยความเมตตาสงสารว่า  
“มีอาหารมากพอสำหรับเราสองตัวเลยนะ มาอยู่กับฉันสิ”

“เดี๋ยวก่อน รอประเดี๋ยว” แมงมุมที่คิดจะฆ่าตัวตาย  
กล่าว “ฉันไม่เข้าใจว่า มีที่ไหนในโลกที่เธอสร้างใยขึ้นมา  
โดยที่ไม่มีใครไปรบกวนได้นานขนาดนั้น”

“อ้าว” แมงมุมอ้วนพีร่าเริงตัวนั้นตอบ “ฉันก็สร้างใย  
ในกล่องรับบริจาคที่วัดของท่านอาจารย์พรหมไฉนะ ที่นั่นไม่  
เคยมีใครมารบกวนฉันเลยหละ”

ปล. ตอนนี้อย่างแมงมุมทั้งสองตัวแข็งแรง อ้วนท้วน และ  
ร่าเริง แล้วพวกมันก็บอกกับอาตมาว่ายังมีที่ว่างในตู้รับ  
บริจาคอีกมากสำหรับเงินบริจาคของโยมเช่นกัน

# ๓๘

## เคล็ดลับของชีวิตคู่ ที่มีความสุข

- อนัตตา -

ทำไมบาทหลวงและพระสงฆ์มากมายต้องเป็นผู้ประกอบพิธีแต่งงาน ทั้งๆ ที่ท่านเหล่านั้นเป็นโสด

ในช่วงชีวิตของอาตมา อาตมาได้ทำพิธีแต่งงานมาแล้วมากมายหลายคู่ แม้กระทั่งมีอยู่ครั้งหนึ่งที่อาตมาได้ทำพิธีแต่งงานของคนแต่งงานหนึ่ง และมีรูปของอาตมาอยู่ในนิตยสารที่ชื่อ “ฮัลโล (Hello)” ฉบับที่พิมพ์จำหน่ายในประเทศไทยมาเลเซียด้วย

ในระหว่างการทำพิธี อาตมาต้องให้คำแนะนำที่เป็นคติสอนใจที่ดีแก่คู่บ่าวสาวผู้ไร้เดียงสา ซึ่งเป็นสิ่งที่อาตมาทำไปด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะอาตมาไม่ต้องการให้คู่บ่าวสาว

ที่อาตมาเพิ่งทำพิธีแต่งงานให้มารบกวอนอาตมาในเรื่อง ปัญหาการแต่งงานของพวกเขาในภายหลัง ดังนั้น ตอนทำพิธี แต่งงาน อาตมาจึงบอกถึง ‘เคล็ดลับ’ ของชีวิตคู่ที่มีความสุข เสียเลย พวกเขาจะได้ไม่มาอยู่กับอาตมาอีก ซึ่งจะทำให้ อาตมามีความสุข และพวกเขาก็มีความสุข จึงเป็นการได้ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

แล้วอะไรกันล่ะที่เป็น ‘เคล็ดลับ’ ของชีวิตคู่ที่มีความ สุข

โดยปกติ หลังจากทำการแลกเปลี่ยนแหวนกันเสร็จ เรียบร้อยแล้วก็จะถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมของการทำ พิธีการ อาตมาจะมองจ้องตาของเจ้าสาวคนใหม่และบอกกับ เธอว่า “ตอนนี้โยมเป็นผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว และนับตั้งแต่นี้ ต่อไปโยมจะต้องไม่คิดถึงแต่ตัวเองเท่านั้น” เธอพยักหน้า รับคำทันทีพร้อมกับยิ้มอย่างมีความสุข

จากนั้น อาตมาก็มองตาเจ้าบ่าวและพูดว่า “ตอนนี้โยม เป็นผู้ชายที่แต่งงานแล้ว โยมจะต้องไม่คิดถึงแต่ตัวเองอีกต่อ ไปเช่นกัน” อาตมาไม่ทราบจะทำไฉนผู้ชายมักจะเป็นแบบนี้ เพราะโดยปกติเจ้าบ่าวมักจะหยุดคิดสักสองสามวินาทีก่อน จะพูดว่า “ครับ”

อาตมากล่าวต่อขณะที่ยังคงมองหน้าเจ้าบ่าว “และ ตั้งแต่เวลานี้ไป โยมต้องไม่คิดถึงภรรยาของโยมอีก” แล้ว อาตมาก็หันไปทางเจ้าสาวอย่างรวดเร็วและกล่าวว่า “และ โยมก็ต้องไม่คิดถึงสามีของโยมอีกต่อไป”

อาตมาสนุกกับการที่ได้เห็นสีหน้างุนงงบนใบหน้าของ

คู่บ่าวสาว โยมไม่ต้องเป็นนักอ่านใจก็รู้ว่าพวกเขากำลังคิดอะไรอยู่ พระสงฆ์สติไม่ตีรูปนี้กำลังทำอะไรกันแน่

ความงุนงงเป็นเครื่องมือในการสอนที่มีประสิทธิภาพมาก ทันทีที่มีใครสักคนกำลังพยายามไขปริศนาอยู่ เวลานั้นแหละที่โยมสามารถบอกคำตอบให้แก่พวกเขา แล้วพวกเขาก็จะตั้งใจฟัง

“เมื่อโยมแต่งงานแล้ว” อาตมาอธิบาย “โยมไม่ควรคิดถึงแต่ตัวเอง มิฉะนั้นโยมจะไม่ได้มีส่วนร่วมในชีวิตคู่ของโยม ในทำนองเดียวกัน เมื่อโยมแต่งงานแล้ว โยมไม่ควรเอาแต่คิดถึงคู่สมรสของโยมอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นโยมก็จะมีแต่การให้ ให้ ให้ จนกระทั่งไม่มีอะไรเหลืออยู่ในชีวิตคู่ของโยมเลย”

“เมื่อแต่งงานแล้ว ขอให้คิดถึง ‘เรา’ เท่านั้นแทน เพราะมันคือโยมทั้งคู่”

คู่บ่าวสาวมักจะหันไปมองหน้ากันแล้วก็ยิ้มเสมอ พวกเขาเข้าใจได้ในทันทีว่า การแต่งงานนั้นเป็นเรื่องของ ‘เรา’ ไม่ใช่เรื่องของฉัน ไม่ใช่เรื่องของเขา หรือไม่ใช่เรื่องของเธอ

เพื่อเป็นการยืนยันว่า พวกเขาเข้าใจ ‘เคล็ดลับ’ ดังกล่าว อาตมาจึงถามว่า “เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตคู่ของโยม มันคือปัญหาของใคร ”

“ปัญหาของเรา” พวกเขาตอบพร้อมกัน

ในเรื่องของความสัมพันธ์นั้น ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว โยมคิดว่ามันเป็นปัญหาของคู่สมรสของโยม โยมก็จะไม่ได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาานั้น หรือเมื่อโยมคิดว่ามันเป็น

ปัญหาของโยมเอง นั่นก็ทำให้โยมละลายทางออกของปัญหา  
อีกครั้งหนึ่งไป แต่ถ้าเห็นว่าอุปสรรคทุกอย่างเป็นปัญหาของ  
‘เรา’ โยมจะหาทางออกร่วมกัน ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตคู่  
ที่พร้อมพร้อมและมีความสุข

# ๓๙

## น้ำมนต์

- การไตร่ตรอง -

พิธีการอีกหนึ่งอย่างของการทำพิธีแต่งงานแบบพุทธศาสนาก็คือ การพรมน้ำมนต์ให้แก่คู่บ่าวสาวที่กำลังมีความสุขเพื่อความเป็นโชคดี อันที่จริงการแต่งงานในปัจจุบันนี้จำเป็นต้องอาศัยโชคทั้งหมดเท่าที่จะหาได้ ดังนั้นอาตมามักจะพรมน้ำพระพุทธรมนต์ให้พวกเขาอย่างชุ่มโชก เมื่อเครื่องสำอองบนใบหน้าของเจ้าสาวเริ่มไหลออกมา มาสคาร่าก็จะไหลเป็นทางลงมาที่แก้มทั้งสองข้าง อาตมาก็อธิบายให้ฝ่ายสามีฟังว่า “ตอนนี้โยมได้เห็นใบหน้าอันแท้จริงของเธอแล้วนะ” อาตมาบอกเขาว่า การที่เขาได้รับรู้ความจริงในวันนี้ดีกว่าไปรู้ทีหลัง

วันหนึ่ง หลังจากกลับมาจากต่างประเทศถึงสนามบิน

ที่เมืองเพิร์ธ อาตมาได้อ่านระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับภาษีศุลกากรของออสเตรเลียฉบับสมบูรณ์แล้วรู้สึกแปลกใจที่อ่านพบว่า หนึ่งในสิ่งของที่ห้ามนำเข้ามาในออสเตรเลียนั้นคือน้ำมนต์ ลองอ่านเรื่องต่อไปนี้นะ บางทีนี่คือเหตุผลของการห้ามดังกล่าว

ในอดีตอันแสนหวาน ตอนที่สนามบินของออสเตรเลียมี ‘ช่องสีเขียว (Green Channel)’ ซึ่งเป็นช่องทางที่โยมสามารถเดินออกมาจากสนามบินได้เลยนั้น นักเดินทางชาวออสเตรเลียคนหนึ่งถูกสุ่มตรวจของที่นำเข้ามา เมื่อเจ้าหน้าที่ศุลกากรเปิดกระเป๋าเดินทางของเขา ก็พบเหล้าวิสกี้สองขวดที่ไม่ได้สำแดงการนำเข้าซ่อนอยู่ใต้เสื้อแจ๊คเก็ตและกางเกงขาสั้น

“นี่ขวดอะไรครับ” เจ้าหน้าที่ศุลกากรถาม

“ผมเป็นคนเคร่งศาสนา” นักท่องเที่ยวคนนั้นคิดอย่างรวดเร็วและกล่าวว่า “ผมเพิ่งกลับมาจากการไปจาริกแสวงบุญที่เมืองลัวร์อันศักดิ์สิทธิ์ของประเทศฝรั่งเศส และนี่ก็เป็นแค่น้ำมนต์เท่านั้นครับ”

“อืม” เจ้าหน้าที่ศุลกากรกล่าว “แล้วทำไมที่ฉลากเขียนไว้ว่า จอห์นนี่ วอล์กเกอร์ (Johnny Walker) ละครับ”

“ก็เพราะผมต้องใส่น้ำมนต์ไว้ในขวดใดขวดหนึ่ง แล้วขวดสองขวดนี้ก็เป็นขวดเปล่าที่ผมมีอยู่ ที่นี้ผมไปได้หรือยังครับ”

เจ้าหน้าที่ศุลกากรซึ่งสงสัยตัดสินใจเปิดขวดใบหนึ่งเพื่อทดสอบดู เจ้าหน้าที่ยกขวดขึ้นไปจ่อที่จุ่มก แล้วก็สูดกลิ่นน้ำ

ในขวดและแจ้งว่า “นี่มันไม่ใช่น้ำมันต์ แต่มันเป็นเหล้าวิสกี้  
คุณลองดมดูสิครับ”

นักท่องเที่ยวนั้นยกขวดขึ้นไปสูดดมและอุทานว่า  
“พระเจ้าช่วย คุณพูดถูกจริงๆ ด้วยมันต้องเป็นปาฏิหาริย์อีก  
ครั้งหนึ่งแน่ๆ ฮัลเลลูย่าห์ (Halleluiah)”

บางทีตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา น้ำมันต์จึงกลายเป็นสิ่งต้อง  
ห้ามนำเข้ามาในออสเตรเลีย



# ๕๐

## อันตรายของ การเมาแล้วขับ

- การปลุกฝัง -

พระสงฆ์ไม่ได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนน้ำเป็นไวน์ ซึ่งอาจจะ  
เป็นเหตุผลว่าทำไมในออสเตรเลียนั้นมีชาวคริสเตียน  
มากกว่าชาวพุทธ

หลายปีมาแล้วอาตมาอ่านพบว่า ผู้ชายคนหนึ่งในเมือง  
ซิดนีย์ตัดสินใจขับรถกลับบ้าน หลังจากร่วมงานเลี้ยงของ  
บริษัทแห่งหนึ่งซึ่งเขาดื่มเบียร์เข้าไปมากเกินไป แต่เขาก็คิด  
ว่าเขายังมีโอกาสมากที่จะไม่ถูกจับ

เย็นวันนั้น ตำรวจในเมืองซิดนีย์ได้ตั้งจุดตรวจบนถนน  
สายที่ได้รับความนิยม เพื่อตรวจระดับแอลกอฮอล์ของผู้ขับซี  
รรถยนต์ทุกคน เครื่องกีดขวางถนนอยู่ในเส้นทางที่เขาเดิน

ทางกลับบ้าน แล้วรถเขาก็ติดอยู่แบบไม่มีทางไปไหนได้ ขณะที่เข้าแถวรอการทดสอบนั้น เขาคิดว่าเขาคงต้องยอมจ่ายเงินค่าปรับจำนวนมาก และแม้แต่ถูกยึดใบขับขี่ด้วย

เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องรับการทดสอบ เขาออกมาจากรถของเขาแล้วเจ้าหน้าที่ตำรวจก็ส่งอุปกรณ์เล็กๆ ที่มีท่ออันหนึ่งให้เขา และบอกให้เขาเป่าที่นั่น

ขณะนั้นเอง มีเสียงรถชนกัน รถคันหนึ่งเบรคอย่างกะทันหันไปหน่อยตอนที่เห็นเครื่องกีดขวางถนน จึงทำให้ถูกรถคันหลังชนท้าย เจ้าหน้าที่ตำรวจได้ยินเสียงอุบัติเหตุดังกล่าวจึงนำอุปกรณ์ทดสอบคืนไปและกล่าวว่า “การไปตรวจอุบัติเหตุรถชนสำคัญกว่าการตรวจระดับแอลกอฮอล์ของคุณ กลับไปขึ้นรถแล้วกลับบ้านไปซะ”

เขากลับมาถึงบ้านภายในไม่กี่วันหลังจากถูกจับ เขารู้สึกโชคดีอย่างมาก อย่างไรก็ตาม ‘โชค’ ของเขากำลังจะไม่เหลือแล้ว

ในเช้าวันต่อมา เขาถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมาเพราะเสียงกริ่งประจำบ้านถูกกดอย่างไม่หยุดไม่หย่อน ขณะที่เขาคานออกจากเตียงเพื่อมาแต่งตัว เขาเอามือกุมขมับที่เต้นตุบๆ ด้วยอาการเมาค้างจากงานเลี้ยงบริษัทเมื่อคืนก่อน สองสามนาที่ต่อมา เขาเปิดประตูบ้านแล้วพบว่าตำรวจของเมืองซินี๋ยสองคนกำลังยืนอยู่ที่หน้าประตู

ตอนแรกเขารู้สึกตกใจมาก แต่แล้วก็คิดได้ว่า “ตอนนี้พวกเขาจับผมไม่ได้หรอก เพราะผมไม่ได้ขับรถอยู่” ดังนั้นเมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจขออนุญาตไปดูโรงรถของเขา เขาตอบ

ตกลงอย่างผ่อนคลายเป็นพิเศษ เขาคิดว่ายังไงก็มีแต่รถของเขาอยู่ใน  
โรงรถ

เมื่อเขาเปิดประตูโรงรถ เขาแทบเกิดอาการหัวใจวาย  
เฉียบพลัน โยมารู้ใหม่ว่ารถที่จอดอยู่ในโรงรถของเขานั้น มี  
เพียงรถตำรวจคันหนึ่งเท่านั้น

เมื่อคืนวาน เขาเมาหนักมาก ตอนที่เจ้าหน้าที่ตำรวจ  
บอกให้เขากลับไปที่รถแล้วก็กลับบ้านไปนั้น เขาได้ขับรถผิด  
คันกลับมาบ้าน เจ้าหน้าที่ตำรวจพบว่ามึนเมาตำรวจหายไปคัน  
หนึ่งขณะที่มีรถเพิ่มมาคันหนึ่งจอดอยู่ตรงเครื่องกีดขวาง  
ถนน ในไม่ช้าเจ้าหน้าที่ตำรวจก็ตามหาตัวเขาพบ

นั่นแหละคือ อันตรายอย่างหนึ่งของการเมาแล้วขับ

# ๔๑

## เรื่องของน้ามนต์ อีกเรื่องหนึ่ง

- การไตร่ตรอง -

คนทุกวันนี้ยอมรับว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากในสมัยโบราณมาก แต่อย่างไรก็ดี เมื่อศึกษาเรื่องราวที่ผ่านมาบางเรื่องของพระสงฆ์และภิกษุณีที่ประพาดตัวไม่เหมาะสมเมื่อกว่า ๒๕๐๐ ปีที่ผ่านมา จะเห็นได้ชัดเจนว่าเรื่องบางอย่างก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ณ วัดของภิกษุณีในสมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นช่วงเวลานานมากก่อนที่จะมีทอระบายสิ่งปฏิกูล ภิกษุณีรูปหนึ่งจึงต้องทำหน้าที่เทถังรองรับอุจจาระและของเสียอื่นๆ จากส้วมของวัด เข้าตรู่วันหนึ่ง แทนที่จะเทถังปฏิกูลลงที่จุดทิ้งของเสีย ภิกษุณีผู้มักง่ายรูปนั้นกลับเสาดอุจจาระข้ามกำแพงวัดออกมา

ขณะนั่นเอง พ่อค้าที่แต่งตัวสะอาดเรียบร้อยคนหนึ่ง ซึ่งกำลังเดินทางไปเข้าเฝ้าพระราชที่พระราชวัง ได้เดินอยู่อีกด้านหนึ่งของกำแพงในเช้าวันนั้น สิ่งที่ชายคนนั้นกำลังครุ่นคิดอยู่ก่อนได้เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันเมื่อถึงอุจจาระตกลงมาบนศีรษะของเขา

เขาอารมณ์เสีย เตือดตาล และโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ

เมื่อรู้ว่าถึงอุจจาระนั้นลอยมาจากไหน เขาก็ตะโกนว่า “ผู้หญิงพวกนี้ไม่ใช่ภิกษุณีที่แท้จริง พวกหล่อนเป็นหญิงแก่น่าเกลียดและโสเภณี ฉันจะเผาวัดของพวกหล่อนให้มอดไหม้จนไม่เหลือซากเลย”

เขาถือคบเพลิงที่มีเปลวไฟลุกโชนซึ่งใช้เป็นแสงสว่างแก่ถนนในยามเช้าตรู่ แล้วก็เดินก้าวยาวๆ เข้าไปในวัดของภิกษุณี พร้อมทั้งส่งเสียงด่าทอสาปแช่งและร้องตะโกนไปด้วย โดยมีอุจจาระปกคลุมอยู่ทั่วศีรษะ

ฆราวาสผู้ถือศีลคนหนึ่งมองเห็นชายผู้เตือดตาล จึงเอ่ยถามอย่างเยือกเย็นว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อได้รับฟังว่า ภิกษุณีรูปหนึ่งได้โยนถึงอุจจาระลงบนศีรษะของเขา ฆราวาสคนนั้นได้อุทานว่า “สุดยอดเลย เยี่ยมจริงๆ คุณนี่ช่างโชคดีมากเลย การได้รับการอวยพรจากภิกษุณีผู้ทรงศีลเป็นการส่วนตัวด้วยวิธีพิเศษเช่นนี้ ถือเป็นสิริมงคลอย่างยิ่งเลยนะท่าน”

“จริงหรือ” พ่อค้าซึ่งถูกหลอกง่ายกล่าว

“แน่นอนอย่างยิ่ง ที่นี้ท่านก็กลับบ้านไปอาบน้ำอาบ ทำ เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วก็ไปที่พระราชวัง จะต้องมีส่วนสิ่งที่น่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับท่านในวันนี้อย่างแน่นอน”

พ่อค้าคนนั้นกลับบ้านอย่างรีบร้อน ทำให้ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะเผาวัดของภิกษุณี เขาอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วก็เดินทางไปที่พระราชวัง ในเช้าวันนั้นเองพระราชาก็พระราชทานสัญญาการค้ำของหลวงซึ่งทำกำไรมหาศาลให้แก่เขา

พ่อค้าผู้ปลาบปลื้มยินดีบอกกับเพื่อนทุกคนของเขาว่า “ถ้าพวกท่านต้องการให้การค้ำมีผลกำไรที่งดงามอย่างแท้จริงละก็ ให้ไปขอความเป็นสิริมงคลอันสุดยอดกว่าพรใดๆ ทั้งหมดจากภิกษุณีผู้ทรงศีล มันคืออุจจาระศักดิ์สิทธิ์ที่ข้าใช้ได้ผลมาแล้ว”

เมื่อพระพุทธรองค์ทรงสดับเรื่องที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก พระองค์ทรงตกเตือน ภิกษุณีเหล่านั้น และทรงบอกว่า ในวันนั้นภิกษุณีเหล่านั้นโชคดียังมากที่ฆราวาสผู้มีไหวพริบดีได้หว่านล้อมพ่อค้าผู้เชื่อถือโชคกลางให้เชื่อว่า การถูกอุจจาระราดบนศีรษะนั้นเป็นสิริมงคล เพราะคนบางคนยอมเชื่อได้โดยไม่ลืมหูลืมตาจริงๆ

# ๔๒

## ต้นกำเนิดของลัทธิ วัตถุนิยม

- การปล่อยวาง -

ภิกษุณีรูปหนึ่ง ได้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย มีทรัพย์สินเพียงเล็กน้อยและอาศัยอยู่ในถ้ำ ทุกเช้าท่านก็จะถือบาตรไปที่หมู่บ้านใกล้เคียง เพียงเพื่อขอบิณฑบาตอาหารในปริมาณที่เพียงพอที่จะฉันแค่หนึ่งมื้อต่อวัน ท่านมีเวลาเหลือมากพอที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษาพระธรรม และสั่งสอนธรรมะให้แก่ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นนั้น

ในเช้าวันหนึ่ง เมื่อท่านกลับมาจากการบิณฑบาต ท่านสังเกตเห็นว่าจีวรของท่านถูกหนูกัดเป็นรูอีกแล้ว ท่านจึงหาผ้าผืนเล็กๆ ผืนหนึ่งเย็บปะไปบนจีวรของท่านด้วยมืออีกครั้งหนึ่ง ขณะที่เย็บผ้าอยู่นั้น ท่านก็คิดว่า ถ้าท่านมีแมวสักตัวก็

คงจะไม่มีหนู และท่านก็จะได้ไม่ต้องมานั่งปะผ้าอยู่นานๆ เช่นนี้ ดังนั้น ในเช้าวันต่อมา ท่านจึงขอแมวมจากชาวบ้าน พวกเขาให้แมวน้ำตาลท่าทางเรียบร้อยตัวหนึ่งแก่ท่าน

เจ้าแมวน้อยต้องกินนมและปลา ดังนั้นทุกๆ เช้า ท่านจึงต้องขอบิณฑบาตสิ่งเหล่านี้เพิ่มเป็นพิเศษจากชาวบ้าน เช้าวันหนึ่ง ท่านก็คิดว่า ถ้าท่านมีวัวสักตัว ก็ไม่ต้องไปขอบิณฑบาตนมทุกวัน ดังนั้น ท่านจึงขอบริจาควัวตัวหนึ่งจากโยมที่มีฐานะร่ำรวยคนหนึ่ง

เมื่อภิกษุณีท่านนั้นมีวัวเพื่อผลิตอาหารให้แก่แมว ซึ่งช่วยให้หนูไม่มากัดจีวรของท่านอีก ที่นี้ท่านก็ต้องหาหญ้ามาให้วัวกิน ดังนั้น ท่านจึงขอบริจาคหญ้าจากชาวบ้าน อีกสองสามวันต่อมา ท่านก็คิดว่าถ้าท่านมีที่ดินของตัวเอง ท่านก็จะไม่ต้องรบกวนขอบริจาคหญ้าจากชาวบ้านผู้ยากจนทุกวันๆ ดังนั้นท่านจึงจัดการขอรับบริจาคเงินเพื่อซื้อทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงให้วัวของท่าน

ทุกๆ เช้า ภิกษุณีรูปนี้ก็ต้องร่นว้ายกับการต้อนวัวเพื่อมารีดนม ดังนั้น ท่านจึงคิดว่าถ้ามีเด็กหนุ่มมาช่วยทำงานที่นาเปื้อเหล่านี้ก็คงจะช่วยผ่อนแรงท่านได้มาก และ ท่านก็จะให้คำแนะนำสั่งสอนเรื่องธรรมะแก่เขาเพื่อเป็นการตอบแทน ชาวบ้านจึงช่วยกันคัดเลือกเด็กผู้ชายคนหนึ่งจากครอบครัวที่ยากจนและต้องการศึกษาธรรมะ

คราวนี้ ท่านจึงต้องขอบิณฑบาตอาหารมากขึ้นเป็นสองเท่าทุกเช้า เพราะเด็กหนุ่มคนนั้นกินจุมาก นอกจากนี้ ท่านก็ต้องสร้างกระท่อมเล็กๆ ในบริเวณใกล้เคียงไว้ให้เด็ก



หนุ่มคนนั้นอาศัยนอน เพราะว่ามันเป็นการผิดศีลที่จะให้เด็ก  
หนุ่มนอนในถ้ำเดียวกันกับภิกษุณี ดังนั้น ท่านจึงขอให้ชาว  
บ้านช่วยกันสร้างกระท่อมให้แก่คนงานหนุ่มของท่าน

แต่ครั้งนี้ ท่านเริ่มสังเกตเห็นว่าชาวบ้านพากันหลบ  
หน้าท่าน พวกเขากลัวว่า ภิกษุณีรูปนี้ จะขอบริจาคสิ่งของ  
อื่นๆ จากพวกเขาอีก แม้แต่เวลาที่เห็นเจ้าวัวตัวสีน้ำตาลเดิน  
ใกล้เข้ามา พวกเขาก็คิดว่าเป็นภิกษุณี จึงพากันรีบวิ่งไปซ่อน  
ตัวในบ้านพร้อมกับใส่กลอนประตูอย่างแน่นหนาแล้วก็ดึง  
ม่านมาปิดหน้าต่างอย่างมิดชิด

ต่อมาเมื่อมีชาวบ้านมาถามคำถามบางอย่างเกี่ยวกับการ  
การทำสมาธิ ท่านก็จะบอกว่า “ขอโทษนะ คงต้องรอก่อน  
ท่านกำลังยุ่งมากเพราะว่าต้องไปคุมงานสร้างกระท่อมที่  
กำลังสร้างให้เด็กหนุ่มที่คอยดูแลทุ่งหญ้าเพื่อเลี้ยงวัว ซึ่งให้  
นมแก่แมวสีน้ำตาล ที่คอยไล่หนู เพื่อไม่ให้ท่านต้องมานั่งปะ  
จิวรอยู่บ่อยๆ”

ท่านสังเกตเห็นที่ท่านกำลังพูดแล้วก็ระลึกได้ว่า สิ่งเหล่านี้  
นั้นคือต้นกำเนิดของลัทธิวัฏฏนิยัม

ท่านจึงบอกชาวบ้านให้รื้อถอนกระท่อมหลังนั้น ยกวัว  
และที่ดินให้แก่คนอื่นและหาบ้านที่ดีให้กับแมวของท่าน

สองสามวันต่อมา ท่านก็กลับไปสู่ชีวิตที่เรียบง่ายของ  
ท่าน มีทรัพย์สินเพียงเล็กน้อยและอาศัยอยู่ในถ้ำ ในเช้าวัน  
หนึ่งหลังจากกลับมาจากหมู่บ้านพร้อมกับอาหารที่ขอ  
บิณฑบาตมาในปริมาณที่เพียงพอที่จะฉันแค่หนึ่งมื้อต่อวัน  
ท่านได้สังเกตเห็นว่า หนูได้กัดจิวรเป็นรูอิกรูหนึ่ง

ภิกษุณีรูปนั้นนั่งประรอยขาดที่จีวรของท่านอย่างมี  
ความสุข

# ๔๓

## แมวเจ้าปัญญา

- การไตร่ตรอง -

นี่เป็นเรื่องจริงของแมวที่น่าทึ่งตัวหนึ่ง ที่อาศัยอยู่ในวัดป่าโพธิญาณ เมืองเซอร์เพนไทน์ ซึ่งอยู่ห่างจากเมืองเพิร์ธไปประมาณ ๖๕ กิโลเมตร และเป็นวัดที่อาตมาจำพรรษาอยู่

เจ้าคิดแค้ท ( Kit-Cat) เกิดในวัดของอาตมา แม่ของมัน เป็นแมวจรจัดที่อยู่ในป่าสงวนติดกับบริเวณวัด พวกเราเจอมันตั้งแต่ตอนเป็นลูกแมวตัวเล็กๆ ที่ถูกทอดทิ้งและหิวโซ มันแอบซ่อนตัวอยู่ในโพรงของท่อนไม้ใหญ่ท่อนหนึ่ง

พอเจ้าคิดแค้ทโตขึ้น มันก็เริ่มจับนกตัวเล็กๆ มากขึ้นๆ กระดิ่งที่แขวนรอบคอของมันมีไว้เพียงเพื่อทำให้มันเคลื่อนที่อย่างเงียบเชียบได้ดีขึ้นโดยไม่ให้ใครได้ยินเสียงกระดิ่ง มันนำเศร้าที่แม้ว่าพระสงฆ์ทุกรูปรักเจ้าคิดแค้ทน้อย แต่มันก็ต้อง

จากไปเพราะป่าไม้ในออสเตรเลียนั้นมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการเลี้ยงแมว

อาตมาหาบ้านหลังใหม่ที่ดีให้แก่เจ้าคิดแค้ทซึ่งเป็นบ้านชานเมืองติดกับทะเลในวอเตอร์แมนส์เบย์ ที่อยู่ทางเหนือของเมืองเพิร์ธ ในวันที่เจ้าคิดแค้ทจากไปนั้น อาตมาอุ้มมันขึ้นมา แล้วใส่ไว้กระสอบ แล้วก็วางไว้ตรงที่วางเท้าด้านหลังรถของเจ้าของใหม่ของมัน อาตมารู้สึกผิดที่ทำเช่นนี้กับแมวที่ฝากชีวิตของมันไว้กับอาตมา

คริสซึ่งเป็นเจ้าของคนใหม่ของมัน ขับรถตรงกลับบ้านของเธอในวอเตอร์แมนส์เบย์ เธอหยิบกระสอบใบนั้นเข้าไปภายในบ้าน และปล่อยเจ้าคิดแค้ทออกมาหลังจากที่ปิดประตูทุกบานแล้ว เพราะเธออยากจะให้เจ้าคิดแค้ทคุ้นเคยกับครอบครัวใหม่ของมันก่อนที่จะปล่อยให้มันออกไปที่สวน

สามวันต่อมาในตอนบ่ายวันเสาร์ที่มีอากาศร้อนจัด เธอก็ปล่อยเจ้าคิดแค้ทออกไปที่สวน ทันใดนั้น เจ้าคิดแค้ทก็วิ่งไปที่ประตูรั้ว คริสวิ่งไล่ตามมันไป แต่เจ้าแมวตัวนั้นมันวิ่งเร็วมาก ดังนั้น คริสจึงขับรถของเธอออกตามหาเจ้าคิดแค้ทไปทั่วละแวกบ้านของเธอ แต่เธอไม่พบร่องรอยของมันเลย เจ้าคิดแค้ทได้หายตัวไปแล้ว

ถ้าโยมกำลังคิดว่า ในที่สุดเจ้าคิดแค้ทจะหาทางกลับมาที่วัดของอาตมา ซึ่งอยู่ไกลออกมาอีก ๘๕ กิโลเมตร โยมก็คิดผิดแล้ว เพราะเจ้าคิดแค้ทนั้นฉลาดเกินกว่าที่จะเดินเป็นระยะทางไกลขนาดนั้น

วันเสาร์นั้น อาตมาต้องมาบรรยายธรรมะที่ศาลากลาง

โนนอลลามาร่า (Nollamara) ซึ่งอยู่ห่างจากวัดของอาตมาไปทางทิศเหนือ ๗๕ กิโลเมตร และห่างจากวอเตอร์แมนส์เบย์ไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ประมาณ ๑๒ กิโลเมตร ขณะที่กำลังเดินผ่านประตูไม้บานหนาที่ปิดอยู่ของวัดที่เมืองเพิร์ธ อาตมาก็ได้ยินเสียงประหลาดๆ อยู่ด้านนอก เมื่อเปิดประตูออก เจ้าคิดแค้ทก็เงยหน้าขึ้นมองอาตมา พร้อมกับส่งเสียงร้องเหมียวๆ ขณะที่อาตมาค่อยๆ อุ้มมันขึ้นมาและพาเข้ามาข้างใน อาตมาสังเกตเห็นว่า อุ้งเท้าของมันร้อนระอุด้วยอากาศข้างนอกที่สูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาตมาเอานมให้มันกินถ้วยแล้วถ้วยเล่า เจ้าแมวตัวนั้นสูญเสียน้ำในร่างกายไปมาก จากนั้นอาตมาก็ปล่อยให้มันทำในสิ่งที่แมวทำได้ดีที่สุดคือ การนอนขดตัวพักผ่อน

หลังจากเจ้าคิดแค้ทกลับมาถึงได้ไม่นาน อาตมาก็ได้รับโทรศัพท์แสดงความเสียใจอย่างมากจากคริส “ขอโทษด้วยนะคะ ท่านอาจารย์พรหม โยมปล่อยให้แมวของท่านอาจารย์ออกมานอกบ้านแล้วมันก็วิ่งหนีไปคะ โยมขับรถออกตามหามันเกือบสองชั่วโมง ขอโทษจริงๆ ค่ะ บางทีมันอาจจะหาทางกลับมาที่วัดของท่านอาจารย์ในเมืองเซอร์เพนไทน์ก็ได้ นะคะ”

“อย่าเป็นห่วงเลย คริส” อาตมากล่าว “เจ้าคิดแค้ทอยู่กับอาตมาที่โนนอลลามาร่า (Nollamara) นี้เอง”

อาตมาจำได้ว่า คริสอ้าปากค้างด้วยความประหลาดใจ จากนั้นเธอก็มาดูมันด้วยตัวเอง เจ้าคิดแค้ทตามหาอาตมาเจอในเมืองใหญ่ที่มันยังไม่เคยไปมาก่อน มันวิ่งเป็นระยะทาง

อย่างน้อย ๑๒ กิโลเมตรในเวลาน้อยกว่าสองชั่วโมง ด้วยการวิ่งข้ามทางหลวงขนาดใหญ่และถนนที่มีการจราจรติดขัดอีกหลายสายโดยที่ไม่มีแผนที่และไม่สามารถถามทางใครได้เพื่อมาหาคนๆ หนึ่ง ที่หวังใยมันในเมืองที่มีคนเกินกว่าล้านคน

เจ้าคิดแค่พึ่งเคยออกจากวัดของอาตมาเพียงครั้งเดียวเพื่อไปให้สัตวแพทย์ที่อยู่ในเมือง ‘ทำหมัน’ มันจะได้ไม่มีลูก แต่มันไม่เคยไปใกล้บริเวณชานเมืองเพิร์ธส่วนที่ขยายออกไปมาก่อนเลย มันเป็นแมวบ้านนอก แล้วตอนที่มันไปจากวัดของอาตมานั้น มันอยู่ในกระสอบที่วางไว้ตรงที่วางเท้าของที่นั่งด้านหลังรถ ฉะนั้น มันไม่มีทางมองเห็นว่ามันกำลังจะไปที่ไหน แต่เจ้าแมวแสนฉลาดตัวนี้ก็ยังตามหาอาตมาจนเจอได้อย่างรวดเร็วมาก

เป็นที่แน่นอนว่าหลังจากนั้นมา เจ้าคิดแค่ก็กลับมาอยู่ที่วัดของอาตมา ซึ่งมันอยู่อย่างมีความสุขเป็นเวลานานหลายปี หลังจาก ๒๒ ปีของอายุขัยของแมว มันก็ตายที่นี่และถูกฝังไว้ใต้ต้นไม้ธัมมคัมภีร์ที่อยู่มากๆ กับอุโบสถ

# ๔๔

## ชีวิตของเจ้าหมาน้อย

- ความกรุณา -

เพื่อเป็นการยุติธรรมต่อสัตว์เลี้ยงชนิดอื่นบ้าง อาตมาขอเล่าเรื่องที่ส่งมาให้อาตมาเมื่อเร็วๆ นี้เกี่ยวกับการที่หมาน้อยเจ้าปัญญาตัวหนึ่ง จัดการกับความเครียดของชีวิตในปัจจุบันอย่างไร

ผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งเพิ่งกลับมาจากการซื้อปิ้ง เปิดประตูบ้านซานเมืองของเธอ แล้วหมาตัวใหญ่ตัวหนึ่งซึ่งมาจากที่ไหนก็ไม่รู้ ก็วิ่งผ่านเธอเข้าไปในบ้านอย่างรวดเร็ว และเมื่อผู้หญิงคนนั้นวางของที่เธอซื้อมาลงบนพื้น เจ้าหมาตัวนั้นก็ขดตัวอยู่ที่มุมห้องอันเงียบสงบ และนอนหลับไปอย่างรวดเร็ว มันเป็นหมาพันธุ์ลาบราดอร์ (Labrador) มีปลอกคอสวมอยู่ และได้รับการตัดแต่งขนอย่างเรียบร้อย ดังนั้นมัน

ไม่ใช่หมาจรจัดอย่างแน่นอน ผู้หญิงที่มีเมตตาคนนั้นเป็นคนรักหมา โดยเฉพาะหมาตัวนี้ เธอจึงปล่อยมันนอนไป หลังจากเวลาผ่านไปสองชั่วโมง หมาตัวนั้นก็ตื่นขึ้นมาแล้วเธอก็ปล่อยมันออกจากบ้านไป จากนั้นเจ้าหมาน้อยก็เดินหายลับไป

วันต่อมา หมาตัวนั้นก็กลับมาที่บ้านของเธอ เธอก็เปิดประตูให้มันเข้ามาในบ้านอีกครั้งแล้วมันก็เดินไปขุดตัวนอนที่มุมห้องอันเงียบสงบแห่งเดิม แล้วก็นอนหลับไปอีกสองชั่วโมง

หลังจากเหตุการณ์แบบเดียวกันนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกสองสามครั้ง ผู้หญิงคนนั้นก็เริ่มสงสัยว่าเจ้าหมาน่ารักตัวนี้มาจากไหน และทำไมมันกลับมาที่บ้านของเธอครั้งแล้วครั้งเล่า ดังนั้นเธอจึงเขียนจดหมายสั้นๆ ฉบับหนึ่ง ม้วนไว้ใต้ปลอกคอของเจ้าหมาลาบราดอร์ (Labrador) ตัวนั้น โดยจดหมายฉบับนั้นมีข้อความเขียนไว้ว่า

“หมาของคุณมักจะมาที่บ้านของฉันในตอนบ่ายเป็นเวลาห้าวันมาแล้ว เพื่อมานอนหลับอย่างเงียบๆ เท่านั้น มันช่างเป็นหมาที่น่ารัก นิสัยดี ซึ่งฉันเองก็ไม่ได้รังเกียจมัน ฉันเพียงแค่สงสัยว่ามันอยู่ที่ไหนและทำไมถึงชอบกลับมาที่บ้านของฉันครั้งแล้วครั้งเล่า”

ในวันต่อมา หมาตัวนั้นก็กลับมาอนที่มุมห้องที่เดิมของมัน โดยมีจดหมายสั้นๆ อีกฉบับหนึ่ง เสียบอยู่ที่ปลอกคอของมัน ซึ่งเป็นข้อความเขียนตอบมาว่า

“หมาของผมอาศัยอยู่ในบ้านที่มีเสียงเอะอะเอ็ดตะโรของภรรยาจู้จี้ขี้บ่น และลูกๆ อีกสี่คนของผม ซึ่งลูกสองคน



นั่นอายุยังไม่ถึงห้าขวบ มันมาที่บ้านของคุณก็เพื่อหาที่อัน  
เงียบสงบให้มันได้นอนต่อจนเต็มอิ่ม ไม่ทราบว่าจะขอ  
อนุญาตมาได้ไหมครับ”

# ๔๕

## สิ่งที่เห็นธรรมชาติ

- การไตร่ตรอง -

ชายชาวออสเตรเลียคนหนึ่งเข้าร่วมคณะเดินป่าบริเวณ  
เชิงเขาของเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งมีชื่อเรียกว่าเมืองลาดัคห์  
(Ladakh) ซึ่งอยู่ทางแถบตะวันตกของทิเบต วิวทิวทัศน์ที่  
นั่นช่างน่าตื่นตาตื่นใจเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้เขาเดินอ้อยอิ่ง  
ตามหลังคนอื่นๆ อย่างเชื่องช้าเพื่อถ่ายภาพอย่างมากมาย  
แต่ด้วยความโชคร้ายที่เขาคิดว่าจะเดินให้ทันคนอื่นๆ ใน  
กลุ่มได้โดยการใช้ทางลัด เขากลับเดินไปผิดทาง จึงหาคน  
อื่นๆ ไม่เจอและหลงทางในที่สุด

หลังจากเดินไปเดินมาอยู่ในป่าโดยไม่มีแผนที่อยู่เป็น  
เวลาสองชั่วโมง เขาเริ่มจะรู้สึกกังวล พระอาทิตย์หายลับไป  
หลังยอดเขา บริเวณโดยรอบกำลังมืดลง อากาศก็หนาวเย็น

และดูน่ากลัวอันตราย แล้วเขาก็ยังไม่รู้เลยว่า จะเดินไปทางไหนดี ทันใดนั้น เขาเห็นแสงบางอย่างจากระยะทางที่ไม่ไกลเกินไปนัก เขาจึงเดินมุ่งหน้าไปหาแสงเหล่านั้น มันเป็นวัดพุทธอันเก่าแก่ซึ่งตั้งอยู่อย่างโดดเดี่ยวในความอ้างว้างของเทือกเขาแห่งนั้น ท่านเจ้าอาวาสผู้มีเมตตาฟังเรื่องราวของเขาและชวนให้เขาพักค้างคืนในกุฏิของท่านซึ่งเป็นห้องเพียงห้องเดียวในวัดแห่งนั้นที่มีเตียงนอนแบบตะวันตกอยู่ ส่วนท่านเจ้าอาวาสผู้มีเมตตา นั้นจะไปนอนที่อื่น และท่านก็ทราบว่ากลุ่มนักเดินป่าเหล่านั้นอยู่ที่ไหน ดังนั้นในวันพรุ่งนี้ท่านจะให้พระรูปหนึ่งนำทางเขากลับไปหากลุ่มนักเดินป่าของเขา

หลังจากทานอาหารมื้อเย็นแบบง่ายๆเสร็จเรียบร้อย ชายชาวออสเตรเลียผู้อ่อนเพลียก็นอนหลับอย่างรวดเร็ว พอหลังเที่ยงคืนเขาก็ถูกปลุกให้ตื่นเมื่อได้ยินเสียงดนตรีที่มีความไพเราะอย่างน่าอัศจรรย์ที่สุดเท่าที่เคยได้ยินมา ถึงแม้ว่าเขาเคยไปฟังคอนเสิร์ตที่โรงอุปรากรในซิดนีย์มาแล้วหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่เคยได้ยินทำนองดนตรีที่ทั้งไพเราะนุ่มนวลและซาบซึ้งซึ่งทำให้รู้สึกปลื้มปีติอย่างเหลือล้นเช่นนี้มาก่อน น้ำตาของเขาไหลอาบแก้มทั้งสองข้างด้วยปิติสุขขณะที่นอนอยู่บนเตียงและดื่มด่ำอยู่กับทำนองเพลงอันศักดิ์สิทธิ์ เขาไม่รู้ตัวว่าเปลวหลับไปตั้งแต่เมื่อไร แต่เสียงดนตรีแห่งสวรรค์ได้นำพาเขาไปสู่การนอนหลับลึกที่ผ่อนคลายที่สุดในชีวิต และตื่นขึ้นมากด้วยความผ่อนคลายและรู้สึกพึงพอใจอย่างเต็มที่ เป็นครั้งแรกในรอบหลายปี

หลังอาหารเช้าเขาก็เข้าไปกราบขอบคุณท่านเจ้า

อวาาสที่ให้เขาเืมเตียงนอน และเขาก็ได้บอกกับท่านเจ้า  
อวาาสเกี่ยวกับเสียงดนตรีและถามว่ามันคือเสียงอะไร

“อ้อ เสียงนั่นเอง” ท่านเจ้าอวาาสกล่าว “โยมได้ยิน  
ด้วยหรือ”

“ได้ยินครับ มันเป็นเสียงที่น่าอัศจรรย์มาก ผมไม่เคย  
ได้ยินเสียงอะไรแบบนี้มาก่อนเลยครับ”

“นั่นเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาตินะพ่อหนุ่ม แต่มันเป็นข้อ  
บังคับของวัดของเราที่อาตมาไม่สามารถบอกอะไรแก่โยมได้  
เพราะโยมไม่ใช่พระสงฆ์”

ชายชาวออสเตรเลียทำหน้าที่เสิร์ฟ แล้วก็หยิบกระเป๋า  
สตางค์ออกมาและส่งเงิน ๑๐๐ ดอลลาร์ให้แก่ท่านเจ้าอวาาส

“ไม่ได้ ไม่ได้” ท่านเจ้าอวาาสกล่าว

“อย่างนั้น ท่านต้องการเงินเท่าไร” ชาวออสเตรเลีย  
คนนั้นถาม

“ฟังนะ” ท่านเจ้าอวาาสตอบอย่างหนักแน่น “ถึง  
แม้ว่าโยมจะให้เงินสักร้อยล้านดอลลาร์ อาตมาก็ยังไม่  
สามารถบอกโยมได้ เพราะพระสงฆ์ท่านนั้นจึงจะรู้เรื่องนี้ได้”

เมื่อชาวออสเตรเลียคนนั้นไม่สามารถติดสินบนท่าน  
เจ้าอวาาสได้ เขาจึงจากไป ซึ่งในไม่ช้า เขาก็กลับเข้าไปเข้า  
กลุ่มของเขาและเดินป่าจนจบแล้วก็เดินทางกลับออสเตรเลีย  
เมื่อกลับไปถึงบ้าน เขาก็เฝ้าแต่คิดถึงเสียงดนตรีอันน่า  
อัศจรรย์ที่เขาได้ยิน เขาเริ่มหมกมุ่นอย่างมากกับเสียงดนตรีที่  
เคยได้ยินจนทำให้เขาเริ่มนอนไม่หลับและไม่มีสมาธิในการ  
ทำงาน เขาได้ไปพบนักจิตวิทยาที่ดีที่สุดคนหนึ่งในซินีย์ แต่

ก็ยังไม่สามารถกำจัดเสียงดนตรีนั้นออกไปจากสมองของเขาได้ และมันกำลังทำให้เขาเสียดสีทีละน้อยๆ ดังนั้น จึงมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่ทำได้

เป็นเวลาเกือบหนึ่งปีนับตั้งแต่วันที่เขามาที่นั่นครั้งที่แล้ว เขาปรากฏตัวขึ้นที่หน้าประตูรั้วของวัดแห่งนั้นในตลาดค์ห์ แล้วขอพบท่านเจ้าอาวาส ท่านเจ้าอาวาสจำเขาได้ ชาวออสเตรเลียนคนนั้นก็อธิบายว่าเขาเพียงแต่ต้องการค้นหาความจริงว่า เสียงดนตรีนั้นมาจากไหนไม่เช่นนั้นเขาคงจะต้องเป็นบ้าแน่ๆ

“อาตมาเสียใจด้วยนะ” ท่านเจ้าอาวาสกล่าวด้วยความเมตตาอย่างจริงใจ “ก็อย่างที่บอกโยมไปเมื่อครั้งที่แล้วว่า อาตมาบอกอะไรโยมไม่ได้หรอก เพราะว่าโยมไม่ใช่พระสงฆ์”

“ถูกต้องเลยครับ” ชาวออสเตรเลียนคนนั้นตอบ “อย่างนั้น ก็ช่วยบวชให้ผมเป็นพระสงฆ์ด้วยเถิดครับ”

เขาได้รับการฝึกอบรม ศึกษาพระธรรมและเรียนรู้บทสวดมนต์ทั้งหมดที่สำคัญเป็นเวลาสองปีก่อนที่จะได้รับการอุปสมบทเป็นพระสงฆ์ในวัดที่เคร่งครัด ชาวออสเตรเลียนคนนั้นทุ่มเทให้กับขั้นตอนอันเคร่งครัดทั้งหมด แล้วท่านเจ้าอาวาสก็ทำการอุปสมบทให้เขาเป็นพระสงฆ์หลังจากเวลาผ่านไปสองปี

ทันทีที่การอุปสมบทเสร็จสิ้น ชาวออสเตรเลียนคนนั้นก็ถามท่านเจ้าอาวาสว่า “ตอนนี้ผมได้บวชเป็นพระสงฆ์แล้ว ท่านคงจะบอกผมได้แล้วว่าเสียงดนตรีอันมหัศจรรย์นั้นคือ

เสียงอะไรครับ”

ท่านเจ้าอาวาสยิ้มพร้อมกับตอบว่า “มาหาหลวงพ่อกี กุฎิตอนที่เที่ยงคืนนะ แล้วหลวงพ่อกีจะอธิบายให้ฟัง”

ด้วยความตื่นเต้น พระสงฆ์บวชใหม่รูปนั้นจึงไปถึงที่ กุฎิหนึ่งชั่วโมงล่วงหน้า เขาเฝ้ารอคอยช่วงเวลานี้มานานถึง สามปี ยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่การบวชเป็นพระ สงฆ์ เมื่อถึงเวลาก่อนเที่ยงคืนเล็กน้อย ท่านเจ้าอาวาสก็หยิบ กุญแจวงเก่าๆ พวงหนึ่งออกมาจากโต๊ะเขียนหนังสือของท่าน แล้วก็เปิดฝ้าม่านในกุฎิออกเพื่อเผยให้เห็นประตูไม้บาน หนึ่งที่ซ่อนอยู่ ท่านเจ้าอาวาสได้เปิดประตูไม้บานนั้นด้วย กุญแจไม้ที่อยู่ในพวงกุญแจนั้น เสียงลั่นเอี้ยดแบบผีดๆ ของ ประตูบานนั้นบอกรู้ว่ามันไม่ได้ถูกเปิดมาเป็นเวลานาน หลายปีหรืออาจจะหลายศตวรรษด้วยซ้ำ มีทางเดินทอดยาว ออกไปและมีประตูอีกบานหนึ่งเป็นประตูเหล็กอยู่ที่ปลาย ทางเดินนั้น ขณะที่พระสงฆ์ทั้งสองรูปเดินตรงไปที่ประตู เหล็ก นาฬิกาเก่าแก่เรือนหนึ่งในวัดก็ส่งเสียงดังขึ้นสิบสอง ครั้งเพื่อบอกเวลาเที่ยงคืน ท่านเจ้าอาวาสใช้กุญแจเหล็กเปิด ประตูขนาดใหญ่บานที่สอง หลังจากพระสงฆ์ทั้งสองรูปเดิน ผ่านเข้าประตูไป เสียงดนตรีแห่งสรวงสวรรค์ก็เริ่มต้นขึ้น ยิ่ง เดินเข้าไปใกล้เสียงดนตรีก็ยิ่งชัดเจนและไพเราะยิ่งขึ้น ระลอกคลื่นแห่งความปิติสุขได้แผ่ซ่านไปทั่วร่างพระสงฆ์ชาว ออสเตรเลียรูปนั้น ไม่มีอะไรอีกแล้วในชีวิตที่จะมีความหมาย มากไปกว่าสิ่งที่เขาประสบอยู่นี้ แล้วพระสงฆ์ทั้งสองรูปก็เดิน ตรงไปยังประตูอีกบานหนึ่งซึ่งทำด้วยเงินแท้ที่ขุดมาจาก

เพื่อเขาแห่งนั้น มันจะมีค่ามหาศาลในออสเตรเลีย แต่โยมจะไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้นเลยหากโยมได้ยินเสียงดนตรีที่มีความไพเราะนุ่มนวลเกินคำบรรยายเช่นนี้ หลังจากเปิดประตูที่ทำด้วยเงินด้วยกุญแจเงิน พระสงฆ์ชาวออสเตรเลียรูปนั้นก็เห็นประตูอีกบานหนึ่ง ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นประตูสุดท้าย มันทำด้วยทองคำบริสุทธิ์หนาหนักและประดับตกแต่งด้วยอัญมณีมีค่ามากมาย ท่านเจ้าอาวาสหยิบกุญแจทองคำออกมาแล้วเดินไปหยุดตรงหน้าประตูทองคำบานนั้น จากนั้นท่านก็หันไปทางพระชาวออสเตรเลียรูปนั้น และพูดด้วยน้ำเสียงจริงจัง “เธอแน่ใจนะว่าพร้อมสำหรับสิ่งนี้ มันเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนไปตลอดกาล เธอพร้อมนะ”

พระสงฆ์ชาวออสเตรเลียรูปนั้น มีความรู้สึกทั้งตื่นเต้นและหวาดกลัวในเวลาเดียวกัน ท่านไม่เคยต้องทำการตัดสินใจที่สำคัญอย่างยิ่งเช่นนี้มาก่อน การที่ได้เห็นสิ่งที่อยู่ด้านหลังประตูทองคำบานนั้นอาจจะทำให้ท่านเสียดสี แต่การที่ไม่ได้เห็นสิ่งนั้นก็จะทำให้ท่านมีสติไม่สมประกอบอยู่ดี ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เปิดประตูเถอะครับท่าน”

ท่านเจ้าอาวาสเสียบลูกกุญแจเข้าไปที่รูกุญแจ ร่างของพระสงฆ์ชาวออสเตรเลียรูปนั้นสั่นระริกด้วยความกลัวโดยไม่รู้ตัว แล้วท่านเจ้าอาวาสก็ค่อยๆ เปิดประตูโบราณบานหนาหนักนั้นออก

นั่นไง คุณพระช่วย นี่เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่เกินกว่ามนุษย์ปุถุชนธรรมดาๆ จะเข้าใจได้ มันเป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจ มัน

อยู่พ้นวิสัยการรับรู้ตามปกติใดๆ

และสิ่งนั้นคืออะไรกันแน่

อาตมาขอโทษด้วยนะที่ไม่ได้รับอนุญาตให้บอกอะไร  
แก่โยมได้ เพราะโยมไม่ใช่พระสงฆ์



# ๕๖

## การเดินทางสู่เทือกเขา หิมาลัยของอาตมา

- การปล่อยวาง -

อาตมาได้เห็นรูปเทือกเขาหิมาลัยครั้งแรกขณะที่เรียนอยู่ในลอนดอน มันช่างเป็นเทือกเขาที่ใหญ่โตมโหฬาร เขียวครึ้มไปด้วยต้นไม้ต่างๆ ชนิด และมีเสน่ห์ดึงดูดใจมากจนอาตมาตั้งใจว่าสักวันหนึ่งจะต้องเดินทางไปที่นั่นให้ได้

ช่วงระหว่างฤดูร้อนในปี ๒๕๑๖ หลังจากที่อาตมาเรียนจบปริญญาตรีและกำลังจะเริ่มงานเป็นครูสอนหนังสือที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง อาตมาได้ออกเดินทางจากสถานีชุมทางวิคตอเรียในลอนดอนไปอินเดียและเทือกเขาหิมาลัยอันมหิมา สองอาทิตย์ต่อมาอาตมาก็เดินทางมาถึงอินเดีย แต่ก็ค้นมีฝนตกทุกวัน ถ้าอาตมาตรวจสอบให้ดีก่อนวางแผนการ

เดินทางก็จะทราบว่าเป็นฤดูมรสุมในอินเดีย แม้เดินทางขึ้นเหนือไปไกลถึงเมืองกาฐมาณฑุ (Kathmandu) แล้วก็ยังไม่สามารถเห็นเทือกเขาหิมาลัยได้เลย เห็นแต่เมฆฝนเท่านั้น อาตมาจึงล้มเลิกความตั้งใจที่จะไปดูเทือกเขาอันยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกอย่างสิ้นเชิง แต่ก็ยังโชคดีที่มีอย่างอื่นอีกมากมายให้ทำในดินแดนอันตื่นตาตื่นใจเช่นนี้

วันหนึ่งในเมืองกาฐมาณฑุ มีสามีภรรยาชาวอเมริกันคนหนึ่งบอกกับอาตมาว่ามีรถขนส่งไปรษณีย์ที่กำลังจะเดินทางขึ้นเหนือไปยังชายแดนที่ติดกับทิเบตและจะพาคนเดินทางไปด้วยโดยคิดค่าโดยสารเพียงสองสามรูปีเท่านั้น ฟังดูเป็นการท่องเที่ยวที่น่าสนุกสนาน ดังนั้นอาตมาจึงเดินทางขึ้นเหนือไปกับรถขนส่งไปรษณีย์ในเช้าตรู่วันรุ่งขึ้น

ตอนประมาณบ่ายโมง คนขับรถขนส่งไปรษณีย์ได้หยุดพักทานอาหารกลางวันที่หมู่บ้านเล็กๆ บนภูเขา สามีภรรยาคนนั้นเสนอแนะว่าเราน่าจะไปปีนภูเขาเดี่ยวๆ ที่อยู่ใกล้ๆ ในระหว่างที่รอคนขับรถทานอาหารกลางวัน อีกสิบห้านาทีต่อมา เมื่อเราก็ขึ้นไปถึงยอดเขาเดี่ยวๆ นั้น เมฆที่ลอยอยู่ทางด้านทิศเหนือได้แยกตัวออกจากกัน อาตมาได้มองเห็นแนวเทือกเขาหิมาลัยอันมหัศจรรย์ในสภาพอากาศที่ชุ่มฉ่ำไปด้วยฝนเป็นครั้งแรก ทักษะสายตาที่มองเห็นนั้นน่าทึ่งมาก

แต่ว่าอาตมาได้หึ่งกล้องถ่ายรูปไว้ในรถขนส่งไปรษณีย์ อาตมาจึงรีบวิ่งลงไปตามเนินเขาอย่างรวดเร็ว คว่ำกล้องถ่ายรูปได้ก็รีบวิ่งขอยเท้าถึยขึ้นไปบนยอดเขาอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาตมาขอกล่าวด้วยความสัตย์จริงว่าเมื่อขึ้น

ไปถึงยอดเขา เมฆสองกลุ่มนั้นก็ลอยเข้ามาบังเพื่ออกเขานั้นแล้ว สามีภรรยาชาวอเมริกันซึ่งได้นั่งตมด้าอยู่กับทัศนียภาพอันงดงามจับตาอย่างเงียบๆ นั้น หันมาถามอาตมาว่าหายไปไหนมา และที่แ่กกว่านั้นก็คือพวกเขาได้บรรยายให้ฟังถึงสิ่งที่อาตมาพลาดโอกาสได้ดู

อาตมารู้สึกว่าตัวเองช่างโง่เขลาจริงๆ เพราะการวิ่งกลับไปเอากล้องถ่ายรูปนั้นทำให้อาตมาต้องพลาดโอกาสได้ชมทัศนียภาพอันงดงามเกินบรรยาย แต่อาตมากลับได้เรียนรู้ว่าเวลาที่โยมพยายามจะจับภาพช่วงเวลาที่สำคัญ ไม่ว่าจะด้วยการถ่ายภาพหรือการจดบันทึกไว้ ภาพนั้นมักจะหนีจากโยมทำให้โยมพลาดโอกาสที่จะได้เห็นความน่าพิศวงเหล่านั้น

เช่นเดียวกับเพื่ออกเขาหิมาลัยอันสวยงามโดดเด่น ช่วงเวลาอันวิเศษของชีวิตคนเรานั้นเกิดขึ้นเพื่อให้เก็บไว้เป็นประสบการณ์ ไม่ใช่ให้กักเก็บไว้ในกล้องถ่ายรูป ภาพเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เราจะต้องจดจำอย่างไม่มีวันลืมเลือนอยู่แล้ว ดังนั้นทำไมเราถึงจำเป็นจะต้องถ่ายภาพเหล่านั้นไว้ด้วยเล่า

# ๔๗

## มีคนที่กำลังจับตา มองโคมอยู่

- การปลุกฝัง -

ในสมัยโบราณนั้น ครูผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดเพียงคนเดียวจะสอนนักเรียนกลุ่มหนึ่งให้เรียนรู้ทุกอย่างที่จำเป็น ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของพวกเขา มีครูเช่นนั้น อยู่คนหนึ่งซึ่งมีนักเรียนอยู่สิบสองคนที่ใกล้จะจบการศึกษา และครูคนนี้ก็มียูกสาวอยู่คนหนึ่ง ซึ่งนักเรียนของเขาทุกคนคิดว่าเธอมีเสน่ห์เป็นอย่างมาก

วันหนึ่ง เขาพูดกับบรรดาลูกศิษย์ของเขาว่า มีปัญหา อยู่สองข้อ ปัญหาข้อแรกคือเขาจำเป็นต้องหาสามีให้แก่ ลูกสาวของเขา และตามประเพณีในขณะนั้น ผู้ชายคนนั้น ต้องเป็นหนึ่งในลูกศิษย์ทั้งสิบสองคนของเขา แต่สิ่งที่ยาก

ลำบากก็คือ เขาไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าลูกศิษย์คนไหนสามารถเป็นสามีที่ดีที่สุดได้

ปัญหาข้อที่สองก็คือ ในฐานะของพ่อตา เขาจะต้องจ่ายเงินค่างานฉลองแต่งงานจำนวนมากมาย รวมทั้งต้องสร้างบ้านหลังใหม่พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหลายให้แก่คู่สมรสคู่นี้ด้วย และปัญหาก็คือมันต้องใช้เงินจำนวนมาก

ครูคนนั้นได้ประกาศให้มีการแข่งขัน เพื่อแก้ไขปัญหาดังสองข้อ เขาขอให้ลูกศิษย์ทั้งหมดค่อยๆ แอบซ่อนตัวเข้าไปในหมู่บ้านใกล้เคียงในคืนอันมืดมิดและขโมยข้าวของมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ถ้าไม่มีใครเห็น แล้วก็ให้นำข้าวของที่ขโมยมาทั้งหมดกลับมาให้แก่ครู ลูกศิษย์คนใดที่ปฏิบัติตามคำสั่งของเขาและขโมยของมาได้มากที่สุด ก็จะเป็นคนที่ได้ตัวลูกสาวของเขาไป ส่วนของมีค่าที่ขโมยมาทั้งหมดก็จะตกเป็นของสามีภรรยาผู้โชคดี

บรรดาลูกศิษย์ตกใจมากที่ครูของเขาขอให้พวกเขาขโมยของมาให้ ปกติแล้วครูของเขาเป็นคนที่มีศีลธรรมมาก แต่ในสมัยนั้นการให้คำสัตย์ว่าจะเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก พวกเขาจึงต้องตกลงทำการแข่งขันดังกล่าว หรือบางทีอาจจะเป็นเพราะชายหนุ่มพวกนั้นตกหลุมรักลูกสาวคนสวยหยาดเยิ้มจนตกตะลึงหงายหลังกันหมดหรือเปล่า

ตลอดระยะเวลาเจ็ดวันต่อมา บรรดาลูกศิษย์ผู้ฉลาดหลักแหลมได้แอบแฝงตัวเข้าไปในหมู่บ้านในยามวิกาลเพื่อ

ขโมยข้าวของต่างๆ เท่าที่จะหาได้และนำกลับมาให้ครูของพวกเขา ซึ่งครูก็ได้ทำบันทึกอย่างละเอียดว่าลูกศิษย์คนไหนขโมยอะไรมาได้บ้าง และของเหล่านั้นมาจากบ้านหลังไหน และเป็นที่น่าประหลาดใจว่าไม่มีลูกศิษย์คนใดถูกจับได้เลยว่าเข้าไปขโมยของ

ในช่วงสุดสัปดาห์ ครูจัดประชุมลูกศิษย์ทั้งหมดเพื่อประกาศผลการแข่งขัน

“พวกเธอขโมยของมาได้มากทีเดียว” ครูเริ่มต้นกล่าว “มันมากพอสำหรับการเริ่มต้นชีวิตที่ดีสำหรับคู่แข่งงานทุกๆ ไป ยกเว้นเพียงคนเดียวในกลุ่มที่ยังไม่ได้นำอะไรกลับมาแม้แต่ชิ้นเดียว ทำไม่ถึงทำเช่นนั้น”

ลูกศิษย์หนุ่มชี่อ้ายก้าวออกมาข้างหน้าและกล่าวว่า “เพราะว่ากระผมต้องปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ขอรับ”

“เจ้าหมายความว่าอย่างไร ก็ข้าสั่งให้เจ้าไปขโมยของมีค่าและนำกลับมาให้ข้าไม่ใช่หรือ”

“ใช่ขอรับ” ลูกศิษย์กล่าวด้วยท่าทีห่อเหี่ยว “แต่ท่านอาจารย์ก็สั่งด้วยว่า ให้พวกเราขโมย ถ้าไม่มีใครเห็น กระผมได้แอบย่องเข้าไปในบ้านตั้งหลายหลังตอนตีสองขณะที่ทุกคนกำลังนอนหลับ แต่ทุกครั้งที่กระผมเกือบจะขโมยของบางอย่างได้ กระผมก็สังเกตเห็นว่ามีใครบางคนกำลังมองกระผมอยู่ ดังนั้นกระผมก็เลยต้องกลับออกมาเมื่อเปล่าขอรับ”

“ถ้าทุกคนในบ้านกำลังนอนหลับอยู่ แล้วใครจะมองเจ้าอยู่ล่ะ ศิษย์ข้า” ผู้เป็นครูถาม

“กระผมกำลังมองตัวเองอยู่ขอรับ กระผมมองเห็นว่าตัวเองกำลังจะขโมยของ และนั่นก็คือเหตุผลว่าทำไมกระผมจึงไม่ได้นำอะไรกลับมา เพราะท่านอาจารย์บอกกับพวกเราว่าให้ขโมยถ้าไม่มีใครเห็น”

“ยอดเยี่ยมมากๆ” ครูกล่าวอย่างปลาบปลื้ม “อย่างน้อยที่สุด ข้าก็มีลูกศิษย์ที่ฉลาดหลักแหลมอยู่คนหนึ่งที่ตั้งอกตั้งใจฟังคำสั่งสอนของข้าตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา ส่วนเจ้าพวกโง่เขลาเบาปัญญาที่เหลือทั้งหมด ให้นำข้าวของที่ขโมยมาทั้งหมดไปคืนเจ้าของ พวกเขาไม่ว่าอะไรหรอก เพราะข้าได้บอกให้พวกเขาารู้เรื่อง ‘การแข่งขัน’ นี้เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมาแล้ว พวกเขารู้ว่าพวกเจ้าจะมาขโมยของ และนี่คือเหตุผลที่ทำไมจึงไม่มีใครถูกจับได้ จงจำไว้ว่าไม่ว่าเจ้าจะเคยทำสิ่งใดก็ตามที่เป็นการผิดศีลธรรม จะมีบางคนรู้เห็นเสมอ และบางคนนั้นก็คือตัวเจ้าเอง และการที่เจ้าได้รู้เห็นการกระทำนั้น มันก็จะทำให้เจ้ารู้สึกเสียใจและทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน”

ลูกศิษย์คนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดได้แต่งงานกับลูกสาวคนสวยอย่างไม่ต้องสงสัย และผู้เป็นครูก็ร่ำรวยพอที่จะจัดพิธีแต่งงานอันหรูหราให้แก่คู่บ่าวสาวพร้อมกับสร้างบ้านในฝันที่ตกแต่งเรียบร้อยให้อีกหนึ่งหลัง และเนื่องจากสามีเป็นคนที่มีความเฉลียวฉลาดอย่างแท้จริง ทั้งคู่จึงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตราบชั่ววันรันดร

# ๔๘

## วิธีที่นักเรียนคนหนึ่ง ได้เรียนรู้ที่จะหัวเราะเยาะ การสบประมาท

- ปัญญา -

นิทานเรื่องก่อนหน้านี้มาจากอินเดียโบราณ ส่วนนิทาน  
เรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้มาจากกรีกโบราณซึ่งมีวิธีการสอนที่  
คล้ายคลึงกันมาก คือครูหนึ่งคนจะสอนทุกๆ อย่างให้แก่  
ลูกศิษย์ของเขา

มีครูชื่อบนคนหนึ่งที่มีมักจะอารมณ์เสีย และดุด่าว่ากล่าว  
ลูกศิษย์คนหนึ่งในเรื่องการทำผิดเล็กๆ น้อยๆ ผู้เป็นครูมัก  
พูดจาสบประมาทชายหนุ่มคนนั้น และคิดเงินค่าที่เขาได้รับ  
สิทธิพิเศษที่ถูกว่ากล่าวตักเตือนเพราะถือว่าเป็นบทเรียน



เพิ่มเติมที่ครูจัดให้

หลังจากเรียนจบ ลูกศิษย์คนนั้นได้ไปทำงานที่เมือง เอเธนส์ เมื่อใดก็ตามที่เจ้านายหรือคนอื่นๆ พูดจาว่ากล่าวเขา ลูกศิษย์คนนั้นก็จะหัวเราะอย่างสนุกสนาน

ในสมัยนั้น คำสาปแช่งที่รุนแรงที่สุดที่ได้มาจาก ตะวันออกกลางซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน ก็คือ ขอให้หมด จากอูฐพันตัวจงเข้าไปใต้ยัวเี้ย้อยู่ที่รักแร้ของแก

เขาหัวเราะเยาะคำสาปแช่งนั้น และไม่เคยมโกรธที่ถูก พูดจาดูถูก พวกเขาสนิทและเพื่อนร่วมงานของเขาคิดว่า เขาอาจจะมีสติไม่เต็มบาท แต่ในเรื่องอื่นๆ เขาก็มีท่าทีปกติดี ดังนั้น พวกเขาจึงถามชายหนุ่มคนนั้นว่า ทำไมเขาหัวเราะ เวลาที่มีคนดูต่ำว่ากล่าวเขาเสมอๆ

“ตอนที่ข้าเป็นนักเรียน” เขาตอบ “ข้าต้องจ่ายเงินให้กับการถูกดูต่ำว่ากล่าว แต่ตอนนี้ข้าถูกดูต่ำโดยไม่ต้องจ่ายเงิน ข้าก็เลยมีความสุขมาก”

บางทีพวกเราควรที่จะเก็บเงินลูกๆ ของเราทุกครั้งที่ ทำให้ต้องตะโกนดูว่าพวกเขาในเวลาที่ไม่ว่าความสะอาด ห้องนอน หรือไม่ทำการบ้าน เพื่อในเวลาต่อมาเมื่อเขาเติบโต ขึ้นและถูกคู่สมรสของพวกเขาดูต่ำ หรือถูกเจ้านายตะโกนด่า ไล่หน้า พวกเขาจะได้ไม่โกรธแล้วเอาแต่หัวเราะอย่าง สนุกสนานเหมือนกับลูกศิษย์ชาวกรีกโบราณคนนั้น แต่เดี๋ยว นี้พวกเขาไม่ต้องจ่ายเงินค่าถูกสบประมาทอีกแล้ว

# ๔๙

## การเรียนรู้วุฒิภาวะทาง อารมณ์จากผู้เชี่ยวชาญ

- การไตร่ตรอง -

สมัยเมื่ออาตมายังเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย เพื่อนชาวคริสต์ของอาตมาในเคมบริดจ์เล่าให้อาตมาฟังว่าพวกเขาจะไปทำงานเป็นอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยที่มีความพิการทางสมองที่โรงพยาบาลในเมืองนั้น ในฐานะชาวพุทธอาตมาคิดว่าอาตมาควรจะอาสาไปทำงานด้วย เหมือนกับที่เขาพูดกันว่า ‘ต้องให้เทียมหน้าเทียมตาเพื่อนๆ’ ดังนั้น เหตุผลที่อาตมาอาสาสมัครไปก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าความภูมิใจในศาสนาของตัวเอง

ทุกบ่ายวันพฤหัสบดี พวกเราจะนั่งรถประจำทางจากเมืองเคมบริดจ์ไปยังโรงพยาบาลฟูลเบิร์น (Fulbourn

Hospital) เพื่อช่วยงานในแผนกกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapy Department) ให้แก่ผู้ที่ต้องได้รับการดูแลจากอาการดาวน์ซินโดรม เพื่อนๆ ชาวคริสต์ของอาตมาทำงานอาสาสมัครเพียงสองสามสัปดาห์ แต่อาตมาทำต่อไปเป็นเวลาสองปี ถึงแม้ว่าเวลาว่างส่วนใหญ่ของอาตมาต้องหมดไปกับการศึกษาหาความรู้ในวิชาฟิสิกส์เชิงทฤษฎี และการใช้ชีวิตทางสังคมอันยุ่งเหยิงในการเรียน ซึ่งแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกแล้ว แต่อาตมาก็ไม่เคยพลาดโอกาสในการไปเยี่ยมเพื่อนๆ ที่มีอาการดาวน์ซินโดรมของอาตมาเลย และอาตมาก็สนุกสนานกับช่วงบ่ายของวันพฤหัสบดีๆ จริงๆ

สิ่งที่อาตมาารู้สึกแปลกใจก็คือ พวกเพื่อนๆ เหล่านี้ช่างเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง (Emotionally Intelligent) จริงๆ ถ้าอาตมาเดินทางมาถึงด้วยอาการอ่อนเพลียหลังจากงานปาร์ตี้เมื่อคืนก่อน หรือมีอาการซึมเศร้าเพราะเพิ่งเลิกกับแฟน พวกเขาก็จะช่วยปลอบใจทันทีด้วยการเข้ามากอดพร้อมทั้งบอวยยิ้มอันจริงใจที่ทำให้อาตมาหลอมละลายทีเดียว พวกเขาเป็นคนใจกว้างและไม่มีความคิดซับซ้อน ซึ่งแตกต่างกับอาตมา

เนื่องจากการเป็นคนที่ชอบความรักต่างเพศในยุคต้นๆ ของปี '๗๐ อาตมาจึงรู้สึกเคอะเขินที่ถูกผู้ชายอีกคนหนึ่งสวมกอดด้วยความรักใคร่เป็นอย่างมากในที่สาธารณะ แต่เมื่อเห็นความสุขอันบริสุทธิ์แผ่ซ่านไปทั่วใบหน้าของเพื่อนขณะที่กำลังสวมกอดอาตมา ก็ทำให้อาตมาารู้สึกผ่อนคลาย

และมีความสุขไปกับการกระทำนั้นด้วย ชีวิตความเป็นอยู่ที่โรงพยาบาลฟูลเบิร์น (Fulbourn Hospital) นั้นเป็นไปอย่างเรียบง่ายในหมู่คนที่เข้าใจโลกแห่งอารมณ์เป็นอย่างดี แต่เป็นสิ่งที่แตกต่างกันมากกับการเรียนที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ซึ่งต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนที่มีความเชี่ยวชาญในทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องความรู้สึกรักของตัวเอง

หลังจากการทำงานอาสาสมัครที่โรงพยาบาลฟูลเบิร์น (Fulbourn Hospital) เป็นเวลา ๒ ปี อาตมามีความเชี่ยวชาญมากจนกระทั่งในวันพฤหัสบดีหนึ่ง หัวหน้าแผนกโอ.ที. (O.T. -Occupational Therapy) ได้มอบหมายให้อาตมารับผิดชอบกลุ่มผู้ที่ต้องการการบำบัดกลุ่มหนึ่งแต่เพียงผู้เดียวในช่วงแรกของภาคบ่าย และอีกกลุ่มหนึ่งในช่วงที่สองของบ่ายวันเดียวกันแต่เพียงผู้เดียวอีกเช่นกัน อาตมาไม่เคยสงสัยอะไรแม้แต่น้อย พวกเพื่อนๆ ที่มีอาการดาว์นซินโดรมเหล่านั้นสามารถเก็บความลับได้เป็นอย่างดี

ขณะที่อาตมากำลังจะกลับนั้น เจ้าหน้าที่แผนกโอ.ที. ตัวจริงซึ่งไม่ใช่อาสาสมัคร เรียกให้อาตมาเข้าไปในห้องใหญ่ห้องหนึ่งที่มีพวกเพื่อนๆ ซึ่งมีอาการดาว์นซินโดรมทั้งหมดของอาตมายืนเรียงแถวด้วยใบหน้ายิ้มยิงฟันกว้างมากจนใบหน้าแทบจะปริรวมอยู่กับบรรดาเจ้าหน้าที่ พวกเขา กำลังจะทำพิธีมอบของขวัญให้แก่อาตมาในฐานะนักเรียนอาสาสมัครที่ทำงานนานที่สุดที่พวกเขาเคยมีมา

ระหว่างที่อาตมาได้ทำงานกับกลุ่มผู้มีอาการดาว์นซินโดรมกลุ่มหนึ่งอยู่นั้น กลุ่มผู้มีอาการดาว์นซินโดรมอีกกลุ่ม

หนึ่งและเจ้าหน้าที่ที่กำลังยุ่งอยู่กับการจัดพิธีมอบของขวัญ ให้แก่อาตมา และขณะนี้พวกเขาก็พร้อมที่จะมอบของขวัญ แล้ว

ของขวัญเหล่านั้นไม่ประณีตพอที่จะนำไปขายในร้าน ไตๆ แต่มันก็ทำให้อาตมาต้องร้องไห้ออกมา และตอนนี้ อาตมาได้เรียนรู้จากบรรดาครูผู้มีอาการดาวน์ซินโดรมของ อาตมา ถึงวิธีการปล่อยให้ น้ำตาไหลออกมาในที่สาธารณะ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ายินดีเหลือเกิน หัวหน้าแผนกไอ.ที. กล่าวว่า เธอทราบว่าการสอบปลายภาคของอาตมาจะเริ่มขึ้นในอีก สองอาทิตย์ และวันนี้ก็จะเป็วันสุดท้ายของอาตมา ดังนั้น จึงได้จัดงานพิธีเพื่อแสดงความขอบคุณอันยอดเยี่ยมนี้ขึ้นมา อาตมากล่าวทั้งน้ำตา เพราะความจริงแล้วยังอีกตั้งสัปดาห์ กว่า การสอบของอาตมาจะเริ่มขึ้น “ขอให้ผมได้กลับมาที่นี่ อีกในอาทิตย์หน้าได้ไหมครับ” ซึ่งพวกเขาก็ได้กรุณาอนุญาต ให้อาตมาได้ทำงานเป็นพิเศษอีกหนึ่งอาทิตย์

เมื่อมองย้อนกลับไปในอดีต อาตมาได้เรียนรู้ถึงสิ่งที่ ขณะนี้เรียกกันว่า ‘วุฒิภาวะทางอารมณ์’ มากที่สุดจากพวก เพื่อนๆ ผู้มีอาการดาวน์ซินโดรมเหล่านั้น จนกระทั่งทุกวันนี้ อาตมาก็ยังนับถือว่พวกเขาคือผู้เชี่ยวชาญและเป็นครูของ อาตมา

# ๕๐

## วิธีเอาชนะ โรคซึมเศร้า

- ความเอื้อเพื่อตัวเอง -

ผู้ที่ทำงานอาสาสมัครให้แก่ชุมชนนั้น มักจะเริ่มต้นมาจากความคิดว่าพวกเขากำลังตอบแทนอะไรบางอย่างให้แก่สังคม แต่ในที่สุดพวกเขามักจะตระหนักรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาได้รับนั้นมันมากกว่าสิ่งที่ได้ให้คืนแก่สังคมมากมายนัก ประสบการณ์ของพวกเขาบอกให้รู้ว่าการใช้เวลาไปกับเรื่องดีๆ เหล่านั้นไม่ใช่การเสียเวลาเปล่า แต่เป็นการลงทุนที่มักจะทำให้ผลตอบแทนในอัตราที่สูงในเวลาต่อมา

อาตมามักแนะนำให้คนที่มีความต้องการซึมเศร้าไปหาบ้านพักคนชรา โรงพยาบาล หรือหน่วยงานการกุศลต่างๆ เพื่อใช้เวลาไปกับการทำงานอาสาสมัคร การให้แก่ผู้อื่นนั้น เป็นการ

ทำให้ชีวิตของพวกเขามีความหมายมากขึ้น การทำงานอาสาสมัครเป็นการทำให้พวกเขาค้นพบสิ่งที่ขาดหาย ซึ่งก็คือความหมายในชีวิตของพวกเขานั่นเอง

เวลาที่เรให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เราก็จะได้รับผลตอบแทนทางด้านจิตใจที่มีคุณค่าสูง เช่นเดียวกับสิ่งที่อาตมาได้รับตอนที่ทำงานกับพวกเขา ผู้มีอาการดาวนซินโดรมนั้นเอง พวกเราได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เราคิดว่าเรากำลังช่วยเหลือพวกเขา ความภาคภูมิใจในตัวเองก็จะเกิดขึ้น แล้วเราก็จะเริ่มรักตัวเองและรักชีวิตของเรา และอาการซึมเศร้าของพวกเราก็จะหายไปเป็นปลิดทิ้ง

นอกจากนั้นอาจจะทำให้บางคนร่ำรวยขึ้นมาด้วย เหมือนกับเรื่องที่อาตมาจะเล่าให้ฟังดังต่อไปนี้

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีเพื่อนของอาตมาคนหนึ่งย้ายเข้าไปอยู่ในอพาร์ทเมนต์เล็กๆ แห่งหนึ่งเนื่องจากการหย่าร้าง เขาไม่สามารถจะเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์แท้ของเขาในที่พักซึ่งมีขนาดคับแคบเช่นนั้นได้ แต่เขาสามารถหาบ้านที่ดีซึ่งเป็นบ้านของหญิงชราใจดีคนหนึ่งเลี้ยงสุนัขสายพันธุ์เดียวกันไว้ตัวหนึ่งให้สุนัขของเขาได้

วันหนึ่ง หญิงชราคนนั้นโทรศัพท์ไปหาเขาที่ที่ทำงานเพื่อถามว่า เขาจะช่วยขับรถพาเธอจากบ้านที่อยู่ชานเมืองไปหาหมอที่อยู่ในตัวเมืองตามที่นัดไว้ได้หรือไม่ เพราะเธอไม่รู้ว่าจะเดินทางไปด้วยวิธีใด

ขณะนั้นเพื่อนของอาตมาเพิ่งเริ่มต้นทำธุรกิจโฆษณา ซึ่งต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง และการที่เขาเป็นนายตัวเอง

จึงทำให้สามารถหยุดพักเพื่อขับรถพาหญิงชราคนนั้นไปหาหมอตามนัดได้ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการให้บริการคนขับรถส่วนตัวให้แก่หญิงชราผู้น่ารัก เพื่อนของอาตมาเต็มใจพาเธอไปหาหมอฟันและทำธุระอื่นๆ เพราะเขามีความสุขที่ได้ช่วยเหลือเธอ และมันก็เป็นกรหยุดพักอย่างเต็มใจจากงานอันหนักหน่วงของเธอ

เช้าวันหนึ่ง เธอโทรศัพท์มาหาเขาเพื่อถามว่าจะช่วยพาเธอไปหาทนายของเธอด้วยเรื่องนัดที่สำคัญได้หรือไม่ เขาช่วยขับรถพาเธอไปส่งที่หน้าสำนักงานทนายความของเธอที่อยู่ในเมืองตามที่เคยปฏิบัติมา แล้วเธอก็ขอร้องอย่างสุภาพให้เขาพาเธอเข้าไปส่งข้างในสำนักงาน ซึ่งเขาก็ยินดีช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เมื่อไปอยู่ต่อหน้าทนายความของเธอ เขาก็ต้องประหลาดใจเป็นอย่างยิ่ง ที่เธอได้มอบหมายให้เขาเป็นผู้รับมรดกในทรัพย์สินอันมากมายมหาศาลของเธอแต่เพียงผู้เดียว แล้วหลังจากเหตุการณ์ในวันนั้นอีกไม่นาน หญิงชราผู้นั้นก็เสียชีวิต

เพื่อนของอาตมา รู้สึกงุนงงกับความโชคดียิ่งของเขา เพราะเขาเพียงให้ความช่วยเหลือและรู้สึกมีความสุขที่ได้ดูแลเธออยู่แล้ว เขาไม่เคยคาดหวังที่จะได้รับมรดกมากมายขนาดนั้น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการที่เรามีจิตใจอาสา สละเวลาช่วยเหลือผู้อื่น เพราะอย่างน้อยที่สุดมันก็ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง และในบางครั้งก็อาจจะมีเรื่องน่าประหลาดใจอื่นๆ ตามมาด้วย



# ๕๑

## หลุมลึก

- ปัญญา -

ชายคนหนึ่งกำลังเดินผ่านป่า เขาสังเกตเห็นหลุมหลุมหนึ่ง เขาจึงหยุดเดินและมองเข้าไปในหลุมนั้น เขามองเห็นถุงทองขนาดใหญ่ถุงหนึ่งที่กั้นหลุม เขาจึงล้วงลงไปเพื่อจะหยิบถุงทองใบนั้น แต่หลุมนั้นลึกเกินไป ไม่ว่าจะพยายามเอื้อมมือลงไปไหนหลุมลึกเท่าไรเขาก็ไม่สามารถเอื้อมไปถึงถุงทองใบนั้นสักที ดังนั้น เขาจึงล้มเลิกความตั้งใจ

ขณะที่เขาเดินผ่านป่าเข้าไปอีก เขาก็ได้พบผู้ชายอีกคนหนึ่ง จึงได้บอกให้ชายคนนั้นทราบถึงเรื่องถุงทองที่อยู่ในหลุม ซึ่งลึกเกินกว่าที่จะเอื้อมถึง ชายคนที่สองจึงหยิบกิ่งไม้กิ่งหนึ่งที่มีตะขออยู่ตรงปลายไปด้วย เขาเดินไปที่หลุมแล้วก็

ใช้ไม้เกี่ยวธงทองขึ้นมาจากหลุม

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าหลุมนั้นลึกเกินไป แต่แขนของผู้ชายคนแรกนั้นสั้นเกินไป ส่วนชายคนที่สองเพิ่มความยาวของแขนของเขาด้วยไม้ที่มีตะขออยู่ที่ตรงปลาย ซึ่งทำให้เขาสามารถหยิบธงสมบัตินั้นได้อย่างง่ายดาย

ความสุขนั้นไม่เคยอยู่ไกลเกินเอื้อมถึง เพียงแต่พวกเราจะต้องใช้ปัญญาและความเมตตาให้มากขึ้น แล้วพวกเราก็จะสามารถเอื้อมถึงทุกสิ่งทุกอย่างได้

# ๕๒

## การพูดโกหกนั้น ผิดหรือไม่

- ปญญา -

เย็นวันหนึ่ง หญิงชราชาวพุทธคนหนึ่งโทรศัพท์มาหา  
อาตมาด้วยความเศร้าเสียใจอย่างมาก เธอบอกกับอาตมา  
ว่าตอนบ่ายวันนั้น เธอได้พูดโกหกกับสามีเป็นครั้งแรก  
ตั้งแต่แต่งงานกันมาเป็นเวลาสี่สิบปี และมันทำให้เธอรู้สึก  
แย่มาก

ดอน ซึ่งเป็นสามีของเธอเกิดอาการหัวใจวายแต่เขาก็  
รอดชีวิตมาได้ อย่างไรก็ตามเขาก็ต้องได้รับการผ่าตัดหลอดเลือด  
เลี้ยงหัวใจอย่างเร่งด่วน ดังนั้นเขาจึงถูกส่งตัวไปที่แผนกโรค  
หัวใจของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เพื่อรอจนกว่าเขาจะแข็งแรง  
พอที่จะรับการผ่าตัดได้

ที่แผนกนั้น ยังมีผู้ป่วยชายอีกสามคนพักอยู่ในห้องเดียวกันเพื่อรอการผ่าตัดหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเช่นกัน ตอนเริ่มถูกคอกับแจ๊คซึ่งนอนอยู่บนเตียงข้างๆ เขา ดังนั้น เมื่อภรรยาของดอนมาเยี่ยมในตอนเย็นวันหนึ่ง เขาจึงถามเธอว่าแจ๊คเป็นอย่างไรบ้างหลังจากการผ่าตัดหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจในตอนเช้าวันนั้น

“อ้อ แจ๊คสบายดีค่ะ” ภรรยาตอบ “เขากำลังพักผ่อนอยู่ในห้องไอซียู”

ความจริงแล้วภรรยาของดอนเพิ่งพบกับครอบครัวที่กำลังเศร้าโศกของแจ๊คอยู่ในโถงทางเดินของโรงพยาบาล เพราะแจ๊คได้เสียชีวิตแล้ว แต่เธอใจไม่แข็งพอที่จะบอกกับสามีของเธอว่าเพื่อนใหม่ของเธอได้เสียชีวิตเนื่องจากการผ่าตัดแบบเดียวกับที่เขากำลังจะต้องได้รับในวันพรุ่งนี้ เธอจึงต้องพูดโกหกกับเขา

ดอนเพิ่งจะรอดชีวิตจากการผ่าตัดหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เขามีอาการเป็นตายเท่ากันอยู่ถึงสามวันแต่เขาก็ฟื้นชีวิตอันตรายมาได้ อาตมาคิดอยู่บ่อยครั้งว่าถ้าหากภรรยาของเขาบอกความจริง ความวิตกกังวลที่เพิ่มเข้ามาอาจจะมีมากพอที่จะกดดันให้เขาเสียชีวิตได้ การพูดโกหกได้ช่วยชีวิตของเขาไว้

ดังนั้น อาตมาจึงบอกกับพวกลูกศิษย์ว่าบางครั้งการพูดโกหกก็ไม่ผิด แต่ทำได้แค่เพียงครั้งเดียวในรอบทุกๆ สี่สิบปีเท่านั้น

# ๕๓

## สาเหตุที่เราพูดโกหก

- การให้อภัย -

“คุณไม่รู้หรือว่า” ผู้พิพากษากล่าวกับฝ่ายจำเลยในการพิจารณาคดีฆาตกรรม “โทษของการให้การเท็จนั้นมันหนักมาก”

“ทราบครับ” จำเลยกล่าวตอบ

“แต่มันก็ยังเบากว่าโทษของการฆาตกรรมมากมายนัก”

นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า ทำไมคนเราจึงพูดโกหกกันมากมาย ที่จริงแล้ว โทษของการพูดโกหกมักจะน้อยกว่าโทษของการพูดความจริง

ตัวอย่างเช่น เมื่อสองสามปีมาแล้ว เด็กสาวคนหนึ่งมาหาอาตมาเพราะเธอตั้งท้องกับแฟนของเธอ

“ทำไมโยมไม่บอกให้คุณพ่อคุณแม่ทราบล่ะ” อาตมา

ถาม

“หลวงพ่อล้อเล่นหรือเปล่าคะ” เธอตอบ “พวกท่านต้องฆ่าหนูแน่ๆ” ดังนั้น เธอจึงพูดโกหกกับคุณพ่อคุณแม่ของเธอแทน

โลกนี้จะมีความสุขและสมบูรณ์พูนสุขมากขึ้นกว่านี้มากถ้ามีการยกระดับคุณค่าของความซื่อสัตย์ให้สูงขึ้น โดยโทษของการพูดความจริงนั้นจะตายน้อยกว่าการพูดโกหกเสมอ และวิธีเดียวที่จะทำให้เรื่องนี้ให้สำเร็จได้ก็คือ การนิรโทษกรรมโดยไม่คำนึงว่าจะเป็นความผิดเรื่องใดก็ตาม トラบิตที่ยอมบอกความจริง

หลักการดังกล่าวจะทำให้ลูกสามารถเล่าเรื่องที่น่ายายที่สุดให้พ่อแม่ฟัง เพราะพวกเขาจะไม่ถูกลงโทษหรือแม้แต่ดูด่าว่ากล่าว มีแต่จะได้รับการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในเวลาที่ลูกๆ มีปัญหาเกิดขึ้นคือเวลาที่พวกเขาต้องการพ่อแม่มากกว่าเวลาอื่นๆ แต่โดยปกติ พวกเขาจะหวาดกลัวเกินกว่าที่จะยอมบอกความจริงและขอความช่วยเหลือ ส่วนสามีภรรยาที่ควรจะมีชีวิตซื่อสัตย์ต่อกันอย่างแท้จริงด้วย เพื่อจะได้ช่วยกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น แทนที่จะปกปิดปัญหาเหล่านั้นไว้

สำหรับพ่อแม่ทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ขอให้บอกกับลูกๆ ของโยมว่า ไม่ว่าพวกเขาจะทำอะไรลงไปแล้วมาบอกความจริงให้โยมทราบ พวกเขาก็จะไม่ถูกลงโทษหรือบ่นว่าให้รำคาญ แต่พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือและความ

เข้าใจเท่านั้น

สำหรับสามีภรรยาทุกท่าน ขอให้สัญญาต่อกันว่า ความซื่อสัตย์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่าเหนือสิ่งอื่นใดต่อความสัมพันธ์ของโยม ดังนั้น จะไม่มีการลงโทษใดๆ แม้ว่าจะเป็นการนอกใจก็ตาม จะมีแต่การให้อภัยต่อข้อบกพร่องของแต่ละคน และการให้คำมั่นว่าจะช่วยกันทำให้แน่ใจว่าสิ่งเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้นอีก

ขอให้สัญญาต่อกันดังนี้ และรักษาสัญญานั้นไว้ให้ดี ที่ใดก็ตามที่มีการลงโทษหรือแม้แต่การดุด่า ความจริงจะถูกปิดบังไว้

นี่คือเหตุผลที่ไม่มีการลงโทษในศาสนาพุทธ

หลังจากช่วงเวลาแห่งการแบ่งแยกสีผิวในแอฟริกาใต้ ผู้นำนั้นต้องมีความกล้าหาญ ศีลธรรม และปัญญาเป็นอย่างมาก เช่น เนลสัน แมนเดลา และอาร์คบิชอปทูตู ในการจัดตั้งคณะกรรมการแสวงหาความจริงเพื่อความสมานฉันท์ (Truth and Reconciliation Commission) ชุดแรกขึ้นมา โดยบุคคลทั้งสองท่านเข้าใจดีว่าการเปิดเผยความจริงในเรื่องที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาอันโหดร้ายนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งกว่าการลงโทษ

เหตุการณ์หนึ่งจากคณะกรรมการแสวงหาความจริงเพื่อความสมานฉันท์ ที่ยังคงเป็นแรงบันดาลใจให้อาตมาอย่างต่อเนื่องคือ เมื่อตำรวจผิวขาวคนหนึ่งได้สารภาพอย่างละเอียดถึงวิธีที่เขาทรมานและฆ่าผู้เรียกร้องทางการเมืองผิวดำคนหนึ่ง โดยการสอบปากคำพยานนั้นได้กระทำต่อหน้า

ภรรยาหม้ายของผู้เรียกร้องทางการเมืองผิวดำคนนั้น

สามีของเธอเป็นคนหนึ่งในจำนวนอีกหลายคนที่หายตัวไป ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เธอได้ยินสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ชายที่เธอเลือกที่จะรักมากกว่าชายทั้งหมด และเลือกให้เป็นพ่อของลูกๆ ของเธอ

ตำรวจคนนั้นตัวสั้นสะท้านและร้องไห้ด้วยความรู้สึกผิดอันท่วมท้น ขณะที่เขาบังคับตัวเองให้เปิดเผยการกระทำทารุณอันโหดร้ายเลวทรามที่เขาได้ทำลงไป เมื่อการสารภาพความผิดจบลง แม่หม้ายผู้นั้นก็กระโดดข้ามเครื่องกีดขวางคอกพยาน และวิ่งตรงไปยังฆาตกรที่ฆ่าสามีของเธอ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยนั้นตกตะลึงเกินกว่าที่จะห้ามเธอไว้

ตำรวจผู้สำนึกผิดคิดว่าแม่หม้ายคนนั้นจะต้องแค้นเคืองเธออย่างดุเดือดด้วยมือของเธอ แต่เธอไม่ได้ทำร้ายเขาแม้แต่น้อย แต่กลับใช้แขนที่มีผิวสีดำกำยำแข็งแรงโอบกอดร่างของฆาตกรที่ฆ่าสามีของเธอและพูดว่า “ฉันยกโทษให้คุณ” ทั้งสองคนยืนโอบกอดกันด้วยความสมานฉันท์อยู่ตรงนั้น

ถ้าโยมสามารถยกโทษให้แก่การฆาตกรรมอันทารุณโหดร้ายต่อผู้ที่โยมรักมากที่สุดได้แล้ว จะมีอะไรอีกที่ไม่สามารถอภัยให้ได้

เมื่อใดมีการให้อภัย เมื่อนั้นความจริงจะปรากฏ



# ๕๔

## ฉันแค่จะทำเรื่องนี้ ให้เสร็จก่อน

- การปลุกฝัง -

ลิงตัวหนึ่งได้เข้าไปที่วัดพุทธแห่งหนึ่งในวันพระ มันคิดว่าคงจะมีคนมากมายนำอาหารมาถวายพระ และจะต้องมีบางคนทำมะม่วงหั่นลงพื้นสักลูก หรือลิ้มแอบเปิดลูกหนึ่งไว้ แล้วสิ่งนี้แหละจะเป็นอาหารกลางวันของมัน

ขณะที่กำลังเดินเตร็ดเตร่อยู่ข้างนอกโบสถ์หลังใหญ่นั้น มันบังเอิญได้ยินพระสงฆ์อาวุโสรูปหนึ่งกำลังเทศน์เรื่อง ‘ความคิดแบบลิง’ จึงคิดว่าเรื่องนี้อาจจะเป็นที่สนใจของลิง มันจึงลองฟังดู

ในการทำสมาธินั้น ‘ความคิดแบบลิง’ เปรียบเสมือนความคิดซึ่งไม่หยุดนิ่ง มักจะกระโจนจากสิ่งหนึ่งไปอีกสิ่งหนึ่ง

เหมือนกับลิงที่กระโดดจากกิ่งไม้กิ่งหนึ่งไปยังอีกกิ่งหนึ่งในป่า ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ดีและจำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไขให้ถูกต้องเพื่อให้ออกมาพบกับความสงบสุข

เมื่อถึงตัวนั้นได้ยินว่า ‘ความคิดแบบลิง’ ถูกขนานนามว่าเป็นความคิดที่ไม่ดี มันจึงโกรธมาก “พวกเขาหมายความว่ายังไงที่บอกว่าความคิดของลิงเป็นความคิดที่ไม่ดี ฉันเป็นลิงและความคิดของลิงก็ดีอยู่แล้ว มนุษย์พวกนี้กำลังใส่ร้ายป้ายสีพวกเรา มันไม่ยุติธรรมและไม่ถูกต้องด้วย ฉันต้องทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับการหมิ่นประมาทอันน่ารังเกียจนี้” จากนั้น ลิงตัวนั้นก็โหนตัวผ่านต้นไม้มากมายกลับไปยังบ้านของมันที่อยู่ลึกเข้าไปในป่าเพื่อฟุ้งเฟ้อกับเพื่อนๆ ของมัน

ในไม่ช้า กองทัพลิงขนาดใหญ่ก็กระโดดขึ้นๆ ลงๆ และส่งเสียงร้องแหลมแสบแก้วหู “พวกเขาไม่มีทางใส่ร้ายป้ายสีพวกเราได้ นี่มันเป็นการเหยียดชาติพันธุ์ พวกเขากล้าดียังไง เราต้องหาหนายจากมูลนิธิกองทุนสัตว์ป่าโลก (World Wildlife Fund) แม้จะเป็นลิง พวกเราก็มีสิทธิ์โดยชอบธรรมเหมือนกัน”

“หยุดได้แล้ว” หัวหน้าลิงสั่ง “แกไม่เห็นหรือว่า พระสงฆ์รูปนั้นพูดถูกต้องแล้ว ดูพวกแกสิ เอาแต่กระโดดขึ้นๆ ลงๆ ส่งเสียงหนวกหู นั่นเป็นผลของการมีความคิดแบบลิง และลิงแบบพวกแกก็หยุดอยู่หนึ่งๆ ไม่ได้”

พวกลิงทั้งหลายรู้ว่าหัวหน้าที่พูดถูก พวกมันถูกสาปให้มีความคิดแบบลิง และไม่มีวันที่จะมีความสงบ

สุขได้เลย ลิงทั้งหมดห้อยหัวลงมาจากกิ่งไม้และครุ่นคิดอยู่ในความเงียบอันอึมครึม

“อ้อ” ลิงตัวที่ไปวัดกล่าว “ฉันคิดอะไรบางอย่างได้แล้ว ฉันได้ยินพระสงฆ์รูปนั้นสอนว่าถ้าโยมทำสมาธิ โยมก็จะสามารถเอาชนะความคิดแบบลิงได้ และจะพบกับความสุข”

พวกลิงที่กำลังมีความสุขเริ่มกระโดดขึ้นๆ ลงๆ อีกครั้งพร้อมกับส่งเสียงแหลมแสบแก้วหู “ใช่แล้ว เยี่ยมไปเลย พวกเรามา นั่งสมาธิกันเถอะ มาหาความสุขด้วยกันเถอะ”

หลังจากกระโดดอยู่พักใหญ่ ลิงตัวหนึ่งก็ถามว่า “แล้วพวกเราจะนั่งสมาธิยังไงกันล่ะ”

“ขั้นแรกเราก็ต้องหาเบาะมารองนั่ง” ลิงตัวหนึ่งกล่าว

“ใช่แล้ว เยี่ยมไปเลย พวกเราไปหาเบาะรองนั่งกันเถอะ” หลังจากทีกระโดดไปรอบๆ และส่งเสียงร้องแหลมแสบแก้วหูอีกหลายครั้ง พวกมันก็เข้าไปในป่าและรวบรวมหญ้าและใบไม้ নিয়েมาจำนวนมากเพื่อมาทำเป็นหมอนรองนั่งสมาธิทรงกลมของชาวพุทธที่เรียกว่าอาสนะ

“ต้องทำยังไงต่อ”

“นั่งลงบนเบาะ” ลิงตัวที่ไปวัดกล่าว “แล้วก็ขัดสมาธิวางมือขวาทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือสัมผัสกันเบาๆ ยึดตัวตรงหลับตา และสังเกตลมหายใจของตัวเอง”

นี่เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ลิงทำสมาธิ ป่าทั้งป่าไม่เคยเงียบสงบเช่นนี้มาก่อนเลย แต่ช่างโชคร้ายจริงๆ ที่บรรยากาศดังกล่าวดำเนินอยู่ได้ไม่นาน

“ขอโทษนะ ขอโทษนะ” ลิงตัวหนึ่งพูดขัดจังหวะขึ้นมา แล้วลิงตัวอื่นๆ ก็ลืมหูลืมตาขึ้น “ฉันกำลังคิดว่า พวกเราทุกคน ลืมไปหรือเปล่าว่า เราวางแผนกันไว้ว่าวันนี้จะไปลุยสวนกล้วยเพื่อเก็บไว้เป็นอาหารกลางวัน ฉันอดคิดถึงเรื่องนี้ไม่ได้ ทำไมพวกเราไม่ไปลุยสวนกล้วยกันก่อนเพื่อจะได้ทำเรื่องนี้ให้เสร็จก่อน แล้วค่อยมานั่งสมาธิกันละ”

“ใช่แล้ว เยี่ยมไปเลย เป็นความคิดที่สูดยอดเยี่ยม” ลิงตัวอื่นๆ ร้องตะโกนพร้อมกับกระโดดขึ้นๆ ลงๆ อีกครั้ง แล้วก็พากันออกไปลุยเก็บกล้วยในสวน

พวกมันขโมยกล้วยมามากมาย แล้วก็นำมากองสุ่มรวมกันไว้ และเมื่อได้ทำเรื่องนี้เสร็จแล้ว พวกมันก็กลับไปที่บ้านรอนั่งสำหรับทำสมาธิ จากนั้นก็นั่งขัดสมาธิ ค่อยๆ วางมือขวาทับมือซ้าย ยึดตัวตรง หลับตาลง แล้วก็กลับสู่การนั่งสมาธิอีกครั้ง

อีกสองนาที่ต่อมา ลิงอีกตัวหนึ่งก็ยกมือขึ้น “ขอโทษนะ ขอโทษนะ ฉันก็กำลังคิดอะไรบางอย่างได้เหมือนกัน ก่อนที่พวกเราจะกินกล้วยเหล่านั้น พวกเราต้องปอกเปลือกออกก่อน พวกเรามาช่วยกันทำเรื่องนี้ให้เสร็จก่อนเถอะ แล้วฉันจะได้นั่งสมาธิโดยไม่ต้องคิดถึงเรื่องนี้อีก”

“ใช่แล้ว เยี่ยมไปเลย เราคิดตรงกันเลย” ลิงตัวอื่นๆ ร้องตะโกน พร้อมกับกระโดดขึ้นๆ ลงๆ และส่งเสียงร้องแหลมแสบแก้วหูอีกครั้ง แล้วก็ช่วยกันปอกกล้วยทั้งหมด

หลังจากที่ปอกเปลือกกล้วยเสร็จและกองสุ่มกันเป็นกองสูง ลิงทั้งหมดก็กลับไปที่บ้านรอนั่งของพวกมันแล้วก็นั่ง

ขัดสมาธิ ด้วยการค่อยๆ วางมือขวาทับมือซ้าย ยึดตัวตรง  
หลับตาลง แล้วก็สังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติของ  
ตัวเองอีกครั้งหนึ่ง

“ขอโทษนะ ขอโทษนะ” เพียงแค่หนึ่งนาที่ต่อมา ก็มี  
ลิงอีกตัวหนึ่งกล่าวด้วยเสียงแสบแก้วหู “ฉันก็กำลังคิดอะไร  
บางอย่างได้เหมือนกัน ก่อนที่พวกเราจะกินกล้วยเหล่านั้น  
พวกเราจะต้องหุบมันใส่ปาก พวกเราช่วยกันทำสิ่งนี้ให้  
เสร็จก่อนเถอะ แล้วจะได้นั่งสมาธิอย่างสงบและไม่มีเรื่องอื่น  
ให้คิดอีกต่อไป”

“ใช่แล้ว เยี่ยมไปเลย ช่างเป็นความคิดที่หลักแหลม  
จริงๆ” แล้วลิงทั้งหมดก็กระโดดขึ้นๆ ลงๆ ส่งเสียงร้องแสบ  
แก้วหู พร้อมกับหุบกล้วยใส่ปาก มีลิงสองสามตัวหุบกล้วย  
ใส่ปากที่ละสองลูก และตัวหนึ่งกินที่ละสามลูก ลิงบางตัวก็  
ไม่ได้แตกต่างจากคนบางคนเลย นี่เป็นเพียงการทำบางอย่างให้  
เสร็จก่อนเท่านั้น เพื่อพวกมันจะได้ไม่ต้องคิดถึงสิ่งนั้นอีก  
และมีเวลาที่จะทำสมาธิได้

พวกลิงนั่งลงบนเบาะรองนั่งอีกครั้ง แล้วก็นั่งขัดสมาธิ  
ค่อยๆ วางมือขวาทับมือซ้าย ยึดตัวตรง หลับตาลง แล้วก็  
กลับสู่การทำสมาธิ โดยมีกล้วยอยู่เต็มปากของพวกมัน

แน่นอนว่า เมื่อลิงทุกตัวหลับตาลง พวกมันก็เคี้ยวและ  
กลืนกล้วยที่อยู่ในปากจนหมดแล้วก็ลุกขึ้นเดินจากไป ซึ่งก็  
คืออวสานของระยะเวลาการทำสมาธิเพียงครั้งแรกและครั้ง  
เดียวของพวกมัน

ที่นี้ย่อมคงจะรู้แล้วว่า ทำไมมนุษย์จึงหาความสงบสุข

ภายในใจได้ยาก เพราะพวกเราส่วนใหญ่มีความคิดแบบลึกลับ  
ซึ่งมีความหมายว่า

“ขอให้ฉันทำสิ่งนี้ให้เสร็จก่อน แล้วก็จะหยุดพัก”

ตั้งที่อาตมาได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มที่แล้วว่า นี่แหละ  
คือเหตุผลที่ในปัจจุบันนี้ สถานที่เพียงแห่งเดียวที่โยมจะหา  
คนที่ ‘พักผ่อนอย่างสงบสุข’ ได้ ก็คือในป่าช้า อ้อ และในวัด  
พุทธเท่านั้นนะ

# ๕๕

## เรื่องกล้วยๆ

- การปล่อยวาง -

ในสมัยโบราณ การจับลิงนั้นเป็นเรื่องไม่ยาก นายพรานจะเดินไปในป่าแล้วก็หามะพร้าวที่แก่ได้ที่ จากนั้นก็ฉะมะพร้าวให้เป็นรูเล็กๆ ที่มีขนาดเท่ากับกำปั้นของลิงพอดีเสร็จแล้วก็กินน้ำและเนื้อมะพร้าวจนหมด

เมื่อน้ำและเนื้อมะพร้าวหมดแล้ว เขาก็จะเอาลูกมะพร้าวเปล่าๆ แขนงไว้ที่ต้นไม้ โดยใช้เชือกเส้นใหญ่ หรือสายหนังผูกเอาไว้ และหลังจากเอากล้วยลูกหนึ่งใส่ไว้ในลูกมะพร้าวแล้ว นายพรานก็กลับบ้านไป

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า จะมีลิงตัวหนึ่งค้นพบว่ามียกล้วยอยู่ในลูกมะพร้าวที่ถูกเจาะเป็นรูนั้น และพยายามดึงกล้วยออกมา แต่รูที่ทำไว้นั้น มันมีขนาดแค่ว่าพอให้ลิงใช้มือเปล่าๆ ล้วง

เข้าไปได้เท่านั้น พอถึงถือกล้วยไว้ในมือ มันก็ไม่สามารถเอามือออกมาจากลูกมะพร้าวได้

เมื่อนายพรานกลับมา เจ้าลิงตัวนั้นก็กำลังพยายามดิ้นรนที่จะดึงมือพร้อมกับกล้วยออกมาจากลูกมะพร้าวเป็นเวลานานหลายชั่วโมงแล้ว เมื่อเห็นนายพราน เจ้าลิงก็ยิ่งพยายามหนักขึ้นเพื่อจะดึงมือและกล้วยออกมา

สิ่งที่เจ้าลิงตัวนั้นต้องทำเพื่อให้หนีรอดไปได้ก็คือปล่อยกล้วยทิ้งไป แล้วมันก็จะสามารถดึงมือออกมาจากลูกมะพร้าวและวิ่งหนีไปได้ แต่เจ้าลิงตัวนั้นจะปล่อยกล้วยไปหรือไม่

ไม่มีทาง เพราะลิงทั้งหลายมักคิดเสมอว่า “มันเป็นกล้วยของฉัน ฉันเป็นคนเห็นมัน มันเป็นของฉัน”

และนั่นก็คือวิธีการที่ลิงทั้งหลายถูกจับตัวได้ทุกครั้ง ซึ่งก็เป็นวิธีที่มนุษย์ถูกจับตัวได้เช่นกัน

ตัวอย่างเช่น ลูกชายสุดที่รักของโยมเสียชีวิตแต่โยมก็ไม่สามารถหยุดคร่ำครวญถึงเขาได้เสียที โยมคิดถึงเขาตลอดเวลา จนไม่เป็นอันกินอันนอน หรือทำงานทำการ ทำไม่ละ

สิ่งที่โยมต้องทำก็คือ ‘ปล่อยกล้วยทิ้งไป’ แล้วโยมก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่ต้องมีความทุกข์มากนัก

แต่โยมก็ไม่ยอมปล่อยวาง เพียงเพราะโยมคิดว่า “เขาเป็นลูกชายของฉัน แล้วฉันก็เป็นคนให้กำเนิดเขา เขาเป็นของฉัน”

คุณแม่หลายท่านบอกกับอาตมาว่า เวลาที่พวกเขา มองเข้าไปในดวงตาของลูกที่เพิ่งเกิดมาเป็นครั้งแรกนั้น พวกเขา



เขารู้ได้เองโดยธรรมชาติว่านี่คือสิ่งมีชีวิตที่ไม่ได้ก่อเกิดมาจากพ่อแม่แต่เพียงผู้เดียว แต่เป็นสิ่งมีชีวิตที่มาพร้อมกับอดีต และมีบุคลิกลักษณะเฉพาะของตัวเอง เป็นผู้มาเยือนจากที่ใดสักแห่งที่ไม่มีใครรู้ และได้ก้าวเข้ามาในชีวิตของพวกเขา พวกเขาหนีหน้าที่ให้การดูแลเอาใจใส่ อบรมบ่มนิสัย และรักใคร่เอ็นดู ไม่ใช่ครอบครองสิ่งมีชีวิตนั้น

น่าเสียดายที่พอเวลาผ่านไปนานเข้า พ่อแม่มากมายที่หลงลืมสิ่งเหล่านี้ไปและเริ่มทำตัวเป็นเจ้าของลูกๆ ของพวกเขา ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องปล่อยพวกเขาไป พ่อแม่เหล่านั้นก็ทำใจไม่ได้ ถ้าเพียงแต่พวกเขาระลึกไว้ว่าไม่มีใครเป็นเจ้าของใครได้ แม้แต่ลูกๆ ของพวกเขาเอง พวกเขาที่จะไม่ต้องถูกจับตัวเหมือนกับลิงและต้องทุกข์ทรมานอยู่กับความเศร้าโศก

การรักใคร่สักคน คือการปล่อยให้เขาจากไปในวันข้างหน้า

# ๕๖

## แม่ครับ ผมกำลังจะไป จากบ้านนี้

- การปล่อยวาง -

พวกเรามักจะกลัวว่าถ้าเราปล่อยให้ใครบางคนจากไป พวกเขาจะไม่กลับมาหาเราอีก แต่สิ่งที่เกิดขึ้นมักจะเป็น เหตุการณ์ที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราคิดเสมอ

ถ้าโยมขังนกตัวหนึ่งไว้ในกรง แล้ววันหนึ่งเมื่อโยมเปิดกรงทิ้งไว้โดยไม่ได้ตั้งใจ นกตัวนั้นก็บินจากไปและไม่กลับมาอีกเลย แต่ในทางกลับกัน ถ้าโยมเปิดประตูกรงไว้และมั่นใจว่ากรงมีความสะดวกสบาย เพียงพร้อมไปด้วยอาหาร อุดมสมบูรณ์ แม้วานกตัวนั้นบินจากไป มันก็จะกลับมาที่เดิมเสมอ

คุณแม่ยังสาวชาวออสเตรเลียที่นับถือศาสนาพุทธคน

หนึ่ง เล่าให้อาตมาฟังว่าในตอนบ่ายวันหนึ่ง ลูกชายอายุ ๖ ขวบของเธอรู้สึกโกรธมาก ถึงกับประกาศกร้าวออกมาว่า “แม่ครับ ผมไม่รักแม่อีกแล้ว และผมก็กำลังจะไปจากบ้าน”

คุณแม่คนนั้นตอบว่า “ตกลงจะลูกรัก แม่จะช่วยลูกจัดกระเป๋าเนาะ” แล้วเธอก็พาเจ้าตัวน้อยของเธอเข้าไปในห้องนอน และช่วยเขาเก็บสิ่งของที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น ตั๊กตาหมี ใส่นกระเป๋าดูทางใบเล็กๆ ของเขา หลังจากจัดกระเป๋าเดินทางเสร็จแล้ว คุณแม่ก็เดินเข้าไปในครัว แล้วก็ทำแซนด์วิชที่ลูกชายชอบใส่นถุงกระดาษสีน้ำตาล และส่งให้ลูกชายวัย ๖ ขวบของเธอ เพื่อเขาจะได้ไม่ต้องหิวเวลาที่ออกจากบ้าน

คุณแม่ออกมายืนอยู่ที่หน้าประตูบ้าน พร้อมกับโบกมือลาลูกชายของเธอ “ลาก่อน ลูกรัก อย่าลืมติดต่อกลับมาหาแม่บ้างนะจ๊ะ” เด็กน้อยคนนั้นหิ้วกระเป๋าเดินทางในมือข้างหนึ่ง และถุงแซนด์วิชในมืออีกข้างหนึ่ง แล้วก็เดินไปที่สุดทางเดินสั้นๆ ในสวน เปิดประตูรั้ว เลี้ยวซ้าย และเดินออกไปสู่อากาศของเขา

เมื่อเดินออกไปยังไม่ถึงห้าสิบลเมตร เด็กน้อยอายุหกขวบก็เกิดอาการคิดถึงบ้าน เขาหมุนตัวเดินกลับไปประตูรั้ว เดินผ่านประตูเข้าไป แล้วก็วิ่งไปที่ประตูบ้านของเขา และตรงเข้าไปหาอ้อมกอดอันอบอุ่นของคุณแม่ของเขา ซึ่งยังคงยืนอยู่ที่เดิม

เธอเป็นคุณแม่ที่ฉลาดมาก เธอรู้ว่าลูกน้อยวัย ๖ ขวบของเธอจะไม่ไปไกลจากบ้านที่มีแต่ความรัก

เมื่ออาตมาเล่าเรื่องนี้ให้นักจิตวิทยาจากสิงคโปร์ฟัง เธอหัวเราะไม่หยุด หลังจากที่เธอตั้งสติได้ก็อธิบายว่า เรื่องที่คล้ายกันนี้ได้เกิดขึ้นกับเธอเมื่อตอนที่เธอยังเป็นเด็กเล็กๆ เธอทะเลาะกับคุณแม่ตอนที่เธออายุหกขวบ และต้องการออกจากบ้าน คุณแม่ของเธอก็ตกลงในทันทีและช่วยเธอจัดกระเป๋า แต่เด็กหญิงคนนี้ได้ไม่ได้รับแซนด์วิช คุณแม่ของเธอให้เงินเธอไว้ซื้ออาหารกลางวัน ๑๐ ดอลลาร์ แล้วก็พาเธอมาส่งที่ลิฟท์ เพราะครอบครัวของเธออาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ที่เมื่อประตูลิฟท์เปิดออก เด็กหญิงวัย ๖ ขวบก้าวเข้าไปในลิฟท์ แล้วคุณแม่ของเธอก็โบกมือลา ขณะที่ประตูลิฟท์ปิด

เด็กน้อยชาวสิงคโปร์คนนี้ รู้สึกคิดถึงบ้านตั้งแต่ยังไม่ได้ก้าวออกจากลิฟท์ เมื่อลิฟท์ลงมาถึงชั้นล่างของอพาร์ทเมนต์ เธอก็รู้สึกคิดถึงคุณแม่และบ้านของเธออย่างสุดขีด เธอจึงกดปุ่มลิฟท์ไปยังชั้นที่เธออาศัยอยู่ เมื่อประตูลิฟท์เปิดออก คุณแม่ของเธอก็ยื่นอ้าแขนรอรับเธออยู่ตรงนั้น “ยินดีต้อนรับกลับบ้านจะลูกรัก”

เมื่อสายสัมพันธ์แห่งความรักนั้นเหนียวแน่น โยมก็จะสามารถปล่อยให้คนที่โยมรักจากไปได้ เพราะโยมมั่นใจได้ว่าพวกเขาจะกลับมาอย่างแน่นอน

# ๕๗

## การปล่อยให้เขาตาย

- การปล่อยวาง -

สิ่งหนึ่งที่ยากที่สุดสำหรับคนๆ หนึ่งที่จะสามารถทำได้ ก็คือการปล่อยให้คนที่รักมากไปสู่การสิ้นอายุขัย เรื่องเล่าต่อไปนี้นี้อาจจะช่วยให้เข้าใจได้บ้าง

ในช่วงเวลาก่อนที่เครื่องบินจะได้รับความเชื่อถือนั้น ผู้คนส่วนใหญ่เดินทางจากทวีปหนึ่งไปยังอีกทวีปหนึ่งด้วยเรือโดยสารข้ามมหาสมุทรขนาดมหึมา เมื่อเรือกำลังจะออกจากท่าเรือ ผู้โดยสารทั้งหลายก็จะยืนเรียงแถวอยู่บนดาดฟ้าเรือ ซึ่งอยู่ใกล้กับท่าเรือ บรรดาญาติๆ และเพื่อนๆ ของพวกเขาก็ยืนอยู่ที่นั่น ขณะที่เสียงหวูดดังขึ้นเพื่อบอกสัญญาณการออกเดินทาง ผู้โดยสารที่อยู่บนเรือและผู้ที่อยู่บนฝั่งต่างโบกมือส่งจูบ และส่งเสียงตะโกนร่ำลากันเป็นครั้งสุดท้ายขณะที่เรือ

ค่อยๆ เคลื่อนตัวออกไปอย่างช้าๆ ในไม่ช้าเรือลำนั้นก็อยู่ไกลเกินกว่าผู้ที่ยืนอยู่ที่ท่าเรือจะแยกออกกว่าใครเป็นใครในกลุ่มผู้โดยสารที่เกาะกลุ่มรวมกันเป็นก้อนสีเทาๆ ซึ่งยังคงยืนอยู่บนดาดฟ้า แต่พวกเขาก็ยังคงโบกมือและเพ่งมองต่อไป อีกสองสามนาทีต่อมา เรือลำนั้นก็อยู่ไกลเกินกว่าที่จะมองเห็นแม้แต่กลุ่มก้อนของผู้โดยสารเหล่านั้น แต่บุคคลอันเป็นที่รักเหล่านั้นก็ยังคงยืนอยู่ที่ท่าเรือและจ้องมองดูเรือที่บุคคลอันเป็นที่รักของเขาโดยสารอยู่นั้นมีขนาดเล็กกลงๆ ทุกที

จากนั้น เรือลำนั้นก็ลอยไปถึงเส้นขอบฟ้าและหายลับตาไปในที่สุด ถึงแม้ว่าบรรดาญาติมิตรและเพื่อนๆ ที่อยู่บนท่าเรือเหล่านั้นไม่สามารถมองเห็นบุคคลอันเป็นที่รักของพวกเขาอีกแล้ว อย่างไรก็ตามแต่จะได้พูดคุยหรือสัมผัสกับบุคคลเหล่านั้นเลย แต่พวกเขาเชื่อว่าบุคคลเหล่านั้นจะไม่มีวันหายลับไปอย่างถาวร พวกเขาเพียงแค่อ้อมแขนเส้นขอบฟ้าซึ่งแยกพวกเขาจากสิ่งที่อยู่ไกลออกไป พวกเขาารู้ดีว่าเราจะได้พบกันอีก

ในทำนองเดียวกันกับสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาที่คุณคนอันเป็นที่รักของเราเสียชีวิต ถ้าเราโชคดีก็จะได้อยู่ข้างเตียงของพวกเขา เพื่อโอบกอดพวกเขาและกล่าวคำอำลาเป็นครั้งสุดท้าย จากนั้นพวกเขาก็จะล่องเรือออกไปในมหาสมุทร ซึ่งก็คือความตาย พวกเขาค่อยๆ เลื่อนหายไปจากเรา ในที่สุดพวกเขาได้ไปถึงขอบฟ้า ซึ่งเป็นเส้นแบ่งชีวิตจากสิ่งที่อยู่ไกลออกไป หลังจากที่พวกเขาข้ามผ่านเส้นนั้นไปแล้ว พวกเราก็จะไม่สามารถมองเห็นเขาอีกเลย อย่างไรก็ตามแต่จะได้พูดคุยหรือสัมผัสกับบุคคลเหล่านั้น แต่พวกเขารู้ว่าพวกเขาจะไม่มีวัน

หายลับไปอย่างถาวร พวกเขาเพียงแค่ข้ามพรมแดนแบ่งเขต  
เส้นหนึ่ง นั่นก็คือความตาย ซึ่งแยกพวกเราจากสิ่งที่อยู่ไกล  
ออกไป แล้วเราจะได้พบกันอีก

# ๕๘

## เกิดอะไรขึ้นเมื่อโยม ไม่ปล่อยวาง

- การปล่อยวาง -

ในประเทศไทยสมัยก่อนนั้น ควายถือเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว พวกมันจะอาศัยอยู่ใต้ถุนบ้านโล่งๆ ของผู้เป็นเจ้าของ โดยปกติควายเป็นสัตว์ที่เชื่องมาก แม้กระทั่งเด็กตัวเล็กๆ ก็สามารถขึ้นไปนอนหลับอยู่บนหลังของพวกมัน ขณะที่มันแทะเล็มหญ้าอย่างเชื่องช้าในช่วงเดือนที่มีอากาศร้อนอบอ้าวและทำให้รู้สึกเกียจคร้านของฤดูร้อนในประเทศไทย

ในบางครั้ง ควายตัวหนึ่งก็จะเกิดตกใจกลัวด้วยเหตุผลที่มีแต่ตัวมันเองเท่านั้นที่รู้ มันก็จะเหิดหัวขึ้น ส่งเสียงขู่ผ่านออกมาทางจมูกแล้วก็วิ่งเตลิดไปทั่ว



เช้าตรู่วันหนึ่ง ชาวนาคนหนึ่งกำลังพาควายของเขา ออกไปกินหญ้าในทุ่งนา ขณะที่เขากำลังเดินผ่านวัดป่าของเรา มีอะไรบางอย่างในป่าทำให้ควายตัวนั้นตกใจกลัว เจ้าควายตัวนั้นเซิดหัวขึ้น และส่งเสียงขู่ผ่านออกมาทางจุมูก ชาวนาคนนั้นพยายามดึงมันไว้ด้วยเชือกเส้นเล็กๆ ที่ผูกอยู่ รอบคอของควายตัวนั้นอย่างหลวมๆ เชือกพันรอบนิ้วของ ชาวนาคนนั้นอย่างรวดเร็ว และขณะที่ควายตัวนั้นวิ่งเตลิดไป ปลายนิ้วของชาวนาก็หลุดติดเชือกไปด้วย ชาวนาผู้หนึ่งสาสร วังตรงมาที่วัดของเราเพื่อขอความช่วยเหลือ ด้วยมือที่โชกไป ด้วยเลือดและนิ้วที่หายไปครึ่งหนึ่ง พวกเราพาเขาไปโรง พยาบาลเพื่อทำแผล แล้วเขาก็มีอาการดีขึ้นในไม่ช้า

อาตมามักจะใช้เรื่องเล่าเกี่ยวกับความเคราะห์ร้ายเป็น ตัวอย่างของสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาที่เราไม่ปล่อยวาง โยม ลองคิดดูว่า คนกับควายใครแข็งแรงกว่ากัน มันไม่มีเหตุผล เลยที่จะไปดึงควายตัวหนึ่งที่กำลังวิ่งเตลิด โยมต้องปล่อยมัน ไป ควายตัวนั้นวิ่งไปได้เพียงสองสามร้อยเมตร แล้วก็หยุด เอง จากนั้น ชาวนาคนนั้นก็จะสามารถเดินตามมันไปแล้ว ค่อยใช้เชือกจูงมันไปกินหญ้าในทุ่งนา

มีคนมากมายที่พยายามยึดอยู่สิ่งที่พวกเขาควรจะ ปล่อยไป และผลลัพธ์ก็คือ การต้องนิ้วด้วนจนนับไม่ถ้วน

# ๕๙

## ฮาร์เลย์ เดวิดสัน

- การปล่อยวาง -

แพททริกเป็นหนึ่งในผู้ที่มาอาศัยอยู่ในวัดของอาตมา เป็นกลุ่มแรก เขาเป็นคนเคร่งศาสนา ไม่มีครอบครัว และที่อยู่เป็นหลักแหล่ง เขาเคยเดินทางจากวัดหนึ่งไปอีกวัดหนึ่ง จากชุมชนที่นับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่ง เขาเป็นพวกที่ชอบเปลี่ยนวัดไปเรื่อยๆ นั่นคือสิ่งที่ทำให้เขามาอยู่ที่วัดของอาตมาในช่วงแรกๆ เพื่อช่วยงานที่ต้องใช้แรงงานในการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานต่างๆ

เขาไม่มีบ้านหรือเงินออม สิ่งที่มีค่าเพียงสิ่งเดียวที่เขาครอบครองอยู่ก็คือรถมอเตอร์ไซค์ยี่ห้อ ฮาร์เลย์ เดวิดสัน คันหรูหราที่เขาโปรดปรานเป็นอย่างมาก มันทำให้เขาได้ท่องเที่ยว

เที่ยวไปทั่วออสเตรเลีย และมีความสุขกับความอิสระที่ไม่ต้องผูกพันกับใครหรือสถานที่ใดๆ

เขาเขียนจดหมายมาหาอาตมาเพื่อเล่าประสบการณ์ของเขาในศูนย์การค้าขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในซิดนีย์ หลังจากที่จอดรถฮาร์เลย์ของเขาในตึกจอดรถซึ่งมีอยู่หลายชั้น เขาซื้อของสองสามอย่างและกลับมาที่รถมอเตอร์ไซค์ของเขา เขาต้องตกใจสุดขีดเพราะรถของเขาหายไป มีคนขโมยรถฮาร์เลย์ เดวิดสันของเขาไป

มันเป็นเพียงของมีค่าอย่างเดียวที่เขา มี เขาเก็บเงินเป็นเวลานานมากเพื่อซื้อมัน มันเป็นพาหนะที่ทำให้เขามีอิสรภาพในการท่องเที่ยวไปในที่ๆ เขาต้องการ แต่ตอนนี้มันถูกขโมยไปโดยพวกคนไร้ค่า ซึ่งอาจจะเอารถของเขาไปขายเพื่อซื้อยาเสพติด เขาไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว

เขาได้ฟังการสอนธรรมะมานานเพียงพอที่จะรู้ว่า การยึดติดคืออะไร เขาจำคำสอนในพุทธศาสนาได้ว่า

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของเรา ทั้งสิ่งที่เรารักและชื่นชมสักวันหนึ่งก็ต้องพลัดพรากจากไป

ดังนั้น เขาจึงทำใจยอมรับการสูญหายได้อย่างรวดเร็ว และพยายามคิดถึงอะไรบางอย่าง เช่น

“เอาหละ เราต้องยอมสละสิ่งทุกอย่างไปไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ทรมานอยู่กับสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ฉันทเคยมีช่วงเวลาอันแสนวิเศษที่ได้ท่องเที่ยวไปทั่วดินแดนอันกว้างใหญ่แห่งนี้กับเจ้าฮาร์เลย์คันนั้น

มาแล้ว ต่อไปนี้ ฉันหวังว่ามันจะทำให้เจ้าของใหม่ของมันมีความสุขแบบนั้นเช่นกัน”

เขารู้สึกปลาบปลี้มใจที่หัวขโมยคนนั้นขโมยเพียงแค่รถมอเตอร์ไซค์ของเขาเท่านั้น ไม่ได้ขโมยความสงบภายในจิตใจของเขาไปด้วย เขาสอบผ่านการทดสอบเรื่องการปล่อยวางไปได้อย่างสวยงาม

ขณะที่เขากำลังเดินออกไปขึ้นรถประจำทางนั้น เขายิ้มกับตัวเองให้แก่ความสำเร็จทางด้านจิตใจของเขา แต่ในทันใดนั้น เขาก็รู้สึกตัวว่าเขาเดินอยู่คนละชั้นกับที่เขาจอดรถมอเตอร์ไซค์ไว้

เมื่อเขาเดินลงบันไดไปยังชั้นที่ถูกต้อง รถฮาร์เลย์ เดวิดสันของเขาจอดอยู่ที่เดิมพร้อมกับส่งยิ้มหวานให้เขา ดังนั้นเขาไม่เพียงแต่ได้ผ่านการทดสอบเรื่องการปล่อยวางเท่านั้น แต่รถมอเตอร์ไซค์ของเขาก็ยังอยู่ เขาได้โชคถึงสองชั้นทีเดียวยอดเยี่ยมมาก แพททริก

# ๖๐

## ณ ปากเหว

- การปลุกฝัง -

นักวาดรูปผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง ขณะขี่รถฮาร์เลย์ เดวิดสันของเขา เมื่อเขาฟื้นขึ้นมาในโรงพยาบาล หมอผ่าตัดได้แจ้งข่าวร้ายแก่เขาว่า จะต้องตัดมือข้างหนึ่งของเขา ซึ่งเป็นข้างที่เขาใช้วาดรูป เขารู้สึกเหมือนถูกทำร้ายจิตใจอย่างรุนแรงเพราะเขาไม่สามารถทำในสิ่งเดียวที่เขารักมากที่สุดในโลกได้อีกแล้ว ดังนั้น เขาจึงคิดว่า ไม่มีเหตุผลอะไรที่เขาจะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

ทันทีที่ออกจากโรงพยาบาล เขาก็เดินเข้าไปในอาคารสำนักงานขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในตัวเมือง แล้วก็ขึ้นลิฟท์ไปยังชั้นที่อยู่สูงๆ เมื่อพบห้องที่ไม่มีคนทำงาน เขาก็ป็นหน้าต่างออกไปยืนอยู่ที่ชายคาของตึก เขาเกือบจะฆ่าตัวตายอยู่แล้ว

ขณะที่เขาจ้องมองลงไปยังพื้นดิน เขาก็ได้เห็นภาพที่น่าประหลาดใจ มีผู้ชายคนหนึ่งที่ไม่มีแขนทั้งสองข้าง กำลังเดินร่าอย่างสนุกสนานอยู่บนทางเท้าข้างถนน “คุณพระช่วย ฉันแค่เสียมือไปเพียงข้างเดียว แต่มีชายคนหนึ่งที่ไม่มีแม้แต่มือสักข้างกำลังเดินร่าอย่างสนุกสนาน แล้วนี่ฉันจะฆ่าตัวตายเพื่ออะไรกัน”

ดังนั้น เขาจึงเปลี่ยนใจและตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เขาต้องการค้นหาเคล็ดลับของชายที่ไม่มีแขนคนนั้นว่า คนที่ไม่มีแขนทั้งสองข้างอย่างเขามีความสุขมากขนาดนั้นได้อย่างไร นอกจากนี้ก็ต้องการขอบคุณที่ชายคนนั้นได้ช่วยชีวิตเขาไว้ด้วย

เขารีบวิ่งไปที่ลิฟท์เพื่อลงไปชั้นล่างอย่างรวดเร็ว และวิ่งตามหาชายคนนั้นไปตามถนน ชายไม่มีแขนคนนั้น หาดูไม่ได้ไม่ยากนัก

“ขอบคุณครับๆ ขอบคุณมากๆ ครับ ที่ช่วยชีวิตผมได้ ผมเป็นศิลปิน แต่ต้องเสียมือข้างที่ซ้ายมาครบได้เพราะอุบัติเหตุขณะขี่รถจักรยานยนต์ ผมรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรงจนเกือบจะฆ่าตัวตาย แล้วผมก็เห็นคุณซึ่งไม่มีแขนสักข้างกำลังเดินร่าอย่างมีความสุขไปตามถนน ช่วยบอกเคล็ดลับของคุณให้ผมรู้ด้วยนะครับ”

ชายที่ไม่มีแขนกล่าวตอบ “เอ่อ อันที่จริงนะ คุณศิลปิน ผมไม่ได้กำลังเดินร่าเพราะมีความสุขหรอก ผมเพียงแค่งำลังพยายามเกากันของผม และจะมีวิธีไหนกันล่ะที่คนไม่มีแขนอย่างผมจะเกากันได้”

# ๖๑

## ชั้นวางของของโยมแม่

- การปล่อยวาง -

หลังจากที่ย้ายมาอยู่ออสเตรเลียได้สองปี อาตมาก็กลับไปเยี่ยมโยมแม่ที่ลอนดอน โยมอุปัฐฐากของอาตมาท่านหนึ่ง มีใจเอื้อเพื่อถวายตุ๊กตาจิงโจ้ทำด้วยผ้านุ่มๆ ตัวหนึ่ง เพื่อให้อาตมานำไปให้โยมแม่เป็นของขวัญจากออสเตรเลีย

โยมแม่รักของขวัญชิ้นนั้นมาก ท่านวางให้เห็นเด่นชัดบนชั้นวางของในห้องนั่งเล่น ซึ่งท่านมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในนั้น ท่านบอกว่าตุ๊กตาตัวนั้นจะเป็นเครื่องเตือนใจให้ท่านนึกถึงลูกชายของท่านหลังจากที่อาตมากลับไปอยู่ที่ออสเตรเลีย อาตมาเองก็มีความสุขเช่นกันเพราะได้มอบของขวัญที่ทำให้โยมแม่ชอบ

อีกสองสามปีต่อมา ตอนที่อาตมากลับไปที่ลอนดอน

อีกครั้ง อาตมานำตุ๊กตาหมีโคอาลาผ้านุ่มๆ ไปฝากโยมแม่ เพื่อจะได้เข้าคู่กับตุ๊กตาจิงโจ้ตัวนั้น โยมแม่ชอบมันเช่นกัน แล้วก็วางไว้บนชั้นวางของข้างๆ กับตุ๊กตาจิงโจ้

ครั้งต่อมาที่อาตมาไปเยี่ยมท่าน อาตมาก็ให้ตุ๊กตานก กุกาเบอร์รา และครั้งต่อมา也给ตุ๊กตาตุ่นปากเปิด ชั้นวางของของท่านเริ่มแน่นขนาดไปด้วยของที่ระลึกจากออสเตรเลีย

การไปเยี่ยมครั้งที่ห้าของอาตมา ซึ่งการเยี่ยมแต่ละครั้งนั้นจะห่างกันประมาณสามหรือสี่ปี อาตมาได้นำตุ๊กตา วอมแบตตัวใหญ่ทำด้วยผ้านุ่มๆ นำกอดไปฝากท่านตัวหนึ่ง โยมแม่ชอบตุ๊กตาตัวนั้นเช่นกัน แต่พอท่านพยายามจะวางมันไว้บนชั้นวางของร่วมกับจิงโจ้ หมีโคอาลา นกุกาเบอร์รา และตุ่นปากเปิด ก็ไม่มีที่ว่างมากพอ มันจะทำให้ตุ๊กตาพวกนั้นตกลงมา ดังนั้นโยมแม่จึงพยายามจับตุ๊กตาพวกนั้นเปียดเข้าไปด้วยกัน แต่มันก็ทำให้ของอื่นๆ หล่นลงมามากขึ้น

“ทำไมโยมแม่ไม่เอาตุ๊กตาสัตว์ตัวเก่าๆ ไปให้คนอื่นบ้าง” อาตมาแนะนำ “จะได้มีที่ว่างให้วางตุ๊กตาตัวใหม่”

“ไม่เอา.....” ท่านบ่นพึมพำ “สิ่งเหล่านี้มีค่ามากเหลือเกิน” แล้วท่านก็ใช้เวลาหลายชั่วโมง เพื่อพยายามวางทุกอย่างไว้บนชั้นวางของให้ได้

นี่เรียกว่า ความเครียด บางครั้งเราก็ไม่สามารถใส่ทุกอย่างไว้ในสมองของเราได้ เวลาที่เราพยายามใส่ของอีกชิ้นหนึ่งเข้าไป ของชิ้นอื่นๆ ก็หล่นลงมาเช่นเดียวกับบรรดาตุ๊กตาสัตว์บนชั้นวางของในห้องนั่งเล่นของโยมแม่ ในไม่ช้าเมื่อชั้นวางของนั้นรับน้ำหนักมากเกินไปมันก็จะพังลงมา



สำหรับสมอนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเรียกว่า อาการป่วยทางจิต เมื่อเราเข้าใจถึงความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านี้ได้อย่างง่ายดาย

เวลาที่โยมแม่ได้รับของขวัญชิ้นใหม่ ท่านก็ควรจะเอาของเก่าไปให้เพื่อนฝูง หรือบริจาคให้มูลนิธิต่างๆ ถ้าท่านทำแบบนี้ ไม่เพียงแต่ท่านจะมีที่ว่างบนชั้นวางของอย่างเพียงพอเท่านั้น ของขวัญชิ้นใหม่ก็ไม่ต้องต่อสู้กับของขวัญชิ้นเก่าเพื่อเรียกร้องความสนใจจากท่าน และทำให้ท่านมีความสุขมากขึ้น

เมื่อมีประสบการณ์ใหม่เพิ่มขึ้น เราควรจะต้องยอมปล่อยให้ความทรงจำเก่าๆ ลบเลือนไปบ้าง อย่าพูดว่า “ไม่เอา.....สิ่งเหล่านี้มีค่ามากเหลือเกิน” แบบเดียวกับโยมแม่ผู้เป็นที่รักของอาตมา หมั่นปิดกวาดเซ็ดถูชั้นวางของในสมองของโยม แล้วโยมก็จะไม่เครียด หน้าที่ต่างๆ ในปัจจุบันก็จะไม่ต้องต่อสู้เพื่อเรียกร้องความสนใจจากเรา และทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

ความคิดของคนเรานั้น ควรจะเป็นเสมือนชั้นวางของอันว่างเปล่าที่มีที่ว่างอย่างเพียงพอแก่ความพอใจต่อของขวัญชิ้นใหม่ที่เรียกว่า ปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

# ๖๒

## การลงโทษด้วยเจ้าแมว ห้าสิบครั้ง

- การให้อภัย -

วัดของเราเป็นวัดที่เคร่งครัด ก่อนที่จะบวชเป็นพระสงฆ์ได้ นั้นจะต้องมีการฝึกฝนอบรมระเบียบข้อห้ามต่างๆ เป็นเวลาสองปี ซึ่งอาตมาเรียกว่า ‘การควบคุมคุณภาพ’ แม้แต่ในปีแรกของการฝึกอบรม คนที่มีความปรารถนาจะบวชเป็นพระสงฆ์ต้องรักษาศีลแปด (โดยบวชเป็นอนาคาริก หรือปะขาว - ผู้แปล) โดยจะต้องไม่รับประทานอาหารที่ต้องขบเคี้ยวในช่วงเวลาหลังเที่ยงวันจนกระทั่งเช้าตรู่ของวันใหม่

เช้าวันหนึ่ง ปะขาวคนหนึ่งมาหาอาตมา เขาเป็นชาวอังกฤษอายุประมาณยี่สิบห้าปี เขาเล่าให้อาตมาฟังว่าเขา

รู้สึกผิดอย่างมากเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำลงไปเมื่อวันก่อน แล้วเมื่อคืนนี้เขานอนไม่หลับ จึงต้องมาสารภาพผิดกับอาตมา

เขานั่งก้มหน้า เพราะรู้สึกอับอายเกินกว่าที่จะสบตาอาตมา แล้วก็ยอมรับว่าเมื่อวานช่วงบ่ายเขาหิวมากจนต้องแอบย่องเข้าไปในครัวของวัดเพื่อทำแซนด์วิชรับประทาน ซึ่งเป็นการละเมิดหนึ่งในศีลแปด

“ดีมาก” อาตมาบอกเขา “ดีมากที่โยมมีความซื่อสัตย์ และบอกอาตมาถึงสิ่งที่ได้ทำไป ต่อไปนี้พยายามทานให้มากขึ้นในเวลาอาหารกลางวันตอน ๑๑ โมง และถ้าโยมยังรู้สึกหิว ก็อาจจะดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำผึ้งชงกับน้ำอุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่อนุญาตให้ทานได้ นอกจากนั้น โยมก็อาจจะทานซ็อกโกแลตดำซึ่งได้รับการอนุญาตให้ทานได้มากเท่าที่ต้องการตามนิกายของเรา เอาหละ โยมกลับไปเถอะ”

“อะไรนะครับ” เขากล่าว “หลวงพ่อก็ไม่ทำโทษผมหรือครับ”

“ไม่หรอก” อาตมาตอบ “ในวัดพุทธนั้น ไม่มีการทำโทษผู้อื่น”

“นั่นไม่ดีพอนะครับ” เขาพูดต่อไป “ผมรู้นิสัยตัวเองดีว่า ถ้าไม่ถูกทำโทษผมจะต้องทำผิดเหมือนเดิมอีกอย่างแน่นอนครับ”

เขากำลังทำให้อาตมาตกที่นั่งลำบาก จะจัดการกับคนที่เชื่อว่าการฝึกให้คนอยู่ในระเบียบวินัยนั้นต้องใช้เพียงการลงโทษเท่านั้นอย่างไรดีนะ แต่แล้วอาตมาก็คิดอะไรบางอย่างขึ้นมาได้

เมื่อวันก่อน อาตมาได้อ่านหนังสือนิยายอิงประวัติศาสตร์ของโรเบิร์ต ฮิวจ์ส เกี่ยวกับบอสเตรเลียในยุคแรกๆ ที่ชื่อว่า ‘The Fatal Shore’ ในหนังสือเล่มนั้น ได้บรรยายถึงการลงโทษอันโหดร้ายทารุณอย่างยิ่งที่ใช้ลงโทษนักโทษทั้งหลาย ด้วยการใช้แส้ที่เรียกว่า ‘เจ้าแมวเก้าหาง (The Cat of Nine Tails - แส้หนังเก้าสาย)’ หรือ เรียกสั้นๆ ว่า ‘เจ้าแมว (The Cat)’

“เอาหละ” อาตมาบอกกับผู้รับการอบรมที่มีความเชื่อผิดๆ คนนั้น “อาตมาจะลงโทษโยมด้วยวิธีการลงโทษตามประเพณีของชาวออสเตรเลีย โดยใช้เจ้าแมวห้าสิบครั้ง”

ใบหน้าของปะขาวคนนั้นดูซีดเผือด ริมฝีปากของเขาเริ่มแน่นหนาสนิท (แบบที่พวกชนชั้นสูงชาวอังกฤษชอบทำกันมาก) เขากำลังคิดว่า “โอ้โห ท่านเจ้าอาวาสจะเขี่ยผม นั่นมันไม่ใช่การทำโทษที่ผมหมายถึงนะครับ”

เนื่องจากยังไม่ค่อยเข้าใจในหลักศาสนาพุทธ เขาจึงเชื่อจริงๆ ว่าจะถูกเขี่ยเพราะขโมยกินแซนด์วิช ดังนั้น อาตมาจึงอธิบายให้เขาฟังว่า การลงโทษด้วยเจ้าแมวห้าสิบครั้งนั้นมีความหมายว่าอย่างไรในทางพุทธศาสนา

ขณะนั้นเรามีแมวอยู่สองตัว “ให้จับแมวมาตัวหนึ่ง แล้วก็ลูบขนมันให้ครบห้าสิบครั้ง” อาตมาบอกเขา “จะได้เรียนรู้เรื่องความเมตตาจากการลูบขนแมว จากนั้น โยมอาจจะได้เรียนรู้การให้อภัยตัวเอง นั่นแหละคือเคล็ดลับของการลงโทษ”

เขายอมรับการลงโทษแต่โดยดี เช่นเดียวกับแมวของเรา

# ๖๓

## นายพลผู้มีวินัยดีที่สุดในกองทัพ

- การปลุกฝัง -

ในสมัยโบราณ มินิยายเรื่องหนึ่งในหนังสือที่มีชื่อว่า The Chinese Art of War ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับนายพลคนหนึ่งที่มีทหารในปกครองซึ่งมีระเบียบวินัยดีที่สุดในกองทัพของจักรวรรดิจีน เขาถูกองค์จักรพรรดิเรียกตัวเข้าเฝ้าเพื่อให้อธิบายว่าทำไมทหารในปกครองของเขาจึงปฏิบัติตามคำสั่งของเขาเสมอ

“ขอเดชะ ทหารเหล่านั้นปฏิบัติตามคำสั่งของข้าพระองค์เสมอ” เขาอธิบาย “ก็เพราะข้าพระองค์เพียงแต่บอกให้พวกเขาทำในสิ่งที่พวกเขาต้องการทำอยู่แล้วเท่านั้น”

ทำไมทหารสักคนต้องการตื่นแต่เช้าตรู่ ทำไมพวกเขา

จึงเฝ้ารอคอยช่วงเวลาการฝึกฝนอันหนักหน่วงอย่างใจจดใจจ่อ แล้วทำไมพวกเขากระหายที่จะเข้าสู่สนามรบ ทั้งๆ ที่รู้ว่าจะต้องบาดเจ็บหรือล้มตาย

คำตอบก็คือ นายพลคนนั้นช่างเป็นนักสร้างแรงจูงใจชั้นเลิศ ซึ่งทำให้บรรดาทหารทั้งหลายถูกโน้มน้าวจิตใจตั้งแต่ก่อนที่เขาจะออกคำสั่งเสียอีก

ทหารเหล่านั้นต้องการตื่นแต่เช้าและได้รับการฝึกอย่างหนัก พร้อมกันนี้พวกเขาก็ถูกโน้มน้าวด้วยการพูดคุยเรื่องต่างๆ ที่สร้างแรงจูงใจเกี่ยวกับวีรกรรมและความรักชาติ เพื่อให้เกิดความต้องการที่จะเข้าสู่สนามรบเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม สิ่งเหล่านี้คือเคล็ดลับของวินัยอันสมบูรณ์แบบของพวกเขา - พวกเขามีผู้นำที่มีความสามารถพิเศษในการโน้มน้าวให้ปฏิบัติตามคำสั่ง

นี่คือเหตุผลว่าทำไมการทำโทษนั้นมักจะไม่ก่อให้เกิดความมีวินัย แต่มันกลับเป็นการสอนให้คนคิดหาทางปกปิดความผิดของตัวเอง ถ้าหากโยมสามารถโน้มน้าวให้ลูกชายซึ่งออกไปเที่ยวในตอนกลางคืนกลับบ้านเร็วขึ้นเพื่อจะได้ไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของเขาแทนการทำโทษ มันก็จะทำให้พวกเขามีวินัยเอง

# ๖๔

## อนุภาพของแฟนสาว

- ปัญญา -

ลูกชายของเพื่อนคนหนึ่งของอาตมาจะใช้เวลาอยู่กับแฟนสาวของเขาจนติดมากอาทิตย์ละหลายวัน ทำให้ผลการเรียนของเขาที่มหาวิทยาลัยเริ่มแยลง และเขาก็เป็นเหมือนกับเด็กผู้ชายคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน นั่นก็คือไม่ยอมเชื่อฟังพ่อแม่ ดังนั้นคุณพ่อของเขาซึ่งเป็นคนฉลาดมาก ได้ค้นพบวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้ลูกชายของเขามีชีวิตดีขึ้น

ในตอนเช้าตรู่วันหนึ่ง เมื่อลูกชายกลับมาจากการเที่ยวกลางคืนที่สถานเริงรมย์แห่งหนึ่งพร้อมกับแฟนสาว คุณพ่อกำลังยืนรอพวกเขาอยู่นอกบ้าน

“เข้ามาในบ้านก่อนสิ” ผู้เป็นพ่อบอกคนทั้งสอง

ลูกชายนั้นคิดว่า จะต้องเกิดเรื่องใหญ่แน่ แต่พ่อของ

เขาไม่ได้พูดอะไรกับเขาแม้แต่น้อย กลับพูดคุยอยู่แต่กับแฟนสาวของเขาในเรื่องบางอย่างเช่น

“หนูคุยกับลูกชายของฉันทันทีมานานแล้วนะ ฉันทยังไม่รู้เลยว่าหนูตั้งใจจะทำอะไรต่อไป แต่ใครจะไปรู้สักวันหนึ่ง หนูอาจจะตัดสินใจแต่งงานกับเขาก็ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้น ฉันทแน่ใจว่าหนูคงจะไม่อยากมีสามีที่เรียนไม่จบปริญญาและหางานดีๆ ทำไม่ได้หรอกนะ ลูกชายของฉันทก็อาจจะตกอยู่ในสภาพเช่นนั้นถ้าเขายังเอาแต่เที่ยวนอกบ้านดึกๆ ตื่นๆ แบบนี้ เขาบอกกับหนูบ้างหรือเปล่าว่าเกรดของเขาลดลงมากอย่างน่าเป็นห่วงจนเกือบสอบตก ตั้งแต่เขาคบกับหนู”

“ไม่ได้บอกค่ะ” เธอตอบพร้อมทั้งมองหน้าแฟนหนุ่มราวกับเป็นผู้ต้องหา “หนูไม่ทราบเรื่องนั้นเลย”

“ฉันทเพียงแต่คิดว่าควรจะบอกให้หนูรู้ไว้” ผู้เป็นพ่อกล่าว “ราตรีสวัสดิ์นะ” แล้วเขาก็ทิ้งคนทั้งสองไว้ตามลำพัง

ตั้งแต่คืนนั้นเป็นต้นมา แฟนสาวจะเป็นผู้กำหนดเวลากลับบ้านไม่ให้ดึกทุกครั้ง และเอาใจใส่ต่อผลการเรียนของเขาอย่างใกล้ชิดอีกด้วย พวกเขาปรับปรุงตัวได้ดีขึ้นตามลำดับ ในที่สุดลูกชายของเขาก็สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาและมีงานที่ดีทำในปัจจุบัน

ดังนั้น ถ้าโยมมีลูกชายที่ไม่อยู่ในระเบียบวินัยและไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ก็ลองใช้อำนาจของแฟนสาวดูนะ ให้เธอทำงานโดยการบงการลับๆ ของโยม หรือให้แฟนหนุ่มของลูกสาวของโยมทำให้เธอประพาดตัวให้เข้าที่เข้าทาง



# ๖๕

## ยกนัวยี่สิบครึ่งทุกเช้า

- อนัตตา -

ทุกวันนี้ ผู้คนมากมายให้ความสำคัญกับความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายกันอย่างจริงจัง พวกเขาจะใช้เวลาว่างอยู่ในโรงยิมเป็นเวลานานๆ หรือไปเล่นกีฬาเพื่อรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่พวกเขาก็ยังมีสุขภาพจิตที่ไม่แข็งแรง มีอารมณ์โกรธและเศร้าเสียใจง่ายเกินไป

ดังนั้น อาตมาได้พัฒนาและฝึกสอนหลักการออกกำลังกายแบบง่ายๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์ที่แข็งแรง ซึ่งมีชื่อว่า

ยกนัวยี่สิบครึ่งทุกเช้า

หลังจากเข้าห้องน้ำตอนเช้าเรียบร้อย ก่อนที่จะแปร่ง  
ฟัน ก็ให้ยีนกางขาทั้งสองข้างห่างกันประมาณ ๑๕ นิ้วบน  
พรมผืนนุ่มๆ อุ่นๆ ตรงหน้ากระจก สูดหายใจเข้าและออก  
ลึกๆ สามหรือสี่ครั้งเพื่อการผ่อนคลาย จากนั้นก็ยกมือทั้ง  
สองข้างขึ้นมาไว้ข้างๆ ใบหน้า ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างแตะที่มุม  
ปากแต่ละข้าง แล้วก็มองที่กระจก ยกนิ้ว - ครั้งที่หนึ่ง

ปล่อยให้ปากกลับคืนสู่รูปแบบอมทุกข์ตามปกติของ  
มันส์สามวินาที แล้วก็ยกนิ้ว - ครั้งที่สอง

ยกนิ้วติดต่อกันให้ครบยี่สิบครั้ง อย่าเลิกก่อนครบนะ  
มันไม่ได้เป็นการทำให้โยมได้หัวเราะตัวเองทุกเข้า  
เท่านั้น แต่กล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ มุมปากจะได้รับการบริหาร  
อย่างมีประสิทธิภาพยอดเยี่ยมอีกด้วย จนทำให้ชีวิตมีแต่  
เสียงหัวเราะและยิ้มได้นานกว่าที่เคยโดยไม่เมื่อยหน้า

นี่เป็นเพียงการฝึกออกกำลังเท่านั้นเอง

# อ้อ

## สำหรับผู้ นำหนักตัวเกิน

- การไตร่ตรอง -

ตอนที่อาตมายังเป็นเด็กตัวอ้วน ในสมัยนั้นความอ้วนกลมถือว่าเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพดีและมีความสุขแบบไร้กังวล นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นต้นแบบทางด้านจิตวิญญาณซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่อาตมาในเรื่องความเมตตาและการมีจิตสาธารณะในยุคสมัยนั้นก็คือ ไพรอาร์ทักก์ (Friar Tuck) จากหนังสือชุดทางทีวีเรื่องโรบินฮู้ด (Robin Hood) เขาเป็นคนตัวอ้วน แต่ฉลาดและร่าเริง ซึ่งนั่นเป็นลักษณะของพระสงฆ์ที่อาตมาปรารถนาที่จะเป็น

ปัจจุบันนี้ พวกเรากลับนิยมกันว่า เราจะต้องผอมและ  
ดูจริงจัง

อาตมาเริ่มยอมจำนนต่อความกังวลเกี่ยวกับขนาดถุง อันใหญ่โตของอาตมา เพราะตอนเย็นวันหนึ่งที่วัดของ อาตมาในเมืองเพิร์ธได้มีชาวจีนคนหนึ่งแวะมาหาอาตมา และถ่มของของอาตมาเพื่อความเป็นสิริมงคล ดังนั้น อาตมาจึง ต้องเริ่มหาข้อมูลเรื่องนี้โดยทันที

อาตมาพบว่า การทดลองทางวิทยาศาสตร์ได้แสดง หลักฐานที่มีอย่างแน่ชัดว่าเมื่อคนเรามีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่หัวเราะ เส้นเลือดในร่างกายจะขยายออก อย่างมาก แต่เวลาที่เรเศร้าหรือวิตกกังวล เส้นเลือดก็จะบีบ เล็กลงมาก

การทดลองนี้แสดงให้เห็นอะไรหลายอย่าง โยมไม่เคย สังเกตบ้างหรือว่าคนอ้วนส่วนใหญ่ นั้นร่าเริงและใจดี อย่าง เช่น ซานตาคลอส มันต้องเป็นเพราะว่าคนเหล่านั้นหัวเราะ ง่ายมากจนกระทั่งบ่อยครั้งที่เส้นเลือดของพวกเขาขยาย ใหญ่จนเท่ากับถนนซูเปอร์ไฮเวย์ และทำให้คอเลสเทอรอล ที่ไม่ดีทั้งหมด รวมทั้ง ‘สิ่งสกปรก’ อื่นๆ ไหลผ่านออกมาได้ อย่างง่ายตาย แต่พวกคนอ้วนที่มีความทุกข์ก็จะมีเส้นเลือดที่ ตีบ ซึ่งเกิดการอุดตันได้ง่าย และพวกเขาก็ล้มหายตายจาก กันไปหมดเป็นเวลานานมาแล้ว เหลือแต่คนอ้วนที่มีความสุข เท่านั้น

ดังนั้น สำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวเกินเหมือนกับอาตมา ก็ ขอให้พยายามหัวเราะให้มากๆ อันจะเป็นผลให้เส้นเลือดแดง ของโยมขยายตัว ซึ่งอาจจะเป็นการช่วยชีวิตโยมได้

ยกตัวอย่างเช่น จอร์จ เบิร์นส์ ซึ่งเป็นดาราตลกผู้มีชื่อ

เสียงชาวอเมริกัน ได้ให้สัมภาษณ์ในวันเกิดครบรอบเก้าสิบปี  
กว่าๆ จอร์จถูกถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของเขา  
ว่า

“จอร์จ คุณอายุเก้าสิบกว่าแล้ว แต่ยังคงนั่งอยู่ใน  
ไนต์คลับจนกระทั่งเช้า แถมยังดื่มสก็อตวิสกี้มากมาย สูบ  
ซิการ์หมดเป็นกล่อง แล้วก็กินอาหารที่มีไขมันสูงแบบนี้ คุณไม่  
เป็นห่วงสุขภาพตัวเองบ้างหรือครับ”

“ไม่เป็นห่วงเลย” จอร์จตอบ “ภรรยาของผมมักจะ  
เป็นห่วงเรื่องสุขภาพและรูปแบบการใช้ชีวิตของผมอยู่เสมอ  
ก็เลยทำให้เธอตายไปแล้วเมื่อหลายปีก่อนนี้”

# ๖๗

## ที่มาของความเครียด

- การปล่อยวาง -

ในปีพ.ศ. ๒๕๕๓ อาตมาได้รับนิมนต์ให้กล่าวคำปราศรัยสำคัญในการประชุมสมาชิกสภาคอมพิวเตอร์โลก (World Computer Congress) ที่เมืองบริสเบน อาตมาไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์เลย แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ‘การที่อาตมาไม่เข้าใจว่าอาตมากำลังพูดเรื่องอะไร’ นั่นก็ไม่ได้ทำให้อาตมาปฏิเสธคำเชิญนี้

ระหว่างที่กล่าวคำปราศรัยอยู่ อาตมาก็ยกแก้วน้ำขึ้นมาและถามผู้ฟังว่า “แก้วใบนี้หนักแค่ไหน”

ก่อนที่พวกเขาจะตอบ อาตมาก็พูดต่อไปว่า “ถ้าอาตมาถือแก้วน้ำใบนี้ต่อไปอีกห้านาที อาตมาก็จะรู้สึกเมื่อยแขน หลังจากนั้นอีกสิบนาที อาตมาก็จะรู้สึกเมื่อยแขนมาก

ขึ้น และหลังจากสืบทอดหน้าที่ผ่านไปอาตมาก็จะมีความทุกข์  
ทรมานและกลายเป็นพระสงฆ์ที่โง่เขลามาก”

“ถ้าอย่างนั้น อาตมาควรจะทำอย่างไรดี”

“เมื่อใดก็ตามที่อาตมาารู้สึกว่าแก้วนํ้าเริ่มจะหนักเกิน  
กว่าที่จะถือได้อย่างสบายๆ อาตมาก็ควรจะวางมันลงสักหนึ่ง  
นาที่ การได้พักแขนเป็นเวลาหกสิบวินาทีจะทำให้อาตมา  
สามารถยกแก้วนํ้าใบนั้นขึ้นมาถือได้อีกครั้งอย่างง่ายดาย ถ้า  
โยมไม่เชื่อก็ขอให้ลองกลับไปทำคูที่บ้านนะ”

“นี่คือที่มาของความเครียดในที่ทำงาน ไม่มีอะไร  
เกี่ยวข้องกับปริมาณงานที่ต้องทำหรือปริมาณความรับผิดชอบ  
ที่โยมมี ดังเช่นนํ้าหนักของแก้วนํ้าของโยมเอง แต่มัน  
เกี่ยวกับการไม่รู้ว่าจะต้องวางแก้วนํ้าเมื่อรู้สึกว่ามันหนักเกิน  
กว่าที่จะถือไว้ แล้วก็พักสักเล็กน้อยก่อนที่จะยกภาระขึ้นนั้น  
ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง”

คำแนะนำของอาตมาได้รับการยอมรับเป็นอย่างดีจน  
กระทั่งได้รับการตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์รายวันเพียงเล่มเดียว  
ที่พิมพ์จำหน่ายทั่วประเทศคือ ดิ ออสเตรเลียน (The  
Australian) และยังได้รับการเผยแพร่ในเว็บไซต์ของ  
ตลาดหลักทรัพย์แห่งออสเตรเลีย (Australian Stock  
Exchange website)

ถ้าโยมไม่เรียนรู้ที่จะ ‘วางภาระอันหนักลง’ และหยุด  
พักเวลาที่รู้สึกเครียด คุณภาพการทำงานของโยมก็จะลดลง  
ผลงานของโยมจะน้อยลงมาก และระดับความเครียดของ  
โยมก็จะเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าโยมหยุดพักสักครึ่งชั่วโมงใน

ระหว่างเวลาทำงาน เวลาสามสิบนาทีที่โยมเสียไปในนั้นในไม่ช้าก็จะกลับกลายเป็นผลงานที่มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งจะสำเร็จภายในเวลาอันสั้น ยกตัวอย่างเช่น โยมสามารถทำงานที่ต้องใช้เวลาทำงานสี่ชั่วโมงเสร็จในเวลาเพียงสามชั่วโมง โดยเป็นงานที่มีคุณภาพดี ดังนั้น การวางแคว้น้ำลงนั้น ไม่ใช่การเสียเวลาอันมีค่าไป แต่เป็นการลงทุนที่ได้ผลตอบแทนในภายหลัง โดยผ่านประสิทธิภาพที่เพิ่มสูงขึ้นของสมองของโยม

ต่อมาคำแนะนำของอาตมาได้ปรากฏอยู่ในบล็อกของฮาร์วาร์ด บิวสิเนส สคูล (Harvard Business School) ในที่สุด อาตมาอาจจะรู้แล้วว่าอาตมากำลังพูดเรื่องอะไรอยู่



# ๖๘

## กระดาศครึ่งแผ่น

- ความกรุณา -

เมื่อหลายปีก่อน อาตมาได้อ่านเรื่องเล่าที่สร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับวิธีการเอาชนะความโกรธและความไม่เคารพตัวเองของชายคนหนึ่ง ซึ่งมีเนื้อหาดังนี้

หญิงหม้ายคนหนึ่งกำลังกล่าวคำสดุดีในงานศพของสามีของเธอ เธอหยิบกระดาศที่พับครึ่งเป็นรูปสามเหลี่ยมแผ่นหนึ่งขึ้นมาและอธิบายว่า สามีของเธอเก็บกระดาศแผ่นนี้ไว้ในกระเป๋าเสื้อตั้งแต่ก่อนที่เขาและเธอจะแต่งงานกัน เพราะมันได้ช่วยทำให้เขาไม่รู้สึกรอคคนอื่นๆ หรือรู้สึกในแง่ลบต่อตัวเองเลย

สามีของเธอเล่าให้ฟังว่า สมัยที่เขายังเป็นวัยรุ่น และเรียนอยู่ในโรงเรียนมัธยมที่มีแต่เด็กผู้ชายล้วน เกือบจะมีการ

ยกพวกตีกันอย่างรุนแรงระหว่างนักเรียนในห้องเรียนของเขา โดยเหตุการณ์ดังกล่าวได้ก่อตัวมาเป็นเวลาหลายวันแล้ว ครูประจำชั้นใช้โอกาสสุดท้ายโดยสั่งให้นักเรียนทุกคนนั่งอยู่ประจำโต๊ะของตัวเองและค่อยๆ ฉีกกระดาษจากสมุดทำแบบฝึกหัดออกมาคนละหนึ่งแผ่น จากนั้นก็ให้เขียนชื่อของเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่พวกเขา รู้สึกเกลียดมากที่สุดไว้ที่หัวกระดาษ นักเรียนทุกคนปฏิบัติตามอย่างเชื่อฟัง ต่อมาก็ให้ลากเส้นตรงในแนวตั้งให้อยู่กึ่งกลางหน้ากระดาษและให้เขียนเหตุผลต่างๆ ที่ทำให้เกลียดเพื่อนคนนั้นมากลงบนด้านซ้ายของหน้ากระดาษ นักเรียนทุกคนในชั้นเต็มใจปฏิบัติตามคำสั่งของเธอเช่นกัน

“ต่อไปนี่” ครูออกคำสั่ง “ให้เขียนถึงสิ่งต่างๆ ที่เธอ รู้สึกชื่นชมและนับถือเกี่ยวกับเพื่อนคนที่เธอเกลียดที่สุดลงไปทางด้านขวาของกระดาษ”

คำสั่งนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนทุกคนรู้สึกว่าจะทำได้ยากมาก ครูต้องพยายามบังคับให้พวกเขาทำให้เสร็จ

“พับกระดาษของตัวเองตามแนวตั้ง” ครูสั่งต่อไป “และฉีกกระดาษออกเป็นสองแผ่นเท่าๆ กัน ครูจะถือถังขยะเดินไปรอบๆ ห้อง และขอให้นักเรียนทุกคนทิ้งกระดาษด้านซ้ายที่เขียนเหตุผลทั้งหมดที่ทำให้เกลียดศัตรูของเธอลงไปในถังขยะ ส่วนกระดาษแผ่นที่อยู่ด้านขวาที่เขียนสิ่งต่างๆ ที่เธอนับถือและชื่นชมเกี่ยวกับศัตรูของเธอนั้น ให้แต่ละคนส่งให้กับคนที่เป็ศัตรูอย่างสุภาพ ปฏิบัติเดี๋ยวนี๊”

หญิงหม้ายคนนั้นเล่าต่อไปว่า กระดาษครึ่งแผ่นเก่าๆ

ที่เธอถืออยู่นี้คือแผ่นด้านขวามือที่ศักรูตัวฉกาจในสมัยเรียนมัธยมของเธอเอาไว้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่เขานับถือและชื่นชมในตัวสามีของเธอตอนที่เขายังเป็นเด็กนั่นเอง

สามีของเธอจะพูดถึงกระดาษครึ่งแผ่นชิ้นนั้นทุกครั้งที่เขาเริ่มรู้สึกโกรธ เพราะถ้านั้นเป็นสิ่งที่ศักรูที่ร้ายกาจที่สุดของเขามองเห็น บางทีเขาอาจจะสามารถทำให้ตัวเองมองเห็นสิ่งดีๆ ในตัวของศักรูของเขาบ้างก็ได้ และในเวลาที่เขาเริ่มจะรู้สึกหดหู่ที่ถ้อย เขา ก็จะคิดว่า ถ้าศักรูของฉันทสามารถมองเห็นคุณลักษณะดีๆ ในตัวฉันที่ทำให้เขารู้สึกชื่นชมได้ ฉันทก็อาจจะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นด้วยเช่นกัน นี่คือเหตุผลว่าทำไมเขาจึงเก็บกระดาษครึ่งแผ่นชิ้นนั้นไว้ตลอดชีวิต เพราะมันทำให้เขาเป็นคนที่มีความพอใจในตัวเอง

ดังนั้น ถ้าโยมรู้สึกไม่ชอบตัวเอง ก็ให้เอากระดาษมาแผ่นหนึ่ง ขีดเส้นแบ่งหน้ากระดาษออกเป็นสองด้าน แล้วให้เขียนสิ่งต่างๆ ที่โยมไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเองไว้ด้านซ้ายของหน้ากระดาษ และสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองที่โยมชอบไว้ด้านขวาของหน้ากระดาษ จำไว้ว่าด้านขวาเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเขียน แล้วก็ฉีกแบ่งครึ่งกระดาษ และโยนกระดาษครึ่งซ้ายทิ้งไป เก็บกระดาษครึ่งขวาไว้ จากนั้นให้หมั่นเอากระดาษแผ่นนั้นมาดูเป็นประจำ เพราะมันจะทำให้โยมเกิดความรู้สึกเคารพตัวเอง และเป็นการช่วยประหยัดเงินค่าไปหาจิตแพทย์ได้มากทีเดียว

# ๖๙

## การรับมือ กับปัญหาสำคัญ

- อนาคตา -

ตอนที่อาตมากำลังบรรยายธรรมอยู่ที่มาเลเซียนั้น มีเจ้าภาพมาขอให้อาตมาพบกับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งกำลังมีปัญหาสำคัญ เธอไปหาทั้งนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดมาแล้วแต่ไม่มีใครช่วยเธอได้ พวกเขาจึงคิดว่าบางทีอาตมาอาจจะช่วยได้

อาตมาไม่ทราบว่าจะมีปัญหาอะไร แต่พอจะทราบว่าถ้าแม้แต่ผู้เชี่ยวชาญฝีมือดีที่สุดทั้งหลายไม่สามารถช่วยเธอได้ อาตมาก็จะต้องทำอะไรสักอย่างให้แปลกแตกต่างมากๆ แต่ความจริงแล้วมันก็ไม่ได้ยากอะไรที่พระสงฆ์จะคิด ‘นอกกรอบ’ เพราะความจริงแล้วพวกเรานั้นไม่ได้อยู่ในกรอบ

เมื่อเธอมาพบอาตมา อาตมาก็ทำใจให้ว่าง โดยการที่อาตมาเป็นนักปฏิบัติธรรมมีอาชีพออยู่แล้วนั่นเลยเป็นเรื่องง่ายมากสำหรับอาตมา จากนั้น เธอก็เล่าให้ฟังว่าเธอถูกทำร้ายอย่างเหี้ยมโหดมาอย่างไรบ้าง

หลังจากที่เธอเล่าเรื่องอันทรมาณจิตใจจบ อาตมาก็ได้ยินคำพูดเหล่านั้นดังออกมาจากจิตอันว่างเปล่าแล้วก็ผ่านออกมาทางปาก

“โยมโชคดีมากที่เคยถูกทำร้าย”

อาตมารู้สึกตกใจอย่างมากกับสิ่งที่พูดออกไป แต่ผู้หญิงที่นั่งอยู่ตรงหน้าอาตมานั้นรู้สึกตกตะลึงยิ่งกว่า คำพูดเหล่านั้นไม่ได้มีการถูกไตร่ตรองไว้ล่วงหน้า มันออกมาเองจากกันบึ้งของจิตใจอันเสียบสงบของอาตมา ซึ่งอาตมาเข้าใจคำพูดเหล่านั้นได้ในทันที จึงกล่าวกับเธอว่า

“อาตมาไม่มีทางที่จะเข้าใจในสิ่งที่โยมได้ประสบมาหรือเข้าใจความรู้สึกของโยม แต่สิ่งที่อาตมามองเห็นก็คือจิตวิญญาณอันเข้มแข็งภายในใจของโยม โยมจะสามารถหาทางเอาชนะความรู้สึกอันสยดสยองนี้ได้เอง และเมื่อถึงเวลานั้น โยมก็จะสามารถพูดอะไรบางอย่าง ซึ่งแม้แต่อาตมาเองก็ไม่สามารถพูดได้ โยมจะสามารถมองลึกเข้าไปในดวงตาของเหยื่อที่ถูกทำร้ายอีกคนหนึ่งและบอกกับเธอว่า “ฉันเข้าใจว่าเธอรู้สึกอย่างไร เพราะฉันเคยรู้สึกเช่นนั้นมาก่อน” แล้วโยมก็ยังสามารถทำสิ่งที่ดียิ่งขึ้นกว่านั้นด้วยการบอกวิธีการแก้

ปัญหาให้แก่เหยื่อผู้เคราะห์ร้ายคนนั้นโดยพูดว่า “จับมือฉันไว้นะ ฉันรู้วิธีที่จะออกไปจากสถานการณ์อันแสนโหดร้ายนี้” ซึ่งอาตมาไม่สามารถทำอย่างนั้นได้ และนั่นคือสิ่งที่อาตมาต้องการจะบอกเมื่อพูดว่า ‘โยมโชคดีมากที่เคยถูกทำร้าย’ เพราะโยมจะสามารถช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้อีกมากมายทีเดียว”

หญิงผู้เคราะห์ร้ายคนนั้นเข้าใจ บางครั้งคำพูดของอาตมานั้น ก็สามารถทำให้ประสบการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้นกลายเป็นสิ่งที่มีความหมาย และมอบหมายภาระหน้าที่อันสำคัญให้เธอปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่เพื่อประโยชน์ต่อตัวเธอเองเท่านั้น แต่มันเป็นการทำให้คนอื่นๆ อีกมากมายรู้สึกสบายใจขึ้นด้วย

# ๗๐

## เจ้าชายกบ

- การปลุกฝัง -

กาลครั้งหนึ่งในฤดูหนาว หญิงสาวผู้ยากจนในชุดเสื้อผ้าที่เก่ากราวกับผ้าขี้ริ้ว กำลังเก็บฟืนอยู่ในป่าที่ปกคลุมไปด้วยหิมะ เพื่อช่วยให้กระท่อมเล็กๆ อันหนาวเย็นอบอุ่นขึ้น เธอมองเห็นกบที่น่าเกลียดที่สุดตัวหนึ่งเท่าที่เคยเห็นมา หลบอยู่ที่กิ่งไม้เล็กๆ ที่กองอยู่บนพื้นดิน “ว้าย” เธอร้องเสียงหลง “ฉันอยากจะทำอ้วก”

แล้วเจ้ากบประหลาดตัวนั้นก็พูดว่า “ได้โปรดอย่าเพิ่งอ้วกเลย มาช่วยผมก่อนเถอะ ผมเป็นเด็กผู้ชายโชคร้ายที่ถูกแม่มดชั่วช้าสาปให้เป็นกบเพราะไม่ชอบเสียงดนตรีของผม จวบผมที แล้วคำสาปก็จะเสื่อมคลายลง และเพื่อเป็นการตอบแทน ผมจะทำให้คุณมั่งคั่งร่ำรวยและยอมเป็นทาสรับใช้

คุณตลอดไป”

ตั้งนั้น เด็กสาวผู้นำสงสารก็หลับตาและจูบเจ้ากบตัวนั้น

เจ้ากบตัวนั้นไม่ได้กลายเป็นเจ้าชาย เพราะว่าสมัยนี้ราชินิกุลทั้งหลายมีองค์รักซ์คุ้มกันมากเกินไปจนกระทั่งบรรดาแม่มดชั่วร้ายไม่สามารถเข้ามาใกล้พอที่จะร้ายเวทย์มนต์ใส่ได้ แต่มันเป็นอะไรที่ดียิ่งกว่านั้น เจ้ากบตัวนั้นได้กลายเป็นนักร้องเพลงป๊อปที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งหน้าตาหล่อกว่าจัสติน บีเบอร์ (Justin Bieber) เสียอีกแต่ก็ร่ำรวยพอๆ กัน เขาและเธอได้เริ่มมีสายสัมพันธ์ต่อกันและตอนนี้ก็ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขตราบนิจนิรันดรอยู่ในคฤหาสน์ที่ริมหาดมาลิบู

เรื่องเล่าพวกนี้เป็นนิยายหลอกเด็กปรัมปราซึ่งมีการหักมุมเล็กๆ น้อยๆ แต่ความหมายของมันคืออะไร

ในปัจจุบันนี้มี ‘เจ้ากบหน้าขะเขยง’ อยู่มากมาย แม่สามี / แม่ยายของโยมก็อาจจะเป็นหนึ่งในคนเหล่านั้น ถ้าโยมลองเรียงตัวอักษรคำว่า ‘mother-in-law (แม่สามี / แม่ยาย)’ เสียใหม่ ก็จะได้คำใหม่ว่า ‘Hitler-woman (ฮิตเลอร์หญิง)’

ตั้งนั้น โยมจะ ‘จูบ’ เจ้ากบหน้าขะเขยงแบบเดียวกับแม่สามี / แม่ยายหัวโบราณของโยมได้อย่างไรกัน

ภรรยาสาวชาวพุทธคนหนึ่งไม่ค่อยลงรอยกับแม่ของสามีแม้ว่าเธอจะพยายามอย่างไร ไม่ว่าลูกสะใภ้จะพูดหรือทำอะไรก็ไม่เคยถูกใจสักอย่าง คุณแม่สามีจะคอยจับผิดเธออยู่



ตลอดเวลา ซึ่งมันทำให้ภรรยาสาวคนนั้นแทบคลั่ง

ลูกสะใภ้พยายามฝึกทำสมาธิ แต่ก็ไม่ได้ช่วยอะไร

เธोजึงพยายามแผ่เมตตาให้กับคุณแม่สามีทุกเช้าและเย็น แต่ก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย

ต่อมาเธอพยายามสวดมนต์ แต่มันไม่ได้ช่วยอะไรเช่นกัน

เนื่องจากภรรยาสาวคนนี้นับถือศาสนาพุทธนิกายมหายาน เธोजึงมักสวดมนต์ขอพรต่อองค์เจ้าแม่กวนอิม ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งความเมตตา ดังนั้นเช้าตรู่วันหนึ่ง เธोजึงสวดมนต์ขอพรจากท่าน

เธอรู้สึกเปลี่ยวมากจากความวิตกกังวลเรื่องคุณแม่สามี เธोजึงเผลอหลับไปในขณะที่กำลังสวดมนต์ แล้วเธอก็ฝันถึงองค์เจ้าแม่กวนอิม เธอฝันเห็นเทพเจ้าแห่งความเมตตาในชุดสีขาวอันพลิ้วไหวและทรงถือแจกันแห่งความเมตตา แต่เมื่อเธอมองดูพระพักตร์ขององค์เจ้าแม่กวนอิมนั้น เธอต้องตกใจสุดขีด เพราะพระพักตร์ที่เห็นนั้นไม่เหมือนกับพระพักตร์ปกติทั่วไปที่เธอเคยเห็นตามรูปปั้นขององค์เจ้าแม่กวนอิมทั้งหลายที่ประดิษฐานอยู่ในวัด แต่กลับกลายเป็นใบหน้าของคุณแม่สามีของเธอ

มันเป็นนิมิตหมายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้จากวันนั้นเป็นต้นมา ภรรยาสาวคนนั้นถือเสมือนว่าคุณแม่สามีผู้เข้าใจยากนั้นเป็นร่างที่แปลงมาของเทพเจ้าแห่งความเมตตา

ด้วยการเปลี่ยนแปลงในจิตใจต่อสิ่งที่เธอมีต่อคุณแม่สามี ทำให้เธอได้รับผลด้านลบลดลง คุณแม่สามีเริ่มชอบลูก

สะใภ้ และในไม่ช้าพวกเธอก็กลายเป็นคู่หูกัน

นั่นคือวิธีหนึ่งของการจับเจ้ากบหน้าขะแยงเพื่อให้  
เวทมนตร์อันชั่วร้ายเสื่อมคลายลง เพราะความเคารพนับถือ  
ที่โยมมีต่อผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ย้อนกลับคืนมาสู่โยมเช่นกัน

# ๗๑

## สิ่งที่ไม่ต้องขอ

- การไตร่ตรอง -

นานมาแล้ว ได้เกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ขึ้นในรัฐควีนส์แลนด์ พระสงฆ์รูปหนึ่งได้เกาะอยู่บนหลังคาโบสถ์ของท่าน ระดับน้ำกำลังเพิ่มสูงขึ้นตอนที่เรือของหน่วยกู้ภัยมาช่วยชีวิตท่านไว้ “กระโดดลงมาในเรือเลยครับหลวงพ่อกับ” คนขับเรือกล่าวด้วยความเคารพ “พวกเรา来帮助หลวงพ่อกับแล้วครับ”

“ไม่ต้องช่วย” พระสงฆ์รูปนั้นตอบ “อาตมาเป็นสาวกขององค์เจ้าแม่กวนอิม เทพเจ้าแห่งความเมตตา อาตมาเชื่อมั่นในองค์เจ้าแม่ เจ้าแม่จะต้องช่วยให้อาตมาปลอดภัย พวกโยมกลับไปเถอะ”

พระสงฆ์รูปนั้นไม่ยอมรับการช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัย

จนกระทั่งเรือกู้ภัยลำนั้นไม่สามารถรอต่ไปได้อีกเพราะต้องไปช่วยคนอื่นๆ

ระดับน้ำเริ่มสูงขึ้นอีก พระสงฆ์รูปนั้นกำลังเกาะอยู่บนซ่อฟ้าของหลังคาโบสถ์ขณะที่เรือลำที่สองมาถึง

“หลวงพ่อกับ” พวกหน่วยกู้ภัยตะโกน “ท่านเป็นพระสงฆ์ที่น่าเคารพนับถือ พวกเราสู้สึกขาบซึ่งในความศรัทธาของท่าน หลวงพ่อกระโดดลงมาในเรือเถอะครับ ระดับน้ำกำลังสูงขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วนะครับ”

“ไม่ไป” พระสงฆ์รูปนั้นตอบ “นี่เป็นการทดสอบศรัทธาของอาตมา อาตมาสวดมนต์ขอพรจากองค์เจ้าแม่กวนอิมมาตลอดชีวิต พระองค์จะต้องไม่ทำให้อาตมาผิดหวัง องค์เจ้าแม่กวนอิมจะช่วยชีวิตอาตมาเอง พวกโยมไปเสียเถอะ”

ไม่ว่าเจ้าหน้าที่หน่วยกู้ภัยจะพูดอย่างไร พระสงฆ์รูปนั้นก็ไมยอมกระโดดลงมาในเรือ ดังนั้น พวกเขาจึงจากไป

ระดับน้ำสูงขึ้นอีก และพระสงฆ์รูปนั้นกำลังยึดเสาอากาศทีวีของวัดไว้แน่น ตอนที่เฮลิคอปเตอร์บินมาถึงและหย่อนบันไดเชือกลงมา

“หลวงพ่อกับ” พวกเขาตะโกนผ่านโทรโข่งลงมา “นี่เป็นโอกาสสุดท้ายแล้วนะครับ ท่านได้พิสูจน์ความศรัทธาของท่านแล้ว ตอนนี้ขอให้ท่านจับบันไดไว้ให้แน่น เราจะดึงหลวงพ่อกับขึ้นมาจะได้ไม่เป็นอันตรายนะครับ ระดับน้ำกำลังสูงขึ้นเรื่อยๆ แล้วครับ”

“อาตมาจะต้องบอกพวกโยมอีกกี่ครั้งกันนะ” พระ

สงฆ์ผู้สงบนิ่งตะโกนด้วยความหงุดหงิด “องค์เจ้าแม่กวนอิม จะช่วยชีวิตอาตมา อาตมาศรัทธาในองค์เจ้าแม่กวนอิม พวก โยมไปเสียเถอะ”

พระสงฆ์ผู้กล้าหาญปฏิเสธที่จะคว่ำบ้นใดเชือกเพื่อให้ หน่วยกู้ภัยช่วยชีวิต โยมคงรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ในเวลาต่อมา ระดับน้ำสูงขึ้น และพระสงฆ์รูปนั้นก็จมน้ำตาย

เมื่อพระสงฆ์รูปนั้นขึ้นไปบนสวรรค์ ท่านรู้สึกโกรธมาก ท่านตามหาองค์เจ้าแม่กวนอิม เทพเจ้าแห่งความเมตตา เมื่อ ท่านได้พบกับองค์เจ้าแม่ ท่านก็กล่าวแสดงความไม่พอใจต่อ พระองค์

“อาตมามีศรัทธาต่อพระองค์อย่างยิ่ง แต่พระองค์ ทำให้อาตมาผิดหวัง อาตมาเฝ้าบอกกับผู้ที่ไม่มีใคร ศรัทธาเหล่านั้นว่าพระองค์จะช่วยชีวิตอาตมา แต่พระองค์ก็ ไม่ช่วย อาตมา รู้สึกเสียหน้า ผิดหวัง และหมดสิ้นทุกอย่างใน ชีวิต ทำไมพระองค์จึงไม่ทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยชีวิต อาตมา”

องค์เจ้าแม่กวนอิมทรงยิ้มอย่างอ่อนโยนให้แก่พระสงฆ์ ซึ่งเพิ่งจมน้ำมา และทรงกล่าวตอบอย่างอ่อนโยนว่า “หลวง พ่อนายความว่าอย่างไรที่บอกว่าข้าไม่ยอมทำอะไรเพื่อช่วย ชีวิตท่าน ข้าไม่ได้ส่งเรือสองลำกับเฮลิคอปเตอร์อีกหนึ่งลำไป หาท่านหรอกหรือ”

คราวนี้ โยมคงเข้าใจถึงสิ่งที่ไม่ต้องอธิษฐานขอแล้วนะ

# ๓๒

## คนตาบอด นำคนตาบอด

- การไตร่ตรอง -

เมื่อไม่นานมานี้ วัดที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในแถบเทือกเขาทางภาคเหนือของอินเดีย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องของพระสงฆ์ที่สำเร็จมรรคผลชั้นสูงหลายรูป ได้มีการเลือกตั้งเจ้าอาวาสรูปใหม่ เพื่อเป็นผู้นำของพวกเขา และเนื่องจากกำลังใกล้จะถึงฤดูหนาว บรรดาพระสงฆ์หนุ่มจึงถามพระอาจารย์รูปใหม่ของพวกเขาว่าฤดูหนาวปีนี้จะมียาอากาศหนาวจัดหรือเย็นสบาย

ฉานสมาธิของท่านผู้นำรูปใหม่นั้นยังไม่ได้พัฒนามากพอที่จะสามารถพยากรณ์สภาพอากาศในอนาคตได้ แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อความไม่ประมาทและสร้างความประทับใจ

ให้แก่บรรดาศาสนิกษย์ของท่าน ท่านจึงบอกว่าปีนี้อากาศจะหนาวจัด จึงขอให้พระสงฆ์ทุกรูปเก็บสะสมไม้ฟืนไว้ให้มากๆ

สองสามวันต่อมา ท่านคิดขึ้นมาได้ว่าท่านน่าจะโทรศัพท์ไปที่สถานีอุตุนิยมวิทยาประจำท้องถิ่นและขอพูดคุยกับศาสตราจารย์ด้านอุตุนิยมวิทยา ซึ่งบังเอิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสูงสุดจากมหาวิทยาลัย ออกซ์ฟอร์ด (Oxford University) “ท่านศาสตราจารย์” ผู้สอบถามนิรนามกล่าว “ฤดูหนาวปีนี้จะมียุคอากาศหนาวไหม”

“สัญญาณต่างๆ ได้แสดงให้เห็นว่า ฤดูหนาวปีนี้จะหนาวเย็นมากครับ” ศาสตราจารย์ด้านอุตุนิยมวิทยากล่าว

เมื่อได้รับคำตอบเช่นนั้น ท่านเจ้าอาวาสจึงสั่งให้พระสงฆ์ทั้งหลายเก็บไม้ฟืนให้มากขึ้นกว่าเดิมในวันต่อมา

อีกหนึ่งอาทิตย์ต่อมา ท่านเจ้าอาวาสก็โทรศัพท์ไปที่สถานีอุตุนิยมวิทยา โดยทำเป็นผู้สอบถามนิรนามอีกครั้ง “ท่านศาสตราจารย์ สภาพอากาศยังมีท่าทีจะทำให้ฤดูหนาวปีนี้มีอากาศหนาวเย็นมากตามที่ท่านได้พยากรณ์ไว้เมื่อคราวที่แล้วอยู่หรือเปล่า”

“สัญญาณต่างๆ นั้นดูเลวร้ายลงด้วยครับ” ท่านศาสตราจารย์ตอบ “ดูเหมือนว่าปีนี้อากาศจะหนาวจัดมากเลยนะครับ”

ในเช้าวันต่อมา ท่านเจ้าอาวาสจึงประกาศให้พระลูกวัดเก็บรวบรวมไม้ฟืนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะท่านได้หยั่งรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าว่าฤดูหนาวปีนี้จะมียุคอากาศหนาวเย็นที่สุดเท่าที่เคยเกิดขึ้นในบริเวณเทือกเขาแห่งนี้

เมื่อท่านเจ้าอาวาสรู้สึกว่าคุณซ้กจะทำอะไรกินเลย ไปเสียแล้ว และถ้าทุกอย่างไม่ได้เป็นอย่างที่คิด ท่านคงจะต้องเสียชื่อเสียงอย่างมาก ท่านเจ้าอาวาสจึงโทรศัพท์ไปหาหัวหน้าสถานีอุตุนิยมหาวิทยาลัยประจำท้องถิ่นอีกครั้ง “ท่านศาสตราจารย์ ท่านแน่ใจนะที่สัญญาต่าง ๆ ทำให้พยากรณ์ได้ว่าฤดูหนาวปีนี้จะหนาวจัดมาก”

“แน่นอนอย่างยิ่งครับ” ท่านศาสตราจารย์ตอบ “อันที่จริง สัญญาต่าง ๆ กำลังเลวร้ายลงอีกในวันนี้ และดูเหมือนว่าฤดูหนาวปีนี้จะหนาวจัดมากจริงๆ ครับ”

“ทำไมท่านจึงแน่ใจมากขนาดนั้น” ผู้สอบถามนิรนามกล่าว

“ก็เพราะว่า” ท่านศาสตราจารย์ผู้คงแก่เรียนกล่าวตอบ “พระสงฆ์ผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดในวัดประจำท้องถิ่นของเรา กำลังพากันเก็บรวบรวมพินกันอย่างโกลาหลเลยนะสิครับ”

เพื่อนคนที่ส่งเรื่องเล่านี้มาให้อาตมาบอกว่า เรื่องนี้สามารถนำมาเปรียบเทียบกับกรณีการดำเนินงานของตลาดหุ้น บางทีมันอาจจะเป็นจริงอย่างที่เขาคิดก็ได้



# ๗๓

## ช่างนิสัยไม่ดี

- การปลุกฝัง -

สวนสัตว์ท้องถิ่นแห่งหนึ่งมีช่างพังที่สุภาพนุ่มนวลเชือกหนึ่งชื่อเฮลลี มันยินดีให้พวกเด็กเล็กๆ ลูบคลำวงยาวๆ ของมัน หรือให้พวกเขานั่งบนหลังอันแข็งแรงของมันแล้วพาเดินไปรอบๆ เพราะความจริงแล้วมันชอบให้คนมาสนใจ ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะเคยฝืนถึงป่าอันหนาที่บที่มันอยู่มาตั้งแต่เกิด และได้วิ่งเล่นไปทุกๆ อย่างมีเป็นอิสระ แต่มันก็ยังจำตอนที่เกือบจะถูกเหล่านายพรานฆ่า และช่วงเวลาที่ต้องหิวโหยเพราะไม่สามารถหาอาหารกินได้ ชีวิตในสวนสัตว์เป็นชีวิตที่สะดวกสบาย มีอาหารเอร็ดอร่อยมากมาย มีหมอคอยดูแล และมีคอกที่ปรับอากาศเย็นฉ่ำซึ่งมันเข้าไปหลบความร้อนในระหว่างวันได้ มันเป็นช่างที่

## มีความสุขมาก

วันหนึ่ง เมื่อเด็กนักเรียนกลุ่มหนึ่งกำลังหยอกล้อเฮลลี่ อยู่ข้างๆ ใบหู เฮลลี่ก็พ่นน้ำออกมาจากงวงใส่เด็กนักเรียน เหล่านั้นรวมทั้งครูของพวกเขาจนเปียกโชก เวลาต่อมา ขณะที่คนดูแลเฮลลี่กำลังเก็บกวาดขี้ขางออกจากคอกเพื่อทำความสะอาด มันได้ผลึกคนดูแลคนนั้นล้มหัวทิ่มเข้าไปที่ กองขี้ขางกองใหญ่มาก เฮลลี่เริ่มกลายเป็นข้างนิสสัยไม่ดี และในเวลาอีกไม่นานมันก็ขวางปาลผลไม้เน่าเสียใส่ในคอกที่เยียว ที่มาดูมัน รวมทั้งไม่ยอมให้เด็กๆ เข้าใกล้มันแม้แต่น้อย

หัวหน้าสวนสัตว์ได้เชิญสัตวแพทย์มาตรวจดูว่าเฮลลี่ป่วยเป็นโรคอะไร จึงทำให้มันกลายเป็นข้างที่นิสัยไม่ดี แต่สัตวแพทย์ก็ไม่พบอาการป่วยใดๆ ต่อมาพวกเขาจึงลองให้นักจิตวิทยาข้างมาตรวจดู ซึ่งเขาได้แนะนำว่าเฮลลี่น่าจะอยู่ในช่วงวัยทอง เพียงเพราะเขาเห็นว่าเฮลลี่เป็นข้างเพศเมีย แต่สัตวแพทย์ก็ตัดประเด็นนั้นทิ้งไปในเวลาต่อมา ขณะเดียวกันเฮลลี่ก็มีการณ์ฉุนเฉียวมากขึ้นเรื่อยๆ

ต่อมา มีคนแนะนำว่าเฮลลี่ อาจโดนวิญญาณร้ายเข้าสิง ดังนั้น พวกเขาจึงนิมนต์พระสงฆ์มาช่วย

มีพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง ท่านสามารถมาที่สวนสัตว์ได้เฉพาะในช่วงเย็นหลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรปฏิบัติตามปกติแล้วเท่านั้น ดังนั้น ช่วงเย็นวันหนึ่ง หลังจากที่สวนสัตว์ปิดแล้ว พระสงฆ์รูปนั้นก็นั่งสมาธิอยู่ในความมืดตามลำพังที่ด้านนอกของคอกของเฮลลี่

ตอนประมาณห้าทุ่ม การทำสมาธิของพระสงฆ์รูปนั้น

ถูกรบกวนด้วยเสียงกระซิบที่ฟังดูอันตราย และเสียงหัวเราะแบบกตัญญูปีศาจ นั่นเป็นเสียงผีหรือไม่ หรือจะเป็นเสียงของพวกเขา ค้างคาบคุดเลือด เสียงเหล่านั้นดังมาจากหลังคอกของเฮลลีนั่นเอง

พระสงฆ์รูปนั้นหยุดพักการทำสมาธิชั่วคราวและเดินออกไปสำรวจดู ท่านเห็นร้านขายต้นไม้แห่งหนึ่งที่อยู่ด้านหลังของสวนสัตว์ และที่ลานหลังร้านซึ่งอยู่ติดกับด้านหลังของคอกที่เฮลลีกำลังนอนหลับอยู่ มีกลุ่มมิชชันนารีทั้งชายและหญิงกำลังมารวมตัวกันอย่างลับๆ พระสงฆ์รูปนั้นค่อยๆ ย่องเข้าไปใกล้จนได้ยินว่า พวกมันเป็นคนขายยาเสพติดที่กำลังปรึกษากันเรื่องธุรกิจอันชั่วช้าของพวกมันในช่วงเย็น ไอ้พวกคนขายยาเสพติดกำลังปรึกษากันเรื่องการลงโทษอันโหดเหี้ยมที่พวกมันกระทำต่อคนที่ติดเงินค่ายาเสพติด นี่เอง ที่เป็นสาเหตุของนิสัยที่เปลี่ยนไปของเฮลลี

ในค่ำวันต่อมา ตำรวจมาดักกรอพวกคนขายยาเสพติดและจับพวกมันได้ทั้งหมด ส่วนพื้นที่ที่พวกคนขายยาเสพติดเคยใช้ประชุมกันนั้น พระสงฆ์รูปนั้นก็ได้จัดเป็นสถานที่ใช้ในการนั่งสมาธิแก่บรรดาผู้เลื่อมใสท่าน และสนทนาธรรมเกี่ยวกับเรื่องความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งในอดีตและอนาคต รวมทั้งการให้อภัยแก่บุคคลที่ทำให้พวกเขาผิดหวังและยังได้ร่วมกันสวดบทแผ่เมตตาให้แก่ผู้คนทั่วโลกและแก่สิ่งมีชีวิตทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ช้าง

เฮลลีเริ่มกลับมาเป็นช้างที่มีเมตตาและโอ้อวมอاریยิ่งขึ้น หลังจากนั้นอีกสองสามวันมันก็กลับไปเป็นช้างที่น่ารัก

เหมือนเดิมและก็เล่นกับเด็กๆ อย่างสนุกสนาน แม้แต่กับเด็ก  
เกเรที่สุด

นิทานเรื่องนี้ได้ดัดแปลงมาจากนิทานชาดกเก่าแก่  
เรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแม้แต่สัตว์ก็สามารถได้รับ  
อิทธิพลจากพฤติกรรมของคนอื่นได้ ดังนั้น ถ้าโยมมีคู่สมรสที่  
มีอารมณ์หงุดหงิดตลอดทั้งวัน หรือมีลูกชายหรือลูกสาววัย  
รุ่นที่กำลังทำให้โยมปวดหัว ก็ให้จับคนเหล่านั้นมาเข้าวัดสัก  
สองสามวัน ถ้าพวกเขาไม่เปลี่ยนเป็นคนนุ่มนวลใจดีมีเมตตา  
เหมือนกับพระสงฆ์แล้วละก็ บางทีพระสงฆ์ก็อาจจะกลายเป็น  
เป็นคนที่มึนอารมณ์หงุดหงิดเหมือนพวกเขาก็ได้

# ๗๔

## การพนัน

- การปลุกฝัง -

เพื่อนคนหนึ่งของอาตมากำลังพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ตอนที่เขาได้ยินเสียงที่ไม่คุ้นหู “หวัดดี หวัดดี” แต่เมื่อเขามองดูรอบๆ ก็ไม่เห็นใครเลย “หวัดดี หวัดดี” เขาได้ยินเสียงเรียกอีกครั้ง แต่ประตูและหน้าต่างบ้านก็ปิดหมด ดังนั้นเขาจึงคิดว่าเขาคงจะหูแว่วไปเอง

“หวัดดี หวัดดี” เขาได้ยินเสียงเรียกเป็นครั้งที่สาม ที่ดังและชัดเจนมากจนแน่ใจว่าไม่มีทางจะหูแว่วแน่ๆ

“หวัดดี ไปเที่ยวบ่อนคาสีโนสิ” เสียงนั้นกล่าว

มันคงไม่ใช่ทุกวันที่ใครจะได้รับความช่วยเหลือทางการเงินจากสิ่งเหนือธรรมชาติ ดังนั้น เขาจึงรีบแต่งตัวหยิบเงินสดติดตัวไปจำนวนหนึ่งแล้วก็ไปที่บ่อนคาสีโน ขณะ

ที่เขาเดินเข้าไปในบริเวณบ่อนการพนันที่ตกแต่งด้วยสีอันอัน สะดุดตา เขาก็ได้ยินเสียงสวรรค์พุดขึ้นอีกครั้ง “ไปที่โต๊ะรู เลทท์ ไปที่โต๊ะรูเลทท์” ดังนั้น เขาจึงเดินไปที่โต๊ะรูเลทท์

“วางเงิน ๑๐๐ เหรียญลงไปที่ช่องหมายเลข ๖ วางเงิน ๑๐๐ เหรียญลงไปที่ช่องหมายเลข ๖” ดังนั้น เขาก็วางเงิน ๑๐๐ เหรียญลงไปที่ช่องหมายเลข ๖

เจ้ามือหมุนวงล้อ แล้วก็โยนลูกบอลเล็กๆ ลงไป ลูกบอลลูกนั้นตกลงไปที่ช่องหมายเลข ๖ “ไชโย” เขาได้ยิน เสียงลึกลับนั้นส่งเสียงร้อง

“วางเงินที่ได้มาทั้งหมดที่ช่องหมายเลข ๑๗ วางเงินที่ได้มาทั้งหมดที่ช่องหมายเลข ๑๗” เสียงนั้นกล่าว ดังนั้นเขา จึงวางเงินทั้งหมดที่ช่องหมายเลข ๑๗

เจ้ามือหมุนวงล้อ แล้วก็โยนลูกบอลเล็กๆ ลงไป ลูกบอลลูกนั้นตกลงไปที่ช่องหมายเลข ๑๗ “วู้ฮู้” เขาได้ยิน เสียงลึกลับร้องด้วยความยินดี

“วางเงินทั้งหมดที่ช่องหมายเลข ๒๓ วางเงินทั้งหมดที่ช่องหมายเลข ๒๓” ดังนั้น เขาจึงวางเงินที่มีจำนวนกว่า หนึ่งแสนเหรียญลงไปที่ช่องหมายเลข ๒๓

เจ้ามือหมุนวงล้ออีกครั้ง แล้วก็โยนลูกบอลลงไปที่ ลูกบอลลูกนั้นตกลงไปที่ช่องหมายเลข ๒๓ จากนั้นก็กระเด็น ไปที่ช่องหมายเลข ๒๔ แล้วก็หยุดอยู่ในช่องนั้น เพื่อนของ อาตมาเสียเงินหมดตัว จากนั้น เขาก็ได้ยินเสียงมหัศจรรย์พุด อย่างชัดเจนว่า “ขอโทษนะ ขอโทษจริงๆ”

แม้แต่เสียงมหัศจรรย์ยังทำผิดได้ ดังนั้น อย่าไว้ใจใคร

## เรื่องแบบนี้อีก

คนมากมายเล่นพนันเพราะว่า พวกเขาคิดอย่างโง่เขลาว่าการได้ยินเสียงมหัศจรรย์ การสวดอธิษฐานตามโบสถ์หรือวัด หรือการให้สัญญาต่างๆ เช่น “ลูกจะยอมเลิกสูบบุหรี่ถ้าลูกเล่นพนันชนะ” จะช่วยให้พวกเขาชนะการพนันได้ โยมไม่ได้แตกต่างไปจากคนอื่นๆ ไป โยมไม่มีทางเอาชนะการพนันได้ การพนันต่างหากที่ชนะโยม

เหมือนกับคนที่ชอบเชียร์ฟุตบอล ขณะที่นั่งดูการแข่งขันคู่สำคัญทางทีวีอยู่ที่บ้านและร้องตะโกนว่า “ส่งลูกเลย ยิงเลย เร็วๆ” พวกเขาคิดว่า จะทำให้เกมเปลี่ยนไปได้ด้วยการร้องตะโกน แต่ถ้าลองคิดดูอย่างมีเหตุผล โยมกำลังตะโกนใส่โทรทัศน์ แต่นักกีฬาเหล่านั้นอยู่นิ่งๆ อยู่นิ่งๆ ไบร่และไม่มีทางได้ยินเสียงของโยม เสียงเชียร์ของโยมนั้นไร้ประโยชน์ ดังนั้น จงนั่งลง และหุบปาก

เช่นเดียวกับนักพนันที่ชอบร้องตะโกนอยู่ที่ตู้สล็อตแมชชีน “ออกมาสิ ออกมาสิ” ตู้เล่นพนันหยอดเหรียญพวกนั้นไม่มีหู มันไม่มีวันได้ยินคำอ้อนวอนของโยม โยมไม่มีพลังอำนาจที่จะชนะการพนันได้ เมื่อโยมละทิ้งความคิดที่ว่าโยมนั้นแตกต่างจากคนอื่นๆ และเข้าใจว่าไม่มีใครสามารถเอาชนะการพนันได้ เมื่อนั้น โยมก็จะเลิกเล่นการพนันได้

# ๗๕

## พระสงฆ์และภิกษุณี มักมีโชคเรื่องการพนัน

- การปลุกฝัง -

อาตมาไม่เข้าใจว่าทำไม แต่ดูเหมือนว่าพระสงฆ์และภิกษุณีในศาสนาพุทธจะมีโชคเรื่องการพนัน และนี่อาจจะเป็นเหตุผลว่าทำไมพวกท่านจึงไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นการพนัน

ภิกษุณีในพุทธศาสนาผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง เพิ่งจะเสร็จสิ้นการสอนทำสมาธิในสหราชอาณาจักร และได้หยุดพักฉันทานอาหารกลางวันในระหว่างเดินทางไปสนามบินฮีทโธรว์ โดยร้านอาหารที่ท่านและผู้ติดตามได้เลือกที่จะทานอาหารกันนั้นอยู่ติดกับผับแบบอังกฤษแห่งหนึ่ง ซึ่งการเข้าไปทานอาหารในร้านแห่งนี้จะต้องเดินผ่านผับนี้เข้าไป หลัง



จากทานอาหารเสร็จ คนขับรถต้องการกำจัดเศษเหรียญที่มีอยู่ด้วยการหยอดใส่ตู้เล่นพนันที่บาร์เหล้า เธอได้หยอดเหรียญสองปอนด์เหรียญหนึ่งลงไปตอนที่ภิกษุณีเดินผ่านมา

“ท่านเป็นผู้มีบารมีนะคะ ท่านช่วยโยกมือจับที่ตู้นี้ให้หน่อยสิท่าน” คนขับรถกล่าว

ในจังหวะนั่นเอง ภิกษุณีรูปนั้นไม่ได้คิดอะไรแล้วก็โยกคันโยกของตู้สล็อตแมชชีน ลูกล้อทั้งหมดหมุนตัวก่อนที่จะหยุดที่ละอัน แจ็คพ็อท แจ็คพ็อท แจ็คพ็อท เสียงกริ่งที่ตู้พนันส่งเสียงดังลั่นและไฟก็กระพริบไม่หยุด ขณะที่เงินหลายพันปอนด์ไหลออกมาจากตู้ นั่น และหล่นลงไปที่ยีวรของท่านที่ได้รับการตัดเย็บแบบเรียบง่ายนั่นเอง

ลูกค้าที่อยู่ในผับจำนวนมากเงยบกริบและจ้องมองเหม็ง พนักงานประจำบาร์เหล้าหยิบกระดิ่งอันเล็กๆ ขึ้นมาและสั่นกระดิ่ง จากนั้น เขาก็ประกาศต่อภิกษุณีผู้อยู่ในอาการตกตะลึงว่าตามธรรมเนียมปฏิบัติอันยาวนาน หากใครชนะรางวัลแจ็คพ็อท จะต้องซื้อเหล้าเลี้ยงทุกๆ คนที่อยู่ในบาร์คนละหนึ่งแก้ว

ดังนั้น จึงเป็นครั้งแรกในระยะเวลา ๒๕๐๐ ปีในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา ที่ภิกษุณีในพุทธศาสนาได้ซื้อเหล้าวิสกี้ ยินและโทนิค และเบียร์ให้แก่ลูกค้าผู้มีความสุขในบาร์เหล้าแห่งนั้น

ส่วนเรื่องเล่าเกี่ยวกับการพนันของอาตมามีอยู่ว่า เมื่อสองสามปีก่อนลูกศิษย์คนหนึ่งนิมนต์อาตมาไปทำบุญวันเปิดร้านใหม่ของเพื่อน แต่มันเป็นความผิดพลาดของอาตมาเอง

ที่ไม่ได้ถามว่าร้านนั้นเป็นร้านขายอะไร

เมื่ออาตมาเดินทางไปถึงศูนย์การค้าแห่งนั้นในตอนเช้าตรู่ เพื่อทำบุญวันเปิดร้าน อาตมาพบว่าร้านแห่งนั้นเป็นแผงขายล็อตเตอรี่ ซึ่งเป็นสินค้าเพียงอย่างเดียวของร้าน มันสายเกินไปที่จะปลีกตัวจากการทำบุญเปิดร้านนั้น ดังนั้นอาตมาจึงอวยพรให้แผงขายล็อตเตอรี่แผงนั้นมีความเจริญรุ่งเรืองเช่นเดียวกับที่อาตมาอวยพรให้แก่คลินิกหมอ

สองปีต่อมา อาตมาได้อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับสุดสัปดาห์ ซึ่งมีบทความพิเศษเกี่ยวกับแผงขายล็อตเตอรี่แผงนั้น ที่มีชื่อเรียกว่า ‘ร้านขายล็อตเตอรี่ที่โชคดีที่สุดใ้ออสเตรเลีย’ แล้วร้านนั้นอยู่ที่ไหนนะเหรอ อาตมาจะไม่บอกหรอกนะ และอาตมาก็จะไม่ไปทำบุญวันเปิดร้านขายล็อตเตอรี่อีกแล้ว

# ๗๖

## ปาฏิหาริย์

- ฉันทะ -

ในฐานะที่ได้รับการศึกษาทางด้านฟิสิกส์เชิงทฤษฎี (Theoretical Physics) จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์มาก่อน อาตมาไม่ค่อยจะยอมรับเรื่องปาฏิหาริย์หรอก แต่มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งที่อาตมาไม่สามารถหาคำอธิบายใดๆ ได้

ในงานฉลองครบรอบสามสิบปีของพุทธสมาคมแห่งออสเตรเลียตะวันตก (Buddhist Society of Western Australia) ของพวกเรานั้น เป็นช่วงเวลาที่พวกเราจะฉลองความสำเร็จของการเติบโตอย่างต่อเนื่องจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ และแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนาได้เข้ามาถึงออสเตรเลียตะวันตกแล้ว เราได้เข้าสถานที่กลางแจ้งซึ่งอยู่ใจกลางที่สุดในศูนย์กลางธุรกิจของเมืองเพิร์ธ ที่เรียกว่า สุพรีม คอร์ท การ์

เต็นส์ (Supreme Court Gardens) และสิ่งที่ทำให้พวกเราต้องประหลาดใจก็คือสถานที่จัดงานที่กว้างในวันนั้นพอดี เราได้เช่าพระพุทธรูปสีทองขนาดใหญ่องค์ใหม่มาจากเมืองไทยเพื่อนำมาประดิษฐานในงานวันนั้นด้วย พวกเรานั้นยอมจ่ายเต็มที่กับค่าใช้จ่ายสำหรับการจัดเวที เต็นท์ขนาดใหญ่ อาหารและการบันเทิงต่างๆ พวกเราได้เชิญ ฯพณฯท่าน ดร.เจฟฟ์ แกลลอป ผู้ว่าการรัฐออสเตรเลียตะวันตก คณะเอกอัครราชทูต และแขกผู้มีเกียรติมากมายมาร่วมงาน ซึ่งได้จัดให้มีขึ้นในเย็นวันอาทิตย์ อันเป็นคืนพระจันทร์เต็มดวงของเดือนพฤษภาคม และเป็นคืนที่สำคัญที่สุดในปฏิทินของชาวพุทธ การเตรียมงานดังกล่าวนี้มีอุปสรรคมากมาย แต่ทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดี

ในเช้าของวันที่จัดงาน อาตมาตื่นขึ้นมากพบว่าฝนกำลังตกหนัก พยากรณ์อากาศได้แจ้งว่าสภาพอากาศจะแย่ลงกว่าเดิม มีการออกประกาศแจ้งเตือนเรื่องพายุในเมืองเพิร์ธ และคาดว่าพายุดังกล่าวจะมีความรุนแรงสูงสุดในเวลาหนึ่งทุ่ม ซึ่งเป็นเวลาเดียวกันกับที่งานของพวกเราจะเริ่มขึ้น

ขณะที่กำลังจัดเตรียมงานกันอยู่ตลอดทั้งวัน พวกเราทุกคนตัวเปียกโชกด้วยสายฝนที่ตกหนักติดต่อกันตลอดเวลาทางหน่วยงานของท่านผู้ว่าการรัฐโทรศัพท์มหาอาตมาถึงสามครั้งเพื่อสอบถามว่า “งานจะยกเลิกหรือเปล่าครับ มีการพยากรณ์ว่า พายุจะพัดรุนแรงขึ้นนะครับ” อาตมาก็ได้ตอบไปเหมือนกันทั้งสามครั้งว่า “ไม่ยกเลิก” เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งทำงานเป็นกะลาสีเรือพาณิชย์มาเกือบทั้งชีวิต ชี้ให้

อาตมาดูมาตรวัดความกดอากาศที่ลดต่ำลง และอธิบายให้ฟังว่า จากประสบการณ์ในการใช้ชีวิตอยู่กลางทะเลมาเกือบทั้งชีวิตนั้น บอกให้เขา<sup>๑</sup>รู้ว่า จะเกิดพายุอย่างรุนแรงแน่นอน แม้แต่พระลู่กวัดรูปหนึ่ง ได้พาอาตมาเลี้ยงออกมา และเตือนให้อาตมาเลิกหลอกตัวเองแล้วก็ยกเลิกการจัดงาน แต่อาตมาได้ปฏิเสธอีกเช่นกัน

สี่สิบห้าวันที่ก่อนที่พิธีการจะเริ่มต้นขึ้น ผมได้หยุดตกอย่างน่าอัศจรรย์ อีกสี่สิบห้าวันที่ก่อนที่บุคคลสำคัญท่านแรกจะมาถึง เจ้าหน้าที่จัดงานคนหนึ่งเดินเข้ามาหาอาตมาในเต็นท์ด้วยอาการร้องไห้สะอึกสะอื้นขณะที่อาตมากำลังปรับแต่งอะไรบางอย่างเป็นครั้งสุดท้าย “ออกมาเร็วๆ ค่ะ ออกมาเร็วๆ ค่ะ” อาตมาคิดว่าอาจจะมีบางอย่างผิดพลาดอย่างร้ายแรงเกิดขึ้น แต่เธอเพียงแค่วิ่งไปบนท้องฟ้า ซึ่งผมได้เคลื่อนตัวออกจากกันเป็นครั้งแรกของวันนั้นเพื่อเปิดทางให้เห็นพระจันทร์เต็มดวงอันเจิดจรัส

ครู่ต่อมา ท่านผู้ว่าการรัฐและบรรดาแขกผู้มีเกียรติท่านอื่นๆ ทั้งหมดได้มาถึงบริเวณพิธี เจ้าหน้าที่ของคณะถ่ายทำภาพยนตร์คนหนึ่งเดินตามหลังอาตมาและพูดซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า “ปาฏิหาริย์จริงๆ ปาฏิหาริย์จริงๆ” พวกเราได้ดำเนินพิธีการเฉลิมฉลองท่ามกลางอากาศที่แห้งสนิท ภายใต้แสงจันทร์อันส่องสว่างสดใส

หลังจากการจัดงานได้เสร็จสิ้นลง ผมเคลื่อนตัวเข้ามาปกคลุมท้องฟ้าแล้วผมก็ตกลงมาตลอดทั้งคืน ในเช้าวันรุ่งขึ้นสถานที่จัดงานมีน้ำท่วมสูงประมาณสองนิ้ว และทางด่วน

ที่อยู่ติดกันก็ถูกน้ำท่วมเช่นกัน มีแขกหลายคนที่เราเชิญไปไม่สามารถมาร่วมงานได้เนื่องจากบริเวณขานเมืองที่ออกไปทางทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก และทิศตะวันตกนั้น มีฝนกระหน่ำลงมาอย่างต่อเนื่อง และต้นไม้จำนวนมากก็หักโค่นลงมา คนเหล่านั้นไม่เชื่อว่าพวกเราได้จัดงานในสภาพอากาศที่แห้งสนิท บริษัทที่พวกเราเช่าเวทีและเต็นท์มาใช้ในการจัดงาน เขียนอีเมลล์มาว่า “พวกเราไม่รู้จักหรือทนายว่าท่านอาจารย์พรหมเป็นใคร แต่พวกเราอยากจะถามท่านว่าม้าตัวไหนจะชนะการแข่งขันในวันนี้”

มันไม่ใช่เพียงแค่ฝนหยุดตกเท่านั้น แต่เป็นพายุลูกมเหสีมาที่ไม้ได้เคลื่อนตัวเข้ามาที่สถานที่จัดงานของพวกเราเพียงแห่งเดียวเท่านั้น คงจะไม่มีคำอธิบายอื่นใดสำหรับเรื่องนี้ นอกจากมันคือปาฏิหาริย์

# ๗๗

## พ่อครับ

- ปัญญา -

คำวันหนึ่ง คุณพ่อคนหนึ่งกลับมาจากที่ทำงานและพบว่า ลูกชายวัยหกขวบของเขากำลังรอเขาอยู่ เด็กน้อยถามพ่อว่า

“พ่อครับ พ่อทำงานได้เงินเท่าไรหรือ”

“มาถามอะไรตอนนี้ล่ะลูก พ่อกำลังเหนื่อย”

“แต่ พ่อครับ แเค้ให้พ่อเท่าไรต่อชั่วโมงอะครับ”

“นี่ พ่อบอกว่าคุณเหนื่อย และนี่มันก็ไม่ใช่เรื่องอะไรของลูก” พ่อตะโกนด้วยความหงุดหงิด

“แต่พ่อครับ ผมอยาการู้ว่าแค้ให้เงินพ่อเท่าไรต่อชั่วโมง...”

“พอได้แล้ว” พ่อผู้ฉุนเฉียวตะโกนออกมา “กลับไปที

ห้องเดี่ยวนี้”

หลังจากที่พ่อได้พักผ่อนสักครู่ เขาก็เริ่มรู้สึกผิดที่ได้ ตะโกนใส่ลูกชายวัยหกขวบของเขา มันเป็นเพราะว่าความ เหนื่อยล้าที่ทำให้เขาสติแตกไป ดังนั้นเขาจึงขึ้นไปที่ห้องของ ลูกชายของเขาและเข้าไปขอโทษลูกชาย

“ลูก พ่อเพิ่งกลับบ้านมาจากการทำงานที่ยุ่งมาก พ่อ ขอโทษที่ตะโกนใส่ลูกนะ พ่อไม่รู้หรอกว่าเด็กหกขวบจะ อายกรูไปทำไมว่าพ่อได้ค่าจ้างเท่าไร แต่จะบอกให้ก็ได้ว่า ๒๕ ดอลลาร์ต่อชั่วโมง”

“ขอบคุณครับพ่อ” ลูกชายตอบพร้อมกับยิ้มออกมา “จ้ะ ผมขอยืมซัก ๑๕ ดอลลาร์ได้ไหมครับ”

พ่อเกือบจะโกรธขึ้นมาอีกครั้ง แต่คราวนี้เขาสามารถ หยุดอารมณ์ที่ขึ้นมาได้ทัน เขาคิดว่าการตะโกนใส่ลูกของเขา เพียงแค่ครั้งเดียวก็มากเกินไปแล้ว เขาจึงพยายามอดทนและ ยื่นเงิน ๑๕ ดอลลาร์ให้กับลูกชาย

“ขอบคุณครับพ่อ” ลูกชายตอบ หลังจากนั้นเด็กน้อย ก็เอื้อมมือไปเปิดลิ้นชักหัวเตียงและหยิบเศษเหรียญที่มีอยู่ เขานับเศษเหรียญได้ ๑๐ ดอลลาร์และยื่นไปให้พ่อของเขา พร้อมกับเงิน ๑๕ ดอลลาร์ที่เพิ่งยืมมา

“พ่อครับ ผมขอซื้อเวลาพ่อซักชั่วโมงนึงนะครับ”



# ๗๘

## ผู้หยิ่งฐู

- ปัญญา -

พระมหากษัตริย์ในสมัยก่อนนั้น จะทรงมีบรรดาข้าราชการบริพารที่มีความฉลาดหลักแหลมที่สุดในแผ่นดินตามเสด็จอยู่เสมอ มีข้าราชการบริพารผู้ฉลาดหลักแหลมผู้หนึ่งซึ่งมีปัญญาเฉียบคมราวกับมีดโกนอันคมกริบ แต่บรรดาข้าราชการบริพารคนอื่นๆ ได้รวมหัวกันวางแผนให้เขาถูกลงโทษด้วยการทำให้เขาอับอายเฉพาะพระพักตร์องค์พระมหากษัตริย์

แผนการของพวกเขาก็คือ การสรรเสริญเยินยอว่าข้าราชการบริพารผู้นั้นมีความสามารถมากมายหลายอย่างเฉพาะพระพักตร์องค์พระมหากษัตริย์ เพื่อเป็นการทำให้เขาสำคัญตัวผิดและบุ่มบ่ามรับสมอ้างว่าเขามีความสามารถในการ

อ่านใจคนอื่น จากนั้น พวกเขา ก็จะ ทำ ทาย ให้ ข้าราชการบริพารผู้  
นั้นอ่านใจ และแม้ว่าเจ้าคนหลงตัวเองคนนั้นจะเดาว่าพวก  
เขากำลังคิดอะไรอยู่ได้ พวกเขา ก็จะ พุดอย่างหนักแน่นว่าเขา  
ตอบผิด เพราะไม่มีทางที่ใครจะพิสูจน์ได้ว่าคนอื่น ๆ กำลังคิด  
อะไรอยู่

ตั้งนั้น วันหนึ่งในพระราชฐาน เหล่าเสนาบดีพากัน  
สรรเสริญเยินยอสติปัญญาและความสามารถต่างๆ ของข้า  
ราชบริพารผู้นั้นเฉพาะพระพักตร์องค์พระมหากษัตริย์ เมื่อ  
พวกเขาคิดว่าข้าราชการบริพารผู้นั้นกำลังหลงระเรีงอยู่กับคำ  
สรรเสริญเยินยอ เสนาบดีคนหนึ่งจึงกล่าวเสียงดังขึ้นมาว่า  
“ท่านเสนาบดีท่านนี้ช่างมีพรสวรรค์จริงๆ บางที่ท่านอาจจะ  
สามารถอ่านใจคนอื่นได้ด้วย จริงไหมท่าน”

“แน่นอน ข้าทำได้” ข้าราชการบริพารผู้นั้นกล่าวด้วยความ  
ภาคภูมิใจ

ข้าราชการบริพารคนอื่นๆ ต่างยิ้มให้กัน ข้าราชการบริพารผู้  
นั้นติดกับอันแยบยลของพวกเขาแล้ว

“ตั้งนั้น โปรดกราบทูลต่อองค์พระเจ้าอยู่หัวว่าขณะนี้  
พวกเรา กำลังคิดอะไรอยู่” ถึงแม้ว่าเขาสามารถอ่านใจคน  
เหล่านั้นได้จริงๆ แต่พวกเขาทุกคนก็สามารถปฏิเสธว่าไม่ถูก  
ต้องอยู่ดี เสนาบดีพวกนั้นกำลังล่อให้เขาติดกับ แต่ผู้หยั่งรู้  
เช่นเขาไม่มีทางจนมุมง่าย ๆ

“ขอเดชะ” ข้าราชการบริพารผู้นั้นกล่าว “ข้าพระองค์จะ  
ขอกราบทูลถึงสิ่งที่เหล่าเสนาบดีของพระองค์กำลังคิดอยู่ใน  
ขณะนี้ ท่านเหล่านี้กำลังคิดถึงความจงรักภักดีและการอุทิศ

ตัวในการรับใช้ใต้เบื้องพระยุคลบาทของพระองค์พระเจ้า  
ค่ะ”

เสนาบดีเหล่านั้นตรีกตรองอยู่สักครู่แล้วก็ตอบรับว่า  
“ถูกต้องแล้วพระเจ้าค่ะ พวกเราทุกคนกำลังคิดเช่นนั้น  
จริงๆ”

นี่แหละ คือความหยิ่งรู้

# ๗๙

## การรู้แจ้งของ พระมหากษัตริย์

- ปญญา -

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเล่านิทานเกี่ยวกับพระราชา  
องค์หนึ่งที่ทรงเสด็จกลับพระราชวังหลังจากทรงตรวจตรา  
การซ่อมรบของกองทัพของพระองค์ พระองค์เสด็จผ่าน  
ต้นมะม่วงสองต้น ต้นหนึ่งนั้นมีผลมะม่วงสุกหอมห้อยอยู่  
เต็มต้น ส่วนอีกต้นหนึ่งไม่มีผลมะม่วงเลยสักลูก พระราชา  
ทรงรู้สึกไม่พอใจต้นมะม่วงที่ไม่มีผล และทรงตั้งพระทัยว่า  
หลังจากเสด็จไปทรงเปลี่ยนพระภูษาชุดนักรบออกแล้ว  
พระองค์จะเสด็จออกมาที่ต้นมะม่วงซึ่งมีผลมะม่วงสุก  
มากมายและจะเสวยอย่างทรงสำราญพระราชหฤทัย

เมื่อพระราชเสด็จกลับมา พระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นว่า ต้นมะม่วงที่ครั้งหนึ่งเคยอุดมสมบูรณ์และเต็มไปด้วยผลมะม่วงสุกได้ถูกเก็บผลมะม่วงไปหมดด้วยการใช้พละกำลังอย่างรุนแรง บรรดาทหารของพระองค์กำลังกินมะม่วงสุกอันเอร็ดอร่อยอย่างมูมมามทั้งๆ ที่ยังไม่ได้เปลี่ยนชุดนักรบออก สิ่งที่น่าแปลกใจกว่านั้นก็คือมะม่วงต้นนั้นถูกหักกิ่งลงมามากมายและใบก็ร่วงเต็มพื้นดินไปหมด จนทำให้ตอนนี้มะม่วงต้นนั้นดูบอบช้ำและอ่อนแอ ขณะที่ต้นมะม่วงที่ไม่มีผลเลยดูสมบูรณ์และแข็งแรง เนื่องจากพวกทหารไม่ได้ตะต้องมันเลย

ในวันต่อมา พระราชาผู้ทรงมีปัญญารู้แจ้ง ได้ทรงสละราชสมบัติและทรงออกผนวช การเป็นพระราชผู้ทรงมั่งคั่งร่ำรวยนั้นเปรียบเสมือนกับต้นมะม่วงที่มีผลตกอยู่เต็มต้น เหล่าเสนาบดีที่ทำหน้าที่วางแผนงานต่างๆ และพระราชโอรส หรือแม้แต่บรรดาประเทศเพื่อนบ้านต่างก็มุ่งหวังอยากจะได้พระราชทรัพย์ของพระองค์ทั้งสิ้น พวกเขาเฝ้ารอเวลาที่ จะเข้าโจมตีพระองค์ให้ได้รับบาดเจ็บและสวรรคต เช่นเดียวกับการทำร้ายต้นมะม่วงที่มีผลตกอย่างแสนสาหัส ดังนั้น การมีชีวิตที่สมถะแบบพระสงฆ์จะทำให้พระองค์ทรงดำรงพระชนม์ชีพแบบเดียวกับต้นมะม่วงที่ไม่มีผลมะม่วงอยู่เลย ซึ่งดูสมบูรณ์แข็งแรงและสามารถเป็นร่มเงาอันสงบเย็นให้แก่ผู้อื่นได้ตลอดเวลา

# ๘๐

## การน้อมรับการรู้แจ้ง

- ปัญญา -

สองสามเดือนแรกที่อยู่กับหลวงพ่ocha ผู้เป็นอาจารย์ของ  
อาตมานั้น หลวงพ่ocha ได้เล่าเรื่องต่อไปนี้ให้อาตมาฟัง  
หลายครั้งมาก มันช่างไม่เอาไหนเอาเสียเลยที่อาตมาไม่  
สนใจเรื่องที่หลวงพ่ocha ให้ฟังโดยอ้างถึงความแตกต่าง  
ทางวัฒนธรรม แต่ด้วยเหตุผลบางประการ อาตมาก็จำ  
เรื่องเล่านั้นได้อยู่ดี เมื่ออาตมาได้มีพรรษามากขึ้น อาตมา  
ก็รู้ซึ่งว่าการอุปมาอุปไมยที่ได้รับฟังนั้น เป็นการบรรยายที่  
ยอดเยี่ยมที่สุดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในการตรัสรู้ขององค์พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความฉลาดล้ำลึก  
ที่สุดที่อาตมาเคยพบมา

“วัดหนองป่าพง (วัดของหลวงพ่อชา) นั้นเป็นสวนมะม่วง ซึ่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปลูกไว้ ตอนนี้งดต้นมะม่วงทั้งหลายได้โตเต็มที่แล้ว และมีผลมะม่วงสุกหลายพันลูกที่พร้อมจะนำไปรับประทาน ด้วยพระปัญญาอันสูงส่งขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสงฆ์ และแม่ชี รวมทั้งเหล่าสาวกที่เป็นฆราวาสทั้งหลาย ไม่จำเป็นต้องปีนขึ้นไปบนต้นมะม่วงเพื่อเก็บผลที่สุก หรือใช้ไม้ยาวๆ สอยผลมะม่วงลงมา หรือเขย่ากิ่งมะม่วงให้ผลมะม่วงตกลงมา

สิ่งที่ทุกคนต้องทำก็คือการนั่งนิ่งๆ อยู่ใต้ต้นมะม่วงแบบมือข้างหนึ่งไว้ แล้วผลมะม่วงก็จะตกลงมาในมือเอง

การปฏิบัติดังกล่าว คือพระปัญญาและความเมตตากรุณาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า”

อาตมารู้จักต้นมะม่วงเป็นอย่างดี ถ้าโยมแค่นั่งอยู่ใต้ต้นมะม่วงต้นหนึ่ง โยมก็ต้องรออยู่หลายวันกว่าผลมะม่วงจะตกลงมาสักลูกหนึ่ง บรรดานกทั้งหลายก็อาจจะจิกกินผลมะม่วงไปเสียก่อน ยิ่งกว่านั้น ถ้ามีผลมะม่วงร่วงลงมาจริงๆ มันก็น่าจะร่วงลงมาบนศีรษะอันเลี่ยนเตียนโล่งของอาตมา มากกว่าที่จะร่วงใส่มือ อาตมาเคยคิดว่านี่ช่างเป็นอุปมาอุปไมยที่โง่เขลาจริงๆ

ตอนนี้ อาตมารู้แล้วว่า ตัวอาตมาเองต่างหากที่โง่เขลา เรื่องของจิตวิญญาณนั้นเราไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วย ‘การเขย่าต้นมะม่วง’ หรือ ‘การใช้ไม้สอยผลมะม่วงลงมา’ หรือ ‘การปีนขึ้นไปบนต้นมะม่วง’ แต่เมื่อใดโยมเรียนรู้วิธีสงบนิ่ง ปราศจากกิเลสทางโลก และเปิดใจให้มีความมรั

แบบไม่มีเงื่อนไข เมื่อนั้นแหละที่ผลมะม่วงแห่งการตรัสรู้ของ  
พระพุทธองค์จะร่วงหล่นลงสู่มือของโยมอย่างนุ่มนวล



# ๘๑

## ผลไม้ต้องห้าม

- ปัญญา -

ชวานายากจนคนหนึ่งมีฟางขึ้นราอยู่มากมาย แต่แทนที่เขาจะทิ้งมันไป เขากลับพยายามบังคับให้วัวของเขากิน แต่วัวเหล่านั้นยอมอดดีกว่าที่จะกินหญ้าரசชาติไม่อร่อยพวกนั้น

ดังนั้น ชวานาจึงเอาฟางที่ขึ้นราผสมกับฟางใหม่ เพื่อหลอกล่อให้วัวของเขากิน เจ้าวัวเหล่านั้นก็แยกฟางใหม่ออกจากฟางที่ขึ้นรา แล้วก็กินแต่ของดี ส่วนฟางที่ขึ้นราก็ยังคงถูกทิ้งไว้ตามเดิม

ต่อมา ชวานาคนนั้นก็สังเกตเห็นอะไรบางอย่าง ถึงแม้ว่าจะมีหญ้ามากมายอยู่ในคอก แต่เจ้าวัวเหล่านั้นก็ยังไม่วายที่จะเอาหัวมุดออกไปนอกรั้วเพื่อกินหญ้าที่อยู่ด้านนอก ดัง

นั่น ชาวบางคนนั้นจึงเอาฟางที่ขึ้นรามากองทิ้งไว้ด้านนอกรั้ว  
ในระยะที่ไม่ไกลเกินกว่าเจ้าวัวทั้งหลายจะยึดคอกไปถึง อีก  
สองวันต่อมา ฟางที่ขึ้นราถูกกินหมดเกลี้ยง

ถ้าเป็นฟางต้องห้าม แม้จะขึ้นราก็ยังมีรสชาติอร่อยลิ้น  
อาตมาใช้การอุปมาอุปไมยจากเรื่องนี้ช่วยเหลือเพื่อน  
ที่ติคนหนึ่งที่มีปัญหาเกี่ยวกับสามี ซึ่งเป็นคนดีแต่ไม่เคยเห็นความ  
สำคัญของศาสนาหรือการทำสมาธิ เธอบอกกับอาตมาว่าเขา  
จะต้องได้รับประโยชน์จากการฟังเทศน์และนำมาประยุกต์  
ใช้ได้อย่างแน่นอนถ้าเขายอมสละเวลามาฟัง แต่เขาก็ไม่เคย  
สนใจที่จะทำ ดังนั้นเธอจึงมาของความช่วยเหลือจากอาตมา

“ง่ายมาก” อาตมากล่าว “แค่ซื้อหนังสือธรรมะของ  
อาตมาสักเล่มหนึ่ง แล้วก็เอาไปวางไว้ในบ้าน พอโยมเห็น  
สามีเดินมาก็บอกกับเขาว่าห้ามแตะต้องหนังสือเล่มนั้น และ  
สั่งห้ามไม่ให้เขาอ่านมันโดยเด็ดขาด”

เธอปฏิบัติตามคำแนะนำ

แน่นอนว่าในเวลาต่อมาอีกไม่นาน เมื่อวันหนึ่ง เธอ  
ออกไปซื้อแป้งและสามีของเธอก็อยู่บ้านตามลำพัง เขาก็คิด  
อะไรขึ้นมาบางอย่าง “เธอดีดียังไงที่มาห้ามผมอ่านหนังสือ  
ของเธอเนี่ย”

จากนั้น เขาก็หยิบหนังสือต้องห้ามเล่มนั้นขึ้นมาอ่าน  
ตั้งแต่บทแรก และไม่ยอมวางมันลงจนกระทั่งเขาอ่านบท  
สุดท้ายจบลง เตี้ยวันนี้ เขามาที่วัดของอาตมาทุกสัปดาห์

# ๘๒

## อันธพาล

- อนัตตา -

ตราบไตที่มีการจัดลำดับชั้น ก็มักจะมีคนบางพวกที่พยายามข่มขู่หรือก่อกวนคนที่อ่อนแอกว่า พวกอันธพาลนั้นมียู่มาตามโรงเรียน สถานที่ทำงาน หรือแม้แต่ในวัด ดังเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่อาตมาจะเล่าให้ฟังต่อไปนี้

ปีแรกที่อาตมาบวชเป็นพระสงฆ์นั้น ขณะที่อาตมากำลังนั่งยองๆ อยู่บนพื้นดินหลังอาหารกลางวัน และกำลังล้างบาตรและกระโถนอยู่นั้น พระสงฆ์ผู้มีอาวุโสมากกว่าอาตมารูปหนึ่งเดินเข้ามาตรงที่อาตมากำลังนั่งอยู่ จ้องเขม็งด้วยท่าที่อันน่ากลัว และตะโกนว่า

“พรหมวังโส นั่นเป็นการกระทำที่สกปรกโสโครกมาก คุณไม่ควรใช้ผ้าที่อุบาตรมาถูกระโถนนะ หยุคเดี๋ยวนี”

พระสงฆ์ผู้มีอาวุโสน้อยกว่าจะต้องเคารพเชื่อฟังพระสงฆ์ผู้มีอาวุโสมากกว่า แต่การกระทำแบบนี้มันมากเกินไป พระสงฆ์ผู้มีอาวุโสมากกว่ารูปนั้นกำลังพยายามข่มขู่อาตมานอกจากนั้นพระสงฆ์รูปอื่นๆ ก็กำลังทำแบบเดียวกันกับที่อาตมาถูกต่อว่า มันไม่ยุติธรรมและเป็นการเลือกปฏิบัติ

โชคดีที่อาตมาไม่ได้โต้ตอบพระสงฆ์อันพาลรูปนั้น แต่กลับทำตามที่ท่านบอกอย่างสงบนิ่ง

แม้ว่าภายในใจของอาตมารู้สึกปั่นป่วน แต่อาตมาใช้พลังที่มีทั้งหมดในการควบคุมตัวเองบังคับปากให้ปิดสนิทค่อยๆ เดินไปที่เก็บผ้าชีร์ว หยิบผ้าชีร์วมาผืนหนึ่ง แล้วก็เดินอย่างเชื่องช้ากว่าเดิมกลับไปยังที่นั่ง และเซ็ดกระโถนด้วยผ้าชีร์ว อาตมารู้สึกได้ว่าสายตาของพระสงฆ์รูปอื่นๆ กำลังจับจ้องมาที่อาตมาอยู่ตลอดเวลา จากนั้น อาตมาก็เงยหน้ามองพระสงฆ์อันพาลรูปนั้น และพระสงฆ์รูปอื่นๆ ก็จ้องมองพระสงฆ์รูปนั้นเช่นกัน ใบหน้าของเขาแดงก่ำเสียยิ่งกว่าระดับเพลิง แล้วพระสงฆ์รูปนั้นก็เดินจากไปและไม่เคยเข้ามาวุ่นวายกับอาตมาอีกเลย

พวกอันธพาลต้องการแสดงให้เห็นว่าพวกเขาอยู่เหนือโยม วิธีที่โยมกระทำต่อพวกอันธพาลนั้นแหละที่จะแสดงให้เห็นว่าใครกันแน่ที่เหนือกว่า

ในสังคมของนักบวชดังเช่นวัดนั้น วิธีการที่กล่าวมาข้างต้นสามารถใช้ได้ในเวลาที่การข่มเหงเกิดขึ้นในที่สาธารณะเท่านั้น ส่วนในสถานที่ทำงาน โรงเรียน หรือสถานที่อันเป็นส่วนตัว โยมอาจจะถูกมองว่า เป็นคนอ่อนแอ และ

สมควรถูกข่มเหง ดังนั้น ถ้าโยมไม่สามารถเอาตัวรอดจากพวกอันธพาลหรือผงาดขึ้นมาสู้พวกเขาได้ ก็ให้รายงานพฤติกรรมเหล่านั้นให้หัวหน้าของพวกเขาทราบ

เป้าหมายของสิ่งที่กระทำนี้ควรเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่า ถึงแม้ว่าโยมจะไม่มีอะไรเหนือกว่าเขา แต่อย่างน้อยโยมก็มีสติปัญญาและความกล้าหาญเท่าเทียมกับพวกเขา

# ๘๓

## อำนาจระดับองค์กร

- อนัตตา -

หน่วยงานต่างๆ ของรัฐบาลมักจะมีอำนาจในองค์กรอยู่ บุคคลเหล่านั้นมักเป็นผู้มีอำนาจและมักจะต้องการแสดงผลมันออกมาให้คนอื่นๆ เห็น

ชาวออสเตรเลียผู้นับถือศาสนาพุทธคนหนึ่ง ซึ่งเป็นสมาชิกของหน่วยปฏิบัติการพิเศษ (หน่วยสวาท - SWAT Team) ของหน่วยงานตำรวจนครบาลแห่งรัฐออสเตรเลียตะวันตก กำลังพยายามทำเรื่องขอวีซ่าให้แก่ภรรยาอยู่ที่สถานกงสุลออสเตรเลียแห่งหนึ่งในเอเชีย เขากล่าวตำหนิอย่างสุภาพต่อเจ้าหน้าที่ของสถานกงสุลว่าไม่ช่วยอำนวยความสะดวกให้เลย เธอจึงตอบกลับมาว่า “คุณเห็นพนักงานรักษาความปลอดภัยที่ยืนอยู่ตรงนั้นไหม ถ้าคุณขึ้นพูดจา

คำนิทานทำงานของเราอีกเพียงคำเดียว ฉันจะสั่งให้เขาถึงคุณ”

จากการที่เคยมีประสบการณ์ในสถานการณ์การจับตัวประกันมาก่อน เขาเล่าให้อาตมาฟังว่า เขาสามารถเจรจาเพื่อเอาตัวเองรอดออกมาจากเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นได้ แต่เขาไม่เคยคิดว่าจะต้องใช้ทักษะดังกล่าวในฐานะคนออสเตรเลียซึ่งมาติดต่อธุรกิจกับสถานกงสุลออสเตรเลียมาก่อนเลย

ตัวอย่างที่สอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่งที่เป็นเจ้าของอู่ซ่อมรถในเมืองเพิร์ธ เข้าวันหนึ่ง เมื่อเขามาถึงอู่ของเขา เขาไม่สามารถเข้าไปในที่ทำงานของเขาได้เนื่องจากมีรถคันหนึ่งจอดขวางที่จอดรถของเขาโดยไม่ได้รับอนุญาตและกีดขวางทางเข้าออกทั้งหมด ทำให้พนักงานและลูกค้าไม่สามารถผ่านเข้าออกอู่ของเขาได้ ดังนั้น เขาจึงโทรศัพท์ไปแจ้งให้ทางเทศบาลมายกรถคันที่กีดขวางทางออกไป

เจ้าหน้าที่ของเทศบาลอธิบายว่า พวกเขาจะส่งเจ้าหน้าที่ไปติดสติ๊กเกอร์ใบสั่งที่รถคันนั้น แต่ตามกฎหมายแล้วพวกเขาไม่สามารถยกรถคันนั้นออกไปได้ก่อนครบหนึ่งอาทิตย์

“นั่นหมายความว่าลูกค้าของผมไม่สามารถนำรถเข้ามาซ่อมได้ และไม่สามารถนำรถที่ซ่อมเสร็จแล้วออกไปได้ อู่ของผมจะต้องปิดทำการเป็นเวลาเจ็ดวัน” เจ้าหน้าที่ตัดพ้อ

“ผมเสียใจจริงๆ แต่กฎก็ต้องเป็นกฎครับ” เจ้าหน้าที่เทศบาลกล่าว

โชคดีที่เพื่อนของอาตมาเป็นคนฉลาดและมีความกล้าหาญ เขาขับรถตู้ไปที่สำนักงานเทศบาล และจอดรถขวางทางออกจากลานจอดรถอย่างตั้งใจ ดังนั้น บรรดารถของเจ้าหน้าที่เทศบาล รถตู้ส่งของ และรถของผู้ที่มาติดต่อราชการ จึงไม่สามารถขับออกมาได้ เมื่อเจ้าหน้าที่เทศบาลขอให้เขาย้ายรถตู้คันโตของเขาออกไป เขาก็ตอบว่า “ก็แค่เอาสติ๊กเกอร์มาติดที่รถ แล้วตามกฎหมายก็ระบุไว้ว่า อีกเจ็ดวันรถจะถูกย้ายออกไป”

หลังจากที่มีการตอรองกันอยู่สักพัก รถคันที่จอดขวางอยู่ซ่อมรถของเขาก็ถูกยกออกไป และต่อมาอีกไม่นาน เพื่อนของอาตมาก็ขับรถตู้ของเขาที่จอดกีดขวางลานจอดรถของเทศบาลออกไปด้วยเช่นกัน

นี่แหละคือวิธีการรับมือกับพวกอันธพาลระดับบองค์กร



# ๘๔

## ฉันยังไม่ดีพอ

- อนัตตา -

พวกอันธพาลส่วนใหญ่มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ พวกเขาจึงพยายามขดเชยความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจด้วยการคุกคามผู้อื่น เพราะมันทำให้พวกเขารู้สึกมีความสำคัญมากขึ้นเมื่อได้ข่มขู่ผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมเรื่องความถือตัวไว้ว่ามีอยู่สามประการคือ

คิดว่าตนเองดีกว่าผู้อื่น

คิดว่าตนเองเร็วกว่าผู้อื่น

คิดว่าตนเองเสมอผู้อื่น

ความถือตัวประการที่สอง ถือเป็นสาเหตุหลักของการทำตัวเป็นอันธพาล ถ้าหากพวกเราเพียงแค่หยุดการตัดสินผู้

อื่นก็อาจจะทำให้พวกเราหยุดตัดสินใจตัวเองด้วย ซึ่งจะเป็นผล  
ทำให้ความต้องการคุกคามผู้อื่นทั้งทางคำพูดและทาง  
ร่างกายนั้นลดน้อยลงได้มากที่สุดทีเดียว

ในงานเลี้ยงรับรองงานหนึ่ง แยกผู้แต่งตัวหรูหราคน  
หนึ่งได้แนะนำตัวเองด้วยความภาคภูมิใจต่อเจ้าภาพว่าเป็น  
หมอ

“ผมก็เป็นหมอเหมือนกัน” ท่านเจ้าภาพกล่าวอย่าง  
เป็นมิตร “ผมรักษาโรคทั่วไป”

“รักษาโรคทั่วไปเท่านั้นหรือครับ ผมเป็นหมอผ่าตัด  
สมอง” แยกผู้นั้นก็กล่าวพร้อมกับเชิดหน้าขึ้น “รักษาโรคทั่วไป  
นั้นไม่ยากเท่าการผ่าตัดสมองหรอกนะครับ”

“ฉันก็เป็นหมอเหมือนกันค่ะ” ภรรยาของท่านเจ้า  
ภาพกล่าว “ฉันทำงานอยู่กับองค์การแพทย์ไร้พรมแดน  
(Medicins Sans Frontieres) และเพิ่งกลับมาจากการไป  
ช่วยรักษาเด็กๆ ที่ได้รับบาดเจ็บในภูมิภาคที่มีสงครามแถบ  
ตะวันออกกลางเป็นเวลาหกเดือน มันเป็นงานที่เสี่ยง  
อันตรายมาก แต่ต้องมีใครสักคนช่วยเหลือเด็กน่าสงสาร  
เหล่านั้นใช่ไหมล่ะคะ”

“การทำงานการกุศลคงจะลำบากมากนะครับ” แยกผู้  
สำคัญตัวผิดกล่าว พร้อมกับเชิดหน้าสูงขึ้นกว่าเดิม “แต่คุณ  
ก็ต้องยอมรับนะครับว่าฉันก็ไม่มีอะไรยากเท่ากับการเป็น  
หมอผ่าตัดสมองหรอกครับ”

“ผมก็เป็นด็อกเตอร์เหมือนกันครับ” ลูกชายของท่าน  
เจ้าภาพพูดแทรกขึ้นมา “ผมได้รับปริญญาเอกทางฟิสิกส์

และทำงานกับองค์การนาซ่า (NASA) มีหน้าที่สร้างยานอวกาศ คุณต้องยอมรับนะครับคุณหมอ ว่าการผ่าตัดสมองนั้นไม่ยากเท่ากับการเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านยานอวกาศ (Rocket Scientist) หรอกนะครับ”

จากนั้น แยกผู้แต่งตัวหรรษาคนนั้นเดินคอตกออกไปพร้อมกับความถือตัวของเขา

# ๘๕

## ฉันดีพอแล้ว

- อนันตตา -

เมื่อใดที่โยมมีสติรับรู้ถึงควมมีคุณค่าในตัวเองอย่างสมบูรณ์ เมื่อนั้นโยมก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่า ‘ฉันดีกว่าเธอ’ และโยมก็ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับใคร การมีสติรับรู้ถึงควมมีคุณค่าในตัวเองอย่างสมบูรณ์นั้นเกิดจากการรู้ถึงควมหมายอันแท้จริงของควมสมบูรณ์แบบ

หญิงคนหนึ่งเดินอยู่ในป่าเพื่อมองหาต้นไม้ที่สมบูรณ์แบบต้นหนึ่ง แต่เธอก็พบแต่ต้นไม้ บิดๆ เบี้ยวๆ บ้าง ต้นไม้ที่มีกิ่งหักๆ บ้าง และต้นไม้ที่มีเปลือกไม่สมบูรณ์บ้าง ดังนั้น เธอจึงไปที่แปลงเพาะปลูกต้นไม้ของหน่วยงานราชการ ที่นั่นเธอได้เห็นว่ต้นไม้ทุกต้นถูกจัดวางเป็นแถวอย่างมีระเบียบ และมีลำต้นที่ตั้งตรงพร้อมกับกิ่งที่สมบูรณ์

เธอตระหนักรู้ว่า ต้นไม้ที่ชำรุดในป่าธรรมชาติช่างสวยงามและดูสงบนิ่งมากกว่าต้นไม้ที่ ‘สมบูรณ์แบบ’ ในแปลงเพาะปลูกที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นมา ดังนั้น เธอจึงมีความเข้าใจถึงคนที่ถูกผู้อื่นเรียกว่าคนที่ ‘ไม่สมบูรณ์แบบ’ นั้นว่ามี ความงดงามมากกว่าบรรดาคนที่มีความไม่จริงใจ

เธอเริ่มรู้สึกสบายใจขณะที่อยู่ภายในบ้านของตัวเองแบบเดียวกับที่เธอรู้สึกสบายแบบเดียวกันนี้เวลาที่เข้าไปในป่าธรรมชาติ ซึ่งเต็มไปด้วยต้นไม้ที่มีแต่ปุ้มปมและหงิกๆ งงๆ

เธอรู้แจ้งในความหมายอันแท้จริงของความสมบูรณ์แบบ เธอรู้ว่าตลอดเวลาอันยาวนานที่ผ่านมา นั้น ที่แท้เธอก็คือคนที่ ‘ดีพอแล้ว’ แต่เธอได้ตระหนักรู้ถึงมันอย่างแท้จริงก็เมื่อตอนที่เธอเข้าไปในป่านั่นเอง

# ๘๖

## เครื่องตอบรับโทรศัพท์ อัตโนมัติของวัด

- ความกรุณา -

พระสงฆ์ทั้งหลายชอบใช้เวลาในการทำสมาธิมากกว่าการรับโทรศัพท์ มีบางคนที่ถูกทักเอาจริงว่าวันทั้งวันพระสงฆ์ทั้งหลายคงจะไม่มีอะไรทำมากมายไปกว่าคนทั่วไปหรอก เพราะพวกเราตอบรับโทรศัพท์ของผู้ที่โทรศัพท์เข้ามาตลอด ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องชีวิตแต่งงาน สุขภาพจิต และการให้ศีลให้พร ซึ่งอาตมาเรียกการกระทำนี้ว่า ‘การให้บริการทางโทรศัพท์ของพระสงฆ์’

ดังนั้น พวกเราจึงเริ่มใช้เครื่องตอบรับโทรศัพท์ในวัดของเรา

“ถ้าโยมต้องการฟังการสวดให้พรเพื่อความเป็นสิริ

มงคลที่ได้บันทึกไว้ กต ๑”

“ถ้าโยมต้องการพูดกับพระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่ง โยมก็  
โซคร้ายแล้วนะ ดั่งนั้น กต ๑ ไปเถอะ”

ต่อไปนี้ พวกเราก็สามารถทำสมาธิได้อย่างสงบสุข

# ๘๗

## โยมมีสิทธิ์ ที่จะไม่มีความสุข

- ความกรุณา -

ในโลกทุกวันนี้ ถ้าโยมไม่มีความสุข คนอื่นก็จะทักท้วงเอาว่า โยมต้องมีอะไรบางอย่างผิดปกติแน่นอน และต้องการการบำบัดทางจิต โยมอาจจะถูกคะยั้นคะยอให้ไปหาหมอที่คลินิกสร้างความสุข (Happiness Clinic) แม้แต่บริษัทมากมายหลายแห่งได้จัดให้มี ‘ประธานบริหารความสุข (Chief Happiness Officer)’ เพื่อขจัดปัญหาต่างๆ ให้แก่พนักงาน ดังนั้น ความสุขจึงเป็นของใช้ประจำวันที่ ‘ต้องมี’ สำหรับคนยุคใหม่ แล้วอีกไม่นานก็คงจะมีโทษปรับแก่คนที่ทำให้คนอื่นๆ รู้สึกหดหู่ท้อแท้ในที่สาธารณะ และมีโทษจำคุกแก่คนที่กระทำความผิดอย่างต่อเนื่องโดย



## การทำตัวมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ตอนที่อาตมากำลังบรรยายเรื่องการปฏิบัติสมาธิอยู่ในสถานที่ที่มีบรรยากาศอันงดงามและมีอาหารที่อร่อยมากไว้บริการ หญิงสาวคนหนึ่งสารภาพกับอาตมาว่า เธอรู้สึกอารมณ์เสียขึ้นมาโดยไม่มีเหตุผล

“โยมทราบดีคะว่าไม่ควรอารมณ์เสีย เพราะมันเป็นการทำให้คนอื่น ๆ อารมณ์เสียไปด้วย แต่โยมก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี เพราะอยู่ดีๆ ก็รู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาคะ” หญิงสาวยอมรับอย่างรู้สึกผิด

ดังนั้น อาตมาจึงเข้าไปที่ห้องทำงาน รีบเขียนและจัดพิมพ์ ‘ใบอนุญาตให้อารมณ์เสีย’ ออกมาดังนี้

ใบอนุญาตให้อารมณ์เสีย  
เอกสารฉบับนี้เป็นการให้สิทธิอย่างเป็นทางการ  
แก่ผู้ถือในการอารมณ์เสียได้ตลอดชีพ  
ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ หรือไม่มีเหตุผลก็ตาม  
โดยมิให้มีการขัดขวางและห้ามมิให้ผู้ใดละเมิดสิทธิดังกล่าว

ลงชื่อ อาจารย์พรหม

เมื่ออาตมาส่งใบอนุญาตให้อารมณ์เสียแก่เธอเธอก็หัวเราะลั่น

“โยมกำลังเข้าใจอะไรผิดอะไรไปรีเปล่า” อาตมากล่าวแย้ง

# ๘๘

## ใบอนุญาตให้มีความสุข

- ความกรุณา -

เราต้องออกใบอนุญาตให้มีความสุขด้วยเหมือนกัน แบบเดียวกับที่พวกเราต้องมีใบอนุญาตให้ขับรถ ให้แต่งงาน ให้เลี้ยงหมา และอื่นๆ อีกมากมายในโลกยุคปัจจุบันนี้ ดังนั้น ทำไมพวกเราจะมีใบอนุญาตให้มีความสุขบ้างไม่ได้

มีคนจำนวนมากที่คิดว่าพวกเขาไม่สมควรมีความสุข บางที พวกเขาอาจจะเคยทำอะไรบางอย่างที่เลวร้ายต่อคนอื่นไว้ในอดีต ซึ่งเค้าไม่สามารถให้อภัยตัวเองได้ หรือบางทีคนเหล่านั้นอาจจะทุกข์ทรมานกับการถูกคนอื่นข่มเหงทำร้ายในอดีต จนทำให้สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองไป

ตอนที่อาตมาไปสอนการทำสมาธิที่เยอรมัน ชายหนุ่มคนหนึ่งมีปัญหาในการทำสมาธิอย่างมาก เขาเล่าให้อาตมาฟังว่าเขาประสบปัญหาต่างๆ มากมายมาตลอดชีวิต ความรักของเขาไม่ราบรื่น อาชีพก็ไม่มั่นคง และเขาก็รู้สึกว่ ตัวเองกำลังตกอยู่ในวังวนของความอับเฉาอันเดียวดาย เมื่อใดก็ตามที่โอกาสแห่งความสุขได้ผ่านเข้ามา เขาก็จะขับไล่มันออกไปเสมอ และมีความเชื่ออยู่ในจิตใจใ้สำนึกว่ เขาไม่สมควรมีความสุข ซึ่งมีคนแบบนี้อยู่มากมาย

อาตมาสังเกตเห็นว่า เขาให้ความเคารพอาตมามาก เพื่อนๆ ของเขาบอกกับอาตมาว่าเขายกให้อาตมาเป็นผู้หยั่งรู้ ผู้มีความเมตตากรุณา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิญญาณ ซึ่งดูค่อนข้างจะเกินจริงไปสักหน่อยแต่ก็มีประโยชน์อยู่บ้าง อาตมาจึงให้ใบอนุญาตให้มีความสุขแก่เขา ซึ่งลงชื่อโดยคนที่เขาเห็นว่าทำอะไรถูกต้องตลอด ซึ่งก็คืออาตมานั่นเอง

เขาให้ความเคารพต่อใบอนุญาตที่ได้รับอย่างจริงจัง และเชื่อมั่นใส่กรอบเขวนไว้บนฝาผนังเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจแก่เขาเสมอว่า เขาได้รับอนุญาตจากผู้มีอำนาจให้มีความสุขได้ ในเวลาต่อมา เขาก็ไม่ปฏิเสธช่วงเวลาแห่งความสุขอีกเลย และยอมให้ตัวเองมีความสุข ปัญหาต่างๆ ในชีวิตรวมทั้งการไม่สามารถทำสมาธิได้ ได้จางหายไปหมด

ความยุ่งยากเพียงอย่างเดียวก็คือ เพื่อนของเขาคนหนึ่งได้นำสำเนาใบอนุญาตให้มีความสุขของอาตมาไปโพสต์ไว้ในเฟซบุ๊ก ทำให้มีคนอื่นๆ หลั่งไหลกันมาขอใบอนุญาตให้มีความสุขที่มีลายเซ็นของอาตมาก็อย่างล้นหลามจนทำให้

อาตมาไม่มีความสุขอยู่พักใหญ่ เพราะอาตมาไม่มีเวลาเหลือ  
เพื่อทำสมาธิเลย

# ๘๙

## โยมมีค่าตัวเท่าไร

- การไตร่ตรอง -

เมื่อสองสามปีที่แล้ว อาตมาได้บินจากออสเตรเลียไปอังกฤษเพื่อกล่าวสุนทรพจน์เปิดการประชุมเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์ (Human Resources Conference) อันทรงเกียรติ ที่บริเวณตึกแลนด์สไจกลางกรุงลอนดอน การเดินทางในครั้งนี้อย่างเจ้าภาพได้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทุกอย่างให้อาตมา อาตมาจึงได้มีเวลากลับไปเยี่ยมครอบครัวและเพื่อนๆ ซึ่งอยู่ที่สหราชอาณาจักรในภายหลังด้วย

สิบห้าปีก่อนที่อาตมาจะต้องขึ้นไปประจำที่แท่นกล่าวสุนทรพจน์เพื่อนำเสนอสาระประโยชน์ต่อผู้ฟังเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง เจ้าหน้าที่คนหนึ่งบอกกับอาตมาว่ามีคนสอง

คนที่ตรงทางเข้าสู่ศูนย์ประชุม อ้างว่าเป็นญาติกับอาตมาและพยายามที่จะเข้ามาในงานโดยไม่ซื้อบัตรเข้างาน อาตมาจึงเดินไปกับเจ้าหน้าที่คนนั้น เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นพี่ชายของอาตมากับลูกสาวของเขาจริงๆ หลังจากที่พูดคุยกันเล็กน้อย อาตมาก็ขอให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายประสานงานคนนั้นยอมให้พวกเขาเข้ามาในงานโดยไม่ต้องซื้อบัตร

หลังจากอาตมากล่าวสุนทรพจน์จบ อาตมาแก้มองกล่าวตำหนิพี่ชายและหลานสาวของอาตมาที่ทำให้อาตมาขายหน้า

“โยมพี่เป็นถึงผู้จัดการธนาคารส่วนหลานก็มีงานที่ดีทำไมไม่ถึงไม่ยอมซื้อบัตรเข้างาน”

พวกเขาบอกกับอาตมาว่า ทางผู้จัดคิดค่าบัตรใบละตั้ง ๓๐๐ ปอนด์ เพียงเพื่อเข้าฟังอาตมาพูดแค่ ๖๐ นาทีเท่านั้น

ความหงุดหงิดของอาตมาจางหายไปเมื่อได้รู้ว่าค่าตัวของอาตมานั้นราคาเท่าไร และถูกแทนที่โดยความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างมหาศาล

เมื่ออาตมากลับไปที่ออสเตรเลีย ก็ได้เล่าให้ทางคณะกรรมการวัดของอาตมาฟังเกี่ยวกับ ‘ราคาตลาด’ ในการฟังการบรรยายของอาตมาซึ่งเพิ่งรับรู้มาล่าสุด พวกเขาต่างพูดอย่างเอาใจว่า อาตมามีราคาสูงกว่า ๓๐๐ ปอนด์ต่อชั่วโมงต่อคนอย่างมาก “ท่านอาจารย์ประเมินค่ามิได้นะครับ” คณะกรรมการเสนอความเห็น ซึ่งมีผู้สนับสนุนและเห็นชอบอย่างเป็นทางการเป็นเอกฉันท์ นั้นหมายความว่าพวกเขาจะยังคงไม่เก็บเงินค่าเข้าฟังการบรรยายธรรมของอาตมา

แล้วโยมละมีค่าตัวเท่าไร คงเหมือนกับอาตมาสินะ  
'ประเมินค่ามิได้'

หนึ่งอาทิตย์หลังจากอาตมากลับมา อาตมาได้รับเชิญให้ไปกล่าวสุนทรพจน์เปิดงานอีกครั้ง คราวนี้เป็นการประชุมประจำปีของกระทรวงสาธารณสุขของอังกฤษ ที่เมืองเบอร์มิงแฮมในอังกฤษ ผู้จัดงานจะออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด แต่อาตมาปฏิเสธไป โดยแย้งไปว่ามันเป็นการไม่ดีต่อสุขภาพของอาตมาที่จะต้องเดินทางไกลในระยะเวลาที่ใกล้กันเกินไป และในฐานะที่พวกเขาเป็นหน่วยงานบริการด้านสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ มันก็ดูจะเป็นการไม่ถูกต้อง ถ้าอาตมาจะรับค่าเชิญดังกล่าว

# ๙๐

## พลังแห่งความเจียม

- ปัญญา -

เมื่อสองสามปีที่ผ่านมา ราคาทองคำเพิ่มสูงขึ้นอย่างมหาศาล และด้วยคำเปรียบเปรยที่ว่า ‘ความเจียมมีค่าดังทองคำ’ ดังนั้น ปัจจุบันนี้ความเจียมจะต้องมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นกว่าเมื่อก่อนมาก เพราะเมื่อมันหายากมากขึ้น ราคาของมันก็จะเพิ่มสูงขึ้น

ในโลกทุกวันนี้ การหาสถานที่อันเจียมสงบนั้นทำได้ยาก ตอนที่อาตมาเป็นวัยรุ่นอยู่ในลอนดอน อาตมามักจะเข้าไปโบสถ์หรือวิหารใหญ่ๆ แห่งใดแห่งหนึ่งซึ่งมีอยู่มากมายในตัวเมือง ไม่ใช่เพื่อไปอธิษฐานขอให้ฝนหยุดตกหรืออะไรทำนองนั้น แต่อาตมาต้องการเพียงสถานที่อันเจียมสงบเพื่อทำให้สมองที่ทำงานหนักเกินไปของอาตมาสงบลง



และฟื้นฟูความสงบแห่งจิตใจให้กลับคืนมา

ครั้งสุดท้ายที่อาตมาแสวงหาการผ่อนคลายแบบนั้น ก็คือวันอันรุ่งโรจน์ในตัวเมืองตอนที่อาตมาไปที่มหาวิหารเวสมินสเตอร์เพียงเพื่อหวังจะนั่งสมาธิอย่างเงียบๆ แค่วินาทีชั่วโหม่ง ทันทีที่อาตมาไปถึงที่นั่นก็รู้สึกผิดหวังเป็นอย่างมาก เพราะหนึ่งหรือสองอาทิตย์ก่อนหน้านั้น ได้มีการติดตั้งระบบกระจายเสียง โดยมีการกระจายเสียงบทสวดและการประกาศข่าวอย่างต่อเนื่อง มันจึงไม่มีความเงียบสงบอีกต่อไป อาตมาเห็นว่าการกระทำดังกล่าวเป็นการลบหลู่แล้วจึงออกจากที่นั่นไป

สืบเนื่องจากประสบการณ์ที่ได้รับในมหาวิหารเวสมินสเตอร์ อาตมาจึงเห็นคุณค่าของความเงียบสงบเป็นอย่างยิ่งจนกระทั่งได้พยายามสร้างสถานที่อันเงียบสงบภายในวัดต่างๆ ที่อาตมาดูแลอยู่ และสงวนรักษาสถานที่หลบภัยอันเงียบสงบเหล่านั้นด้วยความเพียรพยายามอย่างยิ่ง

เจ้าหน้าที่สำรวจอาคารจากหน่วยงานรัฐบาลในท้องถิ่นคนหนึ่งได้ขออนุญาตพบอาตมา อาตมาคิดว่าอาจจะมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นกับโครงสร้างของวัด แต่เขาทำให้อาตมาได้คลายความกังวลทั้งหมดออกไปในเวลาอันรวดเร็ว เพราะเขาเพียงแค่มาชอบคุณอาตมาเท่านั้น

เขาบอกกับอาตมาว่า เขาทำงานกับสำนักงานเทศบาลท้องถิ่น ในตำแหน่งผู้อำนวยการก่อสร้างอาคารใหม่และการปรับปรุงอาคาร เป็นเวลานานหลายปีแล้ว มันเป็นงานที่

เครียดมากเนื่องจากช่างก่อสร้างต้องการใช้ทางลัดต่างๆ ส่วนตัวเขาก็ต้องยึดมั่นในเรื่องความปลอดภัยและคุณภาพเป็นหลัก เมื่อใดก็ตามที่เขารู้สึกว่ามันเกินกว่าที่จะอดทนแล้ว เขาก็จะขับรถมาจอดที่ลานจอดรถในวัดของเรา เขาจะไม่ออกมาจากรถ แค่นั่งอยู่ตรงนั้นแล้วก็ซึมซับความเงียบสงบ นั่นก็เพียงพอที่จะบรรเทาความเหนื่อยล้าและความเครียดทั้งหมดของเขาได้

เขาได้ใช้เวลาหลายชั่วโมงเพื่อผ่อนคลายอารมณ์อยู่ในลานจอดรถในวัดของเรา ซึ่งเขาใช้เป็นที่พักพิงลับๆ จากความเครียดในงานของเขาอยู่เสมอ เขาบอกอาตมาว่าเขาใกล้จะเกษียณแล้ว แต่ก่อนที่เขาจะจากไป เขาต้องมาแสดงความขอบคุณต่อความเงียบสงบในลานจอดรถของเราเสียก่อน

วัดต่างๆ ที่พระสงฆ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างสงบนั้น ช่วยพัฒนาให้เกิดพลังแห่งความสงบสันติซึ่งสัมผัสได้จริง ตรงกันข้ามกับสถานที่ซึ่งเอาแต่ตีกลองและระฆังอันมโหรีมาวันละหลายๆ ครั้ง โดยเมื่อเวลาผ่านไปหลายๆ ปี หรือแม้แต่ศตวรรษ ความเงียบสงบนั้นก็ยิ่งอัดตัวแน่นขึ้นราวกับก้อนอิฐที่ก่อขึ้นเป็นโบสถ์และรวมตัวกันให้แข็งแรงขึ้นทีละน้อยๆ หรือเทียบได้กับความผ่อนคลายราวกับการได้สัมผัสถ้วยชาที่ได้รับการอุ่นเป็นเวลานานในคั้นอันเยือกเย็น และทำให้คลายกังวลอย่างนุ่มนวลราวกับการโอบกอดด้วยความรักโดยไม่จำเป็นต้องมีบทสวดหรือคำคมใดๆ เลย ความเงียบสงบนั้นเปรียบเสมือนผู้สอนและผู้รักษาในเวลาเดียวกัน

เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งเล่าให้ฟังถึงตอนที่เขาไปที่วัดอันสงบเงียบแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ขณะที่เดินเข้าไปในบริเวณวัดเขาสังเกตเห็นผู้หญิงคนหนึ่งนั่งร้องไห้สะอึกสะอื้นอยู่ที่ม้านั่งตัวยาวตามลำพัง ด้วยความที่ไม่เข้าใจประเพณีของไทย เขาจึงรู้สึกไม่กล้าที่จะเข้าไปเสนอความช่วยเหลือ เขาจึงเดินเข้าไปในอาคารหลังหนึ่งเพื่อจัดการธุระของเขาแทน ครึ่งชั่วโมงต่อมาเขาก็เดินออกมาและเห็นว่าผู้หญิงคนนั้นยังคงนั่งอยู่ที่เดิมแต่หยุดร้องไห้แล้ว ดังนั้น เขาจึงเดินเข้าไปหาเธอแล้วถามว่าจะให้ช่วยเหลืออะไรหรือไม่

ผู้หญิงคนนั้นพูดภาษาอังกฤษได้ดี เธอได้อธิบายว่าเธอเพิ่งจะประสบกับเหตุการณ์น่าเศร้าสลดมาและรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรงจึงต้องมาสงบจิตใจที่วัดแห่งนี้ โดยที่เธอไม่อยากจะขอคำปรึกษาจากพระสงฆ์หรือต้องการความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าแต่อย่างใด เพียงแค่นั่งเงียบๆ อยู่บนม้านั่งตัวยาวตัวนี้และมีอิสระที่จะร้องไห้ได้นานเท่าที่เธอพอใจ โดยไม่มีใครมาขัดจังหวะ ก็ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้นมากแล้ว จากนั้นเธอก็ยิ้มแล้วก็ลุกขึ้นยืนเพื่อจะเดินจากไป

“เรื่องเศร้าสลดของคุณคืออะไรหรือครับ” เพื่อนของอาตมาอดถามไม่ได้

“อ้อ” เธอกล่าวตอบ “ฉันทำกุญแจรกรหายค่ะ”

# ๙๑

## ความสงบเงียบภายใน

- ปัญญา -

ท่านเล่าจื่อ ปราชญ์ผู้มีชื่อเสียงแห่งลัทธิเต๋า จะออกเดินในช่วงเย็นทุกวันโดยมีลูกศิษย์คนหนึ่งเดินเป็นเพื่อนไปด้วย และระหว่างการเดินจะมีกฎที่เคร่งครัดอยู่ข้อหนึ่งก็คือ ห้ามพูดเด็ดขาด

มีอยู่ครั้งหนึ่ง นักเรียนใหม่คนหนึ่งได้รับเกียรติให้เดินเป็นเพื่อนท่านเล่าจื่อ ในวันนั้นท่านอาจารย์และลูกศิษย์เดินทางไปถึงสันเขาขณะที่ดวงอาทิตย์เพิ่งจะลับขอบฟ้า ที่ท้องฟ้าทางทิศตะวันตกมีริ้วสีแดงเข้ม สีทอง และสีเหลืองพาดผ่านอยู่บนท้องฟ้าราวกับผืนธงที่กำลังโบกสะบัดในการเฉลิมฉลองแห่งสรวงสวรรค์

ลูกศิษย์หนุ่มรู้สึกตื่นตาตื่นใจกับปรากฏการณ์  
ธรรมชาติที่เกิดขึ้น จึงหลุดปากอูทานออกมาอย่างตื่นเต้นว่า  
“ว้าว ช่างเป็นภาพพระอาทิตย์ตกที่งดงามจริงๆ” เขาได้  
ละเมียดกฏอันเข้มงวดของความสงบเงียบเสียแล้ว

ท่านอาจารย์หมุนตัวกลับอย่างเงิบๆ และเดินกลับไป  
ที่วัด ทันทีที่กลับถึงวัด ท่านเล่าจื้อก็ประกาศว่าไม่ให้ลูกศิษย์  
คนนั้นเดินไปกับท่านอีกเลย เพราะเขาได้ละเมียดกฏเหล็กของ  
ท่าน

เพื่อนของชายหนุ่มคนนั้นพยายามวิงวอนขอร้องท่าน  
อาจารย์แทนเขา เขาทำผิดเพียงแค่พูดประโยคเดียวเท่านั้น  
การกล่าวชมยามพระอาทิตย์ตกอันสวยงามเช่นนั้นเป็นความ  
ผิดตรงอะไรกันหนักหนาเชียว

ท่านเล่าจื้อจึงอธิบายว่า

เมื่อลูกศิษย์ของอาตมาพูดว่า “ว้าว ช่างเป็นภาพ  
พระอาทิตย์ตกที่งดงามจริงๆ” นั้น เขาไม่ได้กำลังเห็น  
พระอาทิตย์ตกอีกเลย เขาเพียงแต่เห็นคำพูดของตัวเอง

การได้ยินคำบรรยายเกี่ยวกับอะไรบางอย่างกับการได้  
สัมผัสกับสิ่งนั้นด้วยตัวเองนั้นมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก  
เช่นเดียวกับความแตกต่างระหว่างป้ายบอกทางกับ  
สถานที่ที่ป้ายนั้นบอกทางไว้ เพราะว่าการนึกคตินั้นไม่  
เหมือนกับการรับรู้ด้วยตัวเอง

ดังนั้น พวกเราจะบรรลุถึงความสงบเงียบภายในได้  
อย่างไร คนส่วนใหญ่มักติดอยู่กับความคิดที่ว่า พวกเขาไม่

สามารถหยุดคิดได้ บทเรียนข้างล่างนี้แสดงให้เห็นว่าการ  
สร้างความสงบเงียบภายในจิตใจนั้นมันง่ายเพียงใด และ  
ทำให้รู้สึกปีติยินดีได้ขนาดไหน

นั่งในท่าสบายๆ หลังตาลง และผ่อนคลายร่างกาย  
ประมาณหนึ่งหรือสองนาทีก่อน

แทนที่จะปล่อยความคิดให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้ท่องอยู่ในใจว่า  
‘นะโม ตัสสะ’ ซ้ำไปซ้ำมาประมาณหนึ่งนาที

จากนั้น ให้เริ่มทิ้งช่วงห่างระหว่างพยางค์ดังนี้ นะ....  
โม....ตัส....สะ....นะ....โม....ตัส....สะ....แล้วท่องต่อไปเรื่อยๆ

ค่อยๆ เพิ่มช่วงห่างระหว่างพยางค์ให้มากขึ้น นะ.....  
โม.....ตัส.....สะ.....

ถ้ามีความคิดแทรกขึ้นมาในช่วงห่างระหว่างพยางค์ ก็  
ให้ลดช่วงห่างให้สั้นลง นะ...โม...ตัส...สะ... การทำเช่นนี้จะ  
ช่วยเบียดความคิดให้ออกไป จากนั้น ก็ค่อยลองเว้นช่วงห่าง  
ระหว่างพยางค์เพิ่มขึ้นอีกครั้ง

ในเวลาไม่นานนัก ช่วงห่างระหว่างพยางค์จะค่อยๆ  
ห่างมากขึ้น และในแต่ละช่วงความห่างนั้น โยมก็จะได้พบกับ  
ความสงบเงียบภายในจิตใจที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมา  
เป็นคำพูดได้ด้วยตัวของโยมเอง

โยมไม่จำเป็นต้องรู้หรือทราบดีกว่า ‘นะโม ตัสสะ’  
หมายความว่าอะไร เพราะการไม่รู้นั้นมีผลดีกว่า มิฉะนั้น มัน  
ก็จะทำให้โยมฟุ้งซ่านอีกครั้ง

# ๙๒

## เมื่อปราศจาก ความสงบเงียบ

- ปัญญา -

ในปี แรกที่อาตมาจำพรรษาอยู่ที่ภาคอีสานของประเทศไทย หมู่บ้านในแคว้นนั้นได้จัดงานเลี้ยงฉลองนานสามวันสามคืน ถึงแม้ว่าหมู่บ้านแห่งนั้นจะยังไม่มีไฟฟ้าใช้ แต่พวกเขาก็มีเครื่องปั่นไฟที่ใช้น้ำมัน เครื่องขยายเสียง และลำโพงอันมหึมา และแม้ว่าหมู่บ้านแห่งนั้นจะอยู่ห่างออกไปไกลกว่าหนึ่งกิโลเมตร แต่เสียงจากงานเลี้ยงก็ดังกระหึ่มอยู่ภายในวัดของเราซึ่งไม่มีความสงบเงียบหลงเหลืออยู่อีกแล้ว

ศาสนาพุทธนั้นสอนเราอยู่เสมอว่า ‘จงรู้จักปล่อยวาง’ แต่เมื่อเสียงเพลงจากงานเลี้ยงยังคงดังลั่นจนกระทั่งตีสอง

นั่น พวกเราจึงมีมติว่าจะต้องขอเจรจาประนีประนอมว่า ‘ขอให้ได้หลับบ้างเถิด’ เพราะว่าเหล่าพระสงฆ์ทั้งหลายต้องตื่นขึ้นมาในเวลาตีสามเพื่อเริ่มปฏิบัติศาสนกิจ

พวกเราขอให้ผู้ใหญ่บ้านช่วยเลิกจัดงานตอนตีหนึ่ง เพื่อพวกเราจะได้มีเวลาจำวัดสักสองชั่วโมง แต่ก็ได้รับคำตอบอย่างสุภาพว่า “ไม่ได้ครับ” ดังนั้น พวกเราจึงส่งตัวแทนให้ไปพบกับหลวงพ่อชา ซึ่งเป็นท่านอาจารย์ผู้ที่พวกเราเคารพอย่างสูงสุด และขอร้องให้ท่านช่วยบอกให้ชาวบ้านเบาเสียงเพลงในงานเลี้ยงตอนตีหนึ่ง เพราะพวกเราารู้ดีว่าผู้ใหญ่บ้านจะต้องทำตามที่หลวงพ่อท่านขออย่างแน่นอน

ในโอกาสนี้เองที่หลวงพ่อชาได้สอนพวกเราว่า

“เสียงนั้นไม่ได้รับกวนพวกเธอหรอก แต่พวกเธอต่างหากที่รับกวนเสียงนั้น”

นั่นไม่ใช่สิ่งที่พวกเราคาดหวัง แต่มันก็ได้ผล เสียงนั้นยังคงดังกึกก้องอยู่ในแก้วหูของพวกเรา แต่ไม่ได้อยู่ในความคิดของพวกเราอีกต่อไป พวกเราพยายามอยู่อย่างสงบแม้ว่าจะมีสิ่งภายนอกเข้ามารบกวนจิตใจเรา เพียงแค่สามวัน เหตุการณ์นั้นก็ผ่านไป

อีกหลายปีต่อมา น้องชายของพระสงฆ์รูปหนึ่งมาแวะเยี่ยมวัดของเรา โชคไม่ดีที่ห้องพักแขกเต็มหมด ดังนั้น พระสงฆ์รูปนั้นจึงขอให้อาตมาอนุญาตให้น้องชายได้พักอยู่ในกุฏิของท่านสักคืนหนึ่ง เพราะท่านกับน้องชายก็เคยนอนร่วมห้องกันมาตลอดตั้งแต่เล็กจนโต

“แต่ตอนนี้คุณทั้งสองคนก็โตขึ้นมากแล้วนะ” อาตมา



ชี้ประเด็น “คุณทั้งสองคนอาจจะนอนกรนนะ”

พระสงฆ์รูปนั้นยืนยันว่าจะไม่ให้มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น  
อาตมาจึงยอมอนุญาต

น้องชายของพระสงฆ์รูปนั้นหลับก่อน และตามที่คาดไว้  
จริงๆ เขากรนดังมากเสียจนพระสงฆ์รูปนั้นนอนไม่หลับ แม้ว่า  
จะอ่อนเพลียและนอนไม่หลับท่านก็ยังจำคำสอนที่เคยได้รับ

เสียงนั้นไม่ได้รับกวนพวกคุณหรอก แต่พวกคุณต่าง  
หากที่รับกวนเสียงนั้น

ดังนั้น ท่านก็เริ่มผ่อนคลายกับเสียงกรนที่ได้ยินด้วย  
การจินตนาการว่าเป็นเสียงดนตรีอันไพเราะนุ่มนวลของนัก  
แต่งเพลงคลาสสิกผู้มีชื่อเสียง ท่านไม่สามารถเปลี่ยนเสียง  
กรนได้ แต่ท่านสามารถเปลี่ยนวิธีการรับรู้มันได้

เมื่อท่านตื่นจากการจำวัดในเช้าวันต่อมา สิ่งสุดท้ายที่  
ท่านจำได้ก่อนที่จะถลึงสู่การจำวัดที่ทำให้รู้สึกสดชื่น ก็คือ  
เสียงกรนของน้องชายของท่านได้กลับกลายเป็นเสียงดนตรี  
อันไพเราะ

ดังนั้น ถ้าสามีของโยมนอนกรน ก็ให้จินตนาการว่า  
โยมกำลังฟังเพลงของวง ‘เดอะ เกรทฟูล เด็ด (Grateful  
Dead)’ หรือวงอะไรก็ได้ที่โยมชอบ หรือเวลาที่ได้ยินเสียง  
หมาเห่าตอนกลางดึกก็ให้คิดว่าเสียงนั้นเป็นการแสดง  
คอนเสิร์ตตีความบทเพลงโหมโรงของไซคอฟสกีที่แต่งขึ้นใน  
ปี ๑๘๑๒ (Tchaikovsky’s ๑๘๑๒ overture) หรืออะไรก็ได้  
ที่คล้ายๆ กัน เพราะเมื่อโยมหนีเสียงที่ได้ยินไม่พ้น ก็ขอให้  
พยายามเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อมันเสีย

# ๙๓

## ช่วงการรอคอยในชีวิต

- อุเบกขา -

เวลามากมายถูกใช้ไปกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งเป็น ‘ช่วงการรอคอยในชีวิต’ ที่มักจะสูญหายไปโดยเปล่าประโยชน์

ก่อนที่จะบวชเป็นพระสงฆ์ อาตมาสอนหนังสืออยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีเพื่อนครูคนหนึ่งบอกกับอาตมาว่าเขาได้สมัครงานที่ดีกว่าที่ทำอยู่นี้มากและได้งานในตำแหน่งที่สมัครอย่างแน่นอนแล้ว แต่ตอนนี้เขาต้องรอนานถึงหกเดือนเพื่อให้หมดสัญญางานสอนก่อนที่จะได้เริ่มงานที่เขาใฝ่ฝันจะทำ เขาบอกว่าเขารู้สึกแปลกใจและกลุ้มใจที่รู้ว่าเขาจะต้องทิ้งเวลาตลอดหกเดือนของชีวิตไป

“ชีวิตของผมสั้นเกินกว่าที่จะทิ้งเวลาครึ่งปีที่กำลังจะมาถึงไปก่อนจะได้เริ่มงานใหม่ แต่นั่นก็เป็นสิ่งที่ผมกำลังทำ

อยู่”

โยมต้องสูญเสียเวลาในชีวิตไปมากเท่าไร ในการฆ่าเวลาเป็นชั่วโมงๆ เป็นวันๆ หรือเป็นเดือนๆ ในชีวิตเพื่อรอคอยให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น เช่น รอเครื่องบินขึ้น รอให้ถึงวันหยุด หรือรอให้ลูกคลอดออกมา โชคร้ายที่เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเรานั้นถูกใช้ไปกับช่วงเวลากการรอคอยเหล่านั้น

เมื่อใดก็ตามที่เราระลึกได้ว่าช่วงเวลาในชีวิตของเราได้สูญเสียไปมากเท่าไร ‘อัตราการใช้เวลา’ อันน่าสลดใจในสังคมจะลดน้อยลงอย่างมาก เพราะจะเหลือคนจำนวนไม่มากนักที่จะฆ่าเวลา

พวกเรากลับจะได้พบกับคุณค่าใหม่ๆ ในการเดินทาง รู้สึกผ่อนคลายในการจราจรที่ติดขัด อยากรู้พูดคุยกับเพื่อนร่วมทางบนรถไฟและได้ค้นพบการผจญภัยมากมายที่จะเกิดขึ้นได้เพียงในช่วงการรอคอยในชีวิตอันมีคุณค่าเหล่านั้นเท่านั้น และไม่ต้องตั้งตารอคอยอย่างใจจดใจจ่อที่จะไปถึงจุดหมายอีกต่อไป

# ๙๔

## โยมเป็นมนุษย์ที่อยู่หนึ่ง หรือมนุษย์ที่ไม่อยู่หนึ่ง

- อุเบกขา -

ทุกวันนี้ การพบเห็นมนุษย์ที่อยู่หนึ่งนั้นเป็นไปได้ยากมาก เพราะพวกเขาจะไปที่โน่นที่นี้อยู่เสมอ และไม่ค่อยอยู่กับที่ นี่เป็นเหตุผลว่า ทำไมอาตมาจึงเรียกพวกเขาว่า ‘มนุษย์ที่ไม่อยู่หนึ่ง’

ในช่วงสุดสัปดาห์หนึ่งในวัดของอาตมา ขณะที่อาตมา กำลังยุ่งอยู่กับงานบริหารจัดการ มีเพื่อนเก่าคนหนึ่งถามว่า สิ่งต่างๆ ในชีวิตเป็นอย่างไร

“ใกล้จะเสร็จแล้ว” อาตมาตอบ

“ใกล้อะไร” เขาถามอย่างฉลาด

อาตมาเข้าใจจุดประสงค์ของเขาได้ทันที และหยุดการ

ทำงานอย่างรีบร้อน

“โยมจับผิดอาตมาได้จริงๆ” อาตมาตอบด้วยความ ละอายเล็กน้อย “อาตมาเดาว่า สถานที่เดียวที่อาตมาใกล้จะ ไปถึง ทั้งๆที่กำลังรีบร้อนทำโน่นทำนี่อยู่ ก็คงจะเป็นการลง หลุมฝังศพอย่างรวดเร็วนั่นเอง” แล้วเราก็มิ้มพร้อมกัน

ถ้าโยมเป็นคนหนึ่งในพวก ‘มนุษย์ที่ไม่อยู่นิ่ง’ ก็ขอให้ ถามตัวเองว่า “ฉันกำลังจะไปไหน และถ้าไปถึงได้ จะไปถึง เมื่อไร”

สำหรับอาตมานั้น อาตมามาถึงแล้ว อาตมามาถึงที่นี่ แล้ว และตอนนี้อาตมาก็เรียกตัวเองได้ว่า ‘มนุษย์ที่หยุดนิ่ง’ ‘ที่ นิ่ง’ เป็นสถานที่ที่สะดวกสบายมาก ที่ขอแนะนำให้ทุกคนแวะ มาเยี่ยมและพักอยู่สักพัก แทนที่จะเอาแต่วิ่งหนีจากที่นี่เพื่อ ไปที่อื่นอยู่ตลอดเวลา

ต่อไปนี้ เวลาที่เพื่อนของอาตมาถามว่า “เป็นอย่างไร บ้าง” อาตมาจะตอบว่า “อาตมาอยู่ที่นี้”

# ๙๕

## ไม่ต้องห่วง ยังมีหวัง

- ฉันทะ -

อาการซีงกังวล คือการคิดถึงอนาคตด้วยความกังวลว่า ทุกอย่างอาจจะเกิดความผิดพลาดได้ ความกังวลที่ไม่มีควมจำเป็นเช่นนั้น ถือเป็นความเจ็บป่วยที่สามารถถูกลบไปได้อย่างรวดเร็วในโลกสมัยใหม่

วิธีแก้ คือการคิดถึงอนาคตด้วยความคิดที่ว่าทุกอย่างจะต้องเรียบร้อย ซึ่งก็เป็นที่น่าพอใจว่า มันช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ที่สิ่งต่างๆ จะประสบความสำเร็จ เพราะมันช่วยเพิ่มความหวังมากกว่าความคิดด้านลบให้กับอนาคตของโยมนั่นเอง ดังนั้น

ไม่ต้องห่วง ยังมีหวัง

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ  
อันชาญฉลาดคนหนึ่งได้สอนว่า ในโลกนี้มีศาสนาอยู่เพียง  
สองแบบคือ

แบบที่เปลี่ยนแปลงความจริงเพื่อให้เหมาะสมกับ  
ความเชื่อของพวกเขา

แบบที่เปลี่ยนแปลงความเชื่อของพวกเขาเพื่อให้  
เหมาะสมกับความเป็นจริง

ผู้นำคนนั้นเป็นสาวกของศาสนาแบบที่สอง ซึ่งมัก  
พร้อมที่จะละทิ้งคำสั่งสอนหรือพิธีกรรมที่เขายึดมั่นถ้าหาก  
ความจริงที่มีหลักฐานยืนยันอย่างแน่นอขัดแย้งกับความ  
เชื่อเหล่านั้น

คำสอนแบบนี้เองได้ทำให้เขาเป็นศัตรูกับผู้คนมากมาย  
ที่ยังมีความคิดแบบเดิม ในไม่ช้า ฝ่ายตรงข้ามของเขาก็  
สามารถหาวิธีทำลายเขาได้ เนื่องจากเขามักจะออกไป  
บรรยายเรื่องความเชื่อของเขาในที่สาธารณะอยู่บ่อยครั้ง จึง  
ไม่ยากเลยที่จะเก็บรวบรวมคำบรรยายของเขา แล้วนำมาตัด  
ต่อใหม่ และกล่าวหาว่าเขาเป็นคนนอกกรีต เมื่อมีการได้สวน  
เกิดขึ้น เขาได้รับการตัดสินว่ามีความผิดและโทษที่ได้รับก็คือ  
ความตาย

เมื่อการตัดสินประหารชีวิตได้มีการประกาศอย่างเป็นทางการ ผู้นำทางจิตวิญญาณคนนั้นก็คร่ำครวญว่า “โอ้ น่า  
เสียดายจริงๆ เรากำลังตั้งใจว่าจะสอนการทำสมาธิแบบ  
ง่ายๆ ให้แก่ภรรยาของท่านผู้พิพากษา เพื่อที่เธอจะได้ไม่  
เถียงกับเขาอีกเลย เป็นแบบนี้เราก็จะไม่สามารถสอนให้เธอ

เป็นคนว่างายได้อีกแล้ว น่าเสียดายจริงๆ”

“ท่านรู้วิธีการทำสมาธิ ที่สามารถทำให้ภรรยาของเรา ไม่เถียงกับเราได้ด้วยหรือ” ผู้พิพากษากล่าวด้วยความแปลกใจ

“เรารู้วิธีการทำสมาธิทุกรูปแบบเลยนะใต้เท้า” เขาตอบ “อืม” ผู้พิพากษาใช้ความคิด “ตกลง เราจะผ่อนผันการประหารไปอีกลีสองเดือนเพื่อท่านอาจจะสอนให้ภรรยาของเราไม่เถียงกับเราได้ แต่ถ้าเธอยังชอบเถียงกับเราหลังจากครบหนึ่งปีแล้ว เราจะไปดูการประหารชีวิตของท่านด้วยตัวเอง ปิดการพิจารณาคดี”

ขณะที่ผู้นำทางจิตวิญญาณคนนั้นออกมาจากห้องพิจารณาคดีพร้อมกับความเป็นอิสระอีกลีสองเดือน บรรดาลูกศิษย์ของเขาก็ถามว่าวิธีการทำสมาธิอันทรงพลังวิธีไหนกันที่จะทำให้ภรรยาเลิกทะเลาะกับสามีได้

“เราก็ไม่รู้เหมือนกัน” ผู้นำทางจิตวิญญาณตอบ “เราเองก็ยังไม่เคยรู้วิธีนั้นเลย แต่เราก็อาจจะค้นพบก็ได้ แต่ใครจะไปรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นอีกหนึ่งปีข้างหน้า ภรรยาของท่านผู้พิพากษาอาจจะเสียชีวิต ซึ่งนั่นก็จะเป็นการทำให้เธอเลิกเถียงกับท่านผู้พิพากษา หรือเราเองอาจจะตายด้วยการสิ้นอายุขัยตามธรรมชาติ แต่อะไรก็ช่างเถอะ ตอนนี้เราก็ได้เป็นอิสระอีกตั้งสิบสองเดือน” จงจำคำพูดที่ว่า

ไม่ต้องห่วง ยังมีหวัง



# ๙๖

## จงทำตัวเป็นผู้มาเยือน อย่าทำตัวเป็น เจ้าของสถานที่

- การปล่อยวาง -

มีผู้มาเยือนวัดของอาตมาหลายคนบอกว่าวัดนี้ช่างสงบ  
สุขและสวยงามจริงๆ แต่อาตมากลับคิดว่าพวกเขาต้อง  
เพี้ยนไปแล้วแน่ๆ

พวกเขาไม่เห็นหรือว่า ยังมีงานที่จำเป็นต้องทำอีก  
มากมาย ทั้งตัวอาคารและพื้นโดยรอบก็ยังคงการซ่อมแซม  
อยู่ บรรดาพระสงฆ์หนุ่มๆ ก็ยังรอรับการฝึกอีกมากมาย และ  
ยังต้องคอยตอบคำถามมากมายไม่รู้จบของบรรดาแขกผู้มา  
เยือน สำหรับอาตมานั้น วัดของอาตมาเป็นที่ทำงานที่มีงาน

ยุ่งมาก ต้องมีอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง และในไม่ช้าอาตมาก็รู้ว่ามันคือทัศนคติของอาตมานั่นเอง

ดังนั้น อาตมาจึงเปลี่ยนทัศนคติของตัวเองเสียใหม่ สัปดาห์ละหนึ่งวันในตอนเช้า ซึ่งมักจะเป็นวันจันทร์เช้า อาตมาจะแกล้งทำเป็นผู้มาเยือนไม่ใช่เจ้าของสถานที่ของวัดที่อาตมาจำพรรษามาเป็นเวลา ๓๐ ปี เวลาที่เป็นผู้มาเยือนนั้น อาตมาไม่ต้องกังวลเรื่องการซ่อมแซมอาคารหรือพื้นวัด การบรรยายธรรมะให้แก่พระลูกวัดก็ไม่ใช้หน้าที่ของอาตมาอีกต่อไป รวมทั้งไม่ต้องคอยตอบคำถามมากมายในช่วงเช้าของวันเหล่านั้น อาตมาสามารถชื่นชมวัดแห่งนี้เช่นเดียวกับผู้มาเยือนรู้สึก แล้วอาตมาก็พบว่าบรรดาผู้มาเยือนพูดถูก เพราะวัดแห่งนี้เป็นวัดที่สวยงามและสงบสุขถ้าโยมไม่ได้เป็นเจ้าของสถานที่แห่งนี้

อาตมาได้สอนวิธีการแบบเดียวกันนี้ให้แก่เพื่อนๆ ของอาตมา โดยบอกให้พวกเขาแกล้งทำเป็นผู้มาเยือนในบ้านของตัวเองอาทิตย์ละสักสองสามชั่วโมง อาจจะเป็นช่วงสุดสัปดาห์ก็ได้

เวลาที่โยมไปเยี่ยมบ้านคนอื่นโยมต้องล้างจานให้เขาหรือเปล่า ไม่ต้อง โยมต้องดูดฝุ่นพรมและปิดกวาดบ้านให้เรียบร้อยหรือเปล่า ไม่ต้อง โยมต้องตัดหญ้าให้เขาหรือเปล่าไม่ต้อง แล้วโยมก็ไม่ต้องรู้สึกผิดที่ไม่ได้ทำงานบ้านเหล่านั้นด้วย เพราะโยมเป็นผู้มาเยือนไม่ใช่เจ้าของบ้าน

ดังนั้น เมื่อโยมแกล้งทำเป็นผู้มาเยือนในบ้านของตัวเอง ไม่ใช่เจ้าของบ้าน โยมก็จะสามารถชื่นชมความสวยงาม

และความสงบสุขของบ้านหลังนั้นได้ โยมสามารถพักผ่อนได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญ และสามารถมีความสุขอยู่ในบ้านหลังนั้นโดยไม่ต้องทำอะไร เพราะโยมเพียงแค่มานั่งเย็บเย็บ

ผู้มาเยือนเท่านั้นที่สามารถปล่อยวางได้ ส่วนเจ้าของสถานที่ต้องดูแลทุกอย่าง

# ๔๗

## จงอย่าเพียงแต่มีสติ ขอให้มีความเมตตาสติด้วย

- เมตตาสติ -

เศรษฐีนี้คนหนึ่งไปเข้าห้องเรียนเพื่อฝึกสมาธิในช่วงเย็น เธอบอกยามเฝ้าประตูกุหาสน์ของเธอให้เตรียมพร้อมอยู่เสมอเพราะเพื่อนบ้านของเธอหลายคนถูกโจรกรรม ดังนั้น เธอจึงสั่งให้เขามีสติอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเธอกลับมาถึง เธอก็พบว่ากุหาสน์ของเธอถูกโจรกรรม เธอจึงตำหนิยามเฝ้าประตูกุหาสน์ของเธอ “ฉันบอกให้เธอมีสติดูพวกโจร แต่เธอก็ยังทำพลาดทำให้ฉันถูกขโมยข้าวของ”

“แต่ผมก็มีสตินะครับ คุณผู้หญิง” ยามคนนั้นกล่าว “ผมเห็นพวกโจรกำลังเข้าไปในกุหาสน์ของคุณผู้หญิง ผมก็

จำได้ว่า ‘โจรกำลังเข้าไปข้างใน’ จากนั้น ผมก็เห็นพวกมัน ออกมาพร้อมกับเครื่องเพชรของคุณผู้หญิง ผมก็จำอีกว่า ‘เครื่องเพชรถูกขโมยไป’ แล้วผมก็เห็นพวกมันเข้าไปอีกครั้ง และกลับออกมาพร้อมกับตุ้เซฟของคุณผู้หญิง ผมก็จำได้ว่า ‘ตุ้เซฟถูกขโมยไป’ ผมมีสตินะครับคุณผู้หญิง”

เห็นได้อย่างชัดเจนว่า แค่มีสตินั้นไม่เพียงพอ พวกเรา ต้องเพิ่มความเมตตาลงไปด้วย จากเรื่องเล่ามาข้างต้น ยาม คนนั้นควรจะมีความเมตตาต่อนายจ้างของเขาด้วยการ โทรศัพทไปแจ้งตำรวจ เมื่อเราใส่ความเมตตาลงไปในความมี สติ เราก็คจะได้ ‘เมตตาสติ’

สองสามปีก่อน อาตมามีอาการอาหารเป็นพิษ ตาม ธรรมเนียมปฏิบัติของนิกายของอาตมานั้น พระสงฆ์อาศัย อาหารจากการบิณฑบาตเท่านั้น ซึ่งนำมาถวายโดยเหล่า ฆราวาสที่เลื่อมใสศรัทธาพวกเราเป็นประจำทุกวัน พวกเรา ไม่เคยรู้เลยจริงๆ ว่าพวกเราจะได้ฉันทอะไรบ้าง จึงมีอยู่บ่อย ครั้งที่บางอย่างที่พวกเราใส่เข้าไปในปากเป็นสิ่งที่กระเพาะ ไม่เห็นด้วยในเวลาต่อมา ดังนั้น อาการปวดท้องเป็นครั้ง คราวจึงถือเป็น ‘ภัยที่มากับอาชีพ’ ของพระสงฆ์ แต่ครั้งนี้นั้น เลวร้ายกว่าอาการอาหารไม่ย่อยระยะสั้นๆ มาก เพราะมัน เป็นการปวดในช่องท้องอย่างรุนแรงของอาการอาหารเป็น พิษ

แทนที่จะไปโรงพยาบาลเช่นเดียวกับพระสงฆ์ที่มี เหตุผลพึงกระทำ แต่อาตมมากลับใช้เมตตาสติ

อาตมาอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมีเป้าหมายที่จะหลุด

พ้นจากความเจ็บปวด โดยอาตมาบอกตัวเองให้รู้ตัวอยู่ว่า กำลังเกิดอะไรขึ้น นี่คือนิสัยที่กำลังระลึกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นั้นอย่างถ่องแท้เท่าที่จะทำได้ จากนั้นอาตมาก็เพิ่มความเมตตาออกไป ด้วยการเปิดใจรับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น และนี่ถึงมันอย่างสงบนิ่ง อาตมาสังเกตเห็นว่า ลำไส้ผ่อนคลายลงเล็กน้อยอันเป็นผลมาจากความเมตตา และความเจ็บปวดก็ลดลงไปเล็กน้อยด้วย ดังนั้น อาตมาจึงเพิ่มความเมตตาออกไปอีก ความเจ็บปวดก็ลดน้อยลงเรื่อยๆ ขณะที่ความเมตตาปฏิบัติหน้าที่ของมันในการผ่อนคลายระบบทางเดินอาหาร และแล้วความเจ็บปวดก็หายไปโดยสิ้นเชิงภายในเวลาเพียงยี่สิบนาทีเท่านั้น อาตมารู้สึกปกติดีและผ่อนคลายราวกับไม่เคยมีอาการอาหารเป็นพิษเกิดขึ้นเลย

สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นแท้จริงเป็นอาการอาหารเป็นพิษอย่างแรง อาการปวดในช่องท้องนั้นสุดแสนจะทรมานแทบจะทนไม่ได้ แต่มันกลับถูกตอบโต้ด้วยเมตตาสติอย่างเต็มที่ อาตมาไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการอาหารเป็นพิษ แต่อาตมาไม่ได้กังวลเรื่องนั้นเลยเพราะอาการปวดท้องได้หายไปพลิตั้ง และนี่เป็นเพียงตัวอย่างของพลังแห่งเมตตาสติที่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้น

เมตตาสตินั้นนำมาซึ่งการผ่อนคลาย ซึ่งนำความเบาสบายมาสู่ร่างกาย สู้จิตใจ และสู่โลก เมตตาสติสามารถทำให้เกิดการเยียวยารักษาได้ ดังนั้น จงอย่าเพียงแต่มีสติ ขอให้มีความเมตตาสติด้วย

# ๙๘

## เมตตาสติในยามที่โยม ถึงแตก

- เมตตาสติ -

โรมัส (นามสมมุติ) ได้ใช้เวลาหลายเดือนปฏิบัติสมาธิอยู่ที่วัดของเราในออสเตรเลีย ก่อนที่จะกลับไปที่บ้านของเขาในเยอรมันเพื่อเรียนต่อเขาได้เล่าให้อาตมาฟังว่า เมตตาสติทำให้เขาได้เงิน ๒๐ ยูโรในเวลาที่เขาต้องการมันอย่างมากได้อย่างไร

วันแรกโรมัสได้ไปเริ่มเรียนที่มหาวิทยาลัยในเยอรมันนั้น เขาได้ยินเสียงแปลกๆ ซึ่งเขาอธิบายให้อาตมาฟังว่า ‘คล้ายๆ เสียงกลิ้งคอ’ ดังออกมาจากตู้เอทีเอ็มขณะที่เขาเดินผ่านไป เขาจึงคิดว่าตู้เอทีเอ็มของมหาวิทยาลัยคงจะกำลังต้อนรับการเริ่มเรียนวันแรกของเขา

ตั้งแต่วันนั้นมา โธมัสเฝ้าส่งเมตตาจิตให้แก่เพื่อนของเขา ซึ่งก็คือตุ้เอทีเอ็มตุนั้นทุกครั้งที่เขาเดินผ่านมัน “ขออย่าให้เงินหมดตุ้” “ขออย่าให้ถูกลูกค้าทุบเมื่อพวกเขารู้ว่าไม่มีเงินในบัญชี” “ขออย่าให้เกิดการลัดวงจร” เป็นต้น

หลายเดือนต่อมา โธมัสกำลังนั่งทานอาหารกลางวัน ภายใต้อาติศตย์อันอบอุ่น ห่างจากเพื่อนของเขา ซึ่งก็คือตุ้เอทีเอ็มตุนั้นเพียงสองสามฟุต ตอนที่เขาได้ยินเสียงกล้วคออันคุ้นหูดังขึ้นอีกครั้งหนึ่ง และเมื่อเขาหันไปก็มองเห็นธนบัตรยี่สิบบูโรไบหนึ่งใหล่อออกมาจากตุ้

เขาได้นั่งอยู่แถวๆ ตุ้เอทีเอ็มตุนั้นมาแล้วอย่างน้อยสิบห้า นาที และในช่วงที่ผ่านมานั้นก็ไม่มีใครเดินมาใกล้ตุ้เลย เขาจึงเดินไปหยิบเงินที่ตุ้เอทีเอ็มแล้วก็โบกไปมาเพื่อหาเจ้าของธนบัตรใบนั้น แต่ไม่มีใครมารับเลย โธมัส ซึ่งเป็นนักเรียนจนๆ คนหนึ่ง จึงกล่าวกับตุ้เอทีเอ็มเพื่อนรักของเขาว่า “ขอบใจนะ” แล้วก็เก็บธนบัตรใบนั้นใส่กระเป๋

อาตมาสอบถามโธมัสอยู่หลายครั้งเพื่อตรวจสอบว่า เรื่องที่เขาเล่าเป็นความจริงหรือเปล่า เขายืนยันอย่างหนักแน่นหลายครั้งจนกระทั่งอาตมาเชื่อเข่าว่ามันเป็นเรื่องจริง ดังนั้น โปรดให้ความเมตตาต่อตุ้เอทีเอ็มทั้งหลายด้วย ใครจะไปรู้ว่า สักวันหนึ่งตุ้เอทีเอ็มเหล่านั้นอาจจะให้ความเมตตาโยมกลับมาก็ได้



# ๙๙

## เมตตาสติกับ ความสงบนิ่ง

- เมตตาสติ -

ปัจจุบันนี้ มีคนพยายามฝึกทำสมาธิกันมากมาย แต่ปัญหาที่สำคัญที่สุดก็คือพวกเขาไม่สามารถทำจิตให้นิ่งได้ ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนก็ไม่สามารถหยุดคิดได้ ทำไมกันนะ

ผู้หญิงคนหนึ่งได้รับโทรศัพท์ในตอนบ่ายวันหนึ่ง “สวัสดีค่ะ นี ซี.เอฟ. นะ บ่ายนี้เรามีเวลาว่างมาตีหมากาแพด้วยกันสักถ้วยไหม”

“ได้เลย” ผู้หญิงคนนั้นตอบ

“ดีจัง” ซี.เอฟ.กล่าวต่อ “เราจะไปที่ร้านกาแพที่ฉันชอบ ไม่ใช่ร้านที่เธอชอบนะ เธอต้องสั่งกาแพดำนะ ไม่ใช่กาแพลาเต้ที่มีคอเลสเตรอลสูงที่ฉันรู้ว่าเธอชอบ เธอต้อง

กินบลูเบอร์รี่มีฟีนเหมือนฉัน ไม่ใช่ขนมปังบิสกิตที่ฉันเห็นเธอ  
กินอยู่บ่อยๆ เราจะนั่งกันที่มุมเงียบๆ เพราะนั่นเป็นที่ๆ ฉัน  
อยากนั่ง ไม่ใช่ตรงริมถนนที่เธอชอบนั่งเสมอ แล้วเราก็จะคุย  
กันเรื่องการเมือง ซึ่งฉันชอบคุย ไม่ใช่เรื่องจิตวิญญาณอะไร  
นั่นที่เธอชอบโพสต์ทวิตเตอร์อยู่บ่อยๆ สุดท้าย เราจะอยู่ที่  
ร้านแค่หกสิบนาที ไม่ใช่ห้าสิบนาทีหรือเจ็ดสิบนาที เพียงแค่  
หนึ่งชั่วโมงพอดีเท่านั้น เพราะฉันต้องการจะใช้เวลา  
เพียงแค่นั้น”

“อืม” ผู้หญิงคนนั้นตอบ พร้อมกับคิดอย่างรวดเร็ว  
“ฉันเพิ่งนึกออกว่าต้องไปหาหมอฟันตอนบ่ายนี้ ขอโทษด้วย  
นะ ซี.เอฟ. ฉันคงไปพบเธอไม่ได้แล้วล่ะ”

โยมอยากจะทำออกไปดื่มกาแฟสักถ้วยกับคนที่บอกว่า  
โยมจะต้องไปไหน กินและดื่มอะไร นั่งตรงไหน หรือคุยกัน  
เรื่องอะไรด้วยหรือ ไม่มีทางใช่ไหม และถ้าโยมยังคิดไม่ออก  
ถึงที่มาของชื่อของ ผู้ที่โทรศัพท์มาที่มีชื่อว่า ซี.เอฟ. ละก้อ ตัว  
ย่อนี้มาจาก ‘Control Freak คนเจ้ากี้เจ้าการ’ นั่นเอง

เมื่อเปรียบเทียบคนแบบนี้กับคนที่นั่งกำลังสมาธิอยู่  
“ฟังนะ จิตของเรา ตอนนี้อยู่ที่กำลังจะนั่งสมาธิ เจ้าจะต้องเฝ้า  
ดูลมหายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันต้องการทำ ไม่ใช่เที่ยวล่องลอยไป  
ที่โน่นที่นี้ตามที่เจ้าต้องการ เจ้าต้องมีสติระลึกรู้อยู่ที่ปลาย  
จมูกซึ่งฉันต้องการจะทำ ไม่ใช่ไปอยู่บนถนน แล้วเจ้าก็ต้อง  
นั่งอยู่ตรงนั้นเป็นเวลาหกสิบนาทีพอดีบ๊อบบี้ ไม่ใช่ห้าสิบนาที  
เกินแม้แต่ นาทีเดียว”

เวลาที่โยมทำตัวเป็น ‘คนเจ้ากี้เจ้าการ’ ซึ่งปฏิบัติต่อ

จิตของตัวเองราวกับเป็นทาส ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจิตของ โยมก็มักจะพยายามหลบหนีโยมไปเสมอ มันจะคิดถึงความตรงจำที่ไม่มีประโยชน์ วางแผนแต่เรื่องที่ไม่มีความเป็นไปได้ ฝันเฟื่องไปเรื่อยๆ หรือไม่ก็หลับ มันจะทำทุกวิถีทางที่จะหนีจากโยม นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมโยมจึงไม่สามารถสงบนิ่งได้

ผู้หญิงคนเดิมได้รับโทรศัพท์สายหนึ่ง “สวัสดีจ๊ะ นี่ เค.เอฟ. นะ บ่ายนี้เรามีเวลาว่างมาตีหมอกแพด้วยกันสักถ้วย ไหม เธออยากไปร้านไหนล่ะ เธออยากจะกินและดื่มอะไรดี เราจะนั่งตรง ที่ๆ เธอชอบ ค่อยๆ หัวข้อเรื่องที่เราอยากคุย และ อยู่นานเท่าที่เธอต้องการเลยจ๊ะ”

“ความจริงฉันมีนัดกับหมอกแพตอนบ่ายวันนี้” ผู้หญิงคนนั้นตอบ “ช่างเถอะ อย่าสนใจเรื่องหมอกแพเลย ฉันจะไปตีหมอกแพกับเธोज๊ะ” แล้วหญิงสาวทั้งสองคนก็ใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างสบายอกสบายใจและสนุกสนาน เป็นเวลายาวนาน มากเกินกว่าที่ใครจะคิด อักษรย่อ เค.เอฟ. มาจากคำว่า ‘Kindfulness Freak - คนมีเมตตาสติ’

ดังนั้น ถ้าโยมทำสมาธิโดยการปฏิบัติต่อจิตใจของโยม ราวกับเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด “เฮ้ เกลอส นายอยากจะทำสมาธิ ตอนนี้ไหม นายอยากจะทำอะไร แล้วนายต้องการนั่งอย่างไร บอกมาเลยหรือนายอยากจะทำนานแค่ไหน” เมื่อโยมปฏิบัติต่อจิตใจของโยมด้วยเมตตาสติ จิตใจของโยมก็จะไม่ อยากรู้อะไรไปไหน มันอยากจะอยู่เคียงข้างโยม ใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างสงบนิ่งเป็นเวลายาวนานกว่าที่โยมคาดคิด

# ๑๐๐

## อย่าหวาดกลัว

- การปลุกฝัง -

ค่าวันหนึ่ง อาตมากำลังนั่งสมาธิอยู่ตามลำพังในพื้นที่อันกว้างไกล ในผืนป่าธรรมชาติในภาคอีสานของประเทศไทย บรรยากาศมืดสนิทและหมู่บ้านที่ใกล้ที่สุดก็อยู่ห่างไกลออกไปกว่าสี่กิโลเมตร อาตมาเข้าสู่สมาธิภายในเวลาไม่นานนัก จนกระทั่งได้ยินเสียงของสัตว์ป่าตัวหนึ่งเดินใกล้เข้ามา

ในป่านั้นมีทั้งเสือ หมู และช้าง ซึ่งสามารถทำร้ายหรือแม้แต่ฆ่าคนที่ได้พบ พวกเขาบ้านที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่เคยบอกกับอาตมาว่า ปกติสัตว์ใหญ่ๆ จะไม่ทำร้ายพระสงฆ์ แต่อาตมาคิดว่าชาวบ้านเหล่านั้นคงจะไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับพระสงฆ์ที่ถูกเสือ ช้าง และหมูฆ่าตายหรือ เพราะท่านเหล่านั้น

คงไม่มีชีวิตรอดมาเล่าให้พวกเขาฟัง

อาตมาฟังเสียงสัตว์ที่กำลังเดินใกล้เข้ามาในความมืดอย่างระมัดระวัง จากเสียงที่ได้ยิน สัตว์ตัวนั้นน่าจะเป็นเพียงสัตว์ตัวเล็กๆ ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ดังนั้น อาตมาจึงกลับเข้าสมาธิอีกครั้ง

สัตว์ตัวนั้นเดินเข้ามาใกล้ทุกทีและเสียงก็ดังขึ้น อาตมาตั้งใจฟังเสียงอย่างมีสติและรู้ว่าได้ประเมินขนาดของสัตว์ตัวนั้นต่ำไปหน่อย เพราะเสียงมันคล้ายๆ กับสัตว์ขนาดกลาง เช่น ชะมด ซึ่งก็ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงอีกเหมือนกัน ดังนั้น อาตมาจึงเริ่มทำสมาธิอีกครั้ง

เสียงนั้นดังมากขึ้น อาตมาสามารถบอกได้จากเสียงกรอบแกรบของใบไม้บนพื้นดินและเสียงแครกๆ ของกิ่งไม้ที่ถูกหักว่า สัตว์ตัวนั้นเป็นสัตว์ที่มีขนาดใหญ่มาก และกำลังเดินตรงมาที่อาตมา

อาตมารู้สึกหวาดกลัวมาก จึงลี้มตาขึ้นและหยิบไฟฉายเพื่อส่องหาเสือ หรือช้างหรือหมี และเตรียมพร้อมที่จะวิ่งหนีเพื่อเอาชีวิตรอด

สองสามนาทีต่อมา อาตมามองตามแสงไฟของไฟฉาย ก็เห็นหนูป่าตัวเล็กๆ ตัวหนึ่ง

อาตมาได้เรียนรู้ว่า ความกลัวทำให้สิ่งต่างๆ มีขนาดใหญ่เกินจริง เวลาที่โยมหวาดกลัวเสียงของหนูตัวหนึ่ง ก็ดูราวกับเสียงเดินของเสือที่สามารถกินพระสงฆ์ได้เลยทีเดียว ความหวาดกลัวทำให้ความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ กลายเป็นโรคมะเร็งร้ายแรง และอาการผื่นคันธรรมดาๆ ก็กลายเป็น

โรคต่อมน้ำเหลืองอักเสบ ความหวาดกลัวสามารถทำให้ทุก  
อย่างใหญ่กว่าความเป็นจริงมาก

# ๑๐๑

## ผี

### - การปลุกฝัง -

ผู้ชายคนหนึ่งเดินกลับจากวัดในช่วงค่ำโดยตัดสินใจว่าจะใช้ทางลัดผ่านป่าช้า เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์และไม่เชื่อในเรื่องผีสิง อย่างน้อยที่สุดเขาก็บอกกับเพื่อนๆ ว่าอย่างนั้น

เอาตัวเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมเสาไฟฟ้าตามถนนมักจะอยู่ห่างจากบริเวณป่าช้าเสมอ บางทีมันก็เลยทำให้ป่าช้ากลายเป็นสถานที่ที่น่าสะพรึงกลัวในยามค่ำคืนเสมอไม่ว่าโยมจะเชื่อเรื่องผีหรือไม่

เขารู้สึกดีขึ้นเมื่อเดินผ่านบริเวณกลางป่าช้าไปแล้ว จากนั้น เขาคิดว่าได้ยินเสียงแปลกๆ เหมือนกับมีคนกำลังเดินตามเขาอยู่ แต่เขาก็พยายามไม่คิดถึงมันและคิดว่าเขาคงคิดไปเองแล้วก็เดินต่อไป

แต่ไม่ใช่ มีอะไรบางอย่างกำลังเดินตามเขาอยู่ ดังนั้น เขาจึงเริ่มเดินเร็วขึ้น เสียงฝีเท้าสิ่งที่กำลังเดินตามเขาอยู่นั้นก็ เหมือนกับจะเดินเร็วขึ้นด้วย ถึงแม้ว่าเขาจะบอกกับตัวเองว่า เป็นเพียงแค่ความคิดกำลังเล่นตลกกับเขาอยู่ แต่เขาก็หันไป มองข้างหลัง ซึ่งนั่นเป็นความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง

ดวงตาของเขาเบิกโพลงด้วยความหวาดกลัว อ้าปาก ค้างและตัวสั่นอย่างไม่รู้ตัว ใบหน้าของเขาซีดเผือดด้วย อากาศตกใจสุดขีด โลงศพโคงหนึ่งกำลังลอยตามหลังเขามา ด้วยระยะห่างเพียงสองสามเมตรเท่านั้น โลงศพที่ตั้งตรง ปกคลุมไปด้วยใยแมงมุมและเศษดินเต็มไปหมด โครม โครม โครม

เขาหันกลับมาและวิ่งหนี โลงศพโคงนั้นเคลื่อนตาม หลังเขามา โครมๆ มันกำลังจะตามมาทันเขาแล้ว

โชคดีที่บ้านของเขาอยู่ไม่ไกลมาก เขากระโดดข้ามรั้ว หลังบ้านและวิ่งไปที่ประตูบ้าน โลงศพกระแทกประตูรั้วแรง ขึ้น เมื่อไปถึงหน้าประตู เขาก็หยิบพวงกุญแจบ้านออกมา จากกระเป๋าเสื้อ โลงศพโคงนั้นพังประตูสวนหลังบ้านเข้ามา มีเสียงดัง “โครม” เขาทำกุญแจหลุดมือ โลงศพตรงเข้ามาชน เขา เขาเอื้อมหยิบลูกกุญแจที่อยู่ในพวงกุญแจด้วยความ หวาดกลัวและพยายามเสียบลูกกุญแจเข้าไปที่ล็อก โลงศพ เกือบจะทับบนตัวเขา กุญแจเข้าล็อกได้พอดี เขาจึงไขกุญแจ เพื่อเปิดประตูบ้าน เขารีบกระโดดเข้าไปในบ้านและปิดประตู เสียงดังปัง ขณะที่โคงศพมาถึงประตู เหงื่อไหลโทรมกายเขา และเขาก็ตัวสั่นตลอดเวลา แต่ก็รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน



โครม โลงศพเริ่มกระแทกประตูบ้าน โครม มั่นกระแทก ประตูแรงขึ้น โครม กลอนประตูเริ่มแยกออกจากกัน เขาวิ่ง ลนลานขึ้นไปยังห้องเพียงห้องเดียวที่มีล็อก ซึ่งก็คือห้องน้ำ นั้นเอง เมื่อขึ้นไปถึงหัวบันได เขาก็หันกลับมาเห็นโลงศพโลง นั้นพังประตูบ้านของเขา แล้วก็เข้ามาภายในบ้าน เขาวิ่ง ปราดเข้าไปในห้องน้ำและล็อกประตู หัวใจของเขาเต้นรัว

เขาได้ยินเสียงโลงศพเคลื่อนตัวกระทบบันไดขึ้นมา และได้ยินเสียงมั่นกระแทกประตูห้องน้ำ ถ้าประตูหน้าบ้านที่ แข็งแรงยังไม่สามารถหยุดยั้งโลงศพโลงนั้นได้ ประตูห้องน้ำก็ คงจะต้านทานไม่ไหวอย่างแน่นอน โครม แล้วประตูห้องน้ำก็ เปิดออก ไม่มีที่ไหนที่จะหนีไปซ่อนตัวได้อีกแล้ว โลงศพ เคลื่อนตรงเข้ามาหาเขา เขาคว้าอะไรบางอย่างเพื่อขว้างไปที่ โลงศพอย่างอัตโนมัติ มันเป็นขวดยาบนหิ้งวางของ ขวดแก้ว พาดไปบนโลงศพ แล้วของเหลวกลื่นฉุนก็ราดไปทั่วแผ่นไม้ที่ ปกคลุมไปด้วยใยแมงมุม โลงศพหยุดนิ่ง ช่างน่าอัศจรรย์ใจ มาก โลงศพหยุดสนิทไปแล้ว

ขวดนั้นเป็นขวดที่ใส่ยาแก้ไอ (cough medicine) คง เป็นจริงตามที่ได้ยินคนขายยาพูดว่า “ยาขวดนี้หยุดอาการไอ (coughin=การไอ พ้องเสียงกับคำว่า coffin=โลงศพ) ได้ ชะงัด”

# ๑๐๒

## ผีใจดี

- ความเมตตา -

เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งเป็นคณงานก่อสร้างจรรยา อยู่ใน  
เมืองเพิร์ธ เขามีหน้าที่ช่วยต่อเติมบ้านเก่า เขาเล่าให้  
อาตมาฟังว่าขณะที่กำลังเก็บกวาดสถานที่หลังจากที่ทุก  
คนกลับบ้านไปหมดแล้ว เขาได้ยินเสียงคนพูดว่า “วางมือ  
ของคุณไว้ที่นี่สิ”

แต่ไม่มีใครอยู่แถวนั้นเลย เขาจึงคิดว่าเขาหุแว่วไปเอง  
ต่อมาเขาก็ได้ยินเสียงนั้นอีกครั้ง “วางมือของคุณไว้ได้  
ที่นี่สิ” สมอของเขาไม่ได้กำลังเล่นตลกกับเขาแน่ๆ มันเป็น  
ความจริง มันคือ ผี

ถ้าเป็นโยมจะทำอย่างไร อย่าเพิ่งวิ่งหนีไปเพราะผีใจดี  
มีอยู่มากมาย

ดังนั้น เขาจึงยื่นมือเข้าไปใต้ตัวบ้านแล้วก็ดึงถุงใบใหญ่ ใบหนึ่งออกมา เมื่อเปิดถุงออกดูก็เห็นเงินสดจำนวนหลาย พันดอลลาร์ เขาจึงสงสัยว่าเจ้าของบ้านคนก่อนซึ่งเสียชีวิตไปแล้วอาจซ่อนเงินไว้ใต้บ้านหลังนี้เพื่อหลบเลี่ยงการจ่ายภาษี เขาใช้เงินจำนวนนั้นเป็นเงินดาวน์บ้านหลังแรกของเขา ซึ่งทำให้เขาได้เริ่มสร้างอนาคตตัวเอง

ดังนั้น ต่อไปนี้ ถ้าโยมได้ยินเสียงลึกลับพูดว่า “วางมือของคุณไว้ที่นี่สิ” โยมก็รู้แล้วนะว่าจะต้องทำอะไร

เพื่อนอีกคนหนึ่งอาศัยอยู่ตามลำพังกับหมาของเธอ ปกติเธอจะพาหมาเดินเล่นในป่าวันละสองครั้ง เธอรักหมาตัวนั้นราวกับลูกแท้ๆ ของเธอ

เช้าวันหนึ่ง ขณะที่กำลังเล่นกับหมาของเธออยู่ในป่า เธอได้ทำแหวนวงหนึ่งหายไป มันไม่ได้มีราคาค่างวดมากมายนัก แต่มันเป็นสิ่งที่มีความรู้สึกสำหรับเธอ เธอคิดว่ามันน่าจะหล่นหายไปตรงไหน แต่ไม่ว่าจะหาอยู่นานเท่าไรเธอก็ไม่สามารถหามันพบ เธอรู้สึกผิดหวังและล้มเลิกความตั้งใจที่จะค้นหามันต่อไป

ต่อมาอีกไม่นาน เธอก็ลืมเรื่องแหวนวงนี้ไปสนิทเมื่อหมาตัวโปรดของเธอตาย

เธอเล่าว่า หลังจากที่หมาของเธอตาย เธอได้ยินเสียงมันเห่าอยู่ในบ้านอย่างชัดเจนเป็นเวลาหลายวัน ซึ่งเธอมั่นใจว่าไม่ได้คิดไปเอง เสียงเห่านั้นเป็นเสียงจริง และเธอจำมันได้ดีว่าเป็นเสียงของหมาของเธอ

แต่เธอยังไม่เคยเห็นผีหมาตัวนั้นสักที เธอจะได้ยิน

เสียงมันในห้องอีกห้องหนึ่ง เมื่อเธอวิ่งเข้าไปดูก็ไม่เคยเห็นหมาสักตัวเลย

วันหนึ่ง เธอยืนอยู่ตรงประตูทางเข้าภายในบ้านตอนที่ได้ยินเสียงหมาเห่าอยู่ข้างนอก เธอรีบเปิดประตูด้วยความหวังที่จะได้เห็นหมาตัวโปรดของเธออีกสักครั้งหนึ่ง แต่มันก็ไม่ได้อยู่ตรงนั้น แต่ว่ามีอะไรบางอย่างอยู่บนพรมเช็ดเท้าตรงประตูบ้าน แหวนวงที่เธอทำหายไปวางอยู่ตรงกลางพรม ยินดีต้อนรับของเธอ หมาของเธอที่ตายไปหาแหวนมาให้เธอ จากนั้นเธอก็ไม่ได้ยินเสียงหมาตัวนั้นอีกเลย

ทิม ซึ่งเป็นนามสมมุติ ได้ย้ายจากลอนดอนมาอาศัยอยู่ที่เมืองเพิร์ธ เขาตื่นขึ้นมากตอนกลางดึกของคืนวันหนึ่งในบ้านที่เขาอาศัยอยู่ตามลำพัง เขาเปิดไฟในห้องนอนและมองเห็นแม่ผู้ชราของเขายืนอยู่ที่ปลายเตียงนอน

แม่ของเขาอาศัยอยู่ในเมืองเอสเซ็กซ์ เขารู้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นต้องเป็นผีแน่ๆ แต่เขาบอกกับอาตมาว่าเขาไม่รู้สึกลัวแม้แต่น้อย เขารู้สึกมีความสุขและสงบมากที่ได้เห็นแม่ของเขา ยืนอยู่ตรงนั้นอย่างเงียบๆ และยิ้มให้ลูกชายของเธอด้วยความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข

เขารู้ว่าแม่ของเขาต้องเสียชีวิตแล้ว แต่เขาไม่รู้สึกละแ้ว โศกเลย ความรักที่มาจากรอยยิ้มของแม่ของเขานั้นขจัดปิดเป้าความเศร้าโศกให้หายไปหมด

ผีที่เขาเห็นนั้นปรากฏตัวอยู่นานหลายนาที เมื่อผีตนนั้นได้หายไปเป็นที่สุด ทิมทำแบบเดียวกับที่คนอังกฤษทุกๆ ไปมักจะทำกันในสถานการณ์เช่นนั้น เขาลุกขึ้นจากเตียงแล้วก็

ไปชงชาดื่ม

ขณะที่กำลังต้มน้ำอยู่เสียงโทรศัพท์ในบ้านก็ดังขึ้น  
น้องสาวของเขาโทรศัพท์มาจากอังกฤษ

“ทิม ขอโทษนะที่ปลุกเธอนอนกลางดึก แต่ฉันมี  
ข่าวร้ายจะบอก”

“ผมรู้แล้วละ” ทิมพูดแทรกขึ้นมา “คุณแม่เสียชีวิต  
แล้ว”

“เธอรู้ได้ยังไงกัน” น้องสาวของเขาอุทานออกมาอย่าง  
ไม่อยากจะเชื่อ “พวกเราเพิ่งจะกลับมาจากโรงพยาบาล”

ทิมจึงเล่าเรื่องผีของแม่ให้เธอฟัง มันช่างเป็น  
ประสบการณ์ที่น่ายินดีและน่ามหัศจรรย์ที่สุดประสบการณ์  
หนึ่ง ที่ได้เห็นแม่ของเขาและได้เอบอ้อมอยู่กับความรักของ  
เธอเป็นครั้งสุดท้าย

# ๑๐๓

## ต้นไม้และเด็กน้อย

- ความเมตตา -

มีต้นไม้โตเต็มที่ต้นหนึ่งในป่า ซึ่งมีลำต้นใหญ่ มีกิ่งมากมาย และใบดกหนา เด็กน้อยผู้เดียวดายมาเล่นที่ต้นไม้ต้นนั้น

เด็กคนนั้นจินตนาการไปว่าเขาได้ยินเสียงต้นไม้ต้นนั้น พูดอย่างมีเมตตาว่า “มาสิ ปีนขึ้นมาบนตัวฉัน มาสร้างบ้าน บนต้นไม้หลังเล็กๆ บนนี้ เธอจะใช้กิ่งไม้กิ่งเล็กๆ กับใบไม้ มากมายเหล่านี้ก็ได้นะถ้าเธอต้องการ” ดังนั้น เด็กน้อยคน นั้นก็ปีนขึ้นไปบนต้นไม้ต้นนั้น ทักกิ่งไม้และใบไม้มาทำเป็น บ้านต้นไม้ซึ่งอยู่สูงขึ้นไปบนต้นไม้ต้นนั้น แม้ว่าต้นไม้ต้นนั้น จะรู้สึกเจ็บปวดอยู่บ้างแต่มันก็มีความสุขที่ได้เสียสละเล็กๆ น้อยๆ เพื่อได้เห็นเด็กน้อยคนหนึ่งได้เล่นสนุกสนาน เด็กคน นั้นจะเล่นอยู่ที่บ้านต้นไม้แห่งนั้นเป็นเวลานานอยู่หลายวัน

ต้นไม้ต้นนั้นพอใจที่เห็นเช่นนั้น

เมื่อเด็กคนนั้นโตขึ้น เขาก็หยุดไปเล่นที่ต้นไม้ต้นนั้น ทำให้ต้นไม้รู้สึกเศร้า กิ่งไม้ลีบลู่ลงและใบไม้ก็ดูไม่เขียวสดใส

อีกสองสามปีต่อมา เด็กคนนั้น ซึ่งตอนนี้อยู่ในช่วงวัย รุ่น ได้กลับมาในป่า ต้นไม้ต้นนั้นตื่นเต้นดีใจมากที่เห็นเขาอีกครั้ง เด็กหนุ่มคนนั้นคิดว่าเขาได้ยินต้นไม้ต้นนั้นพูดว่า “ปีน ขึ้นมาบนตัวของฉันอีกสิ บ้านต้นไม้หลังเดิมของเธอแทบจะ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลยนะ ฉันคิดถึงเธอจัง”

“ตอนนี้ผมโตเกินกว่าที่จะเล่นที่บ้านต้นไม้แล้ว” เด็ก วัยรุ่นคนนั้นกล่าว “ผมอยากจะเรียนในมหาวิทยาลัย แต่ผม ก็จนเกินไป”

“ไม่มีปัญหา” ต้นไม้ต้นนั้นดูเหมือนจะพูดว่า “กลับมา ใหม่อาทิตย์หน้าละ ผลไม้ของฉันกำลังจะออกมาแล้ว ฉันจะ ออกผลไม้ให้มากเป็นพิเศษ ขอให้เธอเก็บผลไม้ทั้งหมดไป ขายจะได้มีเงินมาจ่ายค่าเรียนในมหาวิทยาลัยนะ”

เด็กคนนั้นก็กลับมาในอีกเจ็ดวันต่อมา ต้นไม้ต้นนั้นมี ผลไม้อันหอมหวานออกมาเต็มต้นไปหมด เด็กคนนั้นเก็บผลไม้ ไปทั้งหมดไม่เหลือแม้แต่ลูกเดียว เขาขายผลไม้เหล่านั้นและ ได้เงินมามากพอสำหรับค่าเล่าเรียนหนึ่งปี ต้นไม้ต้นนั้นมีความสุขมาก

เด็กคนนั้นก็กลับมาที่นั่นเป็นเวลาสามปี แล้วก็เก็บผลไม้ ทุกลูกไปขายเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของเขา ต้นไม้ต้นนั้นรู้สึก ปลื้มปิติใจ และดูเหมือนว่ามันพยายามออกลูกให้มาก ขึ้นทุกปีเพื่อให้เพื่อนของมันเก็บไปขาย ถึงแม้ว่าการทำแบบ

นั่นทำให้ต้นไม้ต้นนั้นรู้สึกอ่อนเพลียและอ่อนแอมากขึ้น  
ก็ตาม

เมื่อเด็กคนนั้นเรียนจบ เขาก็ไม่มาหาต้นไม้อีก ต้นไม้  
ต้นนั้นเศร้าสลดอีกครั้ง

อีกสองสามปีต่อมา เด็กคนนั้น ซึ่งตอนนี้ได้โตเป็นหนุ่ม  
แล้วกลับมา เขารู้สึกประทับใจเป็นอย่างยิ่งที่ต้นไม้เก่าแก่ต้น  
นั้นร้องตะโกนออกมาด้วยความดีใจที่ได้พบเขาอีกครั้ง “รอ  
อีกสักสองสามวันนะ แม้ว่าตอนนี้ฉันจะไม่ค่อยแข็งแรงมาก  
นัก แต่ฉันสามารถออกผลไม้ให้ได้มากๆ เธอจะได้เอาไปขาย  
เป็นค่าเล่าเรียนนะ”

“ตอนนี้ผมเรียนจบแล้ว” ชายหนุ่มกล่าว “และกำลัง  
ทำงาน ผมหลงรักผู้หญิงคนหนึ่งและต้องการจะแต่งงานกับ  
เธอ แต่เราสองคนต้องมีบ้านสักหลังหนึ่งเพื่อจะได้อยู่ด้วย  
กัน”

“ไม่มีปัญหา” ต้นไม้ต้นนั้นดูเหมือนจะพูดว่า “พຽงนี้  
เธอเอาเลื่อยมาอันหนึ่งนะ แล้วก็ตัดเอากิ่งไม้กิ่งใหญ่ๆ ไป  
เพราะมันจะใช้ทำพื้นบ้านและเสาบ้านได้ มันมีมากพอที่จะ  
ใช้ทำฝาบ้านด้วยนะ แล้วก็ใช้กิ่งไม้เล็กๆ และใบไม้ใบใหญ่ๆ  
ซึ่งมีอยู่มากมายทำเป็นหลังคาบ้านได้”

ดังนั้น ในวันต่อมา ชายหนุ่มจึงตัดกิ่งไม้และใบไม้  
ทั้งหมดของต้นไม้ต้นนั้น ปล่อยให้ไว้เพียงลำต้นเท่านั้น ถึง  
แม้ว่า ต้นไม้รู้สึกเจ็บปวดมากจนเกือบจะต้องตายแต่มันก็มี  
ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่เป็นการเสียสละอย่างใหญ่หลวงให้แก่  
คนที่มันรัก



เด็กคนนั้นไม่ได้กลับมาหาต้นไม้ต้นนั้นเป็นเวลาหลายปี ต้นไม้ต้นนั้นมีชีวิตอยู่ได้โดยอาศัยความทรงจำอันมีความสุขที่มีอยู่ประทั้งชีวิตเรื่อยมา

เมื่อเด็กคนนั้นกลับมาอีกครั้งนั้น เขาเข้าสู่วัยกลางคน ต้นไม้ต้นนั้นแทบจะกระโดดจนวนรากลอยขึ้นมาจากพื้นดินด้วยความดีใจ “ยินดีต้อนรับจ๊ะ ช่างน่าดีใจจริงๆ ที่ได้พบเธอ” แม้เหล่านกกาที่บินผ่านไปมาก็ยังได้ยินเสียงของต้นไม้ต้นนั้นด้วย “ฉันจะช่วยอะไรเธอได้บ้าง ขอให้ฉันช่วยเธอนะจ๊ะ”

“ตอนนี้ผมมีลูกแล้ว” ชายคนนั้นกล่าว “แล้วผมก็ต้องการเปิดร้านเฟอร์นิเจอร์ของตัวเอง เพื่อจะได้มีเงินมากพอที่จะทำให้ลูกๆ มีอนาคตที่ดีครับ”

“วิเศษเลย” ต้นไม้ต้นเก่าแก่กล่าว “เธออาจจะคิดว่าฉันเป็นเพียงต้นไม้แก่ๆ แต่ในลำต้นของฉันมีเนื้อไม้ที่สวยงามมากมายที่เธอสามารถใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ราคาแพงได้หลายชิ้นทีเดียวนะ ตัดลำต้นของฉันไปเถอะนะ ฉันจะดีใจมากถ้าเธอตัดลำต้นของฉันไปทั้งหมด”

ชายคนนั้นจึงกลับมาตัดต้นไม้ต้นนั้นในวันรุ่งขึ้นและได้ท่อนไม้ชิ้นเยี่ยมเพื่อเริ่มธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ของเขา แต่ต่อมาอีกไม่นานต้นไม้ต้นนั้นก็ตาย

หลายปีต่อมา เด็กคนนั้นได้เข้าสู่วัยชรา เขาจึงได้ไปเยี่ยมสถานที่ซึ่งครั้งหนึ่งต้นไม้ที่แข็งแรงต้นนั้นเคยยืนต้นอยู่ ต้นไม้ต้นที่เขาเคยปีนขึ้นไปสร้างบ้านต้นไม้ตอนที่เขายังเป็นเด็กตัวเล็กๆ และมีน้ำใจไมตรีกับเขาเสมอมา แต่สิ่งที่เหลือ

อยู่ตอนนี้มีเพียงแค่ต้นไม้ที่ผู้พิง ชายชราคนนั้นนอนหนุนศีรษะด้วยต้นไม้ผู้พิงอันนั้นเพื่อพักผ่อนสักครู่ ต่อไม้อันนี้นอนหนุนแล้วรู้สึกสบายกว่าหมอนขนนกมากทีเดียว เขาระลึกได้ทั้งน้ำตาว่าต้นไม้ต้นนั้นได้เคยช่วยเหลือเขาอย่างไรบ้างในทุกๆ ครั้งที่เขาต้องการความช่วยเหลือโดยไม่เคยถามคำถามอะไร ทำไมต้นไม้ต้นนั้นจึงยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อช่วยเขา และรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำเช่นนั้น

และแล้วเขาก็ระลึกได้ว่า ต้นไม้ต้นนั้นก็คือพ่อแม่ของเขานั่นเอง

# ๑๐๔

## หมอกแห่งสก๊อตแลนด์

- เมตตาสติ -

ตอนที่อาตมาเป็นนักเรียน ก็ได้ใช้เวลาในช่วงวันหยุดฤดูร้อนมากมายหลายครั้งไปเที่ยวแถวเทือกเขาและป่าทางภาคเหนือของสก๊อตแลนด์ ในวันที่ท้องฟ้าสดใสวันหนึ่งอาตมาไปเดินป่ากับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลที่พักของเยาวชนในท้องถิ่นเพื่อขึ้นไปบนยอดเขาที่อยู่ใกล้ๆ ซึ่งภาพวิวทิวทัศน์ที่มองมาจากยอดเขาแห่งนั้นช่างน่าตื่นตาตื่นใจจริงๆ

ด้วยความที่เป็นวัยรุ่นผู้เต็มไปด้วยความกระตือรือร้นอาตมาจึงชักชวนให้เขาเดินต่อไปยังยอดเขาที่อยู่ถัดไป แต่ผู้ดูแลที่พักซึ่งมีอายุมากกว่าไม่ต้องการเดินต่อไปอีกแล้ว เขาจึงบอกให้อาตมาเดินไปตามลำพัง ซึ่งเป็นคำแนะนำที่ไม่ถูกต้องนักเพราะมันเกือบจะทำให้อาตมาเอาชีวิตไม่รอด

ขณะที่เดินขึ้นเขาลูกที่สองไปได้ครึ่งทาง ฟ้าเริ่มปิด  
ตอนที่อาตมาใกล้จะถึงยอดเขา ก้อนเมฆมากมายลอยต่ำลง  
มารวดเร็วมากอย่างไม่น่าเชื่อ จนกระทั่งอาตมาถูกห่อหุ้มไป  
ด้วยหมอกหนาที่บภายในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้อาตมา  
สามารถมองเห็นระยะทางข้างหน้าไกลสุดได้ไม่เกินหนึ่งเมตร  
เท่านั้น

อาตมาเคยได้ยินเรื่องเล่ามากมายเกี่ยวกับนักท่อง  
เที่ยวชาวอังกฤษเหมือนกับอาตมาที่หายตัวไปในหมอกเป็น  
เวลาหลายวัน แต่อาตมาไม่เชื่อเรื่องพวกนั้น อาตมามีสัญชาติ  
ญาณที่ดีเกี่ยวกับทิศทาง ดังนั้น อาตมาจึงแค่หันกลับมาและ  
เดินกลับไปในทิศทางที่อาตมาเดินมา เมื่อมองดูที่พื้นดิน  
เบื้องหน้าที่อยู่ไกลออกไปประมาณสองฟุต ซึ่งเป็นระยะที่  
ไกลที่สุดที่อาตมาสามารถมองเห็นได้ ขณะที่ค่อยๆ เดินอย่าง  
ระมัดระวัง อาตมาก็มองเห็นพื้นดินตรงหน้ายุบลงไป  
เนื่องจากอาตมาอยู่ห่างจากหน้าผาที่สูงชันเพียงแค่ประมาณ  
สองฟุต เหลืออีกเพียงก้าวเดียวก็จะเป็นการก้าวสู่ความตาย  
อย่างแน่นอน จากนั้น อาตมาลองดูในแผนที่ก็พบว่าหน้าผา  
เพียงแห่งเดียวบนภูเขาลูกนั้น ซึ่งสูงประมาณ ๑๐๐ ฟุต อยู่  
ในทิศทางตรงข้ามกับที่ซึ่งอาตมาคิดว่าตัวเองกำลังเดินไป  
อย่างแน่นอน พอที่สำหรับสัญชาติญาณที่ดีเกี่ยวกับทิศทาง  
ของอาตมา

อาตมารู้ตัวว่ากำลังหลงอยู่ในพื้นที่รกร้างอันน่ากลัว  
และอยู่ในหมอกหนาที่บซึ่งต้องใช้เวลาหลายวันกว่าจะจาง  
หายไป อาตมาเริ่มหวั่นวิตก

โชคดีที่อาตมากำลังเรียนทางด้านฟิสิกส์ที่มหาวิทยาลัย อาตมาจึงจำทฤษฎีสัมพันธภาพของไอน์สไตน์ได้ ซึ่งยืนยันข้อเท็จจริงที่ว่าน้ำจะต้องไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ แล้วอาตมาก็หาลำธารเล็กๆ บนภูเขาพบ จากนั้นก็เดินตามลำธารเล็กๆ นั้นไปจนกระทั่งพบกับลำธารขนาดใหญ่และเดินตามมันลงภูเขาไปจนกระทั่งอยู่ต่ำลงมาจากหมอกหนาที่บั้นนั้น จากนั้นอาตมาก็สามารถมองเห็นจุดสังเกตต่างๆ ที่ทำให้อาตมากลับไปยังที่พักได้อย่างปลอดภัย

อาตมาจึงใช้ข้อคิดจากเรื่องเล่าเรื่องนี้มาช่วยแนะแนวทางให้แก่ผู้ที่อยู่ระหว่างการศึกษาปฏิบัติธรรมว่าพวกเราทุกคนเริ่มต้นด้วยการถูกห่อหุ้มอยู่ในหมอกหนาที่บั้นของความรู้ พระสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญ ครูบาอาจารย์ และผู้นำทาง ต่างพร่ำบอกกับพวกเราว่าควรจะไปทางไหน แต่ท่านเหล่านั้นก็บอกในสิ่งที่แตกต่างกันออกไป ทำให้คำแนะนำของท่านดูน่าสับสนมาก

ดังนั้น อาตมาขอแนะนำให้ลองหาลำธารสักแห่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่โยมรู้ว่าจะสามารถนำพาโยมไปในทิศทางที่ถูกต้อง และพาโยมไปอยู่ภายใต้หมอกอันหนาที่บั้นแห่งความรู้ เพื่อจะได้เห็นด้วยตาของตัวเองว่าควรจะไปทางไหน

ลำธารที่กล่าวถึงก็คือ คุณงามความดี ความสงบ และความเมตตากรุณา ไม่ว่าโยมจะนับถือศาสนาอะไรหรือแม้แต่ไม่มีศาสนาก็ตาม คุณสมบัติทั้งสามข้อนี้จะนำโยมไปสู่ความจริง ขอให้ตามมันไป และพบกับลำธารแห่งเมตตาสติ ซึ่งจะยิ่งกว้างและลึกมากขึ้นทุกทีๆ แล้วในไม่ช้ามันก็จะพาโยม

ออกมาจากหมอกหนาที่บดบังแห่งความไม่รู้ ไปสู่สถานที่ที่โยม  
สามารถหาทางกลับบ้านได้ด้วยตัวเอง

# ๑๐๕

## การกราบ

- ปัญญา -

ชาวพุทธมีชื่อเสียงมากในเรื่องการกราบ ชาวตะวันตกมัก  
จะถามอาตมาอยู่บ่อยครั้งว่า พวกเรากราบทำไม อาตมาก็  
ตอบไปว่า การกราบของชาวพุทธเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ  
เนื้อหน้าท้องที่ได้ผลดีมาก เราจะได้ไม่อ้วน

เวลาที่พูดเป็นการเป็นงาน อาตมาจะอธิบายว่า เวลาที่  
เรากราบพระพุทธรูปนั้น เรากราบธรรมะที่พระพุทธรูปเจ้าทรง  
แสดงแก่พวกเรา สำหรับการกราบพระพุทธรูปสามครั้งของ  
อาตมานั้นเป็นการกราบคุณงามความดี ความสงบ และ  
ความเมตตากรุณา

เมื่ออาตมาก็้มกราบลงบนพื้นครั้งที่หนึ่ง อาตมาคิดถึง  
คุณงามความดี เพราะความดีเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับ

อาตมา ซึ่งไม่ยากเลยที่จะทำความเคารพ อาตมามีความสุข  
ที่ได้อยู่ในหมู่สงฆ์ซึ่งอาตมาสามารถไว้วางใจได้อย่างสนิทใจ  
เวลาที่อาตมาได้รับสิทธิพิเศษในการพบปะกับคนดีๆ เช่นนี้  
มันทำให้อาตมาเกิดความเชื่อมั่นว่าโลกนี้น่าอยู่ คุณงามความ  
ดีนั้นควรค่าแก่การกราบไหว้ นอกจากนั้นเวลาที่อาตมาก็  
กราบคุณงามความดีและระลึกถึงความสำคัญของมันนั้น มัน  
ทำให้ความดีของอาตมามีเพิ่มมากขึ้น การก้มกราบแต่ละ  
ครั้งจะทำให้สิ่งใดก็ตามที่โยมนับถือบูชาและระลึกถึงเกิด  
ความเข้มแข็งขึ้นเสมอ

การก้มกราบครั้งที่สองนั้น อาตมาก็กราบความสงบ  
เพราะความสงบนั้นมีความสำคัญอย่างมากต่ออาตมาเช่นกัน  
ทั้งสำหรับโลกนอกตัวใบนี้และโลกภายในจิตใจ ความสุขไม่  
สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าปราศจากความสงบทางความคิดและ  
ความสงบระหว่างคนทั้งหลาย ดังนั้น เมื่ออาตมาบูชาความ  
สงบ ชีวิตของอาตมาก็จะมีความสงบเย็นมากขึ้น

การก้มกราบครั้งสุดท้ายนั้น อาตมาก็กราบให้แก่  
ความเมตตากรุณา การแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณานั้น  
เป็นการนำความรักความอบอุ่นและแสงสว่างมาสู่โลก และ  
ทำให้ความทุกข์โศกทั้งหลายไม่สามารถคงทนอยู่ต่อไปได้  
หรือแม้แต่แสดงตัวออกมา ชีวิตที่ปราศจากความเมตตา  
กรุณานั้นถือเป็นชีวิตที่ไม่น่าอยู่ ดังนั้น เวลาที่อาตมาก็  
กราบความเมตตากรุณานั้น อาตมาก็มีความเมตตากรุณา  
เพิ่มมากขึ้นด้วย

ทั้งหมดนี้คือ เหตุผลที่ชาวพุทธก้มกราบ



สองสามปีก่อน เพื่อนที่นับถือศาสนาคริสต์คนหนึ่งซึ่งเป็นอนุศาสนาจารย์ของโรงเรียนเอกชนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในเมืองเพิร์ธ ได้นิมนต์อาตมาให้ไปกล่าวสุนทรพจน์ในการชุมนุมในตอนเช้า เมื่ออาตมาไปถึง ก็ได้รับการต้อนรับจากเพื่อนของอาตมาที่เป็นอนุศาสนาจารย์และครูใหญ่ของโรงเรียนแห่งนั้น

ครูใหญ่ได้อธิบายลำดับของกิจกรรมต่างๆ “พวกเราจะรองจนกว่านักเรียนทั้งหมดจะมารวมตัวกันและอยู่ในความสงบ จากนั้น เราทั้งสามคนจะเดินเข้าไปในที่ประชุม ขณะที่เราเข้าไป” เขากล่าวต่อ “ท่านอนุศาสนาจารย์และผมจะคำนับเพื่อทำความเคารพรูปปั้นพระเยซูคริสต์เล็กน้อย เพราะพวกเราเป็นชาวคริสต์ แต่ท่านไม่ต้องคำนับเพราะท่านเป็นพระสงฆ์”

อาตมาจึงเห็นโอกาสที่จะหยิบยกประเด็นสำคัญขึ้นมา กล่าว อาตมาจึงหันไปทางครูใหญ่แกลังก์ทำหน้าที่บั้งตึงและกล่าวคัดค้านว่า “ในฐานะชาวพุทธ อาตมาขอใช้สิทธิ์คำนับเพื่อทำความเคารพรูปปั้นพระเยซูคริสต์ด้วย”

ครูใหญ่ถึงกับชะงักชั่วคราว และยอมให้อาตมาอธิบายว่า อาตมาต้องการคำนับเพื่อทำความเคารพหลักคำสอนของพระเยซูคริสต์บางข้อ เนื่องจากเป็นที่ชัดเจนว่าอาตมาไม่เห็นด้วยกับคำสอนของศาสนาคริสต์ทั้งหมด มิฉะนั้นอาตมาก็คงจะนับถือศาสนาคริสต์ไปแล้ว แต่อาตมาก็มองเห็นสิ่งต่างๆ มากมายในศาสนาคริสต์ซึ่งอาตมาเคารพและบูชา อาตมาจึงต้องการคำนับเพื่อทำความเคารพต่อสิ่งนั้น

ตั้งนั้น เราสามคนจึงเดินเข้าที่ประชุมและคำนับเพื่อ  
ทำความเคารพรูปปั้นพระเยซูคริสต์ด้วยกัน อีกหลายเดือน  
ต่อมา ครูใหญ่ได้แวะมาเยี่ยมวัดของอาตมาและทำความ  
เคารพพระพุทธรูปด้วย

# ๑๐๖

## พระพุทธเจ้าและพระเจ้า

- ปัญญา -

ปัจจุบันนี้ มีคนมากมายที่ไม่ชอบศาสนาที่มีระเบียบ ซึ่ง  
เป็นเหตุผลว่าทำไมศาสนาพุทธจึงกลายเป็นที่นิยมกัน  
อย่างมากมาย โยมลองไปร่วมงานพิธีอันรื่นวายเป็นวัดสัก  
แห่งหนึ่งแล้วจะรู้ว่าทำไมพวกเราจึงมีคุณสมบัติในการ  
เป็น ‘ศาสนาที่ไม่มีระเบียบ’

บางคนถึงกับถามว่า ศาสนาพุทธจัดเป็นศาสนาหรือไม่  
คำตอบก็คือ “ใช่ ศาสนาพุทธจัดเป็นศาสนาหนึ่ง อย่างน้อย  
ก็ด้วยวัตถุประสงค์ด้านการลดหย่อนภาษี”

แล้วชาวพุทธนั้นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพระเจ้า  
อย่างไรบ้าง

ในการสัมภาษณ์ของนักบวชที่มหาวิทยาลัยในท้องถิ่น

ของเรา อาตมาได้เป็นผู้ร่วมแสดงความคิดเห็นกับเจ้าอาวาส วัดคริสต์นิกายเบเนดิกทีนซึ่งเป็นเพื่อนเก่าของอาตมา ในช่วงเวลาการถามคำถามนั้น ผู้นับถือศาสนาคริสต์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งที่ได้ร่วมเป็นผู้ฟังด้วย เขาขอให้อาตมาบรรยายถึงแนวคิดเรื่องพระเจ้าของชาวพุทธ

อาตมาสามารถหยิบยกคำสอนหรือคำกล่าวจากพระไตรปิฎกที่ได้ศึกษาเรียนรู้มาจากท่านอาจารย์ทั้งหลายของอาตมามาตอบได้ไม่ยากเลย แต่มันคงจะไม่ได้เป็นการตอบคำถามนั้น ดังนั้น อาตมาจึงตัดสินใจตอบคำถามด้วยวิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และสร้างสรรค์ความปรองดองระหว่างสองวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ของโลก

“เจ้าอาวาสพลาซิด ผู้เป็นเพื่อนของอาตมา” อาตมาเริ่มกล่าว “ที่นั่งอยู่ข้างๆ อาตมานี้มักจะบอกกับอาตมาอยู่บ่อยครั้งว่า ความเชื่อหลักข้อหนึ่งของท่านก็คือ ทุกคนกำลังแสวงหาพระเจ้า ซึ่งอาตมามีความนับถือต่อเพื่อนของอาตมาเป็นอย่างมาก จึงทำให้อาตมาเห็นด้วยกับข้อเท็จจริงแห่งความเชื่อดังกล่าว แล้วสิ่งที่อาตมาและชาวพุทธคนอื่นๆ แสวงหาอยู่นั้นคืออะไร

พวกเราแสวงหาความสงบ ความเมตตากรุณา ความจริง ความเคารพนับถือ การให้อภัย และความรักที่ปราศจากเงื่อนไข ถ้าสิ่งที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทั้งหลายหรืออาจจะรวมถึงผู้ที่ไม่เชื่อว่ามีพระเจ้าด้วยต้องการแสวงหา สิ่งเหล่านั้นก็คงเป็นพระเจ้าของพวกเรา ดังนั้นความเข้าใจในเรื่อง

พระเจ้าของชาวพุทธก็คือความสงบ ความเมตตากรุณา  
ความจริง ความเคารพนับถือ การให้อภัย และความรักที่  
ปราศจากเงื่อนไข

บุคคลทั้งหลายที่นับถือศาสนาอื่นๆ ก็รู้สึกพอใจกับคำ  
ตอบของอาตมาเช่นกัน

# ๑๐๗

## พุทธศาสนากับ การรู้แจ้ง

- ปัญญา -

ตอนที่นิยายสารเกี่ยวกับศาสนาพุทธ ซึ่งมีคนนิยมอ่านฉบับหนึ่ง ขอให้อาตมาเขียนบทความเกี่ยวกับการบรรลุธรรมนั้น อาตมาได้ส่งบทความล้อเลียนรายการโทรทัศน์ชื่อ Who Wants to be a Millionaire (ใครอยากเป็นมหาเศรษฐีเงินล้านบ้าง) ไปให้ และอาตมาก็ต้องแปลกใจอย่างยิ่งที่บทความเกี่ยวขี้นั้นถูกตีพิมพ์

ใครอยากบรรลุธรรมบ้าง (Who Wants to be Enlightened)

ยินดีต้อนรับ ท่านสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีทุกท่าน  
วันนี้ทาง เอบีซี ทีวี (American Buddhist Channel) ขอ

เสนอการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศของเกมใครอยากบรรลุธรรมบ้าง ให้ทุกท่านได้รับชมกันนะครับ

รายการนี้ได้รับการสนับสนุนด้วยความภาคภูมิใจโดย บริษัท สมาธิ จำกัด ผู้ผลิตเบาะรองนั่งสำหรับการนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นเพียงบริษัทเดียวที่ให้คำสัญญาว่า “ถ้าท่านใช้เบาะรองนั่งของเราแล้วไม่สามารถรู้แจ้งได้ในชาตินี้ เราจะคืนเงินให้ท่านในชาติหน้า”

ต่อไปนี้ ผมขอแนะนำให้ท่านพบกับผู้เข้ารอบสุดท้าย ทั้งสี่คน ซึ่งผมรู้สึกมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของพวกเขา อันได้แก่ เจ้าคุณแอนนา คามิ (Venerable Anna Gami), ท่านอาจารย์ โฟ เด สัตว์ (Geshe Bo De’Sattava), พระอาจารย์ ซิด อาร์เธอร์ (Roshi Sid Arthur), คุณเอมี ทาร์บา (Amy Tarbha) ผู้เป็นอาจารย์สอนทำสมาธิที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นฆราวาส เป็นนักจิตบำบัดและพวกรัก ร่วมเพศ รวมทั้งเป็นนักเคลื่อนไหวเรียกร้องสิทธิหลายอย่าง ท่านผู้ชมครับ กรุณาให้การต้อนรับทุกท่านด้วยการเปล่งเสียง สาธุ โอม หรือ มู ด้วยครับ

สำหรับท่านผู้ชมที่เพิ่งชมรายการนี้เป็นครั้งแรก เราขอแจ้งให้ทราบถึงกติกาต่างๆ ในการแข่งขันอีกครั้งนะครับ การแข่งขันจะมีรอบคัดผู้แข่งขันออกทั้งหมดสามรอบ โดยท่านอาจารย์ที่เคารพทุกท่านจะถูกทดสอบผลสำเร็จของการรู้แจ้งของแต่ละท่าน ผู้เข้ารอบสุดท้ายหนึ่งคนจะต้องถูกคัดออกและส่งกลับไปยังจุดเริ่มต้นในการแข่งขันแต่ละรอบ

รอบแรกจะเป็นการตั้งคำถาม โดยให้บรรยายว่า ใน

ความคิดเห็นของท่านนั้น การรู้แจ้งมีความหมายว่าอย่างไร

เจ้าคุณแอนนาตอบว่า “การรู้แจ้งหมายความว่า การไม่มีตัวตน ความจริงแล้ว ในฐานะที่เป็นตัวแทนของศาสนา พุทธนิกายเถรวาทเพียงคนเดียว และได้ปฏิบัติตามพระธรรม คำสอนอันแท้จริงของพระพุทธเจ้า อาตมาเป็นผู้ที่มีการรู้แจ้งที่บริสุทธิ์และถูกต้องที่สุด อาตมาขอให้ทุกคนรู้ว่าถ้าคุณระลึกได้ว่า ถ้าคุณไม่ยึดถือการมีตัวตน ก็ขอให้ภูมิใจในภูมิปัญญาของคุณ และบอกให้คนอื่น ๆ ได้รู้ตามไปด้วย”

ท่านอาจารย์โพทตอบว่า “สำหรับอาตมานั้น การรู้แจ้งหมายถึง ความรู้สึกเมตตากรุณาต่อสาธุศิษย์ทุกคนเป็นอย่างมาก จนทำให้อาตมาตั้งใจแสดงความโกรธพวกเขาเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการทำให้พวกเขาไม่รู้สึกต่ำต้อยมากมายนักในเวลาที่อยู่ต่อหน้าอาตมา”

พระอาจารย์ชิตตอบว่า “การรู้แจ้งหมายถึง การไม่ยึดติด อาตมานั้นมีอุเบกขาเป็นอย่างมาก จนกระทั่งไม่ยึดติดกับการมีอุเบกขาแม้แต่น้อย เพราะฉะนั้น นี่ไง นาฬิกาโรเล็กซ์เรือนใหม่ที่ ทันสมัยสุดๆ ของอาตมา ลองดูสิ เยี่ยมยอดเลยใช่ไหมล่ะ”

คุณเอมีตอบว่า “สำหรับฉันนั้น การรู้แจ้งก็คือ การได้ร่วมรักอย่างมีความสุขมากโดยปราศจากการหลงผิดเรื่อง การมีตัวตน ซึ่งทำให้ต้องรู้สึกผิดเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ”

“ขอขอบคุณ ท่านผู้ปราศจากสาระทุกท่าน ที่ได้แสดงให้เห็นปัญญาอันตื่นเงินของท่านนะครับ และผู้แข่งขันที่จะต้องตกรอบและออกจากการแข่งขันไปก็คือ เจ้าคุณแอนนา



แล้วก็ไม่ต้องกลับมาอีกเลยนะครับ เจ้าคุณแอนนา กามิ”

การทดสอบในรอบที่สอง จะเป็นการทดสอบว่า ใครสามารถนั่งสมาธิได้นานที่สุด ดังนั้น ขอให้ทุกท่านเริ่มทำสมาธิ หลังจากที่ได้ยินเสียงกริ่งไฟฟ้านี้ กริ่ง..ง...ง...ง

หลังจากเวลาผ่านไปสองนาทิต่างกัน คุณเอมีก็ลืมตาขึ้นแล้วก็เช็ควิตเตอร์ของเธอ ส่วนพระอาจารย์ชิตนั้นจนครบหนึ่งชั่วโมง แต่ท่านอาจารย์โบนั้นนั่งอยู่นานจนกระทั่งแพทย์ประจำรายการลงความเห็นว่าคุณมรณภาพแล้ว จึงนำท่านไปทำการฌาปนกิจ ท่านอาจารย์โบจึงต้องจากไปด้วยภาวะดังกล่าว ผู้ชมที่อยู่ในรายการพร้อมใจกันกล่าวอวยพรแก่ท่านอาจารย์โบว่า “โอมโอม” ต่อไปนี้ ก็เหลือเพียงพระอาจารย์ชิตและคุณเอมีเท่านั้น

“ต่อไปนี้เป็นการแข่งขันรอบสุดท้ายนี้ ที่น่าตื่นเต้นมากเลยนะครับ เพราะจะเป็นการตัดสินว่าใครคือผู้ชนะในการแข่งขัน เกมใครอยากบรรลุธรรมบ้าง ตอนนี้ ผมจะขอให้พระอาจารย์ชิตและคุณเอมีได้แสดงพลังจิตในการถ่ายทอดรายการโทรทัศน์แบบสดๆ กันเลยนะครับ”

พระอาจารย์ชิตหลับตาลง ตั้งจิตมั่นอยู่ภายใน และด้วยความรวดเร็วแห่งปีติยินดี ท่านก็ลอยตัวอยู่ในอากาศราวกับขนนกในสายลม พระอาจารย์ชิตลอยตัวสูงขึ้นไปเรื่อยๆ เหนือเวทีจนกระทั่งผู้ชมที่อยู่ในห้องส่งซึ่งรู้สึกหวาดเสียว พวกเขามือเสียดังสนั่นราวกับฟ้าผ่า ซึ่งไปรบกวนสมาธิของพระอาจารย์ชิตและทำลายพลังจิตของท่าน ทำให้ท่านร่วงลงมากระแทกกับพื้นเวที คอหัก มรณภาพ

ทันที ผู้ชมหลายคนได้เกิดซาโตริ (การรู้แจ้ง) พระอาจารย์  
ซิดกลับคืนสู่ดิน แล้วปริศนาธรรมข้อใหม่ก็เกิดขึ้น

ผู้แข่งขันเพียงคนเดียวที่เหลืออยู่ซึ่งก็คือ คุณเอมี ทาร์  
บา ซึ่งเป็นอาจารย์สอนทำสมาธิที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นฆราวาส  
เป็นนักจิตบำบัด และเป็นนักบรรณารักษ์เรียกห้องสติทุกอย่าง  
ได้รับการประกาศให้เป็นผู้ชนะการแข่งขัน เกมใครอยาก  
บรรลุธรรมบ้าง และได้รับเบาะรองนั่งสำหรับทำสมาธิ  
ทองคำแท่งรุ่นที่ผลิตขึ้นมาเป็นพิเศษจำนวนจำกัด ซึ่งทรมาณ  
อย่างยิ่งสำหรับการนั่ง แต่น่าประทับใจยามที่ได้มองเห็น  
พร้อมทั้ง เครื่องจีพีเอส (GPS) เพื่อช่วยนำทางให้ผ่านพื้น  
อุปสรรคต่างๆ ทั้งหลาย เพราะเธอเป็นเพียงคนเดียวที่เห็นได้  
อย่างชัดเจนว่าต้องการใช้สิ่งเหล่านี้

บทความชิ้นนี้ถูกเขียนขึ้นโดยอาตมาเพื่อตีพิมพ์ใน  
นิตยสารชาวอเมริกันที่นับถือศาสนาพุทธ ฉบับฤดูใบไม้ร่วง  
ปี ๒๕๕๓ (American Buddhist Magazine Inquiring  
Mind, Fall ๒๐๑๐) ซึ่งบทความชิ้นนี้ได้เขียนขึ้นในรูปแบบ  
ที่ค่อนข้างตลกขบขัน เพื่อเป็นการเปิดเผยกลโกงของพวกที่  
ชอบอ้างต่อสาธารณชนว่าเป็นผู้บรรลุธรรม รวมทั้งกำจัดฝุ่น  
ผงแห่งประเพณีเก่าๆ ซึ่งปกคลุมการรู้แจ้งจนมืดมิด

# ๑๐๘

## รายการอาหาร

- ปัญญา -

ศาสตราจารย์ทางด้านปรัชญาผู้คงแก่เรียนท่านหนึ่ง ได้อ่านหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นพบว่าภัตตาคารระดับห้าดาวได้มาเปิดให้บริการในเมืองแล้ว เขาจึงรีบโทรศัพท์ไปจองโต๊ะอย่างรวดเร็ว แต่ภัตตาคารแห่งนั้นโด่งดังไปทั่วแล้ว จึงต้องคอยเป็นเวลาสองเดือนกว่าจะได้โต๊ะที่จอง

อีกแปดอาทิตย์ต่อมา ท่านศาสตราจารย์คนนั้นก็ได้ไปปรากฏตัวที่ภัตตาคารหรูระดับห้าดาวร้านนั้น ในชุดสูทราคาแพงและใบหน้าที่ยิ้มแย้มเยือกเย็น ผู้จัดการภัตตาคารได้ขอคู่มือประจำตัวประชาชนเพื่อยืนยันว่าเขาได้จองโต๊ะไว้ในคืนนั้นจริงๆ เมื่อเขาได้แสดงหลักฐานดังกล่าว ผู้จัดการภัตตาคารก็พาเขาไปนั่งที่โต๊ะที่จองไว้

ท่านศาสตราจารย์คนนั้นรู้สึกชื่นชมการตกแต่งภายใน และของตกแต่งต่างๆ ของภัตตาคารแห่งนั้น แสงไฟสลัวๆ จากโคมไฟตั้งพื้นที่ไม่มีสิ่งใดบดบัง สาดส่องลงมาที่โต๊ะของเขา ด้วยแสงอันอบอุ่นจนบรรยายไม่ถูก ซึ่งเตือนให้เขานึกถึง แสงสว่างอันสงบเยียบแห่งสนธยา ที่ดูมืดสลัวเพียงแค่มองเห็น พนักงานเสิร์ฟคนหนึ่งที่ถูกหูกกระต่ายสีขาวและสวมเสื้อนอกที่ดูสง่างามได้นำรายการอาหารมาให้เขา

รายการอาหารเล่มนั้นดูเหมาะสมกับบรรยากาศอันหรูหราโดยรอบของภัตตาคารระดับห้าดาวแห่งนั้น ด้วยรูปเล่มที่ทำด้วยกระดาษแข็งสีทองขลิบริมด้วยสีแดงเข้ม รายการอาหารทั้ง ๑๐๘ ชนิดถูกเขียนด้วยลายมืออันวิจิตรงดงาม แบบเดียวกับที่มักจะเห็นในพิพิธภัณฑ์ศิลปะมากกว่าในภัตตาคาร

ท่านศาสตราจารย์จึงมองรายการอาหารด้วยความชื่นชม และอ่านเข้าไปเข้ามาหลายครั้ง จากนั้น เขาก็กินรายการอาหารเล่มนั้นเข้าไป แล้วก็จ่ายเงิน และขอบคุณผู้จัดการภัตตาคารก่อนจะจากไป

ท่านศาสตราจารย์ผู้โชคร้าย ซึ่งมีความรู้มากมาย แต่ไม่รู้ถึงความแตกต่างระหว่างรายการอาหารกับอาหาร เพราะเขารู้จักและสนใจเพียงแค่อ่านหนังสือเท่านั้น

บัดนี้ โยมทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ได้อ่านรายการอาหารทั้ง ๑๐๘ ชนิดของรายการอาหารที่ชื่อ ขวนม่วนขึ้น๒ จบแล้ว ขออย่าได้ทำเช่นเดียวกับท่านศาสตราจารย์ทางด้านปรัชญาคนนั้น ซึ่ง ‘กิน’ แต่ตัวหนังสือเท่านั้น ขอให้ลิ้มลองรสชาติของอาหารด้วย

