



Free MIND

ของกำนัลแด่ผู้ฉีกกรอบ

พลัง
สร้างสรรค์

CREATIVITY

ภทริณี เจริญจินดา
แปลและเรียบเรียง

OSHO

หนึ่งในบรมครูทางจิตวิญญาณผู้ทรงอิทธิพลที่สุดแห่งยุค

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : พลังสร้างสรรค์ : ของก้านัลแต่ผู้จักรอบ

(Creativity : Unleashing the Forces Within)

ผู้เขียน : OSHO

ผู้แปลและเรียบเรียง : ภัทริณี เจริญจินดา

Copyright © 1999 OSHO International Foundation, Switzerland.

www.osho.com/copyrights

Thai Translation Copyright 2014 FreeMind Publishing Co.,Ltd.

by arrangement through Tuttle-Mori Agency Co.,Ltd.

All rights reserved.

OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation. For further information please go to www.osho.com/trademark.

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

พิมพ์ครั้งที่ 1

ตุลาคม 2557

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-7115-81-8



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2557 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

OSHO.

พลังสร้างสรรค์.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2557.

216 หน้า.

1. การสร้างสรรค์. I. ภัทริณี เจริญจินดา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.1533

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฏาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สาณพินทร์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนนุท

พิธีสุนัปกรณ์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

ศิลปกรรม กรมัยพล สิริมงคลจุฑกุล

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีป่าเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

www.freemindbook.com

 facebook.com/freemindbook

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7 โทรสาร 0-2433-8587

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9

www.se-ed.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

คำนำสำนักพิมพ์



ปัจจุบัน เป็นที่กล่าวกันว่า “ความคิดสร้างสรรค์” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เฉพาะบุคคล และมักจะถูกตีกรอบไปในเรื่องงานศิลปะ งานออกแบบ การวาดภาพ งานประพันธ์ และงานเฉพาะทางอื่นๆ เท่านั้น จนทำให้เกิดการแบ่งแยกว่า ใครที่ไม่สามารถสร้างผลงานประเภทเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นผู้ที่ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ หรือ “ไม่มีพรสวรรค์” และผลักดันให้กลุ่มคนเหล่านี้ พยายามศึกษาเรียนรู้ตามสถาบันฝึกอบรมต่างๆ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เพราะต้องการมีความคิดสร้างสรรค์เหมือนกับผู้อื่นบ้าง

แต่หากจะกล่าวว่า พลังสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้ว ในตัวเอง มีอยู่ในงานทุกชนิดที่เราทำ มีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว คุณจะเชื่อหรือไม่

การให้นิยามความหมายของ “ความคิดสร้างสรรค์” ที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน อาจทำให้คำตอบของคำถามนี้แตกต่างกันไป ด้วยเหตุผลต่างๆ นานา และสำหรับคนที่เชื่อ ก็อาจเกิดคำถามต่อมา แล้วอะไรที่เป็นตัวปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของเขาอยู่ และทำอย่างไรจึงจะใช้พลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่แล้วในตัวเองได้

OSHO ผู้เป็นนักสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิญญาณได้บรรยายถึงสิ่งเหล่านี้ไว้แล้วในหนังสือ “**พลังสร้างสรรค์**” (Creativity) เล่มนี้ ด้วยวิธีการบรรยายที่เป็นเอกลักษณ์ประกอบกับสอดแทรกเรื่องเล่าต่างๆ ที่กระตุกผู้อ่านให้หยุดความคิดทั้งหลายแล้วมองด้วยสายตาอันสดใหม่

ในฐานะปัจเจกที่เปี่ยมด้วยพลังสร้างสรรค์ โดยเริ่มตั้งแต่ตระเตรียมความพร้อมเพื่อเปิดรับพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ พิจารณาว่าอุปสรรคใดบ้างที่กั้นขวางไม่ให้ลุถึงความสำเร็จ วิธีหลายกำแพงเหล่านั้นแล้วแปรเปลี่ยนให้กลายเป็นประตูสู่พลังสร้างสรรค์ทำได้อย่างไร ปิดท้ายด้วยการไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นปัญหาทั่วไปของคนส่วนใหญ่ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าถึงและเข้าใจพลังสร้างสรรค์นี้อย่างแท้จริง

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของเราสำนักพิมพ์พริมาyard ที่ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานของ OSHO ทั้ง 10 เล่ม ในชุดหนังสือ **“Insights for a New Way of Living”** ซึ่งเป็นชุดหนังสือที่ได้รับความนิยมที่สูงสุดตลอด 10 ปีที่ผ่านมาจวบจนถึงปัจจุบัน โดยได้รับการแปลแล้วถึง 25 ภาษา และมียอดจำหน่ายกว่าหลายล้านเล่มทั่วโลก...โดยหนังสือ **“พลังสร้างสรรค์”** เป็นผลงานลำดับที่เก้าของชุดหนังสือนี้* ที่ทางสำนักพิมพ์พริมาyard ได้เป็นผู้จัดพิมพ์เผยแพร่สู่ผู้อ่านชาวไทย เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์พริมาyard ขอขอบคุณ **คุณภัทริณี เจริญจินดา** เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้อุทิศเวลาให้กับการแปลผลงานหนังสือของ OSHO เสมอมา และขอขอบพระคุณ **คุณภราดล พรอำนาจ** เป็นอย่างยิ่งที่สละเวลาอันมีค่าในการเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้สัมผัสถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่แล้วในตัวของตนเอง เพื่อสรรค์สร้างโลกภายในและโลกภายนอกให้เปี่ยมด้วยความรักและความเบิกบาน

สำนักพิมพ์พริมาyard

* ต่อจากหนังสือ ปัญญาญาณ (Intuition) วุฒิมารวะ (Maturity) ชาวานปัญญา (Intelligence) เมตตาอาทร (Compassion) สนิทใจ (Intimacy) อิสระภาพ (Freedom) เด็ดเดี่ยว (Courage) และเบิกบานยินดี (Joy)

คำนำผู้แปลและเรียบเรียง



เวลาได้ยินคำว่าสิ่งสร้างสรรค์ เรามักจะนึกถึงสิ่งแปลกใหม่ ไม่ซ้ำเดิม หรือหากกล่าวถึงผู้สร้างสรรค์เราก็อาจจะกล่าวถึงผู้มีพรสวรรค์ ซึ่งเสกสรรผลงานวิจิตรพิสดารจนเรารู้สึกทึ่ง บ้างก็กล่าวกันว่าความสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ ทว่าแท้จริงแล้วความสร้างสรรค์เกิดขึ้นได้อย่างไร มันเกิดจากการคิดไปเรื่อย ๆ หรือการฝึกคิดนอกกรอบ อย่างที่เราคุ้นเคยกัน แค่นั้นหรือเปล่า

หากใครเคยอ่านผลงานของท่าน OSHO ในชุด **Insights for a New Way of Living** มาบ้างแล้ว คงพอเดาออกว่าสิ่งที่เราจะรับรู้ต่อไปนี้ ย่อมไม่ใช่สิ่งที่เคยเข้าใจอย่างแน่นอน แต่เป็นสิ่งที่ท่าน OSHO เห็นด้วย ปัญหาหลักซึ่ง อันจะدلใจให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้แตกต่างไปจากเดิม อย่างสิ้นเชิง

ท่าน OSHO กล่าวไว้ว่า “*ความสร้างสรรค์คือสภาวะย้อนแย้ง นั่นคือการกระทำโดยไม่กระทำ ท่านไม่ต้องทำอะไร แต่ปล่อยให้พลังสร้างสรรค์ไหลผ่านตัวท่าน ความสร้างสรรค์คือการเป็นพาหะให้สรรพสิ่ง ทั้งมวลไหลผ่านแจกเช่นปล่องไฟกลวงเปล่า*”

นั่นหมายถึงเมื่อใดเราฉีกกรอบตัวตนของเรา ฉีกกรอบความเชื่อ เดิม ๆ และความรู้เก่า ๆ แล้วปล่อยให้พลังสร้างสรรค์หรือพลังศักดิ์สิทธิ์ ไหลผ่านตัวเรา เมื่อนั้นพลังสร้างสรรค์จะเนรมิตผลงานที่เปี่ยมด้วยความรักความเบิกบาน อันจะนำมาซึ่งความปลาบปลื้มยินดีและก่อเกิดเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้พบเห็น แม้ว่าจะงานที่เราทำนั้นจะเล็กน้อยสักเพียงใด

ก็ตาม เพราะเวลาที่เรเบิกบานกับการทำงานในสมาธิภาวนา หรือทำงานด้วยความรักอันล้าลึก หัวใจของเราจะเต้นด้วยท่วงทำนองแห่งความรู้สึกสำนึกขอบคุณอย่างสุดซึ้ง เราจึงไม่สนใจว่างานจะต้องออกมาสมบูรณ์แบบหรือมีคุณค่าในสายตาใคร เพราะการทำงานเช่นนั้นได้ทำให้เรากลายเป็นคนใหม่ผู้มีหัวใจยิ่งใหญ่แล้วนั่นเอง

อีกประการหนึ่ง ความสร้างสรรค์ไม่เคยเกิดจากการคิดฝันหรือการเพ้อฝัน แท้จริงแล้วสร้างสรรค์เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตหยุดคิดและไร้ความปรารถนาเท่านั้น ความสร้างสรรค์อาจต้องการเวลา แต่ไม่ใช่สำหรับการขบคิด มันคือเวลาสำหรับการหยุดพักและกลมกลืนกับธรรมชาติ เมื่อนั้นจิตจึงจะมีที่ว่างพอให้สร้างสรรค์บังเกิดและถ่ายทอดออกมาเป็นความฝันหรือภาพนิมิต และมีแต่ความฝันเช่นนี้เท่านั้นที่จะสร้างสรรค์โลกให้งดงาม และเมื่อหนทางของผู้สร้างสรรค์ไม่ใช่การคิด หนทางของเขาจึงไม่มีวันตีบตัน พลังสร้างสรรค์ในตัวเขาจะเอื้ออำนวยให้เขาเห็นหนทางใหม่ๆ อยู่เสมอ

ผู้แปลขอขอบคุณการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งมวลและสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ที่มอบโอกาสการแปลหนังสืออันทรงคุณค่าเล่มนี้ ขอขอบคุณคุณภราดล พรอำนวย ที่กรุณาสละเวลาเขียนคำนิยมจากหัวใจของผู้สร้างสรรค์ รวมทั้งขอขอบคุณครอบครัว มิตรสหาย และผู้อ่านที่เป็นกำลังใจให้ผู้แปลเสมอมา

ด้วยรักและสำนึกขอบคุณ
ภัทริณี เจริญจินดา

คำนิยาม



ความน่าสนใจของพลังแห่งความสร้างสรรค์ที่ **OSHO** ได้กล่าวไว้ก็คือการปล่อยให้บางสิ่งบางอย่างภายในตัวคุณหลั่งไหลออกมาด้วยตัวของมันเอง ไม่ใช่ด้วยการเลียนแบบหรือหาแรงสนับสนุนจากภายนอก แต่ด้วยแรงแห่งความสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งที่อยู่ภายในเหมือนดั่งเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ที่สามารถเติบโตขึ้นมาเป็นต้นไม้อันยิ่งใหญ่โดยอาศัยการเชื่อมต่อกับพลังแห่งธรรมชาติ... ผมเข้าใจว่าเราอาจสามารถหยิบยืมถ้อยคำหรือรูปแบบมาเป็นก่อนอิฐสำหรับการก่อสร้าง เหมือนที่เมล็ดพันธุ์หยิบยืมแร่ธาตุจากพื้นดิน แต่การจะสร้างสรรค์รูปแบบขึ้นมาอย่างไรวางั้น ความสัมพันธ์โดยตรงกับหัวใจของเราเองที่ดูจะเป็นคำตอบ

ผมเคยตั้งข้อสังเกตกับตัวเองว่า ไม่ว่าจะพยายามสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นเอกลักษณ์ขนาดไหน แต่ก็ดูเหมือนว่าการทำงานเหล่านั้นยังคงดำรงอยู่ในกาลเวลาที่มีข้อจำกัดแปลกๆ เพราะสุดท้ายก็จะเป็นเพียงแค่การใช้ภาษา วลี หรือเทคนิคต่างๆ ที่มีอยู่ในช่วงขณะการสร้างสรรค์ ไม่เหมือนกับงานของอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งดูเหมือนได้ทำงานอันสร้างสรรค์เหล่านั้น โดยปล่อยให้บางสิ่งบางอย่างภายในได้แสดงปรากฏการณ์ของมันออกมาอีกแค่นั้น

และด้วยแนวคิดของ **OSHO** ก็ได้ทำให้ผมนึกถึงเรื่องราวการเดินทางในชีวิตที่เหมือนเกิดขึ้นเพื่อให้เรียนรู้และปล่อยวาง คุณไม่จำเป็นต้องบันทึกเรื่องราวของทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่าง แต่การออกไปเผชิญกับบางสิ่งบางอย่าง ได้เปลี่ยนแปลงตัวคุณเสมอ ถึงแม้คุณไม่รู้ว่าจะอย่างไร หรือจำ

ได้ว่าคุณเคยเป็นใคร และถ้าหากความสร้างสรรค์คือชีวิต และชีวิตคือ
การลืมตาตื่นขึ้นมาสัมผัสกับสิ่งที่คุณเป็นจริงๆ

ทั้งสภาวะแห่งจิตใจอันพิสดารซับซ้อน

หัวใจอันกระสับกระส่าย

ความวิกลจริตแห่งชีวิต

หรือจะเป็น

ความนิ่งอันสงบเงียบ

ความรู้สึกระหว่างการภาวนา

และด้วยความรักอันลึกซึ้ง

ภราดร พรอำนาย

ผู้เขียน “ลมใต้ปอด”

สารบัญ



อารัมภบท	14
ตระเตรียมผืนผ้าใบ	18
มีชีวิตทั้งสามมิติ	19
ลงมือทำอย่างผ่อนคลาย	22
กลมกลืนกับธรรมชาติ	47
5 สิ่งปิดกั้นพลังสร้างสรรค์	56
1. ความรู้สึกมีตัวตน	57
2. สมบูรณ์แบบนิยม	86
3. ความรอบรู้	93
4. ความเชื่อ	103
5. เกมเกียรติยศ	117
กฎแห่ง 4 สู่พลังสร้างสรรค์	122
1. กลับมาเป็นเด็กอีกครั้ง	123
2. พร้อมเรียนรู้ตลอดเวลา	132
3. เห็นความล้ำเลิศในสิ่งสามัญ	135
4. วาดฝันยามจิตสงบ	143

ไขข้อข้องใจ 4 ประการ	150
1. ความทรงจำและจินตนาการ	151
2. ภาวะว่างเปล่าหลังให้กำเนิดงาน	174
3. พลังสร้างสรรค์จากการข้ามสายงาน	180
4. ศิลปะแห่งเงินตรา	188
สิ่งที่สร้างสรรค์ขึ้นมา	198
พลังสร้างสรรค์ขั้นสูงสุดก่อเกิดความหมายยิ่งใหญ่	199
เกี่ยวกับผู้บรรยาย	210
ศูนย์ปฏิบัติภาวนาสากล OSHO	213
เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง	214

SAMPLE

SAMPLE

Creativity



พลังสร้างสรรค์

SAMPLE

SAMPLE

OSHO

อาร์มภบท

กลิ่นหอมจากเสรีภาพ



การสร้างสรรคคือสุดยอดของการฉึกกรอบ หากท่านต้องการสร้างสรรค ท่านต้องจัดเจ็อนไขออกไใให้หมด มิเช้นนั้นการสร้างสรรคของท่านจะไม่ใช่อื่นใดนอกจากการค้ดลอก มันจะเป็นได้แค่เพียงการทำสำเนา ท่านจะสร้างสรรคได้ก็ต่อเมื่อท่านเป็นปัจเจกบุคคล ไม่ใช่ยังเป็นส่วนหนึ่งของฝูงชนที่ลากจูงกันไป ซึ่งไม่เคยรู้ว่าชีวิตที่เบิกบานยินดี และมีท่วงทำนองในหัวใจนั้นเป็นอย่างไร วันๆ ได้แต่ทำหน้าทีไปตามกลไกของสังคม

ผู้สร้างสรรคไม่มีวันเดินย่ำรอยเท้าใคร เขาจะถางทางเข้าไปในพงไพรแห่งชีวิตของตัวเอง เขาจะเดินไปตามลำพัง ถอนตัวออกจากฝูงชน ความคิดของฝูงชนที่คิดอะไรตามๆ กันเป็นความคิดไร้ค่าที่สุดในโลก แม้กระทั่งความคิดของคนที่ท่านเรียกว่าคนโง่ ก็ยังมีค่ากว่าความคิดของฝูงชนที่คิดอะไรตามๆ กัน กระนั้นฝูงชนจะตบรางวัลท่านด้วยความเคารพยกย่องหากท่านยืนยันว่าหนทางที่ท่านเดินกันมากๆ เท่านั้นที่ถูกต้อง

ในอดีตผู้สร้างสรรคทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นจิตรกร ประติมากร นักเต้นรำ นักดนตรี หรือกวี พวกเขาจำเป็นต้องหันหลังให้การเคารพยกย่อง พวกเขาต้องมีชีวิตที่ร่นแรพเนจรไปเรื่อยๆ เพราะนั่นคือทางเดียวที่พวกเขาจะสร้างสรรคผลงานได้ แต่ในอนาคตพวกเขาไม่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นอีกแล้ว หากท่านเข้าใจข้าพเจ้า หากท่านรู้สึ่กว่าสิ่งที่ข้าพเจ้ากล่าวเป็นเรื่องจริง วันหนึ่งทุกคนก็จะมีชีวิตในฐานะปัจเจกบุคคล ไม่ต้องมีชีวิตร่นแรพเนจรอีกต่อไป ชีวิตที่ต้องร่นแรพเนจรคือผลข้างเคียงจากชีวิตที่ดำเนินตามระเบียบแบบแผนในฐานะผู้ทรงเกียรตินั่นเอง

ความพยายามของข้าพเจ้าคือการขจัดจิตที่ชอบคิดอะไรตามๆ กัน เพื่อให้ปัจเจกบุคคลเป็นตัวเองได้อย่างเสรี แล้วปัญหา ก็จะหมด

ไป จากนั้นท่านจะมีชีวิตตามที่ท่านต้องการ มนุษยชาติจะถือกำเนิดขึ้น
อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อการฉีกกรอบของปัจเจกบุคคลเป็นที่ยอมรับ ตอนนั้น
มนุษยชาติยังไม่ได้ถือกำเนิดขึ้นมา สิ่งที่ท่านเห็นเป็นแค่ภาพตบตาเท่านั้น
จนกว่าเราจะยอมให้ปัจเจกบุคคลเป็นตัวเองและมีชีวิตในแบบของตัวเอง
ได้อย่างเสรีจริงๆ แน่نونเขาจะไม่แทรกแซงชีวิตใครทั้งนั้น ในเสรีภาพ
จะไม่มีใครแทรกแซงชีวิตใคร

แต่ที่ผ่านมามากมายยืนจมูกเข้าไปยุ่งเรื่องของคนอื่น ไม่เว้นแม้แต่
เรื่องส่วนบุคคลซึ่งไม่ได้เกี่ยวอะไรกับสังคมเลย ตัวอย่างเช่น ท่านตกหลุมรัก
ผู้หญิงคนหนึ่ง แล้วมันเกี่ยวอะไรกับสังคมหรือ เห็นชัดๆ ว่าเป็นเรื่อง
ส่วนบุคคล หากคนสองคนยินยอมพร้อมใจจะรักกัน สังคมก็ไม่ควรเข้าไป
แทรกแซง แต่สังคมกลับเข้าไปแทรกแซงด้วยเครื่องมือทุกรูปแบบทั้ง
ทางตรงและทางอ้อม ตำรวจจะคอยยืนเฝ้าระวังไม่ให้คู่รักทำอะไรนอกกริด
นอกรอย และหากมีตำรวจไม่เพียงพอ สังคมก็จะสร้างพระเจ้าขึ้นมาเป็น
ตำรวจพิเศษคอยสอดส่องดูแลท่าน

พระเจ้าจะคอยสอดส่องดูแลท่านกระทั่งผ่านรากูญแจห้องน้ำ จน
ท่านไม่มีความเป็นส่วนตัว ช่างเป็นเรื่องน่าเกลียด ศาสนาทั่วโลกกล่าว
ว่าพระเจ้าเฝ้าดูท่านตลอดเวลา พระเจ้าที่ว่านั้นเป็นพระเจ้าแบบไหนกัน
ไม่มีฐานะอื่นท่านนอกจากการตามเฝ้าดูทุกคนหรืออย่างไร ทำราวกับเป็น
นักสืบหัวเห็ด!

มนุษยชาติต้องการผืนดินผืนใหม่ นั่นคือผืนดินแห่งเสรีภาพ
ศิลปินร่ำร้อนเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่จำเป็นต้องเกิดขึ้น แต่เมื่อใดวิสัยทัศน์
ของข้าพเจ้ากลายเป็นจริง ก็จะไม่มีการศิลปินร่ำร้อนอีกต่อไป เพราะจะไม่มีจิต
ที่ขบคิดอะไรตามๆ กันซึ่งพยายามชี้หน้าผู้คน จากนั้นทุกคนจะเป็นตัวเอง
ได้อย่างสบายใจ และแน่อนท่านต้องไม่แทรกแซงชีวิตใคร トラบเท่าที่
ท่านยังเห็นความสำคัญของการมีชีวิต ท่านต้องมีชีวิตในแบบของตัวเอง

เมื่อนั้นท่านจึงจะมีความสร้างสรรค์ได้ ความสร้างสรรค์คือ
กลิ่นหอมจากเสรีภาพในฐานะปัจเจกบุคคลนั่นเอง

ผู้สร้างสรรค์คือผู้มีปัญญาลึกซึ้ง กระทั่งแลเห็นสรรพสิ่งอย่างที่ไม่เคยมี
ใครเห็นมาก่อน และสลับสำเนียงที่ก่อนหน้านี้ไม่มีใครได้ยิน จากนั้นพลัง
สร้างสรรค์ก็บังเกิด



SAMPLE

SAMPLE

ตระเตรียมพื้นผ้าใบ

เมื่ออาการจิตป่วยหายไป ทุกคนจะกลายเป็นผู้สร้างสรรค์ จง
ใคร่ครวญให้ดี มีแต่คนจิตป่วยเท่านั้นที่ชอบทำลาย คนที่มีสุขภาพจิตดี
ย่อมมีความสร้างสรรค์ ความสร้างสรรค์คือกลิ่นหอมจากการมีสุขภาพ
จิตดี เมื่อคนมีสุขภาพจิตดีอย่างแท้จริง พลังสร้างสรรค์ย่อมเกิดขึ้นเอง
ตามธรรมชาติ

มีชีวิตทั้งสามมิติ



ตอนนี้มนุษยชาติมาถึงทางแยกแล้ว นานมาแล้วที่การมีชีวิตมิติ
เดียวทำให้ความเป็นมนุษย์ค่อยๆ เหือดแห้งไป เราจึงต้องบำรุงหล่อเลี้ยง
ความเป็นมนุษย์ด้วยการมีชีวิตสามมิติ มิติแรกคือความรู้สึกตัว มิติที่สอง
คือความเมตตาอาทร และมิติที่สามคือความสร้างสรรค์

ความรู้สึกตัวคือการดำรงอยู่ ความเมตตาอาทรคือความรู้สึก
และความสร้างสรรค์คือการกระทำ มนุษย์พันธุ์ใหม่ในทัศนะของข้าพเจ้า
ต้องมีชีวิตทั้งสามมิติพร้อมกัน ข้าพเจ้ากำลังมอบความท้าทายใหญ่หลวง
แก่ท่านอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ท่านต้องอยู่ในสมาธิภาวนาเช่นเดียวกับ
กับพระพุทธเจ้า มีหัวใจเปี่ยมรักเช่นเดียวกับพระกฤษณะ^๑ และมีความ

^๑ เทพเจ้าองค์หนึ่งตามความเชื่อของศาสนาฮินดู และเป็นองค์อวตารหนึ่งของพระวิษณุ

สร้างสรรค์เช่นเดียวกับไมเคิลแองเจโล่ เลโอนาร์โด ดา วินชี* ท่านต้องมีชีวิตทั้งสามมิติพร้อมกัน ท่านจึงจะมีความสมบูรณ์¹ได้ มิเช่นนั้นในตัวท่านก็ยังมีบางสิ่งขาดหายไป และสิ่งที่ขาดหายไปจะทำให้ท่านไม่สมดุล การมีชีวิตมิติเดียวอาจทำให้ท่านเป็นยอดเขาสูง แต่ท่านจะเป็นเพียงยอดเขายอดเดียว ข้าพเจ้าอยากให้ท่านเป็นทั้งเทือกเขาหิมาลัยที่มียอดเขาเรียงราย ไม่ใช่แค่ยอดเขายอดเดียว

การมีชีวิตมิติเดียวคือความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เพราะสรรค์โลกอันงดงามหรือสวรรค์บนดินไม่ได้ การมีชีวิตมิติเดียวสร้างมนุษย์ให้งดงามเพียงไม่กี่คน แต่เปลี่ยนมนุษย์ทั้งโลกให้งดงามไม่ได้ และยกระดับจิตสำนึกของมนุษยชาติก็ไม่ได้อีกด้วย มีปัจเจกบุคคลเพียงไม่กี่คนที่กลายเป็นผู้รู้แจ้ง ซึ่งไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นนัก เราต้องการผู้รู้แจ้งจำนวนมากกว่านี้ และต้องเป็นผู้รู้แจ้งในการมีชีวิตสามมิติด้วย

นั่นคือคำนิยามของมนุษย์พันธุ์ใหม่ในทัศนะของข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ใช่กวี แต่มนุษย์พันธุ์ใหม่ผู้รู้แจ้งต้องเป็นกวี เมื่อข้าพเจ้ากล่าวคำว่า “กวี” ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่าท่านต้องเขียนบทกวี แต่ท่านต้องเป็นบทกวี ท่านต้องมีชีวิตเช่นบทกวี ท่านต้องมีวิถีเช่นบทกวี

ตรรกะนั้นแห้งแล้งไร้ชีวิตชีวา ในขณะที่บทกวีมีชีวิตชีวา ตรรกะไม่มีทางเรีงระบำได้ เป็นไปไม่ได้ที่ตรรกะจะเรีงระบำ ดูตรรกะเรีงระบำก็เหมือนดูมหาดมะคานธีเรีงระบำนั้นแหละ คงดูน่าขบขันยิ่งนัก บทกวีเรีงระบำได้ บทกวีคือหัวใจที่เรีงระบำของท่าน ตรรกะไม่มีทางรักได้ มันอาจ

*ไมเคิลแองเจโล่ (Michelangelo ค.ศ. 1475-1564) จิตรกร สถาปนิก และประติมากรชื่อดังชาวอิตาลี

**เลโอนาร์โด ดา วินชี (Leonardo da Vinci ค.ศ. 1452-1519) จิตรกร สถาปนิก และประติมากรชื่อดังชาวอิตาลี เจ้าของผลงานโมนาลิซ่า

กล่าวถึงความรัก แต่ไม่มีทางรักได้ ความรักดูจะเป็นเรื่องไร้เหตุผลสำหรับ
ตรรกะ มีเพียงบทกวีเท่านั้นที่รักได้ มีเพียงบทกวีเท่านั้นที่กระโจนลงไปใน
ความอ่อนแอของความรักได้

ตรรกะนั้นยืนยันว่าไร้ความรู้สึก ซึ่งเป็นเรื่องดีสำหรับคณิตศาสตร์
แต่สำหรับมนุษยชาติแล้วไม่ใช่เรื่องดีนัก หากมนุษยชาติมีตรรกะ
มากเกินไป มนุษยชาติก็จะหายไปเหลือแต่ตัวเลขเท่านั้น

บทกวี ความรัก และความรู้สึกมอบความลุ่มลึกและความอบอุ่น
แก่ท่าน ท่านจะเริ่มหลอมละลายและหายเย็นชา ท่านจะมีความเป็นมนุษย์
มากขึ้น ไม่ต้องสงสัยเลยว่าพระพุทธเจ้าไม่ใช่มนุษย์ธรรมดา แต่พระองค์
ทรงสูญเสียมิติของความเป็นมนุษย์ไป พระองค์ทรงมีความงดงามของ
การอยู่พ้นโลก แต่พระองค์ทรงไม่มีความงดงามในมิติที่ซอร์บาเดอะกรีก
มี นั่นคือการอยู่ในโลก ข้าพเจ้าอยากให้ท่านเป็นทั้งสองอย่าง เป็นซอร์บา
พุทธา! ท่านต้องอยู่ในสมาธิภาวนาแต่ไม่ต่อต้านความรู้สึก ท่านต้องเต็ม
ไปด้วยความรู้สึกที่จนแอ้อันออกมา และท่านต้องมีความสร้างสรรค์ด้วย
หากความรักของท่านเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่ได้ถ่ายทอดไปสู่การกระทำ
ความรักของท่านจะไม่ส่งผลต่อมนุษยชาติในวงกว้าง ท่านต้องทำให้มัน
สัมผัสจับต้องได้

การดำรงอยู่ ความรู้สึก และการกระทำ เหล่านี้คือชีวิตสามมิติ
มิติแห่งการกระทำหมายถึงรวมถึงสร้างสรรค์ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น
บทเพลง บทกวี จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม วิทยาศาสตร์
หรือเทคโนโลยี มิติแห่งความรู้สึกหมายถึงสุนทรีย์ภาพทุกอย่าง ไม่
ว่าจะเป็นความรักหรือความงาม มิติแห่งการดำรงอยู่หมายถึงสมาธิ
ภาวนา ความตระหนักรู้ และความรู้สึกตัว

ลงมือทำอย่างผ่อนคลาย



ก่อนอื่นท่านต้องเข้าใจสาเหตุแท้ของกิจกรรมและคลื่นใต้น้ำที่แฝงอยู่ในกิจกรรม มิเช่นนั้นท่านจะไม่มีวันได้ผ่อนคลาย ต่อให้ท่านต้องการผ่อนคลาย หากท่านไม่สังเกต เฝ้าดู และรู้จักถึงสาเหตุแท้ของกิจกรรมที่ท่านทำ ท่านก็จะไม่มีวันได้ผ่อนคลาย เพราะกิจกรรมที่ท่านทำไม่ได้เป็นอย่างที่ท่านเห็น หลายคนต้องการผ่อนคลาย แต่พวกเขากลับผ่อนคลายไม่ได้ การผ่อนคลายก็เหมือนการผลิบานของดอกไม้ ท่านบังคับให้ดอกไม้ผลิบานไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่ท่านต้องเข้าใจก็คือ ทำไมท่านจึงอยู่นิ่งไม่ได้และทำไมท่านจึงหมกมุ่นกับกิจกรรม

จงจำคำสองคำไว้ คำแรกคือ “การกระทำ” และอีกคำคือ “กิจกรรม” การกระทำไม่ใช่กิจกรรม และกิจกรรมก็ไม่ใช่การกระทำ ทั้งสองอย่างแตกต่างกันสุดขั้ว การกระทำจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสถานการณ์เรียกร้องให้ท่านลงมือทำหรือตอบสนอง แต่กิจกรรมเกิดขึ้นตอนสถานการณ์ยังไม่มีอะไร มันจึงไม่ใช่การตอบสนอง แต่เพราะจิตใจของท่านกระวนกระวายเสียจนต้องใช้สถานการณ์เป็นข้ออ้างเพื่อจะทำอะไรสักอย่าง

การกระทำเป็นผลมาจากจิตที่สงบนิ่ง ซึ่งเป็นสิ่งงดงามที่สุดในโลก กิจกรรมเป็นผลมาจากจิตที่กระวนกระวาย ซึ่งเป็นสิ่งน่าเกลียดที่สุดในโลก การกระทำนั้นสัมพันธ์กับสถานการณ์ ในขณะที่กิจกรรมไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ การกระทำเกิดขึ้นที่ละขณะตามธรรมชาติ ในขณะที่กิจกรรมท่วมท้นไปด้วยอดีต กิจกรรมจึงไม่ใช่การตอบสนองต่อปัจจุบันขณะ ตรงกันข้าม มันนำความกระวนกระวายใจในอดีตมาซึ่งปัจจุบันขณะต่างหาก

การกระทำเป็นเรื่องสร้างสรรค์ กิจกรรมเป็นเรื่องอันตรายเป็นยิ่ง มันจะ
ทำลายท่านและทำลายทุกคน

ดูซิว่าท่านจะเห็นความแตกต่างในตัวอย่างนี้หรือไม่ หากท่านหิว
แล้วท่านก็กิน นี่คือการกระทำ แต่หากท่านไม่รู้รู้สึกหิวเลยสักนิด แล้วท่าน
ยังคงกินไม่หยุด นี่คือการกระทำ การกินเช่นนี้เป็นการใช้ความรุนแรงชนิด
หนึ่ง เวลาท่านใช้ฟันบดขยี้อาหารให้แหลกคาปาก การทำลายอาหารจะ
ช่วยให้ท่านปลดปล่อยความกระวนกระวายใจออกมาได้บ้าง ที่ท่านกิน
ไม่ใช่เพราะความหิว แต่เป็นเพราะท่านต้องการใช้ความรุนแรง

เขี้ยวเล็บคือสิ่งที่แสดงถึงความรุนแรงของสัตว์โลก เวลาท่าน
กินอาหารท่านจึงใช้มือฉีกอาหารใส่ปากเคี้ยว จากนั้นความรุนแรงจะถูก
ปลดปล่อยออกมา แต่เมื่อไม่มีความหิว นั่นจึงไม่ใช่การกระทำ มันเป็น
ความป่วยไข้ต่างหาก เพราะท่านหมกมุ่นกับการกิน และท่านต้องระเบิด
เป็นเสี่ยงๆ แน่หากท่านไม่ได้กิน ดังนั้นผู้คนจึงหาทางออกด้วยการเคี้ยว
หมากฝรั่งหรือสูบบุหรี่ ซึ่งไม่มีคุณค่าทางสารอาหารเลยสักนิด แต่ใช้การ
ได้ดีสำหรับการปลดปล่อยความรุนแรง

เวลาคนหนึ่งเคี้ยวหมากฝรั่ง เขาทำอะไรรู้ไหม เขาอาจฆ่าใคร
บางคนอยู่ โดยไม่รู้ตัวเขาอาจจะจินตนาการถึงการฆาตกรรม แล้วก็เคี้ยว
หมากฝรั่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่มีพิษมีภัย แม้เขาจะไม่ได้ทำร้ายใครจริงๆ
แต่นั้นเป็นเรื่องอันตรายเป็นมาก เพราะดูเหมือนเขาจะไม่รู้ตัวเลยสักนิดว่าคิด
อะไรรู้ เวลาคนหนึ่งสูบบุหรี่ เขาทำอะไรรู้ไหม ด้วยการสูดพ่นควัน เขา
อาจฝึกลมปราณแบบยอดแย่หรือฝึกสมาธิแบบโลกๆ อยู่ เขาอาจสร้าง
มันดาลา ควันบุหรี่หรืออาจท่องบทสวดควันบุหรี่อยู่ ซึ่งการทำเช่นนี้จะ
บรรเทาความกระวนกระวายใจให้เขาได้บ้าง

วงกลมศักดิ์สิทธิ์ตามคติของศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน

จงจำไว้ว่า เวลาท่านสนทนากับใครอยู่ แล้วเขาเริ่มหาบุหรี แสดงว่าเขาเบื่อ ท่านควรจะเดินออกมาทันที เขาอยากจะโยนท่านออกไป แต่ก็ทำไม่ได้ มันจะเป็นการไม่สุภาพเกินไป การที่เขาหาบุหรีเขากำลังบอกท่านว่า “พอเสียใจ! เบื่อจะแย่” หากเขาเป็นสัตว์เขาจะกระโจนใส่ท่าน แต่เขาทำไม่ได้ เพราะเขาเป็นมนุษย์ผู้มีอารยธรรม เขาจึงกระโจนใส่บุหรีและเริ่มสูบบุหรี ตอนนี้เขาไม่กังวลเกี่ยวกับท่านแล้ว บทสวดควนบุหรีช่วยปลอบประโลมใจเขาอยู่

แต่กิจกรรมเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าท่านหมกมุ่น ท่านคงความเป็นตัวเองไว้ไม่ได้ เพราะท่านคงไว้ซึ่งความสงบนิ่งไม่ได้ ด้วยการทำกิจกรรม ท่านจะระเบิดความบ้าคลั่งเสียสติของท่านออกมา

การกระทำเป็นสิ่งดงาม การกระทำคือการตอบสนองซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ชีวิตต้องการการตอบสนอง ท่านจึงต้องกระทำทุกครั้ง มิเช่นนั้นมันจะกลายเป็นกิจกรรม ท่านหิว ท่านก็ไปหาอาหาร ท่านกระหายน้ำ ท่านก็เดินไปยังบ่อน้ำ ท่านง่วง ท่านก็นอนหลับ ท่านกระทำไปตามสถานการณ์ด้วยความบริบูรณ์ การกระทำจึงเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติและมีความบริบูรณ์

กิจกรรมไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ มันเกิดจากความกระวนกระวายใจในอดีต ซึ่งท่านสะสมไว้หลายปีติดๆ แล้วมันก็ปะทุออกมาในปัจจุบัน และไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ แต่จิตนั้นเจ้าเล่ห์เพทุบายนัก มันจะหาเหตุผลมาหักล้างและพยายามพิสูจน์ให้เห็นว่านี่ไม่ใช่กิจกรรม นี่คือการกระทำต่างหาก นี่คือนี่สิ่งที่จำเป็นต้องทำ จู่ๆ ท่านก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา คนอื่นๆ เริ่มเฉลียวใจว่าท่านไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้นก็ได้อีก สถานการณ์ไม่เคยเรียกร้องให้ท่านต้องทำ สิ่งที่ท่านทำไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ ท่านแค่มองไม่ออกเท่านั้นเอง ทุกคนรู้สึกว่าคุณ “ท่านเป็นอะไรไป ไม่เห็นต้องโกรธขนาดนั้นเลย ทำไมท่านต้องโกรธเป็นฟืนเป็นไฟด้วย” แต่ท่านจะหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่าท่านจำเป็นต้องโกรธ

การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองช่วยให้ท่านไม่ต้องรับรู้ความเสียหาย
ของตัวเอง จอร์จ เกอร์จียา¹ เรียกการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่า “กันชน”
ท่านสร้างกันชนไว้รอบตัว ท่านจึงไม่ตระหนักถึงสถานการณ์ที่ดำเนิน
อยู่ กันชนถูกใช้กันระหว่างตู้โดยสารรถไฟ เพื่อให้ผู้โดยสารไม่ตกใจเวลา
รถไฟหยุดกะทันหัน เพราะกันชนจะรับแรงกระแทกไว้ กิจกรรมของท่านไม่
สัมพันธ์กับสถานการณ์ แต่กันชนจะบดบังไม่让您มองเห็นสถานการณ์
กันชนจะทำให้ท่านตาบอด แล้วกิจกรรมก็ดำเนินต่อไป

หากกิจกรรมยังอยู่ ท่านไม่มีทางผ่อนคลายได้ ท่านจะผ่อนคลาย
ได้อย่างไร เพราะท่านหมกมุ่นกับการทำอะไรก็ได้สักอย่าง คนโง่เขลา
ทั่วโลกยังไม่เลิกกล่าวว่า “ดีกว่าอยู่เปล่าๆ” และมีคนโง่บรมผู้เอ๋ยอ้างภาษิต
อยู่ทั่วโลกว่า “จิตว่างคือที่สิ่งสถิตของมาร” เปล่าเลย จิตว่างเป็นที่สถิตของ
พระเจ้าต่างหาก จิตว่างเป็นสิ่งสวยงามและบริสุทธิ์ที่สุดในโลก จิตว่างจะ
เป็นที่สถิตของมารได้อย่างไรในเมื่อมารเข้าไปในจิตว่างไม่ได้ เป็นไป
ไม่ได้หรือ มารจะเข้าไปได้เฉพาะจิตที่หมกมุ่นกับกิจกรรมเท่านั้น จากนั้น
มารจะเข้าครอบงำและชี้้นำให้ท่านกระตือรือร้นมากขึ้น มารไม่เคยกล่าวว่า
“จงผ่อนคลายสิ!” มารจะกล่าวว่า “ทำไมเจ้าจึงปล่อยให้เวลาสูญเปล่าไปล่ะ
ทำอะไรสักอย่างสิเจ้ามนุษย์! อย่าอยู่เฉยๆ! เจ้าต้องทำอะไรสักอย่างสิ! ชีวิต
จึงจะดำเนินไป” แล้วในที่สุดบรรดาปรมาจารย์ผู้พบสัจธรรมแห่งชีวิต ก็ได้
ตระหนักว่าจิตว่างคือพื้นที่สำหรับให้พระเจ้าเข้ามาสถิตในตัวท่าน

มีแต่จิตที่หมกมุ่นกับกิจกรรมที่มารจะเข้าสิงสถิตได้ มารเข้าสิง
สถิตในจิตว่างไม่ได้ มารไม่กล้าเจียดเข้าไปใกล้ด้วยซ้ำ เพราะในความว่างเปล่า
มารจะสูญสิ้นไป แต่หากท่านเต็มไปด้วยแรงขับที่จะไม่อยู่นิ่ง มารจะเข้า
ครอบงำและชี้นำท่าน

¹ จอร์จ เกอร์จียา (George Gurdjieff ค.ศ. 1866-1949) ครูทางจิตวิญญาณชาวรัสเซีย-กรีก-
อัลมาเนียน ผู้สอนวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในหลายรูปแบบ

ข้าพเจ้าอยากบอกท่านว่าภาษิตนี้ผิดถนัด มารต้องเป็นผู้เสนอ
ภาษิตนี้เป็นแน่

ท่านต้องเฝ้าดูความหมกมุ่นในการไม่อยู่นิ่งที่ว่านี้ และท่าน
ต้องเฝ้าดูชีวิตด้วยตัวเอง เพราะถ้อยคำของข้าพเจ้าหรือติโลปะ* จะไม่มี
ความหมายนักหรอก หากท่านไม่เฝ้าดูด้วยตัวเองว่า กิจกรรมที่ท่านทำ
อยู่นั้นไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ และไม่จำเป็นต้องทำเลยสักนิด ท่านทำ
ไปเพื่ออะไรกัน

เวลาเดินทางข้าพเจ้าเห็นผู้คนทำเรื่องเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า
ข้าพเจ้าอยู่กับผู้โดยสารคนหนึ่งบนรถไฟนานถึงยี่สิบสี่ชั่วโมง เขาอ่าน
หนังสือพิมพ์ฉบับเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาไม่รู้จะหาอะไรทำดี การอยู่ใน
ตู้โดยสารรถไฟแทบขยับตัวทำอะไรไม่ได้เลย เขาจึงอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับ
เดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า และข้าพเจ้าก็เฝ้าดูว่าเขาจะทำอะไร

หนังสือพิมพ์ไม่ใช่คัมภีร์ภควทคีตา** หรือคัมภีร์ไบเบิล ท่านอ่าน
คัมภีร์ภควทคีตาหลายครั้งหลายคราได้ เพราะนั่นสำคัญใหม่ๆ จะถูก
เปิดเผยออกมาทุกครั้งที่ท่านอ่าน แต่หนังสือพิมพ์ไม่ใช่คัมภีร์ภควทคีตา
ทันทีที่ท่านก็อ่านจบแล้ว มันไม่มีค่าแม้กระทั่งการอ่านเพียงครั้งเดียว
เสียด้วยซ้ำ แต่ผู้คนก็ยังอ่านหนังสือพิมพ์ต่อไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า ปัญหาคือ
อะไร หรือว่าพวกเขาจำเป็นต้องอ่านมัน เปล่าเลย พวกเขาหมกมุ่นกับมัน
ต่างหาก พวกเขาคงไว้ซึ่งความสงบนิ่งไม่ได้ สำหรับพวกเขามันดูเหมือน
ความตาย พวกเขาต้องไม่อยู่เฉยๆ

การเดินทางเป็นเวลาหลายปีทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาเฝ้าดูผู้คน
เพราะบางครั้งก็มีผู้โดยสารเพียงคนเดียวอยู่กับข้าพเจ้าในตู้โดยสารรถไฟ

* ติโลปะ (Tilopa ค.ศ. 11) ครูชาวทิเบต ผู้นำคำสอนศาสนาพุทธจากประเทศอินเดียถ่ายทอด
สู่ประเทศทิเบต

** คัมภีร์ในศาสนาฮินดู เนื้อหาบางส่วนมาจากมหากาพย์มหาภารตะ

และเขาจะพยายามทำทุกวิถีทางให้ข้าพเจ้าคุยกับเขา แต่ข้าพเจ้าจะกล่าว
แค่คำว่า “ใช่” หรือ “ไม่” เขาจึงล้มเลิกความพยายามไป จากนั้นข้าพเจ้าก็
เฝ้าดูเขา เขาเปิดกระเป๋าเดินทางดู แต่ไม่ได้ทำอะไร แล้วเขาก็ปิดกระเป๋า
เดินทาง จากนั้นเขาก็เปิดหน้าต่าง แล้วก็ปิดหน้าต่าง อ่านหนังสือพิมพ์
อีกครั้ง แล้วก็สูบบุหรี่อีกครั้ง เปิดกระเป๋าเดินทางออกมาจัดใหม่ เปิด
หน้าต่างมองออกไปข้างนอก เขาทำอะไรอยู่และเหตุใดจึงทำเช่นนั้น แรง
กระตุ้นสันไหวอยู่ภายในตัวเขา จิตใจของเขาจึงร้อนรุ่ม เขาต้องทำอะไร
ทำสักอย่าง มิเช่นนั้นเขาจะรู้สึกเคืองกว้างไร้ที่ยึดเหนี่ยว เขาต้องเคยมี
ชีวิตอย่างเร่งรีบมาก่อนเป็นแน่ แต่ตอนนี้เป็นเวลาผ่อนคลายแล้ว เขา
กลับผ่อนคลายไม่ได้ นิสัยเดิมคงฝังแน่นมานานเกินไป

กล่าวกันว่าจักรพรรดิออรังเซบ ทรงคุมขังจักรพรรดิซาร์ ๒ ชะฮัน
ผู้เป็นพระบิดาในวัยชราและเป็นผู้สร้างทัชมาฮาล อดีตชีวิตของ
จักรพรรดิออรังเซบกล่าวไว้ว่า หลังจากจักรพรรดิซาร์ ๒ ชะฮัน ผู้เป็นพระบิดา
ทรงถูกคุมขัง จักรพรรดิซาร์ ๒ ชะฮันก็ไม่ได้ทรงกังวลพระทัยเรื่องการถูก
คุมขัง เพราะจักรพรรดิซาร์ ๒ ชะฮันไม่ได้ทรงถูกคุมขังในคุก แต่เป็น
พระราชวังอันหรูหราที่พระองค์เคยประทับมาก่อน ซึ่งมีทุกอย่างพร้อม
ขาดก็แต่สิ่งเดียว นั่นคือกิจกรรม พระองค์ทรงไม่มีอะไรจะทำ พระองค์จึง
ขอจักรพรรดิออรังเซบว่า “ทุกอย่างพร้อมพร้อมและสวยงามแล้วละ แต่หาก
เจ้าทำสิ่งหนึ่งให้ข้าได้ ข้าจะจดจำไม่รู้ลืมเลยทีเดียว เจ้าช่วยพาเด็กชาย
สามสิบคนมาให้ข้าที่ ข้าอยากสอนพวกเขา”

จักรพรรดิออรังเซบแทบไม่เชื่อหูตัวเอง “เหตุใดพระบิดาจึงอยาก
สอนหนังสือเด็กชายสามสิบคน” ก่อนหน้านี้จักรพรรดิซาร์ ๒ ชะฮันไม่เคย

^๑ ออรังเซบ (Aurangzeb ค.ศ.1618-3 มีนาคม ค.ศ. 1707) จักรพรรดิองค์ที่ 6 แห่งราชวงศ์
โมกุล ซึ่งปกครองอนุทวีปอินเดียเกือบทั้งหมด

ส่อแววว่าจะเป็นครูหรือสนใจการศึกษา เกิดอะไรขึ้นกับพระองค์กันแน่ แต่พระองค์ก็ทรงสมปรารถนา เมื่อเด็กชายสามสิบคนถูกนำตัวเข้ามาในพระราชวัง พระองค์ทรงกลายเป็นจักรพรรดิอีกครั้ง (ของเด็กชายสามสิบคน) หากท่านเข้าไปในโรงเรียนประถมศึกษา ท่านจะเห็นครูทำตัวราวกับเป็นจักรพรรดิ ครูสั่งให้เด็กนั่งลง เด็กก็ต้องนั่งลง ครูสั่งให้เด็กยืน เด็กก็ต้องยืน จักรพรรดิชำระ ชะยันจำลองราชสำนักขึ้นมาด้วยเด็กชายสามสิบคน พระองค์ก็แค่ตตินิสัยชอบสั่งคน

นักจิตวิทยาสงสัยว่าความจริงแล้วครูก็เป็นนักการเมือง แน่แน่นอน เพราะครูไม่มั่นใจพอที่จะไปเล่นการเมือง ครูจึงไปที่โรงเรียน แล้วก็ทำตัวเป็นประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี และจักรพรรดิ ด้วยการออกคำสั่งและบังคับให้เด็กเล็กๆ ทำตาม นักจิตวิทยายังสงสัยอีกว่าครูน่าจะเป็นพวกชาติสต์ เพราะครูชอบทรมานเด็ก ไม่มีที่ไหนจะทรมานเด็กตาดำๆ ได้ดีกว่าโรงเรียนประถมศึกษานี้แล้ว จงไปดูให้เห็นกับตาเลย ข้าพเจ้าเคยเฝ้าดูครูในโรงเรียนประถมศึกษามาแล้ว นักจิตวิทยาอาจจะแค่สงสัย แต่ข้าพเจ้าแน่ใจว่าครูเป็นพวกชาติสต์ เพราะคงไม่มีใครอีกแล้วที่ยืนตระหง่านดูจักรพรรดิต่อหน้าเด็กตาดำๆ ไร้ทางสู้

จักรพรรดิออรัลเซบทรงเขียนในอัตชีวประวัติของพระองค์ว่า “เป็นเพราะพระบิดาของข้ายังทรงตตินิสัยเก่าอยู่ พระองค์จึงยังแสวงเป็นจักรพรรดิ ปล่อยให้พระองค์ทรงหลอกตัวเองไปเถิด มันไม่ได้เสียหายอะไร จะให้ส่งเด็กชายสามสิบคนหรือสามร้อยคนก็ได้สุดแท้แต่พระองค์ ปล่อยให้พระองค์มีโรงเรียนเล็กๆ ของพระองค์ไป พระองค์จะได้ทรงพระเกษมสำราญ”

กิจกรรมคือการกระทำที่ไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ จงเฝ้าดูตัวเอง และท่านจะเห็นว่าพลังงานแก๊สเปอร์เซนต์ของท่านสูญหายไป ในกิจกรรมด้วยเหตุนี้เมื่อถึงเวลาของการกระทำ ท่านจึงไม่มีพลังงาน ผู้ที่อ่อนคลาย

จะไม่หมกมุ่นกับกิจกรรม พลังงานจึงเริ่มสะสมภายในตัวเขา เขาสงวน พลังงานไว้โดยอัตโนมัติ แล้วเมื่อถึงเวลาของการกระทำ พลังงานอัน บริบูรณ์ก็จะไหลเข้าสู่การกระทำ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมท่านจึงกระทำด้วยความ บริบูรณ์ ท่านไม่มีวันทำกิจกรรมด้วยความบริบูรณ์ได้ เพราะท่านจะ หลอกตัวเองได้อย่างไร ในเมื่อท่านรู้ว่ามันไร้ประโยชน์ ท่านรู้ว่ากำลังทำ เพราะความร้อร้อนใจ

ท่านอาจเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น แต่มันจะไม่ช่วยอะไร ท่าน ต้องเปลี่ยนกิจกรรมให้กลายเป็นการกระทำเท่านั้น มีคนมาหาข้าพเจ้า และกล่าวว่า “ฉันอยากเลิกสูบบุหรี่” ข้าพเจ้าถามว่า “ทำไมล่ะ ทำต่อไปเถิด” เพราะถึงท่านจะเลิกสูบบุหรี่ได้ ท่านก็จะเริ่มทำกิจกรรมอย่างอื่น แทน เพราะการแก้อาการไม่ใช่การแก้โรค จากนั้นท่านจะเคี้ยวหมากฝรั่ง และอาจถึงขั้นทำเรื่องอันตรายยิ่งกว่า การเคี้ยวหมากฝรั่งไม่มีพิษ มีภัยกับใครเพราะท่านเคี้ยวหมากฝรั่งอยู่คนเดียว หากท่านเลิกเคี้ยว หมากฝรั่งหรือเลิกสูบบุหรี่ แล้วคราวนี้ท่านจะทำอะไร ปากของท่านต้องการ ทำกิจกรรม เพราะท่านยังมีความรุนแรง จากนั้นท่านจะพูดไม่หยุดปาก นั้นอันตรายยิ่งกว่า!

นาน ๆ ที่ภรรยาของมุลล่า นัสรูติน จะมาหาข้าพเจ้า เมื่อหล่อน มาหาข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงเข้าใจได้ทันทีว่าต้องเกิดเรื่องคอขาดบาดตายขึ้น เป็นแน่ ข้าพเจ้าถามหล่อนว่า “เกิดอะไรขึ้นหรือ” เป็นเวลาสามสิบนาทีที่ หล่อนพร่ำพูดถ้อยคำนี้ร้อยนับพันคำเพื่อบอกข้าพเจ้าว่า “มุลล่า นัสรูติน ละเมอพูดทั้งคืนเลย มีหน้าข้ายังตะโกนคำหยาบด้วย ฉันทนนอนห้องเดียวกับเขาไม่ไหวแล้ว ท่านช่วยแนะนำให้เขาทำอะไรสักอย่างสิ”

ข้าพเจ้าจึงบอกหล่อนว่า “ไม่ต้องให้เขาทำอะไรหรอก เวลาท่าน สองคนตื่น ท่านแค่ให้โอกาสเขาพูดบ้างก็พอ”

ผู้คนพูดไม่หยุด พวกเขาไม่ให้โอกาสคนอื่นพูด ท่านพูดตลอด

ยี่สิบสี่ชั่วโมง ถึงร่างกายของท่านจะเหนื่อยจนผล็อยหลับไป แต่ท่านจะ
ละเมอพูดตอนนอนหลับ ท่านพูดตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ท่านพูดไปเรื่อยไม่มี
หยุด เพราะท่านต้องการขยับปาก เหมือนเวลาท่านสูบบุหรี่ การขยับปาก
เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐาน เพราะการขยับปากเป็นกิจกรรมแรกที่ท่านเริ่ม
ทำในชีวิต

เด็กแรกเกิดจะเริ่มดูดเต้านมแม่ นั่นเป็นกิจกรรมแรกและเป็น
กิจกรรมขั้นพื้นฐาน การสูบบุหรี่เหมือนการดูดเต้านมแม่ นมอุ่นๆ ที่ไหล
เข้าปากก็เหมือนนมอุ่นๆ ที่ไหลเข้าปาก และบุหรี่ที่สัมผัสริมฝีปากก็ให้
ความรู้สึกเหมือนดูดเต้านมแม่ หากท่านไม่ได้รับอนุญาตให้สูบบุหรี่หรือ
เคี้ยวหมากฝรั่ง ท่านก็จะพูดแทน และนั่นคือเรื่องอันตรายยิ่งกว่า เพราะ
ท่านจะพูดแต่เรื่องไร้สาระให้คนอื่นฟัง

ท่านจะปิดปากเงียบได้นานสักเพียงใด นักจิตวิทยาบอกว่า หาก
ท่านปิดปากเงียบไว้สามสัปดาห์ ท่านจะเริ่มพูดกับตัวเอง ท่านจะเริ่มแบ่ง
ตัวเองออกเป็นสองคน ท่านจะเป็นทั้งคนพูดและคนฟังในคนเดียวกัน และ
หากท่านปิดปากเงียบไว้สามเดือน ท่านก็เตรียมตัวเข้าโรงพยาบาลบ้าได้
เลย เพราะตอนนั้นถึงมีใครอยู่ ท่านก็จะพูด และไม่เพียงแต่พูดเท่านั้น ท่าน
จะพูดโต้ตอบด้วย ตอนนี้ท่านสนองความต้องการให้ตัวเองได้แล้ว ตอนนี้
ท่านไม่ต้องฟังใครอีก นี่แหละคือคนวิกลจริต

คนวิกลจริตคือผู้ที่สร้างโลกส่วนตัวขึ้นมา เขาเป็นทั้งคนพูดและ
คนฟัง เขาเป็นทั้งนักแสดงและผู้ชม เขาเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ในตัวเขามี
โลกทั้งโลกอยู่ เขาแบ่งตัวเองออกเป็นชิ้นส่วนมากมาย และนั่นคือเหตุผลที่
ผู้คนที่กลัวความสงบนิ่ง พวกเขารู้ว่าตัวเองอาจจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ และ
หากท่านกลัวความสงบนิ่ง นั่นหมายความว่าท่านอยู่ในสภาวะหมกมุ่น
ร้อนรุ่มใจ ท่านจึงอยู่เฉยๆ ไม่ได้เลย

ขณะที่ท่านกระทำนั้น ท่านดำรงอยู่ในตัวเอง แต่ขณะที่ท่านทำ
กิจกรรม ท่านหนีตัวเอง กิจกรรมเป็นสิ่งมีนเมา มันทำให้ท่านลืมนตัวเอง

และเมื่อท่านลืมหัดตัวเอง ท่านจึงไม่กังวลใจหรือว่าวุ่นใจ นั่นคือเหตุผลที่ท่านไม่ชอบอยู่เฉยๆ ท่านต้องหาอะไรสักอย่างทำ อะไรก็ได้ แต่ท่านจะไม่มีวันอยู่ในสภาวะที่ตอกไม้แห่งการไม่ทำอะไรผลิตดอกเบ่งบาน

การกระทำเป็นเรื่องดี กิจกรรมเป็นเรื่องผิดปกติ จงมองเข้าไปภายในตัวท่าน แล้วท่านจะรู้ว่ากิจกรรมและการกระทำแตกต่างกันอย่างไร นั่นคือขั้นแรก ส่วนขั้นต่อมา ท่านต้องใส่ใจกับการกระทำให้มากขึ้น เพื่อให้พลังงานเคลื่อนเข้าสู่การกระทำ และเมื่อใดมีกิจกรรมเกิดขึ้น จงเฝ้าดูด้วยความตื่นตัวให้มากขึ้น หากท่านตระหนักรู้ กิจกรรมจะสิ้นสุดลง และพลังงานจะถูกสงวนไว้เพื่อกลายเป็นการกระทำ

การกระทำเป็นเรื่องปัจจุบันทันด่วน ไม่ใช่ของสำเร็จรูปซึ่งตระเตรียมไว้ล่วงหน้าได้ ท่านจึงไม่มีโอกาสเตรียมความพร้อมหรือซักซ้อมใดๆ การกระทำนั้นสดใหม่เสมอเหมือนน้ำค้างยามเช้า และผู้กระทำย่อมอ่อนเยาว์และกระชุ่มกระชวยเสมอ ร่างกายของเขาอาจร่วงโรย แต่เขายังคงกระชุ่มกระชวย ร่างกายของเขาอาจเสื่อมสลาย แต่เขายังคงไว้ซึ่งความอ่อนเยาว์ ร่างกายของเขาอาจสลายหายไป แต่เขายังคงอยู่ เพราะพระเจ้าทรงรักความสดใหม่ พระเจ้าทรงสนับสนุนสิ่งที่สดใหม่เสมอ

จงละวางกิจกรรมลงเรื่อยๆ แต่ท่านจะละวางมันได้อย่างไร ท่านต้องละวางความหมกมุ่นลงต่างหาก สิ่งที่เกิดขึ้นกับนักบวชก็คือ การละวางกิจกรรมทำให้พวกเขายิ่งหมกมุ่น พวกเขาจะตั้งหน้าตั้งตาทำสิ่งต่างๆ เพื่อละวางกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฝึกโยคะ และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งมันก็ยังเป็นกิจกรรมอยู่ดี ท่านละวางมันด้วยวิธีนั้นไม่ได้หรอก จงตระหนักรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการกระทำกับกิจกรรม กิจกรรมนั้นเข้าครอบงำท่านเหมือนผีสิง กิจกรรมเป็นผีซึ่งมาจากอดีต เป็นสิ่งที่ตายแล้ว เมื่อใดกิจกรรมเข้าครอบงำท่าน ท่านจะร้อนรุ่มใจ จากนั้นจงตระหนักรู้ให้มากขึ้น นั่นคือสิ่งเดียวที่ท่านต้องทำ จงเฝ้าดู แม้ว่าท่านจะทำกิจกรรมอยู่ ก็จงทำด้วยความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ หากท่านสูบบุหรี่ ก็จงค่อยๆ

สุขด้วยความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ จนกระทั่งท่านเห็นว่าท่านทำอะไรอยู่

หากท่านเฝ้าดูการสูบบุหรี่ อยู่ๆ วันหนึ่งบุหรี่ยี่ห้อหนึ่งก็จะร่วงหล่นจากสองนิ้วของท่าน เพราะท่านเห็นว่ามันไร้สาระสิ้นดี เมื่อท่านตระหนักว่ามันเป็นเรื่องโง่เง่าไร้สาระ บุหรี่ยี่ห้อนั้นก็ปลิวร่วงหล่นลงมา ท่านไม่อาจขว้างมันทิ้งไป เพราะการขว้างก็เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงเพียงแต่กล่าวว่ามันร่วงหล่น เช่นเดียวกับไปไม้แห้งที่ร่วงหล่นจากต้นไม้ หากท่านขว้างมันทิ้งไป สักวันท่านจะหยิบมันขึ้นมาอีกครั้งด้วยวิธีการและรูปแบบอื่นๆ

จงให้สิ่งต่างๆ ลดน้อยถอยลงไปเอง อย่าลดละมัน จงให้มันหายไปเอง อย่าบังคับให้มันหายไป เพราะยิ่งท่านพยายามบังคับให้มันหายไป ก็เท่ากับว่าท่านกำลังทำกิจกรรมอีกรูปแบบหนึ่งอยู่ จงเฝ้าดู ดินตัว และตระหนักรู้ แล้วท่านจะพบกับสิ่งแสนมหัศจรรย์ นั่นคือกิจกรรมจะลดน้อยถอยลงตามครรลองของมัน และหายไปอย่างไร้ร่องรอย

หากท่านบังคับให้มันหายไป มันจะทิ้งร่องรอยและแผลเป็นเอาไว้ จากนั้นท่านจะคุยโวอยู่เรื่อยๆ ว่าท่านสูบบุหรี่มานานสามสิบปีและตอนนี้เลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว การคุยโวก็เป็นกิจกรรมเหมือนกัน พอท่านไม่ได้สูบบุหรี่ คราวนี้ท่านจึงเอาแต่พูดเรื่องที่ท่านเลิกสูบบุหรี่ได้ ริมฝีปากของท่านทำกิจกรรมอีกแล้ว เพราะความรุนแรงยังไม่ได้หายไปไหน

หากท่านเข้าใจเรื่องนี้อย่างแท้จริง สิ่งต่างๆ ก็จะลดน้อยถอยลงไปเอง แล้วท่านจะไม่มีทางอ้างความดีความชอบว่า “ฉันเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว” มันลดน้อยถอยลงไปเองต่างหาก ท่านไม่ได้เป็นคนทำให้มันลดลง อัตตาตัวตนจึงไม่ได้ถูกทำให้แข็งแกร่งขึ้น จากนั้นท่านจะมีโอกาสกระทำมากขึ้นเรื่อยๆ

และเมื่อใดที่ท่านมีโอกาสรกระทำอย่างเต็มที่ จงอย่าพลาดมันไปอย่าลังเลใจที่จะกระทำ จงกระทำให้มากขึ้น แล้วกิจกรรมจะลดน้อยถอยลงตามครรลองของมัน เมื่อเวลาผ่านไปท่านก็จะพบกับความเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องอาศัยเวลานานหลายฤดูกาล ใครก็ไปเร่งมันไม่ได้

ลองฟังถ้อยคำของติโลปะ

*อย่าทำอะไรกับร่างกาย นอกจากผ่อนคลาย
ปิดปากให้สนิท และคงไว้ซึ่งความสงบนิ่ง
ทำจิตให้ว่าง และไม่ต้องคิดอะไร*

“อย่าทำอะไรกับร่างกาย นอกจากผ่อนคลาย...” คราวนี้ท่านจะเข้าใจว่าการผ่อนคลายหมายถึงอะไร มันหมายถึงภายในตัวท่านไม่มีแรงกระตุ้นที่จะทำกิจกรรม การผ่อนคลายไม่ได้หมายถึงการนอนเฉยๆ เหมือนคนตาย และท่านไม่มีทางทำเช่นนั้นได้ ท่านทำได้แค่เสแสร้งเท่านั้น ในเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านจะนอนเฉยๆ เหมือนคนตายได้อย่างไร การผ่อนคลายเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อภายในตัวท่านไม่มีแรงกระตุ้นที่จะทำกิจกรรม พลังงานฟ้านักอยู่ภายในตัวท่าน พลังงานไม่ได้เคลื่อนไปไหน หากสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ท่านจะกระทำ แต่ท่านไม่ได้หาข้ออ้างเพื่อจะกระทำ ท่านจะกระทำอย่างสบายใจ การผ่อนคลายคือการฟ้านักอยู่ภายในตัวท่าน

ข้าพเจ้าเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อของหนังสือเล่มนั้นก็คือ “ท่านต้องผ่อนคลาย” ช่างน่าขันนัก เพราะคำว่า “ต้อง” สวนทางกับการผ่อนคลาย แต่หนังสือเล่มนั้นกลับขายได้ในสหรัฐอเมริกา คำว่า “ต้อง” สื่อถึงกิจกรรมหรือความหมกมุ่น เมื่อใดมีคำว่า “ต้อง” ย่อมมีความหมกมุ่นซ่อนอยู่เบื้องหลัง ชีวิตมีการกระทำอยู่มากมาย แต่การกระทำเหล่านั้นไม่มีคำว่า “ต้อง” มิเช่นนั้นคำว่า “ต้อง” จะก่อให้เกิดความบ้าคลั่ง เมื่อใดที่ “ท่านต้องผ่อนคลาย” การผ่อนคลายนั้นจะกลายเป็นความหมกมุ่น ท่านต้องทำท่าทางอย่างนั้นอย่างนั้น แล้วก็นอนลงและบอกกับร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าว่า “จงผ่อนคลายสิ!”

ทำไมจึงมีคำว่า “ต้อง” การผ่อนคลายเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อไม่มีคำว่า

“ต้อง” ไม่ใช่แค่ร่างกายที่ผ่อนคลาย ไม่ใช่แค่จิตใจที่ผ่อนคลาย แต่คือความเป็นตัวท่านทั้งหมดที่ผ่อนคลาย

หากท่านหมกมุ่นกับกิจกรรมมากเกินไป ท่านย่อมเหนื่อยจนขยับตัวไปไหนไม่รอด พลังงานชีวิตเคลื่อนไปไหนไม่ได้ มันถูกสกัดกั้นไว้ทุกทิศทาง เวลาท่านทำอะไรอย่างบ้าคลั่ง ท่านย่อมต้องการผ่อนคลาย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมจึงมีคนเขียนหนังสือเกี่ยวกับการผ่อนคลายออกมาทุกเดือน และข้าพเจ้าไม่เคยเห็นใครผ่อนคลายเพราะการอ่านหนังสือพวกนั้น มีแต่จะยิ่งร้อนรุ่มมากขึ้นทุกที เพราะเขายังคงหมกมุ่นกับกิจกรรมต่อไป ความหมกมุ่นที่จะทำอะไรสักอย่างยังไม่หายไปไหน โรคยังอยู่ แต่เขาสร้างทำเป็นผ่อนคลายด้วยการนอนลง ภายในตัวเขาเต็มไปด้วยความสับสนอลหม่าน ภูเขาไฟพร้อมจะปะทุขึ้นมาตลอดเวลา แต่เขากลับสร้างทำเป็นผ่อนคลายตามคำแนะนำจากหนังสือ

หนังสือเล่มไหนก็ไม่ช่วยให้ท่านผ่อนคลายได้ หากท่านไม่อ่านส่วนลึกที่สุดภายในตัวท่านเอง จากนั้นการผ่อนคลายก็จะไม่ใช่สิ่งที่ “ต้อง” ทำ การผ่อนคลายคือการไร้ซึ่งกิจกรรม ไม่ใช่การไร้ซึ่งการกระทำ ท่านจึงไม่จำเป็นต้องย้ายไปอยู่ที่เทือกเขาหิมาลัย มีคนจำนวนหนึ่งย้ายไปอยู่ที่เทือกเขาหิมาลัยเพื่อผ่อนคลาย ท่านจำเป็นต้องย้ายไปอยู่ที่เทือกเขาหิมาลัยด้วยหรือ การกระทำไม่ได้มีไว้ให้ละวาง เพราะหากท่านละวางการกระทำ ท่านก็จะละวางชีวิตไปด้วย แล้วท่านจะตายซากไม่ใช่ผ่อนคลาย ดังนั้นในเทือกเขาหิมาลัยท่านจะได้พบกับปราชญ์ที่ตายซากไม่ใช่ผ่อนคลาย พวกเขาหลีกเลี่ยงชีวิตและการกระทำไปอยู่ในเทือกเขาหิมาลัย

ตรงนี้อาจเป็นจุดที่ยากต่อการเข้าใจ สิ่งที่ต้องหายไปคือกิจกรรม ไม่ใช่การกระทำ และการละวางทั้งสองอย่างนั้นง่ายกว่า ท่านจึงละวางทั้งสองอย่างแล้วหนีไปอยู่ที่เทือกเขาหิมาลัย หรือไม่ท่านก็อาจทำกิจกรรมต่อไป และบังคับให้ตัวเองผ่อนคลายเพียงไม่กี่นาทีทุกเช้าเย็น เพราะท่านไม่เข้าใจความซับซ้อนของจิตมนุษย์และกลไกของมัน การผ่อนคลาย

คือสภาวะหนึ่ง ท่านจึงบังคับให้มันเกิดขึ้นไม่ได้ เพียงแต่ท่านละวาง
สิ่งตรงกันข้ามซึ่งปิดกั้นมันอยู่ มันก็จะไหลพรั่งพุ่งออกมาเอง

ขณะเข้านอนตอนกลางคืนท่านทำอะไรบางอย่างหรือไม่ หาก
ท่านทำ ท่านจะนอนไม่หลับ ท่านเพียงแค่นอนลงแล้วก็หลับ ไม่จำเป็นต้อง
ต้อง “ทำอะไร” ทั้งนั้น หากท่าน “ทำอะไร” ท่านจะไม่มีทางหลับได้หรือ
ความจริงสิ่งที่ท่านต้องทำทั้งหมดเพื่อที่จะหลับก็คือ ท่านต้องยุติกิจกรรม
ภายในจิตซึ่งดำเนินมาตลอดทั้งวันท่านนั้นแหละ เมื่อกิจกรรมหายไปจาก
จิต จิตจะผ่อนคลายแล้วก็หลับ หากท่านทำอะไรเพื่อที่จะหลับ ท่านจะอยู่
ไม่สุข แล้วท่านจะไม่มีทางหลับได้

ไม่จำเป็นต้องทำอะไรทั้งนั้น ดีโลปะกล่าวว่า “อย่าทำอะไรกับ
ร่างกาย นอกจากผ่อนคลาย” อย่าทำอะไรทั้งสิ้น! ท่านไม่จำเป็นต้องฝึก
ทำโยคะหรือทำฤๅษีตัดตน “อย่าทำอะไร!” การไร้ซึ่งกิจกรรมต่างหากที่
ต้องเกิดขึ้น แล้วมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ด้วยความเข้าใจอย่างไรละ ความ
เข้าใจคือวินัยเดียวในชีวิตเท่านั้น จงทำความเข้าใจกิจกรรมที่ท่านทำอยู่
แล้วจู่ๆ ท่านก็เกิดเฉลียวใจขึ้นมา กิจกรรมนั้นจึงสิ้นสุดลง และการสิ้นสุด
ลงนั้นคือความหมายของสิ่งที่ดีโลปะกล่าวว่า “อย่าทำอะไรกับร่างกาย
นอกจากผ่อนคลาย” การผ่อนคลายคืออะไร มันคือการทำงานภายใน
ตัวท่านไม่เคลื่อนไปไหน ทั้งในอดีตและอนาคต ท่านอยู่ในแอ่งพลังงานอัน
สงบนิ่งและแสนอบอุ่น มีแต่ช่วงขณะนี้เท่านั้น ไม่มีช่วงอื่น ๆ อีกแล้ว เมื่อ
ไร้ซึ่งกาลเวลา การผ่อนคลายก็เกิดขึ้น หากกาลเวลายังอยู่ การผ่อนคลาย
จะไม่เกิดขึ้น

เมื่อนาฬิกาหยุดเดิน ไร้ซึ่งกาลเวลา ก็จะมีแต่ช่วงขณะนี้เท่านั้น
อย่าถามหาช่วงอื่นอีก จงมีความสุขกับช่วงขณะนี้ แล้วสิ่งสามัญจะทำให้
ท่านมีความสุขได้ เพราะสิ่งสามัญนั้นงดงาม ความจริงไม่มีอะไรที่เป็นสิ่ง
สามัญ ที่ใดมีพระเจ้า ทุกอย่างย่อมเป็นสิ่งพิเศษ

มีคนมาหาข้าพเจ้าและถามว่า “ท่านเชื่อเรื่องพระเจ้าหรือไม่”

ข้าพเจ้าตอบว่า “ใช่ ข้าพเจ้าเชื่อ เพราะทุกสิ่งนั้นแสนพิเศษ หากไร้ซึ่งการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง ทุกสิ่งจะแสนพิเศษได้อย่างไร” แค่อสิ่งเล็กๆ อย่าง การเดินบนสนามหญ้าที่น้ำค้างยังไม่ระเหยหายแล้วรู้สึกตัวอย่างเต็มที่ ต่อผิวสัมผัสของสนามหญ้า ความเย็นของน้ำค้าง สายลมยามเช้า และ ดวงอาทิตย์ทอแสง เพื่อจะมีความสุขท่านต้องการอะไรมากกว่านี้หรือ จะมีอะไรเป็นสุขได้มากกว่านี้หรือ แคนนอนลงบนผ้าปูที่นอนเย็นๆ ยามค่ำคืน ท่านรู้สึกถึงผิวสัมผัสของผ้าปูที่นอน ท่านรู้สึกว่าผ้าปูที่นอนอุ่นขึ้นเรื่อยๆ ค่ำคืนอันมืดมิดและสงบเงียบห่อหุ้มท่านไว้ เมื่อหลับตา ท่านก็รู้สึกถึงตัวเอง ท่านต้องการอะไรมากกว่านี้หรือ แค่นี้ก็มากเกินพอแล้ว แล้วความรู้สึกสำนึกขอบคุณก็เกิดขึ้น นี่แหละคือการผ่อนคลาย

การผ่อนคลายหมายความว่าขณะนี้ท่านมีมากเกินพอแล้ว ท่านมีมากเกินพอกว่าจะร้องขอหรือคาดหวังอะไรได้อีก ไม่มีอะไรให้ร้องขออีกแล้ว ท่านมีมากเกินพอกว่าจะปรารถนาอะไรได้อีก พลังงานจึงไม่เคลื่อนไปไหน กลายเป็นแ่งพลังงานอันสงบนิ่งให้ท่านหลอมละลาย ชั่วขณะนี้คือการผ่อนคลายไม่ใช่แค่ร่างกายที่ผ่อนคลาย ไม่ใช่แค่จิตใจที่ผ่อนคลาย แต่คือความเป็นตัวท่านทั้งหมดที่ผ่อนคลาย บรรดาผู้รู้แจ้งจึงกล่าวว่า “จงไร้ซึ่งความปรารถนา” เพราะพวกเขาเห็นว่าหากมีความปรารถนา ท่านก็ไม่สามารถผ่อนคลายได้ พวกเขากล่าวว่า “จงฝังคนตาย” เพราะหากท่านยังมีวพะวัภวะวนอยู่กับเรื่องในอดีต ท่านก็ไม่สามารถผ่อนคลายได้ พวกเขากล่าวว่า “จงเบิกบานกับชั่วขณะนี้” พระเยซูตรัสว่า “มองดูดอกกลิลลีในท้องทุ่งสิ ดอกกลิลลีไม่เคยดิ้นรนพยายาม มันจึงงดงามและส่งกลิ่นหอมยิ่งนัก แม้ษัตริย์โซโลมอนก็ยังเทียบดอกกลิลลีเหล่านี้ไม่ได้เลย จงมองดูดอกกลิลลีเหล่านี้ให้ดี”

สิ่งที่พระเยซูตรัสอยู่ก็คือ “จงผ่อนคลายสิ” ท่านไม่จำเป็นต้องดิ้นรนพยายาม ความจริงการผ่อนคลายมีไว้เพื่อท่านอยู่แล้ว พระเยซูตรัสว่า “ในเมื่อพระเจ้าทรงหวังใยดูแลนกบนท้องฟ้า สิงสาราสัตว์ และต้นไม้

น้อยใหญ่ แล้วท่านจะกังวลไปทำไม มีหรือที่พระเจ้าจะไม่ทรงห่วงใยดูแลท่าน” นี่คือการผ่อนคลายนั่นเอง ทำไมท่านจึงกังวลเรื่องในอนาคตมากนัก จงมองดูดอกกลิลลีเหล่านี้ให้ดีและเป็นเช่นเดียวกับดอกกลิลลี แล้วก็ผ่อนคลายนั่นเอง การผ่อนคลายนั่นเองไม่ได้อยู่ที่ท่าทาง การผ่อนคลายนั่นเองคือการที่พลังงานของท่านเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

พลังงานมีสองมิติ มิติแรกคือพลังงานที่เคลื่อนตามแรงจูงใจไปที่ไหนสักแห่งซึ่งมีเป้าหมายรออยู่ ช่วงเวลานี้จึงเป็นเพียงแค่เรื่องมีมือ ส่วนเป้าหมายซึ่งอยู่ที่ไหนสักแห่งนั้นมีไว้ให้ไปถึง พลังงานในมิตินี้คือกิจกรรมซึ่งเน้นเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ ท่านจะผ่อนคลายนั่นเองเมื่อไปถึงเป้าหมายแล้วเท่านั้น แต่ท่านไม่เคยไปถึงเป้าหมายสักที เพราะพลังงานจะเปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งให้กลายเป็นเครื่องมือพาท่านไปสู่บางสิ่งบางอย่างในอนาคต เป้าหมายอยู่ที่ปลายขอบฟ้าเสมอ ท่านวิ่งต่อไปเรื่อยๆ แต่ระยะทางก็ยังไกลเท่าเดิม

แต่ยังมีพลังงานอีกมิติหนึ่ง พลังงานในมิตินี้คือความยินดีปรีดาซึ่งปราศจากแรงจูงใจ เป้าหมายอยู่ที่นี้ ณ ขณะนี้ เป้าหมายไม่ได้อยู่ที่อื่น ความจริงเป้าหมายอยู่ภายในตัวท่านนั่นแหละ ไม่มีที่ไหนจะทำให้ท่านเต็มเปี่ยมได้เท่ากับช่วงเวลานี้แล้ว จงดูดอกกลิลลีให้ดี เมื่อเป้าหมายอยู่ภายในตัวท่าน เมื่อเป้าหมายไม่ได้อยู่ในอนาคต เมื่อไม่ต้องไปถึงที่ไหนอีกแล้ว ท่านจึงยินดีปรีดา นี่คือการผ่อนคลายนั่นเอง หรือเรียกว่าพลังงานซึ่งปราศจากแรงจูงใจ

สำหรับข้าพเจ้านั้นคนมีอยู่สองประเภท คนประเภทแรกคือผู้แสวงหาเป้าหมาย ผู้แสวงหาเป้าหมายกำลังทำให้ตัวเองเสียดสี และความเสียดสีก็มีแรงกระตุ้นในตัวเอง ไม่นานนักผู้แสวงหาเป้าหมายก็จะเสียดสีโดยสมบูรณ์ ส่วนคนอีกประเภทไม่ใช่ผู้แสวงหาเป้าหมาย เขาคือผู้ยินดีปรีดา

จงเป็นผู้ยินดีปรีดา ยินดีปรีดาไว้สิ ในเมื่อช่วงขณะนี้ท่านมีมากเกินพอแล้ว ไม่ว่าจะเป็ดอกไม้งามบาน เสียงนกขับขาน หรือดวงอาทิตย์บนท้องฟ้า จงยินดีปรีดากับมันสิ ในเมื่อช่วงขณะนี้ท่านยังหายใจอยู่ ยังมีชีวิตอยู่ และยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ยินดีปรีดากับมันสิ แล้วท่านก็จะผ่อนคลาย ไม่มีความตึงเครียด ไม่มีความเจ็บปวดทรมาน รำพันงานทั้งหมดที่เคยอยู่ในรูปของความเจ็บปวดทรมานจะกลายเป็นความรู้สึกสำนึกขอบคุณ หัวใจของท่านจะเต้นด้วยท่วงทำนองแห่งความรู้สึกสำนึกขอบคุณอย่างสุดซึ้ง นั่นคือการสวดภาวนา แท้จริงแล้วการสวดภาวนาทุกชนิดก็คือ การที่หัวใจเต้นด้วยท่วงทำนองแห่งความรู้สึกสำนึกขอบคุณอย่างสุดซึ้งนั่นเอง

อย่าทำอะไรกับร่างกาย นอกจากผ่อนคลาย ท่านไม่จำเป็นต้องทำอะไรเพื่อจะผ่อนคลาย แค่เข้าใจการเคลื่อนตัวของพลังงานซึ่งปราศจากแรงจูงใจ มันเลื่อนไหลแต่ไม่ได้ไปสู่เป้าหมาย มันเลื่อนไหลเพราะพลังงานไหลล้นออกมาด้วยความยินดีปรีดา

หากมีเด็กกำลังกระโดดโลดเต้นและวิ่งไปรอบๆ ลองถามเขาดูสิว่า “จะไปไหนหรือเจ้าหนู” แล้วท่านจะกลายเป็นตัวตลกสำหรับเขา เพราะเขาไม่ได้ไปไหนทั้งนั้น เด็กๆ ชอบคิดว่าผู้ใหญ่เป็นตัวตลก “จะไปไหนหรือเจ้าหนู” ช่างเป็นคำถามที่ไร้สาระ เขาต้องไปไหนด้วยหรือ เด็กจึงไม่รู้จะตอบคำถามของท่านอย่างไร เพราะท่านถามไม่ตรงประเด็น เขาไม่ได้จะไปไหนทั้งนั้น เขาจะยกไหล่และตอบว่า “ไม่ได้จะไปไหนนี่ฮะ” แล้วจิตที่เน้นเป้าหมายเป็นสำคัญก็จะถามว่า “แล้ววิ่งทำไม” เพราะท่านจะทำกิจกรรมก็ต่อเมื่อท่านต้องการบรรลุเป้าหมายอะไรสักอย่าง

ข้าพเจ้าขอบอกท่านว่าไม่มีที่ไหนต้องไปทั้งนั้น สรรพสิ่งทั้งมวลจะไหลมาบรรจบรวมกันในช่วงขณะนี้ เด็กจึงยินดีปรีดากับพลังงานอันมหาศาล ที่เขาวิ่งไม่ใช่เพราะเขาจะไปไหน แต่เป็นเพราะเขามีมากเกินพอแล้ว เขาจึงต้องวิ่ง

จงกระทำโดยปราศจากแรงจูงใจ จงให้พลังงานไหลล้นออกมา จงแบ่งปัน ไม่ใช่ซื้อขายต่อรอง ท่านให้เพราะท่านมี อย่าให้เพราะต้องการสิ่งใดตอบแทน มิเช่นนั้นท่านจะต้องเป็นทุกข์ ในนรกมีแต่ นักซื้อขายและนักต่อรอง หากท่านต้องการหานักซื้อขายชั้นยอด จงไปที่นรก ท่านจะพบพวกเขาที่นั่น สวรรค์ไม่ได้มีไว้สำหรับนักซื้อขาย สวรรค์มีไว้สำหรับผู้ยินดีปรีดา

เป็นเวลาหลายศตวรรษที่คนในแวดวงคริสต์ศาสนายังถามครั้งแล้วครั้งเล่าว่า “เทวดาทำอะไรกันบนสวรรค์” นี่ก็คือคำถามของคนที่เน้นเป้าหมายเป็นสำคัญ มีคนถามไมสเตอร์ เอ็คคาร์ต¹ ว่า “เทวดาทำอะไรกันบนสวรรค์” เขาตอบว่า “ท่านเป็นคนโง่หรือไร สวรรค์เป็นสถานที่แห่งการยินดีปรีดา พวกเขาไม่ทำอะไรทั้งนั้น พวกเขายินดีปรีดากับความงดงามของบทกวีและดอกไม้บานสะพรั่ง พวกเขาเริงระบำ ขับขานบทเพลงและยินดีปรีดา” แต่ข้าพเจ้าไม่คิดว่าคนเหล่านั้นจะพึงพอใจคำตอบของไมสเตอร์ เอ็คคาร์ต เพราะท่านจะทำกิจกรรมก็ต่อเมื่อท่านต้องการบรรลุเป้าหมายอะไรสักอย่าง

จำไว้ว่ากิจกรรมเน้นเป้าหมายเป็นสำคัญ แต่การกระทำไม่ใช่การกระทำคือพลังงานที่ไหลล้นออกมา การกระทำคือการตอบสนองในช่วงขณะนี้โดยไม่ต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เพียงแค่การดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งมวลมาอยู่ตรงหน้าท่าน การตอบสนองก็เกิดขึ้น มีนักขับขานบทเพลงอยู่แล้วท่านก็เริ่มขับขานบทเพลง มันไม่ใช่กิจกรรมจู่ๆ มันก็เกิดขึ้นจู่ๆ ท่านก็พบว่าท่านเริ่มฮัมเพลง นี่คือการกระทำ

หากท่านใส่ใจกับการกระทำให้มากขึ้น และหมกมุ่นกับกิจกรรมให้น้อยลง ชีวิตของท่านจะเปลี่ยนไป ชีวิตของท่านจะกลายเป็นการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง จากนั้นท่านจะ “กระทำ” ด้วยความผ่อนคลาย

¹ ไมสเตอร์ เอ็คคาร์ต (Meister Eckhart ราว ค.ศ. 1260-1328) นักศาสนวิทยาชาวเยอรมัน