

Free MIND

กลิ่นหอมยามรักผลิบาน

เมตตาอาทร

COMPASSION

ภัทริณี เจริญจินดา
แปลและเรียบเรียง

OSHO

หนึ่งในบรมครูทางจิตวิญญาณผู้ทรงอิทธิพลที่สุดแห่งยุค

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : เมตตาอาทร

Compassion

ผู้เขียน : OSHO

ผู้แปลและเรียบเรียง : ภัทรีณี เจริญจินดา

Copyright © 2007 OSHO International Foundation, Switzerland.

www.osho.com/copyrights

Thai Translation Copyright 2013 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

กรกฎาคม 2556

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-7115-61-0



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2556 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ไอซี.

เมตตาอาทร.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2556.

256 หน้า.

1. เมตตาและกรุณา. I. ภัทรีณี เจริญจินดา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท
พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พัฒนารพงศ์
ศิลปกรรม กรมัยพล สิริมงคลจุกุล

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601
www.freemindbook.com

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

คำนำสำนักพิมพ์



เมื่อเราเพาะปลูกเมล็ดพันธุ์จนเติบโตใหญ่ให้ดอกผลแล้ว เราจะพบว่าดอกไม้ที่เราเพาะปลูกเพาะนั้น ได้ส่งกลิ่นหอมขจรขยายไปทั่ว ให้ทุกชีวิตได้ชื่นชมดมดม มิได้เลือกที่จะให้ใครได้กลิ่นหอมของเจ้าดอกไม้เลย ดอกไม้ส่งกลิ่นรณูจวนออกมาอย่างมิได้มีความปรารถนาหรือคาดหวังสิ่งใด มันเพียงแค่มีกลิ่นหอมที่ท่วมท้นภายในตนจนต้องกระจายออกไปสู่ภายนอก แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราประดิษฐ์ดอกไม้ขึ้นมา ดอกไม้เทียมที่ถูกสร้างขึ้นนั้น แม้จะสวยงามเพียงใด แต่ก็ไร้ซึ่งกลิ่นหอม แม้จะแต่งกลิ่นสังเคราะห์ เพื่อปรารถนาให้คนอื่นได้สูดกลิ่นหอม แต่สุดท้ายกลิ่นนั้นก็เป็เพียงสารเคมีที่ให้กลิ่นเพียงชั่วคราว แม้การกระทำเช่นนี้จะเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว กลับมิได้ช่วยอะไรเลย

ดอกไม้ที่เราเพาะขึ้นมานั้น เปรียบได้ดั่ง **สมาธิภาวนา** ที่เราปฏิบัติจนเติบโตใหญ่กลายเป็นดอกไม้ และกลิ่นหอมของดอกไม้นั้นก็คือ **ความเมตตาอาทร** ที่เกิดขึ้นมาเองหลังจากที่ดอกไม้ได้เบ่งบานแล้วนั่นเอง ความเมตตาอาทรจึงเป็นกลิ่นหอมที่แท้จริง ส่วนดอกไม้ประดิษฐ์ที่แต่งเสริมเติมกลิ่นสังเคราะห์นั้น ก็เป็นเหมือนความปรารถนาดี เหมือนความรัก ความอยากได้ใคร่ดี ที่ดูภายนอกแล้วเหมือนจะดี จะงดงาม แต่เบื้องลึกแล้วมีความปรารถนา มีความต้องการผลตอบแทนซ่อนอยู่ มิใช่กลิ่นหอมที่แท้จริง มิใช่ความเมตตาอาทรเลยแม้แต่น้อย

ที่ผ่านมานั้น เรามักจะเคยคุ้นและเคยคิดไปว่า ความเมตตาอาทร คือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ฯลฯ เราถูกสังคม บ่อนความหมายของความเมตตาอาทรไว้เช่นนั้น แต่เมื่อมาทำความเข้าใจ กับคำว่า “ความเมตตาอาทร” อีกครั้ง ผ่านการบอกเล่าของท่าน OSHO กลับพบว่าที่เราเคยคิดเคยคุ้นเคยถูกสั่งสอนมานั้นเทียบไม่ได้เลยกับสิ่ง ที่เป็นความเมตตาอาทรที่แท้จริง มีหน้าซ้ำ ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ และความสงสารนั้น กลับกลายเป็นสิ่งที่ทำร้ายผู้รับ อีกด้วย นอกจากนี้แล้ว ท่าน OSHO ได้กล่าวถึงความเมตตาอาทรไว้อย่าง ลึกซึ้งและเฉียบคม ผ่านคำบรรยายและเรื่องเล่าที่งดงามในหนังสือเล่มนี้

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของพวกเราสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ที่ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานของ OSHO ทั้ง 10 เล่ม ในชุดหนังสือ **“Insight for a New Way of Living”** ซึ่งเป็นชุดหนังสือที่เป็นที่นิยม ที่สุดตลอด 10 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยได้รับการแปลแล้วถึง 25 ภาษา และยอดจำหน่ายกว่าหลายล้านเล่มทั่วโลก...โดยหนังสือ **“เมตตาอาทร” (Compassion)** เป็นผลงานลำดับที่สี่ของชุดหนังสือนี้ ต่อจากหนังสือ “ปัญญาญาณ” (Intuition) “วุฒิภาวะ” (Maturity) และ “เชาวน์ปัญญา” (Intelligence)

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบคุณ คุณภักธิณี เจริญจินดา เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้อุทิศเวลาให้กับการแปลหนังสือเล่มนี้ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ (จนสามารถค้นพบคำตอบบางอย่างให้กับตัวเองได้จากหนังสือเล่มนี้) และขอขอบพระคุณ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณา สละเวลาอันมีค่ามาร่วมเปิดเผยมุมมองและแนวคิดอันล้ำค่าจากแรงศรัทธา ที่มีต่อท่าน OSHO ในฐานะของ “ครู” ท่านหนึ่งในชีวิต

สุดท้ายนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้สัมผัสกับ “กลิ่นหอม” ของดอกไม้ที่ถูกส่งออกมาจากตัวท่านเองได้ในที่สุด

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

คำนำผู้แปลและเรียบเรียง



เมื่อเอ่ยถึงความรัก คงมีน้อยคนนักที่กล่าวได้เต็มปากว่าตนรู้จักความรัก แทบไม่ต้องกล่าวถึงความรักขั้นสูงสุดอย่างความเมตตากรุณา ซึ่งเป็นถ้อยคำทางศาสนาที่เราได้ยินกันบ่อยๆ แต่อาจไม่ได้เข้าใจความหมายอย่างแท้จริง นั่นจึงทำให้ผู้แปลเลือกใช้คำว่า “ความเมตตาอาทร” เป็นคำแปลของคำว่า “Compassion” เพื่อให้ผู้อ่านได้สัมผัสกับมิติใหม่ของคำว่า “Compassion” ซึ่งเปี่ยมด้วยความตื่นรู้และความมุ่งมั่นในวิถีแห่งเซน อันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่มีสมาธิภาวนา แต่ทว่าสมาธิภาวนาที่ว่่านั้นกลับไม่ใช่สมาธิภาวนาในแบบที่เราคุ้นเคย เพราะสมาธิภาวนาที่ว่านั้นคือการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งมวลอย่างไร้กรอบ เหนือเช่นการยืนอยู่ภายใต้ดวงอาทิตย์และท้องฟ้ากว้าง ดังที่ท่าน OSHO ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้

ผู้แปลเองก็เป็นเหมือนกับใครอีกหลายๆ คน ที่ไม่อาจกล่าวได้เต็มปากว่าตนรู้จักความรัก แต่กระนั้นก็ยังเพียรทำความรู้จักความรักมาตลอด ทั้งผ่านประสบการณ์ตรงของผู้แปล และผ่านปัญญารู้แจ้งของปรมาจารย์ทางจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็นท่านกฤษณมูรติ ท่านดิช นัท ฮันท์ ท่านทะไลลามะ ท่านสยาดอ อุโซติกะ และปรมาจารย์ท่านอื่นๆ อีกมากมาย ประสบการณ์เหล่านั้นยังคงไหลเวียนอยู่ในตัวผู้แปลเรื่อยมา ดุจดังสายน้ำหล่อเลี้ยงต้นไม้ที่รอวันออกดอกผลิบาน จนกระทั่งวันหนึ่งผู้แปลได้เริ่มแปลหนังสือเล่มนี้ควบคู่กับการทำความรู้จัก “ความเมตตาอาทร” ซึ่งปรากฏขึ้นเป็นครั้งคราวในส่วนลึกของหัวใจผู้แปลเวลาที่มีความ

รู้สึกตัวอย่างเต็มที่ และขณะที่ผู้แปลเขียนคำนำอยู่นี้ หากมีใครถามผู้แปลว่า “ตอนนี้รู้จักความรักหรือยัง” ผู้แปลคงไม่มีคำตอบใด นอกจากการมอบรอยยิ้มจากส่วนลึกของหัวใจให้แก่คนผู้นั้น

ผู้แปลขอขอบคุณการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งมวลและสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ผู้มอบโอกาสให้ผู้แปลได้รู้จักความเมตตาอาหารผ่านการแปลหนังสือเล่มนี้ ขอกราบขอบพระคุณพระภิกษุณีนิรามิสสา พร้อมทั้งขอขอบพระคุณพีโก (จิตร ทัศนเสถียร) และพีจิตตรง ผู้รดน้ำเมสึดพันธุ์นักแปลให้กลายเป็นต้นกล้า ในคราวที่เริ่มแปลบทความธรรมะชิ้นแรกเมื่อราวหกปีก่อน ขอขอบพระคุณอาจารย์ประพนธ์ ผาสุขยัต และภรรยา ผู้สร้างสรรค์ผลงานการแปลหนังสือของท่าน OSHO ไว้มากมายหลายเล่ม ซึ่งทำให้ผู้แปลได้เรียนรู้และใช้เป็นแนวทางในการแปลหนังสือของท่าน OSHO และขอขอบพระคุณอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ผู้เมตตาเขียนคำนิยมหนังสือเล่มนี้ไว้อย่างงดงาม รวมทั้งขอขอบคุณครอบครัวและมิตรสหาย ผู้เป็นกำลังใจให้ผู้แปลเสมอมา

ด้วยรักและรอยยิ้ม
ภทริณี เจริญจินดา

คำนิยม



ช่วงระยะเวลาที่ผมได้ศึกษาอยู่ในประเทศอินเดีย ระหว่างปี พ.ศ. 2520-2529 นั้น เป็นช่วงวัยแห่งการศึกษา แสวงหาครู และได้มีโอกาสพบครูที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้หลายท่าน และหนึ่งในนั้นคือ “ท่านภควาน ศรี ราชเนิซ” ผู้ที่ถูกรู้จักกันในปัจจุบันว่า “ท่าน OSHO”

จำได้ว่าในช่วงนั้นผมมีความสนใจอยากจะพบนักบวชซึ่งถูกยกย่องให้เป็น “ภควาน” อยู่สองท่าน คือ ท่านภควาน ศรี สัตยะ ไลบาบา และท่านภควาน ศรี ราชเนิซ

ทั้งสองท่านเป็นศาสดาที่มีสานุศิษย์มากมายทั้งชาวอินเดียและชาวต่างชาติ หากแต่แนวทางการสอนศิษย์ของทั้งสองท่านแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

ท่านภควาน ศรี สัตยะ ไลบาบา สั่งสอนศิษย์โดยแสดงอิทธิฤทธิ์ เสกวัตถุสิ่งของอันเป็นวัตถุมงคลมอบให้แก่ศิษย์ ขณะที่ท่านภควาน ศรี ราชเนิซ สั่งสอนศิษย์ด้วยการเทศนาแสดงความหมายของชีวิตในแง่มุมที่ทำให้หายความเชื่อกระแสหลักของสังคมในยุคนั้น หากจะกล่าวง่าย ๆ ก็พอจะกล่าวได้ว่า ขณะที่ท่านภควาน ศรี สัตยะ ไลบาบา มอบศรัทธาให้แก่ศิษย์นั้น ท่านภควาน ศรี ราชเนิซ ได้มอบปัญญาให้แก่ศิษย์

การได้พบกับพระศาสดาผู้มีชีวิตอยู่ในยุคสมัยเดียวกันกับตัวเอง ทำให้ผมได้เรียนรู้ชีวิตที่หลากหลายแง่มุมมากยิ่งขึ้นแม้จะได้พบท่านเพียง

ครั้งเดียวโดยมิได้กลับไปพบอีก จวบจนท่านต้องเดินทางออกจากอินเดีย ไปพำนักอยู่ในสหรัฐอเมริกาเป็นเวลาหลายปี ก่อนจะกลับมาใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่อินเดีย แต่การพบท่านเพียงครั้งเดียวนั้น ได้ก่อให้เกิดความหมายอันลึกซึ้งขึ้นในตัวของผม ปัญญาญาณที่ท่านโปรยหว่านลงในใจผมในวัยหนุ่ม เมื่อผ่านกาลเวลามาสู่วัยชรา ก็ได้ถูกบ่มเพาะให้เจริญงอกงามมาเป็นเนื้อตัวผมอยู่ในขณะนี้ และนี่เองที่ทำให้ผมนับท่านเป็นครูคนหนึ่งในชีวิตแห่งการเรียนรู้ที่ผ่านมา

ความเมตตาอาทร (Compassion) อันเป็นชื่อและเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ท่าน OSHO ได้กล่าวไว้เป็นเวลานานแล้ว แต่กระนั้น การจะเข้าใจถึงความหมายของความเมตตาอาทร ก็มีใช้เพียงแต่การคิดได้หรือการคิดเอา หากแต่ต้องผ่านการบ่มเพาะที่เรียกว่า “สมาธิภาวนา” ซึ่งท่าน OSHO หมายถึง สภาวะของความตระหนักรู้ที่ไร้ความคิด

ความคิด คือเมฆหมอกที่ปกคลุมความเมตตาอาทร อันเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราไว้ไม่ให้ปรากฏออกมา ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า...

“ท่านคือท้องฟ้า และความคิดคือเมฆหมอก หากท่านเฝ้าดูความคิดอย่างละเอียดลออ ท่านจะเข้าใจเรื่องนี้ และนี่คือความเข้าใจที่ยิ่งใหญ่ นี่คือจุดเริ่มต้นของความเป็นพุทธะในตัวท่าน

“ความเมตตาอาทร คือ ความรักที่บริสุทธิ์ที่สุด...

“เมื่อความเมตตาอาทรเกิดขึ้นกับใครสักคน ผู้คนอีกนับล้านก็จะได้รับการเยียวยารักษา ใครก็ตามที่เข้ามาแวดล้อมคนผู้นั้น ก็จะได้รับพลังเยียวยารักษา”

ท่าน OSHO ได้บอกให้รู้ว่า ความเมตตาอาทรเป็นแก่นแกนที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ ความหมายที่แท้จริงของความเป็นมนุษย์ยึดโยงอยู่กับความเมตตาอาทรที่แผ่ซ่านอยู่ภายในตัวของเราเอง การค้นหาให้

เจอความหมายที่แท้จริงของความเมตตาอาหาร จึงเท่ากับการค้นพบตัวตน
ที่แท้จริงของแต่ละคน

ในยุคสมัยปัจจุบันที่พวกเราได้สูญเสียความศรัทธาในความดีงาม
ของมนุษย์ การได้กลับมาทบทวนความหมายของความเป็นมนุษย์
ที่ท่าน OSHO กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ อาจจะเป็นหนทางหนึ่งของการ
ฟื้นฟูความหมายอันงดงามขึ้นในตัวของเราเอง เรื่องเล่ามากมาย
หลายเรื่องในหนังสือเล่มนี้ อาจจะเป็นน้ำทิพย์ชโลมใจให้ท่านผู้อ่าน
ได้ดับความกระหายมนุษยธรรมในใจท่านได้

ความกระหายมนุษยธรรม ไม่สามารถดับได้ด้วยกรมองหา
มนุษยธรรมในตัวผู้อื่น หากแต่จะดับลงได้เมื่อเราหวนกลับมาสู่ตัวเราเอง
และหนทางที่จะหวนคืนกลับสู่ตัวเราเองนั้น ไม่ใช่หนทางแห่งการคิด หากแต่
เป็นหนทางแห่งการเจริญสมาธิภาวนา

เมื่อดอกไม้แห่งสมาธิภาวนาเบ่งบาน ความเมตตาอาหารก็คือ
กลิ่นของดอกไม้ที่จะส่งกลิ่นหอมโชยออกมา

ความเมตตาอาหารที่ท่าน OSHO กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้คือ
สภาวะที่คนไทยและสังคมไทยกำลังโหยหาอยู่ในปัจจุบัน ขอพวกเรา
ช่วยกันทำให้ความหมายแห่งความเมตตาอาหารปรากฏขึ้นในเนื้อตัวของ
ตนเองเถิด

ประมวล เพ็งจันทร์

12 มิถุนายน 2556

SAMPLE

SAMPLE

สารบัญ



อารัมภบท	16
ความเมตตาอาหาร พลังงาน และความปรารถนา	20
ความเมตตาอาหาร คือความรักที่โตเป็นผู้ใหญ่	24
เมื่อสมาธิภาวนาผลิบาน ความเมตตาอาหารก็ส่งกลิ่นหอม	35
ความปรารถนา ก็คือความปรารถนาและความปรารถนา :	61
เมื่อท่านถาม ข้าพเจ้าก็ตอบ	
สิ่งที่ไม่ใช่ความเมตตาอาหาร : หมาป่าในคราบแกะ	72
ความปรารถนาดีและภาพลวงตาสูงส่งอื่นๆ	77
ปรมาจารย์เซนกับหัวขโมย : นิทานเซนเรื่องการให้อภัย	104
หัวใจและจิตที่ชอบคิด : เมื่อท่านถาม ข้าพเจ้าก็ตอบ	117
แสดงความเมตตาอาหารออกมาเป็นการกระทำ	126
อย่าเป็นผู้มีกฏ จงเป็นผู้มีรัก	131
อาชญากรรมและโทษทัณฑ์	154
สาระสำคัญของชีวิตและความตาย :	170
เมื่อท่านถาม ข้าพเจ้าก็ตอบ	

พลังเยียวยา รักษาจากความรัก	186
มีเพียงความเมตตาอาทรเท่านั้นที่เป็นพลังเยียวยา รักษา	196
ปลดปล่อยนิยามอย่างไรเงื่อนไข : ความเมตตาอาทรแห่งเซน	212
เกี่ยวกับผู้บรรยาย	250
ศูนย์ปฏิบัติการนาสากล OSHO	252
เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง	254

SAMPLE

SAMPLE

ความเมตตาอาทรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อท่านมีความเข้าใจ
และความตระหนักรู้ ความเมตตาอาทรไม่ใช่แค่การที่ท่านเข้าใจ
และเคารพผู้อื่นเท่านั้น แต่คือการทำท่านได้เข้าสู่แกนกลางลึกที่สุดในตัวท่าน
เมื่อใดที่ท่านสามารถเห็นแกนกลางลึกที่สุดในตัวท่านเอง
ท่านก็จะสามารถเห็นแกนกลางลึกที่สุดในตัวผู้อื่นเช่นเดียวกัน
คราวนี้ผู้อื่นจะไม่ได้เป็นเพียงแค่ร่างกายหรือจิตใจอีกต่อไป
แต่จะดำรงอยู่ในฐานะจิตวิญญาณดวงหนึ่ง จิตวิญญาณทั้งหลายไม่ได้
แตกแยกกัน ดังนั้นเมื่อใดที่จิตวิญญาณสองดวงมาบรรจบกัน
เมื่อนั้นจิตวิญญาณทั้งสองก็จะเป็นหนึ่งเดียวกัน
ความเมตตาอาทรคือความรักขั้นสูงสุดนั่นเอง



อาร์มภบท

เราารู้ดีว่าความมุ่งมั่นปรารถนา (passion) คืออะไร ดังนั้นจึงเป็นเรื่องไม่ยากนักที่จะเข้าใจว่าความเมตตาอาทร (compassion) คืออะไร ความมุ่งมั่นปรารถนาหมายถึงสภาวะร้อนนกร้อนใจ ท่านแทบจะตกอยู่ภายใต้การควบคุมโดยแรงขับจากจิตไร้สำนึก ท่านจึงไม่ได้เป็นนายของตัวเองอีกต่อไป ท่านเป็นได้แค่ทาสเท่านั้น

ความเมตตาอาทรหมายถึงการที่ท่านอยู่พ้นไปจากจิตใจและร่างกาย ท่านจึงไม่ได้เป็นทาสอีกต่อไป ท่านได้กลายเป็นนายของตัวเองแล้ว คราวนี้ท่านก็จะได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัว ท่านจะไม่ถูกพลังงานจากจิตไร้สำนึกขับเคลื่อน ผลักดัน และกดดันให้ท่านทำสิ่งต่างๆ ท่านจะเลือกทำสิ่งที่ท่านต้องการได้ด้วยพลังงานของท่านเอง เมื่อท่านเป็นอิสระอย่างเต็มที่ พลังงานที่เป็นความมุ่งมั่นปรารถนา ก็จะแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตาอาทร

ความมุ่งมั่นปรารถนาคือความอยากได้ใคร่ดี ในขณะที่ความเมตตาอาทรคือความรัก ความมุ่งมั่นปรารถนาคือการมีความปรารถนา ในขณะที่ความเมตตาอาทรคือการไร้ความปรารถนา ความมุ่งมั่นปรารถนาคือการมีความโลภ ในขณะที่ความเมตตาอาทรคือการแบ่งปัน ความมุ่งมั่นปรารถนาคือการต้องการใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือ ในขณะที่ความเมตตาอาทรคือการเคารพผู้อื่นเทียบเท่ากับที่เคารพตัวเอง ความมุ่งมั่น

ปรารถนาพัฒนาการทำงานไว้กับดินและโคลน ในขณะที่ความเมตตาอาหาร
ทำให้ท่านกลายเป็นดอกบัว ท่านจึงเริ่มชูช่อขึ้นเหนือโลกที่แปดเปื้อนไป
ด้วยความปรารถนา ความโลภ และความโกรธ ความเมตตาอาหารคือการ
เปลี่ยนสภาวะของพลังงานในตัวท่านนั่นเอง

โดยปกติแล้วพลังงานในตัวท่านนั้นกระจายเป็นส่วนๆ
บ้างถูกดูดกลืนด้วยความโลภ บ้างก็ถูกดูดกลืนด้วยความโกรธ บ้างก็ถูก
ดูดกลืนด้วยความปรารถนา และอื่นๆ อีกมากมาย แล้วเมื่อความปรารถนา
อยู่รอบตัวท่านมากมาย ก็จะไม่เหลือพลังงานใดๆ ในตัวท่านเลย สิ่งที่เหลือ
ไว้ในตัวท่านก็คือความกลัวและความว่างเปล่า

ข้าพเจ้าจำได้ว่าวิลเลียม เบลก ได้กล่าวถ้อยคำที่ทรงปัญญาไว้ว่า
“พลังงานคือความปีติยินดี” แต่ท่านไม่มีพลังงานใดๆ เหลืออยู่เลย เพราะ
พลังงานต่างๆ ในตัวท่านรั่วไหลออกไปตลอดเวลา เมื่อใดที่พลังงานเหล่านี้
ไม่รั่วไหลออกไป ทะเลสาบพลังงานในตัวท่านจะได้รับการเติมเต็มมากขึ้น
เรื่อยๆ แล้วท่านก็จะเต็มเปี่ยม ท่านจะมีความปีติยินดีเป็นที่สุด เมื่อใดที่
พลังงานในตัวท่านเริ่มไหลล้นออกมา เมื่อนั้นท่านก็คือพุทธะหรือผู้ตื่นรู้
ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ไม่มีวันหมดสิ้น

เมื่อใดที่ท่านเป็นพุทธะ เมื่อนั้นท่านจึงจะรู้ด้วยตัวเองว่าความ
เมตตาอาหารคืออะไร ความเมตตาอาหารคือความรักที่สงบเย็นไม่ใช่ความ
รักที่เย็นชา ตั้งใจฟังให้ตีความเมตตาอาหารคือความรักที่สงบเย็น ความ
เมตตาอาหารคือการที่ท่านแบ่งปันปีติสุขร่วมกับสรรพสิ่งทั้งมวล คือการ
ที่ท่านมอบพรให้ตัวเองและมอบพรให้สรรพสิ่งทั้งมวล ความมุ่งมาด
ปรารถนาคือการสาปแช่ง ความเมตตาอาหารคือการให้พร



SAMPLE

SAMPLE

ความเมตตาอาทร พลังงาน
และความปรารถนา

หลังจากที่พระพุทธรูปเจ้าไตรสรณ์ พระองค์ก็มีความปรารถนาใดๆ
อีก อุตตาดัตตจนจึงหายไปด้วย ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังทรงมีพระชนม์ชีพ
อยู่ต่ออีกราวสี่สิบปี หลายครั้งหลายหนที่พระองค์ทรงถูกถามว่า “เหตุใด
พระองค์ยังทรงดำรงอยู่ในร่างกายต่อไปเล่า” ในเมื่อภารกิจลุล่วงแล้ว
พระองค์ก็ควรจะทรงหายไป ดูไม่สมเหตุสมผลเลยที่พระพุทธรูปเจ้าทรง
ดำรงอยู่ในร่างกายเป็นเวลายาวนาน ในเมื่อไม่มีความปรารถนาใดๆ แล้ว
ร่างกายดำเนินต่อไปได้อย่างไรละ

เรื่องนี้มีอะไรลึกลับต่อความเข้าใจอยู่ เมื่อใดที่ความปรารถนาหายไป
พลังงานที่ถูกความปรารถนาดูดกลืนไว้ยังคงตกค้างอยู่ พลังงานนั้น
ไม่ได้หายไปด้วย ความปรารถนาเป็นแค่รูปแบบหนึ่งของพลังงาน ท่าน
จึงเปลี่ยนความปรารถนาเป็นอย่างอื่นได้ ความโกรธกลายเป็นความรู้สึก
ทางเพศ ความรู้สึกทางเพศกลายเป็นความโกรธ ความรู้สึกทางเพศกลายเป็น
ความโลภ ดังนั้นท่านจะพบว่าใครก็ตามที่มีความละโมภโลภมาก คน
ผู้นั้นจะมีความรู้สึกทางเพศน้อยมาก หากเขาเกิดมีความละโมภโลภมาก
อย่างที่สุดขึ้นมา เขาจะไม่มีความรู้สึกทางเพศเลย แล้วเขาก็จะเป็นผู้ถือ
พรหมจรรย์ นั่นเป็นเพราะพลังงานทั้งหมดกำลังเคลื่อนเข้าสู่ความโลภ
แล้วหากท่านพบผู้ที่ฝึกฝนในเรื่องทางเพศมาก ๆ ท่านจะไม่เห็นความโลภ
ในตัวเขาเลย เพราะไม่มีพลังงานเหลือให้ความโลภอีกต่อไป ท่านจะพบว่า

ผู้ที่ก่อกวนความรู้สึกทางเพศของตนไว้นั้นมีความโกรธ ความโกรธพร้อมจะปรากฏที่เบื้องหน้าแล้ว ท่านจะเห็นความโกรธได้จากสีหน้าและแววตาของเขา พลังงานทางเพศได้กลายเป็นความโกรธแล้ว

นั่นจึงทำให้คนที่เรียกกันว่าพระและสาธุ* มีความโกรธตลอดเวลา วิธีที่พวกเขาเดินแสดงให้เห็นความโกรธ วิธีที่พวกเขา มองท่านก็แสดงให้เห็นความโกรธ ความสงบเยือกของพวกเขาคือแค่สิ่งผิวเผิน เพราะเมื่อพวกเขาถูกแตะเนื้อต้องตัว พวกเขา ก็จะโกรธ ความรู้สึกทางเพศนั่นเอง ที่กลายเป็นความโกรธ สิ่งเหล่านี้เป็นแค่รูปแบบ แต่ชีวิตต่างหากที่เป็นพลังงาน

เกิดอะไรขึ้นเมื่อความปรารถนาทั้งหลายหายไป พลังงานไม่อาจหายไปได้ พลังงานเป็นสิ่งที่ทำลายไม่ได้ ลองถามนักฟิสิกส์ดู เขาจะบอกว่าพลังงานไม่อาจถูกทำลายลงได้ มีพลังงานบางอย่างดำรงอยู่ในร่างกายของพระพุทธรูปเจ็ดองค์ที่พระองค์ตรัสรู้ พลังงานนั้นเคลื่อนเข้าสู่ความรู้สึกทางเพศ ความโกรธ และความโลภนับล้านวิถีทาง จากนั้นรูปแบบทั้งหลายก็หายไป แล้วพลังงานนั้นกลายเป็นอะไรหรือ พลังงานไม่อาจออกไปจากการดำรงอยู่ได้ แล้วเมื่อใดที่ไม่มี ความปรารถนา พลังงานนั้นจะไร้รูปแบบ แต่พลังงานนั้นก็ยังดำรงอยู่ คราวนี้พลังงานนั้นทำงานอย่างไร พลังงานนั้นก็จะกลายเป็นความเมตตาอาทรอย่างไรละ

ท่านไม่มีความเมตตาอาทรก็เพราะท่านไม่มีพลังงาน พลังงานทั้งหมดของท่านถูกแบ่งเป็นส่วนๆ และกระจายอยู่ในรูปแบบต่างๆ บ้างเป็นความรู้สึกทางเพศ บ้างก็เป็นความโกรธ บ้างก็เป็นความโลภ ความเมตตาอาทรไม่ใช่รูปแบบ เมื่อความปรารถนาหายไปเท่านั้น พลังงานจึงจะกลายเป็นความเมตตาอาทร

* ผู้บำเพ็ญเพียรอย่างเคร่งครัดในศาสนาฮินดู

ทำนบมเพาะความเมตตาอาหารให้เกิดขึ้นมาได้ เมื่อไรความ
ปรารถนา ความเมตตาอาหารจึงจะเกิดขึ้น นั่นเป็นเพราะพลังงานทั้งหมด
เคลื่อนเข้าสู่ความเมตตาอาหาร และการเคลื่อนที่นี้ไม่เหมือนการเคลื่อนที่
ในแบบเดิม ความปรารถนามีแรงจูงใจและเป้าหมาย ในขณะที่ความเมตตา
อาหารไม่มีแรงจูงใจและเป้าหมาย ความเมตตาอาหารเป็นเพียงแค่พลังงาน
ที่ไหลล้นออกมา



ความเมตตาอาหาร คือความรักที่โตเป็นผู้ใหญ่



การที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับความเมตตาอาหาร ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่สำหรับช่วงเวลาที่ยังให้ความสำคัญกับการเป็นผู้ทรงปัญญาอยู่ พระองค์จึงทรงเป็นผู้สร้างก้าวใหม่ของประวัติศาสตร์ ก่อนหน้านั้นการมีสมาธิภาวนาถือว่าเพียงพอแล้ว ไม่มีใครให้ความสำคัญกับการมีความเมตตาอาหารร่วมกับสมาธิภาวนา และเหตุผลก็คือ สมาธิภาวนาทำให้ท่านรู้แจ้ง เจริญองกาม และแสดงความเป็นตัวท่านออกมาอย่างเต็มที่ แล้วท่านจะต้องการอะไรได้อีกเล่า หากให้ความสำคัญเฉพาะการเป็นปัจเจกบุคคล การมีสมาธิภาวนาก็ถือว่าเพียงพอแล้ว ความล้าเลิศของพระพุทธเจ้าคือการที่พระองค์ทรงสอนให้ท่านรู้จักความเมตตาอาหาร ก่อนที่ท่านจะเริ่มปฏิบัติสมาธิภาวนา ท่านจะได้มีความรักมากขึ้น มีความเมตตามากขึ้น และมีความอาหารมากขึ้น

เรื่องนี้มีความเป็นวิทยาศาสตร์ซ่อนอยู่เบื้องหลัง หากหัวใจของท่านเต็มไปด้วยความเมตตาอาหารก่อนที่ท่านจะรู้แจ้ง ก็เป็นไปได้ว่าหลังจากที่ท่านปฏิบัติสมาธิภาวนา ท่านจะช่วยผู้อื่นให้ได้เข้าถึงความมั่งคั่ง ความสูงส่ง และความยินดีปรีดา เช่นเดียวกับที่ท่านได้เข้าถึงในสมาธิภาวนา พระพุทธเจ้าทรงทำให้การรู้แจ้งส่งต่อถึงกันได้

แต่หากใครคนหนึ่งรู้สึกว่าคุณได้กลับสู่บ้านที่แท้จริงแล้ว เขาจะไปยุ่งวุ่นวายกับผู้อื่นทำไมเล่า พระพุทธเจ้าทรงทำให้การรู้แจ้งเป็นเรื่อง

ที่ไม่เห็นแก่ตัวได้เป็นครั้งแรก พระองค์ทรงทำให้การรู้แจ้งกลายเป็นความ
รับผิดชอบระดับสังคม เรื่องนี้เป็นการเปลี่ยนมุมมองครั้งยิ่งใหญ่ ท่านควร
จะเรียนรู้ความเมตตาอาหารก่อนที่จะรู้แจ้ง หากท่านรู้แจ้งก่อน ก็
ไม่มีสิ่งใดให้ท่านเรียนรู้อีก เมื่อใครคนหนึ่งมีปิตุสขเปี่ยมล้นในตัวเอง แม้
กระทั่งความเมตตาอาหารก็ยังเป็นสิ่งที่มาขัดขวางปิตุสขของเขาไว้ ความ
เมตตาอาหารคือสิ่งที่มารบกวนปิตุสขเปี่ยมล้นของคนผู้นั้นนั่นเอง นั่นคือ
สาเหตุที่มีผู้รู้แจ้งนับร้อย แต่มีปรมาจารย์เพียงน้อยนิด

การที่ท่านรู้แจ้งไม่ได้หมายความว่าท่านจะเป็นปรมาจารย์ได้ การ
เป็นปรมาจารย์หมายถึงการที่ท่านมีความเมตตาอาหารมากมายมหาศาล
และท่านรู้สึกละเอียดใจที่จะเดินไปตามลำพังบนเส้นทางของการรู้แจ้ง ท่าน
ต้องการช่วยผู้คนที่ยังมีความมืดบอด ซึ่งกำลังค้นหาทางอยู่ในความมืด
การได้ช่วยพวกเขาคือความเบิกบานยินดีไม่ใช่สิ่งรบกวน ความจริงแล้ว
ท่านจะอุดมไปด้วยปิตุสขเปี่ยมล้นมากขึ้น ในยามที่ท่านเห็นผู้คนผลิบาน
อยู่รอบตัวท่าน ท่านจะไม่ได้เป็นต้นไม้ที่เจริญงอกงามตามลำพังกลางป่า
ซึ่งไม่มีต้นไม้ต้นอื่นเจริญงอกงาม เมื่อใดที่ต้นไม้ทั้งป่าเจริญงอกงามไป
พร้อมๆ กับท่าน ความเบิกบานยินดีก็จะเพิ่มขึ้นเป็นพันเท่า ท่านได้ทำให้
โลกนี้เปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ด้วยการรู้แจ้งนั่นเอง

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเป็นเพียงผู้ตรัสรู้เท่านั้น แต่พระองค์ยัง
ทรงเป็นนักปฏิบัติที่ตรัสรู้ด้วย ความอาหารที่พระองค์มีต่อโลกและผู้คนนั้น
มากมายเปี่ยมล้น พระองค์ทรงสอนบรรดาสาวกว่า เมื่อใดที่ปฏิบัติสมาธิ
ภาวนาแล้วรู้สึกสงบเงียบ รู้สึกสงบเย็น และมีปิตุสขอ้อมเอิบอยู่ภายใน
อย่าเก็บเอาไว้ จงมอบให้โลกทั้งมวล ท่านไม่ต้องเป็นกังวลไป เพราะยิ่ง
ท่านมอบออกไป ท่านก็จะยิ่งมีความสามารถในการรับมากขึ้น และท่าน
ก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของการให้ยิ่งขึ้นไปอีก ทันทีที่ท่านรู้ว่าการให้ไม่ได้
พรากสิ่งใดไปจากท่าน ในทางกลับกัน นั่นคือการทำให้ท่านมีประสบการณ์

มากมายหลายด้านต่างหาก แต่ผู้ที่ไม่เคยมีความเมตตาอาทร ย่อมไม่รู้จักความลับจากการให้ และย่อมไม่รู้จักความลับจากการแบ่งปัน

เรื่องนี้เกิดขึ้นกับฆราวาสชาวพุทธคนหนึ่ง เขาเลื่อมใสพระพุทธเจ้ามาก เขากล่าวกับพระพุทธเจ้าว่า “ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตาม... แต่ขอยกเว้นแค่เรื่องเดียวเท่านั้น ข้าพเจ้าจะมอบปีติสุขและสมาธิภาวนาทั้งหมดที่มี รวมทั้งสิ่งล้ำค่าทั้งปวงที่อยู่ภายในให้แก่โลกทั้งมวล ยกเว้นเพื่อนบ้านคนหนึ่ง เพราะเพื่อนบ้านคนนั้นร้ายกาจมาก”

เพื่อนบ้านย่อมเป็นศัตรูเสมอ แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “เช่นนั้น ก็จงลืมโลกทั้งมวลไปเสีย ท่านจงมอบให้เพื่อนบ้านก็พอ”

ชายคนนั้นตกใจจนทำอะไรไม่ถูกแล้วกล่าวว่า “พระองค์ตรัสอะไรอยู่ที่นี่”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “หากท่านมอบให้เพื่อนบ้านได้ เพียงเท่านั้น ท่านก็จะเป็นอิสระจากทัศนคติที่เห็นเพื่อนมนุษย์เป็นศัตรู”

ความหมายพื้นฐานของความเมตตาอาทร คือการยอมรับว่าผู้คนมีข้อบกพร่องและความอ่อนแอ ไม่ใช้การคาดหวังให้พวกเขาประพฤติตนเหมือนเทพเจ้าทั้งหลาย การคาดหวังเช่นนั้นเป็นสิ่งโหดร้าย เพราะพวกเขาไม่อาจประพฤติตนเหมือนเทพเจ้าทั้งหลายได้ แล้วพวกเขาก็จะตกหลุมของการประเมินค่าของท่าน ทั้งยังตกหลุมการเชิดชูตัวเองด้วย ท่านได้บั่นทอนความภาคภูมิใจของพวกเขาอย่างร้ายแรง ท่านได้ทำให้ความภาคภูมิใจของพวกเขาเสื่อมสลาย

หลักการพื้นฐานประการหนึ่งของความเมตตาอาทร คือการทำให้ทุกคนมีความภาคภูมิใจ คือการทำให้ทุกคนตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่าน ย่อมเกิดขึ้นกับพวกเขาได้ และตระหนักว่าไม่มีใครที่เกินเยียวยา ไม่มีใครที่ไม่ควรค่า การรู้แจ้งไม่ใช่สิ่งที่มิไ่วให้ใครควรค่า การรู้แจ้งเป็นธรรมชาติที่แท้จริงในตัวท่านนั่นเอง

แต่ถ้อยคำเหล่านี้ควรจะมาจากผู้รู้แจ้งเท่านั้น จึงจะทำให้เกิด
ความไว้วางใจได้ หากมาจากนักวิชาการที่ไม่ได้รู้แจ้ง ก็ไม่อาจทำให้เกิด
ความไว้วางใจได้ ถ้อยคำที่กล่าวออกมาโดยผู้รู้แจ้ง จะเริ่มหายใจ เริ่มมี
เสียงหัวใจเต้น แล้วก็จะมีชีวิต ถ้อยคำเหล่านี้จะพุ่งตรงสู่หัวใจของท่าน
ซึ่งไม่ใช่การฝึกสมองประลองความรู้ของนักวิชาการ เขาไม่ได้ทำอย่างที่ว่า
เขาบอก เขาไม่ได้ทำอย่างที่เขาเขียน เขาเองก็ไม่แน่ใจเช่นเดียวกับท่าน

พระพุทธเจ้าทรงเป็นหลักเขตแสดงวิวัฒนาการของจิตสำนึก
ทั้งมวล คุณูปการของพระองค์นั้นใหญ่หลวงจนประมาณค่าไม่ได้โดยเฉพาะ
คุณูปการจากความคิดเรื่องความเมตตาอาทร ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุด แต่
ท่านต้องจำไว้ว่าการมีความเมตตาอาทร ไม่ได้ทำให้ท่านสูงส่งกว่าใคร
มิเช่นนั้นท่านจะทำให้สิ่งทั้งมวลมัวหมอง แล้วนั่นก็คือวิถีทางของอัตตา
ตัวตน จำไว้ว่าอย่าทำให้ผู้อื่นต่ำต้อยด้อยค่าโดยการมีความเมตตาอาทร
มิเช่นนั้นท่านก็ไม่ได้มีความเมตตาอาทร เพราะท่านมีความสุขจากความ
ต่ำต้อยด้อยค่าของผู้อื่นผ่านถ้อยคำของท่าน

ท่านต้องเข้าใจความเมตตาอาทรให้ดี เพราะความเมตตาอาทรคือ
ความรักที่โตเป็นผู้ใหญ่ ความรักที่มีอยู่ทั่วไปเหมือนกับเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่รู้
ประสีประสา ซึ่งคนหนุ่มสาวเห็นเป็นเกมสนุก ยิ่งความรักของท่านโตเป็น
ผู้ใหญ่เร็วเท่าใดก็ยิ่งดี เพราะความรักที่ยังไม่รู้ประสีประสานั้นคือแรงขับที่มี
ติดบอด ไม่เกี่ยวข้องกับเดิบทอทางจิตวิญญาณ นั่นคือเหตุผลว่าทำไม
ความสัมพันธ์เชิงชู้สาวทั้งหลายจึงกลายเป็นเรื่องขมขื่น ความสัมพันธ์เชิง
ชู้สาวนั้นน่าหลงใหล น่าตื่นเต้น และน่าทำท่าย จนท่านตายเพื่อมันได้...
ท่านจะตายก็ได้ แต่ไม่ใช่ตายเพื่อมัน ท่านตายเพื่อขจัดมันออกไปต่างหาก

ความรักคือแรงขับที่มีติดบอด มีเพียงคู่รักบันลือโลกเท่านั้นที่ไม่มี
วันได้อยู่คู่กันตลอดไป เรื่องเล่าของคู่รักบันลือโลก...ไม่ว่าจะเป็นโลลากับ
มณู ชิริกับฟาฮัด และโศณกับมหิวัล คู่รักเหล่านี้มีความรักอันยิ่งใหญ่

เทียบเท่าโรมิโอกับจูเลียต แต่ทว่าคู่รักเหล่านี้ไม่อาจได้อยู่เคียงคู่กัน พวกเขาถูกขัดขวางโดยสังคม พ่อแม่ และสิ่งต่างๆ ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่านี่อาจเป็นเรื่องดีก็ได้ เพราะทันทีที่คู่รักเหล่านี้ได้แต่งงานกัน ก็คงไม่มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับความรักให้ได้อีก

มนุษย์ช่างโศกเศร้าที่เขาไม่ได้ครอบครองโลลา จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อแรงขับที่มีต่อบอดทั้งสองได้มาอยู่ร่วมกัน เมื่อความรักของทั้งคู่ยังมีบอดและไร้สำนึก ก็ไม่อาจกลายเป็นการสอดผสานที่ยิ่งใหญ่ได้ เป็นได้แค่เพียงสนามรบของความเด่นหรือไม่ก็ความด้อย รวมทั้งเป็นความขัดแย้งนานาชนิด

แต่เมื่อใดที่ความมุ่งมั่นมาดปรารถนาเริ่มต้นตัวและตระหนักรู้พลังงานทั้งหมดของความรักก็จะถูกกล่อมเกล่าให้กลายเป็นความเมตตา อาหารความรักจะจงให้แก่คนคนเดียวตลอดเวลา และปรารถนาอย่างยิ่งที่จะครอบครองคนผู้นั้น แล้วอีกฝ่ายหนึ่งก็กระทำเช่นเดียวกัน ความรักจึงสร้างนรกให้พวกเขาทั้งคู่

ความเมตตาอาหารไม่จะจงให้ใครทั้งนั้น ความเมตตาอาหารไม่ใช่ความสัมพันธ์ ความเมตตาอาหารเป็นเพียงแค่ความเป็นตัวท่านที่แท้จริง ท่านมีความสุขกับการได้เมตตาอาหารอย่างไรเงื่อนไขต่อต้นไม้ นก สัตว์เพื่อนมนุษย์ และทุกๆ คน โดยไม่ถามหาผลตอบแทน ความเมตตาอาหารเป็นอิสระจากแรงขับที่มีต่อบอดนั่นเอง

ก่อนที่จะท่านจะรู้แจ้ง ท่านควรจะแน่ใจว่าท่านไม่ได้กดทับอารมณ์รักของตัวเองไว้ นั่นเป็นสิ่งที่บรรดาศาสนาในแบบเดิมกระทำมาตลอด ศาสนาเหล่านั้นสอนท่านให้ประณามการแสดงอารมณ์รัก ดังนั้นท่านจึงกดทับพลังงานความรักไว้...แล้วนั่นก็คือพลังงานที่จะเปลี่ยนไปสู่ความเมตตาอาหาร

การที่นักบุญประณามการแสดงอารมณ์รัก ทำให้พวกเขาไม่มีโอกาสเปลี่ยนสภาวะของพลังงานไปสู่ความเมตตาอาหาร ดังนั้นพวกเขาจึงปราศจากความเมตตาอาหารอย่างสิ้นเชิง ท่านจะไม่ได้เห็นความเมตตาอาหารในแววตาของพวกเขาเลย ท่านจะเห็นแต่ความแห้งผาก ไม่มีความชุ่มฉ่ำใดๆ อยู่เลย การอยู่กับนักบุญตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงก็พอจะรู้แล้วว่า นรกเป็นเช่นใด บางทีผู้คนอาจจะเฉลียวใจเรื่องนี้ พวกเขาจึงสัมผัสเท้าของนักบุญแล้วก็วิ่งหนีไปทันที

เบอทรันด์ รัสเซล นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่แห่งยุคคนหนึ่ง ได้ประกาศไว้อย่างหนักแน่นว่า “ถ้ามีนรกกับสวรรค์ ฉันอยากจะไปนรก” ทำไมนะหรือ เพื่อหลีกเลี่ยงนักบุญอย่างไรล่ะ เพราะบนสวรรค์เต็มไปด้วยนักบุญที่ตายซากและเฉยชา เบอทรันด์ รัสเซล คงคิดว่า “ฉันคงทนคนพวกนี้ไม่ได้แม้แต่นาทีเดียว” ลองจินตนาการว่าท่านต้องอยู่ร่วมกับคนพวกนี้ไปตลอดกาลสิ คนที่ไม่รู้จักความรัก ไม่รู้จักมิตรภาพ และไม่เคยแม้แต่จะไปเที่ยวพักผ่อนวันหยุด...

ในหนึ่งสัปดาห์ นักบุญยังคงเป็นนักบุญตลอดเจ็ดวัน พวกเขาไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองได้มีวันหยุดสักหนึ่งวันอย่างวันอาทิตย์เพื่อเบิกบานกับการเป็นมนุษย์ พวกเขายังคงแข็งทื่ออยู่อย่างนั้น และคงจะแข็งทื่อต่อไปเรื่อยๆ

ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจยิ่งนักที่เบอทรันด์ รัสเซล เลือกจะอยู่ในนรก เพราะข้าพเจ้าเข้าใจว่าเขาหมายถึงอะไร เขากำลังบอกว่าในนรกท่านจะได้พบคนที่มีความแห้งผาก ไม่ว่าจะเป็นกวี ช่างไม้ นักฉีกกรอบ นักวิทยาศาสตร์ นักสร้างสรรค์ นักเดินร่ำ นักแสดง นักร้อง และนักดนตรี นรกต้องเป็นสวรรค์อย่างหนึ่งแน่ๆ เพราะสวรรค์เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ นอกจากนรก

สิ่งต่างๆ ได้ผิดพลาดไปมาก และสาเหตุหลักของความผิดพลาดนี้ก็คือ พลังงานความรักถูกกดทับไว้ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “จงอย่ากดทับพลังงานความรัก แต่จงปล่อยเกลากลพลังงานความรักด้วยสมาธิภาวนา” ดังนั้นขณะที่สมาธิภาวนาก้าวหน้า สมาธิภาวนาก็จะปล่อยเกลากลพลังงานความรักให้กลายเป็นความเมตตาอาทรไปพร้อมๆ กัน แล้วก่อนที่สมาธิภาวนาจะก้าวหน้าไปสู่สภาวะสูงสุดและผลิดอกออกผลเป็นประสบการณ์ความรู้แจ้งอันงดงาม ความเมตตาอาทรก็จะแนบชิดกับสมาธิภาวนาอย่างที่สุด จึงเป็นโอกาสที่ผู้รู้แจ้งจะปล่อยให้พลังงานในตัวเขา ซึ่งตอนนี้พลังงานทั้งปวงของโลก ได้ไหลผ่านความเมตตาอาทรไปสู่ใครก็ได้ที่พร้อมจะรับพลังงาน มีเพียงคนเช่นนี้เท่านั้นที่กลายเป็นปรมาจารย์ การจะเป็นผู้รู้แจ้งนั้นเป็นเรื่องเรียบง่าย แต่การจะเป็นปรมาจารย์ได้นั้นเป็นปรากฏการณ์ซับซ้อนมาก เพราะการจะเป็นปรมาจารย์ต้องมีทั้งสมาธิภาวนาและความเมตตาอาทรควบคู่กันไป การมีแค่สมาธิภาวนานั้นเป็นเรื่องง่าย การมีแค่ความเมตตาอาทรก็เป็นเรื่องง่าย แต่การพัฒนาให้เกิดสมาธิภาวนาและความเมตตาอาทรไปพร้อมๆ กัน กลับกลายเป็นเรื่องซับซ้อน

แต่การที่บรรดาผู้รู้แจ้งไม่ได้แบ่งปันประสบการณ์ของตนกับผู้อื่นนั้น เป็นเพราะพวกเขาไม่ได้รู้สึกถึงความเมตตาอาทร พวกเขาจึงไม่ได้ช่วยให้จิตสำนึกในโลกนี้เกิดวิวัฒนาการ และไม่ได้ยกระดับจิตสำนึกของมนุษยชาติ มีเพียงปรมาจารย์เท่านั้นที่ยกระดับจิตสำนึกของมนุษยชาติได้ ไม่ว่าจิตสำนึกของท่านจะมีอยู่น้อยเพียงใด จิตสำนึกของท่านก็จะถูกยกระดับขึ้นโดยปรมาจารย์จำนวนน้อยนิด ซึ่งเป็นผู้ที่ยังคงมีความเมตตาอาทรอยู่หลังจากที่ได้รู้แจ้งแล้ว

นี่อาจเป็นเรื่องยากสำหรับท่านที่จะเข้าใจ...แต่การรู้แจ้งคือสิ่งน่าดึงดูดใจจนใครคนหนึ่งลืมโลกทั้งมวลไป ใครคนหนึ่งพึงพอใจในการ

รู้แจ้งอย่างที่สุด จนเขาไม่มีพื้นที่ในการคิดถึงคนนับล้านที่กำลังคลำหา
ประสบการณ์ความรู้แจ้งเช่นเดียวกัน ซึ่งอาจเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ได้
ตั้งใจ และอาจเกิดจากความเห็นชอบหรือความเห็นผิดก็ได้ เมื่อใดที่ความ
เมตตาอาทรยังคงปรากฏ ก็เป็นไปได้เลยที่จะลืมนั่นแหละนั้น ความจริง
นี่คือช่วงเวลาที่ท่านมีสิ่งที่ท่านมอบให้ได้ เป็นสิ่งที่ท่านแบ่งปันให้ได้ และ
การแบ่งปันคือปีติสุข ด้วยความเมตตาอาทรท่านจึงค่อยๆ รู้ว่า ยิ่งท่าน
แบ่งปันให้มาก ท่านก็ยังมีมาก หากท่านแบ่งปันความรู้แจ้งได้ด้วย ความ
รู้แจ้งของท่านก็จะยิ่งอุดมสมบูรณ์มากขึ้น ยิ่งมีชีวิตชีวามากขึ้น ยิ่งน่ายินดี
ปรีดามากขึ้น และยังมีมิติมากขึ้น

ความรู้แจ้งอาจเป็นสิ่งที่ไม่มีมิติด้านเดียว ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับ
ใครหลาย ๆ คน ความรู้แจ้งนั้นทำให้พวกเขาพึงพอใจ แล้วก็หายเข้าไป
ในแหล่งพลังของจักรวาล แต่ความรู้แจ้งอาจเป็นสิ่งที่ไม่มีมิติหลายด้านก็ได้
ความรู้แจ้งนำผู้บรรลुरुทธมาสู่โลก ท่านมีสิ่งติดค้างกับโลกอยู่ เพราะท่าน
คือลูกชายและลูกสาวที่ถือกำเนิดมาจากผืนโลกนี้

ซาราทุสตรา* เคยกล่าวไว้ว่า “อย่าเนรคุณโลกเป็นอันขาด แม้ท่าน
จะมีชัยชนะสูงสุด อย่าลืมนั่นโลกซึ่งเป็นมารดาของท่าน และอย่าลืมนั่น
พวกเขาอาจเคยเป็นอุปสรรคขวางกั้นและเคยเป็นศัตรูของท่านมาก่อน
พวกเขาทำทุกวิถีทางที่จะทำให้ลายท่านให้สิ้นซาก พวกเขาเตรียมร่างของท่าน
ไว้แล้วปาดหินโสหรือนำขวานมาฟันเพื่อให้ท่านถึงแก่ความตาย แต่ท่านก็จะ
อย่าลืมนั่นพวกเขา สิ่งใดที่พวกเขาทำลงไป พวกเขาทำไปโดยไร้สติ หากท่าน
ไม่อาจให้อภัยพวกเขาได้ ใครเล่าจะให้ภัยพวกเขา แล้วการให้อภัยนั้น
จะบำรุงหล่อเลี้ยงท่านอย่างสุดประมาณ”

* ซาราทุสตรา (Zarathustra, ราว 660 ปี ก่อนคริสตกาล) ชาวเปอร์เซียผู้เป็นศาสดาของ
ศาสนาโซโรอัสเตอร์

ท่านแค่เฝ้าดูว่าท่านได้สนับสนุนสิ่งที่สวนทางกับความเมตตา
อาหารอยู่หรือไม่ การอธิษฐาน การชิงดีชิงเด่น และการพยายามที่จะอยู่
เหนือผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนสวนทางกับความเมตตาอาหาร ท่านจะรู้ได้ในทันที
เพราะความเมตตาอาหารจะเริ่มสั่นคลอน ทันทีที่ท่านรู้สึกถึงความเมตตา
อาหารสั่นคลอน แสดงว่าท่านต้องทำสิ่งที่สวนทางกับความเมตตาอาหาร
อยู่ ท่านอาจบ่อนทำลายความเมตตาอาหารด้วยสิ่งไร้เวลา ซึ่งไม่ได้มอบ
สิ่งใดให้ท่านเลยนอกจากความวิตกกังวล ความทุกข์ระทม การดิ้นรน และ
ความสูญเปล่าของชีวิตที่ล้ำค่ามหาศาล

เรื่องเล่าดังมาสำหรับท่าน

แพตตีกลับมาถึงบ้านก่อนเวลาหนึ่งชั่วโมงแล้วพบ
ภรรยาของตนนอนเปลือยกายอยู่บนเตียง เมื่อเขาถาม
เหตุผล หล่อนก็อธิบายว่า “ฉันกำลังประท้วงอยู่ เพราะ
ไม่มีเสื้อผ้านี่ๆ ให้ฉันใส่เลย”

แพตตีเปิดตู้เสื้อผ้าดู “ล้อเล่นนะ” แล้วกล่าวว่า “ดูนี่สิ
มีชุดสีเหลือง ชุดสีแดง ชุดลายดอก ชุดสุท...อ้าวบิล
สบายดีนะ” แล้วเขาก็ดูเสื้อผ้าต่อ “ชุดสีเขียว...”

นี่คือความเมตตาอาหาร เขามีความเมตตาอาหารต่อภรรยาของเขา
เขา มีความเมตตาอาหารต่อบิล เขาไม่มีความหึงหวง ไม่มีการต่อสู้ เพียง
แค่กล่าวว่า “อ้าวบิล สบายดีนะ” แล้วเขาก็ดูเสื้อผ้าต่อ เขาไม่แม้แต่จะถาม
ว่า “นายมาทำอะไรในตู้เสื้อผ้าของฉัน”

ความเมตตาอาหารคือความเข้าใจที่แท้จริง เป็นความเข้าใจที่
ละเอียดอ่อนที่สุดซึ่งมนุษย์มีได้

ผู้ที่มีความเมตตาอาหารไม่ควรจะถูกกวนใจด้วยเรื่องเล็กน้อยในชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ เพียงเท่านั้นท่านก็จะช่วยให้ความเมตตาอาหารของท่านเพิ่มพูนขึ้นทางอ้อม ช่วยให้เป็นรูปเป็นร่างขึ้น และมีพลังมากขึ้น แล้วก็เพิ่มพูนไปพร้อมๆ กับสมาธิภาวนา แล้วเมื่อถึงวันที่ชั่วขณะแห่งความปลบปลั้มยินดีเกิดขึ้น ซึ่งเป็นชั่วขณะที่ท่านเต็มไปด้วยความสว่าง ท่านจะมีเพื่อนร่วมทางอย่างน้อยหนึ่งอย่าง นั่นคือความเมตตาอาหาร แล้วทันใดนั้นท่านก็มีวิถีชีวิตใหม่...เพราะตอนนี้ท่านมีความเมตตาอาหารมาก จนมอบให้โลกทั้งมวลได้

แม้ว่าพระพุทธเจ้าทรงยืนยันกรณเรื่องความเมตตาอาหารมาตลอด สุดท้ายพระองค์ก็ต้องจำแนกสาวกของพระองค์ออกเป็นสองประเภท ประเภทแรกเรียกว่า พระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้รู้แจ้งที่ไม่มีความเมตตาอาหาร พวกเขาทุ่มเทพลังงานทั้งหมดให้กับการปฏิบัติสมาธิภาวนา แต่พวกเขาไม่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องความเมตตาอาหาร ส่วนอีกประเภทเรียกว่า พระโพรสิสตร์ พวกเขาฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องความเมตตาอาหาร พวกเขาเป็นผู้รู้แจ้งที่มีความเมตตาอาหาร พวกเขาจึงไม่รีบร้อนที่จะข้ามไปยังอีกฝั่งหนึ่ง พวกเขาต้องการทอดเวลาในการอยู่ที่ฝั่งนี้ เพื่อช่วยผู้คน ทั้งที่มีความยากลำบากนานาประการ เรือของพวกเขามาถึงแล้ว และกัปตันก็บอกว่า “อย่าเสียเวลาอีกเลย ฝั่งโน้นกำลังเรียกท่านอยู่ ฝั่งที่ท่านแสวงหามาตลอดชีวิต” แล้วพวกเขาก็เกลี้ยกล่อมให้กัปตันรอสักครู่ เพื่อที่พวกเขาจะได้แบ่งปันปีติสุข ปัญญา ความสว่าง และความรักให้กับบรรดาผู้คนที่กำลังแสวงหาสิ่งเดียวกันอยู่ พวกเขาเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจ “ใช่แล้ว มีอีกฝั่งหนึ่งอยู่ แล้วเมื่อใครปฏิบัติสมาธิภาวนาจนมีสภาวะสูงส่ง ก็มีเรือมารับข้ามไปฝั่งนั้น ซึ่งเป็นฝั่งแห่งชีวิตที่เป็นนิรันดร์ เป็นฝั่งที่ไม่มีความทุกข์ยาก ชีวิตที่นั่นคือการขับขานบทเพลงและเรีงระบำไปที่ละขณะ แต่ให้เราอยู่แบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้คนได้

ลัทธิรส ก่อนที่ฉันจะจากโลกนี้ไป”

ปรมาจารย์ได้พยายามทุกวิถีทางที่จะเกาะเกี่ยวบางสิ่งไว้ เพื่อไม่ให้พวกเขาถูกพาไปยังอีกฝั่งหนึ่ง ตามที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนนั้น การเกาะเกี่ยวความเมตตาอาทรไว้เป็นการดีที่สุด เพราะความเมตตาอาทรก็เป็นความปรารถนาเช่นเดียวกัน ความคิดที่จะช่วยผู้อื่นนั้นก็เป็นความปรารถนาเช่นเดียวกัน และทราบเท่าที่ท่านยังมีความปรารถนา ท่านจึงถูกพาไปยังอีกฝั่งหนึ่งไม่ได้ ความเมตตาอาทรเป็นสายใยบางๆ ที่ผูกพันให้ท่านยังอยู่ในโลก ทุกสิ่งขาดสะบั้นแล้ว ห่วงโซ่ขาดแล้ว ยกเว้นสายใยบางๆ ของความรัก แต่สิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงให้ความสำคัญคือ ให้รักษาสายใยบางๆ นั้นไว้ให้นานเท่าที่จะนานได้ อาจมีผู้คนอีกมากมายที่ต้องช่วยจูงช่วยพาพวกเขาเถิด

ความรู้แจ้งของท่านไม่ควรจะมีแรงจูงใจที่เห็นแก่ตัว และไม่ควรจะเป็นของท่านคนเดียว ท่านควรเผยแพร่เป็นวงกว้างออกไปสู่ผู้คนให้มากเท่าที่จะมากได้ นั่นเป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะยกระดับจิตสำนึกในโลกนี้ได้ โลกซึ่งมอบชีวิตให้ท่าน และมอบโอกาสให้ท่านได้รู้แจ้ง

นี่คือเวลาที่ท่านจะตอบแทนคืนให้ แม้ว่าท่านไม่อาจตอบแทนได้ ทุกสิ่งมีชีวิตให้ท่านมา แต่ท่านสำนึกขอบคุณได้ด้วยการแค่ทำให้สมาธิภาวนาและความรักผลิบานในตัวท่าน



เมื่อสมาธิภาวนาผลิบาน ความเมตตาอาหารก็ส่งกลิ่นหอม



สมาธิภาวนาคือดอกไม้ และความเมตตาอาหารคือกลิ่นหอมของดอกไม้

นั่นเป็นความจริงที่เดียว เวลาที่ดอกไม้ผลิบานและส่งกลิ่นหอม ขจรขยายตามสายลมไปทั่วทุกสารทิศ กลิ่นหอมก็จะถูกพัดพาไปสุดหล้า แต่สิ่งสำคัญคือการผลิบานของดอกไม้

คนเราก็มีศักยภาพในการผลิบานอยู่ภายในตัวเองเช่นเดียวกัน จนกว่าสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่านจะผลิบาน ท่านจึงจะส่งกลิ่นหอมของความเมตตาอาหารออกมาได้ ท่านไม่อาจฝีกการมีความเมตตาอาหาร เพราะความเมตตาอาหารไม่ใช่วินัย ท่านไม่อาจจัดการได้ตามใจ เพราะเป็นสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจของท่าน หากท่านปฏิบัติสมาธิภาวนา วันหนึ่งท่านก็จะตระหนักรู้อย่างฉับพลันถึงปรากฏการณ์ใหม่ในตัวท่าน ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่แปลกไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง ความเมตตาอาหารกำลังไหลไปสู่สรรพสิ่งทั้งหมด เป็นการเคลื่อนไปสู่สุดเขตการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งหมด อย่างไม่จงใจ อย่างไม่เฉพาะเจาะจง

ปราศจากสมาธิภาวนา พลังงานก็ยังคงเป็นความมุ่งมาดปรารถนา เมื่อมีสมาธิภาวนา พลังงานก็จะกลายเป็นความเมตตาอาหาร ความมุ่งมาดปรารถนาและความเมตตาอาหารไม่ใช่พลังงานสองอย่าง แต่ทั้งสองเป็นพลังงานที่มีอยู่หนึ่งเดียวและเป็นพลังงานอย่างเดียวกัน

ทันทีที่พลังงานนี้เคลื่อนผ่านสมาธิภาวนา มันก็จะเปลี่ยนสภาวะไป มันจะมีคุณสมบัติที่แตกต่างไป ความมุ่งมาดปรารถนาเคลื่อนลงต่ำ ส่วนความเมตตาอาหารเคลื่อนขึ้นสูง ความมุ่งมาดปรารถนาเคลื่อนผ่านความปรารถนา ส่วนความเมตตาอาหารเคลื่อนผ่านความไร้ปรารถนา ความมุ่งมาดปรารถนาคือการหมกมุ่นกับการลืมชีวิตทุกซอกทุกซอกที่ท่านมี ความเมตตาอาหารคือการเฉลิมฉลอง คือการเรีงระบำของการบรรลุและการเติมเปี่ยม...ท่านเติมไปด้วยสิ่งที่ท่านแบ่งปันได้ ท่านได้ลู่ถึงจุดหมายปลายทางที่อยู่ในตัวท่านมานานนับพันปี ซึ่งเป็นศักยภาพในการผลิบานของสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่าน ตอนนี้มันผลิบานแล้วและกำลังเรีงระบำ ท่านได้ลู่ถึงจุดหมายปลายทางแล้วท่านจึงเติมเปี่ยม ไม่มีสิ่งใดให้ลู่ถึงอีก ไม่มีที่ต้องไป ไม่มีสิ่งใดต้องทำ

คราวนี้จะเกิดอะไรขึ้นกับพลังงาน เมื่อท่านเริ่มแบ่งปัน พลังงานเดิมที่กำลังเคลื่อนผ่านชั้นมีดมีวของ ความมุ่งมาดปรารถนา จะเคลื่อนขึ้นสูงพร้อมกับลำแสงที่ไม่แปดเปื้อนด้วยความปรารถนาและการมีเงื่อนไข และไม่ถูกทำให้มัวหมองด้วยแรงจูงใจใดๆ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงเรียกพลังงานนี้ว่ากลิ่นหอม ดอกไม้ถูกจำกัดไว้ แต่ทว่ากลิ่นหอมไม่ได้เป็นเช่นนั้น ดอกไม้มีความจำกัด เพราะมันต้องหยั่งรากสร้างพันธะไว้กับที่ใดที่หนึ่ง แต่กลิ่นหอมไม่มีพันธะ มันเพียงแค่อเคลื่อนไป ล่องลอยไปตามสายลม มันไม่ได้หยุดพัก ณ ที่ใดในโลก

สมาธิภาวนาคือดอกไม้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีรากและเป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่าน ทันทีที่ความเมตตาอาหารเกิดขึ้น สมาธิภาวนาจะไม่หยั่งราก แต่จะเคลื่อนตัวและเคลื่อนต่อไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงหายไปแล้ว แต่ความเมตตาอาหารของพระองค์ยังไม่หายไปไหน ไม่ช้าก็เร็วดอกไม้ก็จะตาย และกลายเป็นส่วนหนึ่งของผืนโลก ผงธุลีจะกลับคืนสู่ผงธุลี แต่กลิ่นหอมที่ส่งออกมาจะคงอยู่ตลอดเวลาและตลอดไป พระพุทธเจ้าทรงจากไปแล้ว

พระเยซูทรงจากไปแล้ว แต่กลิ่นหอมของพระองค์ยังคงอยู่ ความเมตตา
อาหารของพระองค์ยังคงขจรขยายต่อไป และใครก็ตามที่เปิดรับความ
เมตตาอาหารของพระองค์ จะรับพลังงานที่ส่งมาได้ แล้วเขาก็จะเคลื่อน
ไปบนเส้นทางใหม่ ซึ่งเป็นเส้นทางของการแสวงหาความศักดิ์สิทธิ์ใน
แบบใหม่

ความเมตตาอาหารไม่ได้ถูกจำกัดไว้กับดอกไม้ ความเมตตาอาหาร
มาจากดอกไม้ แต่ไม่ได้เกิดจากดอกไม้ ความเมตตาอาหารผ่านออกมาจาก
ดอกไม้ ดอกไม้เป็นแค่ทางผ่านเท่านั้นเอง แท้จริงแล้วความเมตตาอาหาร
มาจากความไร้ขอบเขต ความเมตตาอาหารไม่อาจปรากฏขึ้นได้โดยไม่มี
ดอกไม้ ดอกไม้คือขั้นตอนที่จำเป็น แต่ความเมตตาอาหารไม่ได้เป็นของ
ดอกไม้ ทันทีที่ดอกไม้ผลิบาน ความเมตตาอาหารก็จะส่งกลิ่นหอมออกมา

ท่านต้องเข้าใจเรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง เพราะหากท่านพลาดประเด็น
สำคัญไป ท่านอาจเริ่มฝึกการมีความเมตตาอาหาร แต่นั่นก็ไม่ใช่กลิ่นหอม
ที่แท้จริง ความเมตตาอาหารที่เป็นการฝึกปฏิบัตินั้นเป็นแค่ความ
มุ่งมาดปรารถนาที่เรียกชื่อใหม่ เป็นพลังงานเดิมที่ยังแปดเปื้อนด้วย
ความปรารถนาและมัวหมองด้วยแรงจูงใจ แล้วมันก็จะเบียดเบียนผู้อื่นได้
เพราะในนามของความเมตตาอาหารท่านอาจทำลายล้าง ท่านอาจสร้าง
พันธนาการ ซึ่งนั่นไม่ใช่ความเมตตาอาหาร และหากท่านฝึกการมีความ
เมตตาอาหาร ท่านก็กำลังทำเรื่องหลอกลวง ท่านแค่ทำตามรูปแบบเท่านั้น
ความจริงแล้วท่านก็คือคนลงโลก

ประการแรกท่านต้องจำไว้ว่า ความเมตตาอาหารฝึกปฏิบัติกันไม่
ได้ นั่นชี้ให้เห็นว่าบรรดาสาวกของปรมาจารย์ทางศาสนาได้พลาดประเด็น
สำคัญไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงบรรจุความเมตตาอาหารผ่านสมาธิภาวนา
แต่ตอนนี้ชาวพุทธกลับเดินหน้าฝึกการมีความเมตตาอาหาร พระเยซูบรรจุ
ความเมตตาอาหารผ่านสมาธิภาวนา แต่ตอนนี้ผู้เผยแผ่ศาสนาคริสต์กลับ

เดินหน้าฝึกการแสดงความรัก การมีความเมตตาอาหาร และการช่วยเหลือ
มนุษยชาติ แต่ความเมตตาอาหารของพวกเขาได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า มัน
คือแรงขับที่ทำให้ลายล้างโลกอย่างยิ่ง ความเมตตาอาหารของพวกเขาสร้าง
แต่สงคราม ความเมตตาอาหารของพวกเขาทำลายล้างผู้คนนับล้านให้
ล้มตาย แล้วสุดท้ายพวกเขาก็ลงเอยด้วยการขังตัวเองไว้ในมุมมืด

ความเมตตาอาหารปลดปล่อยท่าน และมอบอิสรภาพให้แก่ท่าน
แต่ความเมตตาอาหารนั้นต้องผ่านเข้ามาทางสมาธิภาวนาเท่านั้น ไม่มีทาง
อื่นใดเลย พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความเมตตาอาหารคือผลพลอยได้ คือผลที่
ตามมา ท่านไม่อาจหยิบฉวยผลที่ตามมาไว้ได้โดยตรง ท่านต้องเคลื่อนไป
ท่านต้องสร้างเหตุขึ้นมาก่อน แล้วผลจึงจะตามมา ดังนั้นหากท่านต้องการ
จะเข้าใจอย่างแท้จริงว่า ความเมตตาอาหารคืออะไร ท่านต้องเข้าใจก่อนว่า
สมาธิภาวนาคืออะไร ลืมความเมตตาอาหารไปให้หมด แล้วความเมตตา
อาหารจะเกิดขึ้นตามครรลองของมันเอง

หากท่านพยายามจะเข้าใจว่าสมาธิภาวนาคืออะไร ท่านอาจใช้
ความเมตตาอาหารเป็นหลักในการพิจารณาว่าสมาธิภาวนานั้นถูกต้อง
หรือไม่ หากสมาธิภาวนานั้นถูกต้อง ความเมตตาอาหารก็จะเกิดขึ้นตาม
มาอย่างเป็นธรรมชาติเหมือนเงาตามตัว หากสมาธิภาวนานั้นไม่ถูกต้อง
ความเมตตาอาหารก็จะไม่เกิดขึ้นตามมา ดังนั้นความเมตตาอาหารจึงเป็น
หลักในการพิจารณาว่า แท้จริงแล้วสมาธิภาวนานั้นถูกต้องหรือไม่ สมาธิ
ภาวนาอาจไม่ถูกต้องก็ได้ ผู้คนต่างมีความเห็นกันผิดๆ ว่าสมาธิภาวนา
ทั้งหลายถูกต้อง ซึ่งไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย สมาธิภาวนาอาจไม่ถูกต้องก็ได้
ยกตัวอย่างเช่น สมาธิภาวนาที่นำท่านถลาลึกเข้าไปในการจดจ่อ เป็น
สมาธิภาวนาที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะไม่ส่งผลให้เกิดความเมตตาอาหาร ท่านจะ
ปิดใจมากขึ้นเรื่อยๆ แทนที่จะเปิดใจรับ หากท่านจำกัดการรับรู้ของท่าน
ให้แคบลงเพื่อจดจ่ออะไรบางอย่าง ท่านก็จะตัดการรับรู้สิ่งที่เหลือออกไป

และการรับรู้ของท่านก็จะจดจ่อไปที่จุดเดียว สมาธิภาวนาที่ไม่ถูกต้องจะสร้างความตึงเครียดให้แก่ท่านมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้คำว่า “ความตั้งใจ (attention)” จึงหมายถึง “ความตึงเครียด (at-tension)” เช่นเดียวกับการออกเสียงคำว่า “การจดจ่อ (concentration)” ซึ่งฟังแล้วรู้สึกตึงเครียด

การจดจ่อมีประโยชน์ แต่นั่นไม่ใช่สมาธิภาวนา ในการทำงานทางวิทยาศาสตร์ ในการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ และในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ ท่านจำเป็นต้องจดจ่อ ท่านต้องจดจ่ออยู่กับปัญหาและตัดสิ่งอื่นออกไป ซึ่งท่านจดจ่อมากจนท่านแทบจะไม่รับรู้โลกเลย โลกคือปัญหาเพียงอย่างเดียวที่ท่านควรจะจดจ่อ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมนักวิทยาศาสตร์จึงใจลอย ผู้ที่จดจ่อมากเกินไปย่อมใจลอย เพราะเขาไม่รู้วิธีการรักษาการเปิดรับโลกทั้งหมดไว้

มีเรื่องเล่าสั้นๆ เรื่องหนึ่งเล่าไว้ว่า...

ศาสตราจารย์ด้านสัตววิทยากล่าวด้วยความตั้งใจว่า “ผมนำกบมาตัวหนึ่ง สดจากบึง เพื่อที่พวกเราจะได้ศึกษาลักษณะภายนอกของมัน แล้วค่อยชำแหละมันภายหลัง”

เขาแกะกล่องใส่กบอย่างระมัดระวัง แล้วข้างในก็เป็นแซนด์วิชแฮมชีสที่จัดเรียงไว้อย่างสวยงาม ศาสตราจารย์คนเก่งมองดูด้วยความประหลาดใจ

“แปลกจริง ผมจำได้ว่ากินอาหารกลางวันไปแล้วนี่นา”

เรื่องเช่นนั้นยังเกิดขึ้นกับบรรดานักวิทยาศาสตร์ต่อไป พวกเขาจดจ่อเพียงจุดเดียว แล้วการรับรู้ของพวกเขาก็แคบลง แน่หน่อนว่าการรับรู้