

# สารบัญ

อารัมภบท

หม้อที่มีรูรั่ว

ตัวคุณ

๑๒ ต้นมะพร้าว

ทางเลือก

๒๒ มดสองตัว

๓๐ นักแก้วแสนรู้

สุขสงบ

๔๔ ครอบครัวเต่าไปปิกนิก

ชีวิต

๖๔ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

๗๐ ขອງหวานของพระราชชา

การขอบคุณ

๘๗ ชายชรา กับบนมสด

เมล็ดพันธ์ุ

๙๘ นักธนูกับคนขายน้ำมัน

๑๐๕ เมื่อทะเลทรายเริ่มเขียวขจี

๑๑๑ เข็มแข็งราวกับสายน้ำ

ความสัมพันธ์

เกี่ยวกับเปรม ราวิต



ทดลองอ่าน

# คำนำสำนักพิมพ์

เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

ความสุขสงบที่แท้จริงอยู่ที่ไหน

เราจะสร้างประโยชน์อะไรให้กับโลกใบนี้

เชื่อว่าในจังหวะหนึ่งของชีวิตที่ความทุกข์ก่อตัวขึ้น  
อย่างเงียบๆ หลายคนคงเคยถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้

ในแต่ละวันที่หมุนผ่านไป เราต่างไขว่คว้าสิ่งต่างๆ  
มากมาย

แต่เมื่อเราได้มันมาครอบครอง เรากลับไม่มีความสุข  
ถึงมีความสุข ก็เป็นเพียงความสุขแค่ชั่วคราว  
แต่ทุกข์อยู่ร่ำไป

สุดท้ายก็มีสิ่งใหม่ให้เราต้องคอยไขว่คว้าอยู่เสมอ วิ่งวน  
ต่อไปไม่รู้จบ

แล้วความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน...

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปค้นพบคำตอบที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งซ่อนอยู่ภายในใจของเราทุกคนผ่านเรื่องเล่าสั้นๆ อบอุ่นหัวใจ จากปลายปากกาของ *เปรม ราวัต (Prem Rawat)* นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ ที่เดินทางทั่วโลกเพื่อสร้างสันติสุขและความสงบสุขให้แก่ผู้คน

เพราะ “*ความสุขสงบ*” ที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่อื่นใด  
หากแต่มันอยู่ใน “*ใจ*” คุณนั่นเอง



**AMARIN**  
D h a m m a  
มิถุนายน ๒๕๖๒

# หม้อที่มีรูรั่ว

ชาวสวนคนหนึ่งอาศัยอยู่ท่ามกลางขุนเขา ทุกวันเขาจะเดินลงไปยังลำธารเพื่อตักน้ำใส่หม้อดินสองใบแล้วนำมารดดอกไม้ในสวนของตน

เขาเติมน้ำจนเต็มหม้อแล้วสอดไม้คานเข้าไปที่หูหม้อทั้งสองด้านเพื่อหาบเดินขึ้นไปยังสวนบนเนินเขา ช่างเป็นงานที่ต้องใช้ความอดทนเสียนี้กระไร ทว่าเขากลับมีความสุขทุกครั้งไป

ฤดูร้อนวันหนึ่ง ขณะเดินขึ้นเขามาได้ครึ่งทาง ชาวสวน  
ตัดสินใจนั่งพัก ตอนที่เขาวางหม้อลงกับพื้น ก้นของหม้อ  
ใบหนึ่งก็กระแทกเข้ากับก้อนหินจนเป็นรูเล็ก ๆ

หลายเดือนผ่านไป ขณะที่ชาวสวนกำลังจับปล้ำอยู่ข้าง  
ลำธาร หม้อใบที่ยังติดอยู่กับหม้อใบที่มีรูรั่วว่า “เจ้านี่ช่าง  
ไร้ค่าจริง ๆ”

“หมายความว่าอย่างไรที่ไร้ค่า...” หม้อใบที่มีรูรั่ว  
ถามขึ้น

“ก็เพราะเจ้ามีรูรั่วอย่างไรล่ะ... ทุกวันนายของเราต้อง  
หามน้ำขึ้นไปยังสวนบนเนินเขาอย่างยากลำบาก แต่พอขึ้นไป  
ถึงจุดหมาย น้ำในตัวเจ้าก็รั่วออกจนเกือบหมด”

ได้ฟังดังนั้น หม้อใบที่มีรูรั่วก็รู้สึกเศร้าใจ

วันต่อมา หม้อใบที่มีรูรั่วจึงบอกกับชาวสวนว่าตนรู้สึก  
เช่นไร

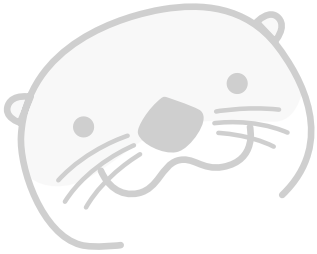
“ไหนลองบอกมาซิว่าทำไมเจ้าถึงรู้สึกเศร้าใจ” ชาวสวน  
ถาม

“ทุกวันที่ท่านเติมน้ำในต้นไม้แล้วต้องหาบขึ้นไปบนเขา  
ด้วยความยากลำบาก แต่พอขึ้นมาถึงสวนดอกไม้ไม้น้ำก็รั่วออก  
จากตัวข้างจนเกือบหมด” หม้อใบที่มีรูรั่วตอบ

“ก็จริงอยู่ที่เจ้ามีรูรั่ว” ชาวสวนกล่าว “แต่เจ้ารู้ไหมว่า  
มันหมายความว่าอย่างไร”

“มันหมายความว่าเข้าใจค่าอย่างไรเล่า ข้าทำงานให้ท่าน  
ได้ไม่เต็มที” หม้อรู้ว่าพันอย่างเศร้าสร้อย

“ระหว่างทางขณะเดินมาสู่สวนแห่งนี้เจ้าได้สังเกตอะไร  
บ้างหรือเปล่า” ชาวสวนถาม “ข้าต้องขบใจเจ้ามาก เพราะเจ้า  
เป็นแบบนี้จึงทำให้มีดอกไม้เบ่งบานตลอดสองข้างทาง พอข้า  
รู้ว่าเจ้ามีรูรั่ว ก็เลยนำเมล็ดพันธุ์มาโปรยไว้ ตอนนั้นถนนทั้งสาย  
จึงมีสีอันสวยงามและฝั่งทั้งหลายก็มาดูดน้ำหวานจากเกสร  
ดอกไม้เหล่านี้ เห็นไหมล่ะ เจ้าไม่ได้ไร้ค่าแต่อย่างใด”



ທດສະວະນາ

# ตัวคุณ



ทดลองอ่าน

คุณตอบได้ไหมว่าคุณคือใคร  
อาจฟังดูเหมือนเป็นคำถามที่แปลก  
แต่เรื่องราวในชีวิตของคุณจะเริ่มต้นได้จริงๆ  
ก็ต่อเมื่อคุณเริ่มรู้สึกว่าบางอย่าง  
เกิดขึ้นภายในตัวคุณ



หากนี่คือเรื่องเล่าของชีวิตคุณ คุณไม่ยากให้มันเป็น  
เรื่องที่น่าสนใจหรอกหรือ

บางคนอยากให้เรื่องของตนเต็มไปด้วยการผจญภัย  
ดังเช่นการปีนภูเขาหิมาลัยหรือทำสิ่งที่คนอื่นไม่กล้าทำ

แต่การผจญภัยที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการมองเข้าไปภายใน  
และรู้จักตัวตนที่แท้จริงอย่างถ่องแท้ ตัวตนที่ไม่เคยเปลี่ยนไป  
ไม่ว่าร่างกายภายนอกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม

คุณคิดแต่เรื่องของตนเอง แล้วจะยอมรับไหมว่าตัวคุณ  
ต้องการอะไร มันอาจเป็นสิ่งที่คุณคาดหวังมาตลอด เป็นความ  
ต้องการที่ไม่เคยเหือดหายไป

เมื่อใดที่คุณรู้สึกเช่นนั้น นั่นหมายความว่าพร้อม  
จะขีดเขียนเรื่องราวของตัวเองแล้ว

คุณรู้เรื่องราวของผู้คนรอบตัวมากมาย  
แล้วคุณรู้เรื่องราวของตัวเองบ้างหรือไม่



คนใช้ : หมอครับ ผมเจ็บไปหมดเลย

หมอ : เจ็บตรงไหนบ้างล่ะ

คนใช้ : เจ็บทุกที่เลยครับ พอผมจับหัวมันก็เจ็บ  
พอจับที่ขากรรไกร มันก็เจ็บ

ไม่ว่าจะจับที่หูหรือที่ขา มันก็เจ็บไปหมดเลย

หมอ : งั้นหรือ ผมคิดว่านิ้วของคุณหักนะ



คุณเคยสร้างความสัมพันธ์กับตัวเองบ้างไหม  
หรือคุณมัวแต่หวังว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคุณ

เราชอบกังวลว่าคนรอบข้างหรือเพื่อนร่วมงานจะมองเรา  
อย่างไร

เราเรียนรู้ที่จะตัดสินตัวเองด้วยมาตรฐานของโลกใบนี้  
ตัดสินด้วยสถานะและความสำคัญของแต่ละคน

สิ่งสำคัญคือ เราารู้สึกกับตัวเองอย่างไร  
รู้สึกดี สบายใจ หรือไม่สบายใจ

อย่ามัวเสียเวลากับการตัดสินใจหรือประเมินค่าตัวเอง  
อยู่เลย

ลองเงี่ยหูฟังเสียงที่อยู่ข้างในตัวคุณดูสิ

ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ของเรา... นั่นคือ พลังใน  
ตัวคุณ

## ต้นมะพร้าว

เมื่อคุณเห็นเกาะในท้องทะเล ไม่ว่าจะ เป็นเกาะเล็ก เกาะน้อย คุณจะเห็นต้นมะพร้าวอยู่ที่นั่น

เป็นไปได้อย่างไรกัน ช่างเป็นการเดินทางที่ยากลำบาก ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ค่อยเป็นมิตรนัก มะพร้าวไม่เคยใช้แผนที่หรือเครื่องช่วยนำทางใดๆ มันไม่มีใบเรือหรือเครื่องยนต์ ทว่าเจ้ามะพร้าวก็มีทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับการเดินทาง มีน้ำ สำหรับการมีชีวิตรอดในมหาสมุทร และมีรากยึดเมื่อไปถึง ผังแห่งใหม่

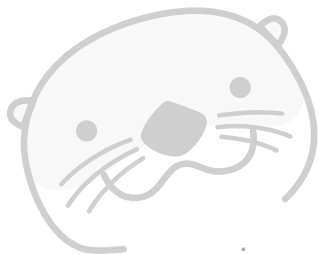
ขณะรอนแรมอยู่กลางทะเล รอบๆ ตัวมีแต่น้ำเค็ม ซึ่งไม่สามารถนำมาใช้ได้ มะพร้าวจึงบรรจุน้ำที่มีรสหวาน ของตัวเองไว้ ส่วนเปลือกมะพร้าวก็ทำให้มันลอยน้ำได้และช่วย

ป้องกันภัยอันตรายตลอดการเดินทาง เจ้าลูกมะพร้าวลอยไพล่  
เหนือผิวน้ำเพียงเล็กน้อย เพื่อรับแรงลมให้พัดพามันไป

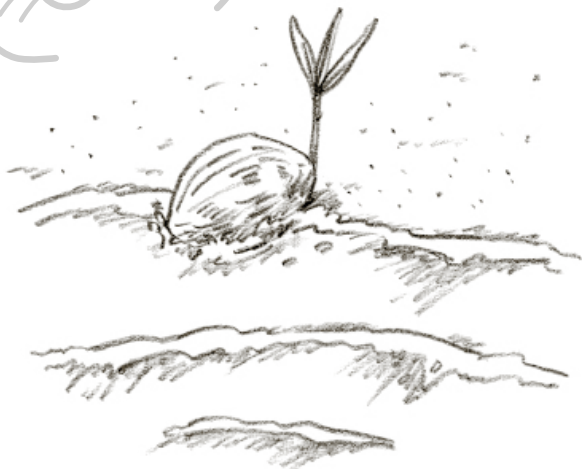
ลูกมะพร้าวออกเดินทางสู่จุดหมายปลายทางที่มองไม่เห็น  
ด้วยความกล้าหาญ เมื่อหล่นจากต้น มันจะกระเด็นกระดอน  
ไปเรื่อยๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าจนออกสู่ท้องทะเล และเมื่อมีลม  
พัดพามันไป คลื่นในท้องทะเลจะช่วยผลักลูกมะพร้าวให้ลอยไป  
เรื่อยๆ และแล้วการเดินทางก็เริ่มขึ้น ท่ามกลางมหาสมุทร  
อันกว้างใหญ่ไพศาล คลื่นลูกโตมหึมาถาโถมเข้าใส่ แต่เจ้า  
มะพร้าวลูกเล็กๆ ก็ไม่เคยแสดงความหวาดกลัวออกมา

มนุษย์เราสร้างเรือลำใหญ่ รถถังคันมหึมา แต่เมื่อพายุ  
พัดมา เรือเหล่านั้นก็ต้องหลบเข้าฝั่งจนกว่าคลื่นลมจะสงบ  
ทว่าเจ้ามะพร้าวลูกน้อยๆ นี้ไม่เคยย่อท้อ คลื่นลูกหนึ่งยกมัน  
ให้สูงขึ้น ขณะที่คลื่นลูกหนึ่งกดมันให้ต่ำลง พายุนี้เอง  
ที่ช่วยให้ลูกมะพร้าวเดินทางต่อไปได้เรื่อยๆ





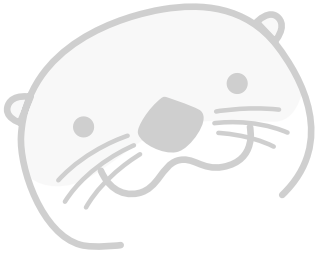
ကလေးအောင်



และแล้ววันหนึ่งที่คลื่นลมแรง ลูกมะพร้าวก็เดินทางมาถึงฝั่งแห่งใหม่ มันหยั่งรากลงไปเงียบๆ และไม่ช้าไม่นาน มะพร้าวลูกต่อไปก็พร้อมออกเดินทางเช่นกัน

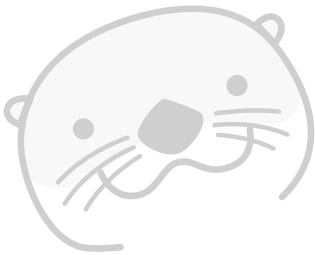
ลูกมะพร้าวใช้ทุกอย่างที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด มันใช้โอกาสทุกโอกาสอย่างไม่ลังเล และค้นพบความต้องการของตัวเองในสถานที่ที่ตนต้องการ

เราทุกคนต่างก็มีความสามารถนั้นเช่นกัน ความสามารถที่จะค้นพบตัวตนภายใน หากเราใช้ความกล้าหาญและพบจุดยืนภายในตัวเรา เราจะรู้สึกสงบและพึงพอใจในตนเอง



ທດສະຍານ

# ทางเลือก



ทดลองอ่าน

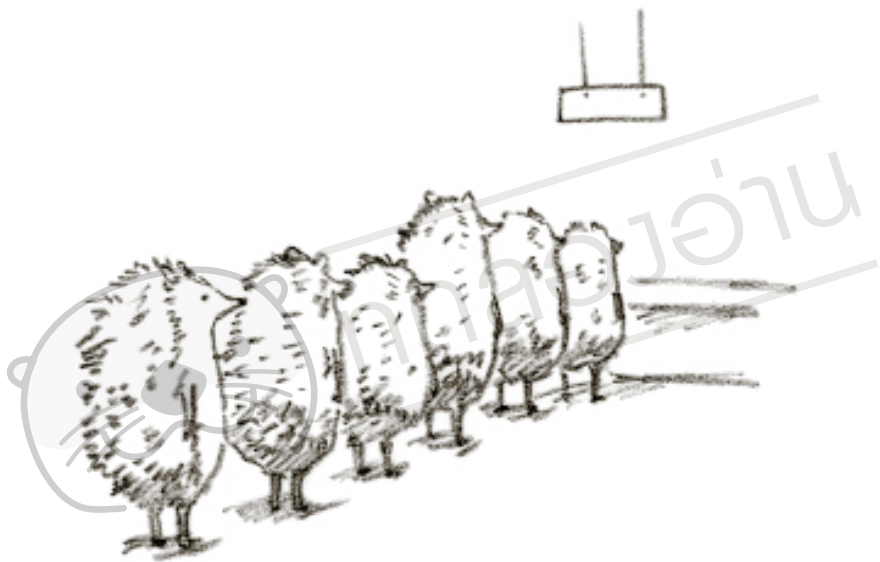
เลือกด้วยความชัดเจน

แล้วลงมือปฏิบัติ

พัฒนาความสามารถในการรับรู้

ว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในใจของคุณ

แล้วทำให้สิ่งนั้นเป็นพื้นฐานของชีวิต



ความเชื่อนั้นจะว่าไปก็คล้ายการยืนต่อแถวโดยไม่แน่ใจว่าคุณจะไปถึงหน้าเคาน์เตอร์หรือไม่

เคาน์เตอร์ที่มีคนยืนอยู่ก่อนหน้าคุณมากมาย ทุกคนต่างรอคอยให้สิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นกับตนเมื่อไปถึงยังหน้าเคาน์เตอร์นั้น รอคอยว่าจะมีผู้วิเศษปรากฏกายขึ้นแล้วช่วยแก้ปัญหาของคุณจนสำเร็จ

แต่คุณนั่นแหละคือคนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาให้กับตัวเอง

ถ้าคุณเริ่มต้นโดยการมองปัญหาอย่างชัดเจน เลือกสิ่งที่คุณต้อง ใช้โอกาสและตัวเลือกนั้นแล้วลงมือปฏิบัติ คุณจะลืมความหวังลมๆ แล้งๆ ไปเลย

ในชีวิตนี้เราทุกคนต่างต้องเลือกแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์  
ที่สิ้นหวังก็ตาม

บางครั้งก็เป็นเรื่องยาก ทว่าเราต่างมีความเข้มแข็ง  
ซ่อนอยู่ภายใน เราอาจมองไม่เห็นความเข้มแข็งที่ซ่อนอยู่  
ในตัวเองจนต้องมองหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

แท้จริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องมองหาใคร เพราะเราต่างมี  
ความกล้าแกร่งอย่างเหลือเชื่ออยู่ภายในตัว สิ่งที่คุณต้องทำ  
ก็คือการเชื่อมโยงเข้ากับสิ่งนั้นให้ได้

ผมเคยพบคนที่อยู่ในจุดต่ำสุดของชีวิต อยู่ในสถานการณ์  
ย่ำแย่เกินกว่าที่คุณจะจินตนาการได้ และเคยไปเยี่ยมเรือนจำ  
หลายแห่ง ร่วมพูดคุยกับคนซึ่งหมดโอกาสจะออกจากเรือนจำ  
ไม่มีความเป็นส่วนตัว มีแต่ความรุนแรงคุกคามอยู่ในทุก  
อณูอากาศ ช่างเป็นสภาพแวดล้อมที่เลวร้ายยิ่งนัก

ทราบว่าผมก็ยังเห็นผู้คนในสถานที่เหล่านี้ค้นพบความ  
แข็งแกร่งในตัวเองและเริ่มเปล่งประกายออกมา มันไม่ใช่เรื่อง  
เพื่อฝัน...ไม่ใช่ความคิดที่บรรเจิดอะไร หากแต่มันเป็นเรื่องจริง

จงใช้พลังความเข้มแข็งและความจริงใจที่คุณมี เพื่อ  
ค้นพบตัวตนแท้จริงซึ่งซ่อนอยู่ภายใน จากนั้นก็เลือกเดินไป  
บนเส้นทางที่คุณต้องการ

