

นิทาน ของ ดร.อาจอง ใ้คดี ดีๆ

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

นิทาน ของ ดร.อาจอง ใ้คดี ดีๆ

> นิทานเรื่อง "ตะเกียงวิเศษ" โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา
กาลครั้งหนึ่งมีชายหนุ่มคนหนึ่งขุดพบตะเกียงเก่าแก่อันหนึ่ง ในขณะที่เขากำลังทำสวนอยู่

พอเขาเอามือถูตะเกียง ก็ปรากฏว่ามีควันออกมาจากตะเกียง แล้วกลายเป็นยักษ์ตัวใหญ่
ยักษ์ตนนั้นพูดกับชายหนุ่มว่า "ขอใจที่ใดช่วยให้ฉันเป็นอิสระ

ฉันจะตอบแทนท่านโดยรับใช้ท่าน ท่านจะใช้อะไรฉันก็ได้

> แต่มีข้อแม้ว่า เมื่อไรที่ท่านหยุดใช้ฉัน ฉันก็จะกินท่าน"
ชายหนุ่มก็ตกลงเพราะเขาเห็นว่าการมีคนรับใช้เป็นเรื่องที่ดี และเขาก็มั่นใจว่า เขาจะใช้ยักษ์ตนนี้ให้ยุ่งอยู่

ตลอดเวลาได้ ดังนั้นเขาจึงตอบตกลง ยักษ์นั้นจึงถามว่า "นายต้องการให้ฉันรับใช้เรื่องใดบ้าง
แต่อย่าลืมนะถ้านายหยุด ใช้ฉันเมื่อใด ฉันก็จะกินนาย" ชายหนุ่ม

คนนั้นตอบว่า

> "ฉันต้องการวังหลังหนึ่งเพื่อฉันจะได้เข้าไปอยู่" ทันใดนั้นยักษ์ก็เนรมิตวังหลังหนึ่งได้
ชายหนุ่มตกใจเพราะเขานึกว่า ยักษ์คงใช้เวลาสักปีกว่าจะสร้างวังเสร็จ

ที่นี้เขาต้องคิดอย่างรวดเร็วว่าจะขอให้ยักษ์ทำอะไรต่อไปดี เขาบอกยักษ์ให้ "สร้างถนนกว้างๆ
ไปถึงหน้าวัง" ทันใดนั้นถนนก็ปรากฏอยู่ต่อสายตาเขา "

ฉันต้องการสวนล้อมรอบวัง" เขาสั่งต่อไป

> ทันทีความต้องการของเขาก็ปรากฏต่อหน้าเขา "ฉันต้องการ....." เขาก็ขอไปเรื่อยๆ
แต่เขาเริ่มตบตีคิดว่าอีกไม่ช้าเขาก็จะขอจนหมดแล้ว และอีกอย่างเขาคง

เข้าไปอยู่ในวังอย่างผาสุกไม่ได้ เพราะเขาต้องคอยมานั่งสั่งยักษ์ให้ทำงานตลอดเวลา
ในที่สุดเขาก็คิดหาทางออกได้ เขาขอให้ยักษ์สร้างเสาดนหนึ่งให้สูงสุด

ซึ่งยักษ์ก็เนรมิตให้ทันทีทันใด

> เขาขอให้ยักษ์ปีนเสาดนนั้นซ้ำๆ ไปถึงยอดแล้วให้ปีนลงมาซ้ำๆ เช่นกัน
พอถึงพื้นก็ให้ปีนขึ้นไปบนยอดใหม่อีกครั้ง แล้วให้ปีนขึ้นไปลงเช่นนี้ตลอดเวลาไม่ให้หยุดเลย
ยักษ์ตนนั้นก็เลยต้องปีนขึ้นปีนลงตลอดเวลาตามคำสั่งของนาย ชายหนุ่มจึงเริ่มหายใจได้ทั่วท้อง
ขณะนี้เขาปลอดภัยแล้ว ชายหนุ่มมีเวลาที่จะเขาไปอยู่ในวัง

อย่างมีความสุขตั้งแต่นั้นมา

> ยักษ์ตนนี้เปรียบเสมือนความคิดและจิตใจของเรา ถ้าเรารู้จักใช้ความคิดของเรา และควบคุมความคิดของเราให้ดี ... เราจะได้รับผลดีจากความคิดของเรา ถ้าเราต้องการจะทำอะไรให้ดีให้ถูกต้อง เราต้องควบคุมจิตใจของเราให้สงบเหมือนกับชายหนุ่มในนิทานที่สามารถ ควบคุมยักษ์ตนนั้นได้ และ สามารถ ทำให้ความต้องการของเขาถูกลงสำเร็จได้

> ถ้าเราควบคุมความคิดของเราไม่ได้ มันจะสร้างปัญหาให้กับเรา เราจะเริ่มต้นนึกคิดว่าจะไปซื้ออะไรจะไปกินอะไรดี หรือจะไปเที่ยวไหนดี ฯลฯ ความต้องการจะครอบคลุมนจิตใจของเรา ครอบคลุมนอารมณ์ของเรา เราจะหวั่นไหวต่อความโลภ ความโกรธและความอิจฉา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นถ้าเราไม่รู้จักควบคุมความคิดของเรา

> เช่นเดียวกับยักษ์ตนนั้นที่ข่มขู่ชายหนุ่มตลอดเวลา เราต้องควบคุมความคิดของเราตลอดเวลา ชายหนุ่มคนนั้นใช้หยอกขบขันขึ้นลงที่เสาส่งตานั้น เราก็สามารถ ไซลมหายใจเขาออกของเราซึ่งอยู่กับเราตลอดเวลาเป็นเสาส่งแทน หมายถึง :: นิทานเรื่องตะเกียงวิเศษนี้ คัดมาจาก หนังสือวิทยาศาสตร์ของการฝึกจิตของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

เรื่องที่ 2 ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนเจ้าอารมณ์ และมักจะปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ เขาได้ประกาศว่าจะให้รางวัลอย่างงามแก่คนที่ สามารถ รักษาอาการปวดศีรษะของเขาได้ หลายคนรวมทั้งหมอที่เชี่ยวชาญต่างก็มาเสนอแนะวิธีการรักษาโรคปวดศีรษะของเศรษฐีผู้นี้ แต่ไม่มีใครสามารถ ทำให้เขาดีขึ้นได้ อยู่มาวันหนึ่ง

มีฤาษีคนหนึ่งมาเยี่ยมท่านเศรษฐี

> เศรษฐีได้บอกเกี่ยวกับโรคประจำตัวของเขา ให้ฤาษีทราบ ฤาษีจึงบอกกับท่านเศรษฐีว่า "โรคภัยวิธีรักษาอาการปวดหัวของเจ้านายชนิดเดียว นั่นก็คือเจ้าจะต้อง

มองทุกอย่างให้เป็นสีเขียวตลอดเวลาแล้วอาการโรคของเจ้าจะหายไป" เศรษฐีดีใจมากและคิดว่าสิ่งที่ฤาษีแนะนำเขานั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมาก วันรุ่งขึ้น

ท่านเศรษฐีจึงจ้างช่างทาสี หลายร้อยคน

> มาช่วยกันทาสีของหมู่บ้านให้เป็นสีเขียวทั้งหมด นอกจากนี้ด้วยความที่รวยมาก ยังซื้อเสื้อผ้าให้กับคนในหมู่บ้านทุกคนใส่ ในตอนนั้นไม่ว่าท่านเศรษฐีมองไปทางใด

ก็จะเป็นสีเขียวตลอดเวลาตามคำแนะนำของฤาษี อาการปวดศีรษะของเขาก็เริ่มดีขึ้นๆ เขาเริ่มเป็นคนยิ้มแย้มและมีความสุขมากขึ้น สองสามเดือนถัดมา ท่านฤาษี

ได้กลับมาเยี่ยมเศรษฐีอีกครั้งหนึ่ง

> แต่ก็ต้องเผชิญกับช่างทาสีคนหนึ่งซึ่งร้องตะโกนว่า "หยุด หยุด ท่านเข้ามาในหมู่บ้านนี้ในชุดนี้ไม่ได้ เดี่ยวผมจะทาสีท่านให้เป็นสีเขียวก่อน" ฤาษีก็รีบวิ่งและ

หนีเข้าไปในบ้านของเศรษฐีได้ในที่สุด ฤาษีได้พบกับเศรษฐีในบ้านและตำหนิว่า "ทำไมเจ้าถึงเสียเงินทองและ เวลามากมาย เพื่อเปลี่ยนสิ่งต่างๆรอบตัวเจ้าเล่า

> เราไม่ได้บอกให้เจ้าไปเที่ยวทาสีทุกอย่างให้เป็นสีเขียวเลย เจ้าเพียงแค่นั่งสวมแว่นตาสีเขียวเท่านั้น เจ้าก็จะมองเห็นทุกสิ่งรอบตัวเป็นสีเขียวแล้ว" หากเราต้องการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกคนหรือทุกอย่าง เราเพียงแต่เปลี่ยนตัวของเราเองก่อน แล้วเราจะพบว่าทุกสิ่งรอบตัวของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย

เช่นกัน เรื่องจาก

> การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์ โดย ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา

เรื่องที่ 3 ... หาความสุขได้ที่ไหน...

ในตอนกลางดึกมีหญิงชราคนหนึ่งกำลังคลำหาอะไรอยู่สักอย่างรอบๆเสาไฟฟ้าข้างถนน

สักครู่หนึ่งมีหนุ่มสาวกลุ่มหนึ่งเดินผ่านมา เห็นหญิงชรานั้นกำลังคลำหาอะไรอยู่ เลยถามขึ้นว่า "ยาย..ยาย ยาย

กำลังหาอะไรอยู่?" หญิงชรานั้นตอบว่า

> "ยายกำลังหาเข็มเย็บผ้าอยู่ ยายทำตกหายไป ช่วยยายหาหน่อยซิ"

พวกหนุ่มสาวกลุ่มนั้นจึงช่วยกันหาทั่วไปหมด แต่ก็หาไม่เจอ ในที่สุดพวกเขาทั้งสองจึงถามยาย

"ยาย..ยาย ยายทำเข็มเย็บผ้าหล่นหายไปไหน" ยายตอบว่า "ยายกำลังเย็บผ้าอยู่ในห้องยาย

แล้วก็ทำเข็มเย็บผ้าหล่นหายไป แต่ห้องยายมันมืดยายมองไม่ค่อยเห็นยาย

ก็เลยออกมาที่ถนนเพราะมีแสงสว่างจากไฟฟ้า"

> ...พอพวกหนุ่มสาวกลุ่มนั้นได้ยินเช่นนั้นก็เลยหัวเราะ แล้วเดินหนีไป เมื่อเราทำของหาย
เราก็ต้องไปหาในที่ๆเราทำหาย มันจะมีประโยชน์อะไรที่จะไปหาที่อื่น เช่นเดียวกัน เมื่อเราแสวงหาความสุข
เราก็ต้องหาในจุดที่เราได้สูญเสียความสุขไป มันจะมีประโยชน์อะไรที่จะหาความสุขที่ในทกลับ
หรือสถานเริงรมย์ต่างๆ หรือไปหาที่ประเทศนั้นประเทศนี้

> หรือไปหาที่คนอื่น ความสุขของเราได้สูญหายไปจากตรงไหน? คำตอบก็คือ
เราได้ทำหายไปจากใจของเรา ได้สูญเสียความสุขจากตัวเรา จากใจเรา ดังนั้น เราก็ต้องแสวงหาความสุขที่จุดนั้น คือ
ในตัวเรา แหล่งที่มา : จาก "แนวทางสู่ความสุข" โดย ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา

เรื่องที่ 4 มีสามีภรรยาคนหนึ่ง

ทุกๆ เช้า ภรรยาจะแอบมองดูเพื่อนบ้านจากหน้าต่างชั้นบน

> และวิ่งกลับมารายงานให้สามีฟัง "เพื่อนบ้านเราที่ซักผ้าไม่เป็นเลย เสื้อผ้าสกปรกเหลือเกิน
ไม่รู้ใช้ผงซักฟอกยี่ห้ออะไร หรือใช้วิธีซักอย่างไร" สามีก็ตอบว่า "อย่าไปสนใจคนอื่นเขาเลย
เราซักผ้าของเราให้สะอาดก็แล้วกัน" แต่ภรรยาก็แอบไปดูเพื่อนบ้านจากหน้าต่างข้างบนบ้าน
และวิ่งกลับมางานสามีทุกเช้า "เสื้อผ้าของเขาสกปรก

อีกแล้ว"

> อยู่มาวันหนึ่งภรรยาวิ่งลงมารายงานสามีด้วยความแปลกประหลาดใจ "ไม่เข้าใจจริงๆ
ว่าวันนี้เกิดอะไรขึ้น เสื้อผ้าของเขาขาวสะอาด อยากจะรู้เหลือเกินว่าเขาเปลี่ยนมา

ใช้ผงซักฟอกอะไร หรือใช้วิธีใดซักผ้า" สามีหัวเราะแล้วกล่าวว่า "นี่ฉันรำคาญเธอเหลือเกิน
เมื่อเช้าฉันตื่นแต่เช้ามีด และไปเช็ดกระจกหน้าต่างให้สะอาด

ก่อนหน้านั้น กระจกมันสกปรก

> เธอมองออกไปก็เห็นแต่ความสกปรก" 'ทุกข์' หรือ 'สุข' นั้น จิตใจเป็นตัวกำหนด แต่ถึงอย่างนั้น ผิด
ชอบ ชั่ว ดี ก็ยังถือเป็นภาระทางจริยธรรมของเราอยู่มิใช่หรือ

ที่สำคัญ ... (ถ้าจำไม่ผิด) หากเซ็ดหน้าต่างแล้วนะคะ ถึงจะไม่สะอาดเอี่ยม
แต่ก็เพียงพอที่แสงจะลอดผ่าน เพื่อประโยชน์แก่การ 'มอง' และ 'เห็น'

โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา