

ฉบับแปลภาษาไทย

# ความคิด

ฉบับแปลภาษาไทย



หัวใจอันจับใจมาขยายโดย

**เพชร**



ดีดอีกครั้งดีหัวใจ  
แทนส้มอก้อนเดิม





# ดับเบิลคลิกความคิด

How to positive thinking

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

ISBN :	978-974-8283-49-4
พิมพ์ครั้งที่ 4 :	พฤษภาคม 2552
จำนวนพิมพ์ :	5,000 เล่ม
ออกแบบรูปเล่ม :	พชรชน
ภาพปกและภาพประกอบ :	คุณนาคยา คำสว่าง
พิสูจน์อักษร :	พระมหาวิเชียร ชินวงศ์
ติดต่อ-ประสานงาน :	ผศ.ทิพย์สุตา อินทะพันธุ์ คุณสมจิตร คำมินเสก
เจ้าของ :	กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ สวนพุทธธรรมเวฬุวัน วัดวังหิน ต.พลายชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก โทร. 08-7308-4387
พิมพ์ที่ :	บริษัทที่ไอพี.คอมพิวเตอร์ฟอรัมจำกัด จ.พิษณุโลก โทร.055-210519, 055-225037
Dhammaintrend	ร่วมเผยแพร่เป็นธรรมทาน

## คุยกันก่อน

คนส่วนมากทุกข์เพราะความคิด ที่ทุกข์ก็เพราะพยายามจะห้ามไม่ให้คิดบ้าง  
วังหนีความคิดบ้าง โดยไม่เข้าใจว่าความคิดนั้นใครก็ห้ามไม่ได้ ยกเว้นเธอ  
หรือเป็นเจ้าของนิทราไปแล้ว

หนังสือเล่มนี้จึงเพียงแต่หามุมมองใหม่ให้กับความคิด เป็นการคิดแง่บวก  
คิดเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ เป็นโยนิโสมนสติการคือการคิดพิจารณาอย่างแบบคาย  
อันเป็นปัญญาเบื้องต้นตามหลักของพุทธธรรม จนทำให้ตนสุขง่ายทุกข์ยาก  
มีภูมิคุ้มกันใจมากขึ้น

คิดเป็นก็เห็นทุกข์โดยไม่เป็นทุกข์ คิดถูกทุกข์ก็ถูกทำลาย เป็นการฝึกใช้  
ปัญญามาแก้ไขปัญหาชีวิตอย่างคนฉลาดที่ไม่ขาดเจตียว

ขออนุโมทนาบุญกับ คุณวิญญู จิตตเสถียร แห่งบริษัท ทีไอพี.คอมพิวเตอร์  
ฟอรัม จำกัด ผู้พิมพ์ให้ด้วยหวังกำไรบุญโดยแท้ และท่านผู้มีส่วนร่วมในการ  
เผยแพร่ธรรมทุกท่าน

บุญรักษา

พชรชน

พฤษภาคม 2552



# มีอะไรในเล่มนี้

ความรัก 1

ความรักที่ลึกซึ้ง และพลังที่สร้างสรรค์

เพื่อน 23

จุดเริ่มต้นแห่งมิตรภาพที่งัดขึ้น

ครอบครัว 33

อุโมงค์รักเพื่อผ่อนคลายทุกหัวใจ

การดีอกดีใจ 43

ปัญหา+พลาท็อกรื้อฟื้นแรงบันดาลใจ

อารมณ์ 50

ปรับสิ่งเร้าทางจิต สู่ชีวิตที่สมดุล

ส่งท้าย 87

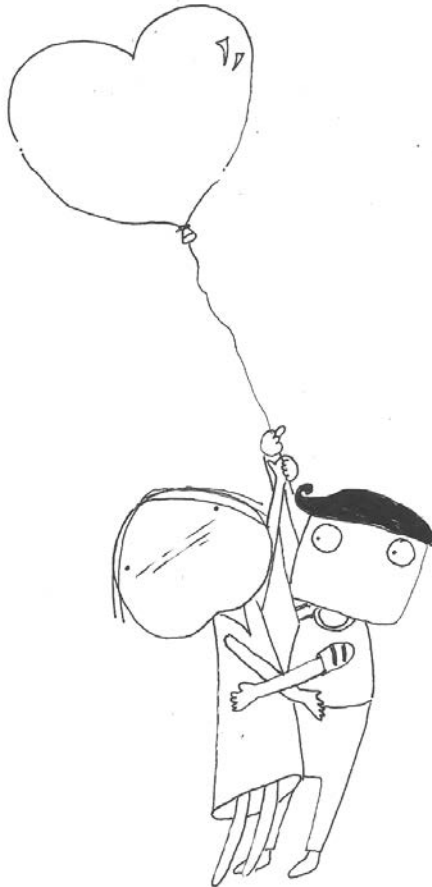
เส้นทางสร้างบุญ 89

โปรดช่วงกันเฉงแผ่ธรรม 90

ผลงานหนังสือของกองทุนจิตภาวนาอินทวงษ์ 91

# ความรัก

ความรู้สึกที่ดีๆ และพลังที่สร้างสรรค์



## มีแฟนอยู่แล้ว มีกิ๊กด้วย...ผิดไหม :

มีการทำวิจัยของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่า.. วิถีเด็ดๆ ของ “กิ๊ก” คือ “กิ๊กไม่ใช่ซู้แต่ถ้าแฟนรู้ต้องเลิก” และ “รักเหมือนแฟน แสดงเหมือนเพื่อน” หรือ “เป็นอะไรที่มากกว่าเพื่อนแต่ไม่ใช่แฟน” เขาบอกว่า คำที่สามารถใช้แทน “กิ๊ก” ได้คือ คู่ขา โปรคู่รัก คู่คูวงเด็ก แควน(ควาย+แฟน) และคนพิเศษ โดยมีกฎเกณฑ์ 10 ข้อ ของการเป็นกิ๊กไว้ว่า

1. ห้ามหึงหวง
2. มีอะไรกันได้ แต่ไม่ใช่ของกันและกัน
3. ไม่มีสิทธิเรียกร้องมากเกินไป
4. ห้ามใช้กิ๊กร่วมกับเพื่อน
5. กิ๊กอาจเปลี่ยนสถานะได้ และห้ามเสร้านะ
6. ถ้ากิ๊กคิดจะมีแฟนเป็นตัวเป็นตน โดยไม่ใช่เรา ห้ามพุ่มพวย ต้องยอมรับด้วยความยินดีและคอยตกลงกันทีหลังว่าจะกิ๊กกันต่อไปหรือไม่
7. ไม่จำเป็นต้องทะเลาะกันเกินไป เพราะเป็นแค่กิ๊ก
8. กิ๊กไม่ได้จำกัดจำนวน เป็นอินฟินิตี้ ไม่จำกัดเพศ วัย และสถานภาพ ถ้าไม่กลัวตายเพราะเอดส์
9. กิ๊กสำคัญรองจากแฟน
10. กิ๊กยังงี้ก็เป็นกิ๊ก ต้องเจียมตัว

ข้อสังเกตเกี่ยวกับ “กิ๊ก” มีว่าแม่ “กิ๊ก” ไม่ได้เน้นเรื่องเพศสัมพันธ์ แต่ความใกล้ชิดทำให้มีโอกาสพลาดพลั้ง เปลืองเนื้อ เปลืองตัวได้ นำไปสู่เพศสัมพันธ์สลับคู่, แลกเปลี่ยนคู่นอน, ท้องขึ้นมาก็ทำแท้ง ตามคอนเซปต์ที่ว่า “ทุ่มเท ทีมแทง ทำแท้ง ทอดทิ้ง”

ในแง่ดี...ก็..คุยได้ทุกเรื่อง.น่าจะเป็นในแง่ดีที่คนๆ หนึ่ง สามารถระบาย  
ความในใจออกมา บ้านเราการพึ่งจิตแพทย์เป็นเรื่องใหญ่ การได้พูดคุย  
กับใครบางคนที่รับฟังเราได้น่าจะเป็นสิ่งที่ดี

ในแง่ร้าย...10 กฎเหล็กที่กล่าวมาข้างต้น...มุ่งเน้นไปในทางการมีเพศ  
สัมพันธ์ หากฝังลึกในจิตใต้สำนึกของวัยรุ่น (บางคน) แล้ว อันตราย  
หากระบาดไปทั่วสังคมไทย ฟรีเซ็ก...เกิดขึ้นภายใต้วิถีภาวะที่ต่ำต้อย  
อะไรจะเกิดขึ้น ลองดูความหมายต่อไปนี้

โบราณ = คบขู้ผู้ชาย, ลำสอนทางเพศ, มักมาก

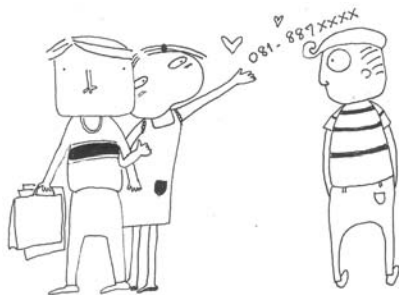
ปัจจุบัน = กิ๊ก (ทันสมัย)

อนาคต = อีบฟรี (ไร้โรค ไม่ต้องป้องกัน สะอาดถูกหลักอนามัย ไม่ต้อง  
มีภาระ)

ถ้าเราเป็นหญิงแล้วมั่นใจว่าการมีกิ๊กของเราจะไม่เลยเถิด ก็ไม่เสียหายอะไร  
มันก็อยู่ที่ว่าเราจะระวังใจได้ดีแค่ไหน เท่านั้นเอง

ถ้าเป็นชาย ก็ต้องถามว่าเรามีความเป็นลูกผู้ชายพอไหม กำลังเอาเปรียบ  
เพศที่อ่อนแอกว่าอยู่หรือเปล่า ถ้าคิดว่าได้มาฟรี ระวังจะมีโปรโมชันพิเศษ  
แถมแอดส์มาด้วยก็แล้วกัน

รักเดียวใจเดียว แม้จะรู้สึกว่าเขาแต่ก็ปลอดภัยทั้งหัวใจและร่างกาย ไม่ทำให้  
ชีวิตสับสนดีกว่ามั่ง...





## ส่งยิ้มให้เธอแล้ว..เธอไม่แยแส :

ยิ้มอย่างเดียวไม่พอนะ เอ่ยปากทักทายบ้าง (อย่าลืมเช็กด้วยว่ามีกลิ่นปากไหม หรือคำพูดคำจาของเราเป็นประเภทจิกพินาศ น้ำเสียงกระซางวิญญาณ หรือเปล่า) ทำทุกวัน ได้ยิ่งดี จนทำให้เธอรู้สึกว่ามันไม่เห็นรอยยิ้ม ไม่ได้ยินเสียงทักทายของเรา เหมือนขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง แต่อย่าไปหวังผลอะไรมากนัก ถ้าจะให้ดีก็ทำกับทุกคนจะได้ชำนาญ และอย่าทำตัวเป็นคนประเภทต่อเท่านั้นที่ครองโลก จะยังทำให้เจ้าหล่อนรำคาญแล้วจะแห้วรับประทาน เดี่ยวต้องเข้าตาดกรรมาการจนได้แหละน่า พระพุทธเจ้าสอนว่า

### ความรักเกิดจากเหตุ 2 ประการคือ

1. เคยเกื้อกูลกันแต่กาลก่อน
2. เอื้ออาทรต่อกันในกาลนี้

เกิดศรัทธาปักใจในทันที

ดังวาริเคียงอยู่คู่อุบลฯ

เคยเป็นเนื้อคู่กันตั้งแต่ชาติก่อนหรือไม่ก็ไม่มีใครรู้ แต่การเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกันในปัจจุบันนั้นเราทำได้ แม้จะไม่ได้เธอเป็นแฟน แต่ก็จะมีเพื่อนน่ารักเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่งเป็นของแถม



## รักคนมีเจ้าของ :

ก็ต้องทำใจ อย่าคิดไปแย่งใครให้เป็นเวรกรรมไปเปล่า ๆ ความรักไม่จำเป็นต้องสมหวังเสมอไป เพราะนั่นเป็นความรัก ที่เห็นแก่ตัวอย่างน้อย คนที่เรารักมีความสุขกับสิ่งที่เขากำลัง เป็นอยู่ก็น่าจะพอใจแล้ว

คุณอิสราเขียนกลอนไว้ไพเราะมาก สำหรับคนมีความรักแท้ว่า

รักเธอก็รักนะ	แต่อิสระนั้นสูงส่ง
นกน้อยในกรอบกรง	ถูกรู้ค่าฟ้าเสรี
คิดถึงนะคิดถึง	แหลชะบั้งคุณความดี
แต่งงานยังมี	มีอาจลี้มอดมการณ์
ขอฝึกให้กล้าแกร่ง	ทั้งเร็วแรงและวิญญาน
แปรรักเป็นแรงงาน	เพื่อสร้างหวังกำลังใจ
จะเพาะเมล็ดพันธุ์	หวานรักนั้นกระจายไกล
มอบแต่ผู้ยากไร้	แหลผองชนบนแผ่นดินฯ

ลองเปลี่ยนความรักแบบคับแคบของเรา ให้กลายเป็นความรัก และมิตรภาพ ชนิด Infinity อย่างคุณอิสราเขาว่า...ดีกว่าไหม





## อกหักอีกแล้ว :

โตมีใครเขาสมหวังไปเสียทุกเรื่องเล่า อกหักรักคนใหม่ก็หายอกหักแล้ว ถ้าห่อเหี่ยวนักก็ใช้วิธีคิดตามแนวพุทธลuzzi

1. **เข้าใจธรรมชาติของความรัก** ความรักแบบหนุ่มสาวเป็นความรักที่มีรสหอมหวาน ใครๆ ก็ใคร่ปรารถนา แต่ธรรมชาติของความรักแบบนี้ มันมาพร้อมกับพิษสงด้วย คือหากไม่สมปรารถนาเมื่อใด มันก็จะแสดง ความเจ็บปวดออกมาทันที เจ็บมาก เจ็บน้อย แล้วแต่ที่เรายึดมั่นทุ่มเท ในความรักแค่ไหน ยึดน้อยก็เจ็บน้อย ยึดมากก็เจ็บมาก

ดังนั้นในยามใดอกหัก ให้เราก็บอกกับตัวเองว่า นี่เป็นธรรมชาติของชีวิต มันแสดงอาการตามธรรมชาติของมันเอง ถ้าเราไม่ไปคิดฟุ้งซ่านกับมัน เดี่ยวมันก็จะค่อยๆ ทุเลาเบาบางไปเอง

2. **มีความเมตตากรุณาต่อตัวเอง** เมื่อใดต้องพบกับความเจ็บปวดจากความ ผิดหวังในความรัก ให้คิดเมตตากรุณาต่อตัวเอง ไม่คิดลงโทษตัวเอง หรือคิด ทำร้ายจิตใจของตัวเองซ้ำลงไปอีก แต่ให้มองไปที่ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ในจิตใจด้วยความกรุณา เหมือนกับว่าเรากำลังรู้สึกเมตตาสงสารใครสักคน ปลอดภัยของตัวเอง เหมือนกับเรากำลังปลอบเพื่อนด้วยความรักความเข้าใจ

3. มองโลกในแง่ดี ให้คิดว่าตัวเองเป็นผู้ที่โชคดีที่สุดในโลก ดีแล้วที่อกหัก เพราะคนที่เรารักคนนี้อาจจะไม่ใช่เนื้อคู่ของเราก็ได้ หรือให้คิดดีใจว่า อกหักคราวนี้ดีจัง เพราะได้ความรู้ใหม่ๆ ที่สามารถนำมาปรับปรุงชีวิตของเราให้พัฒนาขึ้นไปได้อีกเยอะเลยทีเดียวนะ เอ..อย่างนี้คงต้องขอบคุณคนที่หักอกเราเสียแล้วสิ.. ไม่งั้นเราคงจะเชื่อไปอีกนาน หรือคิดว่า เออ.! โชคเรายังดีนะที่ผิดหวังเสียก่อน ไมอย่างนั้นถ้าหากถล่มถล่มลงไปมากกว่านี้ เราก็คงจะเจ็บสาหัสกว่านี้เป็นแน่

4. คิดซะว่าเพิ่งจะตื่นจากฝัน สำหรับคู่รักที่รักกันมานาน หวานชื่นกันมา โดยตลอด แต่ต่อมาภายหลังมีอันต้องพลัดพรากจากกัน เพราะไปด้วยกันไม่ได้ หรือขัดแย้งไม่เข้าใจกัน หรืออีกฝ่ายไม่ซื่อสัตย์ทำให้มีอันต้องแยกทางกัน หรือถูกทอดทิ้งอย่างไม่ใยดี ปัญหาเหล่านี้ล้วนสร้างความทุกข์อย่างแสนสาหัสให้แก่จิตใจ จนยากที่จะรับไว้ได้ ดังนั้นจึงมีบางคนถึงกับคิดสั้นทำลายชีวิตของตนเองไปเลยก็มี

เมื่อใช้แนวคิดแบบพุทธแล้ว รับรองได้ว่าความทุกข์จะคลาย สติปัญญา ก็จะเกิดตามมาทันที ถึงกับอุทานออกมาได้เลยว่า อกหักนั้นเรื่องเล็ก (แต่อกเล็กนั้นเรื่องใหญ่)...อิอิ



## เรามีห้อง จะทำแท้งดีมั๊ย :

ขอให้ประสบการณ์นี้ เป็นบทเรียนของชีวิตของเราเถิด ผู้หญิงนั้นปฏิเสธความเป็นแม่ไม่ได้ เพราะลูกอยู่ในท้องของเรา แต่ผู้ชายใจหม้ามันปฏิเสธได้ว่ามันไม่ใช่พ่อ ซึ่งไม่ใช่ความผิดของเด็กเลย

เฮ้อ! พลาดไปแล้วก็อย่าไปทำผิดเพิ่มอีกเลยนะ เพราะจะเป็นตราบาปในใจไปจนตาย อย่าคิดเลยว่าถ้าเอาเด็กไว้จะมีปัญหา พระท่านว่าคนที่มาเกิดกับเราอย่างน้อยก็เคยทำบุญร่วมกันกับเรามา ไม่นั่นนะ! เขาอาจจะเป็นคนดี เป็นอัจฉริยะหรืออริบุญคุณในอนาคตก็ได้ ถ้าได้ความรักความอบอุ่นจากเรา

ความยิ่งใหญ่ของผู้หญิงก็คือการได้ทำหน้าที่ของแม่ ขอให้การเลี้ยงลูกเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการสร้างโลกให้งดงามผ่านความรักของแม่ อย่าไปทำร้ายเขาเลย กล้าๆ หน้อยนะ บอกพ่อแม่เหอะ มันต้องมีทางออกที่คิดเงินได้ ไม่มีปัญหาไหนที่แก้ไขไม่ได้หรอก อย่าวิงหนีนีปัญหาซิ เมื่อเป็นลูกที่แม่ก็ขอให้ เป็นแม่ที่ดีนะจ๊ะ พระพุทธเจ้าสอนว่า

สนิมเกิดแต่เหล็ก  
กัดกินเหล็กนั้นได้  
กรรมที่ตนทำไว้  
ย่อมนำเขาไปทุกที ฉะนั้นๆ

ผู้หญิงหลายคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ถูกชายทอดทิ้ง แต่เธอโชคดีที่มีลูกอยู่ด้วย เป็นเหมือนของขวัญพิเศษที่โลกได้มอบให้แก่เธอ ชีวิตน้อยๆ ที่อยู่ในท้องคือส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ลูกคือเลือดเนื้อเชื้อไข จิตวิญญาณของเรา ทำร้ายลูกก็เท่ากับทำร้ายตัวเราเอง



## รักเขา แต่เขาไม่รักเรา :

ธรรมดาเลย.. รักใคร่ง่ายๆ มันก็ต้องกิน “แห้ว” ประจำ ที่จริงชีวิตของเรานั้น มีคุณค่ามากนะ จะปล่อยให้เรื่องเล็กๆ แค่นี้ มาทำให้ชีวิตของเราไร้ค่า ได้อย่างไร ทำตัวเองให้มีค่าดีกว่า เดียวก็มีคนดีๆ มาชอบเราเองนั่นแหละนะ...

อีกอย่างแสดงว่าเราเป็นคนมีจิตใจดีงาม ถ้าจะให้ดีก็ทำให้ใจให้ชอบคนหมด ทั้งโลกเสียเลย หันไปทางไหนก็มีแต่คนที่เราชอบ ไร้คนที่เราเกลียด เห็นไหม..มีความสุขขนาดไหน

วิธีการอันจะไม่ทำให้เกิดการรับประทาน “แห้ว” เพราะความรักของเราก็คือ “อย่าผลิผลามไปรักใครเขา่ง่ายๆ” แต่ถ้าหัวใจขาดรักไม่ได้ ก็ขอให้เป็นความรักที่เกิดจากเมตตา คือปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุขก็แล้วกัน

ก็ต้องลองศารักลงมาแค่นี้ก็ และลองศาก็ลงมาแค่เพื่อนจะดีมีขลังเกิดดูซิ.. ถ้าอยู่กับเพื่อนสบายใจกว่าอยู่กับคนที่เรารักเป็นไหนๆ เพราะเราไม่ได้ไปคาดหวังอะไรกับเขามากนั่นเอง นี่เตือนด้วยความรักนะ...เด็กโง่





## กลุ่มใจจ้ง ไม่มีใครมาจีบ กลัวขึ้นคาน :

โถ! ชีวิตมีอะไรที่น่าสนุกกว่ามีคนมาจีบอีกตั้งเยอะ “กลุ่มใจ” ไม่มีคนมาจีบ มันยังดีกว่า “หัวใจ” ที่โดนคนมาหลอก ถ้าอยากเจอพาร์ตเนอร์ก็ต้องอดทนไว้ก่อนนะ คู่แท้อาจจะยังหาเราไม่เจอก็ได้

คนที่เขาไม่มีคู่ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนมีปมด้อยซะที่ไหน เนี่ยเขาเรียกว่า ชีวิตพรหมจรรย์เชียวนะ ดีกว่าคนที่ตะเกียกตะกายลงจาก “คาน” แล้วมาเจอ “แข็ง” เป็นไหนๆ

เขานิยามความหมายคำว่า “คานทอง” ไว้ว่า  
 “คาน” หมายถึง ความเข้มแข็ง ความมั่นคง  
 “ทอง” หมายถึง ความร่ำรวย ความสุข มีคุณค่า

คนที่ขึ้นคาน จึงเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูงว่า สามารถอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่านั่นเอง (ปลอบใจตัวเองหรือเปล่า)

ท่องคาถานี้ไว้เลย “มีลูกกวนตัว มีผัวกวนใจ ถึงจะแก่ขึ้นคาน ก็ไม่หนักกบาล หัวใคร” เย้... หรือ “หากแผ่นดินไร้ชายจะพึงเชย ไม่มีคู่เสียเลยจะดีกว่า” แต่อย่าไปแปลว่า “หากแผ่นดินไร้ชายจะพึงเชย มีทอมมากเสียดีกว่า” หละเดี๋ยวะจะเพี้ยนกันไปใหญ่

ฉะนั้น ถ้ากลัวจะขึ้นคาน ก็ปีนขึ้นไปบนจั่ว บนช้อ หรือหลังคาไปเลย หมกเรื่องหมกราว...ฮา





## อิจฉาเพื่อน แฟนมันสวยอะ :

ซิคะหารู้ไม่ว่าคนมีแฟนสวยนี่คู่แข่งเยอะ และมีหนุ่มๆ มาเป็นตัวเลือกเยอะ สมน้ำหน้าเพื่อนที่ต้องคอยกันทำไอ้หนุ่มอื่น ถ้าเพื่อนแฟนสวยก็ยินดีด้วย แต่เราว่ามีแฟนนิสัยดี ดูแลเอาใจใส่ดีแบบนี้สุดยอดกว่านะ หรือถ้ายังไม่ก็มีแฟนก็ยิ่งดี จะได้มีเวลาทุ่มเทให้การเรียนอย่างเต็มที่ แฟนมีเมื่อไหร่ก็ได้เชื่อกสิ

อิจฉาเขาแสดงว่าเราแย่กว่าเขา เช่นอิจฉาว่าเขาสวยหรือหล่อ ก็แสดงว่าเราหน้าตาอุ(หลาย)บาทว์ อิจฉาว่าเขาเรียนเก่ง ก็แสดงว่าเราหัวทุกโป่งไร้สมอง ทุกอย่างมีดีในเสียและมีเสียในดีเสมอ พระท่านว่า

ยินดีในสิ่งที่ตนได้

พอใจในสิ่งที่ตนมี

นั่นแหละคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก..โว้..เย้



## รักเธอแต่ว่า ไม่กล้าเอ่ยปาก :

คงภูมิใจมากเลยสินะ ที่เก็บเอาไว้ซ่อนอยู่ในคนเดียว ระวังหัวใจจะประท้วงเอา  
 อย่างนี้ต้องซุ่มบอกรักกับคนอื่นให้เกิดความเขยิบใจเสียก่อน เช่น

.....พ่อครับ ผมรักคุณพ่อมากครับ ..

.....แม่ครับ ผมรักคุณแม่มากครับ ..

.....ไอ้ตูป ข้ารักเอ็งมากนะ ..

.....เฮ้ย..เจ้าศักดิ์เรารักนายจริงๆ วะ ..(แต่ขอให้ออกมาจากใจจริงๆนะ) ฯลฯ  
 ที่นี้พอพูดคล่องแล้ว จึงค่อยไปบอกรักกับเธอ

ความจริงแล้ว ไม่จำเป็นต้องบอกรักเธอตั้งแต่ตอนนี้หรอกนะ แต่ควรที่จะแสดง  
 ออกถึงความรักฉบับเอื้ออาทร เช่น ทักทาย ยิ้มให้ มีของฝาก ช่วยเหลือเกื้อกูล  
 ฯลฯ ถ้าหล่อนไม่ใช่กระบือ ก็ต้องรู้จนได้แหละนะว่าเรา In love เจ้าหล่อน  
 เพียงใด เมื่อเห็นว่าหล่อนมีใจให้แล้วค่อยบอกรักหล่อน ให้เจ้าหล่อน Sur-  
 prise ในวันสำคัญๆ เช่นวันเข้าพรรษา เป็นต้น...ฮา





### รักแท้แพ้ บีเอ็มว :

ปล่อยให้เขาไปมีแฟนดีดีเถอะ! เฮ้ย! ไม่ใช่อย่างนี้เรียกว่า.. โชคดี ที่เลิกกันจริงๆ นะ..คนที่เห็นเงินทองสำคัญกว่าความรักอย่างนี้ ขึ้นได้แต่งงานด้วยรับรองว่าเจอปัญหาตลอดชีวิตแน่ เราโชคดีแล้วละที่แคล้วคลาดออกมาได้ ควรไปรคน้ำมนต์ซะ..เจ็ดวัด เจ็ดวาเลย

ที่จริงก็น่าสนใจผู้หญิง บางคนเขาถือคติว่า “ถ้าความรักคือข้าว เงินก็คือกับข้าว” แล้วจะให้เธอกินข้าวเปล่าอยู่ได้ทุกวันยังไงเล่า เมื่อตายซัก

ที่จริงแล้วเขาก็มีสิทธิที่จะเลือกสิ่งที่ดีกว่าให้ชีวิตเขา เราเองก็เช่นเดียวกัน ปล่อยให้หัวใจว่างซักพัก เลือกสิ่งที่ดีๆ ให้ชีวิตตนเอง ด้วยการตั้งใจเรียน ให้เต็มที่เลยดีกว่า



## อยากตัดใจจากคนรัก ทรมาณใจมากค่ะ :

‘ไม่มีใครอยากอกหักหรือถูกแฟนทิ้ง แต่ถ้าหากเลี้ยวไม่พ้นจริงๆ สิ่งที่เราควรทำนอกจากการปลอบใจตัวเองว่า “อกหักดีกว่ารักไม่เป็น” ก็คือลองมองดูว่า ความทุกข์และความผิดหวังนั้นสอนอะไรเราบ้าง เป็นการง่ายที่จะโทษคนอื่น หรือไม่ก็ประชดชีวิตตนเอง แต่ถ้ามองอย่างใจเป็นกลางเราอาจรู้จักตัวเองและธรรมชาติของจิตใจเราดีขึ้นก็ได้ พระไพศาล วิสาโล แนะนำว่า

ความพลัดพรากแม้จะเป็นความทุกข์  
 แต่การติดยึดของเราต่างหาก ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ยิ่งกว่า  
 ถ่านแดงๆ นั้นร้อนแน่  
 แต่ที่เราเจ็บปวดก็เพราะไปกำมันไว้ในมือไม่ใช่หรือ

แม้จะให้ภัยคนที่ทอดทิ้งเราไม่ได้ อย่างน้อยก็ควรจะให้ภัยตนเอง เพียงถูกเขากระทำแค่นี้เราก็อทุกข์พอแล้ว นี่เราจะมาซ้ำเติมตนเองให้ทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ อีกหรือ

วิธีการแก้ทุกข์อย่างรวดเร็วก็คือ **ดูใจตนเอง** หากมีความรู้สึกเศร้า, เสียใจ, เหนง, รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า, โหยหาเป็นต้น ก็ระลึกรู้ใจตนเองว่า “กำลังเศร้า, กำลังเหงา ฯลฯ” แล้วไม่เพิ่มความเศร้าให้ตนเอง เพียงแต่รู้เฉยๆ เท่านั้น และอย่าพยายามไปห้ามไม่ให้มันเกิด โดยเด็ดขาด เพราะธรรมชาติทั้งหลายเป็นอนัตตาคะบังคับบัญชามันไม่ได้ เพราะหากไปพยายามบังคับสิ่งที่บังคับไม่ได้ ก็รังแต่จะสร้างทุกข์เพิ่มให้แก่ตนเองเท่านั้น

อย่าวิ่งหนีใจตนเองอีกเลย เพราะยิ่งวิ่งเร็วเท่าไร เาก็ยิ่งวิ่งตามไปเร็วเท่านั้น เพียงแต่วิ่งเข้าไปในร่มไม้อันร่มรื่น เาก็จะหายไปเอง เมื่อเราไม่วิ่งหนีทุกข์แบบนี้ เดินเข้าไปในร่มเงาแห่งธรรม เราจะวางใจเป็น แล้วจะคุ้นชินกับทุกข์และปล่อยวางทุกข์ได้เองในที่สุด



## มีคนมาสนใจหลายคน จะเลือกคนไหนดี :

ลองใช้คุณสมบัติทั้ง 10 ข้อนี้ ซึ่งคัดมาจากคำพรรณนาคุณสมบัติชายในอุดมคติของเทพธิดาชาวพุทธท่านหนึ่ง ในนิทานชาดกเรื่อง สิริภาพกัณณิชาดก จากพระไตรปิฎก ชาดกเรื่องนี้ถือได้ว่าเป็นคู่มือที่ดีในการเลือกชายคู่ครองตามหลักพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงมองกันแค่ความหล่อกับความรวยเท่านั้น

1. รักงาน ขยันขันแข็ง เขาสนุกกับการทำงานหรือเปล่า เป็นคน สู้ชีวิตใหม่ เคยบ่นร้อนบ่นหนาวหรือบ่นท้อใจให้เราได้ยินไหม
2. ใจดี มีเมตตา ไม่โกรธง่าย อารมณ์ดีเสมอหรือไม่ เวลาเขาเจออะไรที่ขัดใจ เขาแสดงอาการ โกรธหรือเปล่า ใครพูดขัดคอเขาโกรธบ้างไหม เป็นต้น
3. เป็นเพื่อนคู่คิดสำหรับทุกๆ คน เขาเป็นเพื่อน เป็นที่ปรึกษาที่ดีของทุกๆ คนหรือเปล่า เขาเป็นคนรับฟังเข้าอกเข้าใจคนอื่นหรือเปล่า
4. เป็นคนเสียสละ ในยามที่มีสถานการณ์เฉพาะหน้าอะไรบางอย่างที่ต้องการคนที่เสียสละ เขาเคยแสดงตัวอย่างของความเสียสละให้เราเห็นหรือเปล่า

5. **ใจซื่อ มือสะอาด** เขามีอาชีพทุจริตอะไรหรือเปล่า เขาเป็นคนรักความถูกต้อง ไม่ชอบการคดโกงหรือไม่
6. **ไม่เป็นคนโอ้อวด** เขาเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตัวหรือเปล่า ชอบอวดเก่ง อวดรวย หรืออวดโก้เก๋หรือไม่
7. **ชอบช่วยเหลือผู้อื่น** เขาเป็นคนกระตือรือร้นชอบช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังหรือเปล่า
8. **พูดจาสุภาพ อ่อนโยน** เขาเป็นคนพูดจาสุภาพกับทุกๆ คน หรือเปล่า เขามีความอ่อนโยนให้เกียรติต่อสุภาพสตรีหรือไม่
9. **จดจำคุณความดีของผู้อื่นไม่เคยลืม** เขาเคยพูดถึงคุณความดี ของคนอื่นๆ ให้เราฟังบ้างหรือเปล่า หรือว่าเป็นคนที่เห็นแก่ตัวไม่เห็นความดีของใครๆ
10. **เชื่อมั่นในการทำความดี** ไม่หวังพึ่งอำนาจลบล้างบาปจากจตุคามรามเชิงที่ไหน เขาเคยแสดงความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่คิดที่จะไปพึ่งพาอาศัยใครหรือไม่ หรือคิดที่จะไปกราบกรานขอโชคลาภกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ หรือเปล่า

จำไว้เลยว่า มีแฟนดึ้น ดีกว่ามีแฟนมาก แต่ไม่จำเป็นต้องเลือกคนที่ดีพร้อมทั้ง 10 ข้อหรอกนะ เพราะตายแล้วเกิดใหม่จะหาเจอหรือเปล่านั้นไม่รู้ ถ้าเจอคนมีคุณสมบัติเหล่านี้อย่างน้อยสัก 5 ข้อขึ้นไป ก็ควรจะให้เข้ารอบได้แล้วแหละ





**แฟนขอมืออะไรกับเรา เขาบอกว่าคนเป็นแฟนกัน เขาก็ทำ  
อย่างนี้กันทั้งนั้นแหละ :**

เดี๋ยวก่อน อย่าเพิ่งใจอ่อน ถ้าเขารักเราจริงเขาต้องรอได้ซิ นี่จะเป็นเครื่องวัด  
รักแท้อีกแบบหนึ่ง ความรักควรมีเงื่อนใจเสมอ หากเราให้เขาง่ายๆ สักวัน  
จะถูกทิ้งง่ายๆ อย่างไม่มีเงื่อนใจเช่นกัน ฉะนั้นควรมีเงื่อนใจดังต่อไปนี้

1. อย่าเอาเรื่องเพศสัมพันธ์มาเป็นเครื่องผูกมัดให้เขารักเรา
2. อย่ากลัวเขาโกรธ ถ้าเราปฏิเสธเขา
3. อย่ากลัวเขาไม่รักเรา เพียงเพราะเราไม่ยอมให้เขาล่วงเกิน
4. อย่ากลัวเขาไปมีคนอื่นถ้าเราไม่ยอมเป็นของเขา
5. อย่าให้เขาล่วงเกิน เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าเขารักเราจริง
6. อย่าเชื่อเขาว่า “รักจริงต้องยอมเขานะ”

หลวงพ่อชา สุภัทโท สอนว่า “จงล้างเอาความใคร่ออกจาก ความรัก  
เหมือนล้างพิษออกจากหัวกลอย จึงจะเป็นความรัก อันบริสุทธิ์”



ส่วนมากที่ผู้หญิงเสียเนื้อเสียตัว เพราะบรรยากาศเป็นใจและนิสัยส่งเสริม  
 เมื่อมีครั้งแรกย่อมมีครั้งต่อๆ ไป สิ่งที่มาคือ ตั้งท้อง, ทำแท้งและถูกทิ้ง ทั้งๆ  
 ที่เราหุ่มเห เลยกทำให้ท้องแท้ กินน้ำตาต่าง โคล้กมาหลายรายแล้ว หรืออาจจะติด  
 โรคร้ายแรง เช่นเอดส์เป็นต้น เมื่อนึกถึงผลเสียที่จะตามมาไม่ทำเสียเลยดีกว่า

คำโบราณที่ว่า อย่างชิงสุกก่อนห่ามยังใช้ได้เสมอ อย่าละเมอ ไปชิงห่ามก่อน  
 เห็นเลย กินแล้วเปรี้ยวไม่หอมหวานชื่นใจ

ผู้ชายใดๆเวลาที่เขาจะเลือกแม่ของลูกนะ เขาไม่เลือกผู้หญิงที่เขาได้มาง่ายๆ  
 หรอกนะ..ขอบอก หาเมียนะเมื่อไรก็ได้ แต่จะหาแม่ของลูกต้องเลือกหน่อย  
 เชื้อซิ..

หากเราได้ของขวัญในวันเกิดมาหลายกล่อง เราสังเกตใจตนเองได้ว่า  
 ของขวัญกล่องใดที่เราแกะกล่องแล้ว แม้จะมีราคาแพงแค่ไหน มันก็ไม่มี  
 อะไรน่าตื่นเต้นสำหรับเราแล้ว แต่ของขวัญกล่องไหนที่เรายังไม่ได้แกะ  
 มันจะมีคุณค่าที่น่าตื่นเต้น มีอะไรให้เราลุ้นอยู่เสมอ

ผู้หญิงคนไหน ที่ยอมให้ผู้ชายแกะกล่องได้ง่ายๆ..คุณค่า, ความภาคภูมิใจ,  
 การให้เกียรติก็มักถูกแกะทิ้งไปด้วยเสมอ





## ทำอย่างไร ความรักจะยั่งยืน :

จิตแพทย์วิทยา นาควัชระ ไหลำแนะนำว่า ควรพิจารณาความรักของเรา ก่อนว่าเป็นอย่างไร ?

1. รักแบบหลง (Narcissistic Love) เป็นความรักที่เห็นแก่ตัว ฉาบฉวย พร้อมที่จะแสวงหาต่อไปใหม่เรื่อยๆ เป็นรักแบบเด็กๆ (puppy love) ในลักษณะทางอารมณ์จะเป็นแบบแข่งขันกัน ไม่ยอมลงให้กัน
2. รักแบบพึ่งพาอาศัยกัน (Analytic love) เป็นความรักที่มองถึงเหตุผล มีความรู้สึกอยากเกื้อกูลกัน มีความเสียสละเป็นแกนสำคัญ

ความรักแท้ควรเป็นอย่างที่สอง โดยมีข้อมูลดังต่อไปนี้ เป็นสิ่งประกอบ

1. ความเข้าใจ ต้องเข้าใจคนที่เรารัก
2. การยอมรับ ต้องยอมรับในตัวเขา ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร แก้ไขได้ก็ทำไป แก้ไขไม่ได้ก็ต้องยอมรับ เราชอบที่เขาเป็นอย่างนี้ไม่ใช่หรือ
3. การเอาใจใส่ ต้อง care เขา แต่อย่าให้เป็นการสอดรู้สอดเห็น ล่วงเกิน ความเป็นส่วนตัวของเขา

4. การรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เช่น พุดคุยทำความเข้าใจกัน ไม่เอาแต่ใจตนเองมากนัก

5. การเป็นผู้ให้ก่อน ให้ความรักความเห็นใจเป็นต้น และที่สำคัญที่สุดคือการให้อภัยกัน หักง้อก่อนชะงักงัน

**และในแนวทางของพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า**

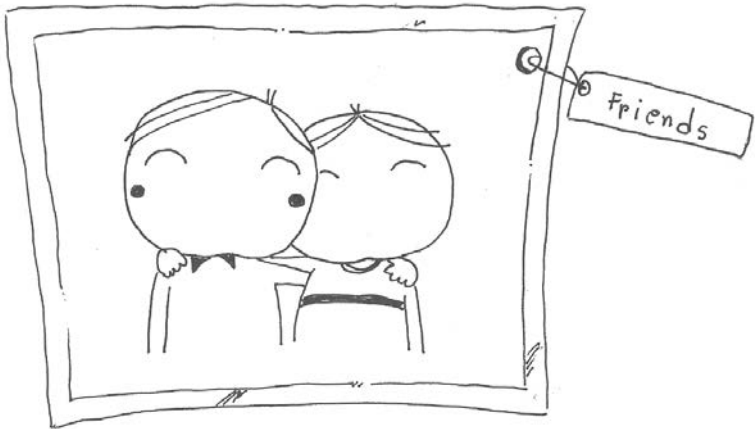
1. มีทัศนคติคล้ายๆ กัน (สัทธาสัมปทา) คือแนวความคิดที่ไปด้วยกันได้ เชื่อในสิ่งเดียวกัน มีความเห็นเหมือนกัน
2. มีกฎเกณฑ์ของชีวิตเหมือนกัน (ศีลสัมปทา) คือมีระเบียบวินัยของชีวิตที่ไปด้วยกันได้ ถ้าอีกคนเรียบร้อย อีกคนเฟอะพะ คงไปด้วยกันยาก
3. มีน้ำใจเสียสละพอๆ กัน (จาคสัมปทา) ไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ถ้าอีกคนกินง่าย จ่ายยาก ก็คงคบกันได้ไม่นาน
4. มีปัญญาทัดเทียมกัน (ปัญญาสัมปทา) ถ้าฝ่ายหนึ่งโง่ ฝ่ายหนึ่งฉลาด คุยกันไม่รู้เรื่อง ต่อให้หล่อหยาดฟ้า สวยมาดินขนาดไหน ก็คงจะกล้ากลืนฝืนทนกันได้ยาก

หากทั้งสองฝ่าย “รักเป็น” ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ความรักต้องมั่นคงอย่างแน่นอน



# เพื่อน

จุดเริ่มต้นแห่งมิตรภาพที่งั้นงัน





## เพื่อนเห็นแก่ตัว กินไหนกินด้วย แต่ไม่เคยช่วยสักบาท :

เฮ้อ..นี่กว่าช่วยชีวิตเพื่อน ให้รอดไปได้สักมือก็แล้วกัน หรือคิดอีกทีว่าคนที่ให้คนอื่นกับคนที่ขอคนอื่น คนแบบไหนน่าจะมีความสุข มีความภูมิใจมากกว่ากัน โชคดีแล้วละที่เพื่อนให้เกียรติเรา ให้เราได้มีโอกาสได้ให้ได้บุญดีนะ (แหะๆ.... แต่ นานๆ เจอกันสักทีก็แล้วกัน)

โลกนี้ดำรงอยู่ได้ เพราะมีทั้งผู้ให้และผู้รับ เวลาเราให้อาหารสุนัข เรายังไม่คิดเลยว่ามันจะจ่ายดั่งค์หรือจะแทนคุณเราหรือเปล่า ให้คนได้กินอิ่มได้บุญมากกว่าให้สุนัขเป็นไหนๆ ใครวางใจเป็น ใครคิดได้อย่างนี้ก็โชคดี พระพุทธเจ้าสอนไว้ในชาปสูตรว่า

“...แม้ผู้ใดสาดน้ำล้างภาชนะ หรือน้ำล้างขัน ไปที่บ่อน้ำคร่ำ หรือบ่อโสโครก ข้างประตูบ้านซึ่งมีสัตว์อาศัยอยู่ ด้วยความตั้งใจว่า สัตว์ที่อาศัยแหล่งน้ำนั้น จะดำรงชีพอยู่ได้ด้วยของที่สาดไป ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดบุญได้”



## เพื่อนจะขายตัว บอกว่าไม่เห็นจะหนักหัวใคร :

ก็คงต้องบอกว่า “ใช่เราก็เห็นด้วยกับเธอนะ นั่นไงเจ้า HIV ยังพุกหน้าเห็นด้วยเลย” คิดว่าสติปัญญาเขามีแค่นั้น แต่เพื่อนแท้ต้องชักจูงเพื่อนไปในทางที่ถูก อย่าลากกันไปลงนรก เราทำถูกต้องแล้ว เมื่อเราชี้มุมทรัพย์ให้เขา เขาไม่เอา ก็คงต้องทำใจอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนว่า

**ถ้าพบบัณฑิตที่คอยว่ากล่าวตักเตือน  
ชี้ข้อบกพร่อง เสมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้  
ควรคบหาบัณฑิตเช่นนั้น  
เพราะเมื่อคบหาคนเช่นนั้น  
จะมีแต่ความเจริญ ไม่มีความเสื่อมเลยฯ**

หากจะอ้างว่าขายตัวเพื่อหาเงินมาเรียนหนังสือ ปัจจุบันนี้รัฐบาล ให้เรียนฟรีถึง ม.6 มีทุนการศึกษาให้ยืมเรียนได้ มหาวิทยาลัยต่างๆ มีทุนมากมาย ลองหาทางออกและแนะนำเส้นทางที่ถูกต้องให้เขาด้วย คนเรามีความจำเป็นในชีวิตต่างกัน คงต้องดูเหตุผลด้วยว่าเขามีความจำเป็นอันสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตและอนาคตของเขาหรือไม่

แต่ถ้าการขายตัวเป็นไปเพื่อแสวงหาส่วนเกินของชีวิต เพื่อจะนำวัดมาแข่งกับคนอื่น ๆ เราพยายามเตือนแล้วเขาไม่เชื่อ ก็คงต้องถอยออกมาก้าวหนึ่ง เขาคิดได้เมื่อไรค่อยว่ากันอีกที



## ช่วยเพื่อนแทบตาย แต่เพื่อนยังคิดร้ายกะเราอีก:

คิดว่าช่วยเสียดกน้ำให้รอดตายสักตัวก็แล้วกัน เสื่อเนี่ยนะถึงเราช่วยมัน แต่ถ้าเราเข้าไปใกล้มันๆ ก็กัศเราอยู่ดี คงต้องปล่อยเข้าป่าไป เจ้าเพื่อนคนนี้ก็เหมือนกัน มันช่วยແกແຄ่เอาบุญ แต่คราวหน้าคงไม่ช่วยแล้วละ ปรับปรุงตัวเองให้หนีภัยดีกว่านี้ก่อนแล้วค่อยมาว่ากันใหม่ อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนไว้ว่า

หากแสวงหาแล้วไม่พบเพื่อนที่ดีกว่าตน  
หรือเพื่อนที่เสมอกับตน  
ก็พึงเที่ยวไปคนเดียว  
เพราะมิตรภาพไม่มีในหมู่คนพาล



## เพื่อนไม่สนใจเราเลย เอาใจทุกอย่างแล้วนะ :

นี่แหละคือธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อตนเองไปทำดีกับใครเข้า ก็คิดแล้ว คิดอีกว่า เมื่อไรเขาจะเห็นความดีของเรา หรือทดแทนคุณเราแต่เมื่อมีคนมาทำความดีกับเรา เราไม่ค่อยจะคิดเลยว่าเมื่อไรจะทดแทนคุณเขา พอถูกหมอดูทำนายว่า ทำคุณกับใครไม่ขึ้นล่ะก็ชอบใจว่าหมอดูทำนายแม่นทุกที

ต้องถามว่า เราจะทำความดีเพื่อใคร ทุกครั้งที่ทำความดี ก็ทำเพื่อตนเอง นั่นแหละ อย่างน้อยก็ได้นิสัยที่ดีติดตัว ทำดีเพื่อความดีสิ ทำแล้วเรามีความสุขก็น่าพอใจแล้ว ทำดีเพื่อให้อื่นมาสนใจ มันก็เหี้ยวแห้งอย่างนี้แหละ เราเป็นแม่พระดีกว่านะ...ดูแลเพื่อนๆ เหมือนอย่างกับแม่ดูแลลูก ให้ความอบอุ่นอย่างทั่วถึง แล้วแอบยิ้มอยู่คนเดียวเงียบๆ...เฮ้อ ! เห็นคนอื่นมีความสุขแล้วก็สบายใจ





## เพื่อนยืมเงินไม่ยอมคืน :

ของฟรีไม่มีในโลกหรอกนะ คิดซะว่าเคยเป็นหนี้เขามาตั้งแต่ชาติที่แล้ว เราไม่โกรธหรอกนะ (แต่จำไม่ลืม) คิดว่าได้ให้ทานแก่คนยากซะ ดูซิ! เพื่อนเขาอดสำห้ให้โอกาสเราทำได้ทำบุญดีจัง

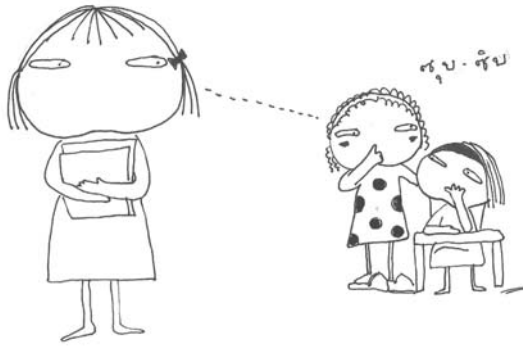
คนเมื่อก่อนเมื่อเขาปลูกผลไม้ไว้ เขามักคิดเสมอว่าคนขโมยกินถือว่าได้ทำบุญ นกขโมยกินถือว่าได้ให้ทาน เห็นไหม! คิดอย่างนี้เสียได้สบายใจทุกที ถ้าจะให้ดีเงินไม่มากนักก็ให้เพื่อนไปซะ เราเองจะได้สบายใจ มีตรรกภาพกับผลประโยชน์มักไปด้วยกันไม่ได้เสมอ คนฉลาดสามารถที่จะหยิบจับสิ่งที่เป็นบุญมาเป็นอาหารใจให้ตนเองได้เสมอ ฉะนั้นควรวางใจให้เป็น ให้ปลื้มปีติยินดีในขณะที่จ่ายตั้งค์ แล้วทีหลังอยากทำบุญเมื่อไร ก็ชวนมันมาช่วยกินด้วยอีก

แล้วลองย้อนกลับมาสอนตัวเองอย่างที่พระพุทธสอนไว้สิว่า

**เรารักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทิด  
สัตว์ทั้งหลายก็รักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทันนั้น**

เมื่อคิดได้แบบนี้เราจะไม่ไปเอาเปรียบใคร ให้ใครๆ เขารังเกียจเหมือนกับที่เราก็ไม่ชอบให้เพื่อนเอาเปรียบนั่นแหละ





## เพื่อนชอบนินทาเรา :

มันเป็นเช่นนั้นเอง ลองดูซิ นั่งคุยกับเพื่อนๆ อยู่ดีๆ ใครถูกไปเข้าห้องน้ำก่อน คนนั้น โคนนินทา เราบริสุทธิ์ใจเสียอย่าง จะไปหว่านไหวอะไรแค่ลมปาก เขาพูดร้ายป้ายสีเรา สื่ก็เลอะที่ปากของเขเอง เราไม่เกี่ยว ลองใช้วิธีคิดอย่างนี้ ดูซิ

1. เป็นธรรมดาของโลก ไม่เคยมีใครสักคนบน โลกนี้ที่รอดพ้นจากคำนินทา เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าของเราก็เคยโดนนินทามาแล้ว คิดอย่างนี้แล้วจะ ได้สบายใจว่าการถูกนินทานี้เป็นแค่เรื่องธรรมดา
2. ให้มีจิตใจมั่นคงดูถูก ถ้าเรามีความบริสุทธิ์ใจเสียอย่าง ขอให้เรามีความ มั่นใจในความดีของเรา ดูดั่งอุปมาที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภูผาหินแท่งที่บ่มีหว่านไหวในลมพายุลั่นไฉน  
บัณฑิตผู้มีจิตใจหนักแน่นในความดี  
ย่อมไม่หว่านไหวในคำสรรเสริญและคำนินทาแม้นั้น

3. **ให้มีจิตเมตตาสงสารผู้อื่น** ให้คิดด้วยความเมตตากรุณาว่าคนที่นินทาเรานั้น ย่อมกระทำไปด้วยความอิจฉาริยา เขาจะต้องเผาผลาญจิตใจของเขาให้ร้อนรุ่มเสียก่อน จึงจะสามารถพุดนินทาว่าร้ายคนอื่นออกมาได้ ให้คิดเมตตาสงสารแทนที่จะไปโกรธเคืองเขา

4. **คิดหาประโยชน์จากคำนินทา** คนที่คิดกล่าวร้ายเราบางทีเขาต้องไปนั่งคิดนอนคิดหาจุดอ่อนในตัวของเรา เพื่อเอามาพุดโจมตี บางทีจุดอ่อนเหล่านี้ตัวเราเองก็มีอยู่จริง แต่ทว่าเราไม่รู้ตัวมาก่อน นี่เป็นประโยชน์มาก เพราะเราสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาปรับปรุงตนเองได้

ดังนั้นเราจึงควรที่จะขอบคุณคนที่นินทาเรา เพราะเขาอุตส่าห์ช่วยค้นหาข้อมูลมาช่วยให้เราได้ปรับปรุงตนเอง



## เพื่อนลือว่าเสีย :

โห...! แสดงว่าตาพวกนายต๋ามาก ถึงได้มองเห็นคนอื่นต่ำไปด้วย ตัวเราเนี่ย มีอะไรดีๆ เยอะแยะ แต่พวกนายกลับมองไม่เห็นคุณค่า สงสัยว่าการมองโลกของพวกนายคงจะมีปัญหาแล้วละ ดูอย่างนายโทนี่จาแห่งองค์บาคติ ลูกอีสานขนานแท้ แม้หน้าตาจะดูเลี้ยว แต่ก็ป็นคาราอินเตอร์ไปแล้วนะ

เพื่อนลือเรา แสดงว่าเราต้องมีดีอะไรสักอย่าง จนเพื่อนมันอิจฉาอย่างนี้ เราน่าจะภูมิใจตัวเอง แทนที่จะไปโกรธเพื่อนคนนั้น พุดง่ายๆ ก็คือเขาไม่มีจุดเด่นเหมือนเรา เขาก็ลือเราว่าจ๋นหะ อย่างกลอนบทหนึ่งเขาบอกว่

เกิดเป็นคนต้องทนให้คนด่า  
 จะทำดีทำชั่วถูกด่าหมด  
 ทำตรงๆ เขาก็ด่าว่าไม่คด  
 ทำเลี้ยวลคเขาก็ด่าว่าไม่ตรง...

ถ้าเราเดินเร้างเดินกาไปตามคำลือของเพื่อน แสดงว่าเรายอมรับว่าเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ แทนที่จะไปทุกขร้อนตามคำลือของเพื่อน หันมาปรับปรุงแก้ไขตนเอง...ดีกว่ามั้ง





## เพื่อนมีมือถือ แต่เราไม่มี :

ตอนนี้การสื่อสารของมนุษย์ไปได้ไกลมาก อย่างว่าแต่คุยกันข้ามทวีปได้เลย แม้แต่คุยกันบนดาวคนดวงยังทำได้แล้ว แต่กลับคุยกับครอบครัวหรือคุยกับคนที่เรารักไม่รู้เรื่อง

คิดดูเถอะได้อย่างก็ต้องเสียอย่าง เมื่อได้มาแล้วก็ต้องการสิ่งที่อยากได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีคำว่าพอสำหรับมนุษย์หรอก มีรถยนต์ค่าน้ำมันก็แพงขึ้นที่ฟ้าผ่าตายก็เพราะมือถือก็มาก เสียทั้งค่าโทรฯ และเสียเวลา วัยรุ่นบางคนแม้ที่จนล้มละลายอย่าห่อไปตามกระแสหน่อยเลย ชีวิตไม่ได้ดีขึ้น เพราะมีมือถือหรอก และที่สำคัญทำให้อยู่กับตนเองไม่เป็น กลัวเหงากลัวการอยู่คนเดียว ต้องเอาชีวิตไปผูกติดกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นตัวของตัวเอง

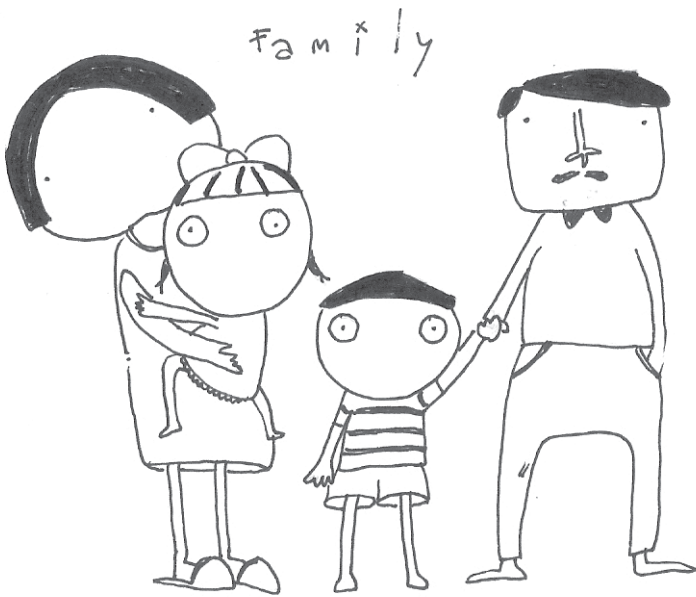
บางคนมีมือถือถ่ายรูปได้แล้วเอาไปแอบถ่ายได้กระโปรงชาวบ้าน หากใส่กางเกงตัวเองแท้ๆ เจริญสุขสบาย ไปกันใหญ่ ไม่มีนั่นแหละโชคดีแล้วเอาเวลาแม้ทำไปทำอะไรดีๆ ให้ชีวิตได้ตั้งเยอะ

แทนที่จะเอาเวลาไปพูดโทรศัพท์ ลองหัดฟังคนอื่นพูด โดยเฉพาะคนในครอบครัว หรือคนที่เรารักคุยบ้าง แล้วจะรู้ว่าชีวิตนี้มีอะไรน่าฟังและทำให้จิตสงบเย็นได้อีกมากมาย



# ครอบครัว

อันไอรักเพื่อผ่านทุกทางใจ



## ผมไม่ใช่เด็กแล้วนะครับ ทำไมผู้ใหญ่ชอบบังคับ:

ถ้าไม่อยากให้รู้สึกว่ามีคนมาบังคับ ก็ต้องทำอะไรด้วยเหตุผลของตัวเอง เช่น แม่สั่งให้เก็บที่นอนทุกเช้า เราก็คิดว่า “ที่เราทำไม่ใช่เพราะกลัวแม่ดำ แต่เพราะเรามีความรับผิดชอบต่างหาก”

โรงเรียนบังคับให้ตัดผมเราก็คิดว่า “เราตัดผมไม่ใช่เพราะกลัว ถูกลงโทษ แต่เราตัดผมเพราะเราเป็นคนเคารพกฎของโรงเรียนต่างหาก” ฯลฯ

หากเราทำได้อย่างนี้ ไม่ต้องให้ระบบ ISO ที่ไหนมารับรองก็ได้ ผู้ใหญ่เลิกบังคับแน่นอน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

บุคคลใดมีสติจะมีธรรมะ  
 มีความไม่เบียดเบียน มีความสำรวม มีความข่มใจ  
 บุคคลนั้นชื่อว่าเป็น...ผู้ใหญ่

## พ่อแม่ชอบเห็นเรา เป็นเด็กตลอดชาติ:

เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่เป็นพ่อแม่ ไม่ใช่เห็นลูกเป็นเด็กหรอกนะ แต่เป็นห่วงลูกต่างหาก ถึงลูกจะมีครบครัน มีกิจการที่มั่นคงแล้ว ก็อดเป็นห่วงไม่ได้

ถึงใครจะมองเราว่าเป็นเด็กแต่เราก็จะเคารพตัวเองว่าเรานั้น เป็นผู้ใหญ่แล้ว ผู้ใหญ่คือคนที่ไม่ทำอะไรตามใจตนเอง แต่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความรอบคอบ ใครครวญด้วยสติปัญญา (เอ..ซักยากแฮะ หรือว่าจะยอมเป็นเด็กเหมือนเดิมดีกว่ามั้ง)





## พ่อบังคับจะให้สอบเอ็นฯติดให้ได้..เครียดมาก:

อย่าฟังเครียดน่า ลองใช้วิธีการเหล่านี้ดูซิ

1. **ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ** ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือเพื่อทำความเข้าใจบทเรียน การจับประเด็นเพื่อจดโน้ตย่อ ทำแบบฝึกหัด ฯลฯ มีความไม่ประมาท เตรียมการทุกอย่างให้พร้อมพรั่ง ให้เชื่อมั่นว่าตัวเองกำลังเตรียมตัวเข้าสู่ศึกสงคราม (ว่าเข้านั่น) ดังนั้นอะไรที่เหลวไหลฟุ่มเฟือย ให้ตัดออกไปให้หมด จัดเวลาฝึกฝนตนเองให้เต็มที่ หากทำได้เช่นนี้ จะทำให้เราเกิดความมั่นใจในตัวเอง ในการเข้าสู่สนามสอบยิ่งขึ้น
2. **ต้องไม่คิดหวังฝันหวาน** ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด โดยไม่จำเป็นต้องไปสร้างความหวังหรือฝันหวาน เพราะความหวังแบบยึดมั่นถือมั่นว่าเราจะต้องเอ็นฯติดให้ได้นี่เอง ที่จะกลับกลายเป็นความ “ผิดหวัง” ได้ในอนาคต หากทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนา นี่เป็นกฎธรรมชาติที่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยจะรู้ทันกัน อีกอย่างหนึ่งการที่คนเราไปตั้งความหวังมากๆ นี่เอง ที่ไปทำให้เกิดความกดดัน ความเครียด ทำให้อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ดังนั้นเราจึงต้องเบรคตัวเองอยู่เสมอ ในยามที่เปลืองใจไปตั้งความหวัง (บางคนไม่รู้ไปตั้งความหวังไว้มาก พอไม่สมหวังมันจะกลายเป็นความทุกข์ใจมาก ถึงขนาดฆ่าตัวตายได้)

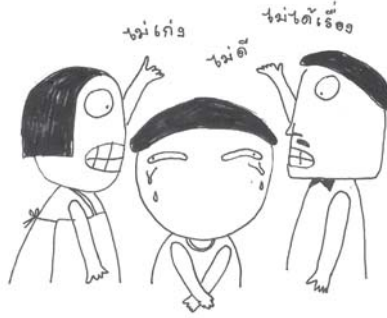


ดังนั้นให้มีสติเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาทุกครั้งที่เกิดความหวังว่า  
 “เราไม่หวัง.. แต่เราจะทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ถ้ามันจะเฮ็นๆ คิดมันก็คิด  
 ของมันเอง แต่ถ้ามันไม่คิดก็ไม่เป็นไร เพราะอย่างน้อยเราก็ได้ขึ้นชื่อว่า  
 “ได้พยายามอย่างสุดฝีมือแล้ว” คิดให้ได้อย่างนี้ จะได้เกิดความมั่นใจตนเอง  
 โดยไม่จำเป็นต้องไปหวังลมๆ แล้งๆ แต่อย่างใด (บางคนหวังพึ่งอำนาจคล  
 บันดาล ถึงกับเที่ยวบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อันนี้ผิดหลักพุทธศาสนาเพราะ  
 ไม่คิดพึ่งพาตนเอง)

3. ความสำเร็จของชีวิตไม่ใช่แค่เฮ็นๆติดมหา’ลัย คนที่ประสบความสำเร็จ  
 ในชีวิตไม่จำเป็นที่จะต้องจบจากมหาวิทยาลัย เห็นมีอยู่เยอะแยะไป  
 ให้เตือนตัวเองอยู่เสมอนับตั้งแต่วันนี้เลยว่า “โธ่เอ๊ย..ขนาดบิลเกตต์  
 มหาเศรษฐีของโลก ยังไม่จบปริญญาตรีเลย ชีวิตของเราก็มีเส้นทาง  
 ของเราเองเช่นเดียวกัน แต่ที่เรามาลองเฮ็นๆดูก็เพราะว่าถ้าเกิดมันเฮ็นๆติด  
 เราจะได้เดินไปตามเส้นทางนี้ แต่ถ้าเฮ็นๆไม่ติดก็ไม่เห็นจะเป็นไร เพราะ  
 นี้แสดงว่าเราจะต้องพบเส้นทางที่ดีกว่านี้อย่างแน่นอน”

คิดอย่างนี้ไว้ล่วงหน้าก่อนเลย ใจจะได้สบาย ไม่เครียดวิตกกังวล เราจะได้  
 อ่านหนังสือได้มีสมาธิดี มีสุขภาพจิตดีกว่าคนที่เคร่งเครียดวิตกกังวล  
 (เพราะตั้งความหวังไว้ตลอดเวลา) เป็นไหนๆ





## แม่นะแม่..ชอบพูดให้ผมน้อยใจอยู่เสมอ :

ความน้อยอกน้อยใจเป็นปัญหาทางอารมณ์ ที่สามารถเกิดได้กับทุกคน เป็นความรู้สึกในทำนองไม่พอใจที่ผู้อื่นมองไม่เห็นคุณค่าหรือเห็นความสำคัญของตนเอง ทำให้ผู้ที่มีอาการเกิดความรู้สึกเศร้า โศกเสียใจ ระคนกับความโกรธ อยากจะทำอะไรที่มันเป็นการประชดประชันผู้อื่น เช่น ไม่ยอมทำงาน คิดอยากจะทำร้ายตัวเอง หรือบางคนที่มีความน้อยใจรุนแรงก็อาจจะถึงกับฆ่าตัวตายได้

### วัคซีนป้องกันโรคน้อยใจ มี 4 วิธี ดังนี้

1. **ละเอียดใจ** ให้บอกกับตัวเองว่า การที่เราชอบน้อยอกน้อยใจ นี้แสดงว่าจิตใจของเรายังเป็นเด็กอยู่ ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง คือคนเรานั้นถึงแม้จะมีอายุแก่เท่าสักปานใด แต่หากว่ายังเป็นคนที่ชอบน้อยอกน้อยใจ ก็ถือว่าคนๆ นั้นยังมีนิสัยเป็นเด็กอยู่นั่นเอง การใช้วิธีล้อตัวเอง จะทำให้เกิดความละเอียดใจ ไม่กล้าน้อยใจอีก
2. **ภูมิใจ** สร้างความภูมิใจในตนเองเข้าไป บอกกับตัวเองว่าเรานี้เป็นผู้ใหญ่แล้ว เราจะไปน้อยอกน้อยใจอะไรให้มันไร้สาระ ผู้ใหญ่ไม่ถือสาหาความเด็กๆ ฉะนั้นเราอย่าถือสาคนที่ทำให้เราน้อยใจแม้จันนั้น

3. **เห็นใจ** เห็นอกเห็นใจคนที่ทำให้เราน้อยใจ ด้วยจิตใจที่เมตตากรุณา ดูตัวอย่างพระพุทธองค์ที่ทรงบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชน มาตลอดพระชนม์ชีพ แต่บางครั้งพระพุทธองค์ก็ถูกโจมตีว่าร้าย บางทีก็ถึงกับถูกปองร้ายหมายชีวิต แต่ทว่าแทนที่พระพุทธองค์จะเกิดความรู้สึกน้อยอกน้อยใจ กลับทรงมีความเมตตาสงสารบุคคลเหล่านั้น เช่นเดียวกับ บิดารักบุตร

4. **เข้าใจ** ให้คิดเสมอว่า การที่เรามาฉวน้อยอกน้อยใจ แล้วเราจะเข้าใจความเป็นจริงได้อย่างไร ให้รวบรวมจิตใจให้หนักแน่น โดยอาศัยวิธีการจากข้อ 1-3 เมื่อจิตใจมั่นคงดีแล้ว ให้ใช้ปัญญาไตร่ตรองหาเหตุผลจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ โดยไม่เอาอารมณ์หรือความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปปะปน คือทำใจให้ว่าง วิเคราะห์ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจที่เป็นกลาง(อุเบกขา) มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนเห็นเหตุปัจจัยความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเข้าใจ



## โดนแม่ด่าแต่เข้าใจ :

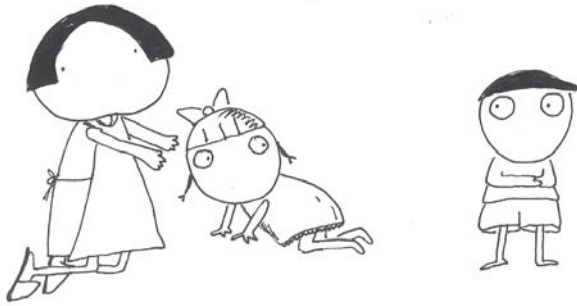
คิดซะว่าได้ฟังธรรมะรับอรุณก็แล้วกัน แม่ด่าเราแสดงว่าแม่ยังรักและห่วงใยเราอยู่ โอ้โฮ..ซาบซึ่งมากมาย ยังมีแม่คอยด่า ยังดีกว่าบางคนที่ไม่ม่แม่ อีกอย่างหนึ่งในคำด่าของแม่ต้องมีอะไรดีๆ ซ่อนไว้แน่ๆ ไม่อย่างนั้นแม่ไม่ด่าซ้ำๆ เรื่องเดิมๆ อย่างนี้หรือก่น่า นี่ถึงคำสอนของสมเด็จพระองค์ มีพระราชาชาวทว่า

“ต้นไม้มีมันคล้ายๆ คน ต้นบานชื่นนี้ฉันไม่ได้ปลูกด้วยเมล็ด แต่ไปซื้อต้นเล็กๆ ที่เขาเพาะแล้วมาปลูก แต่มันก็งามและแข็งแรงดีเพราะอะไรหรือ เพราะคนที่ขายนั้น เขารู้วิธีว่าจะเพาะอย่างไร ซึ่งฉันไม่สามารถทำได้เช่นเขา เมื่อนั้นเอามาปลูก ฉันต้องดูแลใส่ปุ๋ยเสมอ เพราะดินที่นี้ไม่ดี ต้องคอยรดน้ำ พรวันคืนบ่อยๆ ต้องเอาหญ้าและต้นไม้ที่ไม่ดีออกเด็ดออกไปที่เสียๆ ทิ้ง

คนเราก็เหมือนกัน ถ้ามีพันธุ์ดี เมื่อเป็นเด็กแข็งแรง ฉลาด เมื่อพ่อแม่คอยสั่งสอน เด็กเอาของเสียออกและหาปุ๋ยที่ดีใส่เสมอ เด็กคนนั้นก็จะเป็นคนที่เจริญและดีเหมือนกับต้นและดอกบานชื่นเหล่านั้น”

แม่อดคำห้เติมปุ๋ยให้ชีวิตเราแต่เข้าใจ ยังไม่ดีอีกหรือ ?





**แม่รักน้องมากกว่าเรา :**

อย่าซีเรียสน่า ที่จริงแล้วแม่ก็รักลูกเท่ากันทุกคนนั่นแหละ แต่อาจไม่เหมือนกัน เพราะว่าพฤติกรรมของลูกแต่ละคนแตกต่างกัน ลูกคนไหนเข้มแข็งดูแลตัวเองได้ แม่ก็ลดการเอาใจใส่ไปบ้าง ก็อย่าคิดว่าท่านไม่รักเลย

ขณะเดียวกันหากลูกคนไหนอ่อนแอหรือเกรที่สุดในบ้าน แม่ก็กลัวว่าเขาจะเอาตัวไม่รอด ก็ต้องใส่ใจมากหน่อย ขอให้เรามุ่งใจในความเข้มแข็งของตัวเองเองสิ

ในโลกนี้ มีคนเห็นแก่ตัวจึงจะเอารัดเอาเปรียบกันมากมาย หากเราอ่อนแอเราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร เมื่อถึงวันนั้นเราจะคิดถึงแม่ ขอบคุณแม่ที่สอนให้เราเข้มแข็ง



## พ่อดื้มเหล้ามาก ทำไงให้ท่านเลิกได้:

ถ้าหากเราคู่มือ โฆษณาเบียร์, สุราในทีวี หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เราจะพบว่า สื่อต่างๆ พยายามจะบอกกับเราดังต่อไปนี้

1. สุราช่วยให้เราเข้าสังคมได้ดี (สังคมนี้เหล้า) ได้สนุกสนานเฮฮากับเพื่อน
2. สุราช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด จิบเหล้าบางๆ ฟังเพลงเบาๆ สบายอกสบายใจ
3. สุราทำให้เราได้พบรักแบบสายฟ้าแลบ ประเภทถูกใจเมื่อไหร่ก็ไปกันเลย
4. การดื้มสุราต่างประเทศเป็นเอกลักษณ์ของคนทีประสบความสำเร็จในชีวิต

แต่ถ้าเราไปเปิดอ่านพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“ดูกรคฤหบดี โทษแห่งการดื้มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมี 6 ประการ คือ

1. ความเสื่อมทรัพย์
  2. ก่อการทะเลาะวิวาท
  3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ
  4. เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
  5. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักละอาย (หน้าค้ำน)
  6. เป็นเครื่องบั่นทอนกำลังปัญญา
- (สุตตันต.เล่ม๓ ทีฆนิกาย ปาฏิวารค ข้อ ๑๗๕)

เอาเถอะเมื่อพ่อยังคืบหน้าเราต้องคิดว่า “โชคดียังนะ ที่มีพ่ออย่างนี้” เป็นเหมือนกระจกส่องชีวิตเรา ต่อไปเมื่อเรามีครอบครัวก็อย่าทำให้ลูกเราต้องเจ็บปวดอย่างนี้”

ที่เราสามารถอยู่มาได้ถึงวันนี้ ก็เพราะมีตาแก่ใจห้านั้นแหละอยู่เบื้องหลัง พ่ออาจเครียดกับการงาน ลูกน้อง เจ้านาย สิ่งแวดล้อม ฯลฯ จึงต้องหันหน้าเข้าหาขวดเหล้า จึงแสดงความเข้าใจ ความเห็นใจและรักท่านให้มากๆ

ที่สำคัญก็คือ อย่าทำอะไรเนรคุณหรือประชดพ่อโดยเด็ดขาด เราไม่มีสิทธิ์แม้เพียงเท่าชื้อเล็บที่จะทำให้ท่านเจ็บปวด

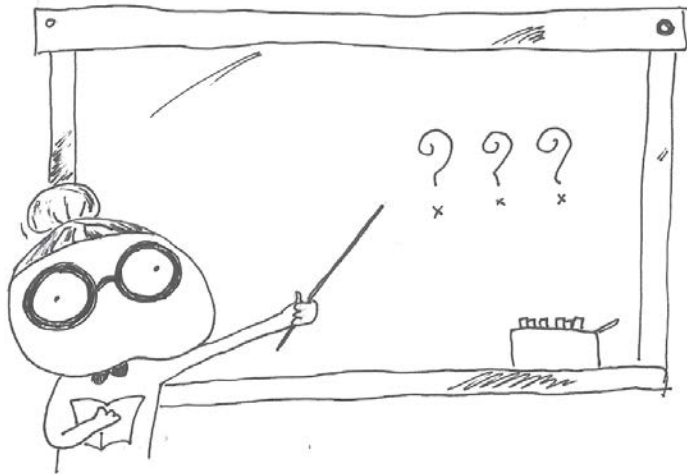
คิดเสียว่าเราเคยทำกรรมไม่ดีมาจึงเกิดมามีพ่ออย่างนี้ แล้วเร่งแทนคุณของท่านให้มาก ความดี ความรัก ความเข้าใจของลูกที่มีต่อพ่อนั้นแหละ จะทำให้ท่านเลิกดื่มได้ อย่าเกลียดท่านเลย คิดเสมอเถิดว่า...

**ถึงเมาเหล้าเข้าเ็นก็เป็นพ่อ**  
**จะพูดจาเอื้ออื้อก็พ่อนั้น**  
**จะตีดุกดตีตตะรางการพนัน**  
**ก็ยังเป็นพ่อนั้นอยู่นั่นเองฯ**



# การตั้งคำถาม

ปัญหา+ทางเลือกหรือตัวเลือกเรียงหน้าความสำเร็จ





## อาจารย์สอนไม่รู้เรื่อง จับประเด็นไม่ได้ :

ทำทายนมาก..ทำทายนมาก นี่หมายความว่าอาจารย์กำลังทำทายนเราว่าถ้าเข้าสอน  
ห่วยๆ แบบนี้เอ็งจะรู้เรื่องหรือเปล่า อย่างนี้ขอมไม่ได้..เราต้องชวนขวย  
เอาเอง เพื่อพิสูจน์กันให้อาจารย์รู้ว่าเรานี้ก็ไม่เบาเหมือนกัน เดี่ยวนี้เขาไซลด์  
เซ็นเตอร์กันแล้ว ไม่ใช่ขวยเซ็นเตอร์นะจ๊ะ เอาละ..เราจะลองหาวิธีการเรียน  
ให้รู้เรื่องให้ได้โดยการใช้วิธีจับประเด็นและจดโน้ตย่อดังนี้

คนเราส่วนใหญ่เมื่ออ่านหนังสือหรือได้ยินได้ฟังอาจารย์สอนแล้ว มักจะ  
ไม่รู้จักระดมคำถาม เพื่อกระตุ้นให้เกิดความคิด อ่านหนังสือแล้วก็อ่าน ไปเลย  
จำเรื่องราวได้แค่คร่าวๆ ไม่ค่อยแม่นยำ จับประเด็นอะไรไม่ค่อยได้ บางคน  
ถึงกับหลงประเด็นไปเลยก็มี

หัวใจของการจับประเด็นคือ การฝึกหัดตั้งคำถามกับตัวเองทุกครั้งที่อ่าน  
หนังสือหรือเมื่อได้ฟังเรื่องราวต่างๆ คำถามที่สำคัญได้แก่คำถามว่า  
“อะไรคือประเด็นสำคัญของเรื่องนี้” หรือ “หัวใจของเรื่องมันอยู่ตรงไหน”  
หรือ “คนเขียนหนังสือเรื่องนี้เขาต้องการจะบอกอะไรกับเรา” หรือ  
“สาระสำคัญของเรื่องมันอยู่ตรงไหน” เป็นต้น

การฝึกฝนเทคนิคการจับประเด็นได้ในชีวิตประจำวัน เช่นการอ่าน  
หนังสือพิมพ์ หรือบทความต่างๆ หรือแม้กระทั่งบทความในอินเทอร์เน็ต  
ยกตัวอย่างเช่น เวลาอ่านหนังสือพิมพ์ ก็อย่าเพิ่งดูพาดหัวข่าว ให้อ่านเนื้อหา  
ของข่าวไปเลย พออ่านข่าวจบปั๊บ ให้เราตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ข่าวนี้ควรจะ  
พาดหัวข่าวว่าอย่างไร” เป็นการฝึกจับประเด็นที่ดีวิธีหนึ่ง

หรือในกรณีที่ได้อ่านบทความที่เป็นข้อถกเถียงหรือข้อโต้แย้ง ไม่ว่าจะหนังสือพิมพ์หรือจากกระดานข่าวในอินเทอร์เน็ต พออ่านบทความที่เป็นข้อขัดแย้งนั้นจบและทำความเข้าใจเนื้อหาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ให้เราตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ประเด็นของปัญหามันอยู่ตรงไหน” คำตอบที่ตอบปรากฏออกมาในใจของเรานั้นแหละคือประเด็นของปัญหา เมื่อเราจับประเด็นได้แล้ว ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนก็จะมีความหมายที่ชัดเจนไม่คลุมเครือ ไม่หลงประเด็นอีกต่อไป

ในกรณีนักเรียนนักศึกษาที่จะต้องดูหนังสือทบทวนเพื่อเตรียมตัวสอบได้ ควรฝึกหัดจับประเด็นให้คล่องแคล่ว เริ่มต้นด้วยการฝึกทำความเข้าใจในเนื้อหาตำราให้ได้เสียก่อน เมื่อเข้าใจแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ให้ฝึกตั้งคำถามกับตัวเอง ทุกครั้งที่อ่านหนังสือจบบทว่า “หัวใจสำคัญของบทเรียนแต่ละบทที่อ่านมานั้นมันอยู่ตรงไหน”

หรือ “ประเด็นที่สำคัญที่สุดของบทเรียนบทนี้คืออะไร” เมื่อจับประเด็นแล้วก็ให้จดโน้ตย่อประเด็นนั้นให้เป็นข้อความสั้นๆ เก็บเอาไว้เวลาใกล้สอบก็ไม่ต้องไปท่องหนังสือทั้งเล่มอีกต่อไป เพียงแค่ทบทวนประเด็นที่จดโน้ตย่อไว้ในกระดาษเพียงไม่กี่แผ่น ก็เข้าใจได้หมดทั้งเล่ม

เวลาทบทวนแค่เราดูโน้ตย่อเพียงประโยคเดียว ความจำของเราก็จะทำหน้าที่ขยายแตกตัวออกเป็นความเข้าใจเนื้อหาได้เป็นหน้าๆ ถ้าหากมีตรงไหนเราเกิดความรู้สึกคลุมเครือหรือลังเลสงสัย เราก็เพียงแค่นิยมนำหนังสือมาทบทวนดูเฉพาะตรงบทนั้นอีกครั้งหนึ่ง



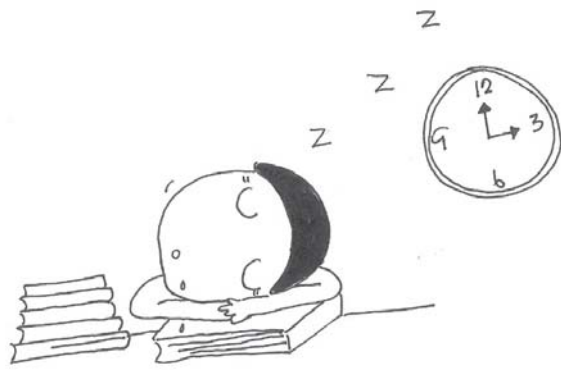
## ครูสอนน่าเบื่อโคตรเรียนดีกว่าเรา:

สร้างสรรค์(दान)มาก โคตรเรียนได้ผ่อนคลาย มีเสรี จะไปไหนก็ได้ มันก็คิดเหมือนกันนะ แต่ทว่า..มันเป็นภาระหนีปัญหา เพราะอีกหน่อยเราก็คงต้องหนีเรื่อยไป หนีหน้าคน, หนีการงาน, หนีความรับผิดชอบ, แม้กระทั่งหนีเมียจีนเป็นอย่างนี้ อนาคตของเราคงจะไปไม่รอดแน่ๆ

สู้เลย..! จะไปกลัวอะไร ถ้าครูสอนน่าเบื่อ เราก็เรียนให้มันน่าสนุกสิ ง่ายจะตายไป เรื่องอะไรจะหนีเรียนให้เสียชื่อ เราสู้วันนี้ วันหน้าสบายมากเฮ้.. จำคำสอนของ พระพุทธเจ้าไว้นะ พระองค์ตรัสไว้ว่า

ในหมู่มนุษย์นั้น  
 คนที่ฝึกตนเองได้นั้น  
 เป็นคนที่ประเสริฐที่สุด





### ผิดหวังผลสอบ ดูหนังสือแทบตาย! 'ได้แค่' B:

เวลาทำงาน ผลของงานจริงๆ ก็คือความสำเร็จของงาน เงินเดือนเป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น เรียนแล้วได้วิชาความรู้นั่นแหละ คือผลที่แท้จริง แต่ได้เกรดอะไรนั่นเป็นเพียงผลพลอยได้เช่นกัน มันก็เหมือนทำงานแล้วได้เงินเดือน การได้เกรด A ก็คล้ายๆ กับว่าเราได้โบนัส ถึงเราจะไม่ได้โบนัส มันก็ไม่น่าจะเสียใจอะไร ก็เราได้เงินเดือนแล้วนี่นา



## เรียนหนังสือยังไง ให้เป็นเลิศและไม่ให้เครียด :

ลองใช้วิธีการของคุณลองหยาบประมาณ ๖ สัปดาห์ครับ

1. ฝึกสังเกต สังเกตในสิ่งที่เราเห็นหรือสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดปัญญามาก
2. ฝึกบันทึก เมื่อสังเกตอะไรแล้วควรฝึกบันทึกไว้ โดยการวาดรูปหรือบันทึกข้อความ ถ่ายภาพ ถ่ายวิดีโอ ฯลฯ ไว้
3. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม เพราะผู้นำเสนอจะต้องค้นคว้า หาวิธีการพูดให้ผู้ฟังรู้เรื่อง
4. ฝึกการฟัง ถ้ารู้จักฟังคนอื่นก็จะทำให้ฉลาดขึ้น โบราณเรียกว่าเป็นพหูสูต
5. ฝึกปฏิจา-วิธาน เมื่อมีการนำเสนอและการฟังแล้ว ฝึกถาม-ตอบ ซึ่งเป็นการฝึกใช้เหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วจึง..
6. ฝึกตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม

7. ฝึกการค้นหาคำตอบ เมื่อมีคำถามแล้วก็ควรไปค้นหาคำตอบจากหนังสือ จากตำรา จากอินเทอร์เน็ตฯ บางคำถามเมื่อค้นหาคำตอบทุกวิถีทาง จนหมดแล้วก็ไม่พบ แต่คำถามยังอยู่และมีความสำคัญ ต้องหาคำตอบต่อไปด้วยการวิจัย

8. การวิจัย การวิจัยเพื่อหาคำตอบเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ทุกระดับ การวิจัยจะทำให้ค้นพบความรู้ใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดความภูมิใจ สนุก และมีประโยชน์มาก

9. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการ ให้เห็นความเป็นทั้งหมด และเห็นตัวเอง ธรรมชาติของสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน เมื่อเรียนรู้อะไรมา อย่าให้ความรู้นั้น แยกเป็นส่วนๆ แต่ควรจะเชื่อมโยงเป็น

10. ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ เป็นการเรียบเรียงความคิดให้ประณีตขึ้น ทำให้ต้องค้นคว้าหาหลักฐานที่มาที่อ้างอิงของความรู้ให้ถี่ถ้วนแม่นยำขึ้น เป็นการพัฒนานิพญาของตนเองอย่างสำคัญและเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้อื่นในวงกว้างออกไป





## สมาธิสั้น ฟุ้งซ่านยาว อ่านหนังสือไม่จำทำไงดี :

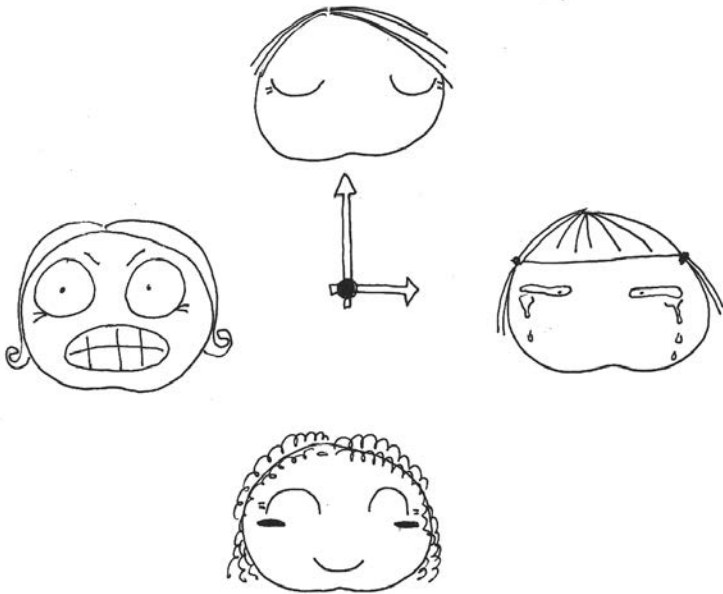
ลองใช้วิธีการต่อไปนี้ในการอ่านหนังสือคู่มือ

1. อ่านช้าๆ และหยุดเมื่อจบย่อหน้า แล้วอธิบายให้ตนเองฟัง
2. ข้อความใดสำคัญขีดเส้นใต้ไว้ หรือทำเครื่องหมายไว้
3. หากย่อหน้าใดอ่านแล้วไม่สามารถอธิบายให้ตนเองรู้เรื่องได้ ให้กลับไปอ่านบทบทวนใหม่
4. หากพยายามแล้วยังไม่เข้าใจจริงๆ ให้จดโน้ตไว้เพื่อนำไปถามคุณครู-อาจารย์
5. ข้อมูลบางอย่างในตำราจำเป็นต้องท่องจำ เช่น ตัวเลข สถิติ ชื่อ สถานที่ บุคคลหรือสูตรต่างๆ ก็ควรท่องจำไว้เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น



# อารมณ์

ปรับสิ่งเร้าทางจิต สู่ชีวิตที่สมดุลย์







### เหงามาก... ขอบอก:

ส่วนมากคนที่เหงา ชีวิตมักขาดๆ เกินๆ โดยเฉพาะไม่มีสิ่งต่อไปนี้

1. **ไม่มีเพื่อน (No group)** โดยเฉพาะเพื่อนชนิดที่เราไปนั่งร้องไห้ต่อหน้า และระบายความทุกข์ให้เขาฟังได้ โดยไม่เอาเราไปประจาน
2. **ไม่มีอนาคต (No future)** ไม่รู้จะทำดีไปเพื่อใคร ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม อนาคตมืดมน มีความรู้สึกว่เวลาแต่ละวันช่างยาวนานเหลือเกิน
3. **ไม่มีคุณค่า (No value)** ขาดความภูมิใจในตัวเอง ทำอะไรผิดไปหมดๆ

เมื่อมีอาการเหงาอย่างนี้เกิดขึ้น ควรหันมาปรับความคิดของตนเองใหม่เช่น

1. **ไม่มีเพื่อน** ลองหันมองไปรอบๆ ตนเองซิว่ามีอะไรเป็นเพื่อนเราได้บ้าง โต๊ะก็เพื่อนเรา เก้าอี้ก็เพื่อนเรา แมวก็เพื่อนเรา จิ้งจกก็เพื่อนเราฯลฯ หรือมีตัวของตัวเองเป็นเพื่อนได้ไหม หรืออาจเป็นเพราะเรามีบุคลิกภาพแบบปิด ไม่ยอมเปิดตัวเอง ลองหัดยิ้มและทักทายคนอื่นก่อนดูบ้างซิ

2. ไม่มีอนาคต หลวงพ่อชาสอนว่า **อนาคตเป็นผลของปัจจุบัน ให้ดูปัจจุบัน นี้ดีกว่า ถ้าเราดูปัจจุบัน เราจะอยู่ในเหตุผล เหตุอะไร? เหตุของอนาคต ผลอะไร? ผลของอดีต อดีตไม่ต้องห่วงมัน อนาคต ก็ไม่ต้องห่วงมัน เพราะว่ามันมีเหตุผลออกจากปัจจุบันนี่เอง** ทำความดีเพื่อตนเองก็แล้วกัน มีสติอยู่กับปัจจุบันให้มากๆ

3. **ไม่มีคุณค่า** ความจริงแล้วการทำดีทุกครั้ง มีคุณค่าอยู่ในตัวของมันเอง อยู่แล้วแม้ว่าอาจไม่มีคุณค่าในสายตาของผู้อื่นก็ตาม แต่ผู้รู้กล่าวว่า **ชีวิตเรา ไม่ได้มีไว้เพื่อพิสูจน์ให้ใครเห็น** ขอเพียงเรารับรู้และเข้าใจ ภาควงุมีใจ ในความมีคุณค่าของตนก็พอ

คุณชินวงศ์ ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า

เบื้องหลังก้อนเมฆมืดมิด	อาทิตย์ยังคงส่องแสง
ชีวิตยังมีเรียวแรง	หัวใจยังแกร่งเกินคน
อย่าท้อแท้...	ถึงแม้ชีวิตหมองหม่น
แม้เหงาแสนเศร้าสุดทน	แม้ใจสับสนบางครั้ง
สู้ซิ.....	ทำดีแม้หน้าตาหลัง
หลังเมฆมืดมิดปิดบัง	มีแสงแห่งหวังยังรอฯ





**ผมเป็นคนจับจาด ทำงานอะไรไม่เคยสำเร็จ ชาตินี้จะเอาดี  
 กับเขาได้มั้ยเนี่ย:**

ลองทำกิจกรรมเล็กๆ คุณก่อน พอทำสำเร็จสักอย่าง จะทำให้เกิดความมั่นใจ  
 ตนเองขึ้นมาแล้วค่อยทำอะไรที่มันใหญ่กว่านั้น แต่ที่สำคัญอย่าดูถูกตนเอง  
 ว่าทำความดีไม่ได้ คนที่เขาชนะได้นั้น เพราะเขาคิดว่าเขาต้องชนะได้ โดย  
 เฉพาะการเอาชนะตนเอง เหมือนที่พระพุทธองค์ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า

**เอาชนะตนได้นั้นแลประเสริฐ**

**ผู้ที่ฝึกตนได้ ระมัดระวังตลอดเวลา**

**ถึงเทวดา คนธรรพ์และพระพรหม ก็เอาชนะไม่ได้**

นี่ถึงภาระกิจที่จะต้องทำแล้วคิดด้วยความมั่นใจว่า “เข้ามาเลย งานนะ  
 ไม่กลัวอยู่แล้ว (ทูปกำปั้นบนฝ่ามือ) เรามั่นใจว่าทำได้แน่ ไม่เลียง ไม่หนี  
 ลุยลูกเดียว” คิดและลงมือทำด้วย ชาตินี้จะไม่มีวันเป็นคนจับจาดแน่นอน

ที่สำคัญก็คือ เมื่อตั้งใจทำแล้วต้องพยายามทำให้สำเร็จ แม้จะเป็นงานเล็กๆ  
 ก็ตาม เพราะมีฉะนั้นจะทำให้เรากลายเป็นคนมีนิสัยจับจาดเช่นเดิม



## รถติด หงุดหงิดๆ :

คนยุคนี้แข่งกันมากในทุกเรื่อง รอคอยความสุขไม่เป็น อดทนอะไรไม่ได้ นาน  
 ลองใช้วิธีนี้ดู

รถอยากติดคิดนึก! โชคดีจัง เขาเปิดโอกาสให้เราฝึกสมาธิแล้วแหละ จิตใจจะได้  
 สว่างใสว เรียบหนังสือจะได้จำแม่น ทำอย่างนี้นะ...

หลับตาลง ทำใจสบายๆ รู้อาการเคลื่อนไหวของลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ  
 ไม่บังคับหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อหายใจเข้า “รู้” เบาๆ สบายๆ ด้วย  
 ไบหน้าเป็อนยิม

เมื่อหายใจออก “รู้” เบาๆ สบายๆ ด้วยไบหน้าเป็อนยิมไปเรื่อยๆ (อย่าตะเบ็ง  
 ท้องหรือบังคับลมหายใจโดยเด็ดขาด)

หากได้ยินเสียง ย้ายจิตไป “รู้” ที่เสียงนั้นแล้วกลับมา “รู้” ที่ลมหายใจ  
 โดยไม่ต้องรอให้เสียงหายไปก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้จิตปรุงแต่งต่อ

พอฟังหรือคิด ย้ายจิตไป “รู้” ที่อาการนั้น มันจะฟังหรือคิดก็เรื่องของมัน แล้วรีบกลับมา “รู้” ที่ลมหายใจสบายๆ ต่อไปอย่าไปห้ามไม่ให้มันฟังหรือคิด โดยเด็ดขาด

หากหงุดหงิดหรือรำคาญ ก็ “รู้” เข้าไปที่จิตซึ่งกำลังหงุดหงิดนั้น อย่าไปบังคับความหงุดหงิดให้ดับไปโดยเด็ดขาด แล้วรีบกลับมา “รู้” ที่ลมหายใจเบาๆ ต่อไป

หากร้อนขึ้นมา ก็ “รู้” ที่อาการร้อนนั้น เช่นร้อนที่ท้อง ร้อนทั้งตัว แล้วจึงกลับมา “รู้” ที่ลมหายใจต่อไป

อารมณ์ไหนชัดเจนที่สุด คือจิตเราไปสนใจมันที่สุด ย้ายสติไป “รู้” อารมณ์นั้น หากไม่มีอารมณ์ใดที่ชัดเจนจนถึงความสนใจของเราไปได้ ก็กลับมาระลึกรู้อารมณ์หลัก คือลมหายใจอย่างเบาๆ สบายๆ เช่นเดิม จิตจะสงบหรือไม่ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปรอกอยอะไร เดี่ยวความทุกข์ ความเครียด ความหงุดหงิดก็หายไปเอง

นี่คือการเรียนรู้ทุกข์ โดยไม่วิงหนีทุกข์ เมื่อเจออารมณ์ทุกข์อย่างนี้ๆ เราจะวางใจได้และเลิกทุกข์กับมันไปเอง



## ทำตั้งค์ตกหาย 500 แง..! :

ไม่เป็นไร..ตั้งค์หายก็อย่าให้ใจหายไปด้วย ตั้งสติใหม่ คิดว่าเสียค่าหน่วยกิตวิชา “ละเอียดรอบคอบระมัดระวัง” ก็แล้วกัน นี่ถ้าชีวิตเรามีความรอบคอบมากขึ้นเพราะเงินหายในคราวนี้ ก็นับว่าคุ้มค่ามากเลยทีเดียว

## เฮ้อ..! ไม่รู้จะทำอะไรดี ้วยรุ่นเซ็ง..ระเบิด ! :

แเอ้คทิฟเข้าไว้เพื่อน อย่าให้ความเซ็งเข้าครอบงำ ทำทุกอย่างด้วยความ กระฉับกระเฉง หาอะไรทำให้มันสนุก หาอะไรที่ทำได้เหงือบ้าง เช่น รดน้ำต้นไม้ ตัดหญ้า ถูห้อง ย้ายเตียง รื้อหนังสือจากตู้มาจัดใหม่ ไปเตะบอลกับเพื่อน เดี่ยวก็หายเซ็งไปเองแหละน่า

หรือถ้าจะใช้วิธีกำจัดความเซ็งอย่างมีคุณค่า ก็ลองทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมดูบ้าง เช่น เก็บขยะที่เกื่อนกลาดในมหา'ลัยหรือโรงเรียนลงถัง ช่วยติวข้อสอบให้เพื่อน ช่วยตัดหญ้าในวัด หากมีเวลาทำปริญญชีวิตที่เป็อนเปราะและเเทอะอยู่ในห้องน้ำของโรงเรียนเป็นต้น เห็นใหม่เพียบเลย เดี่ยวก็หายเซ็งไปเอง



## เกิดมาจน โช! คนอย่างเรา :

เกิดมาจนก็ได้เปรียบนะสิ เพราะได้มีโอกาสสร้างเนื้อสร้างตัวด้วยลำแข้งของตัวเองจริงๆ ชีวิตจะแข็งแกร่งกว่าคนที่เกิดมาสบายๆ ตั้งแต่เด็ก แหม..ได้เปรียบแล้วยังมาทำบ่นอีก เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกเป็นอะไรก็ได้..ว่าไหม?

แล้วอย่าไปคิดนะว่า เกิดมาจนเพราะกรรมของเรา จึงควรก้มหน้ารับกรรมต่อไป พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวพุทธรู้ว่า **เกิดมาเพื่อพัฒนากรรม**(การกระทำ) ไม่ใช่เกิดมาเพื่อใช้กรรมนะ...ขอบอก

ฉะนั้นจนก็ทำให้มันรวย โง่ก็ทำให้มันฉลาด ขี้เกียจก็ทำให้มันขยัน อ่อนแอก็ทำตัวให้เข้มแข็ง ฯลฯ นะ..จึงจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธพันธุ์แท้

## รู้สึกตัวเองโง่ โคนคนอื่นหลอกอยู่เรื่อย :

รู้ว่าตัวเองโง่ ยังดีกว่านี้กว่าตัวเองฉลาด คนฉลาดคือคนที่รู้ตัวเองว่าโง่นะ เอาความผิดพลาดที่เกิดจากความโง่มาแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น **แต่ผิดครั้งแรกเป็นครู ผิดครั้งที่สองเป็นควายนะ** (อย่าเผลออกไปโดนเขาหลอกอีกล่ะ...อิ อิ) พระพุทธเจ้าสอนว่า

คนโง่ รู้ตัวว่าโง่ ยังมีทางเป็นบัณฑิตได้บ้าง  
 แต่โง่แล้วอวดฉลาด นั้นแหละเรียกว่าคนโง่แท้



**ถ้าหนูจะต้องทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำ เช่นช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน (อ้าว!) ทำยังไงไม่ให้จี้เกียจ :**

ให้คิดว่าเราจะได้อะไรจากงานที่ทำนี้บ้าง คิดไปเรื่อยๆ จนเกิดความรู้สึก “อยากทำ” เช่น “ล้างส้วม” เราได้อะไรบ้าง โอ้โฮ.. !เยอะเยอะเลย เช่น

1. ได้ออกกำลัง ดีจังเราซ้กจะอ้วนๆ อยู่ด้วย
2. ได้เสียสละ เพื่อพ่อแม่จะได้เข้าห้องน้ำอย่างมีความสุข
3. ได้ฝึกความอดทน โตขึ้นเราจะได้แข็งแกร่งลุยได้ทุกที่
4. ใ้บุญ ใครเห็นห้องน้ำสะอาด เขาก็จะสบายใจ “สะอาดตา คราใด ก็สะอาดใจครานั้น”

เราก็อิ่มบุญ ฯลฯ ..(คิดไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็ทนไม่ไหว อยากทำไปเองแหละ) ที่สำคัญก็คือการได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า

**ผู้มีความเพียรมั่นคง**  
**มีชีวิตอยู่วันเดียว**  
**ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี**  
**ของผู้เกียจคร้านไร้ความเพียรฯ**





## เจ้ากรรมนายเวรชั่ว !! กลั่นแกล้งเราไม่ยอมเลิก :

คิดเอาเองหรือเปล่า...เคยสังเกตไหมว่า คนไหนที่เราคิดว่าเขาเป็นศัตรู แม้เขาจะทำดี ก็รู้สึกว่าเขาขวางหูขวางตาเราไปหมด คนไหนที่เราชอบเขา แม้เขาจะทำอะไรไม่เข้าท่า เราก็จะรู้สึกว่ามันไม่เป็นไร

เพราะฉะนั้น ลองคิดดูใหม่ว่าเขาตั้งใจกลั่นแกล้งเราจริงหรือเปล่า หรือเราคิดเอาเอง แต่ถ้าเขาตั้งใจกลั่นแกล้งเราจริง ยิ่งตอบโต้เกมยิ่งยาว (ถึงชาติหน้า) เจ้าก้นไปดีกว่า เขาเป็นว่าแม่เมตตาให้บ่อยๆ ขอให้เขามีความสุขทุกครั้ง ที่เห็นหน้าเขาหรือคิดถึงเขาในแง่ลบ เมื่อจิตคิดคืออย่างนี้อยู่บ่อยๆ เดี่ยวก็เลิกกรากันไปเองแหละน่า พระพุทธเจ้าท่านว่า

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาในโลกนี้  
 เราย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร  
 แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร  
 นี้เป็นกฎตายตัว

เจ้ากรรมนายเวรตามนัยของพุทธศาสนาก็คือตัวเรานั้นเอง เพราะเรานั้นแหละไปทำกรรมอะไรๆ ต่อใครๆ เขาไว้ ตอนนี้อยู่คราวเขาตามมาเช็กบิลแล้ว ก็ต้องจ่ายเป็นกรรมดา



## กระเป๋ารถเมล์สายที่หนึ่งประจำ พูจจาไม่สุภาพ ฟังแล้วไม่ สบายอารมณ์เลย:

น่าเห็นใจนะอาชีพที่ต้องคอยบริการคนอื่นอยู่ทั้งวัน นี่ถ้าเราเป็นเขาเราก็คงจะเครียดและต้องแสดงกิริยาอาการแบบนี้แหละ เมื่อเราไม่สามารถไปแก้ที่คนอื่นเขาได้ วิธีการที่ง่ายกว่าก็คือ หันมาแก้ที่ใจเราเอง

พระพุทธเจ้าสอนว่า “ได้ยินก็สั๊กแต่ว่าได้ยิน” โดยมีวิธีการดังนี้

1. รับฟังด้วยการวางใจที่เป็นกลาง ฟังเพื่อฟังเท่านั้น ไม่ตัดสินว่าเสียงที่ได้ยินนั้นว่าดีหรือเลว ไพเราะหรือไม่ไพเราะ ชอบหรือชัง
2. การทำอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย หากยังวางใจให้ปกติไม่ได้ ก็ให้กลับมารับรู้ที่หัวใจตนเองอย่างอ่อนโยนที่สุด แล้วปรับใจให้สงบเย็นให้ได้
3. ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ให้คิดเสียว่า “เป็นโอกาสที่ดี ที่เราจะได้ตั้งสติให้กลับมาอยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น”

เมื่อทำบ่อยๆ เข้า จะเห็นได้ว่าเสียงที่เป็นมลภาวะนั้น ก็ไม่ต่างอะไรกับเสียงลมพัด เสียงน้ำไหล ฯลฯ แล้วจะทำให้เราใจเย็น อดทนต่อเสียงอื่นๆ ที่น่ารำคาญได้อีกมากมาย



## คิดเกมงอมแงม อยากรเล็ก แต่เล็กไม่ได้:

ลองใช้วิธีการตัดสินใจของตัวเองให้สนุกดังต่อไปนี้ดูซิ

1. สอนให้ไฟสร้างสรรค้ แทนที่จะคิดเกม ก็เรียนรู้วิธีการเขียน โปรแกรมเกมให้คนอื่นเขาเล่น ไม่เท่ห้กว่าหรือ?
2. ว่าให้อาย เล่นเกมตายกับทำงานตาย อันไหนน่าภูมิใจมากกว่ากัน
3. ชูให้กลัว บ้าเกมอย่างนี้ขาดมนุษย์สัมพันธ์ เดี่ยวต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใครคบนะ
4. ปลุกเร้าให้เพียรสู้ พุดทำทายตัวเองสิ เช่น “เล่นเกมสนุก แต่ไม่มีสาระ เสียเวลาไปเปล่าๆ ไหนเก่งจริง ลองทำงานให้สนุกเหมือนเกมดูซิ โห...ทำได้หรือเปล่า มีปัญหาหรือเปล่า”



## ทำสิ่งที่ไม่ดีบางอย่างมา (ทำอะไรไม่บอกอะ) รู้สึกกังวลและ เครียดมาก หายใจไม่ทั่วท้องเลย:

ทุกคนล้วนแต่เคยทำสิ่งที่ไม่ดีมาแล้วทั้งนั้น การที่เรารู้ตัวว่าสิ่งที่ทำไม่ดีนี้แหละ ทำให้เราารู้แล้วว่า ถ้ากลับไปทำอีก จะทำให้ไม่สบายใจแบบนี้ ถ้ามันไม่ร้ายแรงถึงกับตาย เราก็ไม่ต้องไปกลัวไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น กล้าทำก็ต้องกล้ารับชชี่ อย่างนี้เขาเรียกว่าคนจริง

ทุกวันก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม สำหรับการทบทวนชีวิตของตนเอง ที่ได้ดำเนินมาตลอดวันว่า เรายังมีอะไรที่ยังต้องแก้ไขปรับปรุงตนเองได้อีกบ้าง ด้วยวิธีการดังนี้

1. ให้ถามตัวเองว่า วันนี้ตนเองได้ทำอะไรที่เป็นที่น่าพอใจบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น หรือการสร้างเสริมนิสัยที่ดีงามให้แก่ตนเอง ให้ทบทวนในใจเป็นข้อๆ ไป เพื่อสร้างความรู้สึกพอใจยินดีปราโมทย์ในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป จนรู้สึกเคารพตนเองว่าเป็นบุคคลที่เกิดมาแล้วได้ทำสิ่งที่ดีๆ ผากไว้กับโลก ไม่ใช่เกิดมาแล้วรกโลก
2. ให้บอกกับตนเองว่าความดีที่ทำไปยังไม่พอ มันต้องทำให้ดีกว่านี้ มากกว่านี้เป็นทวีคูณ เพราะถ้าคนเราคิดว่าตัวเองดีแล้ว เก่งแล้วนั้นแหละ เขาเรียกว่า “คนประมาท”

ดังนั้นเราจึงควรสร้างความ “ไม่พอใจ” ในความคิดที่มีอยู่คือไม่ควรหลงตนเอง ว่าดีแล้ว แต่ควรมีความอ่อนน้อมถ่อมตน คิดฝึกฝน พัฒนาตนเองอยู่เสมอ นี่เป็นนิสัยประจำตัวของพระพุทธองค์ ในสมัยก่อนที่จะตรัสรู้เลยทีเดียว คือ “ความไม่สัน โศขในกุศลธรรม”

3. ให้นึกถึงสิ่งที่บกพร่องของตนเองที่ทำมาตลอดวันว่ามีอะไรบ้าง และให้สร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ไปทำอีก ด้วยการรู้จักคิดเตือนตนเองให้เกิดความละอายใจ เห็นผลร้ายของนิสัยไม่ดีเหล่านี้ (หิริ, โอตตัปปะ)

4. ในกรณีที่เป็นความประพฤติผิดศีลธรรม ให้เรารู้จักสร้างความรู้สึกลำบากผิดในการกระทำที่ไม่ดีของเราเอง ด้วยการสารภาพบาปกับใครสักคนหนึ่งที่เรามีความเคารพและไว้ใจ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ

หากไม่รู้จะไปสารภาพกับใคร ก็สารภาพกับพระพุทธรูปก็ได้ การสารภาพลำนึกผิดนี้เอง จะเป็นการปลดปล่อยจิตวิญญาณของเรา ให้พ้นจากความชั่วร้ายต่างๆ ที่ครอบงำเรามาโดยตลอด





## ถูกขโมยใหญ่ตบกระโหลกที่หน้าปากซอย ฮึม..แค้นมาก เดี๋ยวจะลากปืนไปยิงมัน:

โห..! คิดได้ไงเนี่ยจะเอาเพชรไปแลกกับถ่าน คຸ້ມจริงๆ นะพี คิดให้ดีเสียก่อน การที่ขโมยใหญ่เหล่านั้นมาตบเราก็คงไม่ใช่เราคนเดียวที่ถูกตบ เขาคงจะเป็นที่รังเกียจของคนทั้งซอยนั่นแหละ หากเราลากปืนไปยิงเขาจนตายหรือบาดเจ็บ เราคงดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้ หรือหากเขาไม่เป็นอะไร ก็คงตามมากระแทกเรามากหลายที จะเห็นได้ว่าการแก้แค้นไม่มีวันจบสิ้น ด้วยการกระทำที่รุนแรงเลย พระพุทธเจ้าสอนว่า

ฟังเอาชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

ฟังเอาชนะความร้ายด้วยความดี

ฟังเอาชนะความตระหนี่ด้วยการให้

ฟังเอาชนะคนพูดพล่อย ด้วยคำสัตย์

การแก้แค้นที่ถูกต้องคือการให้อภัย

บุญคุณต้องทดแทน แค้นต้องอภัย

การล้างแค้นที่ง่ายที่สุด คือการให้อภัยนั่นเอง



## ฮือ..ๆๆ เราคิดเอดส์ เรากลัวตาย..ฮือๆๆ :

เข้มแข็งๆ กล้าหาญไว้ โอ..!ฉันขอบคุณโรคเอดส์ เพราะมันทำให้ฉันไม่  
 ประมาทในชีวิตอีกต่อไป ฉันจะรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจให้ดีๆ อายุจะได้  
 ยืนยาว ไปอย่างน้อยอีกสิบปี (ไม่แน่นอนะ ถึงตอนนั้นอาจจะมียารักษาให้หาย  
 แล้วก็ได้อีก) ฉันจะทำความดีให้มากๆ จวบจนวินาทีสุดท้าย เพราะพระท่านว่า  
 คนที่ทำความดี ไม่ต้องกลัวโลกหน้า ตายไปเมื่อไหร่จะสุขเหลือล้น จนคน  
 ข้างหลังอิจฉาเลยทีเดียวนะ

ไม่ควรวิตกกังวลเกินไป ขอมรับความจริงที่เกิดขึ้น โชคดีแล้วที่เรารู้ว่าชีวิต  
 ของเราอยู่ไม่ได้นาน จะได้ไม่ประมาทมัวเมาความจริงแล้วการเกิดกับการตาย  
 ก็คืออันเดียวกัน เหมือนประตูบ้าน ถ้าเราอยู่นอกบ้านประตูนั้นคือทางเข้า  
 ถ้าเราอยู่ในบ้านประตูนั้นก็คือทางออก ก็ประตูบานเดิมนั่นแหละ

ฉะนั้นความดีอะไรที่เคยอยากทำแต่ไม่ได้ทำก็รีบทำเสีย อย่าประชดชีวิต  
 โดยเด็ดขาด และหาวิธีคลายกังวลด้วยการเข้าร่วมกลุ่มกับผู้คิดเอดส์ด้วยกัน  
 เพื่อจะได้มีคนเข้าใจกันหรือฝึกสมาธิ สวดมนต์ และทำใจตามคำสอนของ  
 พระพุทธเจ้าที่ว่า

**ผู้มีปัญญา มีสมาธิ มีชีวิตอยู่วันเดียว**  
**ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี**  
**ของผู้ที่ทรมานปัญญาไร้สมาธิ**



## หน้าเป็นสิ่ว ไปไหนมาไหนอายเพื่อน:

ระวังจะโดนโฆษณาหลอกเอานะ วัยรุ่นมีสิ่วน่ารักจะตายไป การที่หน้าเป็นสิ่วหรือรักแร้ดำเนี่ย มันไม่ได้ทำให้คุณค่าของคนลดลงไปซักนิดเดียว เออ! ถ้าคนแกมีสิ่วลึค้อยหน้าอายหน่อย พวกบริษัทขายครีม ขายยาแกสิ่วทั้งหลายนี้แหละตัวดี ชอบโฆษณาทำร้ายจิตใจวัยรุ่นดึ๊งก ระวังตัวไว้ดีๆ เอะ ชาติหน้ากรรมสนองไปเกิดเป็น “ท้าวแสนปม” ไม่รู้ด้วย..

เคยเห็นไหม บางคู่ผู้หญิงสวยแต่ผู้ชายหน้าตาเหมือนจิ้งจกถูกประตuhnีบ บางคู่ผู้ชายหน้าตาดี แต่ผู้หญิงหน้าตาเหมือนนางงามจักรวาลนอกระบบ แกแลคซี่ เขารักกันได้เพราะความดีต่างหาก

...อ้อ! อีกอย่างสมัยนี้ สาวๆ ที่ฉลาด เขาชอบคนดีมากกว่าคนหล่อจะบอกให้

เคยได้ยินไหม การมเป็นต่อ รูปหล่อเป็นตุ๊ด..เอ๊ยเป็นรอง สมองเป็นเลิศ ประเสริฐที่สุดคือปัญญา เพราะคนที่มปัญญาแท้ เขาไม่ติดรูปร่างหน้าตาหรอก แต่เขาจะดูว่าภายในนะสมองมีหรือเปล้า







## คนชอบมาแซวเราว่า “น้องดำ คอตคอม” :

แม่ให้มาอย่างนี้ฉันภูมิใจ ผิวอย่างฉันเขาเรียกว่า “คมจำ” ย่ะ หนุ่มๆ ฝรั่งหลงใหลจะตายไป พวกนายคงโดนโฆษณาหลอกแล้วล่ะ “ฉันคือฉันเอง” ไม่ต้องให้ใครมาจูงจมูกหรอกนะ ถ้าเธอจะชอบประเภทข้างนอก หน้าใสแต่ข้างในหน้าดำนั้นก็ตามใจ

อย่างน้องวิวเห็นมัย ไม่ได้สวยสะอะไรนักหนา แต่เด่นตรงที่做事情ที่คนฝันให้เป็นความจริง หรือนักยกน้ำหนักหญิงทั้งหลาย ถ้าฝันจะไปเป็นนางสาวไทย ก็คงต้องตายแล้วเกิดใหม่เสียก่อนจึงจะเป็นได้ แต่เพราะเขาพบกับสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเขาคือยกน้ำหนัก ก็ยกจนได้เหรียญโอลิมปิกกลับบ้านเห็นใหม่..เขาเด่น เขาดังและรวยได้ ไม่ได้อยู่ที่สวยแต่อยู่ที่ความเป็นตัวของตัวเองต่างหาก ไอ้ที่สวยๆ ไปขายตัว ไปเป็นเด็กเสี้ยก็ตั้งเยอะ พระพุทธเจ้าสอนว่า

...ไม่ใช่เพราะผิวพรรณสวย

ที่ทำให้คนเป็นคนดีได้

ถ้าหากเขายังมีความริษยา มีความตระหนี่ เจ้าเล่ห์

เขาก็เป็นคนดีไม่ได้



## อัจฉานคน“หน้าอก”ใหญ่ :

เล็กๆ กะทัดรัด แต่เกรงครัดเรื่องคุณภาพซะ คนไทยเนี่ย “อกเล็ก” กันก่อน ประเทศนั้นแหละ น่ารักนะ..ขอบอก อย่าไปสนใจคำกระแนะกระแหนที่ว่า “อกไขดาว” “กระดานเดินได้” นักเลขนำ (นี่ปลอมหรือซ้ำเติมเนี่ย)

เดี๋ยวนี้เขามีครีมนมแต่ง, ตบนม, เสริมนมด้วยซีลีโคนฯลฯ สารพัด แต่แน่ใจ เหรอว่าจะทำให้อะไรต่อมิอะไรดีขึ้น ถ้านมเน่าขึ้นมามาจะชวยยกกำลังสองนะ

แล้วอีกอย่างธรรมชาติของผู้ชายเนี่ย เขาต้องการความอบอุ่นจาก “การดูแลเอาใจใส่” ต่างหาก ไม่ใช่จาก “หน้าอกใหญ่ๆ”

ดูชีวิตราหน้าตาสวยหุ่นอิม้ตั้งหลายคนยังหาแฟนไม่ได้ หรือหลายคนสวย รวย เร็ด เชิด หยิ่ง ถึงมีคู่แต่ก็ไม่สมหวังในชีวิตคู่ เพียงหักไปก็ร้ายต่อกี่ร้าย แล้วเล่า ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง อย่าไปมองเรื่องหน้าตาให้มากนัก ไม่ดีกว่าหรือ

มาเสริมเสน่ห์ลดเสนียด ดีกว่าเสริมอกเป็นไหนๆ เดี่ยวได้แจบบัตรคิว  
 แทบไม่ทัน ถ้าอยากมีเสน่ห์นะไม่ยากหรอก ลองใช้วิธีการเสริมเสน่ห์  
 แนวพุทธดูซิ

1. **เสน่ห์ทางตา** กิริยาอาการเรียบร้อย บุคลิกภาพภายนอกสง่างามเหมาะสม  
 กับความเป็นหญิงไทย ไม่ระริกระรี่จนเกินเหตุ
2. **เสน่ห์ทางหู** เจรจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่ใช่พูดขึ้นที่ไรวงแตก สลายมีอบ  
 ทุกที
3. **เสน่ห์ทางจมูก** เนื้อตัวสะอาด ไม่ซกมก ไม่มีกลิ่นรักแร้คละคลุ้งเป็นต้น
4. **เสน่ห์ทางลิ้น** อย่างโบราณเขาว่า เสน่ห์ปลายจวัก แฟนรักจนหลงนั้นไง  
 ไม่ใช่ทำอาหารที่โรหมากริกรีน เทให้หมากินทุกที แต่คนไม่ยอม...ก
5. **เสน่ห์ทางกาย** แต่งเนื้อแต่งตัวเหมาะสมกับวัย ไม่จำเป็นต้องสั้นตึก  
 สายเดี่ยว เกะอกหรือกระ (มันไม่มีอะไรให้เกะอยู่แล้ว) แต่ให้เรียบร้อย  
 ถูกกาลเทศะก็พอ
6. **เสน่ห์ทางใจ** ใจดีใจดี มองโลกในแง่ดี อ่อนโยน เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ซ่อนนี้แหละ  
 จะเสริมให้ 5 ข้อข้างต้นสมบูรณ์แบบที่สุด





## นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย :

ลองใช้ขั้นตอนฝึกตนเองให้เป็นคนหลับง่ายดังนี้

1. อาบน้ำอาบทำให้ร่างกายสดใสก่อนนอนนะ ห้ามทำตัวซมกมกโดยเด็ดขาด
2. ปิดไฟ นอนหลับตาในท่าสบายๆ ยิ้มน้อยๆ ทำให้ร่างกายผ่อนคลายแบบมีอหงายราบกับที่นอน เป็นสัญลักษณ์ว่าเราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง หหมดกังวลในเรื่องทั้งหลาย
3. เริ่มต้นกล่อมใจให้นอนหลับด้วยการแผ่เมตตาไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ไปในทิศเบื้องหน้า ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ภาวนาในใจว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข” เพื่อเป็นอุบายทำให้จิตมีเมตตา
4. ให้กลับไปเริ่มที่ขั้นที่ 3 อีกครั้ง แล้วต่อด้วยขั้นที่ 5 แต่คราวนี้ ให้เปลี่ยนไปเป็นทิศเบื้องขวา

6. ให้แม่เมตตาค้างละ 1 ทิศ เบื้องหน้า-เบื้องขวา-เบื้องหลัง-เบื้องซ้าย-เบื้องบนและเบื้องล่างเป็นลำดับกันไป เมื่อครบทุกทิศแล้วให้...

7. กำหนดจิตเบาๆ ที่บริเวณปลายจมูก รู้อาการของลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก ฐเบาๆ สบายๆ พอเริ่มรู้สึกง่วงก็ปล่อยให้หลับไปเลย (เหมือนกับที่นักจิตวิทยาฝรั่งเศสสอนให้นับแกะกระโดดข้ามรั้ว แต่ของเราไม่ต้องหลอกตัวเองอย่างนั้น) รับรองประเดี๋ยวก็..คร้อกก..ก

แล้วเราจะค้นพบด้วยตัวเองว่า ในไม่ช้าเราจะกลายเป็นคนที่หลับง่าย ผันดี ตื่นเช้าขึ้นมาด้วยจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส



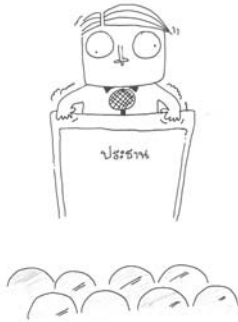
## ท้อใจ อยากโดดศึก :

จีนโคดก็โง่งนะสิ..คนท้อไม่ท้อ คนท้อไม่แท้ซะ โธ่...ชีวิตนี้มันก็แค่แบบฝึกหัดเล่มใหญ่ ปัญหาผ่านมาเดี๋ยวมันก็ผ่านไป มันมาแะทักทายเราให้ลองแก้ไขดูเท่านั้นเอง ไม่มีปัญหาไหนที่แก้ไขไม่ได้หรอกน่า เพียงแต่บางปัญหาต้องใช้เวลาแก้ไขบ้าง อย่าตีตนไปก่อนไข้ แก้ปัญหาไม่ได้ก็เรียนรู้ไปเรื่อยๆ เดียวก็เจอทางออกเอง ขอมแพ้วได้ไง ลองคิดแบบนี้ดูซิ

1. คิดเสมอว่า “ทุกขมีไว้ให้เห็น ไม่ขมีไว้ให้เป็นนะ ทุกขมีไว้ให้เราได้เรียนรู้ ไม่ใช่ให้ท้อ” (ขั้นตอนที่ 1 ของอริยสัจ)
2. ให้คิดว่าเราโชคคิณะที่ไม่พบกับอะไรที่แย่ไปกว่านี้
3. คิดถึงคนที่ได้รับความทุกข์มากกว่าเรา ถ้าคิดไม่ออกลองเดินไปดูผู้ป่วยตามโรงพยาบาลสิ แล้วจะรู้ว่าทุกข์ของเราจะ...เด็ก ๆ
4. หาเหตุปัจจัย คิดวิเคราะห์แยกแยะปัญหาของทุกข์นั้นให้เจอ หรือวางแผนเป็นรูปธรรมในการแก้ไขปัญหาของทุกข์นั้น (ขั้นตอนที่ 2,3,4 ตามหลักอริยสัจ)

เมื่อเข้าใจทุกข์ รู้ต้นเหตุของมันแล้ว ก็ไปแก้ที่เหตุ ความท้อก็จะหายไป เคยเห็นไหม เวลาเราเอาไม้ไปแห่สุนัข สุนัขจะกัดไม้ แต่ถ้าเราเอาไม้ไปแห่เสือ เสือจะกัดคนที่แห่เพราะเสือนั้นรู้ว่าต้นเหตุคือคน การฆ่าตัวตายก็เท่ากับหมากัดไม้มันเอง





## เวลาอยู่ต่อหน้าคนเยอะๆ รู้สึกประหม่า ไม่ค่อยเชื่อมั่น ในตนเอง :

ลองใช้วิธีการของจิตแพทย์วิธานาควัชระ คูสิ

1. จงกล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดของตัวเองเสีย ทั้งส่วนดีและไม่ดี (แต่ไม่ต้องไปโพทนาบอกชาวบ้านเขา) ไม่ว่าจะเป็ นประวัติค้างปร้อยๆ ฯลฯ ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิดกฎหมายแล้ว ไม่ใช่ความผิดหรือปมด้อย เลข มันเป็นธรรมชาติไม่มีใครติหรือเลว 100 %
2. เลิกติเตียนตนเอง ว่าเราเป็นคนไม่มีค่าหรือไร้สมรรถภาพ เชื่อใหม่ว่า หลายต่อหลายครั้งที่บอกว่า “ทำไม่ได้” นั้น ก็เพราะเหตุว่า “ไม่ยอมทำ ตอนนั้น” ฉะนั้นทุกครั้งที่คิดว่าทำไม่ได้ ลองคิดใหม่ว่าจะลงมือทำในโอกาส ต่อไป ห้ามผลัดวันประกันพรุ่งโดยเด็ดขาด
3. ถ้าทำแล้ว..เกิดความล้มเหลวในชีวิตเล่า... ก็ต้องบอกว่า ปกติใครๆ ก็ล้มเหลวได้ทั้งนั้น คนที่เป็ นผู้เจริญแล้วก็คือคนที่ “ทน” ต่อการล้มเหลวได้ พ่ายแพ้เป็น อดทนได้ ค่อยได้ ลองใหม่สิ เพียงแต่อย่าล้มเลิกก็แล้วกัน คนที่คิดว่าตนเองไม่เคยล้มเหลวนั้นแหละ คือคนที่ประหลาดที่สุด

4. ถ้าต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับมนุษย์ทั้งหลาย ให้ใส่ความรู้สึก **“รักมนุษย์”** เข้าไปทันที อย่างเช่นเวลาที่เราจะต้องพูดหน้าห้อง หรือทำอะไรต่อหน้าคนอื่น จงคิดว่าเรารักเขา เขาเป็นเพื่อนเรา เราทำได้แค่นั้นก็แค่นั้น ทำเต็มที่ก็แล้วกัน แล้วเราจะกล้าทำไปเอง

5. อย่าหวังผลสูงนักในการทำงาน หรือในการคบกับคนอื่น ๆ ถ้าหวังน้อย เราจะได้ผลปกติ, แต่ถ้าหวังผลสูงมากเราก็จะคิดว่าขาดทุนทุกที

6. นึกถึงจุดดีบางอย่างในตัวเราเข้าไว้ (มีกันทุกคนนั่นแหละ) เราอาจรูปร่างดี...ยิ้มสวย...ฟันสวย...นิสัยดี... ซื่อสัตย์... หรือจิตใจดีเป็นต้น

7. อย่าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่ายหรือตีตนไปก่อนไข้ เวลาเห็นใครๆ อย่างนี้ว่าเขาฟอร์มดีหมดจริงๆ แล้วเขาอาจดีตอนแรก แต่พอรู้จักกันนานๆ ก็เป็นคนธรรมดาเหมือนเรานี้แหละ

8. สุขภาพกายดี ไม่จำเป็นต้องหล่อหรือสวย แต่งตัวตามแฟชั่นหรือกแต่ให้ยึดหลักง่ายๆ ว่า ร่างกายแข็งแรง แต่งกายสะอาด ไม่มีกลิ่นตัว กลิ่นปากเป็นต้น

9. ที่สำคัญที่สุดคือ **สุขภาพจิตดี** หัดมองโลกในแง่ดี เวลามีปัญหาต้องปรับตัว เราเข้าไปหาสิ่งแวดล้อม มองคนอื่นในแง่ดี

อย่าลืมนั่งสมาธิและพยายามทำซ้ำๆ เชื่อว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่มีความมั่นใจในตนเองทุกครั้ง ทุกวัน ทุกกิจกรรมหรือหลายๆ ครั้งเขาก็ไม่มั่นใจเหมือนเรานั่นแหละ





## นิสัยตัวเองไม่ดี ชอบจ้องจับผิดคนอื่น:

ไม่ได้เป็นเฉพาะเราหรอก เป็นกันค่อนข้างประเทศนั้นแหละ ลองใช้วิธีการเหล่านี้ดูซิ

1. มองเพื่อนมนุษย์แต่ในส่วนที่ดี เช่นแม่เขาจะใจร้อน แต่ก็ชอบช่วยเหลือคนอื่นเป็นต้น
2. มองเพื่อนมนุษย์ทุกคนว่า ล้วนมีคุณความดีอยู่ในตัว มีดีในเสีย และมีเสียอยู่ในดีเสมอ
3. มองเพื่อนมนุษย์ด้วยความศรัทธา พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นของยาก อย่างน้อยก็ต้องมีศีล 5 ทำกุศลอื่นๆ มาพอสมควร จึงเกิดเป็นมนุษย์ได้
4. มองเพื่อนมนุษย์ด้วยความเข้าใจและเห็นใจ เช่นถ้าเราอยู่ในสภาวะอย่างเขารักก็อาจเป็นเหมือนเขาก็ได้
5. มองเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตาสงสารเขาเกิดเพราะเขาไม่รู้ (โมหะ) จึงทำเช่นนั้น

6. มองเห็นความดีที่เขาเคยทำไว้แก่เรา ตามหลักพุทธศาสนาท่านบอกว่า คนเราทุกๆ คน ล้วนแต่เคยสร้างบุญคุณต่อกันไว้ทั้งนั้น เพราะเคยเกิดมา เกี่ยวข้อง เป็นพ่อแม่พี่น้องญาติมิตรกันมาก่อน บนเส้นทางของสังสารวัฏ อันหาเบื้องต้นที่สุดมิได้ ดังนั้น จึงควรระลึกถึงความดีที่เคยทำต่อกันไว้ จะได้ไม่โกรธเกลียดซึ่งกัน ท่านพุทธทาสสอนว่า มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วนเลวบ้างข้างหัวเขา  
จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่  
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังนำดู  
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย  
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว  
อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย  
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย  
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริงๆ



## เป็นคนที่ชอบทำอะไรหน้าแตกอยู่เสมอ แก้ไขได้ :

1. ให้คิดว่าตัวเองโชคดีที่ไม่หน้าแตกมากไปกว่านี้
2. มองโลกนี้ด้วยอารมณ์ขัน ขำตัวเอง ยิ้มน้อยๆ ด้วยความเอ็นดูตัวเอง นึกให้มันขำๆ ว่าการที่เราได้ปล่อยไก่หรือปล่อยห่าแถมให้คนเขาดูออกไปในครั้งนี้อาจได้ช่วยให้เขามีสุขภาพจิตดี ได้หัวเราะสนุกสนานกันไป เราคงจะไ้บุญไม่น้อย
3. ให้ถือว่า “อาการหน้าแตก” นี้คือสิ่งที่มาเตือนสติให้เรารู้ตัวเองว่าเรายังเป็นคนที่ทำอะไรเพราะเห็นแก่หน้า เวลาเราเกิดไปทำอะไรผิดพลาดหรือล้มเหลวขึ้นมา มันก็เลยเกิดอาการ “หน้าแตก” โดยอัตโนมัติ อันที่จริงคนที่ทำงานเพื่องานจริงๆ เขาจะถือว่าความล้มเหลวนั้น ไม่ใช่เรื่องของ การเสียหน้าแต่อย่างใด



## ช่วยตัวเองบ่อยมาก ทำไงให้ลดลง :

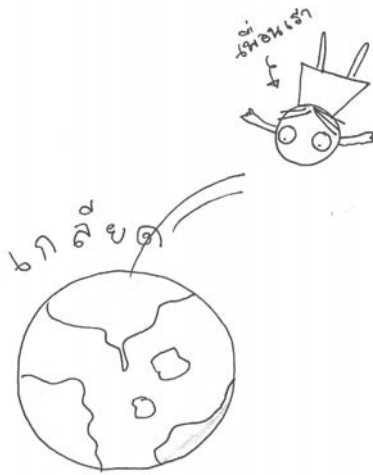
เบรคตัวเองแรงๆ สิ เช่น “ไม่คุ้มเลย.. สุขวูบเดียว เพลียไปทั้งวัน มันก็แค่อร่อยเหมือนแทะเนื้อติดกระดูก แทะยังไงก็ไม่อิม อร่อยน้ำลายตัวเอง ไม่มีปัญญาคิดสร้างสรรค์ความสุขอื่นๆ แล้วหรือไง ถึงได้จมอยู่แต่เรื่องพวกนี้... เราวุ่นกับมัน มันก็วุ่นกับเรา ไม่เป็นอิสระสักที” ฯลฯ

ทางการแพทย์บอกว่า สารแห่งความสุข (Endorphine) จะหลั่งออกมาถึงต่อเมื่อ

1. มีเซ็กซ์
2. เล่นกีฬา
3. ทำจิตให้เป็นสมาธิ

แต่รู้ไหมว่าที่มีโทษมากที่สุดก็คือการมีเซ็กนั้นเอง เพราะถ้าบ้าเรื่องนี้จนเกินเหตุ อาจก่อให้เกิดกลายเป็นโรคจิต ข่มขืน แอบดู ขโมยชุดชั้นใน เซ็กซ์โฟน บ้าเวปลามก ฯลฯ ตามมาได้ ลองเลือกการเล่นกีฬาและการฝึกสมาธิดีกว่าไหม





## เกลียดเพื่อนร่วมห้อง อยากให้เขาหายไปจากโลกนี้ :

โอ้โฮ.....อะไรจะปานนั้นก่อนอื่นต้องนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียก่อนว่า **ฆ่าความโกรธได้ไม่บาป ฆ่าความโกรธได้อยู่เป็นสุข** แล้วลองใช้วิธีแบบพุทธดูซิ รับรองว่าได้ผล 100 %

1. ให้เตือนตัวเองก่อนเลยว่า ถ้าเราไม่ชอบหน้าใคร ยิ่งไปนึกถึงความชั่วของเขาทุกวัน ก็ยิ่งจะเกลียดเขามากขึ้นเป็นทวีคูณ และความเกลียดขังที่สะสมไว้นี้เอง ที่มันจะเป็นเชื้อไฟเผาเราให้ร้อนกร้อนใจตลอดไป
2. อารูที่จะสามารถ “ฆ่า” ความโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ “ความเมตตา” “ความคิดปรารถนาดี” และ “ความคิดเห็นคุณค่าคุณความดี” ต่อคนที่เราเกลียดขัง ขอให้มั่นใจใน “อารูฆ่าความโกรธ” นี้ว่าสามารถช่วยเราได้แน่นอน

3. ให้เริ่มต้นด้วยการตั้งสัจจะกับตัวเอง (ยิ่งกล่าวต่อหน้าพระพุทธรูป จะได้ดีที่สุด) ว่านับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะไม่คิดในแง่ร้ายต่อนายหรือน.ส. หรือนาง...(คนที่เราเกลียด) อย่างเด็ดขาด แต่จะคิดในสิ่งที่ดีๆ มองให้เห็นในแง่ดี, มองด้วยความกรุณา, ยกย่องในส่วนที่ดี (ไม่ใช่ยกย่องนะ), มองแต่ในเชิงบวก จะระดมความคิดในแง่ดีถึงคนๆ นี้ ที่ได้เห็น ได้ยิน หรือนึกถึงทุกครั้งไป โดยจะไม่ยอมปล่อยให้พลาดพลั้งไปคิดแง่ร้ายกับเขาแม้แต่เพียงครั้งเดียว

4. เมื่อตั้งสัจจะแล้ว ต่อไปเราก็จะได้สนุกกับการ “เล่น” กับความคิดของตนเอง เพราะมันจะมีเหตุการณ์หลายๆ อย่างมาท้าทายเราว่า จะสามารถทำได้หรือไม่ จะสามารถคิดดีต่อเขาไปได้ตลอดรอดฝั่งหรือไม่ ขอให้คิดว่ามันเป็น “เกม” ที่ท้าทายเรา

5. หากทำได้ตามที่ตั้งคติกกับตนเองไว้ อานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นคือ คนที่เราเกลียดชังแต่ละคนก็จะค่อยๆ หายจากโลกนี้ไป คงเหลือแต่คนที่น่าสงสาร น่าเห็นอกเห็นใจมาแทนที่ และจะไม่มีใครมาให้เราต้องเกลียดชังอีกต่อไป ขอให้ถึงวันนั้นเร็วๆ นะ





## กลัวอ้วน จะใช้วิธีลดความอ้วนแบบไหนดี :

ต้องคิดไว้เสมอว่า **“หิวจึงกิน อยากรออย่าเพิ่งกิน”** ส่วนมากผู้หญิงอยากผอม อยากหุ่นดี แต่ชอบกินจุบจิบ ปากไม่ค่อยว่าง ช่างขัดแย้งกันอย่างสิ้นเชิง ถ้าปากว่างจากการกินก็มักกินทาชาบบ้าน และกินเพราะอยากกินมากกว่า ความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ลองใช้แนวทางของพระพุทธเจ้าดูบ้าง

1. พิจารณาถึงผลดีของการควบคุมอาหาร พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนไว้ว่า **“บุคคลผู้มีสติอยู่เสมอ รู้ประมาณในอาหารที่ได้มา จะมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า มีอายุยืนนาน”** ควรเขียนคำเตือนเช่นนี้ไว้อ่านขณะรับประทานอาหารเสมอ
2. อาหารที่ทานควรเน้นผักผลไม้เยอะๆ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่ายไปด้วย
3. ให้คำนึงถึงความทุกข์ยากของสรรพสัตว์ที่ต้องยอมเสียสละชีวิตเพื่อเป็นอาหารให้เราอยู่รอด อุปมาเหมือนพ่อแม่จำใจต้องรับประทานเนื้อบุตรของตนเองกลางทะเลทรายเพื่อเอาชีวิตรอด จะได้เดินทางต่อไปได้
4. . มีสติระลึกไว้ในขณะที่ทานอาหารอยู่ตลอดเวลา ทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด (เท่าที่สามารถจะทำได้) แล้วจะเห็นได้ว่า แม้แต่ข้าวเปล่า ก็ยังมีรสหวานอร่อยได้ และจะทำให้เราไม่ติดในรสอาหารอีกด้วย

เห็นมั้ยถ้าใช้วิธีการของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่แค่ลดความอ้วนได้เท่านั้นนะ ผลๆ อาจถึงกับบรรลุมรรคผลเลยทีเดียว





## คิดเน็ตๆ บ้าแซ่บ จะทำไงดี :

ลองใช้วิธีฝึกใจในขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตดูซิ

1. ยิ้มน้อยๆ อย่างมีความสุข ในขณะที่เริ่มเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือ อินเทอร์เน็ต
2. ทำความรู้สึกที่ลมหายใจเข้าอย่างอ่อนโยนและเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้อง ตะเบ็งท้องหรือฝืนลมหายใจใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยความรู้สึกเบาสบาย
3. ทำความรู้สึกที่ลมหายใจออกอย่างอ่อนโยนและเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้อง ตะเบ็งท้องหรือฝืนลมหายใจใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยความรู้สึกเบาสบาย
4. ท่องเน็ตอย่างมีความสุข พร้อมกับรู้ลมหายใจไปด้วยเบาๆ สบายๆ มีความสุข สดชื่นอยู่ตลอดเวลา ไบหน้ายิ้ม ยิ้ม สลับกับการดำเนินกิจกรรมทุกอย่าง เต็ม ไปด้วยความสุขสดชื่น จนกว่าจะเสร็จสิ้นภารกิจการงั้น



5. อาจแปลอสติที่งมหายใจไปในขณะที่มีสิ่งต่างๆ ปรากฏบนจอมอนิเตอร์ ดังนั้นจึงขอแนะนำว่าให้หาสัญลักษณ์อะไรบางอย่างมาติดไว้ข้างๆ จอ เช่น ข้อความว่า **“อย่าลืมระลึก”** เพื่อช่วยเตือนสติให้เรารู้ลมหายใจอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลา

6. ในยามที่พบเห็นสิ่งชั่วร้ายย่ำยวนบนเน็ต หากเรามีสติ **“รู้”** ลมหายใจของตนเองอยู่ จะรู้สึกด้วยตัวเองว่าลมหายใจเริ่มหายและสั้นลง มีผลทำให้ร่างกายเกิดความไม่สบายกาย จุกเสียดร้อนรุ่มขึ้นมาทันที

วิธีแก้ไขทำได้ง่ายคายนมาก เพียงแต่ละสายตาจากจอมอนิเตอร์สักครู่ แล้วหลับตาลง ระลึกรู้อาการของจิตที่กำลังหวั่นไหวขุ่นมัวอยู่นั้น โดยรู้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงๆ โดยไม่ไปแทรกแซง ห้ามปรามใดๆ ทั้งสิ้น สักครู่ร่างกายและจิตใจของเราก็จะมีความสุขเช่นเดิม และขอให้มั่นใจตนเองว่า ทราบใดที่มีสติระลึกรูอย่างนี้ สิ่งชั่วร้ายทั้งหลายก็จะไม่สามารถทำอะไรให้เรา มีจิตใจตกต่ำลงไปได้เลย



## แม่ป่วยหนักอยู่ในโรงพยาบาล จะทำใจอย่างไรดี ?

อย่าฟูมฟาย อย่าร้องไห้ให้แม่เห็น อย่างนำเรื่องชวนให้ความดันขึ้น หรือหัวใจวาย เช่น พี่น้องทะเลาะกัน หรือคำรักษาพยาบาลมาพูดให้แม่ฟัง

ชวนคุยแต่เรื่องบุญกุศลที่แม่เคยทำ เช่น เคยบวชพระ สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ทอดผ้าป่า กฐินเป็นต้น ถ้าเป็นไปได้หาซีดีบทสวดมนต์ ( โหลดมาจากอินเทอร์เน็ต ก็ได้ ) หรือรูปพระที่แม่เคารพมาตั้งไว้ในจุดที่แม่จะเห็นได้เสมอ

ถ้าแม่เคยปฏิบัติธรรม ควรเตือนให้แม่มีสติระลึกถึงอารมณ์กรรมฐานอยู่เสมอ ถ้าแม่เกิดทุกขเวทนาเพราะความเจ็บปวดจากโรคที่เป็นอยู่ ให้แม่ระลึกถึงที่อาการเจ็บปวดนั้น แคร้รู้และวางใจอย่างอ่อนโยน อย่าพยายามเอาชนะ หรืออย่าพยายามผลักไสไล่ส่งความเจ็บปวดนั้น ถ้าทำได้เสมอๆ แม่จะรู้ว่าทุกขเวทนาเป็นเรื่องธรรมดาไม่จำเป็นต้องทุกข์ทรมานไปกับมัน

ระวังคอยเตือนญาติพี่น้องที่มาเยี่ยมไข้ ประเภทปรารถนาดีแต่ประสงคร้าย มักชอบแสดงท่าทางสงสารและถามคำถามยอดฮิตอยู่เสมอ เช่น “เป็นอย่างไรบ้าง?” ซึ่งอาจทำให้แม่เกิดอาการท้อแท้ทรุดหนักกว่าเดิมได้

หากแม่จิตใจเข้มแข็งดี ก็ควรบอกแม่ตามความเป็นจริงว่า “เป็นโรคอะไร? จะอยู่ได้นานแค่ไหน?” แม่จะได้ทำใจได้ทัน แต่หากแม่ทำใจไม่ได้ก็ไม่ควรบอก ให้หมั่นเจริญสติอยู่เสมอ หากสุขภาพจิตแม่ดีขึ้น ก็อาจทำให้โรคทางกาย ทุเลาเบาบางลงไปได้

สำหรับตัวลูกเอง ควรฝึกสติอยู่เสมอ ฝึกการตามรู้จิตที่เป็นทุกข์อยู่นั้นบ่อยๆ เตือนตัวเองว่า “แม่อยู่เพื่อให้เราได้สร้างบารมี” แม้ว่าเกิดอะไรขึ้น ก็จะไม่ทิ้งสติอย่างกลัวความสูญเสีย เพราะเราแค่เป็นหนึ่งในจำนวนหกหมื่นล้านคนทั่วโลกที่ต้องพลัดพรากจากคนที่เรารัก

ควรให้แม่จากไปอย่างสง่างาม เมื่อเวลานั้นมาถึง อย่าจู้จี้แม่ไว้ด้วยเครื่องมือ การแพทย์ใดๆ ถ้าการกระทำนั้น ทำให้อยู่ก็ไม่ได้ ตายก็ไม่ลง ทำให้คุณภาพชีวิตของทั้งลูกและแม่เสียไปด้วยกัน



## ส่งท้าย

อ่านมาถึงหน้านี้แล้ว ย้อนกลับไปมองจุดใจของตนเองซิว่า เคยคิดอีกมุมหนึ่ง  
อย่างนี้บ้างไหม

ชีวิตของเราทุกคน เมื่อนับรวมแล้ว มีอายุโดยเฉลี่ย 76 ปี นับเป็นวันได้ 27,564  
วันเท่านั้น หมดเวลาไปกับการนอน 9,119 วัน พุดง่ายๆ ก็คือ เหลือเวลาในการ  
ดำเนินชีวิตปกติในโลกนี้เพียง 18,445 วันเท่านั้น ช่วงน้อยเหลือเกิน ที่จะมัว  
มานั่งทุกข์กับเรื่องไร้สาระของชีวิต

เมื่อมองในมุมกลับ เราจะเห็นว่าเวลาน้อยก็ดี เราจะได้ตั้งใจทำดี สร้างสาระ  
ให้กับชีวิต ไม่ประมาทมัวเมากับวันเวลาและชีวิตอีกต่อไป

ท่ามกลางพายุทอนาโด กลับมีจุดที่สงบที่สุด ท่ามกลางแสงระวีอันเจิดจ้า  
กลับมีจุดดับอยู่

ท่ามกลางเสียงระงมรำไห่ของผู้สูญเสียญาติมิตรที่ประสบภัยพิบัติ ก็ยังมี  
น้ำใจของคนทั้งโลกไหลหลั่งพรั่งพรู คอยให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังใจ  
และอาสาสมัครจะหยิบยื่นช่วยกันได้

ในดีจึงมีเสีย ในเสียจึงมีดี ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ อย่านมองเพียงแค่ว่า  
หรือลบ แต่ควรมองในแง่ของความเป็นจริงด้วย ไม่ว่าจะเยหรือดี ก็ล้วนแต่  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาทั้งสิ้น

ชีวิตมนุษย์ทุกรายก้าวเท้าเข้ามาสู่โลกนี้ ด้วยค้นหาและความไม่รู้เท่าเทียมกัน แต่ต่างกันตรงที่การทำ พุค คิดในปัจจุบันนี้ต่างหาก

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าบางคนมืดมา มืดไป คือมาลบ ไปลบ เกิดมาลำบากแล้ว ยังขยันหาความชั่วมาสั่งสมจนฝังแน่นในสันดานตนเอง

บางคนสว่างมา มืดไป หรือมาบวกแต่ไปลบ คือเกิดมามีฐานะที่ดี, ครอบครัวยุติธรรม แต่กลับแส่หาหนทางใส่หัวตัวเอง ด้วยอ้างว่านี่คือรสนิยมของชีวิต

บางคนมืดมา สว่างไป หรือมาลบแต่ไปบวก คือแม้เกิดมาลำบาก ครอบครัวยุติธรรม ฐานะยากจน แต่กลับเพียรฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ สมคุณค่าที่เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง จนประสบความสำเร็จในชีวิต ยืนอยู่บนโลกนี้ได้ อย่างมีเกียรติ

บางคนสว่างมา สว่างไปหรือมาบวก ไปแล้วก็ไร้เลือดบวกด้วย เพราะเกิดมาสร้างประโยชน์แก่ตนและสังคม ไปก็มีคนอิจฉาอวดร่ำรวยข่มขู่ คนประเภทนี้เหลือน้อยนักในสังคมไทยปัจจุบัน

มาช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งทำ-พุค-คิดตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ให้ใจใสกระจ่างเกิด ดวงลึที่ว่า **“เด็ดดอกไม้ สะเทือนถึงดวงดาว”** หนึ่งในสิ่งดีงามจากเรา อาจขยายกลายเป็นล้าน หยั่งรากลึกลงในสังคมไทย ให้พบกับสันติสุขได้อย่างแท้จริง



## เส้นทางสร้างบุญ

1. เชิญร่วมสร้างมหากุศล สร้างอุโบสถวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่ พระครูปลัดวิมลศิริวัฒน์เจ้าอาวาสวัดวังหิน หรือ พระมหาวิเชียร ชินวัโส โทร. 08-7308-4387 หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคาร ออมสิน สาขาท่ามะปราง พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 04 - 2708 - 20 - 0407020
2. กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อสอบถาม คุณสมจิตร คำมินเสก โทร.08-9644-3467 หรือบริจาคโดยการโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชี เลขที่ 873 - 203 - 755 - 9
3. กองทุนเผยแพร่ธรรม เพื่อผลิตสื่อวีซีดีธรรมะและ หนังสือธรรมะ ติดต่อบริจาคได้ที่ พระมหาวิเชียร ชินวัโส โทร. 08-7308-4387 โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ สาขาถนนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535 - 0 - 22451 - 4
4. เพื่อบริจาคค่าน้ำประปา-ไฟฟ้าวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่ วัดวังหิน โทร. 08-7308-4387 หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคาร กรุงเทพฯ สาขาถนนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535 - 0 - 274717



## โปรดช่วยกันเผยแพร่ธรรม

หากท่านใด คณะใด ประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ โดยไม่เรียกร้องค่าตอบแทน ก็ให้กระทำโดยไม่ต้องขออนุญาต โปรดติดต่อที่โรงพิมพ์โดยตรง แต่หากมีการจำหน่ายขอสงวนสิทธิ์

ท่านที่ได้รับหนังสือนี้แล้ว หากไม่อ่านหรืออ่านแล้ว แต่ไม่มีความประสงค์จะเก็บไว้ ขอได้โปรดนำไปบริจาค ให้แก่วัด โรงเรียน โรงพยาบาลหรือมอบให้แก่ผู้สนใจธรรมะ ท่านก็จะเป็นผู้หนึ่งซึ่งได้บำเพ็ญทานบารมีคือการให้ธรรมะเป็นทานอันเป็นทานที่มีอนิสงส์อย่างสูงสุด

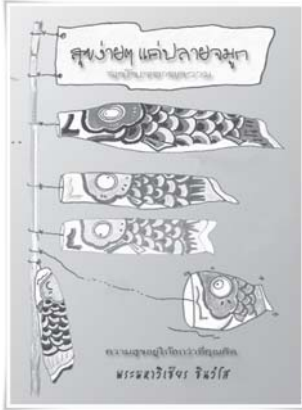
ขอความเป็นนามมงคลอันสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิดขึ้นแก่ผู้มีส่วนร่วมในหนังสือนี้ทุกท่าน





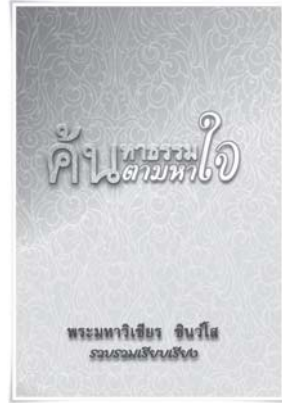
# ผลงานหนังสือของกองทุนจิตภานาชินวงศ์

## โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ



### สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก

เพื่อความสุขอันเรียบง่าย  
และอยู่ใกล้กว่าที่คุณคิด



### ค้นหาธรรมตามหาใจ

รวมคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์  
เพื่อเป็นอุบายธรรมแห่งความพ้นทุกข์



### เพื่อนร่วมทาง

แผนที่แห่งสัมมาทิฐิ  
เพื่อการเดินทางในสังสารวัฏ



### ความรัก-ความหวัง-ความจริง

วรรณศิลป์เพื่อชีวิตและอิสรภาพ  
โดยชินวงศ์