

ขอให้ฝนดี

ขวัญ เพียงหทัย



ขอให้พลังอันมหัศจรรย์จากฟ้า
หวานโปรยละอองพรมาสู่คุณ ให้จิตใจคุณเต็มเปี่ยมด้วยพลัง
แห่งการมองเห็นความงามในสรรพสิ่ง และความดีในผู้คนที่คุณได้พบ
ขอให้คุณมีความสุขและเบิกบาน อยู่ในวันวารอันโชติตระการ





ISBN : 978-616-440-356-7 • จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์เรือนธรรม • 290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทร. 02-243-1279
• พิมพ์ที่ : บริษัท โอเอส. พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด โทร. 02-434-6850-1 • จัดจำหน่ายทั่วประเทศ : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทร. 02-225-9536-39 • พิมพ์ : มิถุนายน 2560

ความสุขยามค่าที่ฉันอยากทำคือการให้กำลังใจแก่เพื่อนๆในเฟซบุ๊ก เพื่อเราจะไ้เริ่มต้นนิทราไปด้วยความรื่นรมย์ บางครั้งประสบการณ์ในตอนกลางวันก็ให้บทสรุปการเรียนรู้แก่ฉันให้ได้มาแบ่งปัน เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นลงในหัวใจทั้งแก่ตัวเองและเพื่อนๆที่อาจต้องการ ขอโอกาสนี้รวบรวมไว้เป็นหนังสือที่จับต้องได้สำหรับคนรักหนังสือ

ภาพดอกไม้ในเล่มนี้ เป็นการฝึกจัดดอกไม้ของฉันในแนว “โคริงกะ” ซึ่งมีหลักสำคัญคือ “อิสระ” และ “มีความเพลิดเพลินใจขณะจัดดอกไม้” แม้ยังฝึกไม่ชำนาญ แต่ก็ขอโอกาสเพื่อนๆในการนำมาแบ่งปันเพื่อมอบแรงบันดาลใจให้เพื่อนๆมาจัดดอกไม้เพื่อความสุขใจกันคะ

ขอขอบคุณ คุณภู ภูพเยีย ที่มอบภาพประดับสุดแสนน่ารักมาร่วมอวยพรด้วย

ขอมอบความรักความหวังดีแต่เพื่อนๆทุกคน ขอให้มีชีวิตที่รื่นรมย์และมีจิตใจสงบสุข ขอคำพรทั้งหลายจงโปรยหว่านความชื่นบานลงในวันเวลาของคุณ และขอให้ทุกคำคินเป็นราตรีอันหอมหวาน

3

ฝันดีนะคะ

ขวัญ เพียงหยั

Facebook : ขวัญ เพียงหยั

www. : ขวัญ เพียงหยั

มิถุนายน 2560





ความฝันแม่ไกล
ก้าวไปที่ละขั้นยังงี้ก็ต้องถึง
เหนื่อยนักก็พักได้
พักแล้วก้าวต่อไป
ฝันนั้นยังรอเราอยู่ที่เดิม
วันหนึ่งเราจะได้ฉลองกัน





บางครั้งชีวิตอาจเหมือนฤดูหนาวอันยาวนาน
แต่หัวใจที่ยังคงมีศรัทธาต่อความหวัง
ความเข้มแข็งและการยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่
คืออาวุธอันทรงพลังที่จะนำพาเราไปสู่ฤดูใบไม้ผลิได้



หลายครั้งที่เราคิดว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่นั้น
เราเป็นคนเดียว
และมันทำให้เราไม่มีความสุข
ต่อเมื่อเราได้อ่านหนังสือมากขึ้น
พบผู้คนหลากหลายมากขึ้น
เราจะพบว่าสิ่งที่เราเป็นนั้น
คนส่วนใหญ่ก็เป็นกัน
และเราคือคนปกติธรรมดา
เมื่อนั้นหัวใจจะร่าเริง







คนที่ใคร่ครวญคือคนที่มองตนและคนอื่น
คนที่คร่ำครวญคือคนที่มองตน...คนเดียว
ดังนั้น บางที...
คนที่คร่ำครวญจึงกำลังทำร้ายคนอื่นอยู่โดยไม่รู้ตัว
และนั่นคือการสร้างกรรมไว้รอตนเองภายหลัง
จงเมตตาทั้งคนอื่นและตนเอง
หยุดคร่ำครวญเถิด ไม่มีสิ่งใดเลวร้าย “จริงๆ” หรอก





ทุกวันเราเดินอยู่ในสวนดอกไม้ที่มีทั้งดอกหอมและหนามแหลม เข้าใจเถิดว่าหนาม
แทงเราเพราะมันหวงดอกกลีบอ่อน ชื่นใจเถิดว่าโชคดีได้ดมกลิ่นหอม ทุก
ประสบการณ์คือความงามและความสนุกที่ชีวิตส่งมาแก้เบื่อให้เรา และเผยให้เรา
เห็นถึงธาตุแท้ของกิเลส อย่าวินสั่หนามเพราะมันเป็นแค่หนามน้อยๆที่พยายาม
มีพิษสง แต่ไม่คุ้มค่าหัวใจเราซุน ทุกรอยช่วนและกลิ่นหอมคือความรู้ที่เติมเต็ม
เพื่อการตื่นของเรา นี่เป็นบทเรียนจากสวรรค์ไม่ใช่วิบาก เก็บทุกบทเรียน รู้ทัน
แล้วปล่อยผ่าน จากนั้นเราจะเติบโต





14

คลื่นเป็นเพียงเรื่องสั้นเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นในวันของเรา
ปล่อยให้มันแสดงลีลาของมันไปเถอะ
เมื่อถึงหาดทรายมันย่อมสลายไปเอง
ชีวิตของเราคือนั่งดูมันอย่างสงบและผ่อนคลาย
อาจสนุกกับการดูมันไปด้วยก็ได้
แต่อย่าเดินลงไปเปียกกับมันเท่านั้นเอง







17

ขอให้โลกของคุณเป็นสีชมพู
มีความคิดดีงามมาหล่อเลี้ยงจิตใจเสมอ
มีความสบายใจเข้ามากล่อมเกลา
มีคนดีๆเข้ามาเกื้อกูลด้วยความอ่อนโยน
มีคนใจกว้างเปี่ยมคุณธรรมเข้ามาเป็นเพื่อน
ทำให้ชีวิตคุณมีชีวารื่นรมย์



วันที่อาทิตย์ดูเหมือนล้นหายไปจากชีวิต
ขอให้มันใจเถิดว่า
ทุกคนมีคืนพระจันทร์เพ็ญ
หลับเถิด จงผ่อนคลาย ทุกสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว
และสิ่งที่เกิดขึ้นจะนำสิ่งที่ดีกว่ามาให้เสมอ



ทำโลกของเราให้สวย เพื่อคนอื่นมีความสุข
แล้วเราจะมีความสุข
ทำโลกของเราให้สงบ เพื่อคนอื่นจะได้เย็นลง
แล้วเราจะสงบ
อยู่กับโลกของเราทั้งดงามเพื่อสร้างให้ใจเรางาม
โลกของคนอื่นให้เขาตัดสินใจเอง
เท่านี้-เท่านั้นที่เราทำได้







ไม่ต้องรอให้มีเทศกาล เราก็จัดงานฉลองให้ตัวเองได้
ทำหัวใจให้ตื่นเต้นมีความสุข แล้วก็ฉลองให้กับความสุขในหัวใจที่ตื่นเต้น
ชีวิตดีๆของเราเอง







ถ้าคุณกำลังรู้สึกว่ามีบางสิ่งไม่ยุติธรรม
เจ็บปวดกับการถูกเอาเปรียบ
ก็ขอให้มองว่าคุณยังได้อยู่ในฐานะผู้ให้
ซึ่งนั่นย่อมดีกว่าการที่คุณต้องลดตัวลงเป็นผู้รับ
เพราะนั่นเป็นความเจ็บปวดมากกว่า



ความเปลี่ยนแปลงคือนิรันดร์
ขอให้เรามองสิ่งที่เกิดขึ้น
ว่าเป็นโชรฺชุดใหม่ของโลก
เราคนดูมีหน้าที่รับประสบการณ์
เรียนรู้อย่างที่มีนเป็น และเติบโต
ด้วยจิตใจอันอ่อนคลาย ปล่อยวาง
เข้าร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับการเปลี่ยนแปลง
แล้วชีวิตจะรื่นรมย์







ความดีที่คุณทำในวันนี้
ทั้งคิดดี กุศลจิต รู้สีกตัว มีเมตตา ให้อภัย
พิจารณาแก้ไขปรับปรุงตนเอง
หัวเราะ ปล่อยใจ พุดไฟเราะ เอ่ยขอบคุณ
แม้คุณจะรู้คนเดียว แต่ก็ปลื้มใจได้มหาศาล
จงหลับสบายในราตรีอันหอมหวาน
จักรวาลจะดูแลคุณ



ปล่อยให้สายลมพัดพาเรื่องราวต่างๆไป
ปล่อยให้สายน้ำเล่านิยายความหลัง
ปล่อยให้ดวงดาวแข่งแสงระยิบระยับ
ความฝันจะเรียงระบำในท่ามกลางความเงียบ
แห่งการนอนหลับอย่างมีความสุขของเธอ...ฝันดีนะ





32

มีคนที่คุณควรรักอยู่คนหนึ่ง
คนที่คุณควรยิ้มให้บ่อยๆ
คนที่คุณควรฟังอย่างลึกซึ้ง
คนที่รอให้คุณกอดอย่างเข้าใจ
และสุขสนิทนันทราไปด้วยกัน
คนนั้นคือตัวคุณเอง





สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญหา
มันเป็นประสบการณ์ที่เข้ามาให้เรียนรู้
เพิ่มพลังให้ใจเบิกบาน
ชีวิตเป็นเรื่องสนุก
ทุกสิ่งดีเสมอ







ความคาดหวังนั้นเหมือนการฝันถึงดาวไสว
ย่อมมีแต่เจตจรัสดวงมสดี
แต่ไม่เกิดขึ้นจริงตามใจเรา
เพียงเราปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปเองโดยไม่คาดหวัง
เรากลับจะได้พบความงามที่แท้จริง
ที่สรรพสิ่งต้องการจะมอบให้เรา

ความคิดด้านลบนั้นเหมือนวัชพืช
โตง่าย เติบโตขึ้นที่เร็ว ตายยาก บางทีเราลืมหืมตาลืมดูมัน
ปล่อยให้มันแอบเจริญเติบโตจนเต็มพื้นที่ใจ
ตั้งต้นกันใหม่ รู้ตัวไวๆ เห็นมันแล้วอย่าตามไป
นึกถึงแต่เรื่องดีๆ ที่ทำให้เรารู้สึกรื่นรมย์ ยิ้มให้ตัวเอง
ความรื่นรมย์ในความคิดจะพาความรื่นรมย์ที่แท้จริงมาให้







อย่าเสียใจว่าไม่ได้มีอย่างเขา
เพราะเราก็มีอย่างเรา
อาจมีบางคนที่ยากมีอย่างเราก็ได้
อย่าให้คนอื่นมีอิทธิพลกับใจเรามากนัก
ขอให้เชื่อว่าเราได้รับแล้วซึ่งสิ่งที่สมควรแก่เรา
และเรายังทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆได้ด้วยตัวเราเอง
มีความสุขกับความสุขของเรานั้นสุดยอดแล้ว





42

เมื่อคุณต้องตัดสินใจในสิ่งที่คุณรู้เพียงคนเดียว
คุณย่อมไม่อาจอธิบายความลับทั้งหมดแก่ผู้อื่นได้
ผู้อื่นนั้นย่อมไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้รับรู้ข้อมูล
และผู้อื่นย่อมวิจารณ์ไปตามมุมมองของตนแม้ไม่รู้ข้อมูลใด
ทำสิ่งที่คุณต้องทำเถิด เพราะคุณต้องรับผิดชอบ
ส่วนผู้อื่นเขาวิจารณ์ได้เพราะเขาไม่ต้องรับผิดชอบ
คนที่ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรย่อมพูดง่ายเสมอ







กอดคนรักของคุณเถิด
ไม่ต้องอายหรือก ไม่ต้องเขินหรือก
แม้เขาจะไม่เคยบอกว่าต้องการ แต่เขาก็ต้องการ
เขาจะแอบดีใจ
เพราะเราทุกคนอยากถูกรักกันทั้งนั้น
และคุณอย่าลืมกอดตัวเองด้วยนะ

แม้เงื่อนไขในชีวิตจะกำหนดเราหลายอย่าง
แต่แน่นอน - ไม่ใช่ทุกอย่าง
อย่างหนึ่งที่เราต้องให้กับตัวเองให้ได้
คือความสุขใจส่วนตัวของเรา









ดอกไม้เล็กๆดอกหนึ่งมีความสุขที่ได้แบ่งบาน
หน้าที่ของมันคือประดับโลกให้สวยงาม
เราเป็นคนเล็กๆคนหนึ่ง มีความสุขง่าย ๆ ในวันของเรา
หน้าที่คือทำประโยชน์แก่โลก
เท่าที่มือเล็กๆจะทำได้
และตระหนักว่าชีวิตคือของขวัญ



50

โอกาส

โอกาสมาโอบกอดเราพร้อมดวงอาทิตย์ในทุกๆเช้า

ให้เราได้สร้างความสุขให้หัวใจของเราเอง

ให้เราได้สร้างความแตกต่างเพื่อสีสันของชีวิต

ให้เราทำสิ่งดีๆให้ผู้อื่นเพื่อให้โลกสวยงาม

โอกาสเป็นของเราที่เราจะทำสิ่งดีๆให้ตัวเราเอง

จงยิ้มรับและเลือกทำดีให้สมกับที่เราได้รับโอกาสนั้นทุกๆวัน







ธรรมชาติคือที่รวมของสิ่งที่แตกต่างกัน
แต่อยู่ร่วมกันได้อย่างดี
เพื่อนคือคนที่แตกต่างกัน
แต่อยู่ด้วยกันได้อย่างดี
ด้วยความรัก การยอมรับ ความอบอุ่น เอื้ออาทร
และฟังอย่างลึกซึ้ง
แม้ในสิ่งที่ไม่ได้เอ่ยออกมา

อนาคตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่ในเงื่อนไชเดียวกับวันนี้
เราจึงไม่จำเป็นต้องหวาดกลัว
เพียงเพราะมองเห็นจากเงื่อนไชปัจจุบัน
จึงเชื่อมั่นว่าเราดีพอที่จะได้รับสิ่งดีๆ
แล้ววางใจไว้ในอุ้งมือของชีวิต
จงสงบและสุขกับลมหายใจที่อ่อนโยนของเรา
ของขวัญชิ้นเลิศกำลังเดินทางมา









สิ่งที่เห็นไม่ใช่สิ่งที่เป็นอย่างที่เห็น
สุดท้ายที่เราคิดว่าจบแล้ว
เมื่อไปถึงเราจะพบว่ายังมีหนทางอีกยาวไกล
จงสงบและก้าวไปด้วยความเชื่อมั่น
ว่ามีสิ่งดีๆรอเราอยู่เสมอ





ขอบคุณโลกที่มอบสิ่งดีๆให้เราเสมอ
ขอบคุณคนที่คอยช่วยเหลือเรา
ขอบคุณความรักและคำอวยพรจากจักรวาล
ขอบคุณวันอันแสนดี
ขอบคุณคำคืนอันแสนสุขใจ
ทุกสิ่งดีเสมอในใจที่คิดดี

แสงทองเปิดฟ้าทางทิศตะวันออกแล้ว
เสียงนกกลอยมากับสายลมอ่อน
ยามเช้าอันแสนหวาน
ไม่นานเธอก็จะเปลี่ยนแปลงไป
ขอบคุณที่ให้เราได้เก็บความสุข
อันเต็มเปี่ยมไว้ในหัวใจ
ชั่วขณะแสนสั้นที่งดงาม









จงหัวเราะให้กับทุกสิ่งที่เข้ามา
พบเรื่องสุขก็ทำให้สุขยิ่งขึ้น
พบเรื่องเศร้าก็เงยหน้าขึ้นแล้วลุกออกไปเดิน ไม่นั่งจมอยู่
เพราะถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรที่มีความหมายที่แท้จริงหรอก
ทุกอย่างเป็นเรื่องชั่วคราว
หัวเราะให้ชีวิตสไปรส์เลิศสะแมนแดน



การตัดสินใจของเราคือการตัดสินใจของคนที่อยู่บนเรือ
ซึ่งเล่นไปตามลำพังกลางทะเลกว้าง
มีเพียงเรากับน้ำเท่านั้นที่จะต่อรองกัน
เราคนเดียวเท่านั้นที่รู้จริงที่สุดว่าจะประสานเรา เรือ น้ำ อย่างไร
ดังนั้น สิ่งที่เราตัดสินใจในเวลานั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว
ไม่มีอะไรต้องเสียใจ







ดอกไม้สอนว่าไม่ต้องอิจฉาใคร
เรามีดีกันทุกคน
แต่ไม่ต้องดีจุดเดียวกันก็ได้
ดอกไม้ต่างสีต่างสวย
สนุกในความแตกต่างของเรา
แต่อยู่ในนาฬิกาของความสุขร่วมกัน
นี่คือชีวิตที่สมบูรณ์



ธรรมชาติให้ความมหัศจรรย์แก่สรรพสิ่ง
ดังนั้นจึงเชื่อมั่นว่าเราได้อยู่ในอ้อมกอดนั้นด้วย
เมื่อเรารักสรรพสิ่ง สรรพสิ่งก็จะโอบรับเรา
เมื่อเราให้สิ่งดีๆแก่สรรพสิ่ง
สรรพสิ่งก็จะมอบสิ่งดีๆแก่เราเช่นกัน
นั่นทำให้ชีวิตเรามหัศจรรย์







ธรรมชาติสร้างสรรค์ความงามมาให้เราอย่างเฉพาะเจาะจง
เราไม่มีวันเหมือนใคร และไม่มีใครมีทางเหมือนเรา
ดอกไม้เปี่ยมสุขในชีวิตของมันเสมอ
เราจึงเป็นเช่นดอกไม้
เปี่ยมสุขในความเป็นเราที่ธรรมชาติให้มา



เมื่อพบโจทย์ยากๆ การคิดหาทางออกเป็นเรื่องท้าทาย
บนความซับซ้อนของแผนงานคือความสนุก
งานคือเครื่องเล่นของสมอง
เมื่อเสร็จแล้วความสบายใจช่างหอมหวาน
เมื่อฝาคืบคลานมาแล้ว ยิ่งซาบซึ้งกับทะเลสงบมากกว่าเดิม







การเสียเปรียบคือการได้ให้ทาน
จงอย่าระคายใจเลยคนดี
ในใจของเขาขาดมากเขาจึงเอาเปรียบเธอ
เธอมีมากจึงมีพอให้เขาเอาเปรียบ
เขาเอาบุญมากองให้เธอเอง
จงเบิกบานใจ

ขอให้คุณเบิกบานกับโลกของความสุข
ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในตัวคุณ
และหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ
อันธรรมดาและงดงาม
ความสุขง่ายๆและอิมเม









ไม่ใช่ทุกคนจะรักตัวเองเป็น
แม้จะฟังดูตลกน่าขำ
แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญ
คุยกับตัวเองให้รู้จักตัวเอง
อภัยตัวเอง อวยพรตัวเอง ยอมรับตัวเอง
และรักตัวเองในที่สุด
แล้วจะมีความสุข



80

ขอความสงบมีแต่คุณ
ขอจิตวิญญาณของคุณได้สัมผัสพลังแห่งความเจียบ
จนหนักแน่นมั่นคงและเต็มเปี่ยม
ด้วยศรัทธาและความเชื่อมั่น
ว่าทุกสิ่งจะสำเร็จได้ด้วยวิธีของมันเอง







ขอให้เรายอมรับในความเป็นตัวเราทุกๆด้าน
เป็นเรื่องราวธรรมดาที่เรามีทั้งความดีและไม่ดี
ในส่วนที่เราดี เราก็สบายใจได้
ในส่วนที่เราไม่ดี เราก็อภัยและปรับเปลี่ยนใหม่
ขอจงรับของขวัญจากชีวิตของเรา
และอยู่กับมันอย่างมีความสุขกับที่ได้รับมา
จุบลาคีนนี้ ทั้งความหวานและความเศร้า
ไม่มีอะไรต้องเสียใจ

เพียงเราไม่ให้ค่ากับ “สิ่ง” นั้น
ก็ดูเหมือนความหมายจะเบาบางลงไป
จน “ให้” ออกไปมากเท่าที่ทำได้
จะยิ่งคุ้นชินกับความสุขของความว่างเปล่า
ที่ไม่มี “สิ่ง” ใดให้เป็นภาระ
มีเพียงความว่างเปล่าที่น่าโล่งใจ









ไม่ว่าจะเกิดเรื่องใดขึ้นมา
ขอให้เรานิ่งสงบใจ
และให้พลังแก่หัวใจตัวเองด้วยการ feel good เข้าไว้
นึกถึงสิ่งดีๆ ที่ต้องการให้มันเกิดขึ้นแล้วปล่อยวาง
จากนั้นให้เป็นหน้าที่ของจักรวาลที่จะนำสิ่งนั้นมาสู่เรา
จงเชื่อมั่นว่าเราจะโชคดีเสมอ
ยิ้มน้อยๆ เพื่อรอรับความสุขที่จะมา



ดอกไม้ที่เป็นพิษตามธรรมชาติ
มันไม่ได้ตั้งใจทำร้ายใคร
คนที่เข้าไปใกล้เองต่างหากที่ต้องระวัง
คนที่เข้เป็นพิษเขาไม่รู้ตัวหรอก
เขาทำตามธรรมชาติของเขาไปเอง
เราต่างหากที่ต้องระวังใจเรา







91

เก็บความร่าเริงมาใส่ลงในหัวใจ
เติมดั่งอากาศเย็นฉ่ำสดชื่น
มีเพียงนาทีนี้กับสิ่งที่คุณเลือกแล้ว
ขอให้ชีวิตเป็นของคุณอย่างเต็มเปี่ยม
เพราะทุกๆ “วันนี้” มีเพียงครั้งเดียวในนิรันดร์



ไม่ใช่ทุกอย่างต้องมีเหตุผล
จงหัวเราะไม่ต้องมีเหตุผล
จงปล่อยวางไม่ต้องมีเหตุผล
จงรักไม่ต้องมีเหตุผล
จงเมตตาไม่ต้องมีเหตุผล
จงให้ไม่ต้องมีเหตุผล
แล้วจะสุขไม่มีเหตุผล







ปล่อยวาง
ปล่อยสิ่งที่มีแล้วเท่านั้นหรือ
ปล่อยสิ่งที่ยังไม่ได้มาให้ผ่านเลยไปได้ไหม
แล้วรับเอาความว่างเข้ามาตั้งแต่ต้นมือ
จะได้เป็นมือที่เบาสบาย

ขอมนต์เพลงแห่งสวรรค์
บรรเลงให้หัวใจคุณสร่าง
จิตใจเบิกบานอยู่ในความดีที่คุณสร้าง
จักรวาลจะชื่นชมและชักชวน
ให้ความดีงามทั้งหลายหลั่งไหลมาสู่คุณ
เพื่อร่วมเฉลิมฉลองชีวิตที่งดงาม





ขอให้พรอันวิเศษที่มีอยู่ในมวลจักรวาล
จงไปรยหว่านความสุขสมปรารถนา
มาสู่วันเวลาของคุณ
เพื่อให้ชีวิตคุณรื่นรมย์

