



แม่หนึ่งและเบลล่า
กับนิทานธรรมะहरषा

เบลล่าทำสมาธิ

นิทานสองภาษา ไทย-อังกฤษ

มองหาสิ่งน้อยทุกหน้า



ศรัยฉัตร กุญชร ณ อยุธยา จีระแพทย์ เรื่อง ประชาติป มากมูล ภาพ
พระอาจารย์มหาบวรวิทย์ อายุมัน ตรวจสอบต้นฉบับ ชนกวนันท์ วัชรคุณ คำนิยม

เบลล่าทำสมาธิ



ศรัยฉัตร กุณฺฐร ณ อยุธยา จีระแพทย ไร่อง
ประชาธิป มากมุล ภาพ



เบลล่าทำสมาธิ

ศรัยฉัตร ภูญชร ณ อยุธยา จีระแพทย์ เรื่อง

ประชาติป มากมูล ภาพ

นาวาเอก ทองย้อย แสงสินชัย บรรณาธิการที่ปรึกษา

พระอาจารย์มหาบวรวิทย์ आयुมัน (วัดรวก) ตรวจทานต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2554

ราคา 115 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2554: ศรัยฉัตร ภูญชร ณ อยุธยา จีระแพทย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ศรัยฉัตร ภูญชร ณ อยุธยา จีระแพทย์.

เบลล่าทำสมาธิ. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์คิดดี, 2554.

32 หน้า.

1. นิทาน. I. ชื่อเรื่อง.

398.2

ISBN 978-616-539-129-0

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ วาตรี สังสกฤษ ผู้อำนวยการสำนักพิมพ์ สุเมธ สุวิริยะเสถียร บรรณาธิการ
อำนวยการ ชนาวุธ ตินารักษ์ ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา บรรณาธิการบริหาร สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์ บรรณาธิการเล่ม ลติกา ชุมภู
หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ อัมพันธ์ คงมั่น พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ ธนุดรา ทิพนกน สุขุมาล นาคสุข ผู้จัดการกองศิลปกรรม
กฤษดา เส่งสงค์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว ศิลปกรรม สุภาวดี แพวขุนทด คอมพิวเตอร์กราฟิก สันติ ยอดปทุม หัวหน้ากอง
ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ ประสานงานการผลิต ฉัตรทิพย์ กสิสิทธิ์ อนุสรา ตาธเนศ สำนักงาน บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด
เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2662-3000, 0-2670-9800 โทรสาร 0-2662-0919 e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ คลาสสิกแกน โทร. 0-2291-7575 พิมพ์ที่ พงษ์วรรณการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี)

ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน
หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนิยม

ณ ขณะที่ท่านจับและเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ แสดงว่าท่านกำลังมองหาเรื่องราวดี ๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับเป็นตัวอย่างให้กับชีวิตน้อยๆ ที่เรามักเรียกเขาว่า **“สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต”**

การเป็นแม่ นอกจากสัญชาตญาณแล้ว เราต้องมีตัวอย่างที่ดีด้วย ไม่ต่างกับทารกหัดเดิน คอยเฝ้าสังเกตการณ์ว่าทำอะไรจะฝึกแรงโน้มถ่วงของโลกได้ ตัวตุ๊กเองก็มีคุณแม่หนึ่งเป็นต้นแบบในการเลี้ยงลูก ได้รับทั้งคำแนะนำ ข้อคิดสร้างกำลังใจ ทั้งยังสงสัยมาตลอดว่า ผู้หญิงตัวเล็กๆ อย่างเธอทำไมไม่มีพลังงานเหลือเฟือ แม่หนึ่งให้นมแม่จนครบ 365 วัน เป็นสิ่งที่น่าทึ่งมากสำหรับแม่ที่ทำงานไปด้วย และเลี้ยงลูกไปด้วย พลังงานยังเหลือเฟือพอที่จะพุ่มพุกอบรมเจ้าตัวเล็กได้อย่างดี สังเกตจากน้องเบลล่า เด็กที่สดใสกับโลกใบใหม่ และมีแววฉลาดอย่างเหลือเชื่อ สำหรับตุ๊ก พัฒนาการของลูกแค่นี้ก็เป็นความสุขที่หาสิ่งใดมาทดแทนได้ยากยิ่ง เคยคิดว่าตนเองโชคดีที่มีที่ปรึกษามืออาชีพอย่างแม่หนึ่ง และแอบเสียดายแทนคุณแม่ที่ต้องการเพื่อนยามประสบปัญหา

หนังสือนิทาน **เบลล่าทำสมาธิ** ที่อยู่ในมือของท่านนี้ เป็นหนึ่งในชุด **แม่หนึ่งและเบลล่า กับนิทานธรรมะहरषा** โดยนำเรื่องมาจากชีวิตจริงของคุณแม่หนึ่ง ที่มีเจตนารมณ์ชัดเจน เพื่อให้ลูกน้อยของตนเป็นคนดี เอื้อเฟื้อในสังคมปัจจุบัน คุณจะได้มีเรื่องพูดคุย เล่านิทาน ปลุกฝังสิ่งดี ๆ แก่ลูกผ่านนิทานชุดนี้ และยังสามารถภาษาอังกฤษเป็นของแถม

ขอบคุณความเป็นแม่ที่เราได้รับถ่ายทอดกันมา จากรุ่นสู่รุ่น จากปากต่อปาก เป็นกำลังใจให้กับคุณแม่ทุกคนในโลกนี้ พวกเรากำลังจะสร้างสังคมอุดมคติค่ะ

“ตุ๊ก” ชนกวนันท์ วัชรคุณ



คำนำผู้เขียน

“แปลกแต่จริง...ตั้งแต่หนึ่งมีลูกก็เสมือนตัวหนึ่งเกิดใหม่ เป็นหนึ่งอีกคนที่อยากทำความดี เป็นคนดีให้มากขึ้นเพื่อลูก เหมือน**พละกำลังที่ซุกซ่อนอยู่** **ปรากฏตัวขึ้นเพื่อทำทุกสิ่งให้ลูกได้มีความสุข** มีพัฒนาการที่ดี และเติบโตเป็นคนดีมีศีลธรรมในสังคม หนึ่งทำกิจกรรมเพื่อเสริมพัฒนาการและเติมความสุขให้ลูกมากมาย หนึ่งในนั้นคือการ**อ่านนิทาน** อ่านตั้งแต่เบลล่าอยู่ในท้องหนึ่ง เริ่มจากการอ่านคนเดียวไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่ง มีชีวิตเล็กๆ คอยตอบสนองด้วยการดิ้นทุกครั้งที่ได้อ่านให้เขาฟัง มาถึงวันนี้การอ่านหนังสือให้ลูกฟังยังเป็นกิจกรรมของเราสองแม่ลูกทุก ๆ วัน อ่านไปอ่านมา สังเกตว่า**นิทานสมัยนี้ช่างน่าอ่าน น่าดู น่าเชื่อ และมีผลต่อความคิด พฤติกรรม และพัฒนาการของลูกอย่างไม่น่าเชื่อ** รู้แล้วว่าการอ่านหนังสือมีความมหัศจรรย์อย่างไร เดียวนี้ไม่ได้มีแค่หนังสือที่อ่าน บางวันเบลลาก็อ่านให้หนึ่งฟัง อ่านไม่ออกแต่จำได้ว่าแต่ละหน้ามีเนื้อหาอย่างไร พร้อมเติมจินตนาการเล็กๆ ของเขาไปด้วย



หนึ่งได้ค้นพบว่าการมีลูกไม่เพียงแต่ทำให้หนึ่งเป็นคนใหม่ แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้หนึ่งกล้าทำในสิ่งที่ไม่เคยทำอีกมากมาย และหนึ่งในนั้นคือการ**เขียนนิทาน**เล่มนี้ค่ะ ซึ่งเกิดจากความฝันเล็กๆ ว่า คงจะดีไม่น้อยถ้าลูกจะได้่านนิทานที่แม่เขียน แถมเขียนเรื่องราวของเธอเอง เริ่มต้นเพียงอยากให้ลูกภูมิใจและชื่นชมในสิ่งที่ทำ แต่แค่นั้นคงไม่พอ **หนึ่งอยากแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับเด็กคนอื่น ๆ อีกด้วย** ในที่สุดก็ตัดสินใจเลือกทำ**นิทานธรรมะ** ซึ่งมีไม่มากสำหรับเด็กเล็ก อย่างน้อยก็น่าจะเป็นประโยชน์และแนวทางที่ดีสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อยากสอนเรื่องศีลธรรมความดี และอยากเตรียมความพร้อมให้ลูกก่อนไปทำกิจกรรมสำคัญทางศาสนา อีกทั้งเรายังคงต้องยอมรับว่าในสังคมเมืองปัจจุบัน เรื่องการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและการเข้าวัดเข้าวา ดูจะค่อยๆ ห่างไปจากชีวิตเรา

ซึ่งนิทานเหล่านี้จะสามารถปลูกฝังเรื่องของธรรมะให้กับเด็กเล็กได้อย่างดี และขอขอบคุณนานมีบุ๊คส์ ที่ตอบตกลงรับแนวคิดนิทานธรรมะของหนังสือที่หนึ่งเสนอไป ไม่เพียงแต่เราได้ร่วมกันผลิตและสร้างสรรค์ นิทานที่เป็นประโยชน์ แต่ยังสร้างความสุขให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน

แต่การเขียนนิทานไม่ใช่เรื่องง่าย เขียนให้สนุกยากกว่า และเขียนเรื่องธรรมะดูจะยากเข้าไปอีก บาง เนื้อหาหนึ่งจำต้องตัดทอนและเน้นความกระชับ ทั้ง ๆ ที่อยากเขียนรายละเอียดสำคัญเพิ่มเติม แต่เด็กคง ไม่ต้องการอ่านนิทานเล่มหนาปึก พร้อมกับคำอธิบายยาวเหยียดจนขาดความสนุก หนังสือตั้งใจแปลเป็น ภาษาอังกฤษอีกด้วย เพื่อให้เด็ก ๆ ต่างชาติได้มีโอกาสเข้าใจและเรียนรู้พิธีกรรมทางศาสนาพุทธ ซึ่งดูเหมือน การแปลเนื้อหาธรรมะเป็นภาษาอังกฤษน่าจะเป็นเรื่องยากที่สุด แต่อย่างที่บอก หนังสือมีพลังกำลังและกำลังใจ เหลือล้นที่จะมุ่งมั่นแปลให้ได้ และขอขอบคุณความช่วยเหลือจากคุณพ่อสามี (เกริกไกร จิระแพทย์) ที่ท่านเองก็ตั้งอกตั้งใจช่วยเหลือเต็มที่ เสมือนเป็นงานนิทานของท่านเอง ทั้งนี้ก็เพราะท่านบอกว่าอยากให้ คนอ่านได้รับประโยชน์ที่สุด

การแปลเนื้อหาธรรมะเป็นภาษาอังกฤษให้สมบูรณ์นั้น ไม่สามารถใช้เพียงแค่คำสั้น ๆ หรือเพียง ประโยคเดียวในการอธิบายได้ บางเรื่องอยากแปลเพิ่มเติม แต่ด้วยเหตุผลเดิมคือไม่อยากให้ความสนุก หายไปค่ะ หนังสือขออนุญาตแปลภาษาอังกฤษแบบพอให้เข้าใจในภาพรวมไม่ได้ลงรายละเอียดอย่างลึกซึ้ง แต่ได้ใส่ข้อมูลและเนื้อหาที่ถูกต้อง โดยใช้พจนานุกรมพุทธศาสตร์ของพระพรหมคุณาภรณ์ประกอบ

หลังจากคุณพ่อคุณแม่อ่านนิทานให้ลูก ๆ แล้ว อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยนเรื่อง หรือเปลี่ยนกิจกรรมนะคะ เด็ก ๆ ต้องการเวลาอีกซักนิดให้เขาได้คิด ได้สงสัย ได้ถาม ได้จินตนาการต่อ ส่วนพ่อและแม่นั้นก็มีหน้าที่ ตอบ อธิบาย และเสริมจินตนาการของลูก ๆ ให้เติบโตต่อไป ถ้าหากท่านได้อ่านนิทานของหนังสือให้ลูกฟัง แล้วลูกตั้งคำถาม สงสัย อย่ารีรอที่จะตอบ อธิบาย และขยายความเข้าใจนะคะ ที่สำคัญ อย่าลืมพาลูกไป สัมผัสกับกิจกรรมทางศาสนาเพื่อเติมเต็มจินตนาการของเขาให้สมบูรณ์แบบนะคะ

“หนังสือ” ศรัยฉัตร กุญชร ณ อยุธยา จิระแพทย์



เย็นวันเสาร์ เบลล่าเดินไปเดินมา
ภายในบ้าน เพราะหาคุณแม่ไม่เจอ

“เอ...คุณแม่อยู่ไหนนะ คุณแม่ขา
คุณแม่อยู่ไหนคะ” เบลล่าร้องเรียก
แต่ไม่มีเสียงตอบ จึงเดินไปหาใน**ห้องพระ**

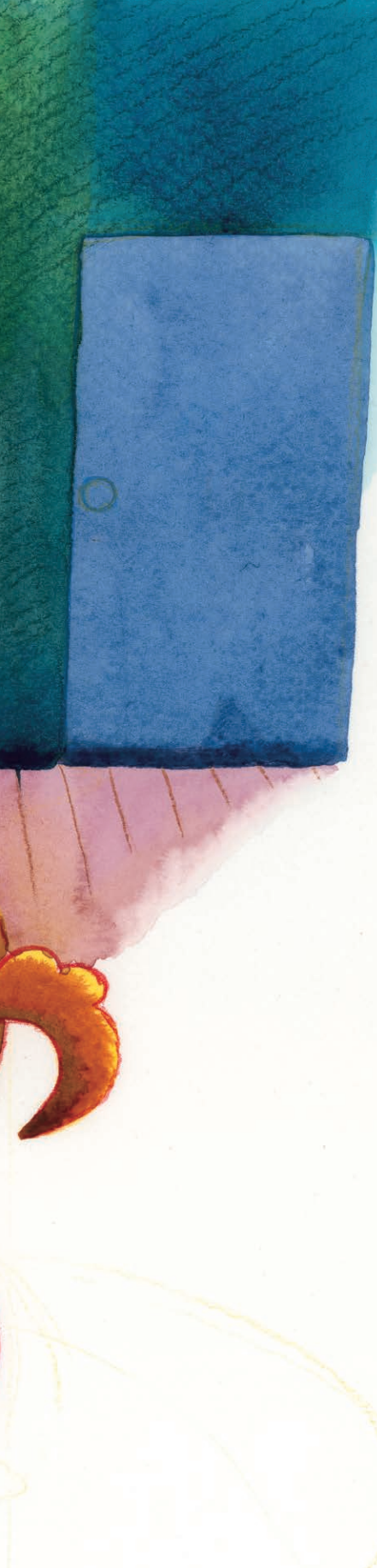


One Saturday evening, Bella was walking around
her house looking for her mother.

“Mommy, where are you?” Bella cried, but there were
no response. So she went to the **praying room**.







เบลล่าค่อยๆ เปิดประตูห้องพระ
เห็นคุณแม่กำลังนั่งขัดสมาธิ หลับตาอยู่
“คุณแม่ทำอะไรคะ” เบลล่าถาม
แม่ลืมตาแล้วยิ้ม “แม่กำลังนั่งสมาธิอยู่จ้ะ”
“นั่งสมาธิคืออะไรคะ” เบลล่าสงสัย

Bella gently opened the door and saw
her mother sitting cross-legged on the floor
with her eyes closed.

“What are you doing, mom?” Bella asked.
Her mother opened her eyes and smiled,
“I’m **meditating**.”

Bella looked curious and asked,
“What is meditating?”