



ตัวอย่างทดลองอ่านฟรี

# อ่านแล้ว หายเหนื่อย



... สัจธรรมง่ายๆ  
ละลายตะกอนในใจ

ใช้กับชีวิตที่ขมขื่นอยู่ใน สุข ทุกข์  
การทำงาน และความรัก

ปูประ



หรือว่าแท้จริงแล้ว  
ชีวิตเราต้องการคำว่า  
“สมดุล”  
มากกว่าคำว่า  
“มาก”



สำนักพิมพ์



# อ่านแล้ว หายเหนื่อย

ปูปรง

พิมพ์ครั้งที่ 1: มีนาคม 2554

ปูปรง

อ่านแล้ว...หายเหนื่อย

กรุงเทพฯ : โยโชน, 2554. 162 หน้า.

1. สสส-กับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง. 294.3144

ISBN : 978-974-491-651-8

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร : อภิลิทธิ์ กัมพลาวลี

กรรมการที่ปรึกษา : บรรจง กัมพลาวลี / กรรมการผู้จัดการ : วรพรรณ ธาณิรัตน์

ผู้จัดการฝ่ายบัญชี-การเงิน : ภัทรียา กัมพลาวลี / ผู้จัดการฝ่ายขาย : จริญญา ไชยทอง

บรรณาธิการอำนวยการ : อรุณา สมัยกลาง / เลขาธิการบรรณาธิการ : อติรัตน์ มั่นแร่  
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการตลาดสร้างสรรค์ : ศิษญา ดาราวลี / ออกแบบปก : นรภมล สุขศรีอินทร์

กราฟิกดีไซน์เนอร์ : ศิษญา ดาราวลี / ภาพประกอบ : lingjaidee

ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย : นเรศ อินทวารี

สงวนลิขสิทธิ์เนื้อหาและภาพประกอบ ตามพระราชบัญญัติปี พ.ศ.2537

ห้ามมิให้ผู้ใดทำการคัดลอก ดัดแปลง จัดพิมพ์หรือทำซ้ำ

ไม่ว่ารูปแบบใดก็ตาม โดยมีได้รับการอนุญาต เป็นลายลักษณ์อักษรจากสนพ.



จัดจำหน่ายโดย : บริษัท วาย เอ็ม ครีเอทีฟ จำกัด

251/1 ถ.แฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240

โทรศัพท์ 0-2734-3450 (อัตโนมัติ) โทรสาร 0-2734-3414

[www.ymcreative.co.th](http://www.ymcreative.co.th)



www.uu

กระดานออนไลน์คารินรั๊ด

[www.greenread.com](http://www.greenread.com)

ราคา 145 บาท

ต้องการสั่งซื้อจำนวนมากเพื่อมอบเป็นของขวัญ

กรุณาติดต่อ ฝ่ายขาย โทรศัพท์ : 0-2734-3450 (อัตโนมัติ) ต่อ 211, 212

สำนักพิมพ์โยโชน คำนี้ถึงคุณค่าของสินค้าที่ส่งมอบให้แก่ผู้อ่าน

หากท่านพบว่าหนังสือชำรุด หรือเสียหายอันเกิดจากการผลิต

เรายินดีเปลี่ยนสินค้าให้ใหม่โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ผ่านร้านหนังสือที่ท่านซื้อ หรือติดต่อโดยตรงที่สนพ.

มันต่อนั่งสอที่ไซ่งนััน  
ในวันที่ชีวิตด้านในของฉินอ่อนดลางลงมากแล้ว  
แม้ชีวิตด้านนอกจะยังคงต้องดำเนิน  
ฉันหันต่อสู้ไปตามปกติ



## “อ่านแล้วนางเหนือจ”



“ชีวิตเราเกิดมาดิ้นรนแสวงหาเพื่อสิ่งใดอยู่?”

ฉันมักตั้งคำถามตัวเองอยู่บ่อยครั้งเมื่อมีเหตุ หรือปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพาลทำให้เกิดความรู้สึกสงสัย ไม่เข้าใจ

ว่าอารมณ์ที่เกิดจากปัญหานั้นมันเป็นเพราะตัวเรา

ที่ขอบวางตัวต้านทานแรงอารมณ์ หรือเป็นเพราะพายุลมแรง จากคนรอบข้างถาโถมเข้ามาปะทะใจกายของเรากันแน่

เมื่อคำถามเหล่านั้นไม่ได้เกิดการคลี่คลาย

ปัญหาทุกอย่างจึงวิ่งวนอยู่ในความรู้สึก

ขุนมัวอยู่ในอารมณ์วนไปวนมา จนนานเข้าก็กลายเป็นตะกอนโคลนตมที่ทับถมอยู่ในใจอย่างไม่มีทางล้างออกไปได้

บ่อยครั้งเข้าความมัวหมองในอารมณ์ก็ยิ่งทวีมากขึ้น

ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีแม่เรียวแรงที่จะต้านทาน

แม้ว่าจะเป็นเพียงแค่ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

ฉันพยายามเรียกสติตัวเองกลับมาเมื่อรู้สึกตัว  
 ว่าเรากำลังตกเป็นทาสของอารมณ์ความรู้สึก ความอยากได้  
 อยากรมี อยากรเป็น ซึ่งนั่นคือส่วนหนึ่งของปัญหา  
 ที่ทำให้เราต้องแสวงหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด  
 จนถึงตอนนี้ฉันก็ยังพยายามเรียนรู้ ทำความเข้าใจวิธีจัดอารมณ์ของตัวเอง  
 เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้  
 นอกจากตัวของเราเอง รู้จักเรียนรู้ที่จะยอมรับในบางเรื่อง  
 รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตไม่ให้ตั้งจนเกินไปบ้าง

หนังสือเล่มนี้ “อ่านแล้วทางเหนือ” งานเขียนจาก “บุปผะ”  
 จึงเป็นหนังสืออีกเล่มที่ฉันเลือกใช้เป็นทางออกของความเหนื่อยล้าที่ฉันมี  
 ด้วยภาษา ถ้อยคำ ที่เธอเลือกใช้สื่อสาร ปลอดภัย และแบ่งปัน  
 สามารถทำให้ฉันดับอารมณ์ร้อนในช่วงเวลาที่สับสนได้  
 เมื่อเริ่มอ่านในช่วงเวลาที่ไม่นานนัก ทำให้ฉันพร้อมที่จะเผชิญและอยู่กับ  
 กับทุกปัญหาเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เหนื่อยน้อยลงได้

ขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจ...ให้คุณมีพลังสู้ต่อไปค่ะ  
 อุดนา สมัยกลาง

## พักตรงนี้...ดีกว่า

มีใครบางคนเคยสอนฉันว่า  
ถ้าเราค่อยๆ เชี่ยวความทุกข์ออกไปทีละชิ้น...ทีละชิ้น  
เราจะมองเห็นความงามที่ซ่อนอยู่ในทุกๆ ประสบการณ์ชีวิตทันที

คำสอนนี้เริ่มเข้าถึงตัวฉันเอง  
ก็ต่อเมื่อเริ่มต้นที่จะมองชีวิตแบบศึกษาเรียนรู้  
มากกว่าเอาเป็นเอาตาย หรือจริงจังแบบเก่าก่อน  
วัน ดี คี่ น ดี...  
ที่ชีวิตเราปลดแองโซ และลดความคาดหวังบางสิ่งบางอย่างลงไป  
ไม่ช้าไม่นาน สิ่งที่เกิดขึ้นกว่าหวังเอาไว้  
ก็กลับปรากฏขึ้นในชีวิตราวกับปาฏิหาริย์

ขณะเดียวกันความอึดอัดคับข้องที่เคยสั่นคลอนจิตใจ  
แม้จะยังมาป่วนเวียนเหมือนเดิมอยู่ก็จริง  
แต่ แปล ก ต ร ง ที่...  
มันไม่สามารถทำร้ายเราได้เหมือนที่เคยเป็นมาอีกแล้ว

ทั้งหมดนี้...เขียนขึ้นเพื่อจะบอกและเป็นกำลังใจให้กับทุกชีวิตว่า  
แม้การใช้ชีวิตจะไม่ใช่เรื่องสนุก  
แต่ในชีวิตก็มีเรื่องสนุกและน่าสนใจอยู่เสมอ  
บางวันที่คุณอาจขี้มไม่ออก คุณก็ไม่จำเป็นต้องฝืนขี้ม  
แต่คุณก็ควรเรียนรู้วิธีที่จะทำให้วันอื่นๆ สามารถกลับมาขี้มได้อีก  
เช่นเดียวกันกับวันนี้ที่คุณอาจขี้มกว่า รู้สึกมีความสุขมากกว่าวันไหนๆ

คุณก็ควรบอกตัวเองไว้ว่า ไม่ช้านานทุกสิ่งย่อมมีวันเสื่อมกลายเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถเก็บกักความสุขเอาไว้กับตัวเองได้แบบถาวร และก็ไม่มีความทุกข์ใดๆ ที่จะอยู่กับเราแบบถาวรเช่นกัน

เพียงเข้าใจสังขธรรมและไม่ฝืนกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะสร้างความชัดเจนให้กับชีวิตได้เอง

**“อ่านแล้ววางหนังสือ”** อยากรวบรวมหลายๆ ชีวิต ที่ยังต้องวิ่งวุ่นกับสุข ทุกข์ การงาน ผู้คน และความรัก ได้หยุดพัก มาเรียนรู้สังขธรรมง่ายๆ เพื่อละลายตะกอนความทุกข์... และถักทอความสุขให้กลับคืนมาด้วยกัน

มันเป็นหนังสือที่เขียนขึ้นในวันที่ชีวิตด้านในของฉันผ่านคลาญลงมากแล้ว แม้ชีวิตด้านนอกจะยังคงต้องดำเนิน ดิ้นรนต่อสู้ไปตามปกติ ทั้งหมด...เหมือนเป็นบทบันทึกชีวิต ที่อยากเชื่อมโยงว่า โลกภายนอกจะเป็นเช่นไรนั้น ย่อมเป็นผลมาจากโลกด้านใน ที่ทำงานร่วมกัน สามารถเกื้อหนุนกันได้

หวังว่าสาระความคิดที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ จะมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย ที่สำคัญฉันคงจะดีใจมากถ้าได้รู้ว่า ไม่เพียงแต่คุณที่อ่านแล้ว....หายเหนื่อย แต่คุณยังสามารถมองเห็นความงดงามของชีวิต **และยิ้มกับชีวิตได้เสมอ...แม้จะยังต้องเหน็ดเหนื่อยอยู่ก็ตาม**

...ขอบคุณสำหรับเพื่อนเก่าที่ติดตามอ่านความคิด และยินดีที่ได้รู้จักเพื่อนใหม่ทุกคนค่ะ

‘ปู้ปู้จุง’

pooproong@hotmail.com



## Contents



- “คงที่” กับ “คงทน” 10
- จงแปรรูปความฝันด้วยความเข้าใจ 14
- บางช่วงของชีวิตจำเป็นต้องการเวลา “สักพักหนึ่ง” 20
- ชีวิตเราควรมีมิตรมากกว่ามีศัตรู 28
- คนใกล้...ที่เรามักทำหล่นหายไปจากชีวิต 36
- รักที่แก่นั้น...ย่อมสวยงามและไม่ฉาบฉวย 42
- มองทุกสิ่ง...แล้วน้อมเข้ามาสู่ใจ 48
- ใช้ชีวิต...แบบเปิดหนังสือหน้าถัดไปได้ 56
- ความล้มเหลว...ใช้ว่าจะมีเพียงมิติเดียว 62
- เมื่อหยุด...ฟังเสียงเจียบเงินในใจตนเอง 66
- เป็นสุขได้เพราะค้นหา “จุดพอใจ” ของตัวเองเจอ 72
- แค່เทียบเล่มหนึ่ง...ที่กำลังเผาไหม้ 78
- Life isn't fair, but it's still good 82

- ภูมิปัญญาที่ได้จากความสงบ 86
- ความรักคือความทุกข์ที่สวยงาม 92
- “ปล่อยวาง” ไม่ใช่การยอมแพ้ 100
- จงชื่นชมในความเป็นปกติของชีวิต 106
- คนบางคน...อาจเข้ามา  
เพื่อสอนและวัดใจเราว่า...ยังมีความศรัทธา  
ต่อชีวิตและความดีงามมากน้อยแค่ไหน 114
- ความทุกข์ คือหนึ่งในครูที่ดีที่สุด 120
- อย่างมีเวลาเสียเวลา ...ตามหาความยุติธรรมกับโลกเลย 126
- ยิ้มแต่พอดี...ร้องไห้พอประมาณ 130
- ถ้าไม่คาดเดาว่ามีอะไรอยู่ในกล่องของขวัญ...  
เราก็จะไม่ผิดหวัง 136
- หย็อกน้ำเต็มได้...เพราะน้ำที่เต็มทีละหยด 142
- อนาคต...มาจากปัจจุบัน...ที่เรียนรู้อดีตแล้วอย่างเข้าใจ 148
- อย่างไร...ถึงหายเหนื่อย 152

ดอกไม้...กับ ดวงตา



**ดอกไม้...**ไม่อาจผลิบานได้ตลอดไป

ข้าวของเครื่องใช้...ไม่สามารถคง “ความใหม่” ไปได้ตลอด

ดวงจันทร์ ดวงตะวัน...ไม่อาจส่องแสงทะลุผ่านวาระที่ไม่ใช่ของตัวเอง  
หรือแม้แต่สายน้ำ...ก็ไม่เคยไหลย้อนกลับมาที่เก่าสักครั้ง

**ธรรมชาติได้ชุกซ่อนสังขธรรมการใช้ชีวิตเอาไว้มากมาย**

เมื่อเราได้เห็นทุกสิ่งดังที่กล่าวมาข้างต้น

เรากลับไม่เคยรู้สึกทุกข์หรือเศร้าเสียใจ กับความไม่คงที่ของมัน

แต่ทำไม กับสิ่งที่เรียกว่า “ความสัมพันธ์ในคนสองคน”

เรากลับยอมรับมันไม่ได้...เมื่อมีความแปรเปลี่ยนเกิดขึ้น?

ในความไม่คงที่แน่นอน แม้บางครั้งจะไม่น่าพอใจ  
แต่มันก็เป็นความปกติของทุกสรรพสิ่ง  
ในความสัมพันธ์ที่เรียกว่าความรักก็เช่นกัน  
แม้จะเป็นสิ่งสวยงามแต่ก็อาจกลายเป็นความน่ากลัวได้เสมอ  
หากเราไม่เข้าใจมันดีพอ

ถ้าเราไม่คาดหวังว่าความรักจะต้องคงที่  
เช่นเดียวกับที่เราไม่เคยคาดหวังว่า  
ทุกสิ่งที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันจะต้องเป็นเช่นนั้นไปตลอด  
เราก็จะอยู่กับความรัก ความสัมพันธ์อย่างมีความสุขมากขึ้น



สำหรับคุณและฉัน...

เราคงไม่ได้มีหน้าที่ไปห้ามดอกไม้ไม่ให้ร่วงโรยตามกาลเวลา  
แต่เรามีหน้าที่ที่จะดูแล จัดหาสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดและเหมาะสม  
เพื่อให้เจ้าดอกไม้นั้นได้เบ่งบานยาวนานเท่าที่จะเป็นไปได้  
ข้าวของเครื่องใช้ก็เช่นกัน...

เราก็คงมีหน้าที่ใช้มันอย่างระมัดระวัง รักษาความคงทนให้กับมันเท่านั้น  
และความรัก- ก็คงไม่ต่างกัน แม้ไม่อาจห้ามความไม่คงที่  
แต่เราก็สามารถสร้างหัวใจให้กลมกลืนไม่หวั่นไหวในความไม่คงที่นั้นได้...

**ด้วยการพยายามทะนุถนอมความรักให้คงทน ยาวนาน  
ด้วยความเข้าใจ ด้วยการให้อภัย และด้วยความซื่อสัตย์  
และความจริงใจต่อกัน.**



จงแปรรูปความฝัน ด้วยความเข้าใจ



**กิจกรรมจามว้าง** อย่างหนึ่งที่ฉันชอบทำเสมอ

คือ การท่องโลกใบเล็กในคอมพิวเตอร์

วันหนึ่ง...ขณะที่ฉันได้เข้าไปที่ blog ของน้องสาวที่สนิทคนหนึ่ง  
ได้เห็นและแอบติดตามเรื่องราวความฝันของน้องคนนี้มาตลอด  
และวันนั้นเอง...ก็ได้รู้ว่า ความฝันบางส่วนของชีวิตน้องคนนี้  
กำลังเปลี่ยนเป็นรูปเป็นร่างขึ้นเรื่อยๆ

คือ การผันตัวเองมาเป็นเจ้าของธุรกิจเล็กๆ ที่จังหวัดบ้านเกิดของเธอ  
เห็นแล้วเกิดความคิด 2 อย่าง

อย่างแรกคืออืม!ใจร่วมไปกับโปรเจกต์นี้ของเขา

พร้อมกับพบความจริงว่าความฝันที่จะสามารถแปรรูปได้จริงนั้น  
ต้องเกิดจากความมานะพยายาม ผสมกับความมุ่งมั่นตั้งใจจริง



แต่เท่านั้น...ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ว่าจะพอ  
 เพราะถ้าหากขาดคนสนับสนุน ขาดคนเสริมสร้างแรงใจแรงกายแล้ว  
 ก็ใช่ที่ความฝันนั้นจะปั้นได้อย่างใจง่าย ๆ  
 น้องคนนี้ น่าอิจฉาตรงที่มีคนแวดล้อมที่ดี  
 มีคนข้างกายที่ช่วยเสริม และเห็นพ้องไปในทิศทางเดียวกัน  
 ทุกอย่างที่ว่ายาก มันก็ดูเหมือนว่าไม่ยากจนเกินไป

อย่างที่สองที่คิดคือ

**เวลาที่ความฝันเปลี่ยนเป็นความจริงแล้ว**

**หลายครั้ง...มันก็ไม่ได้หอมหวานเหมือนอย่างที่เคยจินตนาการเอาไว้**

เพราะมันมักจะมีด้านโหดๆ ที่เป็นเรื่องจริงดาหน้าเข้ามาทดสอบ

ให้เราได้ตรวจเช็คอยู่เสมอว่า **เราได้มาถูกทางจริงหรือเปล่า?**

หลายคนผ่าน...แต่ก็ข้ามไม่พ้นด่านที่เจ็บปวดตรงนี้

ฉันเองก็รู้สึกสนใจและพลอยอยากติดตาม “Story” ของน้องคนนี่ต่อไป  
ละครฉากนี้ที่อยู่ตรงหน้า  
แม้ว่าเราจะไม่สามารถรับรู้แง่มุมอีกหลายด้านของชีวิตเขาทั้งหมด  
แต่เราก็อดตื่นเต้นไม่ได้กับฉากต่อๆไปที่กำลังจะตามมา...

ระยะเวลาหนึ่งปีกว่า ที่ฉันติดตามข่าวคราว พร้อมทั้งเอาใจช่วย  
ได้เห็นรูปถ่ายเริ่มแรกของร้านขาย “สินค้าทำมือ”  
ตั้งแต่ฝาผนังยังว่างเปล่า ก่อนได้รับการตกแต่ง  
ได้เห็นสินค้าน่ารักๆ ที่ทยอยจัดวางในร้าน  
และรับรู้เรื่องราวของสิ่งที่เรียกว่า “ธุรกิจ”  
จากการอัปเดตข้อมูลชีวิตลงใน blog ของเธออย่างสม่ำเสมอ

เวลาผ่านไป เธอเริ่มรู้สึกไม่แน่ใจว่า...

แม้ธุรกิจเล็กๆ ของเธอ จะสามารถหล่อเลี้ยงความฝันให้เติบโตได้  
แต่มันจะหล่อเลี้ยง ชีวิตประจำวันจริงๆ ได้แน่หรือ?

ที่สำคัญ ความฝัน กลับกลายเป็นเหมือนภาระที่เธอต้องรับผิดชอบ  
มีปัญหาที่เธอไม่สามารถละเลย ต้องแก้ไขจัดการ ทุกขั้นตอน

เพราะคำว่า “กำไร” และ “ขาดทุน” ของร้านที่ไม่อาจมองข้ามได้  
ทำให้งานที่เธอทำเพราะความรัก

กลายเป็นงานที่เธอต้องทำให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจ  
เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตได้จริงๆ ด้วย

นั่นจึงทำให้เกิดความเครียดตามมา

และเวลาที่เคยมีให้กับคนในครอบครัวก็น้อยลงทั้งปริมาณและคุณภาพ  
รวมทั้งงานดั้งเดิมที่ทำอยู่ก็ไม่มีประสิทธิภาพ ด้วยเช่นกัน

จนกระทั่งล่าสุด...

เธอตัดสินใจยอมแพ้และพร้อมเปลี่ยนแปลงชีวิตอีกครั้ง  
กลับมาสู่ทางเลือกที่สมดุลและสอดคล้องกับชีวิตมากกว่า  
แทนการดันทุรังทำตามใจตัวเองอย่างเดียว

ปัจจุบัน...ร้านที่มีต้นทุนและค่าใช้จ่ายไล่หลังตลอดเวลาก็ตัดตัวลง  
และเธอยังคงใช้ “สมอง” เป็นต้นทุนแทน  
ด้วยการเขียนหนังสือและรับจ้างแปลงานอิสระ

อาจมีบางครั้งในชีวิตเรา  
ที่ความฝันสวยงาม...อาจเปลี่ยนเป็นความจริงที่ไม่สวยงาม  
และบางครั้งก็อาจสร้างบาดแผล  
แต่เราก็ไม่ควรหยุดที่จะมีความฝันใหม่ๆ ตราบที่ยังหายใจได้อยู่  
เพราะความฝันเป็นสิ่งที่สามารถขับเคลื่อนชีวิตเรา  
ขณะเดียวกัน...  
ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจ  
คำว่า “ชีวิต” เพิ่มขึ้นด้วย  
ไม่ใช่ว่าหรือ...





- **ก็ ครึ่ง ก็ น...?**

ที่เราต้องเผชิญกับสงครามย่อยๆ ในหัวใจของเราเอง

- **เรามักวิ่งหิวกันไปเรื่อยๆ ตามสิ่งที่อยู่ข้างหน้า**

หรือไม่มีที่ถึงเวลาดีๆ ในชีวิต โดยลืมมองให้กว้างๆ

ว่ายังมีสิ่งอื่นที่สำคัญกว่ารออยู่อีก

- **เราคงไม่ได้มีหน้าที่ไปห้ามดอกไม้ ไม่ให้ร่วงโรยตามกาลเวลา**

แต่เรามีแค่หน้าที่ที่จะดูแล จัดหาสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม

เพื่อให้เจ้าดอกไม้ นั้น ได้แบ่งบานยาวนานเท่าที่จะเป็นไปได้

- **ความรักแท้ๆ นั้น...**

สามารถสอนให้เราค่อยๆ เติบโตขึ้นจากความอ่อนแอ

จากความรู้สึกแบบเด็กๆ และอารมณ์อ่อนไหว

ให้กลายเป็นความเข้มแข็งจากภายในที่จะยอมรับความผิดพลาด

หรือความเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ตามที่จะเกิดขึ้นได้ในวันใดวันหนึ่ง...

- **บางทีชีวิตอาจเหนื่อยน้อยกว่านี้...**

ถ้าทุกคนพบว่า **ความ สุข** ที่ **เรา** **ตาม** **หา**

ก็คือสิ่งที่อยู่ก่อนหน้าอาการดิ้นรนทางใจทั้งหมด



Creative BOOKS for Creative LIFE

หนังสือสร้างสรรค์ในเครือ บริษัท วาย เอ็ม ครีเอทีฟ จำกัด

AD-POO-07-01 | 45,-

ISBN 978974491651-8



9 789744 916518

หมวดธรรมะประยุกต์