



ความสุขง่ายๆ
แต่ทำไม...คุณมองไม่เห็น..?



นักเขียนรางวัล Silver Award งาน International Manga Award 4th

มองยังไง? ให้จบเป็นสุข

BY THE DUANG



Available on the
App Store

ของขวัญแต่การปล่อยวาง ปลดปล่อยพันธนาการแห่งจิต

ขอมอบแต่

.....

.....

.....

.....

ด้วยความปรารถนาดีจาก

.....

.....

.....

.....

.....





มองยังไ้ ? ให้ใจเป็นสุข



เรื่อง
ภาพประกอบ
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการจัดการ
ที่ปรึกษาบรรณาธิการ
ผู้บริหารฝ่ายธรรมทาน
ที่ปรึกษาฝ่ายประชาสัมพันธ์

ชัยวัฒน์ ทองคำบรรจง
วิระชัย ดวงพลา
ชัยวัฒน์ ทองคำบรรจง
วชิราภรณ์ เตชะวิเชียร
ภรณ์รณัฐ สติรกุล
วารุณี ไทยประดิษฐ์
ดร.วิลาลักษณ์ ไตสกุลวรรณ

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์ A THING BOOK

บริษัท แอสมีเดีย จำกัด ตู้ปณ.300 ปณศ.รองเมือง กทม. 10330

โทรศัพท์ 086-3343166, 086-3555007

Email: athingbook@hotmail.com Website: www.athingbook.com

เพลง/พิมพ์ : บริษัท พรินท์ซี้ดี จำกัด โทร 02-2159988



Available on the
App Store



GreenPrint Reduce CO₂ Emission **20.67%**

ลดปริมาณก๊าซเรือนกระจก 20.67% ตลอดขั้นตอนการผลิตหนังสือเล่มนี้

สนใจสั่งซื้อเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ในราคาเล่มละ 8 บาท ติดต่อได้ที่ 086-3343166, 086-3555007

เคยไหมที่คุณรู้สึกว่าตัวเองมีแต่ความทุกข์
ไม่ว่าจะทำอะไร มองไปทางไหน ก็ไม่ดีไปหมด
“ เฮ้อ..โน่นก็ไม่ชอบ นี่ก็ไม่ดี นั่นก็ไม่ถูกใจ ”

เฮ็ง !!!
ไม่มีอะไรดีสักอย่าง
.....

ไม่...ทำไมๆๆๆ
.....



คุณอาจคิดว่าไซโคชะตาทำร้ายคุณ
แต่เปล่าเลย...

ความคิดของคุณเองต่างหาก
ที่ทำร้ายตัวเอง หลอกให้คิดจนทุกข์
ทุกข์จนมองไม่เห็นสุขง่ายๆที่มีอยู่



คุณอาจกำลังคิดจนทุกข์
จมปลักกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
ที่กลับไปแก้ไขไม่ได้แล้ว
เนี่ยนะ...

อดีต



อนาคต




หรือ คุณอาจกำลังคิดจนทุกข์
กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ยังไม่เกิดขึ้น แต่แค่คิดไปเองก่อน
เท่านั้นเนียเธอ....



สมมุติว่าคุณเป็นคนปลูกต้นไม้ริมทาง
ชีวิตคุณต้องก้าวเดินไปข้างหน้า
และปลูกต้นไม้ต้นใหม่ๆ อยู่เสมอ



A man with dark hair, wearing a red t-shirt and dark pants, stands in a misty, desolate forest. He is looking off to the right with a thoughtful or melancholic expression. The trees are bare and gnarled, and the ground is covered in grass and fallen leaves. The overall atmosphere is somber and reflective.

หากขณะที่เดินไปข้างหน้า
คุณเอาแต่ทุกข์กับต้นไม้ต้นเก่า
ที่คุณเคยปลุกไว้ไม่ดี ทั้งๆที่คุณ
ก็เดินย้อนกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้...

อดีต ก็ผ่านไปแล้ว...

และหากขณะที่เดินไปข้างหน้า
คุณเอาแต่กังวลถึงต้นไม้ที่ยังไม่ได้ปลูก
เพราะคุณก็ยังเดินไปไม่ถึง
ทุกซ์ไปกังวลไปก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี...

อนาคต ก็ยังมาไม่ถึง...



แล้วในขณะนี้...
ต้นไม้ต้นใหม่ที่คุณกำลังจะปลูก
มันจะปลูกออกมาให้ดีได้อย่างไร ?



ปัจจุบันเท่านั้น ที่คุณพอจะทำให้ดีได้...



การมองเห็นความสุขง่ายๆ
ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลง
แล้วคิดให้เข้าใจได้ว่า
“ เราจะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ไปทำไม..? ”
“ ทุกข์แล้วจะช่วยอะไร..? ”
“ ทุกข์แล้วยังไงต่อ..? ”

ในเมื่อชีวิตคนเราไม่ว่าในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต
ก็ย่อมมีทั้งเรื่องที่ถูกใจเรา
และไม่ถูกใจเราเกิดขึ้นแน่นอน...
มันเรื่องธรรมดาครับ ใครๆเขาก็เป็นกัน





ถูกแฉ

แผนไม่เวิร์ค

เวลาเสียทุกวินาที

กลัวอนาคต

ดีดาก

ใจดีตั้งใจ

ไปवल

คิดถึงแฟนเก่า

เขี้ยว

ซัดตืด

ป๊อปปี้

แต่ตัวคุณเองต่างหากที่มักจะคิดจนทุกข์
แล้วก็เก็บเอาสิ่งต่างๆมาแบกไว้
ทั้งเรื่องที่ดีและไม่ดี
ไม่เคยปล่อยให้มันผ่านไป

ชีวิตคนเรามากเป็นแบบนี้เสมอ...
นี่ก็เรา นั่นก็ของเรา โหน่ก็เขา
ชอบเดินไปข้างหน้า พร้อมกับแบกทุกอย่างยัดเอาไว้โดยไม่รู้ตัว



ไม่รู้ว่ลัสมกัันไปหรือยังว่...
ควมรู่ลัศที่วางลัศต่งๆลง แล้วเดินไป
มันง่่ายและเบากว่แค้ไหน

ลัศจรลัศก็ไม่ได้มีอะไร ควมสุขนั้ันมีอยู่แล้ว
หัดปล่อยวางควมคิกลงบ้างก็พอ...



“เราทุกข์เพราะใคร..?
แล้วเราจะทุกข์ไปทำไม..?
ยึดติดแล้วได้อะไร..?
ยึดเอาไว้ได้จริงๆ ာหรือ..?”

“สงสียมัย?ธรรมะ” และ
“สงสียมัย?ธรรมะ ฉบับ รู้ทันทุกข์”

หากำตอบของธรรมะที่แท้จริงได้แล้ววันนี้
ที่ซีอีตบุ๊คเซ็นเตอร์และร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ
หรือ ที่เว็บไซต์ www.athingbook.com



E-Book App : ATHINGBOOK

FREE DOWNLOAD!!



ANDROID

Available on the
App Store



โครงการ “ธรรมะธรรมทาน เพื่อสังคมปล่อยวาง”

A THING BOOK ขอเชิญร่วมแบ่งปันธรรมะให้สังคม
ในหนังสือชุด ธรรมะธรรมทาน ของ The Duang



ตอน ปล่อยวางยังไงดี?



ตอน จุดเทียนยังไงให้ชีวิต



ตอน ทุกข์-สุขยังไงในใจเรา



ตอน รู้-ละยังไงในเวลาชีวิต



ตอน สุขทุกข์ของเราฝากไว้ที่ใคร



ตอน คิดยังไงไม่ให้ทุกข์

เพียงเล่มละ 8 บาท

ไม่จำกัดจำนวนขั้นต่ำในการสั่ง จัดส่งฟรีทั่วประเทศ

ไม่ต้องใช้เงินมากมาย คุณก็แจกธรรมทานได้

ติดตามอ่านตอนใหม่ๆ ได้ทุกเดือนนะครับ...

ติดต่อร่วมแจกธรรมทานได้ที่ www.athingbook.com

Ins 086-334-3166 ,086-355-5007 Email: athingbook@hotmail.com

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน