



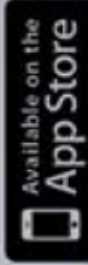
คุณทุกข์ เพราะสิ่งใด..?
แล้วคุณจะทำหนี่... ไปทำไม..?



นักเขียนรางวัล Silver Award จาก International Manga Award 4th

หนี่ทำไม ? ความทุกข์

BY THE DUANG





หนีทำไม ? ความทุกข์



เรื่อง
ภาพประกอบ
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการจัดการ
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
ที่ปรึกษาบรรณาธิการ
ผู้บริหารฝ่ายธรรมทาน

ชัยวัฒน์ ทองคำบรรจง
วิระชัย ดวงพลา
ชัยวัฒน์ ทองคำบรรจง
วชิราภรณ์ เตชะวิเชียร
อุษา เนตรายนต์
ภรณ์รณัฐ สติรกุล
วารุณี ไทยประดิษฐ์

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์ A THING BOOK
บริษัท แอสมิเดีย จำกัด ตูโปน.300 ปณศ.รองเมือง กทม. 10330
โทรศัพท์ 086-3343166, 086-3555007

Email: athingbook@hotmail.com Website: www.athingbook.com
พิมพ์ : บริษัท วิชีเอพริ้นท์ จำกัด โทร 02-8941133



Available on the
App Store



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

ของขวัญแต่การปล่อยวาง ปลดปล่อยพันธนาการแห่งจิต


ขอมอบแต่

.....
.....
.....
.....

ด้วยความปรารถนาดีจาก

.....
.....
.....
.....





การใช้ชีวิตของคนทุกคน
เมื่อเรายังมีความสุขกันอยู่
เราก็ย่อมพบกับความทุกข์...กันบ้าง
เป็นธรรมดา

เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนเรา
ล้วนเป็นเพียงเรื่องชั่วคราวที่ผ่านเข้ามา
และยอมผ่านไปเสมอ ถึงเราจะยึดหรือไม่ยึด
จะทุกข์มากหรือสุขล้น
เรื่องเหล่านั้นก็ยอมต้องผ่านไปอยู่ดี



แต่พอเราติดกับเรื่องไม่ดีที่ผ่านเข้ามา รู้สึกเป็นทุกข์จนทนไม่ได้
เราลืมไปสนิทว่าเรื่องเหล่านั้น ไม่นานย่อมต้องผ่านไป
“ แล้วเราก็ง่วงหนึ่มัน... **ความทุกข์!!** ”



ยิ่งเราคิดว่า ใคร สิ่งไหน หรือเรื่องอะไร
เป็นเหตุที่ทำให้เราทุกข์
เรายิ่งต้องวิ่งหนี หนี และหนี...



หนีไป...
จะได้ไม่ต้องเจอ
หนีไป...
จะได้ไม่ต้องทุกข์



แต่ความจริงแล้ว
แม้ว่าเราจะหนีไปถึงไหน
หนีไปไกลเพียงใด
เราก็ไม่อาจวิ่งหนีความทุกข์ได้หรอก
“ เพราะสิ่งที่ทำให้ทุกข์นั้นคือ ความคิด...
ความคิดที่ไม่ยอมปล่อยวาง
และไม่ยอมรับอะไรเลยของตัวเอง ”

จะมีใครล่ะครับ... ที่วิ่งหนีความคิดของตัวเองได้
เพราะไม่ว่าเราจะหนีไปอยู่ที่ไหน หากยังไม่ยอมหยุดคิด
ก็เหมือนเป็นเพียงแค่การย้ายสถานที่ทุกข์... แค่นั้นเอง



สมมุติว่า คุณกำลังทุกข์เพราะการกระทำของคนๆหนึ่ง
คุณคิดว่า เพราะเขาทำให้คุณเป็นทุกข์...



ถ้าไม่ต้องเจอกับเขาแล้วคุณจะได้ไม่ทุกข์
คุณเลือกที่จะหลบหนี หนีไปยังสถานที่ต่างๆ
หาว่าไม่ว่า ไม่ว่าคุณจะหนีไปอยู่ที่ไหน
คุณก็เหมือนกำลังแบกเขาไปด้วยเสมอ





เพราะสิ่งที่ทำให้ทุกข์นั้น คือความคิดของตัวเอง

“ทำไมเขาต้องทำแบบนี้กับฉัน...?”

ทำไมฉันต้องเจอเรื่องแบบนี้...? ทำไมนะ...ทำไม”

ความคิดที่ฟุ้งซ่านถึงสิ่งต่างๆอยู่ตลอดเวลา

แล้วจะหายทุกข์กันได้อย่างไร

ท้ายสุดแล้ว... หากเรายังไม่รู้จัก
ปล่อยวางความคิดของตัวเองลง
ต่อให้เราจะหนีไปอยู่วัดแล้วก็ตาม...
สิ่งเดียวที่ได้ทำจริงๆ ก็แค่การย้ายตัวเอง
ไปทุกซอกอยู่ที่วัด ก็เท่านั้น...



การที่จะวางความทุกข์ลงได้นั้น
เราต้องเริ่มยอมรับความจริงที่เป็นไปก่อน
ว่าเรื่องได้เกิดขึ้นแล้ว..เป็นไปแล้ว
ไม่มีเรื่องบังเอิญหรือก เมื่อมีผล ก็ย่อมมีเหตุ...



และเมื่อเรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้แล้ว ก็จงตั้งสติ...อยู่กับปัจจุบัน

“ เรากำลังคิดอะไร คิดแล้วจะได้อะไร
เรากำลังทำอะไรได้ ทำแล้ว...ทำไปเพื่ออะไร ”



อย่าคิดที่จะหยุดคิด...
แต่จงใช้สติ เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองคิด
เลิกแก้ตัวให้ความหลงของตัวเอง
ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
แล้วความคิดก็จะหยุดไปเอง...

.....
ทุกๆความคิด ก็ล้วนเป็นเช่นนี้...เอง



“เราทุกข์เพราะใคร..?
แล้วเราจะทุกข์ไปทำไม..?
ยึดติดแล้วได้อะไร..?
ยึดเอาไว้ได้จริงๆหรือ..?”

“สงสัยมัย?ธรรมะ” และ
“สงสัยมัย?ธรรมะ ฉบับ รู้ทันทุกข์”

หาคำตอบของธรรมะที่แท้จริงได้แล้ววันนี้
ที่ซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์และร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ
หรือ ที่เว็บไซต์ www.athingbook.com



E-Book App : [ATHINGBOOK](http://athingbook.com)

FREE DOWNLOAD!!



ดาวน์โหลด

Available on the
App Store





โครงการ “ธรรมะธรรมทาน เพื่อสังคมปล่อยวาง”

A THING BOOK ขอเชิญร่วมแบ่งปันธรรมะให้สังคม
ในหนังสือชุด ธรรมะธรรมทาน ของ The Duang



ตอน จุดเทียนยังไงให้ชีวิต



ตอน ทุกข์-สุขยังงใจใจเรา



ตอน รู้-ละยังงใจในเวลาชีวิต



ตอน สุขทุกข์ของเราฝากไว้ที่ใคร



ตอน คิดยังไงไม่ให้ทุกข์



ตอน มองยังงใจให้ใจเป็นสุข

เพียงเล่มละ 8 บาท

ไม่จำกัดจำนวนขั้นต่ำในการสั่ง จัดส่งฟรีทั่วประเทศ

ไม่ต้องใช้เงินมากมาย คุณก็แจกธรรมทานได้

ติดตามอ่านตอนใหม่ฯ ได้ทุกเดือนนะครึบ...

ติดต่อร่วมแจกธรรมทานได้ที่ www.athingbook.com

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

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน