

ขอให้มีความสุข
ทุกๆ วัน

ขวัญ เพ็ญทภัย | พิธีกร พิธีกร



ขอสันติจงเกิดขึ้นแก่ชีวิตคุณ
ขอความสงบจงเกิดขึ้นในใจคุณ
ขอความสุขจงเกิดขึ้นในกายคุณ
ขอให้คุณมีความสุขทุกๆ วัน



ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน

โดย ขวัญ เพื่องหทัย

พิศลปี่ พงศ์วราภา ถ่ายภาพ หน้า 4-36

ขวัญ เพื่องหทัย ถ่ายภาพ หน้า 37-60

ISBN 974-85139-5-5

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2549

ราคา 150 บาท

บรรณาธิการ : พรจิตต์ พงศ์วราภา
 บรรณาธิการศิลปกรรม : ประทีป ปัจฉิมทิฏ
 ศิลปกรรม : ณัฏฐ์ชาดา กันติจันทร์
 คอมพิวเตอร์ : นันทิ ฟูเฟื่อง
 พิสูจน์อักษร : สมพร แสงสังข์
 ดูแลการผลิต : รัตนา โค้ว

จัดพิมพ์ :
 บริษัท ซีเอ็ม มัลติมีเดีย จำกัด
 555 อาคารเบญจมาศ ชั้น 5, 6 ซอยร่วมจิตร
 ถนนราชสีมา แขวงถนนนครไชยศรี
 เขตคูสิด กรุงเทพฯ 10300
 โทรศัพท์ : 0-2669-3477
 โทรสาร : 0-2243-1590

จัดจำหน่าย :
 บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
 SE-EDUCATION
 PUBLIC COMPANY LIMITED
 อาคารเนชั่นทาวเวอร์
 ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
 เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
 โทรศัพท์ : 0-2739-8222, 0-2739-8000
 โทรสาร : 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ :
 บริษัท โอเอส พรินท์ติ้ง เฮาส์ จำกัด
 โทรศัพท์ : 0-2424-6944

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่าน

การเดินทางมักนำเราให้พบความ
ประทับใจอยู่เสมอ โชคดีที่เรา
สามารถเก็บความประทับใจนั้นมา
ชื่นชมได้อีกในภาพถ่าย นับเป็นความ
สุขใจครั้งที่สอง และบางครั้งขณะนั่ง
อยู่เฉยๆ กับความทรงจำ ภาพถ่าย
นั้นยังบอกเรื่องราวใหม่ๆ ในความคิด
ได้อีกด้วย



ฉันรู้สึกสนุกกับภาพและเรื่องราวที่มัน
บอกเล่าครั้งใหม่ จึงอยากนำมาฝาก
คุณผู้อ่าน ซึ่งติดตามผลงานมาตลอด
ด้วยความระลึกถึงและขอบคุณ ขอ
ให้หนังสือเล่มนี้เป็นบรรณาการเนื่อง
ในโอกาสที่ปีใหม่ได้มาเยือน เพื่อที่เรา
จะได้สนุกใจไปด้วยกันนะคะ

ขอให้คุณมีความสุขทุกๆ วัน

ขวัญ เพียงหยัย



นาฬิกาดอกไม้

สร้างขึ้นด้วยมือคนใจงาม

ชีวิตผ่านไปกับการเวลา

ผู้มีปัญญารู้ธรรม

ทำกาลเวลาของชีวิต

ให้เต็มไปด้วยดอกไม้



คนบางคนเพียงอยากได้เบ็ดสักคัน คนบางคนอยากมีเงินเท่าทะเล เขามีความทุกข์เท่าทะเล เพื่อหาเงินให้ได้เท่าทะเล
เพื่อหาปลาตัวหนึ่งจากทะเล กลับไปเป็นอาหารเย็น แล้วมีความสุขกับการนอนดูดาว





อัสดงแห่งวัน
 มอบความสวยงามไว้ให้โลก
 อัสดงแห่งชีวิต
 เรามอบความดีงามใดไว้ให้โลกบ้าง



ธรรมะคือธรรมชาติ
 ธรรมชาติแสดงธรรมตลอดเวลา
 หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน
 นิ่งสงบเย็นเหมือนสายน้ำ
 ว่างเหมือนท้องฟ้า
 คือใจที่สงบสุข



อย่ากลัวการเปลี่ยนแปลง
เพราะความไม่เที่ยงคือสัจธรรมของธรรมชาติ
เราเองก็มาจากธรรมชาติ
ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงด้วยเป็นธรรมดา
เปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่ง
แล้วจะมีความสุข



น้ำอ่อนเซาะหินแข็ง
แม้เนิ่นนาน แต่ก็สำเร็จ
ธรรมะอ่อนโยน
เซาะกิเลสหนาหนัก
แม้เนิ่นนาน แต่ก็สำเร็จ
ดังนั้น จงเพียร



แม้ต้องคลื่นลมแรง

แต่ฟ้ายังใส และแดดยังทอแสงมา

ชีวิตต้องฝ่าคลื่นลมเป็นเรื่องธรรมดา

แต่คนที่ฝึกสติดีแล้ว

จะเห็นฟ้าที่ใสและแดดที่ทอแสงมา

นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา



ไดโนเสาร์จะเคยเห็นหินก้อนนี้มั้ยนะ
หินก้อนนี้อยู่ที่นี่เสมอมา
หรือเคลื่อนมาจากทวีปอื่น
ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าฉันมาจากไหน
แต่ถ้าฉันทำแต่กรรมดีด้วยใจบริสุทธิ์
ฉันรู้ว่าฉันจะได้ไปไหน



คนที่พูดว่า "ฉันกิเลสหนา
ไม่มีวันปฏิบัติธรรมได้"
เขายังไม่เคยเห็นภูเขา
ที่ถูกธารน้ำเล็กๆ
กัดเซาะจนกลายเป็นรูปคลื่น







ชั้นบันไดแคบยาวลึกลงไป

สู่ JEWEL CAVE ของออสเตรเลีย

พาเราลงไปพบความอุทสาหะของธรรมชาติ

งานประดิศประคอยนับร้อยปีของหยคน้ำ

หากเราเพียรได้เหมือนหยคน้ำ

เราคงได้ควงตาเห็นธรรม



พอเพียงกับสิ่งที่เพียงพอ
ชีวิตจะเป็นสุขมากขึ้น
เวลาสำหรับการมีความสุขคือขณะนี้
เหมือนหินงอกโบราณในจีนยุคใหม่
เป็นหินงอกไฮเทคด้วยมหรธรมแสงสี
มันอยู่กับขณะนี้ ขณะนี้ เลิกโบราณ





สุภาวดีทิเบตกล่าวว่า
"ถ้าปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขได้
วิตกกังวลไปก็เปล่าประโยชน์
แต่ถ้าเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้
วิตกกังวลไป ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น"
ดังนั้น จงเลิกวิตกกังวลกันดีกว่า
นั่งลงอย่างเป็นสุข
แล้วคิดหาอะไรดีๆ ทำกันเถอะ







ไม่มีอะไรได้ดวงอาทิตย์นี้
ที่ความคิดของคนจะพาไปไม่ได้
คาลงไปได้ทะเลสองหมื่นโยชน์
ท่องไปในอวกาศสำรวจจักรวาล
เรื่องอยากเดินชมยอดไม้จึงจิบจ้อย
มีเพียง "ใจ" ของเราเท่านั้น
ที่เราไปไม่ถึง



คนที่สร้างตึกได้สูงขนาดเสียดฟ้านี้
เขามีความสุขหรือยังหนอ
แต่เรานั่งมองอยู่บนพื้นดินนี้
เรามีความสุขแล้ว



คอกลาเวนเคอร์สีม่วงเอ๋ย
เจ้าจะรู้หรือไม่ว่า
ยามอยู่กับผืนดินเจ้าถึงคงาม
และหอมอบอวล
ยามจากผืนดินไปเจ้าก็มีประโยชน์มากมาย
เพียงเห็นเจ้าร่ำรายในสายลม
ก็มีความสุขใจ
เจ้ามีแต่การให้และให้เสมอมา
ขอบใจ ลาเวนเคอร์



เทคโนโลยีเดินหน้าทุกวัน
บางวันมันวิ่ง บางวันมันกระโดดไกล
คนบางคนต้องกระโดดให้ไกลกว่ามัน
เขาคิดว่าจะมีความสุขรออยู่ที่ปลายทาง...



...แต่บางที
ความสุขอาจจะรออยู่
ที่เส้นทางก็เป็นได้

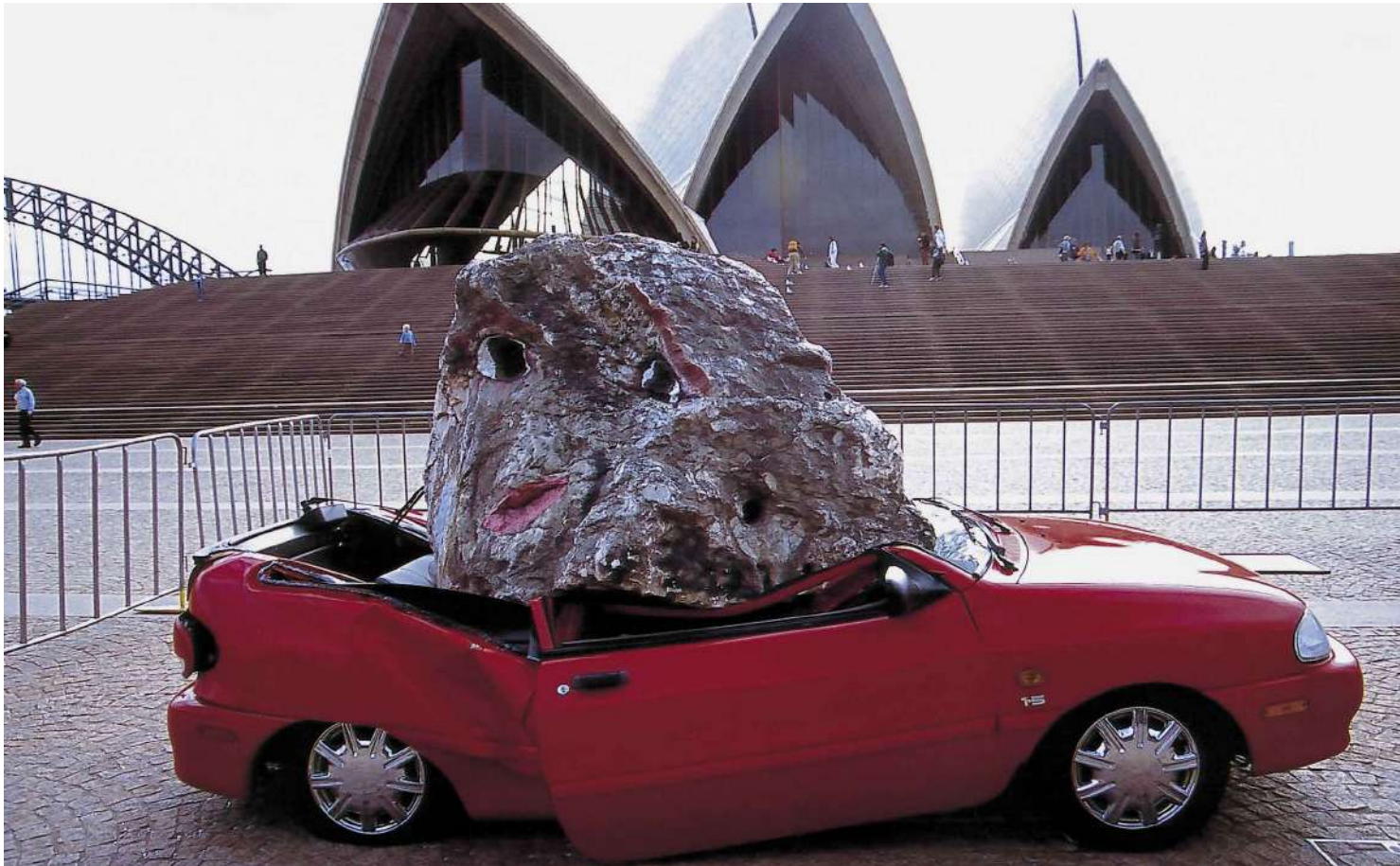


"ขอให้คุณมีความสุขทุกๆ วัน"

ช่วยกันตะโกนร้องให้ก้องโลก

"ขอให้โลกมีสันติสุขทุกๆ วัน"

"ขอให้ทุกๆ คนมีความสุขทุกๆ วัน"



ฉันไม่เข้าใจเลยว่า
 ทำไมฉันต้องเตือนให้คุณเลิกบุหรี่
 ทำไมฉันต้องเตือนให้คุณเลิกกินเหล้า
 ทำไมฉันต้องเตือนให้คุณอย่าขับรถเร็ว
 ชีวิตเป็นของคุณไม่ใช่หรือ
 หรือว่าคุณขายให้ฉันตั้งแต่เมื่อไหร่
 หยุกทำอย่างนั้น แล้วมีความสุขกันคิมบี้



ติช นัท ฮันห์ ภิกษุชาวเวียดนาม กล่าวไว้ว่า "จำเป็นด้วยหรือที่เราต้องพยายามเป็นพิเศษที่จะรู้สึกเป็นสุข เมื่อเห็นความงดงามของท้องฟ้าสีคราม
เราต้องฝึกฝนที่จะรู้สึกเป็นสุขด้วยหรือ เปล่าเลย เราารู้สึกได้เอง แต่ละวินาที แต่ละนาทียของชีวิตเราก็เป็นเช่นนี้ได้



ไม่ว่าที่ไหน เมื่อไร เราพร้อมที่จะเป็นสุข เมื่อเห็นแสงอาทิตย์ เมื่อพบปะกัน แม้แต่เมื่อรู้สึกถึงลมหายใจของเรา
เราไม่ต้องเดินทางไปสู่นาคค เพื่อที่จะเป็นสุขกับลมหายใจ เราสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ได้ ณ ขณะนี้"

ฝึกจิตของเธอ
ให้รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นในจิต
ได้คล่องแคล่วเหมือนรู้ทันยอคคลื่น
เธอจะมีความสุข



เพียรเพื่อถึงฝั่งธรรม
ดีกว่าถึงฝั่งโลกเพียงอย่างเดียว
เพราะนิพพานเป็นบรมสุข







BUSSELTON JETTY ในเพิร์ท ออสเตรเลีย เป็นเมืองเล็กๆ เจียบๆ ที่นักเดินทางไม่ต้อง
 แวะก็ได้ ดังนั้นเขาจึงสร้างสิ่งที่ทำให้ต้องแวะ ปลุกบ้านสายริมทะเลขึ้นมาเป็นร้าน
 ขายของที่ระลึก สร้างทางรถไฟพุ่งออกไปในทะเลยาว 2 กิโลเมตร รถไฟโบราณ
 สีแดงที่วิ่งไปสู่ทะเลเพียงเพื่อจะวิ่งกลับมาที่เดิมเมื่อถึงปลายทาง ไม่มีอะไรที่ปลายทาง
 นอกจากน้ำทะเลสีน้ำเงิน แต่รถไฟโบราณสีแดงก็มีผู้โดยสารเต็มทุกเที่ยว คนชอบนั่ง
 รถไฟ แม้จะรู้ว่าไม่ได้ไปที่ไหน แต่ก็รู้สึกสนุกสนาน
 เป็นความคิดเรียบง่ายที่ได้ผล

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ท่านสอนว่า การดูจิตทำเล่นๆ ทำสบายๆ คุไปเรื่อยๆ
 เพียงรู้ทันว่าจิตกำลังรู้สึกอะไร ทำง่าย ๆ แล้วเป็นเอง
 บางทีเรามัวแต่คิดอะไรให้มันยากก็เป็นได้ เลยคิดไม่ออก



ความรู้ทางโลก
 ทำให้ปัญญาจมหาย
 ลงไปในความโลภ โกรธ หลง
 ความรู้ทางธรรม
 ทำให้ปัญญาเผล่พ้น
 ขึ้นไปจากความโลภ โกรธ หลง
 ถ้าคุณเป็นห้องสมุดนี้
 คุณกำลังจมลงไป
 หรือกำลังเผล่พ้นขึ้นมา

มีหลายสิ่งที่สร้างพลังให้ใจได้
 ข้อคิดจากหนังสือ ลักเรื่อง
 วลีสั้นๆ แต่ลึกซึ้ง
 จากผู้ตกผลึกในชีวิตแล้ว
 แต่อีกสิ่งหนึ่งคือความนิ่ง
 ผ่อนลมหายใจสบายๆ
 แล้วมองความนิ่ง นาน นาน
 สุข





เห็นต้นไม้ต้นนี้แล้ว

ต้องรีบเก็บภาพไว้

ด้วยความตื่นเต้นประหลาดใจ

ต้นไม้นี้สอนธรรมะให้เรา

"จงอยู่ด้วยกัน แต่จงอิสระต่อกัน
แล้วจะมีความสุข"



"จู้ จู้ เียบๆ หน้อย จะนอน
คูหน้าฉันสิ ไม่เห็นเหร่อว่า
ฉันกำลังตั้งหน้าตั้งตานอน
อย่างเอาจริงเอาจัง
อย่ายุ่งนะ นี่ความสุขของฉัน"

เราเลือกไม่ได้หรอกว่า
ขอให้พบแต่เรื่องน่ารัก
แต่เราเลือกได้ว่าจะทำใจอย่างไร
เมื่อพบกับเรื่องน่าโกรธ
เพียงเราเลือกที่จะให้อภัย
หัวใจก็สว่างสดใส

ใบไม้สี่เหลืง
 ย่อมปลิดปลิวในฤดูใบไม้ร่วง
 จันทร์เต็มดวงแล้วย่อมเ้าเป็นเสี้ยว
 เวลาผ่านไป เราย่อมโรยรา
 ทุกสิ่งเป็นธรรมดา ไปตามธรรมชาติ
 จะหว่งกังวลไปโย มาร้องเพลงกัน





นกตัวนี้บินมาไกลจากทะเลโพน
เหนือ่นักพักก่อน
เธอเล่าเหนือ่นไหม
ลองหายใจลึกๆ
ใจคุณลมหายใจอย่างแผ่วเบา
เธอจะรู้สึกสงบและสบาย
เหนือ่นักพักก่อน



ดอกไม้ ถ้าได้รับการดูแลก็จะสวยงาม
 ถ้าไม่ดูแลวัชพืชก็จะงอกงาม
 ความรู้สึกดีๆ ถ้าได้รับการดูแลก็จะสวยงาม
 ถ้าไม่ดูแลเจ้าตัวร้ายในใจก็จะงอกงาม
 เราควรฝึกสติเพื่อให้ใจมีพลัง
 เหมือนเป็นผู้ดูแลที่เข้มแข็ง
 ส่งเสริมให้ความรู้สึกดีๆ งอกงาม
 และสลายเจ้าตัวร้ายในใจออกไป
 ความสุขก็จะเบิกบานในหัวใจ
 เหมือนดอกไม้

พระพุทธเจ้า
 สอนให้เราฝึกมีเมตตามากๆ
 ทั้งเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น
 เมตตาทำให้ใจเราเย็นเหมือนน้ำ
 เป็นน้ำที่พร้อมจะให้สัตว์ใหญ่น้อย
 จากทุกทิศมาดื่มกิน
 เป็นน้ำที่ใครจะเอาคบเพลิง
 มาจุ่มให้ติดไม้ได้
 เราจะมีความสุขเพียงใดหนอ
 ถ้าเราฝึกได้
 คุณน้ำในภาพนี้แล้ว อยากรู้น้ำ









"เมื่อวานหุ่นตกเหวอ เช้านี้จันหรือยัง"

"สิ่งที่แน่นอนที่สุดในโลก คือความตายและภาษี"

"ผมเพิ่งกลับมาจากดวงจันทร์"

"ใครจะไปชิงมอเตอร์ไซค์กับผมมั่ง"

"คินนี่มีงานเปิดควั่นเสื้อที่ RCA เขาไม่ได้เชิญหรอก
แต่วัยรุ่นจะไป เมื่อจะเจอแมวมอง"

"พรงี้ดี 4 ต้องไปช่วยแฟนขายโจ๊กที่หน้าปากซอย"

คุณได้ยินเสียงเหล่านี้บ้างมั๊ย มันลอยมาในสายลม

ขณะที่คุณพักผ่อนอย่างมีความสุข

ในความสงบของสวนพฤกษชาติอันแสนร่มรื่น

ในที่สุด มนุษย์ก็ต้องการความสงบสุข

เราคือธรรมชาติ

เราจึงต้องกลับมาหาธรรมชาติ

มันเป็นสัญชาตญาณ





อินเดียนแดงอยู่กับธรรมชาติอย่างเคารพ
 เมื่อจะก่อไฟ เขาจะเก็บกิ่งไม้ที่ตกอยู่บนพื้น
 ถ้าต้องตัดต้นไม้ จะตัดเท่าที่จำเป็น
 เขากตัญญูต่อธรรมชาติ ที่ให้ทุกสิ่งแก่มนุษย์
 เราควรรักต้นไม้
 เพราะต้นไม้สร้างออกซิเจนให้เราหายใจ
 เราควรดูแลสวนพฤกษชาติ
 ปล่อยให้ต้นไม้โต สูงขึ้นไปคุยกับก้อนเมฆ
 รักต้นไม้เถอะ แต่ไม่ต้องฝากรอยรักไว้



ฉันต้องเล่าเรื่องของกอร์ดี้ให้คุณฟัง ขออนุญาตเถิด แม้สั้นๆ ก็ยังดี ไม่ใช่บ้าฝรั่ง แต่เพราะเขาเป็นสุดยอดมนุษย์ที่เกิดก่อนกาล เขาเป็นสถาปนิกอยู่ในสเปน มีเศรษฐกิจมาจ้างเขาออกแบบ สร้างหมู่บ้านจัดสรรบนเขา เมื่อปี 1900 ภาพทางซ้ายมือที่เห็นนักท่องเที่ยวเดินไปมานั้น เป็นคาเฟ่ของตลาดที่อยู่ข้างล่าง พื้นเป็นทรายเพื่อให้น้ำฝนได้เยอะๆ จะได้เก็บน้ำไปรวมกันแล้ว เอาไว้ใช้ในหมู่บ้านจัดสรรนี้เอง



■ โบสถ์และบ้านเศรษฐีที่กลายเป็นพิพิธภัณฑ์

รอบๆ คาเฟ่เป็นที่นั่งพักที่เป็นแนวหยักเหมือนระบาย พนักพิงทำจากจานแตกๆ กันवादแตกๆ เหมือนรีไซเคิล สงสัยเป็นโมเสสรุ่นที่ 1 ของโลก

หมู่บ้านจัดสรร รุ่นที่ 1 ของโลกเจ๊ง เพราะคนยังตามความคิดไม่ทันเลยไม่นิยม คติที่เป็นแบบซื้อแล้วค่อยปลูก มีคนซื้อ 2 หลังเอง เลยเจ๊งน้อยหน่อย



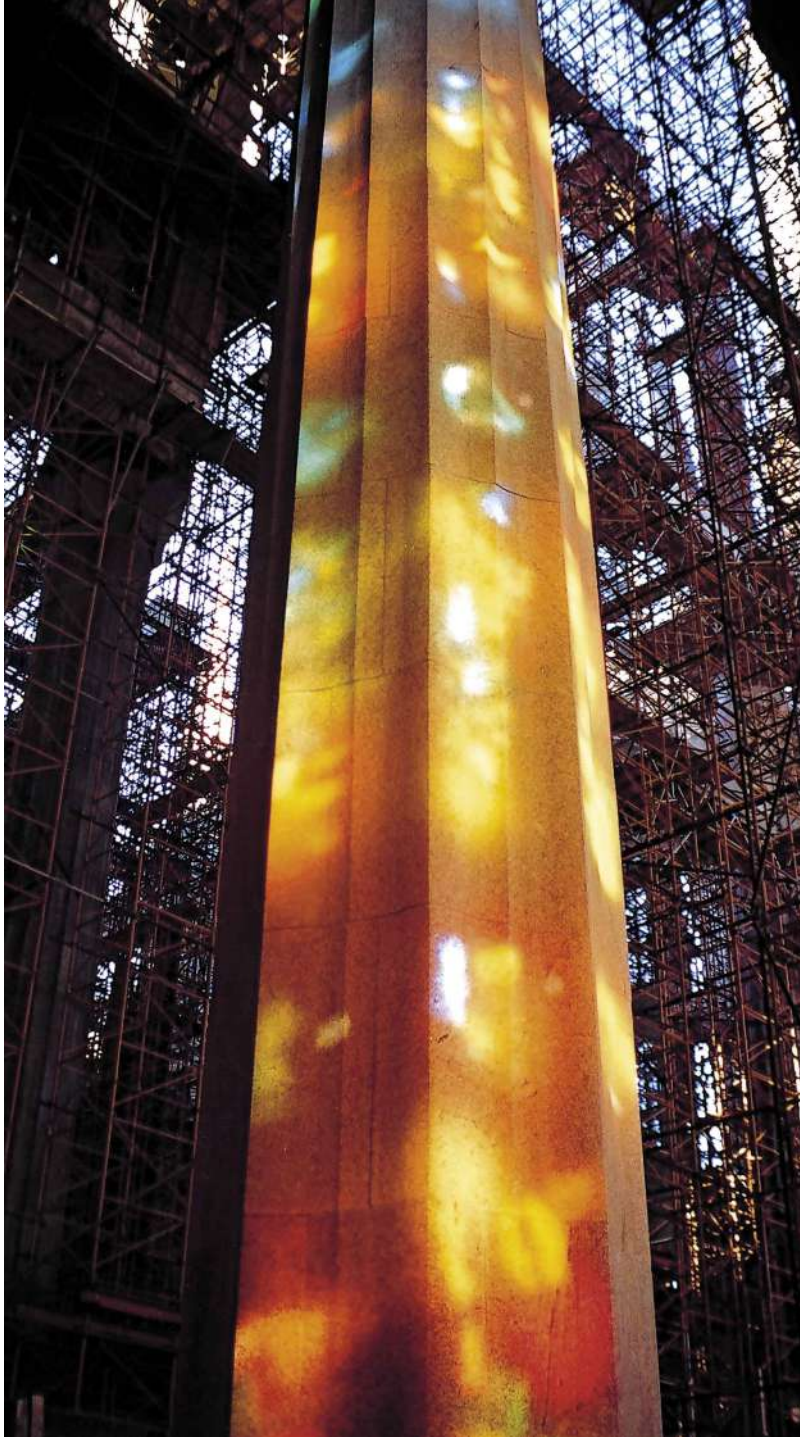
■ แบบจำลองเสาโบสถ์เป็นรูปต้นไม้



■ ทางเดินเป็นรูปเกลียวคลื่น

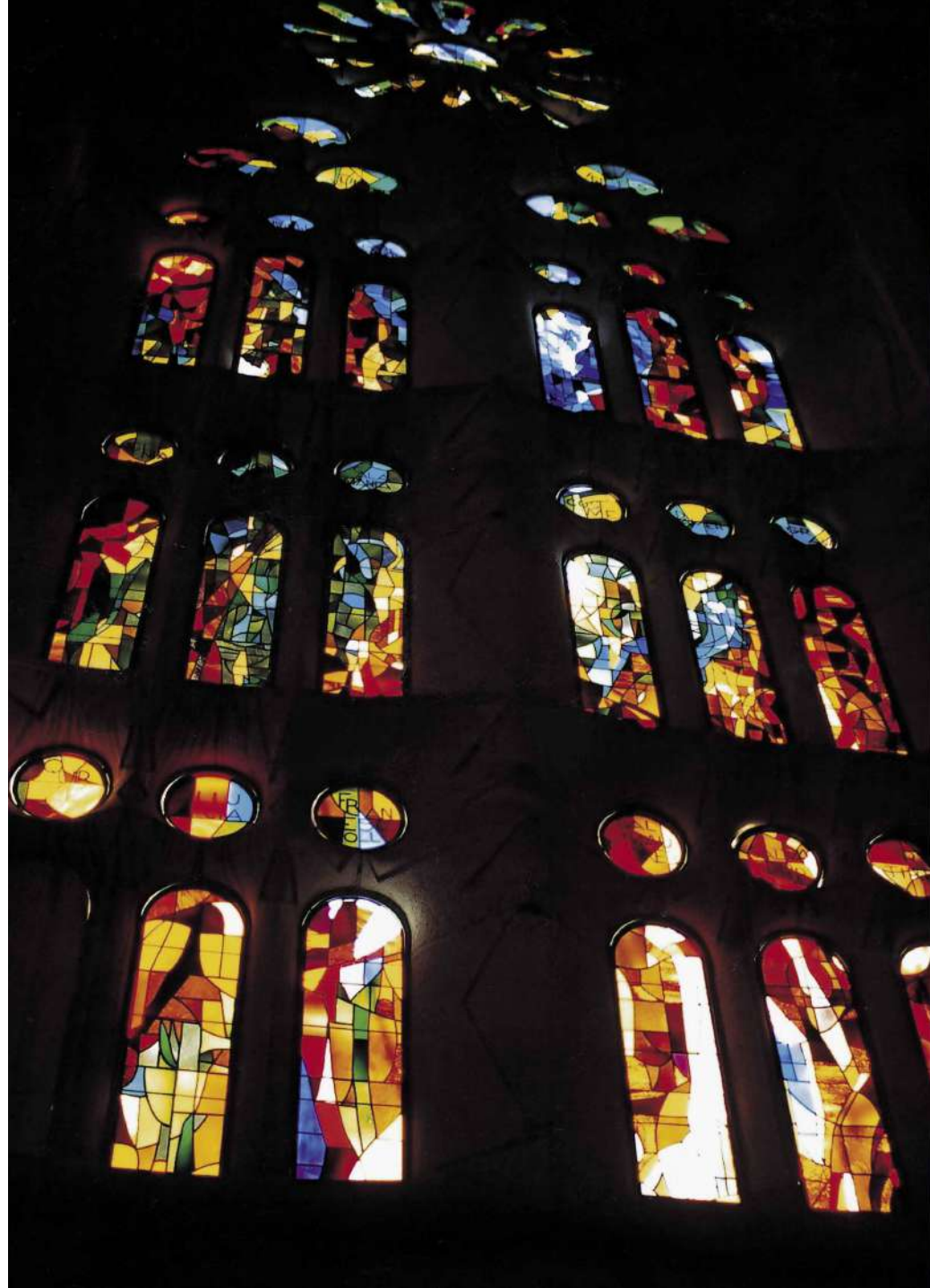
นายกอร์ดี้ (ค.ศ. 1852-1926) มีชื่อเสียงมากด้านความคิดแปลกๆ ชาวบ้านคิดว่าเขาบ้า แต่ตอนนี้ที่นี่กลายเป็นอุทยานที่นักท่องเที่ยวไปชมกันมาก ความคิดสุดล้ำน่าหน้า ไม่ว่าโบสถ์หรือบ้านเศรษฐีที่มาจ้างทำ เคียวนี่ ก็กลายเป็นพิพิธภัณฑ์มีคนเข้าแถวเข้าชมยาวเหยียด เป็นสิ่งมหัศจรรย์ว่าเขาคิดออกแบบศิลปะ ที่ขนาดว่าเราไปดูวันนี้ เคียวนี่ก็ยังคงต้องทิ้งความคิดออกมาได้อย่างไร แต่ที่แน่นอนที่สุดคือเขาล้ำที่คิด





แสงจากดวงอาทิตย์
ส่องผ่านกระจกหลากสี
ไปแต่งแต้มให้เสาธรรมดา
กลายเป็นเสาต้นสวย

แสงแห่งปัญญา
ส่องผ่านความคิดดีงาม
แต่งแต้มให้ชีวิตธรรมดา
กลายเป็นชีวิตที่สวยงาม





คັນสนจะคอยเตือนคุณให้รู้ว่าทางโค้ง
 แต่มันจะไม่ดูแลคุณไปตลอดหรอก
 คุณจะต้องดูแลตัวเองบ้าง
 ไม่เหมือนธรรมะ
 ที่หากคุณปฏิบัติตามแล้ว
 ธรรมะจะดูแลคุณตลอดไป

"เมฆเอ๋ย เมฆบาง
 เจ้าจะชี้ทางไปไหนหรือ
 ฉันจะเชื่อเจ้าได้หรือ
 เพราะเพียงลมพลั่ว เจ้าก็พร้อมจะเปลี่ยนไป"
 เมฆบางตอบเบาๆ ว่า
 "ถ้าเราเปลี่ยนไป เจ้าจะรู้ว่าเป็นสัจธรรม
 ความไม่เที่ยงที่แสดงให้เห็นอย่างไรเล่า"



ถนนเรียบ ถนนอุ่น นกพากันมานอนบนถนน ความสุขในสายลมเย็น



ชีวิตต้องมีที่ยึดเกาะ
เหมือนใจที่ยึดมั่นว่าจะทำความดี
แม้จะพลาดพลั้งไปบ้างในบางครั้ง
แต่ก็อย่าให้หลุคร่วงไปเสีย
เอาปากคาบช่วยไว้อีกแรง
แล้วเหินยตัวกลับขึ้นมาเร็วๆ





เอะเร้าหรือ เอะหคู้หรือ
มาเดินรำกับฉันสิ
วันนี้แคศสวยจะตาย
ลมก็เย็นด้วย
ความสุข ความสุข



เมื่อเราเริ่มต้นทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ตัวเราเองก็ได้รับประโยชน์ด้วย เด็กๆ เล่นดนตรีในสวนให้ผู้มาพักผ่อนได้บันเทิง
เด็กๆ เองก็ได้ฝึกฝนทักษะในดนตรีไปด้วย นี่คือการสอนที่ว่า "ยิ่งให้ ยิ่งได้"



เมื่อไม่ได้อยู่ใกล้ชายทะเล
 เรามีความสุขอยู่ในสนามหญ้าก็ได้
 ถ้าเราไม่สร้างเงื่อนไขให้ชีวิตมากเกินไป
 อยู่ที่ไหนก็มีความสุข

เปิดโอกาสให้เด็กน้อย
 ได้เรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง
 เมื่อเขารักธรรมชาติ
 เขาจะมีความสุข







อย่าบอกหนูว่า "นั่งเฉยๆ สัก 5 นาที ได้ไหม"

นี่เป็นวันที่หนูจะต้องวิ่งเล่น

วิ่งเล่น วิ่ง เล่น วิ่งเล่น

ถ้าหนูนั่งเฉยๆ แปลว่าหนูป่วย
นี่เป็นธรรมชาติของหนู



กินขนม กินขนม

กินขนมในแสงแดด

แค่นี้หนูก็มีความสุขแล้ว

คุณมีความสุขมั๊ยคะ

มาเล่นหมากรุกกันมัย
คิดเดินหมากดีกว่าไปคิดฟุ้งซ่าน
รู้จักใช้เวลาพักผ่อนให้มีคุณภาพ
เพราะความฟุ้งซ่านจะทำให้คุณป่วย
การใช้ชีวิตต้องระวังให้ดีๆ
เหมือนเวลาเดินหมากรุก
ต้องระวังให้ดี



ลูกโป่งพองสนุก
บางครั้งได้ลูกใหญ่ บางครั้งลูกเล็ก
ถ้าได้ลูกใหญ่จะเห็นแววสีรุ้งสวย
แต่ในที่สุดก็ต้องแตกไป ไม่คงอยู่
ความสุขความทุกข์ใดๆ ในชีวิต
ก็เป็นเช่นพองพอง





ไม่มีความฝันจะไปซื้อที่บนดวงจันทร์
เพียงแต่อยากให้เห็นมีแสงแดด

ไม่มีความหวังจะถูกหยกกลางอากาศ
จะได้นั่งเย็บผ้าเจียบบๆ อย่างมีความสุข

ไม่มีแก๊จจะไปเดินแอโรบิก

ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน

ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน

ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน

ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน

ขอให้มีความสุขทุกๆ วัน



ธรรมะคือธรรมชาติ | ธรรมชาติแสดงธรรมตลอดเวลา
หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน | นิ่งสงบเย็นเหมือนสายน้ำ | ว่างเหมือนท้องฟ้า
คือใจที่สงบสุข

150 บาท



9 789748 513959