

ความสุข
ความสุข
ความสุข





ขอให้
คุณมี
ความสุข

ความสุข

จัดพิมพ์โดย : ห้องหนังสือเรือนธรรม 290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 02 244 8292 <http://www.ruendham.com> พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2552

ท่านสามารถมอบหนังสือนี้เป็นของขวัญแก่คนที่คุณรัก โดยโอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาราชวัตร
ชื่อบัญชี นายโก้ แซ่อึ้ง เลขที่บัญชีออมทรัพย์ 130-2-15154-5 แล้วส่งใบฝากเงินพร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์
ของท่านได้ที่ : ฝ่ายจัดการ คุณวิมลลักษณ์ อาศัยพานิชย์ โทรศัพท์ 02 243 1279 โทรสาร 02 241 6622
หากเป็นธนาณัติ กรุณาส่งจ่าย ปท.ดุสิต ในนาม นายโก้ แซ่อึ้ง 290/1 ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี
เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 ราคาเล่มละ 60 บาท ค่าส่งฟรี



ทุกๆ เช้าคือวันอันใหม่เอี่ยม
ดุจกระดาสีขาวอันว่างเปล่า
ที่คุณจะวาดอะไรลงไปก็ได้
ตามที่คุณต้องการ
เติมเต็มความฝันของคุณ
อย่างเต็มไปด้วยความหวัง และพลังใจ
เพื่อชีวิตในวันใหม่ทั้งดงาม

สวัสดีปีใหม่ 2553





การมอบตัวเองให้ คือ
การลาจากโลกไป
โดยทำให้โลกดีขึ้นได้แม้เพียงเล็กน้อย
ไม่ว่าจะโดยลูกที่มีสุขภาพดี
สวนสักหย่อม
หรือสภาพสังคมที่ดีขึ้น
การได้รู้ว่า
แม้เพียงชีวิตเดียวที่สุขสบายขึ้น
จากที่คุณเคยมีชีวิตอยู่
นี่คือความสำเร็จ

- ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน



จงเดินอย่างมั่นใจไปในทิศทางของความฝันของคุณ จงใช้ชีวิตอย่างที่คุณนึกภาพไว้
เมื่อคุณทำชีวิตให้เรียบง่าย กฎของจักรวาลก็จะเรียบง่ายไปเอง

- เฮนรี เดวิด ทอโร



ความเรียบง่าย คือ สิ่งที่ต้อง จงเริ่มให้ถูกต้อง แล้วจะเป็นเรื่องง่าย
จงทำต่อไปอย่างเรียบง่าย แล้วจะถูกต้อง

- จวงจื้อ



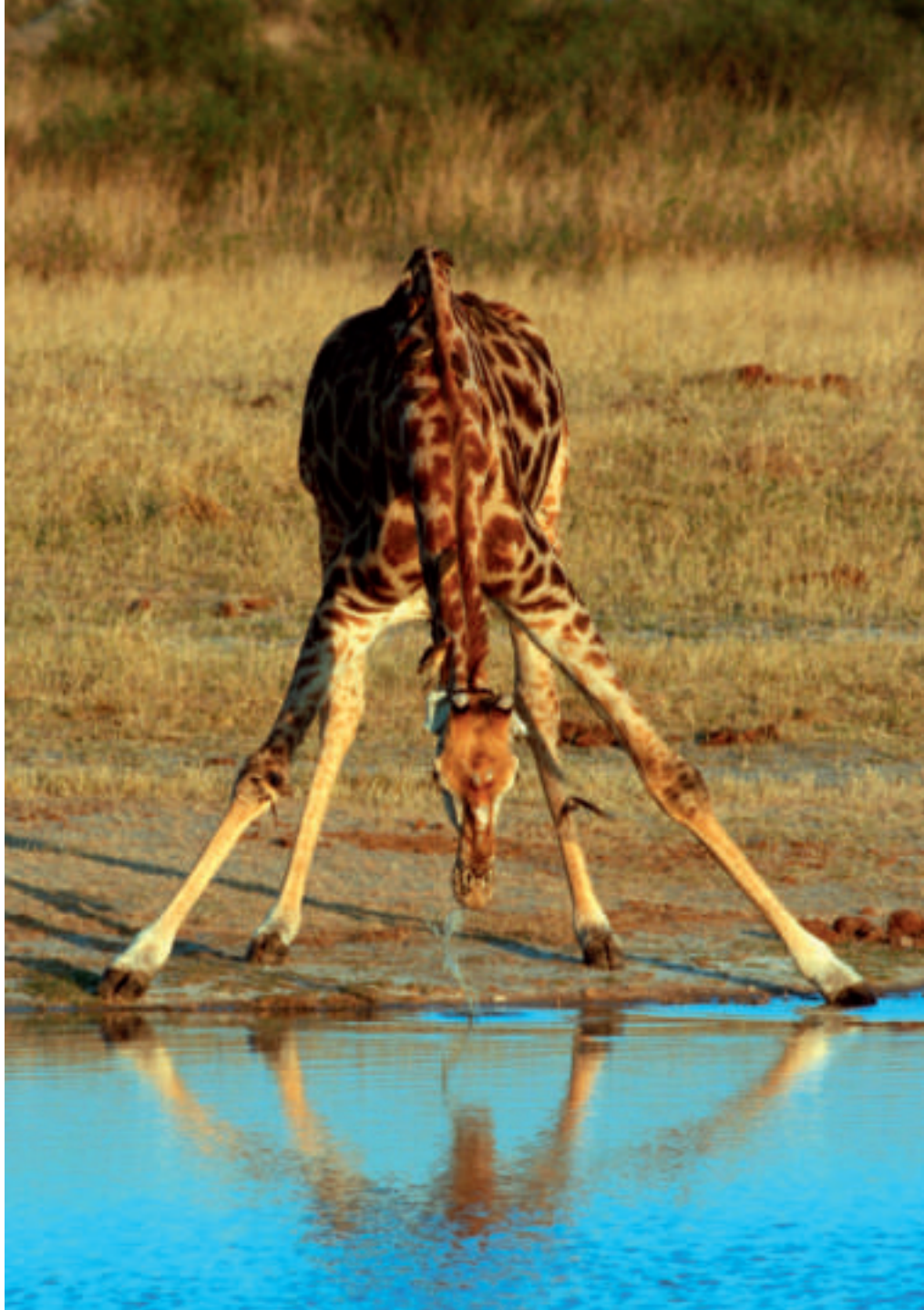


ผมยอมรับชีวิตอย่างปราศจากเงื่อนไข
ชีวิตมีอะไรให้มากมาย
มากมายพอที่จะมีความสุขได้อยู่เสมอ
คนส่วนใหญ่เรียกร้องความสุขอย่างมีเงื่อนไข
ความสุขบังเกิดได้
เมื่อคุณไม่กำหนดเงื่อนไข
- อาร์เธอร์ รูบินสไตน์
นักเปียโนชาวอเมริกัน เชื้อสายโปแลนด์



แม้ว่าจะไม่มีใครย้อนกลับไปตั้งต้นแบบใหม่ได้อีกแล้ว
แต่ทุกคนสามารถเริ่มต้นเสียแต่บัดนี้ และลงท้ายแบบใหม่ได้
- นิรนาม

อย่าสรุปเอาว่า
มีแต่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่
หรือเก่งกล้าสามารถเท่านั้นที่มีคุณค่า
ชีวิตธรรมดาที่แสวงหา
คุณงามความดีและปัญญานั้น
ก็เป็นความสำเร็จในตัวเอง
- นิรนาม





เมตตา

เมื่อคนเราทำร้ายคนอื่น เรามักจะประณามการกระทำของเขา
โดยไม่ได้ตระหนักว่าปฏิกิริยาแบบนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อตัวเอง
จงใช้สมาธิเรียกความสงบ เห็นอกเห็นใจขึ้นมา
ก่อนอื่นนึกภาพคนที่ประสงค์จะทำร้ายคนอื่น
พิจารณาว่าไม่ใช่ตัวเขาหรอก
แต่การกระทำของเขาต่างหากที่เป็นสิ่งผิด จงเข้าใจว่า
การกระทำเหล่านี้เกิดมาจากความเจ็บปวดในตัวเอง
จงรู้สึกเมตตาสงสาร สำหรับความทุกข์ของเขา
และนึกภาพแสงแห่งการเยียวยาโอบรอบจิตวิญญาณของเขา
ทำแบบนี้แล้ว
ตัวคุณเองจะเป็นฝ่ายหายจากความโกรธแค้น

ขอบคุณ

เมื่อเจ้าตื่นขึ้นตอนเช้า

จงขอบคุณแสงตะวันยามอรุณรุ่ง

จงขอบคุณชีวิตและพลังของเจ้า

จงขอบคุณอาหาร

และความเบิกบานของการมีชีวิต

และถ้าเจ้ามองไม่เห็นเหตุผลให้ขอบคุณ

จงแน่ใจเถิดว่าต้องโทษตัวเจ้าเอง

- หัวหน้าเผ่าเทคมเซห์ แห่งชอว์นี่







ถ้าเราไม่เห็นความสำคัญของพรทั้งปวงที่เรามี
ไม่ว่าจะเป็นด้านวัตถุ จิต และวิญญาณ
เป็นเพราะเราไม่สามารถเห็นภาพตัวเอง
เมื่อปราศจากพรเหล่านั้นได้
เหมือนที่เราไม่สามารถนึกภาพว่าตัวเองพูดไม่ได้
จึงทำสมาธิเจียบ ๆ
และเห็นคุณค่าของสิ่งที่คุณมี

ความสำเร็จเป็นเรื่องของสภาพจิตใจ
ถ้าคุณต้องการความสำเร็จ
จงเริ่มคิดว่าตนเองเป็นผู้ประสบความสำเร็จ
- ดร. จอยซ์ บราเธอร์ส



จงกรุณาต่อผู้อื่น

เพราะทุกคนที่เราพบ

ล้วนต้องต่อสู้อย่างสาหัส ในสนามของตัวเอง

- เฟลโต





ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต

มิได้ประกอบด้วยการรักษาและผูกพัน

อยู่กับความสุขรูปแบบใดโดยเฉพาะ

แต่อยู่ที่การยินยอมให้ความสุขเปลี่ยนแปลงรูปแบบ

โดยไม่รู้สึกรอคอยต่อการเปลี่ยนแปลง

ความสุขเปรียบได้กับเด็ก

ต้องปล่อยให้เจริญเติบโต

- ชาร์ลส์ แอล มอร์แกน





เราจะต้องไม่ยอมให้
สิ่งที่เราไม่อาจได้มา
หรือไม่มี หรือไม่ควรมี
ทำลายความพึงพอใจต่อสิ่งที่มี
และสามารถจะหามาได้
เมื่อเราเห็นคุณค่าของความสุข
เราต้องไม่ลืมเรื่องนี้
เพราะบทเรียนอันยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต
คือ การเรียนรู้ที่จะมีความสุข
โดยปราศจากสิ่งที่เราไม่อาจได้มา
หรือไม่ควรจะมี

- ริชาร์ด แอล อีแวนส์



คนอ่อนแอไม่สามารถให้อภัยได้

การให้อภัย เป็นคุณสมบัติของคนเข้มแข็ง

- มหาตมะ คานธี



การพลอยสนุกไปกับความสนุกสนานของผู้อื่น เป็นเคล็ดลับของความสุข

- จอร์ เบอร์นานอส นักเขียนฝรั่งเศส

อย่าปรารถนาจะเป็นอะไร
นอกจากสิ่งที่คุณเป็นอยู่
และพยายามเป็นสิ่งนั้นให้สมบูรณ์

- เซนต์ฟรานซิส เดอ ซาเลส







มนุษย์ย่อมทำผิดพลาด
การเดินสะดุดล้มเป็นเรื่องปกติ
แต่การหัวเราะให้กับตัวเองได้
คือวุฒิภาวะ

- วิลเลียม อาร์เธอร์ วอร์ด

อุปสรรคอันใหญ่หลวงของความสุข
คือการคาดหวังที่จะมีความสุข
อันใหญ่หลวงเกินไป

- แบร์นาร์ด เลอ โบวีเยร์
เดอ ฟองเตอแนล



ความผิดพลาดที่แท้จริง คือการที่เราไม่ได้รับบทเรียน จากความผิดพลาดนั้น

- จอห์น เวสลีย์ เพาเวล นักภูมิศาสตร์และนักสำรวจชาวอเมริกัน









จงอดทนต่อคำถามที่ยังหาคำตอบไม่ได้ภายในหัวใจคุณ

และพยายามรักคำถามเหล่านั้น

ขณะนี้ยังไม่ต้องหาคำตอบ ซึ่งไม่มีให้คุณ

เพราะว่าคุณไม่อาจจะใช้ชีวิตอยู่กับคำตอบนั้นได้

ประเด็นสำคัญอยู่ที่การใช้ชีวิตอยู่กับทุกสรรพสิ่ง

ใช้ชีวิตอยู่กับคำถามในขณะนี้

บางทีคุณจะค่อย ๆ ดำเนินชีวิต

ไปสู่วันอันไกลโพ้น

จนพบคำตอบโดยไม่ทันรู้ตัว

- ไรเนอร์ มาเรีย วิลเก้

กวีและนักเขียนชาวออสเตรีย

ความเปลี่ยนแปลงมิได้ขึ้นอยู่กับว่า
คุณจะสร้างความฝันได้สูงส่งเพียงใด
แต่ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีศรัทธาสูงส่งแค่ไหน
เมื่อคุณเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็นไปได้
ยึดมั่นในสิ่งที่เหลือเชื่อ
และดำเนินชีวิตแต่ละวันให้เต็มศักยภาพ
คุณก็จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น
ในโลกของคุณได้

- รีเบคก้า บาร์โล จอร์แดน





จงเป็นอิสระจากสิ่งใดที่อาจขวางกั้น
มิให้คุณเป็นคนแบบที่คุณอยากจะเป็น
จงเป็นอิสระจากความไม่มั่นใจ
ในความสามารถหรือคุณค่าแห่งความฝันของคุณ
จากความกลัวว่าคุณอาจจะเป็นไม่ได้ดังฝัน
หรือมิใช่ความฝันตามที่ต้องการ
จงเป็นอิสระจากอดีต สิ่งดั่งามของวันวาน
ยังอยู่ในความทรงจำ
สิ่งที่คุณอยากจะมี คุณก็จะทำได้
เพราะพรุ่งนี้ห่างไปเพียงชั่วหนึ่งรุ่งอรุณ
จงเป็นอิสระจากความเสียใจ หรือความรู้สึกผิด
และสัญญาว่าจะใช้ชีวิตในวันนี้ให้สมบูรณ์เท่าที่จะทำได้
จงเป็นอิสระจากความคาดหวังของผู้อื่น
และอย่ารู้สึกผิดหรืออับอาย
ถ้าคุณมิได้ใช้ชีวิตตามมาตรฐานของพวกเขา
คุณเป็นคนสำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง
ใช้ชีวิตตามที่คุณคิดว่าดีที่สุด
และถูกต้องสำหรับคุณ
คนอื่น ๆ ก็จะมียอมรับนับถือ
ความจริงใจและความซื่อตรงของคุณ
จงเป็นอิสระเพียงเพื่อจะเป็นตัวของตัวเอง
แล้วคุณจะทะยานสูงกว่าที่คุณเคยเฝฝัน

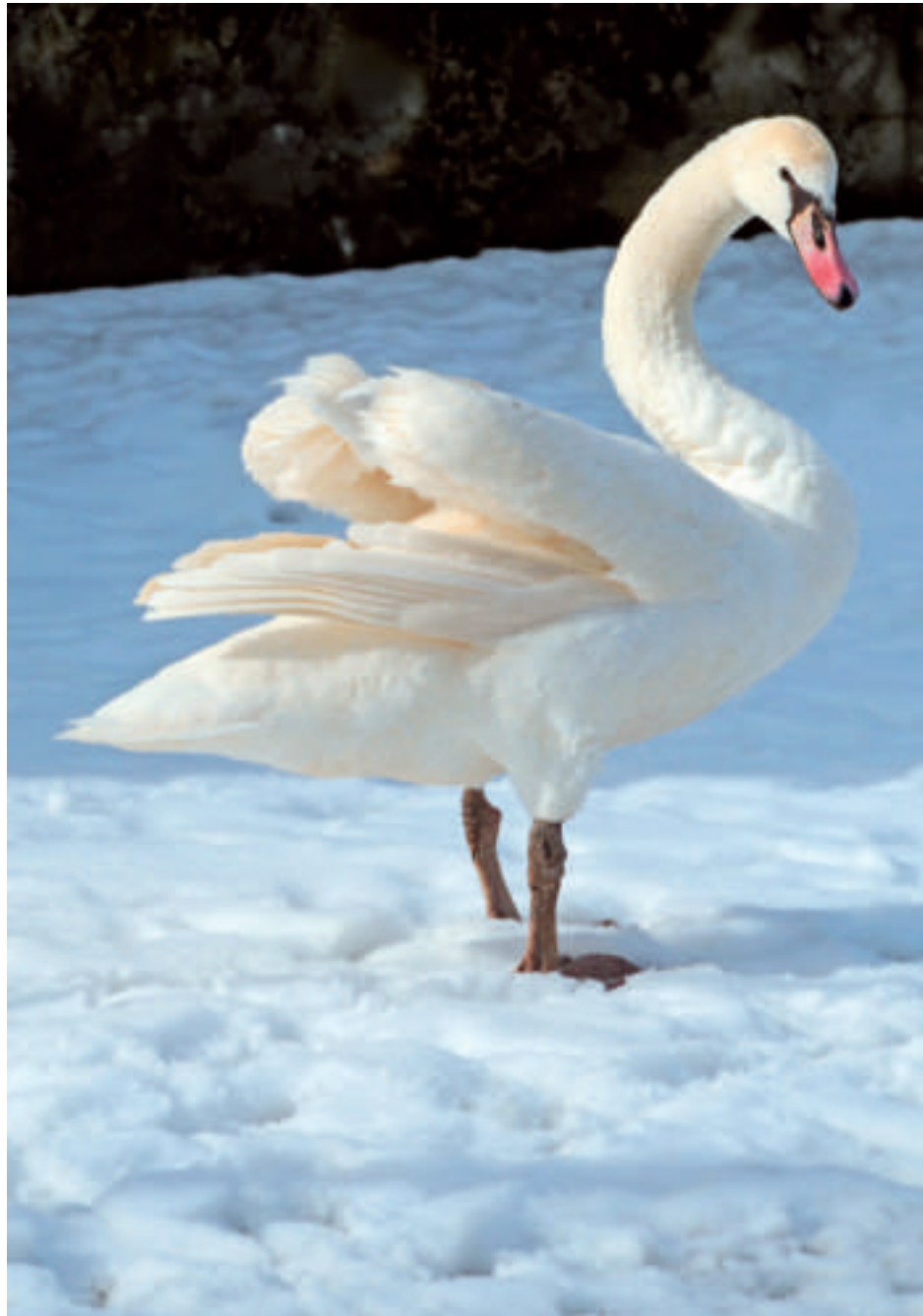
- เอเดมันด์ โฮ 'นีส



หากคนเรามุ่งหน้าอย่างมั่นใจ
ไปในทิศทางแห่งความฝันของคน
และพยายามดำเนินชีวิต
ตามที่ตนจินตนาการ
เขาจะประสบความสำเร็จ
ที่ไม่คาดว่าจะได้พบในยามปกติ
- เฮนรี เดวิด ทอโร
นักเขียนและกวีชาวอเมริกัน

เมื่อสถานการณ์เลวร้าย
เราสบายใจได้
เมื่อคิดว่ายังดีที่สถานการณ์
ไม่เลวร้ายไปกว่านี้
และเมื่อสถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก
เราก็มีความหวัง
เมื่อคิดว่าสถานการณ์เลวร้าย
ถึงจุดที่จะกลับดีขึ้นแล้ว

- มัลคอล์ม ฟอร์ด
เจ้าของสำนักพิมพ์
และนักธุรกิจชาวอเมริกัน





คนมองโลกในแง่ร้าย เห็นปัญหาในทุกโอกาส

คนมองโลกในแง่ดี เห็นโอกาสในทุกปัญหา

- วินสตัน เชอร์ชิลล์

จงพอใจในสิ่งที่ท่านมีอยู่
และยินดีต่อความเป็นไปของสิ่งต่างๆ
เมื่อท่านตระหนักว่าไม่ขาดแคลนสิ่งใด
โลกทั้งโลกย่อมเป็นของท่าน

- เล่าจื๊อ

นักปราชญ์ชาวจีน ผู้ให้กำเนิดลัทธิเต๋า



หากคุณยังผูกพันอยู่กับความฝัน
ที่สูญสลายไปแล้วเมื่อวานนี้
โดยมัวแต่วางดอกไม้ที่หลุมศพของมันทุกชั่วโมง
วันนี้คุณจะไม่สามารถเพาะเมล็ดพันธุ์
เพื่อให้ความฝันใหม่ได้เติบโต
- จอห์น เบแมน นักประพันธ์





ช้าลงหน่อยและสนุกกับชีวิต
คุณไม่เพียงแต่ไม่เห็นทิวทัศน์ เมื่อรีบเร่งเกินไป
คุณยังไม่รู้ด้วยว่ากำลังไปทางไหน และทำอะไร
- เอ็ดดี้ แคนเตอร์



ความหวังทำหน้าที่ในลักษณะดังนี้คือ
มองหาความดีงามในตัวคน
แทนที่จะพูดพร่ำถึงความเลวร้าย
ค้นหาสิ่งที่สามารถทำได้
แทนที่จะบ่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำไม่ได้
ถือว่าปัญหาใหญ่น้อยเป็นโอกาส
ทั้งๆ ที่อาจจะเลิกได้ง่ายดายที่สุด
และจุดเทียนแทนที่การแข่งค่าความมืด



ผู้แพ้ คือผู้ที่นึกถึงแต่
โทษของความล้มเหลว
ผู้ชนะ คือผู้ที่นึกถึงแต่
รางวัลแห่งความสำเร็จ

- ร็อบ กิลเบิร์ต



ความล้มเหลวที่แท้จริงในชีวิต เกิดขึ้นได้ประการเดียว

นั่นคือการไม่เอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ตนรู้ดีที่สุด

- จอห์น ฟาร์ราร์





กล้วนน้อยลง หวังมากขึ้น
กินน้อยลง เคี้ยวมากขึ้น
คร่ำครวญน้อยลง สุดลมหายใจมากขึ้น
คุยน้อยลง พุดมากขึ้น
เกลียดน้อยลง รักมากขึ้น
แล้วสิ่งที่ดั่งามทั้งมวลก็จะเป็นของคุณ
- สุภาวิชิตสวีเดน



คนเราจะไม่มีวันมีความสุขหรอก
ถ้าหากไม่รู้จักเอาหูไปนา เอาตาไปไร่เสียบ้าง
- อนุโตล ฟรอนซ์



ผู้ค้นพบความสุขจากภายใน
ย่อมจะไม่สูญเสียความสุขนั้น
แต่ผู้ที่แสวงหาความสุขจากที่อื่น
ย่อมไม่มีวันได้พบ

- จิม เน็กส์

ดูเหมือนจะนานโข ที่ผมรู้สึกว่าชีวิตกำลังจะเริ่มต้น
แต่ก็จะมีอุปสรรคบางอย่างมาขวางทางอยู่เสมอ
บางสิ่งจะต้องฝ่าฟันไปก่อน
บางเรื่องยังทำไม่เสร็จ
เพียงเมื่อชีวิตดำเนินต่อไปหลังจากนั้น
ในที่สุด ผมก็นึกขึ้นได้ว่าอุปสรรคเหล่านี้ต่างหากคือชีวิต

- นิรนาม









ไม่ว่าคุณจะทำอะไร

สิ่งนั้นไม่มีอำนาจอะไรเลย

สิ่งที่มีอำนาจ

คือ ความกลัวของคุณต่างหาก

- โอปราห์ วินฟรีย์



การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยเผยให้คุณเห็นพรของการมีชีวิตอยู่

- โอปราห์ วินฟรีย์



ถ้าอยากให้ชีวิตมีสิ่งดีๆ เพิ่มขึ้น เราต้องเปลี่ยนวิธีคิด

- โอปราห์ วินฟรีย์

ความสำเร็จมิใช่กุญแจไปสู่ความสุข
แต่ความสุขเป็นกุญแจไปสู่ความสำเร็จ
ถ้าคุณรักสิ่งที่ทำอยู่
คุณจะประสบความสำเร็จ

- อัลเบิร์ต ฮิวเซอร์

นายแพทย์ผู้สอนศาสนา นักเทววิทยา นักดนตรี
และนักปราชญ์ชาวฝรั่งเศส เชื้อสายเยอรมัน







อย่าปล่อยให้ใครดึงคุณให้ต่ำลงจนต้องเกลียดชังเขา

- มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

หากคุณอยากให้
คนอื่นมีความสุข
จงฝึกเมตตา
หากคุณอยากมี
ความสุข
ก็จงฝึกเมตตา
- ทะไลลามะ