



ตัวอย่างทดลองอ่านฟรี

ชีวิต... ทำให้ง่าย ก็สูงได้ไม่ยาก

...
อนันตกาล



พ่อ น คลาย
จากวงจรชีวิตฝุ่นตลบ
สู่ "ความสูงสงบ"
ภายในใจ

ภาพประกอบ @lingjaidee



ถ้าต้องการ “พื้นที่ว่างเปล่า”
ก็ต้องยอมสละ “สิ่งของทั้งหมด”
หาใช่การนำสิ่งใดเข้ามาเพิ่มเติม

สำนักพิมพ์



ชีวิต...ทำให้ง่ายก็สุขได้ไม่ยาก

อนันตกาล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2554

อนันตกาล.

ชีวิต...ทำให้ง่าย ก็สุขได้ไม่ยาก.--

กรุงเทพฯ : ผลิบ้าน, 2554, 162 หน้า.

จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง. 158

ISBN : 978-616-7543-04-8

กรรมการที่ปรึกษา : บรรจง กัมพลาวลี

กรรมการผู้จัดการ : วรพรรณ ธานีรัตน์

ผู้จัดการฝ่ายบัญชี-การเงิน : ภทริยา กัมพลาวลี

ผู้จัดการฝ่ายขาย : จริยา ไชยทอง

บรรณาธิการอำนวยการ : อุศนา สมัยกลาง

บรรณาธิการ : ศราวุธ เอี่ยมเชียม

กองบรรณาธิการ : สารีณี สานะเสน

ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการสร้างสรรค์ : ศิษฎา ดาราวลี

หัวหน้าส่วนงานพิมพ์ : จันทระเพ็ญ ศรีวิเศษ

ออกแบบปก : ศิษฎา ดาราวลี

ภาพประกอบ : lingjaidee

กราฟิกดีไซน์เนอร์ : พิมพ์ ชุมทรัพย์

ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย : นเรศ อินทาวรี

สงวนลิขสิทธิ์เนื้อหาและภาพประกอบ ตามพระราชบัญญัติปี พ.ศ.2537

ห้ามมิให้ผู้ใดทำการคัดลอก ดัดแปลง จัดพิมพ์หรือทำซ้ำ ไม่ว่ารูปแบบใดก็ตาม
โดยมิได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสนพ.



เจ้าของและผู้จัดทำน่าย : บริษัท วาย เอ็ม ครีเอทีฟ จำกัด

251/1 ถ.แบริ่งแลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240

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

www.ymcreative.co.th

ราคา 145 บาท

ต้องการสั่งซื้อจำนวนมากเพื่อมอบเป็นของขวัญ

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

สำนักพิมพ์ใหม่ คำนึงถึงคุณภาพของสินค้าที่ส่งมอบให้แก่ผู้อ่าน

หากท่านพบว่าหนังสือชำรุด หรือเสียหายอันเกิดจากการผลิต

เรายินดีเปลี่ยนสินค้าใหม่โดยไม่มีเงื่อนไข ผ่านร้านหนังสือที่ท่านซื้อ หรือติดต่อโดยตรงที่สนพ.



ฟิวฟู

กระดานบอนสายตากรีนรีด

www.greenread.com

คำนำสำนักพิมพ์

นิยาม “ความสุข” ของแต่ละบุคคล ก็แตกต่างกันไป !
บางคนอาจรู้สึกว้า ถ้าได้เป็นเจ้าของ “รถเก๋ง” คันใหม่ มี
“บ้าน” หลังใหญ่ หรือ “ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน” จะทำให้
สัมผัสกับความรู้สึกที่สุขสันต์ได้ ซึ่งก็ถือเป็นความพึงพอใจ
ส่วนบุคคล ที่ไม่อาจตัดสินได้ว่า ความสุขของใครดีเกินใคร
หรือลึกซึ้งกว่ากัน

แต่ถ้าวันหนึ่ง คุณเริ่มรู้สึกว่า ทั้ง ๆ ที่มีรถคันใหม่ แต่
พอเห็นรถเก๋งรุ่นล่าสุดของคนอื่น ความสุขก่อนหน้านี้
ก็หายวับไป ขนาดของบ้านหลังใหญ่ กลับทำให้อึดอัด
เมื่อผู้ร่วมขายคาต่างหมางเมิน หรือการพยายามสร้าง
ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน บ่อยครั้งก็กลายเป็นความ
กดดัน ที่ยากจะแบกรับ

และเนื่องกับการดิ้นรนโหยหาสิ่งต่าง ๆ มาเติมเต็ม
ชีวิต...อย่างไม่หยุดยั้ง

หากคุณเคย หรือกำลังประสบกับสภาวะข้างต้น ลอง
ค่อย ๆ ละเมียดอ่านมุมมองต่าง ๆ จากหนังสือเล่มนี้ ที่ขอ
บอกไว้ก่อนว่า มันไม่ใช่คู่มือ ที่พออ่านจบปั๊บ แล้วคุณจะสุขปั๊บ
แต่การได้ปลดปล่อยตัวเอง ให้หลุดพ้นจากความยุ่งยาก
วุ่นวาย และผ่อนคลายด้วยการอ่านแต่ละหน้าอย่างพิจารณา
ก็อาจทำให้คุณพบประสบการณ์ความสุขที่สุดแสนเรียบง่าย
ที่ได้มีโอกาสทบทวนสิ่งต่าง ๆ และสนทนากับหัวใจ...

อย่างที่เกริ่นไว้ “ความสุข” มีหลายนิยาม

และนี่คืออีกหนึ่งนิยาม ที่เราอยากให้คุณ...ลิ้มลอง !

สำนักพิมพ์ผลิบาน

คำ-แนะ-นำ โดย พระมหาขวัณชัย กิตติเมธี

ครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมกับพระอานนทว่า “ความชราย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว โรคภัยย่อมมีในความไม่มีโรค ความตายย่อมมีในชีวิต” หลายคนพออ่านข้อความนี้จบ อาจมีความเห็นที่แตกต่างกันไป บ้างก็ว่า “ไม่น่าสนใจเลย เพราะร่างกายเรายังแข็งแรง แล้วจะรีบตายไปทำไม” บ้างก็ว่า “น่าสนใจมาก ด้วยชีวิตเรามีความจริงซ่อนอยู่ แต่ถูกปกปิดไว้”

ที่ผู้เขียนยกพระพุทธพจน์บทนี้ขึ้นมา ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ทุกอย่างคือ “มุมมอง” อยู่ที่แต่ละคนจะเลือกมอง เลือกเห็น และจะพยายามค้นหาความหมายที่ซ่อนอยู่อย่างไร เช่น เมื่อมีผู้บัญญัติชื่อให้กับสัตว์สี่ขา ขนฟู ๆ ว่า “แมว” แม้จะทำให้ง่ายต่อการสร้างความเข้าใจร่วมกัน เมื่อเอ่ยถึงสัตว์ประเภทนี้ แต่ก็เป็นเพียงสมมุติที่ใช้เรียก “ชื่อ” ทั่ว ๆ ไป แต่ความจริงแท้ทางธรรมะ ที่ซ่อนอยู่ภายใน เมื่อพูดขึ้นมา ล้วนนำไปสู่ความขัดแย้ง เพราะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของเวลา สถานที่ บุคคลที่พูดนั้นเป็นใคร และมีวุฒิภาวะมากน้อยแค่ไหน

ดังนั้นในการพูดคุยถึงสิ่งต่าง ๆ ในฐานะปุถุชน เราควรตกลงร่วมกันก่อนว่า ถ้าเป็นเรื่องของความเห็นส่วนตัว จะเห็นเหมือนกัน หรือต่างกันได้ แต่ขอให้ถูกต้อง และถูกธรรม เท่านั้นพอ เพราะความจริง ก็มีอยู่ในทุก ๆ สิ่ง ขึ้นอยู่กับว่าใครจะพิจารณาได้ละเอียดกว่ากัน อย่าง แบงก์ร้อยหนึ่งใบ เด็ก ๆ อาจมองว่ามันเป็นเพียงกระดาษเท่านั้น แต่พอเติบโตขึ้นก็เริ่มรู้ว่า สามารถนำไปใช้ซื้อของต่าง ๆ ได้ และพอศึกษามากขึ้น ก็อาจรู้ไปถึงขั้นว่า มันทำมาจากกระดาษชนิดใด

และทั้งหมดนี้ก็คือความรู้สึกรวมๆ หลังจากผู้เขียนได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบลง โดยสิ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ อนันตกาลได้พยายามมองหาและเชื่อมโยงจุดต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น ชีวิต ตัวเรา ตัวเขา ความสุข ความทุกข์ หน้าที่ เงินทอง สติ ปัญญา ฯลฯ แล้วถกเถียง พุดคุยสร้างคำถาม ค้นหาคำตอบ แสดงความเห็น และให้ข้อคิดต่างๆ ด้วยถ้อยคำง่าย ๆ

หากจะเปรียบไป หนังสือเล่มนี้ก็เหมือนผัก หรือผลไม้ ที่รอให้แต่ละคนหยิบไปพิจารณาว่า จะนำไปปรุงอาหาร หรือรับประทานแบบไหนได้บ้าง แต่สำหรับคนที่ไม่อยากรู้อยากจะกินเลยก็ได้ ขอแต่ให้ล้างตัวตนของเราออกเสียหน่อย จะทานได้อร่อยไม่น้อยเลยทีเดียว

ผู้เขียนจึงได้ตั้งชื่อสิ่งที่กล่าวทั้งหมดนี้ว่า “คำ-แนะ-นำ” เพราะ “คำ” หนึ่งคำ ก็อาจชี้ “แนะ” อะไรได้หลากหลาย และ “นำ” พาเราออกจากทุกข์ได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่า เราได้ค้นหา “คำ” คำนั้นเจอหรือยัง และพอเจอแล้ว เราจะทำอย่างไรต่อไป

หวังว่าเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบลง ทุกท่านคงพบเจอบางคำตอบบ้าง ไม่มากนักน้อย

ขอให้คิดในแนวทางที่ถูกต้อง และชอบธรรม
กิตติเมธี

18 สิงหาคม 2554

คำนำนักเขียน

ว่ากันว่า ถ้าหากจะพูดถึง “ความสุข” เราไม่อาจหา มุมมองใหม่ ๆ ที่จะกล่าวถึงมันได้อย่างพิสดารอีกต่อไป เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผู้คนพูดถึงกันมากมายทุกแง่ ทุกมุม และ ถ้ามีนักเขียนสักคน เขียนถึงสิ่งนี้ในมุมที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร ก็แทบไม่มีทางเป็นไปได้เลย

แน่นอนว่า “ความสุข” ที่ผมพูดถึงในหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ผมได้พยายามนำเสนอในแง่มุมที่ไม่ค่อยมีใครได้สัมผัส เราอาจเรียกภาวะนี้ว่า “ความสงบ” และหากนำไปผสมกับ “สุข” ก็จะได้คำว่า “สุขสงบ”

ที่จริงความสงบ มีความหมายว่า สุขยิ่งกว่าสุข อยู่แล้ว ในตัว แต่หลายคนมักเข้าใจว่า พอสงบแล้ว ต้องนั่ง นิ่ง แล้วก็ปลง ปลงแล้วไปบวช แต่ที่จริงหาได้เป็นอย่างนั้น

ความสงบเป็นสิ่งที่ควรมีอยู่ในชีวิตของเราทุกคน ไม่ว่าเราจะเป็นใคร มาจากไหน อายุเท่าไร มีอาชีพอะไร เราทุกคนควรมีสิ่งนี้ไว้เป็นสมบัติประจำใจ

ชีวิตเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลง นั้นโดยมากจะนำมาซึ่งความทุกข์ พระพุทธเจ้าถึงกับเคยตรัสเอาไว้ว่า “นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับไป”

จากพระพุทธพจน์บทนี้ หลายคนอาจรู้สึกว่าเป็นการมองโลกในแง่ร้าย แต่การมอง “ชีวิตคือความทุกข์” ก็อาจทำให้เราอยู่อย่างคนที่มีสติเตรียมพร้อม ที่จะเป็นหนทางนำไปสู่ต้นน้ำแห่งการปราศจากทุกข์อย่างถาวรได้ในที่สุด

และถ้าเราพิจารณาพระพุทธพจน์นี้ อย่างละเอียด อาจทำให้เห็นข้อเท็จจริงบางอย่าง ที่ต่างออกไปว่า แม้ชีวิตหลักเลี้ยวความทุกข์ไม่ได้ แต่เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ ร่างกายป่วย แต่จิตใจเราไม่จำเป็นต้องป่วย เราสูญเสียเงินทอง แต่ไม่จำเป็นต้องสูญเสียจิตใจ เมื่อเกิดทุกข์ จำเป็นด้วยหรือที่เราต้องจมลงไปกับมัน สิ่งเหล่านี้ต่างหาก ที่จะนำไปสู่ทุกข์แห่งการค้นพบความสุขที่แท้ได้

สมาธิจำเป็นมากสำหรับการอ่านหนังสือเล่มนี้ การอ่านอย่างเร่งรีบ จะไม่ช่วยให้เข้าใจเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ระหว่างบรรทัดได้ดีเท่ากับการอ่านอย่างมีสติ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้พูดถึงภูเขา แต่พูดถึงมดตัวหนึ่ง แล้วใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องเข้าไป เรากล่าวถึงสิ่งใหญ่โตกันมามากแล้ว แต่ทว่า บางสิ่งที่เล็กน้อย ก็อาจมีสิ่งที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่

จักรวาลอันใหญ่โตก็อยู่ในมดตัวเล็ก ๆ ได้ หากเราสามารถเข้าถึงความสงบ และเมื่อเรานำสิ่งนี้มาสู่จิตใจ ปัญญาย่อมตามมา และไม่ช้านัก ความสุขที่แท้ก็จะถือกำเนิดทั้งหมดทั้งมวลที่พูดมานี้ เราสามารถเป็นผู้ครอบครองได้โดยไม่ต้องทำอะไร นอกจาก นั่ง สังเกต ยอมรับ แล้วหลอมเป็นหนึ่งเดียว...ไปกับความจริง

อนันตกาล 0-0

17 สิงหาคม 2554

ที่บ้านบนโต๊ะไม้เก่า ๆ ซึ่งครั้งหนึ่งมันเคยใหม่

Eternity0-0@hotmail.com

สวยงามๆ กับสิ่งที่มี

• ทำ “ขณะนี้” ให้ดีที่สุด	12
• ขอบคุณ ทุกๆ สิ่งที่มีอยู่	18
• เมื่อความทุกข์เกิด	26
• ความทุกข์ ทำให้เราแข็งแรง	32

บริหาร “ใจ” ให้เป็นสุข

• เรื่องของใจ ต้องใช้ “สติ”	40
• ศิลปะแห่งการรอคอย	46
• สมมุติสร้างค่า	50
• ยึดติด เพื่อเข้าใจ	58
• คุณค่าแห่งความพยายาม	64
• เชื้อเช่นไร เป็นเช่นนั้น	68
• จินตนาการ กับความรู้	74
• ตั้งเป้าแล้วเดิน	82

อยู่กับใครๆ ให้มีความสุข

- การเปลี่ยนแปลง
ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน 90
- ในเรามีเขา ในเขามีเรา 96
- ยิ่งเกลียดอะไร ยิ่งเข้าใจสิ่งนั้น 102
- นิ่ง เจียบ พัง และคิด 108
- มีประโยชน์หากมองเห็น...
ไร้ประโยชน์หากมองผ่าน... 114
- ทุกสิ่งต่างเกี่ยวข้องกัน 120

สู่ “ความสุขที่แท้”

- ใส่ถุงมือ เก็บดอกไม้ 128
- อย่าทิ้งเป้าหมายเก่า
จนกว่าจะมีเป้าหมายใหม่ 134
- เมื่อรู้ตัวว่า “เขลา” ทำให้เราออกเดิน 140
- รู้ว่า ไม่รู้ 146
- นรก กับสวรรค์ 150
- คิน “พื้นที่ว่าง” ให้กับ “ใจ” 156

“สวยงามๆ”
กับสิ่งที่มี

ทำ “ขณะนี้” ให้ดีที่สุด

คนเรามักใช้จินตนาการกันอย่างฟุ้งเฟ้อ
 จนหลายครั้งกลายเป็นความฟุ้งซ่าน
 ที่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง
 และถ้าสังเกตให้ดี
 เราจะพบความสัมพันธ์ระหว่างมัน กับเวลา
 เพราะขณะที่จินตนาการ
 จิตใจของเราจะอยู่กับอดีต หรือไม่กี่อนาคต
 แต่ถ้าอยู่กับปัจจุบัน
 จะไม่มีช่องว่างใดๆ ให้คิดปรุงแต่งนัก
 และนี่คือหลักการง่ายๆ
 ของการทำสมาธิ (เจริญสติ)

สมาธิ คือ การอยู่กับปัจจุบัน
 กำหนดลมหายใจอยู่กับสิ่งที่ทำ
 ให้รู้ถึงความเคลื่อนไหวของมัน
 ไม่ว่าจะขยับมือ รับประทานอาหาร หรือกระทำการใดๆ
 โดยคนที่อยู่กับปัจจุบัน จะพูดว่า ทำงาน เพื่อ ทำงาน
 แต่ถ้าไม่ใช่ ก็มักจะบอกว่า ทำงาน เพื่อความสุข
 ความสำเร็จ , ความก้าวหน้า , ความฝัน , ความรัก
 หรือ เพื่ออนาคต
 ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่ให้กับความคาดหวัง กิเลส
 และความต้องการ ที่อาจสร้างความฟุ้งซ่านให้ได้

“ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” เราคงเคยได้ยินประโยคนี้น้อย ๆ
 ระยะหลัง ๆ มักมีผู้ต่อเติมให้สมบูรณ์ขึ้นว่า...

“ทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วอนาคตจะดูแลตัวมันเอง”

เพราะอดีต เป็นเพียงภาพสะท้อนจากความทรงจำ

ที่อาจมีการปรุงแต่งเพิ่มเติม

ส่วนอนาคตยังไม่เกิดขึ้น

เป็นเพียงเงาจากจินตนาการ ที่ไม่เคยมีอยู่

ดังนั้น สิ่งที่เราควรให้ความสำคัญที่สุด

ก็คือ เวลา ณ ขณะนี้

“กิน เพื่อ กิน”
“ทำ เพื่อ ทำ”
หรือ “ดู เพื่อ ดู”
ทำสิ่งใด เพื่อสิ่งนั้น
เพื่อ ปัจจุบันอย่างแท้จริง



หญิงสาวคนหนึ่งนั่งปักผ้าให้คนรัก
ระหว่างนั้น เธอก็จินตนาการว่า
คนรักจะดีใจแค่ไหน เมื่อเธอมอบผ้าผืนนี้ให้
เธอปักผ้าไป ยึดไป แต่แล้วรอยยิ้มก็จางหาย
แปรเปลี่ยนเป็นความเจ็บปวด
เมื่อถูกเข็มทิ่มแทง



ขอบคุณ ทุกๆ สิ่งที่มีอยู่

“ชายหนุ่มมักมองไม่เห็นความงามของคนรักเก่า
จนกว่าจะพบเธอโดยบังเอิญ หลังจากเลิกกันแล้ว”
นี่คือเรื่องปกติของมนุษย์
ที่ไม่ค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่
เราต่างละเลยสิ่งที่อยู่ในมือ
มันคือนิสัยของเด็กๆ ที่เอาแต่ฝันกลางวัน
ถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

เด็กมักวาดฝันไปไกล ถึงสิ่งที่ตนเองยังไม่มี
 พวกเขาเดินทางเสมอ
 แต่เป็นในความคิด มิใช่ในความจริง
 ผิดกับผู้ใหญ่ ที่เฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า
 ตระหนักอยู่กับปัจจุบัน
 และไม่ค่อยเดินทางในความคิด
 แต่มักเติบโตไปกับมัน

คนสูงวัยผู้เข้าใจโลก นั่งมองกระถางต้นไม้
 เฝ้ามพรวนดิน และชื่นชมกับความงดงามที่เกิดขึ้น
 แคใบอ่อนแตกยอด นั่นคือสิ่งงดงามเกินบรรยาย
 คือความฉลาดในการเสพรับ
 นี่กระมังที่ทำให้ผู้ใหญ่ผิวน้อยกว่าเด็ก
 เพราะตื่นอยู่เสมอ

คุณอาจพบกับคนที่มีความฝันมากมาย
แต่ยากยิ่งที่จะพบกับผู้มีชีวิตอยู่ เพื่อการขอบคุณ
ขอบคุณสำหรับแขนขา ที่พาเราไปไหนมาไหน
ขอบคุณฝนที่ตก ให้เราทิ้งหนาว เย็น และเปียกปอน
ขอบคุณแสงแดดยามเที่ยงที่แสนร้อน
และยามเช้าที่ให้ความหวัง
ขอบคุณคำตำหนิ คำชม และคำพูดหวานหู

เราไม่ค่อยพบใครกระทำเช่นนี้
เพราะสังคมมักชอบตั้งคำถามเกี่ยวกับอนาคต
เราจึงถูกปลูกฝังให้ “ฝัน” ตลอดเวลา
ไม่ค่อยมีใครตั้งคำถามว่า เดียวนี้ เราอยากทำอะไร
มักได้ยินแต่คำว่า พรุ่งนี้ ปีหน้า อีกสิบปีข้างหน้า
สิ่งเหล่านี้ ทำให้เราออกห่างจากความเป็นผู้ใหญ่
และกลับสู่ความเป็นเด็กช่างฝัน

“ความฝันเป็นสิ่งที่ดี
 แต่การตื่นและมีความสุขกับสิ่งที่มี ก็เป็นสิ่งสำคัญ”
 ความฝันทำให้เราต้องวิ่ง แต่การให้น้ำหนัก
 กับสิ่งที่ เป็น ทำให้เรารู้จักคำว่า “พอ”
 มนุษย์ไม่ควรฝังชีวิตให้จมอยู่กับคำว่า
 ถ้าฉันมี ถ้าฉันได้ ถ้าฉันเป็น ฯลฯ
 สิ่งเหล่านั้นจะทำให้เรากลายเป็นผู้ขาดแคลน
 และยากจนอยู่เสมอ

และด้วยความคิดเช่นนี้เอง
 จึงก่อกำเนิดสิ่งไร้สาระมากมาย
 ประกันชีวิต ระบบการผ่อนส่งของธนาคาร
 การทำดีเพื่อหวังสวรรค์
 การวิงวอนขอร้องต่อพระผู้เป็นเจ้า
 เรื่องเหล่านี้เกิดจากความเป็นเด็ก
 อูฐกิจมากมายถือกำเนิดจากความไม่เตียงสา
 ศาสนาเชิงพาณิชย์ก็เช่นกัน

ความจริง การทำเพื่ออนาคตไม่ใช่สิ่งยุ่งยากใดๆ เลย
 เพียงแค่คุณทำปัจจุบันให้ดี... เท่านั้นเอง



จงใช้ชีวิตอยู่อย่างราชา ด้วยการขอบคุณ
มากกว่าอยู่อย่างขอทาน ที่รออย่างหิวกระหาย



...อนันตกาลได้พยายามมองหาและเชื่อมโยงจุดต่างๆ เข้าด้วยกัน...

ชีวิต ตัวเรา ตัวเขา ความสูง ความทุกข์ หน้าที เงินทอง

สติ ปัญญา สมอง พระพุทธรเจ้า พระเจ้า นรก สวรรค์...

แล้วตกเตียง พุดคุย สร้างคำถาม ค้นหาคำตอบ โดยท้อยค่าง่ายๆ

และสร้างจ้อคิด ความเห็นไปด้วยตลอดเวลา

หากจะเปรียบไป หนังสือเล่มนี้

ก็เหมือนกับผัก หรือผลไม้ที่รอให้แต่ละคนมาหยิบไปพิจารณา

ว่าจะสามารถนำไปปรุงอาหาร หรือรับประทานแบบไหนได้บ้าง

แต่สำหรับคนที่ไม่ชอบยุ่งยาก

จะกินเลยก็ได้ ขอแค่ให้ล้างตัวตนของเราออกเสียหน่อย

แล้วจะทานได้อร่อยไม่น้อยเลยก็เดียว

ขอให้คิดในแนวทางที่ถูกต้อง และชอบธรรม

กิตติเมธี



Creative BOOKS for Creative LIFE

หนังสือสร้างสรรค์ในเครือ บริษัท วาย เอ็ม ครีเอทีฟ จำกัด

LS-ANA-03-01 **145.-**



มหาวิทยาลัยศิลปากร