

* ก้าวเล็กๆ *

บนเส้นทาง

สู่ความสุข

ก้าวนี้และก้าวต่อไป

ยิ้มได้ มั่นใจ

ทุกเส้นทาง



เรียนรู้สักนิด

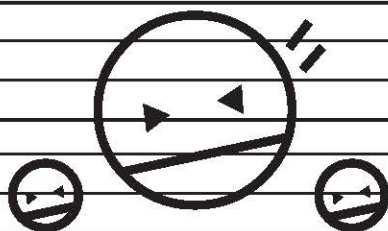
ชีวิตจะโล่ง โปร่ง เบา

ไม่ทุกข์ ไม่ร้อนรน...

ทุกความสับสนจะหมดไป

ปณวัตร ชูช่วย

ก้าวเล็กๆ
บนเส้นทาง
สู่ความสุข



ก้าวเล็กๆ บนเส้นทางสู่ความสุข

โดย ปณวัตร ชูช่วย

ราคา 195 บาท

© สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2557

ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปณวัตร ชูช่วย.

ก้าวเล็กๆ บนเส้นทางสู่ความสุข.

--กรุงเทพฯ Dดี, 2557

184 หน้า.

1. ความสุข. 2. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง

158

ISBN 978-616-275-468-5

ภูมิใจสร้างสรรค์

EDUCATION
MIND LINE
MULTIMEDIA CO., LTD

บริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ ลൈน์ มัลติมีเดีย จำกัด

269/1-3 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พริ้นท์ จำกัด 42 ซอยจันทน์ ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10210

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222

โทรสาร 0-2739-8356-9 Homepage : <http://www.se-ed.com>

แม้จะมีคำสอนว่าความสุขนั้นอยู่ที่ใจ

แต่ก็มีไม่กี่ครอบครัวที่รอกครับ

ที่จะสอนลูกให้หาความสุขจากจิตใจตัวเองเป็นหลัก

โดยไม่ต้องอาศัยเงินทองหรือสิ่งของต่างๆ

เพื่อให้เกิดความสุข



ก้าวเล็กๆ บนเส้นทางแห่งความสุข

ทำไมชีวิตของคนเรานั้นถึงเต็มไปด้วยความยุ่งเหยิง วุ่นวาย สิ้นหวัง และวิตกกังวล ทำไมคนเรานั้นต้องมีปัญหา กับคนอื่น ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น ทำไมความรักที่มีมักจะผิดหวังอยู่เสมอ ความสุขที่เข้ามาในชีวิตนั้นแสนสั้นเหลือเกินจนบางครั้งยังไม่ทันได้รับรู้หรือสัมผัสกับความสุขที่เข้ามาเลยแม้แต่ น้อย

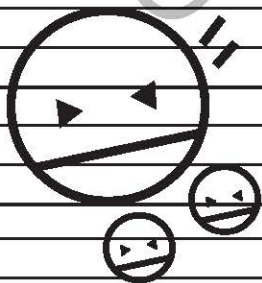
นั่นก็เพราะว่าคนเรานั้นยังไม่เปิดจิตใจ เพื่อรับสิ่งต่าง ๆ ให้เข้ามา ยังคงยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ ที่คิดว่านั้นแหละคือสิ่งที่จะนำความสุขมาให้กับตัวเองได้ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็กลับกลายเป็นความทุกข์อยู่ดี และไม่ว่าจะพยายามดิ้นรน ค้นหาความสุขอีกสักกี่ครั้ง ผลลัพธ์ที่ได้ก็ไม่ต่างไปจากเดิม กลายเป็นว่าต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์อย่างไม่จบสิ้น

แต่ก็ยังมีคนบางพวก ที่กลับดูเหมือนว่าเขานั้นมีความสุขที่แสนจะยิ่งใหญ่ และสามารถมีความสุขได้กับทุกสิ่ง ที่เข้ามาในชีวิตเขา พวกเขาทำอย่างนั้นได้อย่างไรกันนะ คำตอบที่ได้นั้นอาจจะดูไม่ยากนะครับ เพราะความสุขที่ พวกเขาสร้างขึ้นมานั้นมันมาจาก "ใจ" พังดูก็เหมือนว่ามัน จะง่ายดายนะครับเพราะใจนั้นก็ เป็นของเราเอง แต่มันยาก ตรงที่น้อยคนนักที่จะบังคับจิตใจของตัวเองได้ ดังนั้นการที่ จะสร้างความสุขที่แท้จริงให้ตัวเองนั้นก็ต้องเริ่มต้นด้วยการ ฝึกจิตใจของตัวเองเสียก่อน เพื่อให้หลุดพ้นจากการยึดติด เดิมๆ ที่มีอยู่ในใจ

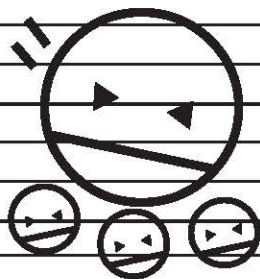
นี่จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยแนะนำการ ฝึกยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นเพื่อเปิดรับความสุขที่แท้จริงเข้า มาสู่ชีวิตคุณ

บรรณาธิการ

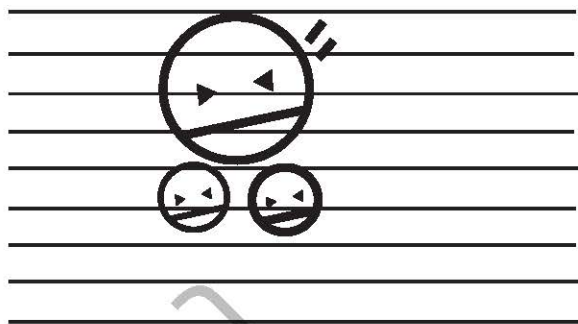
הרצון



ก้าวเล็กๆ
บนเส้นทาง
สู่ความสุข



เส้นทางสู่
ความสุข

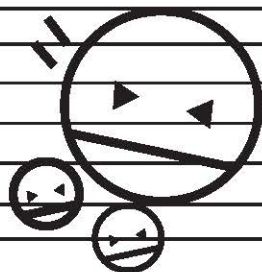


ก้าวที่ 1
รับรู้ 13

ก้าวที่ 2
ทบทวน 33

ก้าวที่ 3
จิตที่สูงขึ้น 53

ก้าวที่ 4
เครื่องมือ
สร้างสุข 69



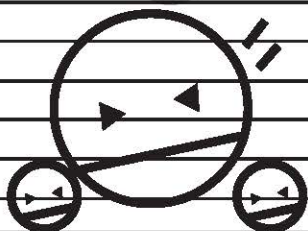
ก้าวที่ 5
เส้นทาง
สู่ความสุข 81

ก้าวที่ 6
มาตรวัด 117

ก้าวที่ 7
กุญแจไข
ความสุข 147

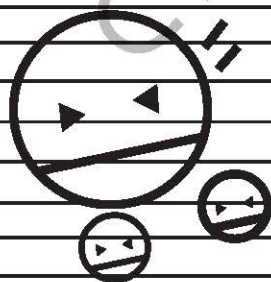
ก้าวที่ 8
เส้นทาง 175

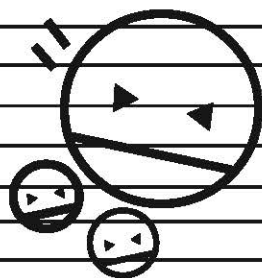
สุข
ทุกข์

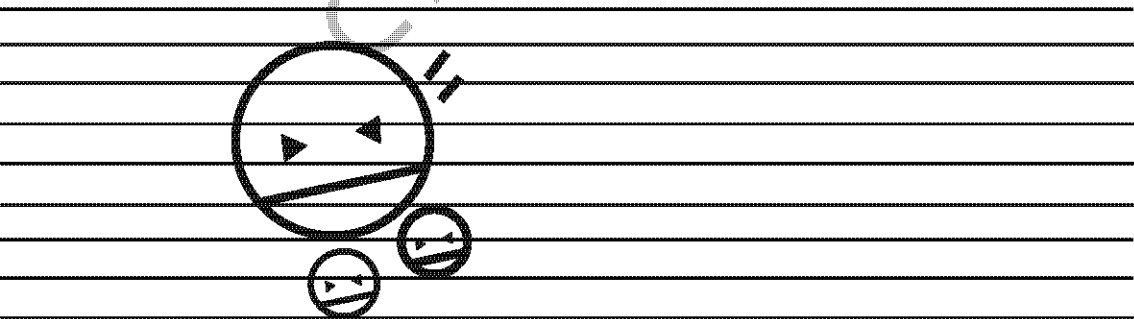


เราไม่เคยเป็นคนแปลกหน้า
ของความสุข
แต่ความทุกข์ก็ไม่ใช่เพื่อน
ผู้ห่างเหิน...









"ขอบคุณความทุกข์
ที่ทำให้ความสุข
ในคราวต่อมา
เป็นความสุขที่
แท้จริง"



มนุษย์ส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยไม่รู้ความต้องการที่แท้จริงของตัวเองในเรื่องของ ความสุข

และมากกว่าครึ่งของประชากรในโลกนี้แสวงหาเงินทอง อำนาจ ชื่อเสียง และความสนุกสนานทางกามารมณ์ด้วยความเชื่อที่ว่าสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตได้

แต่ชีวิตที่ดีนั้นรันทดนั้นก็จะจบลงที่ความวิตกกังวล เศร้าเสียใจ และแรงกดดัน แทนความสมปรารถนาในความสุข และตราบไต่ที่มนุษย์ยังเชื่อว่าความสำเร็จคือการแสวงหากอบโกยเงินทอง การมีความรู้สูง ความพยายามอยู่เหนือผู้อื่น และความตื่นเด่นเร้าใจจากกามารมณ์มากเท่าไร โอกาสที่จะได้ค้นพบความสุขสงบที่แท้จริงภายในตนเองก็น้อยลงเท่านั้น

จึงมาเปลี่ยนเพื่อให้พบความสุขที่แท้จริงกันดีกว่า
นะครับ

มารู้จัก ความทุกข์กันเถอะ

หากจะเริ่มต้นตามหาความสุขของคุณนั้นจำเป็น
ที่จะต้องรู้จักกับความทุกข์เสียก่อนนะครับ

คุณต้องรู้ก่อนนะครับว่าไม่เพียงสิ่งที่กล่าวมาแล้ว
เท่านั้นที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ในชีวิต ยังหมายรวมถึง
การยึดติดอยู่กับความสนุกสนาน ความพอใจที่เกิดขึ้นชั่วขณะ
การยึดติดนั้นจะนำมาซึ่งความไม่สมหวัง เกิดความอิจฉาริษยา
และกลัวว่าจะถูกข้อยแย้ง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการและเมื่อใด
ก็ตามที่คุณรู้สึกว่โลกภายนอกไม่ได้ตอบสนองสิ่งที่คุณอยากได้
ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นธรรมชาติที่แท้ของมนุษย์ก็ต้อง
มีที่ไ้บ้างเสียบ้าง ไม่มีใครที่จะได้ตลอดเวลา และคนที่ยึดติด
กับความไม่แน่นอนเหล่านี้ ก็จะไม่มีโอกาสได้พบกับความสุข
ความสงบ ความรักที่จะมีผลต่อชีวิต การยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้
มันไม่ใช่เป้าหมายและความจำเป็นสำหรับชีวิตเลย