

● โอกาสทองของการเปลี่ยนแปลง ●

● เมื่อจิตเปลี่ยน ความคิดการกระทำก็เปลี่ยน ●

ถอดใจทุกข์ ก็พบสุข



“รีบอ่านเสียก่อนไม่มีโอกาสได้อ่าน”

ม.ร.ว. สิริญาดา วรวรรณ



ถอดใจทุกซ์ ก็พบสุข

...

ม.ร.ว. สิริญาดา วรวรรณ





พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2553 ราคา 250 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สิริญาตา วรวรรณ

ถอดใจทุกข์ ก็พบสุข... _ กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2553.

176 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-515-067-5

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานที่ปรึกษา

ธนาชัย ธีรพัฒน์วงศ์

ที่ปรึกษา

ดร.วงศ์สิริ สังขวาลี มียาจิ

ประธานกรรมการบริษัท

ธนะชัย สันติชัยกุล

กรรมการผู้อำนวยการ

เกษรี กาญจนะวงษ์ชัย

กรรมการผู้จัดการ

ดร.นันทพร วงษ์เชษฐา

ผู้จัดการกองบรรณาธิการอาวุโส

รุจิเรข ศุขรัตน์

บรรณาธิการเรียบเรียงต้นฉบับ

เนตรนภา แก้วแสงธรรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

ปก/รูปเล่ม

ปรีชรินทร์ อรวรรณกุล

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒกุล, กฤษณา แก้วประเสริฐ

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย

ฐาปนรัตน์ จันทน์นุ่ม, จารุวรรณ นาคบำรุง

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

สำนักงาน เลขที่ 1854 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท เนชั่น พรินต์ติ้ง เซอร์วิส จำกัด

167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560

โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19

เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9, www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2553 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์
โทรศัพท์ 0-2338-3694-6



ถอดใจทุกข์ ก็พบสุข

เกิดเป็นมนุษย์สุดประเสริฐแสนโชคดี
ลิขิตชีวิตได้ตั้งจิตคิดปรารภ
จะดีชั่วตัวเองกำหนดมา
มีสติสัมปชัญญะพาชีवासบาย
อภินิหารพลังพุทธานุภาพปราบอุปสรรค
ช่วยพิทักษ์ปัดไกลปวงภัยสลาย
ยานชีวิตติดเครื่องลี้ฉิวลอยขาย
สู่ปลายทางถอดใจทุกข์พบสุขนิรันดร์

ม.ร.ว. สิริญาดา วรวรรณ

www.siriyadakurkaew.com



“

ไอน์สไตน์ กล่าวว่า ถ้าคุณไม่สามารถอธิบายสิ่งใด
ให้ผู้อื่นเข้าใจได้โดยง่าย นั่นหมายความว่าตัวคุณเอง
ยังไม่เข้าใจดีพอ

”

นี่คือสิ่งหนึ่งที่เป็น “งคิด”

ที่ดิฉันพยายามจะ “ปักธง” ลงเพื่อ “บรรจุ” งานเขียนเล่มนี้

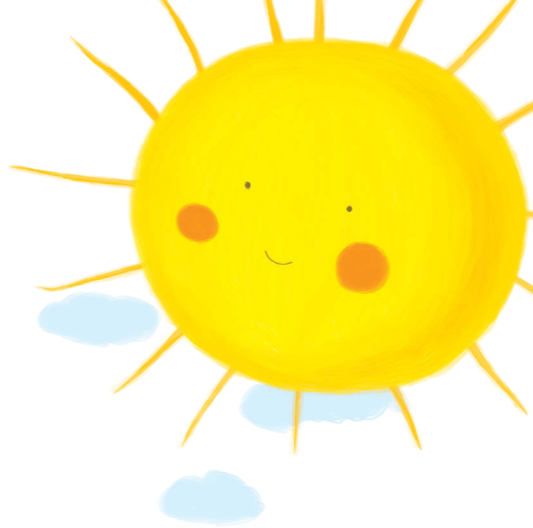
“กาลิเลโอ กาลิเลอี” นักดาราศาสตร์ผู้วางรากฐานความรู้ของ
จักรวาล เขาพบว่าโลกไม่ได้เป็นศูนย์กลางของดวงดาว แต่หมุนรอบ
ดวงอาทิตย์ พบว่าดาวมี 2 ประเภท คือ ดาวเคราะห์ ดาวฤกษ์ พบ
ทางช้างเผือก และอีกมากมายเกี่ยวกับจักรวาล

“เซอร์ไอแซก นิวตัน” ผู้โยงให้เราเห็นถึงอิทธิพลต้นตอจากจักรวาล
มาสู่สิ่งมีชีวิต

“อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” ค้นพบ โมเลกุล อะตอมของสสาร
โปรตอน นิวตรอน ไฟตอน ซึ่งเป็นธาตุอยู่ภายใต้มวลดึงดูดของ
จักรวาล

“ซิกมัน ฟรอยด์” ค้นพบด้านจิตวิทยา จิตรู้สำนึก การค้นพบ
ของเขาเป็นรูปแบบสภาวะของจิตมนุษย์ตามธรรมชาติ





นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายค้นพบในเรื่องของธรรมชาติ แต่สิ่งที่
“องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” พระศาสดาทรงค้นพบ คือ วัฏจักรทาง
เดินของ “อะตอมชีวิต” ความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับชีวิต

กาลิเลโอทำให้เราได้รู้จักสุริยะจักรวาลพร้อมหมู่ดาว
เซอร์ไอแซก นิวตันทำให้เรารู้ว่า แรงดึงดูดทำให้เกิดธรรมชาติใน
จักรวาล

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ทำให้เราทราบว่า มีพลังสารที่อยู่ภายใต้กฎของ
แรงดึงดูด

ซิกมัน ฟรอยด์ให้ความรู้เรื่องประเภทของจิตมนุษย์ ตามหลัก
จิตวิทยา

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ “ตัวรู้” เรื่อง “จิตมนุษย์” อันเกี่ยวเนื่อง
กับ “กฎแห่งกรรม”

สิ่งใดหรือที่ท่านอยากรู้ หากเป็นในสิ่งเดียวกับผู้เขียน จงตามมาเถิด

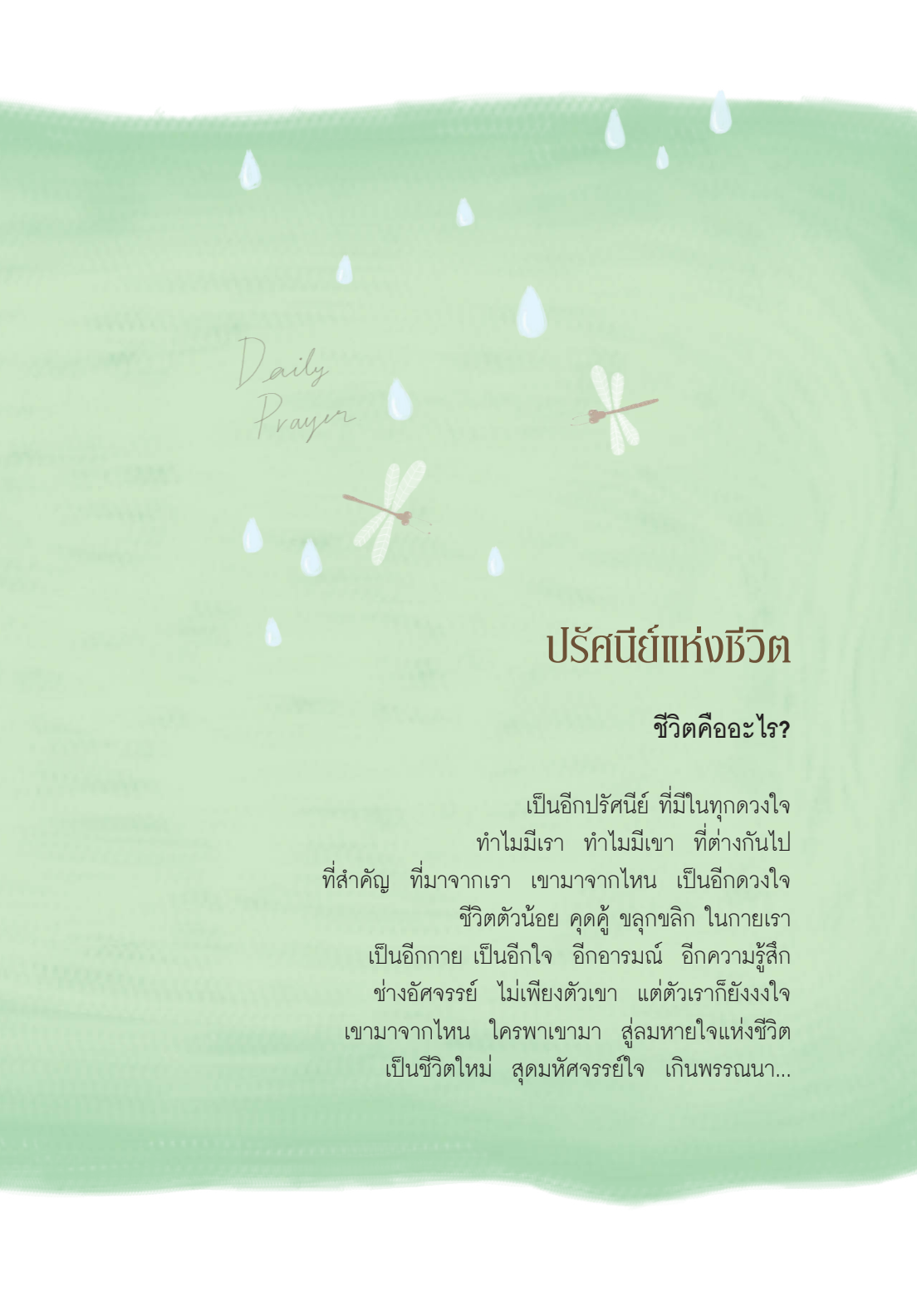


ปรัศนีย์แห่งธรรมะ

ธรรมะคืออะไร?

เราทุกคนคงคุ้นเคยกับคำว่า “ธรรมะ”
ความใส่ใจในคำว่า “ธรรมะ”
คงเป็นเพียงคำของคำนิยาม
แท้จริงแล้ว “ธรรมะ” ก็มาจากธรรมชาติรอบตัวเรา
ที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่แน่นอน ไม่คงที่ ไม่มีตัวตน
ที่สำคัญเมื่อ “ธรรมชาติ” นี่สงบ ปราศมลพิษ
ชีวิตก็จะ...สงบ...สบาย...ปลอดภัย
นั่นก็คือ “ธรรมะ” ที่จะพาให้ชีวิตเรา
เดินไปสู่ธรรมชาติที่สวยงาม...มีความสุข



The background is a textured green surface with several light blue raindrops of varying sizes scattered across it. Two yellow dragonflies with red bodies and black markings are also depicted. The text 'Daily Prayer' is written in a cursive font on the left side.

Daily
Prayer

ปรีศนียแห่งชีวิต

ชีวิตคืออะไร?

เป็นอีกปรีศนีย ที่มีในทุกดวงใจ
ทำไม่มีเรา ทำไม่มีเขา ที่ต่างกันไป
ที่สำคัญ ที่มาจากเรา เขามาจากไหน เป็นอีกดวงใจ
ชีวิตตัวน้อย คุณคู้ ขลุกลก ในกายเรา
เป็นอีกกาย เป็นอีกใจ อีกอารมณ์ อีกความรู้สึก
ช่างอัศจรรย์ ไม่เพียงตัวเขา แต่ตัวเรายังงใจ
เขามาจากไหน ใครพาเขามา สุ่มหายใจแห่งชีวิต
เป็นชีวิตใหม่ สดมหัสจรรย์ใจ เกินพรรณนา...



คำนิยาม

ท่านผู้หมิงดัยรัชต์ รัชนี มีศักดิ์เป็นพี่สาวที่เกิดจากพี่ชายบิดาดิฉัน ซึ่งต่างเป็นโอรสพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ พระองค์เจ้าวรวงศากร พระโอรสในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงนิพนธ์บทละครอันเป็นที่รู้จักกันหลายเรื่อง โดยเฉพาะท่านผู้หมิงได้สมรสกับหม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี โอรสพระองค์เจ้ารัชนีแจ่มจรัส ซึ่งรู้จักกันในนามนักประพันธ์ชื่อ น.ม.ส. จึงนับได้ว่าท่านอยู่ในบริบทของวงการนักประพันธ์อย่างแท้จริง

ได้นำหนังสือถอดใจทุกข์ก็พบสุขไปให้ท่านอ่านเพื่อขอคำนิยาม ซึ่งท่านก็มีเมตตาอ่านไปอ่านและรับปากที่จะเขียนคำนิยามให้ ต่อมาได้โทรไปติดตามข้อเขียน ซึ่งท่านก็แจ้งให้ทราบว่าได้อ่านหนังสือจบแล้ว ทั้งยังกล่าวชมว่าเป็นหนังสือที่ดี สมกับที่ได้เลือก “วรวงศา” แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ท่านพบปัญหาสุขภาพ เส้นโลหิตในสมองแตกในเวลาต่อมา ไม่อาจนำข้อเขียนที่เป็นคำนิยามของท่านมาลงในหนังสือเล่มนี้ได้ จึงใคร่ขอนำ “คำนิยาม” ที่ท่านกล่าวด้วยวาจามาลงไว้ ณ ที่นี้ เพื่อเป็นการระลึกถึงท่านด้วยความเคารพ

ด้วยพทุธานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วจักรวาลและกุศลจิตแห่งใจเมตตาของท่านผู้หมิงดัยรัชต์ รัชนี จงดลบันดาลให้ท่านจงมีสุขภาพกลับเข้ามาสู่สภาวะปกติโดยเร็ววัน

ม.ร.ว. สิริญาตา วรวงศา



“หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนสูตรสำเร็จ ที่ช่วยให้เข้าใจมนุษย์ได้ลึกซึ้งกว่าที่เคยเข้าใจ ในรูปแบบการเขียนที่สนุก ทั้งยังง่ายต่อความเข้าใจในภาษาธรรมะ จึงคิดว่าใครก็ตามที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ มีแต่จะได้กำไรชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสามารถนำไปปฏิบัติได้ก็จะช่วยต่อยอดกำไรชีวิตให้มามากมายเพิ่มขึ้นอีกเป็นทวีคูณ”

“ลัดดาซุบซิบ” (แถมสิน รัตนพันธุ์)

ผู้เขียนหนังสือธรรมะแบ่งออกเป็นทั้งเพศบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่เป็นพระจะมากกว่ากลุ่มที่สอง เป็นหนังสือที่เขียนโดยผู้ที่ยังนับไม่ได้ว่าเป็นระดับ “อาจารย์” แต่เป็นผู้ที่ได้ลืมนสพระธรรมแล้วเกิดอาการ “เอหิภิกขุ” คือซาบซึ้งและเห็นประโยชน์ของพระพุทธธรรมจนอดไม่ได้ที่จะต้องบอกแก่ผู้อื่นว่า “ท่านจงมา (ลองปฏิบัติ) ดูเถิด”

ม.ร.ว. สิริญดา วรวรรณ ใช้ความพยายามอย่างยิ่งที่จะถ่ายทอดทั้งความรู้ที่ได้รับมาจากพระอาจารย์หลายรูปที่เธอได้ไปกราบรับการอบรมสั่งสอนมา ทั้งประสบการณ์ตรงที่เธอได้พบมาด้วยตนเองและทั้งบทสังเคราะห์ที่หลากหลายที่ได้จากวิเคราะห์กลั่นกรองและสรุปขึ้นจากความรู้และประสบการณ์ที่กล่าวถึงข้างต้น และการที่เธอถ่ายทอดไม่เฉพาะแต่คำสอนจากบรรดาคณาจารย์และตำรับตำราที่เธอได้ศึกษามาเท่านั้น แต่ยังได้รวมประสบการณ์โดยบางครั้งก็สอดแทรกเชื่อมโยงเข้ากับประวัติชีวิตของตนเอง รวมทั้งขยายความและแต่งเติม ตลอดจนสังเคราะห์แนวคิดที่เป็นของเธอเองขึ้นมามากมายนี้เอง ที่ทำให้งานเขียนนี้แตกต่างไปจากหนังสือธรรมะทั่วไป



หนังสือเล่มนี้เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมหัสจรรย์ของพระสัทธรรม ซึ่งมีผลทำให้ผู้ที่ได้สัมผัสเกิดแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ที่จะให้เพื่อนมนุษย์ได้ร่วมรับรู้ถึงความมหัสจรรย์นี้ด้วย ผลที่น่าจะเกิดตามมาเป็นการขยายความสนใจ โอกาส และทางเลือกในการเข้าถึงพระพุทธรธรรม

ดร. อนุมงคล ศิริเวทิน

ผมได้รู้จักผู้เขียน 46 ปีก่อนในฐานะรุ่นพี่ที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เธอน่ารัก สวยซึ้งกว่าลูกสาวทั้งสองที่สังคมรู้จัก คือ จนิศดาและชนาดา ลีวเฉลิมวงศ์ โดยเฉพาะเธอฉายแววแห่งความเฉลียวฉลาด และมีอัธยาศัยที่น่าชื่นชมมาแต่เยาว์วัย มรว. สิริญาดาประพันธ์ทุกตัวอักษรด้วยความรักในสิ่งที่ได้ประสบและเรียนรู้ และด้วยความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้ได้รับรู้สิ่งที่เธอมั่นใจว่าเป็นสิ่งประเสริฐ ลีลาการเขียนของเธอแฝงไว้ด้วยอารมณ์ขัน และความลึกล้ำของความคิด

หนังสือเล่มนี้คือ “สติ” และ “สัมปชัญญะ” ช่วยให้ทุกผู้ทุกนามหนีพ้นจากกับดักของชีวิตไปได้ ถ้าใครต้องการอ่านหนังสือธรรมะที่ทำหายความคิดและไม่เหมือนหนังสือธรรมะทั่วไป ในขณะเดียวกันก็เป็นคำถามเกี่ยวกับการจะมีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขด้วย ต้องอ่านเล่มนี้

ดร. วรากรณ์ สามโกเศศ



หญิงดาเขียนเรื่องธรรมะกับชีวิตให้เราได้อ่านและเข้าใจง่ายๆ ด้วยการ
ใช้ตรรกะที่เป็นเหตุเป็นผล ทำให้เราคล้อยตามข้อเขียนในทำนองการ
ชี้แนะของเธอได้อย่างสนิทใจ ที่สำคัญการเขียนของหญิงดาที่ใช้อุปมา
อุปมัยได้เป็นเลิศนั้น ทำให้ข้อเขียนของเธอกลายเป็นภาษาภาพที่ทำให้
ผู้อ่านสามารถมองเห็นภาพของสิ่งที่หญิงดาพยายามอธิบาย แล้วก็เกิด
ความเข้าใจที่กระจ่าง เกิดอารมณ์คล้อยตาม และเห็นความสำคัญของ
การดำเนินชีวิตที่ใช้ธรรมะเป็นดาวนำทาง ให้ชีวิตเราเดินถูกทางด้วย
ความสว่างแห่งธรรม ไม่ให้ชีวิตต้องพบกับความมืดและมัวหมอง

หนังสือเล่มนี้เป็นการประเทืองปัญญาที่ให้ความเพลิดเพลินและ
ความสบายใจ สุกใจที่ได้อ่าน ถือว่าเป็นชิ้นงานที่เป็นกุศลแก่ผู้ที่ได้สัมผัส
ดีใจจริงๆ ที่มีเพื่อนที่เข้าใจธรรมะ เข้าถึงธรรมะได้อย่างลึกซึ้ง แล้วยัง
มีใจเผื่อแผ่ให้ผู้อื่นได้ร่วมรู้ ร่วมสัมผัสผลงานอันเป็นกุศลชิ้นนี้

รศ.ดร.เสรี วงษ์มณฑา



อยากจะขอเปลี่ยน “คำนิยม” เป็น “คำขอบคุณ” ที่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือนี้

เมื่อแรกที่ได้รับหนังสือมา ไม่ได้หยิบอ่านทันที วางไว้หัวเตียงอยู่หลายวัน เพราะยังมีความคิดเดิมๆ ว่าธรรมะเป็นเรื่องหนัก ยากที่จะเข้าใจ คิดว่าเก็บไว้อ่านก่อนนอนคงจะช่วยให้หลับเร็ว

แต่เมื่อเริ่มอ่าน รู้สึกเหมือนไม่ใช่อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ เพราะสไตล์การเขียนและการเสนอเนื้อเรื่อง ต่างจากหนังสืออื่นๆ ความเป็นกันเองของสไตล์การเขียน ทำให้เนื้อหาของหนังสือลื่นไหล สู่ความเข้าใจของผู้อ่านดูจดังเพื่อนนั่งคุยให้ฟัง สำนวนและภาษากิทันสมัย สมกับที่เป็นลูกหลานของราชสกุลที่ได้ให้คำศัพท์สำคัญๆ ในภาษาไทยที่เราใช้มาจนทุกวันนี้ เช่น รัฐธรรมนูญ ประชาธิปไตย สหประชาชาติ อัตโนมัตติ วิทย์และโทรทัศน์ เป็นต้น

เพลินพิศ แพร่พานิช







คำนำสำนักพิมพ์



ในฐานะบรรณาธิการเล่ม เมื่อได้รับมอบหมายให้จัดทำต้นฉบับของ ม.ร.ว. สิริญาดา วรวรรณ ดิฉันรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลสองประการคือ หนึ่ง “วรวรรณ” เป็นราชสกุลที่สืบเชื้อสายมาจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ซึ่งถือเป็นพระมหากษัตริย์ไทยที่ทรงภูมิสูงทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างหาที่สุดไม่ได้พระองค์หนึ่งในประวัติศาสตร์ไทย

นอกจากเป็นพระมหากษัตริย์ที่ได้วางรากฐานความเจริญให้แก่คนไทยในอดีตแล้ว ในด้านพระพุทธศาสนา ทรงเป็นผู้ก่อตั้งนิกายธรรมยุติ เพื่อให้พุทธศาสนาในประเทศไทยมีความมั่นคงรุ่งเรือง เชี่ยวชาญพระไตรปิฎกและภาษาธรรมอย่างแตกฉาน

ความยินดีประการที่สอง คือ ม.ร.ว. สิริญาดา เป็นตัวอย่างของบุคคลที่ผ่านร้อนผ่านหนาวในชีวิต ทั้งทางสังคมและธุรกิจมาอย่างโชกโชน ประสบการณ์ทางธรรมจากท่าน เปรียบไปแล้วก็เหมือนเพชรที่ผ่านการเจียรไนอย่างประณีต หากเราต้องการเรียนรู้อะไรจากใครสักคนหนึ่ง เธอจึงเป็นหนึ่งในคนที่สังคมไทยควรเรียนรู้ด้วยอย่างแน่นอน



ม.ร.ว.สิริญาดา วรจรรณ นักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ เป็นธิดาคนเล็กแห่ง พ.ต.ท.ม.จ. หัซซากร วรจรรณ กับหม่อมสมมัทย์ (สกุลเดิม เสนีเศรษจิ) พ.ต.ท.ม.จ. หัซซากร เป็นโอรสองค์ที่ 24 ในกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ พระโอรสในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 4)

เธอเกิดเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2491 มีพี่ร่วมท้องรวม 6 คน เป็นชาย 3 ชื่อ ม.ร.ว.ณัฐจิธรรม , ม.ร.ว. ภูมิทร์, ม.ร.ว. จักรินทร์ วรจรรณ และเป็นหญิง 3 คน คือ ม.ร.ว. สดุดิภา, ม.ร.ว. หัซจรรณ และ ม.ร.ว. ศศิจุฑาภา

ม.ร.ว. สิริญาดา สมรสเมื่อปี 2513 กับอาคม ลีเฉลิมวงศ์ นักมันทนการ มีบุตรกัน 3 คน เป็นหญิงล้วนชื่อ จนิสตา, ชญาดา และ สุนชลดา เมื่อปี พ.ศ. 2523 ได้สมรสใหม่กับเสรี เสรีวัฒโนภาส นักการธนาคาร มีบุตรสองคนเป็นชายหนึ่งและหญิงหนึ่ง คือ ขวัญกับบุญชาติ แม้จะแยกทางเดินกับพ่อของลูก แต่เธอยังเป็นแม่ของลูกๆ ทั้งห้าได้อย่างสมบูรณ์

หนังสือ “ถอดใจทุกข์ก็พบสุข” ที่อยู่ในมือท่านนี้ มองดูเผินๆ เหมือนเป็นกระดาษขาว บรรจุตัวอักษร แต่แท้จริงเรื่องราวในนั้นมีค่ามากมายมหาศาล เมื่อมองไปยังหัวใจของสตรีผู้หนึ่ง ซึ่งพยายามบอกเล่าประสบการณ์ทางธรรมทั้งชีวิตที่ผ่านมาเพื่อชี้ทางแห่งความสุขให้แก่ทุกคนอย่างเป็นมิตร เพราะอยากให้เรามีทางลัดผ่านเส้นทุกข์ไปสู่ความสุข ไม่ต้องงมหาเข็มอย่างโดดเดี่ยว ณ วันนี้ ม.ร.ว. สิริญาดา จึงไม่ใช่แค่แม่ที่สมบูรณ์แบบของลูกๆ แต่เธอคือกัลยาณมิตรของผู้่านด้วย



ตัวหนังสืออธิบายธรรมของเธอ อ่านง่าย มีพลัง อธิบายธรรมะได้
อย่างเชื่อมโยงให้เห็นภาพ เข้าใจเปรียบเทียบ และชี้ได้กระจ่างชัด หาก
คุณไม่เชื่อว่าจากสตรีสูงศักดิ์ในสังคมที่ต้องผ่านร้อนผ่านหนาว บางครั้ง
มากเกินไปเราจะจินตนาการออก กลายเป็นคฤหัสถ์ผู้มีความสุขได้
อย่างไร ลองอ่านเล่มนี้ จะเห็นทั้งหัวใจและมันสมองของสตรีแกร่งผู้นี้
และจะเข้าใจว่า “ธรรมะ” รักษาเธอได้อย่างไร และธรรมะจะรักษาเรา
ทุกคน

ด้วยความเคารพ
เนตรนภา แก้วแสงธรรม ยานะโกวรา
บรรณาธิการ

เนตรนภา แก้วแสงธรรม ยานะโกวรา จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้าน
วารสารศาสตร์ สาขาหนังสือพิมพ์และสิ่งพิมพ์ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
และปริญญาโท ด้านพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ (มจร.)
ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่กรุงเทพฯ และเป็นผู้ก่อตั้งสมาคมพุทธเถรวาท ในสาธารณ
รัฐจีน นอกจากนี้เป็นบรรณาธิการหนังสือธรรมะ และเขียนบทความธรรมะแล้ว
ยังพิมพ์หนังสือธรรมะในสำนักพิมพ์ที่ก่อตั้งขึ้น SUN MOON TREE เป็นอีกหนึ่ง
ลูกศิษย์ท่านพระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ปัจจุบันเจริญสติและปฏิบัติธรรมตามแนว
มหาสติปัฏฐาน 4





คำนำผู้เขียน



เมื่อไม่ช้าไม่นานก็ผ่านมา พบว่า ตัวเองยังยืนอยู่ริมฝั่งน้ำ ทอดสายตามองพื้นผิวน้ำที่ดูเหมือนมีแต่ความว่างเปล่า เปรียบความคิดที่มีเพียงแต่ความรู้สึก มาวันนี้ได้กระเทาะเปลือกความคิด พบผลความคิดที่ต้องรสใจ ช่วยเป็นยาอายุวัฒนะให้ตนเอง และอยากจะถ่ายทอดต่อๆ ไป

วันนี้จุ่มตัวลงในน้ำแล้ว ได้สัมผัสความเย็นเยือกที่ได้ช่วยบำรุงต้นความคิดให้ผลิดอกชูช่อ งดงามบานไสว ยิ่งนับวันถ้าจะได้ดำลึกไปถึงสะดือทะเล คงจะได้เป็นเจ้าของผลความคิด เปรียบอัญมณีระดับเพชรพระอุมา

กว่าจะมาถึงวันนี้ ผู้เขียนจำต้องสวมบท “วณิกพจนเจร” เข้าศาลาวัด สถานปฏิบัติธรรมนับไม่ถ้วน ต้องจำแลงกายเป็น “กระเป๋ารถเมล์” เร่ไปตามท้องสมุด หอดูดาว ร้านหนังสือ รวมระยะทางแล้วคงหลายพันลี้ จนวันนี้กลายเป็นคู่ชีกับหนอนหนังสือที่ซ่อนไขโล่แทะไบไม้ไปเกือบทั่วจักรวาล โดยเฉพาะยังได้ปวารณาตัวเองเป็น “หนูทดลอง” ผึกทำสมาธิแบบตีวเข้ม จนได้สามารถพบสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่าเป็นความจริง



อิทธิฤทธิ์ อภินิหาร แห่งพระพุทธรองค์ คือ “เงาของความจริง”

เมื่อมีเงา ย่อมมีต้นเงา

“ถอดใจทุกข์ ก็พบสุข”

จะพาทุกท่านไปพบเครื่องมือถอดทุกข์ของพระพุทธรองค์ ให้ทุกท่านได้พบความสุข มีชีวิตที่เหมือนนมหัสจรรย์

ขอเชิญทุกท่าน ตามมา

ขอกราบระลึกในพระมหากรุณาธิคุณแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นต้นหน่อแห่งปัญญา

ขอกราบบูชาพระอาทิตย์ซึ่งเป็นเจ้าจักรวาลพร้อมด้วยบริวาร อันประกอบด้วยดาวพระเคราะห์ทุกดวง

ขอกราบบูชาพระอรหันต์ พระสาวกสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์

ขอกราบบูชาบรรพบุรุษ คุณบิดามารดา ผู้เป็นต้นกำเนิดแห่งชีวิตทุกท่าน

ขอกราบบูชาคุณครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ให้มีสติปัญญาทุกคน

ขอขอบคุณทุกชีวิตที่ให้ประสบการณ์ชีวิต ทั้งที่เป็นมุมบวกและมุมลบ ทุกชีวิตที่ให้ความเมตตา อุ้มชูอุปถัมภ์เป็นกำลังใจ ให้ยืนหยัดต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคที่เป็นปัญหาของชีวิต ที่เป็ความทุกข์ ทั้งสร้างสรรค์ชีวิต

อุปสรรคปัญหาของมุมลบที่ได้รับจากชีวิต จากทางเดินที่แคบลำบากอันตราย ช่วยให้เกิดความตั้งใจ มีสติมีสมาธิ ทำทนายชีวิตให้เกิดแรงบันดาลใจ มีความมุมานะพยายามที่จะต้องผ่านช่วงวิกฤตให้ได้ ยังมีสติสัมปชัญญะ ปัญญาเกิด

ธรรมชาติล้วนหลากหลาย มีทั้งภูเขา หุบเขา เทวลีก ทะเล



ผืนแผ่นดินที่ราบเรียบ อยู่ที่มีมนุษย์จะใช้ปัญญาผ่านเส้นทางวิบาก
ปรับเส้นทางชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติอย่างไร ความอดทน
พากเพียรพยายามจึงเป็นหัวใจของชีวิต เดินชีวิตไป ทุกชีวิตก็จะพบ
กับธรรมชาติของจักรวาลที่มีทั้งกลางวันกลางคืน มีทั้งสุขทั้งทุกข์
ทั้งส่วนที่เป็นอุปสรรคปัญหาและความสำเร็จ จากบุญและกรรมที่เกี่ยวข้อง
กับชีวิตมาแต่อดีตชาติ ให้આનુભવแห่งพุทธานุภาพช่วยปลดระวางอดีต
กรรมจากชีวิตปัจจุบัน

อดทน อภัย เมตตา ความเข้าใจ มีสติ สัมปชัญญะ คือเคล็ดลับ
สู่พลังจิต พลังชีวิต ถ้าทำได้สำเร็จ ไม่ต้องไปหาเงินซื้อดาวเทียมจาก
ต่างประเทศ พุทธาณูภาพจะซุมไปพบขุมทรัพย์ลึกใต้ดิน ไปจนถึงขอบ
จักรวาล แล้วจะรู้ว่าઆનુભવของดวงจิตติดดาวเทียมนั้นยิ่งใหญ่เพียง
ใด

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ญิงดัชรีรัตน์ ราชินี
สำหรับค่านิยม ที่กล่าวให้ด้วยวาจา ช่วยเป็นแรงบันดาลใจที่จะ
พัฒนางานเขียนให้ก้าวหน้า และเสริมสร้างทุนทรัพย์ทางปัญญาแก่
สังคมต่อไป

ขอขอบคุณ คุณเกษมสิน รัตนพันธ์ สำหรับค่านิยมที่สั่งกระชับ
ครอบครัว สรรพคุณเจาะตรงถึงจิตใจของดิฉัน

ขอขอบคุณ ดร. อาณุมงคล ศิริเวทิน สำหรับคำแนะนำที่ไม่เพียง
ช่วยเปิด “มิติใหม่” ของมุมคิดในงานเขียน แต่ยังช่วยให้ข้อปรัศนียึดคิด
แก้ไขคำสะกดผิด พร้อมข้อวิเคราะห์ที่ช่วยให้งานเขียนสมบูรณ์มากขึ้น
ดร.อาณุมงคลไม่เพียงแต่นักวิชาการที่มีอัจฉริยะภาพ แต่ยังมีความรู้
เรื่องประเภทตลาดหนังสือธรรมะดี ท่านสามารถประยุกต์ภาษาธรรมมะ
ว่าด้วยคำ “เอหิภิกขุ” มาให้ได้เป็นที่เข้าใจ

ขอขอบคุณ ดร. วรากรณ์ สามโกเศศ ที่ไม่เพียงให้ความเข้าใจใน
พฤติกรรมใจ เจตนาใจ และความปรารถนาดีแห่งใจของดิฉัน แต่ยังให้



ของแถมที่ช่วยขโลมหัวใจให้ชุ่มฉ่ำคือคำคมถึงอดีตอันสดใสของวัยสาว
อันเป็นเครื่องยืนยันถึงสัจธรรมของธรรมะ อันว่าด้วยอนิจจังของความ
ไม่เที่ยงแห่งสังขาร

ขอขอบคุณ ดร. เสรี วงษ์มณฑา สำหรับคำนิยาม ที่ช่วยประมวล
สรุปลำดับ คุณประโยชน์เนื้อหาสาระของงานเขียนที่มาจากกันบังลึก
แห่งปัญญาใจของดิฉันได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะความเป็นอัจฉริยะภาพ
ในการบัญญัติศัพท์แห่งคำว่า “ภาษาภาพ” ที่ดิฉันมีเจตนาใจใช้เป็นสื่อ
เสนองานเขียนให้เข้าถึงความเข้าใจของผู้อ่าน

ขอขอบคุณ คุณเพลินพิศ แพร่พานิช ทายาทแห่ง “สำนักพิมพ์แพร่
พิทยา” ผู้ใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตกับการอ่านหนังสือ ในคลังหนังสือ
ของสำนักพิมพ์สำหรับ “คำขอบคุณ” ที่มีค่าแห่งใจเกินกว่า “คำนิยาม”
ที่ได้ขอให้เขียน ช่วยให้เป็นที่ “น่าพอใจ” “วิตามินใจ” ซึ่งไม่ทราบ
จะสรรหาคำ “สรรพคุณใจ” ไตมากล่าวขอบคุณได้

ทุกมุมมองให้คิดปรัชญาคิดสร้างสรรค์เส้นทางคิด สู่ภาพคิด
เช่นกับที่แต่ละภาพมีทั้งเส้นตรง เส้นหยัก เส้นโค้ง ซึ่งหากจะเรียก
นวัตกรรมภาพคิดใหม่ ว่าวิสัยทัศน์ใหม่ก็เห็นจะไม่ผิด ต้องขอขอบคุณ
ทุกคำนิยามที่ช่วยเจียระไนปัญญาคิดที่ครอบคลุมทุกมิติคิดของดิฉัน หาก
ความสำเร็จของงานเขียนที่จะมีในอนาคต รอดผ่านตาข่ายความคิดของ
ทุกท่านได้ ก็จะเป็นสิ่งที่ดิฉันจะไม่ลืมคำขอบคุณที่ทุกท่านได้เป็นส่วน
ต่อยอด ความก้าวหน้าของผลงานเขียนที่จะมีตามมา

ยังขอขอบคุณ

ลูกจนิสดา จรุงสมิทธิ

ลูกชญาดา ลีเฉลิมวงศ์

ลูกสุนุชดา ลีเฉลิมวงศ์

ลูกวิทย์ เสรีวัฒนภาส

ลูกรุชติ เสรีวัฒนภาส



ที่ระดมมาเป็นตัวละครเสริมช่วยเติมเต็มความคิดให้สมบูรณ์
ท้ายที่สุด ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจ มอบเวลาอันมีค่า
ให้กับงานเขียนชิ้นนี้ หากสิ่งที่มีประมวลคิด สังเคราะห์คิด จะนำมาซึ่ง
คุณประโยชน์แก่ทุกชีวิต แม้เพียงจะน้อยนิดก็จะเป็นพลังดีจิตใจ
แก้ดวงจิตของดิฉันอย่างไม่รู้จะสรรหาคำขอบคุณใดมากล่าวเปรียบได้

ม.ร.ว. สิริญาตา วรวรรณ

ประวัติ ม.ร.ว. สิริญาตา วรวรรณ

- จบการศึกษาปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จบการศึกษาปริญญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- เริ่มการปฏิบัติธรรมเมื่ออายุ 30 ปี จากพระเทพสิทธิมนีพระอาจารย์ไขฎก ญาณสิทธิ ผู้ก่อตั้งสำนักวิปัสสนา วัดมหาธาตุ
- ได้เข้าร่วมหลักสูตรปฏิบัติธรรมในหลายๆ สำนัก
- ประกอบอาชีพทางธุรกิจมากมาย ธุรกิจ งานก่อสร้างอสังหาริมทรัพย์ และธุรกิจการค้า
- วัดอุประสงค์อันเป็นเป้าหมายหลักของชีวิตต้องการให้สังคมโลกมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง นอกเหนือจากความรู้ในเรื่องการปฏิบัติธรรม
- ปณิธานชีวิตคือ สร้างทุนทรัพย์ทางปัญญาแก่สังคม



สารบัญ

เมื่อโกงชีวิตให้ได้ใจสุข	27
โกงทุกข์ได้ไม่ผิดศีล	33
ต้นทุนปัญญาเดิม	39
น้ำป่นทุกข์	43
พลิกเป้าหมายใจเสียใหม่	49
ทางลัดสู่ความสุขด้วยจิต	55
เทคโนโลยีจากพุทธานุภาพ	65
สวดมนต์หนีทุกข์	71
เพื่อนทุกข์ที่แท้ คือ สติ	75
เลี้ยงให้ตรงเป้า	79
พลิกดวง	83
วงจรความหลง	89
คิดผิดคิดใหม่ได้	95
สุขสมวัย	99
โกงความตาย	105



109	สู่เส้นทางนิพพาน
115	สถานีสมณะ
123	สถานีวิปัสสนา
129	จำแลงเป็นผู้ทรงพลัง
135	อย่าให้บุญมี แต่กรรมบัง
139	ไม่พลาดนาที่ทองชีวิต
143	อย่ากลัวความตาย
147	อย่าโกงใจตัวเอง
151	เพิ่มอำนาจให้จิต
157	เคล็ดลับอายุยืน
161	แว่นใจก่อนนอน
165	พลังสู่ “คำขอ” ให้เป็นจริง
169	เมื่อพบทุกข์ใหญ่หลวง
173	ภาพต่อตัวสุดท้ายแห่งมิติชีวิต





บทนำ

ทุกชีวิต เกิดมาต่างต้องพบทุกข์ ไม่เคยมีใครเกิดมาแล้วหนีความทุกข์ไปได้ เพราะการเกิดเป็นทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข นั่นคือคำถามที่เราจะถามกันเสมอ และความสุขนั้นจะหามาได้อย่างไร

ชีวิตของดิฉันที่ผ่านมา ความคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนาคงไม่ต่างจากหลายชีวิตที่ถือเป็นที่พักทางใจยามที่ต้องพบความทุกข์ ส่วนทัศนคติภาคปฏิบัติเห็นจะเป็นไปตามแพ้น

จนมีโอกาสเข้าสู่การปฏิบัติธรรม ที่ได้สัมผัสซึ่งถึงพลาณภาพ

แห่งรธรรม ได้เห็นว่า ธรรมะคือธรรมชาติของความจริง

ของชีวิตที่ตอบได้ทุกโจทย์ของชีวิต ทำให้เรา

พ้นทุกข์ได้





พระพุทธองค์ทรงพบความจริงแห่งชีวิตมากกว่า 2500 ปี
วันนี้ การได้เข้าใจพระปัญญาคุณของพระพุทธองค์
ได้เป็นลูกศิษย์ที่เห็นคำตอบอันเป็นเส้นผมบังมด
คือสิ่งที่มีค่าสูงสุดในชีวิต

พระพุทธพจน์ตรัสถึงความรู้ของพระองค์ว่ามากดุจใบไม้ทั้งป่า
แต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญคือ “ใบไม้ในหีบมือ”

มนุษย์ทุกคนต่างก็มีกำลังสมาธิที่มีติดตัวกันมาตามธรรมชาติ แม้
จะไม่เท่ากัน แต่ก็ไม่ต้องน้อยใจหรือเสียกำลังใจ เพราะแม้ว่ารถยนต์ชีวิต
จะมีน้ำมันติดถังกันมาไม่เท่ากัน เพราะแต่ละคนมีบุญกรรมเดิมที่ต่าง
กัน หากสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงให้เท่าเทียมกัน ก็คือ เครื่องสร้างปัญญา
ที่เหมือนกันคือด้วยสมณะวิปัสสนากรรมฐาน

ทุกชีวิตสามารถเพิ่มระดับเส้นกราฟปัญญาตัวเอง มีน้ำมันมากจนถึง
อาจจะแซงพวกที่มีมาเต็มถังที่เอาแต่ใช้ก็ได้

เป็นลูกศิษย์พระพุทธองค์ มีเครื่องสร้างปัญญาเท่าเทียมกัน ล้มบน
ลุกกันได้ทุกคน ไม่ใช่เฉพาะลูกเศรษฐี ขอเพียงแต่เราเชื่อมั่นตั้งใจเพียร
พยายาม

ดิฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น “เกลอแก้ว” เพื่อนที่พาท่านโกง
ความทุกข์เพื่อไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้







เมื่อโงงชีวิตให้ได้ใจสุข

โลกใบนี้ช่างกว้างใหญ่ไพศาลเสียเหลือเกิน เราเป็นใคร มาจากไหน ได้มานอนกอดพุงยุ้ยๆ ของแม่ได้อย่างไร นี่เป็นความรู้สึกเป็นคำถามที่อยู่ในห้วงความคิดของเด็กหญิงคนหนึ่ง เมื่อเกือบ 60 ปีที่ผ่านมา

ชีวิตของดิฉันก็เป็นเช่นปุณฺณธรรมดาทั่วไป ตอนเด็กก็พบทุกข์แบบเด็กๆ โดนดุ โดนว่า ครั้นพอโตขึ้นหน่อย ก็เปลี่ยนรูปแบบความทุกข์ ต้องใช้ปัญญาศรัทธาช่วย หาหนทางแก้ปัญหาให้ตัวเอง วิธีการก็จะตาม “ต้นทุนปัญญา” เดิมที่มีมา

อย่างน้อย นับว่าโชคดีได้มีชีวิตที่อบอุ่น มีความสุข ครอบครัวเรามีกัน 7 ชีวิต 4 สาว และ 3 หนุ่ม แม่เป็นคนใจบุญใฝ่ธรรมะ ใส่บาตรทุกเช้า สวดมนต์ยาวๆ ทุกวัน แทบทุกอาทิตย์ก็จะพากันไปเลี้ยงเพลที่วัดราชประดิษฐ์ที่สร้างโดยเสด็จทอดพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นพระราชบิดาของเสด็จปู่

อีกมโนภาพสำคัญที่อยู่ในความทรงจำของเรา ในวัน

แรกของการไปโรงเรียน จำได้ดีถึงความรู้สึกของเด็กตัวเล็ก ๆ ที่ยืนร้องเพลงเคารพธงชาติ เมื่อเพลงจบคนดูปลายเสาธงอันสูงตระหง่าน วันนั้นรู้สึก ว่า “ชาติไทย” เรา ช่าง “ยิ่งใหญ่” เสียเหลือเกิน



อีกหนึ่งความสุขาประจำตามประสาวัยเด็ก เห็นจะเป็นความ สุขที่ได้ติดตามมารดาเข้าไปในวังหลวง เพื่อเฝ้าเสด็จยา “ประดิษฐาสารี” น้องเสด็จปู่ซึ่งโปรดแม่มาก แม่จะเข้าไป สวด “องค์ลิมลลสูตร” ถวายให้เป็นประจำ

วัฒนธรรมความเป็นชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ผังลึกเข้าอยู่ในสายเลือด นับเป็นมรดกกรรมอันมีค่าสูงสุด

สำหรับชีวิต

เมื่อโตขึ้น กับการที่ได้เป็นนักทัศนจรชีวิต

พอจบปริญญาตรี ด้วยพันนาการแห่งหัวใจ จากที่เคยคิดจะไป เรียนต่อปริญญาโท ก็สร้างความอนิจจังให้ใจโดยการลั่นระฆังวิวาท

โชคชะตาที่บันดาลให้มาเป็นนักลีลาชีวิตไปรอบโลก จนกระทั่ง ผลบุญทำให้ลิ้มรสอาหารใจ จานเด็ดที่ชื่อว่า “ธรรมะ” ที่ช่วยเปิด บัญญาสู่เส้นทางทัศนจรใหม่ที่ชื่อว่าเส้นทางทัศนจรรอบจักรวาล

ซึ่งดิฉันก็จัดอยู่ในประเภท “แพ้นัชนวนิยม” ใครชวนไปตาม “รัตตาคารธรรมะ” ที่ว่าสรรพคุณรสเลิศ ก็จะไม่แพ้ตามไป จบหลักสูตรก็ เป็นอันจบไปเป็นพัก ๆ

ศรัทธาเรื่องการปฏิบัติธรรมของผู้เขียน คงเป็นเหมือนไปชมแพ้นัชนวน ที่คิดอยากจะทำจริงจัง ก็คงเป็นแบบผัดวันประกันพรุ่ง เพราะความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ความรู้ทางธรรมะคงเป็นแบบเพื่อคุย

จนกระทั่งตกกระไดพลอยโจน รับปากเพื่อนรักที่เค้ายันเคยชวน ให้ไปปฏิบัติธรรมจนปากยานทำให้ได้เห็นสมรรถนะของตัวเอง ได้ กวาดพื้นที่ใจ และอาจเป็นอย่างที่คนจีนเชื่อว่ากระมัง “ถึงเวลามา ดอกไม้กับาน” ได้สัมผัสบรรยากาศของความสงบงดงามของ “สวน ดอกไม้แห่งธรรมะ”



กำลังสติที่เพิ่มขึ้นมาจากการทำสมาธิ เปลี่ยนรูปแบบชีวิตจากที่คิดสั้นๆ ตัดสินใจทำอะไรง่าย ๆ แบบตุ๊กตาไขลานไม่กี่แก็งก็กลานหมดแล้ว เป็นคิดได้ไกลและยาว

ได้เป็นลูกศิษย์พระธรรมธีรราชมหามณี (โชดก ญาณสิทธิ์) เป็นอาจารย์สอนกรรมฐานให้คนแรกเมื่อตอนอายุได้ 30 ปี ท่านสำเร็จด้านวิปัสสนาจากประเทศพม่า เป็นผู้ร่วมตั้งสำนักวิปัสสนาแห่งแรกที่วัดมหาธาตุ ท่านยังเป็นอาจารย์ของสมเด็จพระราชชนนีกับหลวงพ่อดาวัดปากน้ำภาษีเจริญ

แต่นิดหนึ่งเป็นที่เสียดายที่ตัวเองในเวลานั้นมีภูมิปัญญาแค่ทางอึ้ง เลยต้องมามีชีวิตที่สะเทือนน้ำสะเทือนบกเช่นทุกวันนี้

วิทยายุทธ์ที่ได้จากท่านก็คือ การเดินจงกรมแบบ 6 จังหวะ เป็นการคุมสติแบบถึยบไม่ให้หลุดสติ ไม่เปิดโอกาสให้มันโลเลตลอด แหกสติไปได้

ต่อมาเมื่อตอนอายุสัก 32 เห็นจะได้ มีโอกาสเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อดาว วัดเขากำพระ ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธตามลมหายใจเดินจงกรม ก็ทำไปแบบลุ่มๆ ดอนๆ ท่านสอนในเบื้องต้น แล้วก็มาฝึกฝนเอง เข้าร้านหนังสืออยากจะทำคู่มือมาอ่าน ก็พบนางงามธรรมะมากมายลานตาไม่รู้จะคัดรายไหนดี ยิ่งภาษาธรรมะด้วยแล้ว เรามันประเภทหูช้าง ไม่กระดิกเลยก็เป็นอันต้องล้มเลิกความตั้งใจ

ได้แวะเวียนนอกกรอบกับอีกหลายสำนัก แต่ก็ไม่ใช่ใจลึกซึ้งรู้แต่ว่าดี แต่ไม่สามารถฟันธงว่าดีจากเหตุผลใด โดยเฉพาะเวลาไปพบครูอาจารย์ก็จะไม่กล้าถาม เพราะกลัวว่าหน้าจะแดง ก่อนปัญญาจะแตกฉาน (ก็พุทโธ มันมีดบาดด้านเสียจนไม่รู้อะไรจะเริ่มเจาะถามตรงไหนดี)

เลยตั้งสมญาตัวเองว่า นักขม “แพ้นั้ธรรมะ” ที่ตระเวนไปตามกิตติศัพท์ของสรรพคุณตาม “กิเลสธรรมะ” ที่อยากจะรู้ลึกกว่าตัวเองเป็น

