

Think  
Beyond

รังค์ บิยอนต์ ธรรมะ

# ธรรมะอย่างเฮ

ฉบับ

## สุขอัยยะ รักกรุงเบย



พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต

“คนหน้าตาดีจิตใจงามจะพกเล่มนี้ไว้”

บอมอบหนังสือเล่มนี้

แต่

“ .. ”



จาก

“ .. ”

ซึ่งเป็นคนน่ารักและหวั่นดีกับคุณเสมอมา อธิบงๆ นะ

**อักจุงเบย**



# Think Beyond

ธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

สำนักพิมพ์ ธิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

“เพราะธรรมะสื่อสารได้หลายทาง”



**ธรรมะฮาเฮ ฉบับ สุขอัยยะ ฮักจุ้งเบย**  
 บรรณาธิการ : นักรบ พิมพ์ขาว  
 ผู้เขียน : พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต  
 บรรณาธิการบริหาร : กรภัทร์ สุทธิदारา  
 ราคา : ๑๘๕ บาท

**ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ**

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต.

ธรรมะฮาเฮ ฉบับ สุขอัยยะ ฮักจุ้งเบย.--นนทบุรี :

ริงค์ บียอนด์ บุ๊คส์, 2556.

216 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 885-909-930-441-2

**ฝ่ายผลิต**

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : อรัญ อรัญมาตย์

ศิลปกรรม : ประไพศรี บรรลือศักดิ์, ชุตินา ภิญโญยิ่ง และ ทีมริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

พิสูจน์อักษร : มานิดา ณ บางช้าง และ ทีมริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

แผนกตรวจสอบคุณภาพ : พัฒนา ธรรมนิยาม, ฉัตรชนก แก้วจันทร์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. ๒๕๓๗ โดยบริษัท ริงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด

การให้ธรรมะ คือ ทานอันยิ่งใหญ่



**จัดพิมพ์โดย บริษัท ริงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด**

๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๓A อาคารจัสมินอินเตอร์เนชั่นแนล

ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔

www.thinkbeyondbook.com

**จัดจำหน่ายโดย บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด**

๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๑ อาคารจัสมินอินเตอร์เนชั่นแนล

ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔

ต้องการสั่งซื้อโปรดติดต่อฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์

โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๑ ต่อ ๑๒๑ โทรสาร ๐-๒๙๖๒-๑๐๘๔



พิมพ์บน  
 กระดาษคุณภาพมาตรฐาน  
 www.greenread.com



ဝိဇ္ဇာတိ

သံဃာ နေထိုင်ရာ နေရာ



# บทบรรณาธิการ

ความสุข เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ด้วยใจของเราเอง อย่างที่พระท่านว่า **คนเราเป็นทุกข์เพราะความคิด** ซึ่งไม่ใช่ความคิดแบบที่ว่าใช้สมองคิดพิจารณาไตร่ตรองอะไร แต่หมายถึง คิดด้วยใจ ใจที่ไม่มีการฝึกฝน ย่อมแส่ส่ายหาแต่สิ่งที่สร้างความทุกข์ ลดทอนความสุขของตนเองลง แม้กระทั่งว่า เรื่องที่เคยเกิดขึ้นแล้วไม่สบายใจ ผ่านมาแล้วหลายวัน ก็ยังนำมาย้อนคิด นำมาสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองได้อีก หรือจะเป็นคนที่เราเกลียด คนที่สร้างปัญหา สร้างความทุกข์ให้เรา แม้ว่าจะไม่ได้เห็นหน้า ลับตากันไปแล้ว เราก็ยังนำเรื่องราวของเขา มาทำให้จิตใจเราขุ่นข้องหมองใจ นั่งคิดปรุงฟุ้งซ่าน ทั้งๆ ที่เขาคนนั้นที่เราซึ่งอาจจะกำลังมีความสุข ว่าเริงเบิกบานอยู่ก็เป็นได้

ความสุขจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ สิ่งของ หรือบุคคล ซึ่งนั่นเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่คนเราสมัยปัจจุบันมักจะอ้างว่าเป็นสิ่งสร้างความสุขที่สำคัญจนต้องขาดไม่ได้ และต้องเกิดปัญหาเป็นทุกข์ขึ้นมาเพราะความไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น ไม่สมหวัง

หนังสือ **ธรรมะฮาเฮ ฉบับ สุขอึ้งยะ ฮักจุบเบย** จึงได้หาทางออกที่จะช่วยคลายทุกข์ เสริมสุข ให้เกิดขึ้นที่ **“ใจ”** ได้จริง

อยากสบายใจ ॥ และมีความสุขดูเบบ ทำอย่างไรดี  
เหนือกับชีวิตไม่เป็นไร ถึบอย่างไรก็สุขสบายใจดูเบบ  
สุข ดี มีความสำเร็จ ดีดูเบบ  
ฮักการเมืองดูเบบ  
อภินิหาร๑แห่งความสุข  
อยากเป็นบัณฑิตดูเบบ

งานเขียนของท่าน**พระมหาสมปอง ตาลปุตโต** เล่มนี้ จึงเป็นแสงสว่างส่องทางของหลายๆคน ที่มีความทุกข์หาทางออกไม่ได้ และเพิ่มความสุขที่รู้สึกว่ายังสุขไม่สมบุญรณให้กลายเป็นความสุขที่สมใจ ด้วยรสแห่งธรรมอันกล่าวว่ขำนะรสทั้งปวง รสที่ไม่มีพิษภัย ไม่ทำให้ผู้ดื่มตำธรรมนี้ต้องกระวนกระวาย หากแต่สร้างความสุขสบายใจ ด้วยคำว่า “พอ”

นักรบ พิมพ์ขาว  
บรรณาธิการ ธงค์ ปียอนด์ ธรรมะ  
Think Beyond Believe และในเครือ  
realthinkbeyond@gmail.com

# คำนำ

โยมกับหลาย...

พระพุทธรูปเจ้าตรีโลวี่ว่า...

เป็นการยาก ที่พระพุทธรูปจะอุบัติมา

เป็นการยาก ที่ได้เกิดเป็นมนุษย์

เป็นการยาก ที่ชีวิตสัตว์จะได้อยู่สบาย

เป็นการยาก ที่จะได้มีบารมีธรรมของสัตบุรุษ

เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว...

เราจึงควรเห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ ต้องแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาประดับทั้งกาย วาจา และจิตใจ เพื่อที่จะทำให้ไม่เสียดชาติเกิด เพื่อจะทำให้ชีวิตไม่ขาดทุน พร้อมทั้งเราได้เพิ่มพูนกำไรให้แก่ชีวิต

โยมทั้งหลาย...

อาตมาขอขอบอกว่า ชีวิตที่ไม่ขาดทุนคือชีวิตที่ได้ทำบุญและให้อภัย ชีวิตที่ได้กำไรคือชีวิตที่ได้ตั้งใจทำความดี

โยมทุกท่าน...

การได้ฟังธรรมของสัตบุรุษนับว่าเป็นเรื่องยาก เพราะว่าคนที่  
เข้าใจธรรมะลึกซึ้งซึ่งนั้นหาได้ยาก และที่ยากไปกว่านั้นคือ  
การถ่ายทอดธรรมะที่ยาก ทำให้เข้าใจได้ง่าย ทำให้ฟังแล้วมี  
ความสุข ฟังแล้วมีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ... ยิ่งหายากเช่นกัน

แต่อาตมาจะทำให้โยมได้รู้ว่า...

**การฟังธรรมะไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่เราเคยคิด ธรรมะไม่  
น่าเบื่ออย่างที่เราเคยรู้จัก**

อาตมาขอบอกว่า...

หนังสือ **ธรรมะฮาเฮ ฉบับ สุขอึ้งยะ ฮักจุบเบย** จะทำให้โยม  
รู้ว่า ความสุขนั้นไม่ได้อยู่ไกลตัว อ่านหนังสือธรรมะก็มีความสุข  
ได้ อ่านธรรมะก็ยิ้มได้



**พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต**

# สารบัญ

|   |            |
|---|------------|
| <b>ตอนที่ ๑ : อายากลบขาว และมีความลุ่มหลงแบบ ก้าวข้ามไอร์แลนด์</b>          | <b>๑๒</b>  |
| ■ สบายใจได้ทั้งเย็นวันศุกร์ถึงเช้าวันจันทร์                                 | ๑๔         |
| ■ วัน... เวลา... ความสุข  | ๑๗         |
| ■ นาฬิกาสอนธรรม   | ๒๔         |
| ■ วิธีระงับความโกรธที่ใช้ได้จริงๆ   | ๓๐         |
| ■ คิดต่าง... ก็เห็นต่าง   | ๓๔         |
| ■ เป้าหมายของชีวิต  | ๓๗         |
| <b>ตอนที่ ๒ : เหนื่อยกับชีวิตไม่เป็นไร ถัดจากไอร์แลนด์ก็ลุ่มหลงขาวดุเบบ</b> | <b>๕๐</b>  |
| ■ ซาตินหน้าต่างนอนป่วย  | ๕๒         |
| ■ ความฝัน   | ๕๔         |
| ■ มุมมองของแต่ละคน  | ๕๖         |
| ■ เกมกำจัดจุดอ่อน (กำจัดจุดอุปสรรคของชีวิต)                                 | ๕๙         |
| ■ ช่วยแม่ประหยัด  | ๕๒         |
| ■ คำสรรเสริญ คำนิโทษ  | ๕๕         |
| ■ อย่าอิจฉาฉันเลย   | ๕๘         |
| ■ มันเป็นเช่นนั้นเอง  | ๖๑         |
| ■ ความรู้ที่เป็นกำแพง   | ๖๔         |
| ■ เหนื่อยหน่ายกับชีวิต  | ๖๗         |
| <b>ตอนที่ ๓ : ลุบ ดี มีความสำเร็จ ดิอุเบบ</b>                               | <b>๗๒</b>  |
| ■ ความสุขและความสำเร็จ  | ๗๔         |
| ■ ความสุขขั้นสูง แต่เอื่อมถึงทุกคน  | ๗๗         |
| ■ ความสุขอยู่ที่ไหน   | ๗๙         |
| ■ หนทางสู่ความสำเร็จของชีวิต  | ๘๒         |
| ■ กระจกสองความดี  | ๘๔         |
| ■ ความทุกขมีทั่วทุกตัวคน  | ๘๗         |
| ■ คนสูงวัยอยู่อย่างไรให้เป็นสุข   | ๙๐         |
| ■ ลิ่นในปากงู   | ๙๕         |
| ■ คนท้อไม่แท้   | ๙๘         |
| <b>ตอนที่ ๔ : อัศจรรย์เมืองอุเบบ</b>  | <b>๑๐๒</b> |
| ■ มองการเมือง   | ๑๐๔        |
| ■ การเมืองเป็นยังไง   | ๑๐๙        |
| ■ รู้ซื่อกันแล้ว ก็ทำหน้าที่กันได้  | ๑๑๒        |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ■ จะเลือกใครดี          | ๑๑๕ |
| ■ ใครหยาบกว่ากัน...     | ๑๑๗ |
| ■ นักข่าวการเมือง       | ๑๒๐ |
| ■ ประชาธิปไตย           | ๑๒๒ |
| ■ ไก่ไม่ขันตะวันไม่ขึ้น | ๑๒๕ |
| ■ ผู้นำในหัวใจคน        | ๑๓๐ |
| ■ ทศพิธราชธรรม          | ๑๓๒ |
| ■ มารบึงตา อวิชชาบึงใจ  | ๑๓๖ |
| ■ ชัยชนะบนซากศพ         | ๑๓๙ |

### ตอนที่ ๕ : อภินิหารแห่งความลับ

|  |     |
|--|-----|
| ■ พระเครื่องกับพระธรรม                 | ๑๔๔ |
| ■ อภินิหารมีจริง                       | ๑๔๘ |
| ■ อภินิหาร... ชายผ้าถุง                | ๑๕๑ |
| ■ คำสอนของพ่อแม่เป็นของขลังที่ดีที่สุด | ๑๕๔ |

### ตอนที่ ๖ : อยากเป็นบัณฑิตอุบะ

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ■ บัณฑิตคือกัลยาณมิตร            | ๑๖๐ |
| ■ ตัวอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน | ๑๖๔ |
| ■ วิถีแห่งบัณฑิตชน               | ๑๖๖ |
| ■ อุบายของชาวนา                  | ๑๖๙ |
| ■ บัณฑิตคือใคร                   | ๑๗๒ |
| ■ ไม่มีอะไรเป็นของเรา            | ๑๗๕ |
| ■ ลักษณะของบัณฑิต                | ๑๗๘ |
| ■ องค์คุณของบัณฑิต               | ๑๘๑ |
| ■ วิธีสังเกตบัณฑิต               | ๑๘๓ |
| ■ พ่อไม่ชอบแน่                   | ๑๘๖ |
| ■ วิธีคบบัณฑิต                   | ๑๘๙ |
| ■ ประเภทของบัณฑิต                | ๑๙๒ |
| ■ อานิสงส์ของการคบบัณฑิต         | ๑๙๗ |
| ■ กัลยาณมิตร (มิตรในบ้าน)        | ๒๐๐ |
| ■ บุคคลตัวอย่าง (บัณฑิต)         | ๒๐๔ |

### ตอนที่ ๗ : บทขอบเขต อ่าน น่าอัศจรรย์ อุบะ

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| (อาตมาอายุตัวเอออริบๆ อุบะ) | ๒๑๐ |
| ■ รุ่งอรุณแห่งความสุข       | ๒๑๒ |





06 :



- สบายใจได้ทั้งเป็นวัน  
ศุกร์ถึงเช้าวันจันทร์
- วัน... เวลา... ความสุข
- นาฬิกาสอนธรรม
- วิธีระบับความโกรธ  
ที่ใช้ได้จริงๆ
- คิดต่าง... ก็เห็นต่าง
- เป้าหมายของชีวิต

อยากสบายใจ  
และมีความสุขจนแบบ  
ทำอย่างไรดี

# สบายใจได้ทั้ง เย็นวันศุกร์ ถึงเช้าวันจันทร์



โยมทั้งหลาย...

เมื่อถึงเย็นวันศุกร์ที่ไร

หัวใจของบางคนจะพองโต

ผิดพลาด ษณิดที่ว่า

ปอดจะขยาย... เลือดจะสูบฉีด...

เป็นสุขเหลือเกิน ถึงรถจะติด

ก็ไม่ทุกข์ร้อนอะไร

เพราะพรุ่งนี้เป็นวันหยุด

แต่เมื่อถึงคืนวันอาทิตย์

โยมบางคนก็มักจะพูดว่า...

## ผ่าสับเสาร์อาทิตย์มาเกิด ทำไมต้องสับเข้าวันจันทร์มาด้วย

แหม... โยมก็... ถ้าไม่มีวันจันทร์-วันศุกร์ แล้วจะมีวัน  
เสาร์อาทิตย์ได้อย่างไร

อาตมาบอกตรงๆ เลยว่า ได้แรงบันดาลใจเรื่องเย็นวัน  
ศุกร์ถึงเข้าวันจันทร์ มาจากภาพยนตร์เรื่องเย็นวันเสาร์  
ถึงเข้าวันจันทร์ บางทีหนังแต่ละเรื่องก็ให้คำดีๆ มากมาย  
ที่สะกิดใจเรา เช่น

๓ วัน ๒ คืน

พอไหมที่จะเลือก “ตกหลุมรัก” ใครสักคน

เมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือก

คนที่ “ใช่” กับคนที่ “ใกล้”

บางทีคนที่ใช่อาจอยู่ไกล คนที่ใกล้กลับไม่ใช่ แต่ดูแล  
หัวใจของเราดีเหลือเกิน แบ่งปันความรู้สึกรู้อย่าง  
หรือบางทีอาจจะเป็นเพราะสนามแม่เหล็กของพรหม  
ลิขิตที่ดึงเราให้มาเจอกันผิดเวลา

บางทีอาจจะเป็นเพราะ:

เราต้องรอถามตัวเองว่า **ใช่เขาหรือไม่**

บางทีอาจจะเป็นเพราะ:

เราต้องการหาคนที่จะมี **“อับหะ”** ตรงกับหัวใจ

บางทีอาจจะเป็นมนตร์เสน่ห์ ในคืนวันเสาร์

ถึงเช้าวันจันทร์ เป็นวันแห่งความสุข

เป็นไงโยม... โดนไหม...

ที่จริงไม่ว่าจะเป็นวันไหน เราก็มีความสุขได้ หากเรา  
รู้จักดูแลใจของตนเอง หากว่าจะมีความสุขเพียงแค่  
เสาร์อาทิตย์ แล้วอีกตั้งห้าวันเราก็คงจะกระอักความ  
ทุกข์... ตายกันพอดี



วัน...

เวลา...

ความสุข



วันหนึ่งของคน  
ก็มี ๒๔ ชั่วโมงเหมือนกัน  
ชั่วโมงหนึ่งของคนก็มี  
๖๐ วินาทีเท่ากัน อาทิตย์หนึ่ง  
ของคนก็มีเจ็ดวันเท่ากัน  
แต่ทำไมคนเราทุกคนจึงบอกว่า  
ไม่มีเวลา ทำสิ่งโน้นทำสิ่งนี้

ทำไมวันนี้ผ่านไปเร็วจัง

ทำไมวันนี้มัน... โค... ๓... ๕... นานอับเลย

ทำไมวันนี้มันทรมาณอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะคำสัคคิ  
ที่จริงเวลามันก็เดินไปตามปกตินั่นแหละโยม แต่อยู่ที่ใจ  
ของเราต่างหากที่ทำให้มันเดินเร็วหรือเดินช้า โยมว่า  
ใหม่...

วันที่โยมมีความสุข วันนั้นจะผ่านไปเร็วมาก วันที่  
โยมมีความสุข ทุกข์ วันนั้นมันจะผ่านไปอย่างช้าๆ ผ่านไป  
แบบเนือยๆ เหมือนน้ำไหลเอื่อย ไหลแบบขี้เกียจ

เราทำนั่นทำนี่หลาย วันหนึ่งๆ เราจะทำงานแปดชั่วโมงเท่า  
กันวันที่มีความสุข ทำงานแป๊บเดียวพอดูนาฬิกา อะไร  
หมดเวลาแล้วเหอ... ยังไม่ทันได้ทำอะไรเลย... อ๊ะๆ...  
ตกลงไม่ได้ทำอะไรใช่ไหม (ต้องหาอะไรทำก่อนเดี๋ยวมัน  
จะหมดเวลางานแล้ว) คือเวลาของความสุขมันจะผ่าน  
ไปเร็วโดยที่เราไม่รู้ตัว

แต่ถ้าวันนั้นโยมทำงานด้วยความทุกข์ หรือไม่พอใจใคร  
สักคนหนึ่ง ทุกข์ไปด้วย มองเขาไปด้วย ฮี... คุ้มๆ คุ้มๆ

มันยังยืมหน้าระรื่นอีก

แบบนี้เวลาก็จะผ่านไปแบบช้าๆ เพราะว่าใจเราเป็นทุกข์  
ไม่ได้อยู่ที่เวลา

เมื่อพูดถึงเวลา... เวลาของแต่ละอาชีพก็มีค่าแตกต่างกัน เช่น

**เวลาของนักวิ่ง... เรือเห่าไคร่ยั้งดี**

ยกตัวอย่าง **ยูเซน โบลต์** ลมกรดจาไมก้า เขาวิ่งเข้าเส้นชัย  
โดยทำสถิติ ๙.๖๓ วินาที ใ้อ้อ... เวลาของนักวิ่ง ๑๐๐ เมตร  
มีค่ามากเหลือเกิน

ดูสิโยม... ซ้อมมาตั้งสี่ปีวิ่งแค่ ๑๐ นาที คนแพ่งจะเจ็บ  
ปวดใจน่าดู แต่กีฬาก็ต้องเป็นกีฬา แพ้สมัยนี้... สมัยหน้า  
ยังมี

**เวลาของนักมวย... เมื่อใครจะหมดยกคลักกี**

(จะตายอยู่แล้ว)

ถ้าไม่เชื่อไปถาม **สมจิตร จงจอหอ** เพราะว่าเขาโดนมา  
เยอะ เขาเจ็บมาเยอะ กว่าที่จะประสบความสำเร็จ หรือว่า

โยมยังเห็นภาพไม่ชัด ว่าเวลาของนักมวยมันนานแค่ไหน ต้องไปตามคู่ชกของ**บัวขาว ป.ประมุข...** ใครชกกับ บัวขาวต้องคิดว่าทำไมเวลายมันนานจัง เจ็บจะตายอยู่แล้ว...

อาตมาเห็นใครชกกับบัวขาวแล้วสงสาร คนนั้นเป็นผู้รับเหมาอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็น... หมัด เท้า เข่า ศอก เหมามาหมดกันเลยทีเดียว คู่ชกคงอยากจะบอกว่า... มึง โกรธกูมาจากไหน ทำไมทำกับกูหนักขนาดนี้ อยากจะบอกเหลือเกินว่า... จุก ไม่ใช่จุกธรรมดา แต่มันจุกเวอร์

### เวลาของนักธุรกิจ... คຸ້ມคຳกຸນາກີ

อยากให้เห็นวันละ ๔๘ ชั่วโมง เพราะทุกนาทีคือกำไร โยมทั้งหลาย อาตมาอ่านเจอในนิตยสารเล่มหนึ่ง (จำไม่ได้ว่าเล่มไหน) **บิล เกตส์** ถ้าเขาทำเงินหล่นสัก ๑๐๐ บาท เขาไม่ก้มลงเก็บ เพราะว่ามันหนึ่งเงินเข้าบัญชีเขานาทีละ ๖๐๐,๐๐๐ บาท แสดงว่า เขาได้เงินวินาทีละ ๑๐,๐๐๐ บาท พ่อคุณจะรวยไปถึงไหน แต่กว่าเขาจะมีวันนี้ได้เขาก็ต้องทำงานอย่างหนักในสิ่งที่เขารัก...