

more
of life
publishing
ฉบับที่ 8

เคล็ดลับดับทุกข์

เรื่อง ว.วชิรเมธี • ภาพ ประเทือง เอมเจริญ

ตัวอย่าง

สร้างสุข ล้างทุกข์จากใจด้วยธรรมะร่วมสมัย

เคล็ดลับดับทุกข์

เรื่อง ว.วชิรเมธี ภาพ ประเทือง เอมเจริญ

ชุด จิตวิทยา

ISBN 978-611-7043-05-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2552

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2552

พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2552

พิมพ์ครั้งที่ 4 กันยายน 2552

พิมพ์ครั้งที่ 5 ธันวาคม 2552

พิมพ์ครั้งที่ 6 พฤษภาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 7 ธันวาคม 2553

พิมพ์ครั้งที่ 8 มีนาคม 2554

ราคา 195 บาท

ตัวอย่าง

บรรณาธิการอำนวยการ สุภาวดี หาญเมธี

บรรณาธิการบริหาร ผาณิต บุญมาก บรรณาธิการ นริศษา บุญเสริม

บรรณาธิการต้นฉบับ/พิสูจน์อักษร อรสม สุทธิสาคร

ที่ปรึกษาศิลปกรรม ศีรศักดิ์ อังคทรัพย์ ศิลปกรรม เลอลักษณ์ เมฆพงษ์สาธิต สุชีรา จัคละ

หัวหน้าฝ่ายผลิต ขวัญตา นุ่มวัฒน์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดจำหน่ายและบริการสมาชิก สมอุรา สังขจันทร์

ผู้อำนวยการบริหาร rakluke women สรัญญา โภคาลัย

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ รมิดา พงษ์อิฏุมุท

ฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ นิรุทธ์ ปันดี



ผลิตโดย บริษัท รักลูกกรุ๊ป จำกัด

932 ถ.ประชาชื่น แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

โทร. 0 2913 7555, 0 2831 8400 โทรสาร 0 2831 8488

<http://www.momypedia.com>

แยกสีที่ บริษัท สุนทรฟิล์ม จำกัด โทร. 0 2216 2760-8

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0 2803 2694-7

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19

1858/87-90 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0 2739 8222, 0 2739 8000 โทรสาร 0 2739 8356-9 <http://www.se-ed.com>

✧ คำนำสำนักพิมพ์ ✧

ทุกขณะที่ได้อ่าน หรือได้ฟังธรรมะของท่าน ว. วชิรเมธี
จิตใจของข้าพเจ้ารู้สึกชุ่มเย็น และปีติ ยิ่งเมื่อได้อ่านอย่างพินิจ
พิจารณาในฐานะบรรณาธิการต้นฉบับ จิตใจยิ่งผลิตเพลิน
ดื่มด่ำไปกับข้อธรรมะตรงหน้า ธรรมะของท่านอาจารย์เป็นที่
จับใจ และทั้งกระทบใจข้าพเจ้า หลายครั้งที่อ่านในยามดึกจน
ผ่านเวลาไปถึงรุ่งเช้าด้วยใจจดจ่ออย่างมีสมาธิ ราวเวลาหยุดนิ่ง
อยู่กับที่ ความมั่งงุ่นที่น่าจะเป็นไม่เคยปรากฏ และหลายครั้งที่
ข้าพเจ้าต้องร้องไห้ ความมั่งงุ่นและความรัก ความผูกพัน
ระหว่างท่านอาจารย์กับแม่ ทำให้ข้าพเจ้าในฐานะลูกคนหนึ่ง
หวนตระหนักถึงความรักของพ่อแม่

ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าหลายท่านคงน้ำตาคลอมาแล้ว ต่อ
หน้ากัณฑ์เทศน์หรือตัวหนังสือของท่านอาจารย์ นั่นคือหยาด

น้ำตาแห่งความปีติ อาบอ้อมใจ ไม่ว่าจะวันนี้พ่อแม่จะยังอยู่กับเรา หรือจากเราไปแล้วก็ตาม นับเป็นพระคุณของท่านอาจารย์ที่ แสดงข้อธรรมให้เราได้ตระหนักถึงคุณค่าความรักอันยิ่งใหญ่ ของบุพการี แม้อีกคนใดที่เคยหลงลืมพระคุณของพ่อแม่ไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามแต่ ย่อมกลับใจได้เสมอ และหันมา เป็นลูกกตัญญูของพ่อแม่ เป็นคนดีของสังคมได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

ไม่เพียงเท่านั้น ธรรมะจากกัณฑ์เทศน์ของท่านอาจารย์ ในหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโทษของความโกรธ การรู้จัก ใช้ชีวิตอย่างมีสติ อยู่กับปัจจุบันขณะ ฯลฯ ล้วนกระทบใจเรา ๆ ท่าน ๆ รวมทั้งข้าพเจ้าที่ยังมีสติไม่เท่าทัน หลงก้าวเดินเข้าไปสู่ ไฟโทสะโดยไม่รู้ตัว อ่านที่ไรก็กระทบใจเข้าอย่างจัง เมื่อเห็น โทษภัยของความโกรธ และกิเลสสารพัดมากองอยู่ตรงหน้า อย่างถึงรากถึงแก่น เป็นเพราะธรรมะของท่านอาจารย์เข้าถึงได้ ง่าย อธิบายได้ตรงจุด และประการสำคัญ คมจนบาดลึก รวาลูกศรที่พุ่งเสียบทะลุหัวใจ นอกจากผู้อ่านจะได้มองเห็น ทบทวนตนเองได้อย่างชัดเจน ขณะเดียวกันก็ชี้ช่องให้เห็นทางออก และรู้สึกถึงความมีกำลังใจ ปลงใจในชีวิตที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้า อย่างมีเป้าหมาย อย่างผู้รู้หนทางไป

นี่คือคุณของพระธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่ท่านอาจารย์ในฐานะพุทธบุตรได้ศึกษา และเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง
ทั้งจากการเป็นนักอ่าน และจากการฝึกฝนปฏิบัติ เพื่อทำ
หน้าที่เผยแพร่พระศาสนาอย่างสุดจิตสุดใจ เพื่อดำเนินตาม
รอยธรรมแห่งพระศาสดา แม้มีกิจนิมนต์มากมาย แต่ท่าน
อาจารย์ยังคงแข็งขันเสมอในการทำหน้าที่ของพุทธสาวกผู้เอื้อ
ประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์โลกทั้งทางโลกและทางธรรม
ด้วยดวงหน้าที่แย้มยิ้ม และเมตตา

สำนักพิมพ์ more of life ที่ทำหน้าที่ดูแลต้นฉบับ
หนังสือธรรมะ “เคล็ดลับดับทุกข์” ของท่าน ว. วัชรเมธี
ขอน้อมกราบนมัสการและกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่
เมตตาอนุญาตให้สำนักพิมพ์ได้จัดพิมพ์เผยแพร่งานธรรมะ เพื่อ
เป็นแสงสว่าง เป็นที่พึ่งอันร่มเย็นใจของบรรดาพุทธศาสนิกชน
สืบไป และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประเทือง เอมเจริญ และ
ครอบครัวที่เมตตาอนุญาตให้นำภาพวาดอันมีคุณค่าของ
อาจารย์มาลงพิมพ์ในหนังสือธรรมะเล่มนี้ เพื่อผู้อ่านจะได้ทั้ง
ความอิ่มเอมใจในธรรมและอิ่มเอมใจในคุณค่าแห่งศิลปะ อัน
เป็นเครื่องจรรโลงใจไปพร้อมกัน

ขอขอบคุณในน้ำใจทีมผู้ประสานงานของท่าน ว. วชิรเมธี
ที่ช่วยเป็นธุระในการทำงานอย่างดียิ่งมา ณ ที่นี้ และหวังว่า
ผู้อ่านทุกท่านคงเบิกบานยินดีในธรรมของท่านอาจารย์โดยทั่ว
หน้ากัน

ด้วยความเคารพ

อรสม สุทธิสาคร บรรณาธิการต้นฉบับ

สำนักพิมพ์ more of life

ตัวอย่าง

สารบัญ

ตัวอย่าง

ส ม ก า ร แ ห่ ง ค ว า ม ส ุ ข

วิถีชาวพุทธ	14
ดูความคิดให้เป็น เป็นนายความคิด	16
อยู่อย่างมีธรรมเป็นที่พึ่ง	20
กฎ 6 ประการสมการความสุข	25
คติจากนิทานธรรม	29
ความอยาก ทะเลที่ไม่รู้จักเต็ม	36
คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม	39
อยู่อย่างรู้จักพอ	44
เปลี่ยนโลกียทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์	46
ปาฏิหาริย์ของการให้	48
พระผู้เป็นแบบอย่างของการให้	54
ยิ่งเป็นผู้ให้ ยิ่งได้รับ	57
ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ	65
ฝึกสติให้รู้ทันกิเลส	71
ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้	75

คิ ด บ ว ก ขี วิ ต บ ว ก

ลักษณะของความคิด	80
ฝึกคิดตามความเป็นจริง	82
เห็นโทษของความฟุ้งซ่าน	86
คติธรรมจากข้างวัด	96
ฝึกจิตให้คิดมวบวก	104
ข้อคิดจากอิฐสองก้อน	109
พลิกด้านลบเป็นบวก	111
คิดเป็น เห็นประโยชน์	116
คิดบวก เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ	121
พระอรหันต์ที่อยู่ในบ้าน	131
บทเรียนของความประมาท	137
ทดแทนคุณแม่ ก่อนจะสายเกิน	141

สติ ทางสู่ความสุข

ผู้มีธรรมเป็นผู้เจริญ	152
ธรรมะอยู่ใน วินัยอยู่นอก	157
สติปัญญาฐาน ฐานที่ตั้งของสติ	160
ผู้มีสติคือผู้ตื่นรู้	165
เคาะประตูใจ เปิดประตูแห่งสติ	170
ผู้มีสติย่อมสุขใจในทุกที่	176
สติ เครื่องมือพิชิตกิเลส	181
ฝึกใจให้มีสติทุกอิริยาบถ	186
ปาฏิหาริย์แห่งสติ	190
อยู่กับลมหายใจอย่างมีสติ	196
เสียดระฆังแห่งสติ	200
ทุกหนแห่งคือวิหารแห่งสติ	206
ทุกข์กระทบ ธรรมไม่กระทบ	210
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	216
สติ ยาระงับโรคทางใจ	221
ฝึกสติ ดูแลใจ	226

สมการแห่งความสุข
ตัวอย่าง

※ วิถีชาวพุทธ ※

ขอเจริญพรท่านกัลยาณมิตรผู้สนใจใฝ่ธรรมะทุก ๆ ท่าน
อาตมารู้สึกยินดีมากที่ได้มาพบกับทุกท่าน

สมัยก่อนเราจะได้ยินว่า คนที่เข้าวัดคือคนที่ทุกข์ คนที่
ไม่มี แต่เดี๋ยวนี้ บางทีไม่ทุกข์นะที่มาเข้าวัด ทำไมเป็นอย่างนี้ ปี
ก่อนนี้นิตยสารไทม์สขึ้นปก บิล เกตส์ กับภรรยา และนักร้องคนหนึ่ง
เหตุผลที่เลือกบุคคลเหล่านี้ขึ้นปก เป็นเหตุผลทางพระพุทธศาสนา
เพราะว่า 3 คนนี้ให้ทาน คือมีเงินก็ให้เงินเป็นทาน เฉพาะบิล
เกตส์ นี้ให้เงินบริจาคทำการกุศลทั่วโลกเลย รวมทั้งในปีก่อนนี้
บริจาคมากกว่าจีดีพีของประเทศไทย 3 เท่า

โดยวิถีชีวิตเขาเป็นชาวพุทธโดยที่ไม่ต้องมีคำว่าชาว
พุทธมาแตะท้ายชื่อ เพราะฉะนั้นนิตยสารไทม์สก็ขึ้นปกสามคนนี้
แทนที่จะเลือกผู้มีอำนาจทางการเมือง ผู้มีอำนาจทางการทหาร
หรือผู้ที่สร้างสีสันให้กับโลกอย่างทุก ๆ ปีที่ผ่านมา ปีก่อนหน้านี้นิตยสาร
นิตยสารนิวสวิกก็ขึ้นปกเรื่องของคนที่ฝึกสมาธิภาวนา ก่อนหน้านั้นก็มีฟาร์อีสเทิร์น
อีโคโนมิก รีวิว ถ้าจำไม่ผิดนะ เขาลงเรื่อง
การทำสมาธิ

อาตมภาพมีลูกศิษย์คนหนึ่ง จบจากฮาร์เวิร์ดและมหาวิทยาลัยทัฟท์พร้อมกัน ตอนนี้นำขอให้อาตมาเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก เขาทำเรื่องวิปัสสนาในญี่ปุ่น ศึกษาเฉพาะกรณีช่วงเวลาที่ญี่ปุ่นปลอดจากสงคราม งานวิจัยชิ้นนี้ถ้าสำเร็จอาจจะทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นในโลกได้ คือเดิมค้นพบว่าหลังจากที่ญี่ปุ่นว่างจากสงครามแล้วเขาอยู่อย่างสันติ เพราะว่าช่วงนั้นคนญี่ปุ่นสนใจวิปัสสนา อันนี้น่าสนใจมาก

ตัวอย่าง

※ ดูความคิดให้เป็น เป็นนายความคิด ※

ที่อาตมาเอาเรื่องมาบอกเล่า ก็เพื่อจะโยงหาเราท่านทั้งหลายว่า เดี่ยวนี้กลุ่มที่สนใจธรรมะนั้นมีความหลากหลายมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะคนที่หลักลอย คอยงาน สังฆารโหรม แต่เป็นกลุ่มที่เป็นปัญญาชน ขนชั้นกลาง และก็ชนชั้นสูงกว่าชนชั้นกลางคือ อีพเปอร์ มิดเดิลคลาส สูงยิ่งกว่านั้นก็สนใจธรรมะ อาตมานิ่งเผยแผ่ธรรมะอยู่ตรงนี้มาสังเกตเห็นชัดเลยว่าคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา ทุกภาษาสนใจ

ปีที่แล้วมีนักธุรกิจใหญ่ของหนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่ญี่ปุ่นมากรุงเทพฯ ไปที่วัดเบญจมบพิตรฯ มีคฤศกก็มาแจ้งว่าจะมีนักธุรกิจญี่ปุ่นมาพบท่าน อาตมานึกว่าก็คงเหมือนทั่วๆ ไป มาวัดเบญจฯ ก็ไปชมโบสถ์หินอ่อน แต่รายนี้ไม่ใช่ มาขอให้พระสอนวิปัสสนาให้ผมหน่อย ผมทุกข์

อาตมาถามว่าไปทุกข์อะไรมา เขาบอกว่าผมเข้านอน ผมไม่สามารถห้ามความคิดได้ ทุกข์เหลือเกิน อาตมาก็ถามว่าแล้วคุณโยมทำอย่างไร เขาบอกว่าไปฝึกกับพระเซ็น ท่านสอนอะไรคุณ ท่านบอกว่าเราต้องไม่คิดนะ แล้วคุณโยมฝึกอยู่ที่ปี 4 ปี

แล้วคุณโยมห้ามความคิดได้ไหม ไม่ได้หรอกท่าน ยิ่งห้ามยิ่งทุกข์
อาตมาก็เลยถามว่าคุณโยมเคยมาเมืองไทยบ่อยใช้ไหม
เคยครับ ผมทำธุรกิจบินไปบินกลับเป็นว่าเล่น รู้จักเจ้าพระยา
ริเวอร์ไช์ใหม่ เขาบอกว่ารู้จัก อาตมาถามว่าคุณโยมสามารถไป
สร้างเขื่อนกันแม่น้ำเจ้าพระยาไม่ให้มันไหลได้ไหม เขาบอกว่า
ไม่ได้ นอกจากเกิดทางน้ำถึงจะทำได้ อาตมาบอกเขาว่าการที่
คุณโยมห้ามไม่ให้ตัวเองคิดนะ ก็พอๆ กับคนที่อยากจะกินไม่ให้
แม่น้ำเจ้าพระยามันไหล ธรรมชาติของน้ำต้องไหล คุณไปฝักไม่
ให้ความคิดมันไหลได้อย่างไร ความคิดต้องไหลก็ปล่อยมันไปสิ
แต่เราสามารถอยู่ในภาวะเหนือคิดได้ ไม่ต้องห้ามความคิด แต่ดู
ความคิดก็ได้

ที่นี้พอเราเห็นความคิด เราไม่ต้องห้ามนะ ความคิดนี้ถ้า
เรามีสติไปเห็นมัน มันก็จะรู้เนื้อรู้ตัวของมันเอง ความคิดอะไรที่
เป็นขยะของความคิด มันจะสกัดออก อันนี้อาตมาก็สอนเขา ใช้
เวลาครึ่งชั่วโมง ให้เจริญสติหน้าห้อง เขาบอกเดี๋ยวผมบินมาอีก
ผมอยากจะฝักกับท่าน ก็คือสอนให้เขาอยู่กับปัจจุบันขณะ ให้
รู้จักยุบหนอ พองหนอ อาตมาบอกว่าคุณไม่ต้องฝักอะไรมาก แค่
ฝักหายใจให้เป็นก็พอ เขาบอกว่าขนาดนี้เลยหรือ

อาตมาบอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอะไรมา แค่สอนให้หายใจเข้า หายใจออกให้เป็น คุณหายใจให้เป็นนะ แค่นี้สุขเลย ฝึกเขา แล้วก็ให้เขาทำต่อ ฝึกกันอยู่แบบเดียว เดียวนี้ยิ้มได้แล้ว เลิกทานยาเป็นกำ เขาบอกว่ารู้อย่างนี้ผมมาหาท่านตั้งนานแล้ว คือเขาเป็นนักธุรกิจ ไปไหนเอาคุณหมอไปด้วย เพราะว่าเวลาทำธุรกิจแล้วเครียดปั๊บนี้ เขาจะเป็นคนที่เครียดแล้วขาดอากาศหายใจเลย เขาจะซื้อคนในที่ประชุม ถึงขั้นที่ต้องเอาเข้าโรง เพราะว่าขาดอากาศเฉียบพลัน

อันนี้คือปัญหาของคนรวยสิ้นฟ้า เป็นผู้กำหนดดัชนีตลาดหุ้นก็ยังได้ แต่พอมาเจอธรรมะของพระพุทธเจ้า เขาบอกว่ารู้อย่างนี้ผมมาหาพระตั้งนานแล้ว คือเขากินยามากๆ มันก็ดื้อยา พอดียามั๊บบีบ ร่างกายกับยาก็รวมหัวกันเป็นพวกเดียวกัน ที่นี้รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ไปรักษาแบบผิดๆ ก็ไม่ดี

อาตมาบอกนิดเดียวว่าไม่ต้องห้ามความคิดนะ ให้ดูความคิดให้เป็น ที่นี้เป็นนายความคิด ภาษาพระท่านเรียกคนที่ เป็นนายความคิดว่า จิตตวสี จิตตะก็คือจิต วสีคือความเชี่ยวชาญ จิตตวสีนอกจากจะแปลว่าความเชี่ยวชาญแล้ว ยังแปลว่าผู้มีอำนาจ ก็ได้ คือผู้มีอำนาจเหนือความคิด คนส่วนใหญ่ไม่มีอำนาจเหนือ

ความคิดนะ พอคิดขึ้นมาเราไม่รู้ ไม่เพียงแต่ไม่สามารถอยู่ในความคิด ยังตกหล่มความคิด แล้วไม่รู้เนื้อรู้ตัว บางทีความคิดที่เราไปรับเข้ามา มันฝังอยู่ในหัวแล้วสลัดไม่ออก

อาตมาเคยมีลูกศิษย์ถามว่า ทำไมอาทิตยน์นี้หน้าไม่ใสเลย เขาว่าจะให้ใสได้อย่างไร อาร์เซนอลแพ้มดรูปเลย นีดูซี ก็แพ้เป็นเดือน แต่ยังไม่เสียศูนย์อยู่เลย แล้วทีมอาร์เซนอลอยู่อังกฤษ จะรู้อะไรกับคุณ ที่คุณอยู่เมืองไทยนี้ทำไมคุณถึงได้รู้สีกขนาดนี้ เพราะคุณเข้าไปในโลกของความคิด แล้ววันหนึ่งคุณคิดก็เรื่องสติปัญญาที่แท้ๆ ของมนุษย์ที่เอามาใช้งานจริงๆ มีแค่ 10 เปอร์เซ็นต์ อีก 90 เปอร์เซ็นต์ไปไหน มันใสไปหมดเลย คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ ตกลงนี้เราใช้ศักยภาพทางปัญญาเราแค่นิดเดียว ใครที่เอามาใช้ได้มากๆ คนนั้นจึงเป็นอัจฉริยะของคน



✽ อยู่อย่างมีธรรมเป็นที่พึ่ง ✽

พระวิปัสสนาจารย์หลายรูปท่านจึงบอกว่าพระอรหันต์กับคนบ้าอยู่ในคนคนเดียวกัน อัจฉริยะกับคนบ้าอยู่ในคนคนเดียวกัน นั่นคือถ้าได้รับการฝึก คนบ้าก็เป็นอัจฉริยะได้ แต่ถ้าได้รับการฝึก คนอัจฉริยะก็พลิกเป็นคนบ้าได้ แต่ทำไม่ศักยภาพตรงนี้ของเราไม่เผยตัวออกมา ก็เพราะว่าในชีวิตของเรา เราใช้ชีวิตโดยหลงระเหิงกับการใช้ชีวิต เราทำงานเราหาแต่เงิน เราอยู่ในโลก เราผจญภัย เราทำธุรกิจทำนู่นทำนี่

พอเราจะประสบความสำเร็จในฐานะนักธุรกิจ ในฐานะศิลปิน ในฐานะนักการเมือง ในฐานะครูบาอาจารย์ แต่ในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง บางคนล้มเหลวโดยสิ้นเชิง แค่ความโกรธเล่นงานก็ห้ามมันไม่อยู่ พอโกรธมันไม่มีที่ลง มันไม่มีอาวุธนำวิถี ไม่มีอะไรเลย ทั้งที่ความโกรธไม่มีตัวตนด้วยซ้ำไป แต่พอมันขึ้นมาบีบ เราสู้มันไม่ได้ เห็นไหม มนุษย์นี้อ่อนแอที่สุด ขณะไปทุกๆ เรื่อง แต่แพ้ความโลภ โกรธ หลง ในใจตนเอง

เหตุนี้เองคนในโลกตะวันตกจึงแสวงหาธรรมะอย่างขนานใหญ่ ในเนชั่นแนล จีโอกราฟิก เล่มหนึ่งก็พูดถึงพุทธ



ตัวอย่าง

'ทิพย์แห่งทะเล'



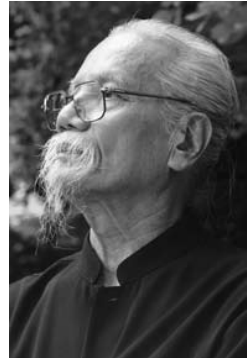
ประวัติผู้เขียน

ว.วชิรเมธี หรือพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี เป็นชาวเชียงรายโดยกำเนิด และเริ่มครองผ้าเหลืองตั้งแต่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยท่านเป็นผู้ขอแม่บวชเป็นสามเณร ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนทางธรรมจนจบนักธรรมเอก และศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีจนสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม 6 ประโยค เมื่ออายุครบ 20 ปีก็บวชเป็นพระภิกษุที่วัดในบ้านเกิด ก่อนจะย้ายมาพำนักที่วัดเบญจมบพิตรฯ กรุงเทพฯ เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีจนสำเร็จเปรียญธรรม 9 ประโยค ซึ่งถือเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดของคนะสงฆ์ไทย ท่านยังสำเร็จศึกษาศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และสำเร็จพุทธศาสตรมหาบัณฑิตจากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยด้วย

ความรักการอ่านมาตั้งแต่เด็ก ท่านจึงได้กลายเป็นผู้สนใจใฝ่รู้ความเป็นไปของทั้งทางโลกและทางธรรม ปัจจุบันท่านมีผลงานเขียนออกมาแล้วหลายสิบเล่ม รวมถึงเป็นอาจารย์พิเศษในมหาวิทยาลัยต่างๆ และเป็นคอลัมนิสต์ให้กับนิตยสารหลายฉบับ

ประวัติผู้วาดภาพ

ประเพ็ญ เอมเจริญ เกิดที่กรุงเทพฯ เป็นศิลปินอาวุโสที่ได้รับการยอมรับจากทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ทั้งยังเป็นศิลปินในจำนวนน้อยคนที่ไม่ผ่านสถาบันการศึกษาด้านศิลปะใดๆ แต่เลือกที่จะเรียนรู้และศึกษาศิลปะด้วยตนเอง ด้วยใจมุ่งมั่น อดทน เคี้ยวกรำตัวเองอย่างหนัก ด้วยการแสวงหาความรู้ทั้งทางด้านปรัชญา และศิลปะจากอินเดีย จีน และศึกษาศรรมชาติ โดยเฉพาะพลังจากดวงอาทิตย์ จนเกิดมุมมองสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะในแบบฉบับของตัวเอง



ท่านได้มุ่งมั่นสร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบการผสมผสานระหว่างสิ่งที่รับรู้จากธรรมชาติและอารมณ์ความรู้สึกรับของตนเองด้วยสีเส้นสดใสร่างรูปทรงต่างๆ อย่างอิสระและทรงพลังมาอย่างต่อเนื่อง จนได้รับการยกย่องให้เป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (วิจิตรศิลป์) เมื่อปี 2548

ปัจจุบันท่านยังเป็นศิลปินอิสระที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์งานศิลป์ และเพิ่งก่อตั้งหอศิลป์เอมเจริญขึ้น ที่ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี เมื่อไม่นานมานี้ เพื่อเผยแพร่ ถ่ายทอดงานศิลปะที่เป็นประโยชน์สู่สาธารณชนในวงกว้าง



ตัวอย่าง

พระพุทธเจ้ายังจำพรรษาอยู่ที่ใจของเราตลอดเวลา
เคาะประตูใจให้พระองค์เปิดประตูแห่งสติออกมา
ถ้าเราขยันเคาะ คือ ขยันเจริญสติ
เราจะได้พบกับพระพุทธเจ้าที่แท้

more
of life
available



ISBN • ISBN 978-611-7043-05-5

9 786117 043055

ดีโนบุ๊คส์ จำกัด กรุงเทพฯ โทร : 02-019-1100