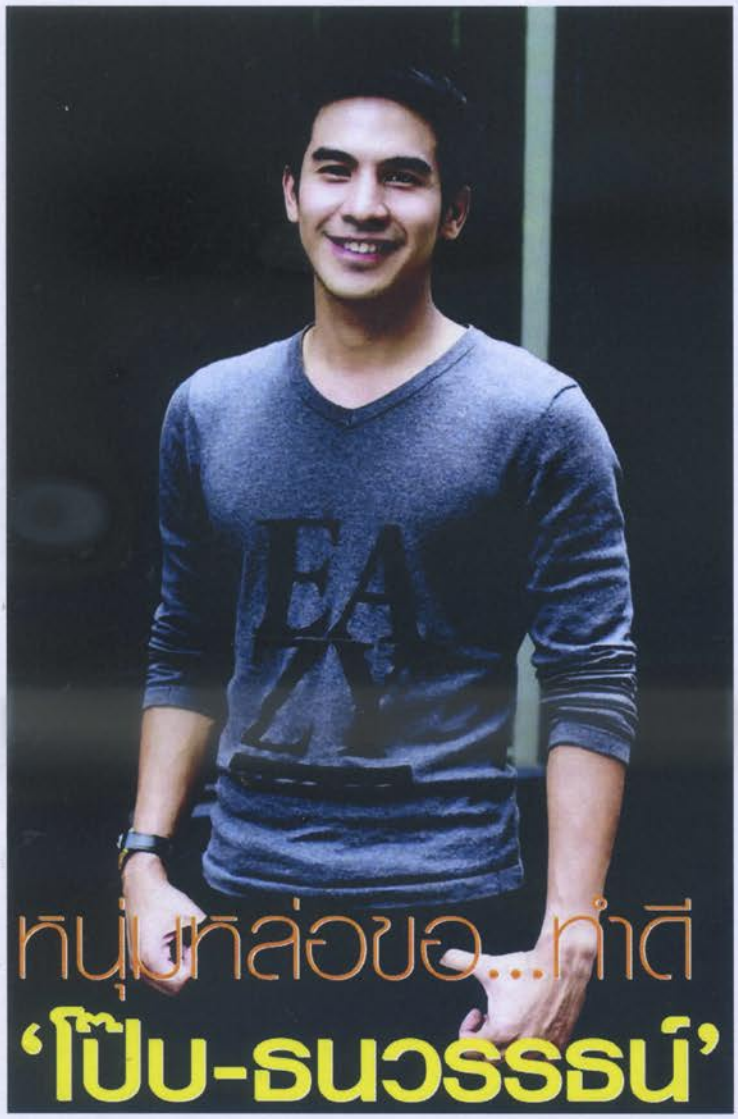
สกลฯ ธ.ค. มค. 54 (ฝังเก่า)

ASTV ผู้จัดการ สุดสัปดาห์
ASTV Poo Jadkarn Weekend
Circulation: 300,000

Section: ฉบับพิเศษ/-
วันที่: เสาร์ 28 พฤษภาคม - ศุกร์ 3 มิถุนายน 2554
ปีที่: 2 **ฉบับที่:** 86 **หน้า:** 32(เต็มหน้า), 33
Col.Inch: 237.05 **Ad Value:** 82,967.50 **PRValue (x3):** 248,902.50 **คลิป:** สี่สี
หัวข้อข่าว: หนุ่มหล่อขอ...ทำดี'โป๊บ-ธนวรรธน์'



หนุ่มหล่อขอ...ทำดี 'โป๊บ-ธนวรรธน์'

"โป๊บ-ธนวรรธน์ วรรธนะภูติ" หนึ่งในนักแสดงคลื่นลูกใหม่ของช่อง 3 ที่กำลังฮอตสุดๆ จากบทบาทของนักชายหนุ่มรักศิลปะที่หลงรักเรยา ในละครดอกส้มสีทอง และกำลังจะมีผลงานต่อเนื่องอีกถึง 3 เรื่อง เห็นภายนอกดูเป็นหนุ่มมาดกวนๆ แบบนี้ แต่เขากลับมีมุมมองการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากหนุ่มๆ ทั่วไป เขาใช้เวลาว่างในการเป็นอาสาสมัครสอนศิลปะ นอกจากนั้นยังเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ที่สำคัญเขานำหลักธรรมพื้นฐานง่ายๆ อย่างสติ สมาธิ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

หนุ่มโป๊บออกตัวว่าเขาเป็นผู้ชายธรรมดาๆ ที่พยายามทำดีทุกครั้งที่มีโอกาส และทำผิดให้น้อยที่สุด โดยใช้หลักสติอยู่กับตัวเสมอ และเมื่อมีโอกาสดีก็อยากแบ่งปันให้คนอื่น โดยเฉพาะกับเด็ก เพราะเขามองว่าการปลูกฝังสิ่งดีๆ ให้แก่เด็กเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ พร้อมทั้งเล่าถึงกิจกรรมดีๆ ที่เคยทำด้วยรอยยิ้มกว้าง ไม่ว่าจะเป็นอาสาสมัครสอนศิลปะ หรือการตั้งทีมฟุตบอลให้เด็กด้อยโอกาส

ครูอาสาฯ สอนศิลปะ

หลังจากเรียนจบจากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง คณะนิเทศศิลป์ สาขาการออกแบบ เขาก็เริ่มทำงานในวงการบันเทิง ทั้งผลงานภาพยนตร์ และกำลังมีผลงานละครทางช่อง 3 ซึ่งถือว่าเป็นอีกหนึ่งหนุ่มที่กำลังฮอตเลยทีเดียว แต่สิ่งหนึ่งที่เขาทำมาตลอดคือสอนวาดรูปให้โครงการ TO BE NUMBER ONE ของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนฯ โดยใช้ความรู้ทางศิลปะที่เคยเรียนมา ถึงวันนี้เขาสอนมากว่า 2 ปีแล้ว และเป็นสิ่งที่อยากทำไปเรื่อยๆ เพราะเป็นงานที่รัก และสนุก

"พอดีผมรู้จักกับนุ้ย-เกศริน จากภาพยนตร์เรื่องนเรศวรฯ เขาสอนเต้นอยู่ที่นั่นอยู่ก่อนแล้ว เขาก็มาถามเราว่าเราเคยเรียนอะไร เราก็บอกว่าเรียนศิลปะมา เขาก็ถามว่าลองไปสอนที่โครงการ TO BE NUMBER ONE ไหม สอนน้องๆ เราก็คิดว่าน่าสนใจ ลองดูก็ได้ ช่วงแรกที่สอนก็มีน้องๆ เข้ามาเรียนเยอะ แต่พอช่วงหลังก็จะเหลือแต่เด็กที่สนใจจริงๆ เพราะศิลปะเป็นงานที่ถ้ามาเรียนเล่นๆ เดี๋ยวก็ไป แต่ถ้าคนที่ชอบ และอยากจะเรียนจริงๆ เขาก็จะอยู่นาน ก็ทำให้ได้เจอเด็กที่ตั้งใจอยากเรียนจริงๆ มันก็ทำให้ผมคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีนะ อยากสอนไปเรื่อยๆ

ส่วนใหญ่เด็กที่มาเรียนจะอายุประมาณ 10 ขวบถึง 17 ปี แต่ไม่จำกัดอายุครับ ตอนแรกที่มาสอนผมก็มาสอนในนามนักแสดง ตอนนั้นผมเล่นเรื่องนเรศวรฯ น้องๆ ก็จะรู้จัก แต่ก็ไม่ได้อะไรมาก แต่พอเริ่มมีภาพยนตร์เรื่อง October sonata เริ่มมีดอกส้มสีทอง น้องๆ ก็จะแซวกัน พี่นัทอย่างนั้น พี่รวีอย่างนี้ จะแหย่กัน ก็ได้เรียนด้วย ได้ความสนุกสนานกันไปด้วย แบบพี่แบบน้อง ทุกวันนี้ก็สอนมา 2 ปีกว่าแล้ว สอนสัปดาห์ละ 1 วัน แล้วแต่เขาจะจัดคิวให้

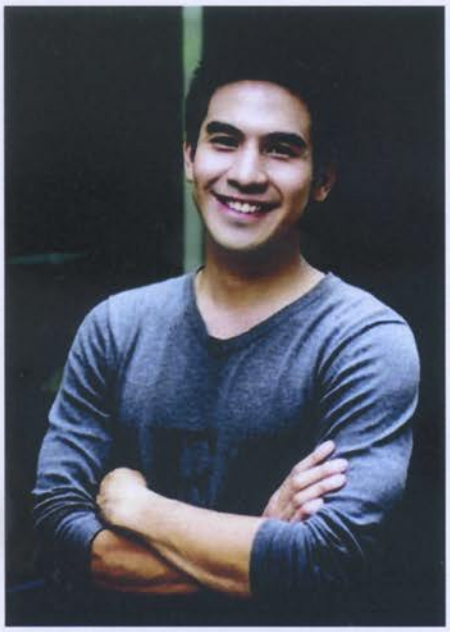
ผมจะสอน drawing เบื้องต้น สอนการวาดเส้น การลงเงา การดูแสงเงา และก็การวาดภาพเหมือน สอนการดูสเกลต่างๆ ของภาพนิ่งแต่ละอัน มันมาจากทรงเรขาคณิตก่อน แล้วค่อยร่างขึ้นไปเป็นรูปทรง ก็จะอธิบายให้เขา เด็กโตหน่อยก็จะอธิบายลึกหน่อย เด็กที่ยังเล็กๆ อยู่ก็จะให้เขาวาดตามสิ่งที่ง่ายๆ ให้เขาวาดเอง เราได้เจอเด็กหลากหลายรูปแบบ บางทีก็เจอเด็กที่กวนๆ บางทีก็เจอเด็กที่ตั้งใจเรียน แต่ผมก็เข้าใจนิสัยเด็กเพราะผมเป็นคนที่ชอบอยู่กับเด็ก จะเล่นกับเด็กตลอด

เราได้ความสุขใจ ความภูมิใจ เวลาเห็นเด็กที่เขาวาดจาก 1 ไปถึง 10 ได้เห็นการพัฒนา เวลาเราสอนแล้วเขาทำได้อย่างที่เราสอน เราก็มีความสุขตรงนี้แล้ว รู้สึกว่าเราได้ทำอะไรดีๆ ในเวลาว่าง และน้องๆ ที่ได้มาเรียนก็ได้ทำกิจกรรมดีๆ ในเวลาว่างเหมือนกัน หลังเลิกเรียนหรือช่วงปิดเทอม ก็ทำให้ผมได้รู้สึกภูมิใจในอะไรบางอย่างที่เราได้ใช้ความรู้ที่เราเรียนมาสอนน้องๆ ถึงจะไม่ได้ทำให้น้องๆ เก่งขึ้นมา แต่ก็ทำให้น้องๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ไปยุ่งกับสิ่งเสพติด หรือว่าการพนัน หรือพวกอินเทอร์เน็ต ก็รู้สึกดีแล้วครับ"

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com

ASTV ผู้จัดการ สุดสัปดาห์
ASTV Poo Jadkarn Weekend
Circulation: 300,000

Section: ฉบับพิเศษ/-
วันที่: เสาร์ 28 พฤษภาคม - ศุกร์ 3 มิถุนายน 2554
ปีที่: 2 ฉบับที่: 86 หน้า: 32(เต็มหน้า), 33
Col.Inch: 237.05 Ad Value: 82,967.50 PRValue (x3): 248,902.50 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: หนุ่มหล่อขอ...ทำดี'โป๊บ-ธนวรรธน์'



เคยตั้งทีมฟุตบอลเยาวชน

อีกหนึ่งกิจกรรมยามว่างที่หนุ่มโป๊บโปรดปรานมากๆ คือฟุตบอล ถึงขนาดเคยตั้งทีมฟุตบอลให้แก่เด็ก ลงมือจัดหาสปอนเซอร์ หาชุด และอุปกรณ์กีฬาให้เด็กด้วยตนเอง

"ก่อนหน้านี้ก็เคยสอนฟุตบอลให้เด็กแถวๆ บ้าน มาลงทีมกัน หาสปอนเซอร์มา ซื้อรองเท้า ซื้อชุดให้เด็ก มันเลยทำให้เราได้คลุกคลีกับเด็กมาตลอด เคยทำทีมเมื่อ 3-4 ปีที่แล้ว ตอนนั้นผมว่างๆ ด้วย ไม่ได้มีงานเยอะเท่าไหร่ ก็เอาเวลาตรงนี้ไปช่วยเด็ก เห็นเด็กที่ชอบเล่นฟุตบอล แล้วไม่มีเงินไปเล่น ไม่มีอุปกรณ์ ผมก็ติดต่อผู้ใหญ่ ขอจากทางสปอนเซอร์ ทางพร้อมมิตรฟิล์ม สตูดิโอ เอาเงินตัวเอง เอาเงินที่บ้าน ช่วยๆ กัน นำไปเป็นทุนให้เด็ก

ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ผมมีความสุขมาก ได้เห็นสิ่งที่เราตั้งใจทำเป็นรูปเป็นร่างได้ เด็กบางคนไม่มีโอกาสได้ซื้อเสื้อ ซื้อรองเท้า แต่เราสามารถหาซื้อให้เขาได้ เราได้สนับสนุนเด็กที่ขยันซ้อม ตั้งใจจริงๆ ผมก็พยายามสอนเขา ให้เขาเป็นเด็กดี มีวินัย มีคุณธรรม แต่ตอนนี้เด็กพวกนี้โตหมดแล้ว ตัวเบ้อเริ่มเจอผมก็มาสวัสดี ยังเคารพผมอยู่

ทุกวันนี้ก็ยังคิดถึง ยังมีถ้วยอยู่ที่บ้าน คิดถึงน้องๆ ที่เคยสอน แต่ผมก็ยังไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้ทำอีกไหม แต่อยากจะทำนะ พอได้เข้ามาช่อง 3 ก็รู้จักเพื่อนนักแสดงที่เล่นบอลได้ ถ้ามีโอกาสตรงนี้ ก็อยากจะทำอะไรให้เด็กๆ อาจจะเกี่ยวกับการศึกษา หรือการกีฬาก็ได้ ที่คิดเอาไว้นะ"

สิ่งที่เขาให้ความสนใจ และให้ความสำคัญก็คือเรื่องของเด็ก และเยาวชน เพราะเขามองว่าถ้าปลูกฝังให้เด็กทำกิจกรรมดีๆ ที่มีประโยชน์ ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เด็กพัฒนาเป็นคนดีต่อไปได้ในอนาคต

"ผมคิดว่าถ้าเด็กมีความคิดที่ดี มีมุมมองที่ดีต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคม เขาโตขึ้นมา เขาก็จะเป็นคนดี มันต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็ก บางทีผู้ปกครองเขาไม่ได้มีเวลาตรงนั้น แต่เราเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสอนได้ ผมคิดแบบนี้นะ แล้วอยากจะทำให้ได้ในอนาคต

การสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรม มันเป็นแค่จุดเล็กๆ แต่จริงๆ สิ่งที่สำคัญก็คือครอบครัว การที่ครอบครัวให้ความรัก ความอบอุ่นกับเด็ก ให้คำสอน วันหนึ่งเขาจะเป็นเด็กที่ดี แล้วก็จะเป็นคนดีในสังคม ในมุมมองของผม ผมก็อยากจะเห็นประเทศที่ผมอยู่ แผ่นดินที่ผมอยู่มีคนที่ดีๆ มีคนที่ทำเพื่อประเทศไทย ทำเพื่อสังคมจริงๆ แต่ก็รู้ว่ามันเป็นไปได้ยาก แต่อย่างน้อยเราก็หวังว่าอยากให้เป็นอย่างนั้น"

ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ

สาเหตุที่หนุ่มโป๊บเริ่มสนใจปฏิบัติธรรมก็มาจากคุณแม่ชักชวน และทำต่อเนื่องมาตลอด "ที่บ้านผมจะทำบุญ เข้าวัด และปฏิบัติธรรมตลอด ถ้ามีโอกาส หรือไม่ติดงานอะไร ผมก็จะไปกับคุณแม่และพี่สาว ส่วนใหญ่ก็จะไปสถานปฏิบัติธรรม แถวสุขาภิบาล 3 เคยไปที่อื่นก็มีของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ต่างจังหวัดก็เคยไป ก็ไปอยู่หลายๆ ที่

เริ่มจากคุณแม่ชอบไปประจำ ส่งผลให้ผมและพี่สาวอยากไปบ้าง ไปครั้งแรกตอนช่วงเรียนมหาวิทยาลัย ปี 1 ก่อนหน้านี้คุณแม่ก็ไม่เคยชวนเราหรอก แล้วมีครั้งหนึ่งที่ท่านชวน เพราะอาจจะเห็นเรามีปัญหาเรื่องเรียน พอได้นั่งสมาธิได้เดินจงกลม ก็เริ่มศึกษา อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ได้สนทนาธรรมกับพระ ก็เลยทำให้ได้เข้ามาตรงนี้เรื่อยๆ"

ส่วนใหญ่มักจะเห็นผู้หญิงนุ่งขาวห่มขาว เข้ามาปฏิบัติธรรมมากกว่าผู้ชาย ซึ่งหนุ่มโป๊บก็ยอมรับว่าเป็นเรื่องจริง และตั้งข้อสังเกตว่าอาจจะเป็นเพราะผู้ชายส่วนใหญ่ได้บวช ถ้าผู้หญิงได้บวชก็คงจะเห็นคนผู้หญิงมาปฏิบัติธรรมน้อยลง

"ที่เห็นสถานที่ปฏิบัติธรรมมีผู้หญิงเยอะ เพราะว่าผู้ชายส่วนใหญ่ก็ไปบวชเลย จริงๆ แล้วก็คงพอๆ กันแหละครับ ถ้าผู้หญิงบวชได้ คงไม่ค่อยเห็นผู้หญิงมาปฏิบัติธรรมหรอก เขาก็คงบวชเหมือนกัน ที่โป๊บได้ไปปฏิบัติธรรม โป๊บได้อะไรเยอะครับ หนึ่งคือได้ความอิ่มใจ ความปิติใจ แล้วก็มีความสุขอยู่ในใจ ตอนที่ไปปฏิบัติธรรมแรกๆ มันก็ไม่ได้ช่วยหรอก มันแค่จุดประกายก่อน ทำให้เรามีความนิ่งในระยะนั้น แต่พอเราไม่ได้ไป นิสัยเราก็กลับมาเหมือนเดิม แต่พอเราได้กลับไปปฏิบัติธรรมอีก มันก็เหมือนเราไปชาร์ตพลังใหม่ ไปชาร์ตสติ ชาร์ตความนิ่ง พอเราทำไปเรื่อยๆ จนถึงทุกวันนี้ เวลาเราอารมณ์เราจะขึ้นปุ๊บ มันก็จะค่อยๆ ลง เราจะรู้ใจเรา ด้วยประสบการณ์ ด้วยการปฏิบัติ มันจะสอนเราเอง

พระเคยบอกผมว่าคนที่มีทุกข์แล้วไปปฏิบัติธรรม กับคนที่มีความสุขแล้วไปคนที่มีความสุขแล้วไปจะอยู่ได้นานกว่า มันจะทำได้เรื่อยๆ มากกว่า แต่ผมคิดว่าส่วนใหญ่คนที่เป็นเป็นทุกข์แล้วไปมันน่าจะเป็นจริงนะ เพราะว่าคนเราเมื่อเห็นทุกข์แล้ว มักจะหาที่พึ่งที่ดีที่สุด และทำให้เขาสบายใจที่สุด เพราะฉะนั้นสิ่งที่เย็นที่สุด ก็คือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเขา ก็คือศาสนา คำสอน ถ้าเป็นคนพุทธนะครับ

เวลาว่างผมก็ชอบอ่านหนังสือธรรมะหลายเล่มครับ แต่ในหนังสือธรรมะ คำสอนในหนังสือก็จะเป็นเรื่องแนวธรรมะหมด ก็ดีทุกๆ เล่ม แต่เล่มที่ชอบอ่านก็จะเป็น "ไอสไตน์พบ

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com

ASTV ผู้จัดการ สุดสัปดาห์
ASTV Poo Jadkarn Weekend
Circulation: 300,000

Section: ฉบับพิเศษ/-
วันที่: เสาร์ 28 พฤษภาคม - ศุกร์ 3 มิถุนายน 2554
ปีที่: 2 ฉบับที่: 86 หน้า: 32(เต็มหน้า), 33
Col.Inch: 237.05 Ad Value: 82,967.50 PRValue (x3): 248,902.50 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: หนุ่มหล่อขอ...ทำดี'โป๊บ-ธนวรรธน์'

พระพุทธเจ้าเห็น" ของท่านตแพทย์สม สุจิรา เป็นหนังสือที่เปรียบเทียบเหตุและผล เปรียบเทียบวิทยาศาสตร์กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าตรงกันอย่างไรมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร สิ่งที่พระพุทธองค์สอนมันมีมาก่อนที่วิทยาศาสตร์จะเกิดซะอีก มันก็เป็นเรื่องที่เราอ่านแล้วรู้สึกขนลุกนะ พระพุทธเจ้าท่านยิ่งใหญ่จริงๆ

ผมว่าการปฏิบัติธรรมมันเห็นผลเร็วสุด มันจะรู้ได้ด้วยตนเอง มันผสมผสานกัน พอเราได้ปฏิบัติ เราไปนั่งคุยกับพระ นั่งฟังธรรม ทุกอย่างมันจะสอดคล้องกันหมด ยิ่งเราอยู่ในศีล ศีลเราบริสุทธิ์ มันก็จะยิ่งส่งผล ทุกอย่างรวมกันไป ผมเชื่อในเรื่องผลกรรม สิ่งที่เราทำดีเราก็ต้องได้ดี สิ่งที่เราทำชั่วเราก็ต้องได้ชั่ว กลายเป็นเราพยายามจะทำสิ่งที่ไม่ดีให้น้อยที่สุด แต่คนเราเป็นมนุษย์มันก็มีไม่ดีบ้าง แต่อย่างน้อยก็อย่าให้มาก พยายามรู้ตัวให้มากที่สุด"

ใช้สตินำทาง

พอมาทำงานในวงการบันเทิง ต้องเจอทั้งแรงกดดัน เจอคนหลากหลายรูปแบบมีทั้งดี และไม่ดี เรียกว่าต้องใช้ความอดทนเพื่อที่จะผ่านสิ่งต่างๆ ไปได้มากกกว่าปกติ หลักธรรมที่เขานำมาปรับใช้ตลอด และได้ผลดีคือเรื่องของการมีสติอยู่กับตัว

"หลักคำสอนที่นำมาใช้ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องการมีสติ พยายามที่จะรู้ใจตัวเองให้มากที่สุด มีสติอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง ว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร หรือว่า โกรธ โลภ หลงอยู่ พยายามรู้ให้ได้ทุกชั่วขณะจิต แต่จริงๆ มันทำไม่ได้ละเอียดขนาดนั้นหรอก แต่เราก็สามารถที่จะรู้ใจตัวเราได้บางที

เกรธเบประมาณ 15 ว แลว กเพงจะมารูตววาเกรธอยู มนก์ยังดีกว่าไม่รู้เลย

การทำงานอุปสรรคมันมีอยู่แล้ว ยิ่งเราได้เจอคนเยอะเจอทั้งคนที่ดีกับเรา ไม่ดีกับเรา หรือไม่ก็เรื่องงานบางทีเราทำงานไป แล้วเราวางตัวไม่ดีอย่างที่เราต้องการ ก็ทำให้เราต้องใช้ความอดทนสูง ในการที่จะผ่านมันไป มีเหนื่อย มีท้อ มีคิดว่าเราจะสู้ยังไงดี เราจะหาทางออกทางไหน ผมก็จะปล่อยวางมัน แล้วก็ทำให้ดีกว่าเดิมที่เขาว่าไม่ดี ก็พยายามทำให้ดีขึ้น และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทุกอย่างก็ต้องปล่อยวางนะ ไม่อย่างนั้นเราก็จะเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

บางครั้งธรรมะก็ช่วยไม่ได้ เรายังมีเสียใจ เรายังทุกข์กับมันอยู่ เรายังปล่อยมันหลุดไปไม่ได้ เพียงแต่ว่ามันไม่นาน มันแค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ เดี๋ยวก็เริ่มต้นใหม่ มันเร็วขึ้น จากที่เคยเป็นนานๆ มันก็ไม่นาน คนอื่นอาจจะไปแก้ปัญาด้วยการกินเหล้า ไปเที่ยว แต่ผมเครียดมากๆ บางทีสติเอาไม่อยู่ ผมก็ไปนั่งคุยกับเพื่อน โทร.ไปปรึกษาผู้ใหญ่ นั่งคุยกับแม่ ผมก็ยังเป็นคนธรรมดา แต่เราไม่ทำตัวแย่ ไม่ไปสำมะเรเทเมา ไม่ไปทำอะไรที่มันไม่ดีกับตัวเอง

ทุกวันนี้เราตั้งใจทำงาน แล้วก็ซื่อสัตย์ต่องาน ต่อตัวเอง แล้วก็ต่อคนรอบข้าง เราไม่คิดร้ายหรือทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม นี่คือหลักในการทำงานของผม คาดหวังแค่ทำงานออกไปแล้วคนดูมีความสุข กับบทบาทที่เราแสดงออกไปให้เขาเห็น ทำให้เขาประทับใจกับตัวละคร หรือมีส่วนดึงละครเรื่องนั้นให้ขึ้นมาได้ นั่นคือสิ่งที่มีความสุข

การแสดงมันมีอะไรที่น่าตื่นเต้นตลอดเวลา เหมือนเราได้เจออะไรใหม่ๆ เจอสถานการณ์ใหม่ๆ ความคิดที่ไม่ใช่ตัวเราเลย มันทำให้ตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา ยังมีความสุข และยังมีไฟที่จะแสดงอยู่"

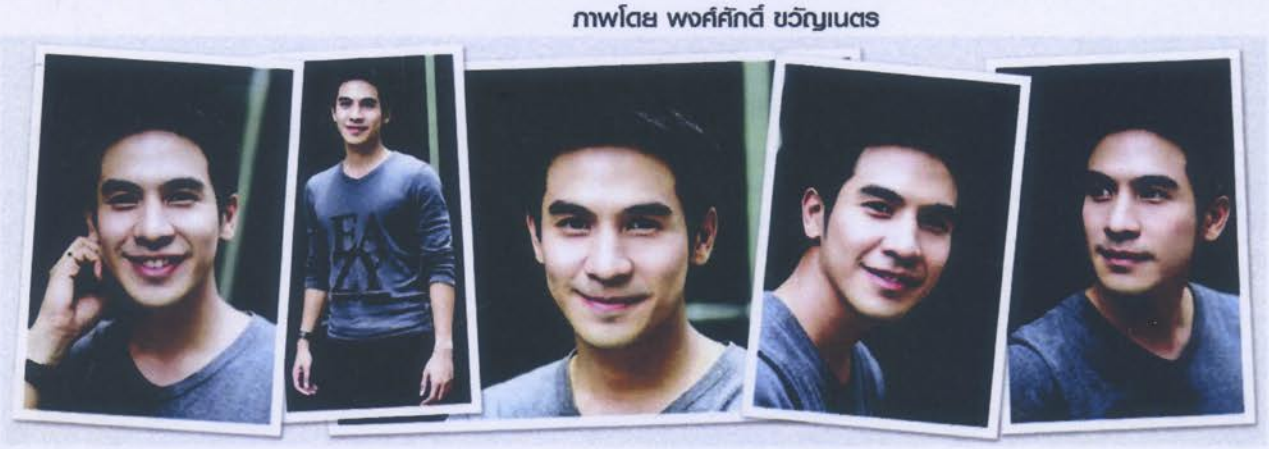
เปลี่ยนร้อนเป็นเย็นได้ด้วยธรรมะ

จากที่เคยเป็นคนใจร้อน พอได้เข้ามาปฏิบัติธรรม และทำต่อเนื่องเป็นประจำ ก็ทำให้เขากลายเป็นคนที่ใจเย็นขึ้น มีสติ คิดก่อนทำมากขึ้น ถึงแม้จะไม่ได้ถึงกับทำได้ตลอดเวลา หรือทุกครั้ง แต่เขาก็มีความตั้งใจ และทำได้อย่างดี

"ธรรมะเปลี่ยนเราจากคนที่มีอารมณ์ร้อน เป็นคนอารมณ์เย็น ควบคุมใจเราได้มากขึ้น จากคนที่ คิดอะไรแล้วก็จะพูดออกไปเลย กลายเป็นว่าเวลาคิดอะไรแล้วดูใจเราก่อนแล้วค่อยพูดออกไป ทำอะไรมีสติ รู้ก่อนพูดมากขึ้น แต่บางทีก็มีลืมบ้าง ไม่ได้ทำตลอด 24 ชั่วโมงหรอก ผมว่ายิ่งโตขึ้นก็ยิ่งทำตัวให้ดีขึ้น ไม่ใช่โตแล้วแย่ลง ผมใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิตตลอดไป

ผมว่าธรรมะ มันมีประโยชน์กับเรามากเลย ถ้าเรามีธรรมะในใจ รู้จักธรรมชาติมันก็ทำให้เราเข้าใจโลกใบนี้ เข้าใจตัวเอง เข้าใจทุกอย่าง มันจะทำให้ไม่ใครตีกัน คิดร้ายต่อกัน มันทำให้ทุกคนบนโลกใบนี้อยู่กันแบบสันติสุข อยู่กันแบบไม่ต้องทำร้ายกัน ธรรมะมันสอนคนได้ มันทำให้คนจากแข็งเป็นอ่อนได้" หนุ่มโป๊บกล่าวด้วยรอยยิ้ม ■

ภาพโดย พงศ์ศักดิ์ ขวัญเนตร



iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com