



หนังสือฝึกฝนเพื่อพัฒนาตัวตนที่แท้จริง

ULTIMATE MIND

ค้น MIND หาเป้าหมายที่แท้จริง EP.11

หากคุณปรารถนาความสุขที่มีรับกาล คุณจะค้นพบด้วยตัวเอง เพียงให้หนังสือเล่มนี้บอกทาง
ความรู้สึกทั้งในตัวเองอย่างที่คุณอธิบายไม่ได้เพราะมันเหนือคำบรรยาย
คุณเท่านั้นที่จะรู้จะเห็นเองและสัมผัสได้จริง

The end



วิธีใช้เพื่อความคุ้มค่า

หนังสือคัน Mind๓EPสุดท้ายเป็นหนังสือฝึกฝนเพื่อพัฒนาตัวตนที่แท้จริง เพราะต้องการให้คุณนำไปใช้ มากกว่าเก็บไว้ในความทรงจำ...

ไม่ใช่แค่ให้คุณอ่านแล้วรู้สึกดีพอวางอ่านจบ ทุกอย่างจบลงนั้นไม่ใช่สิ่งที่ฉันต้องการ คุณจำเป็นต้องใช้หนังสือเล่มนี้ เพื่อสร้างพลังใจให้ตัวเอง และมันสะดวกมากเพราะเป็น E-bookที่คุณเลือกเพียงบางบทเปิดอ่านได้ทุกวินาทีในตอนที่นอน

แค่คุณต้องฝึกฝนทำตามความเข้าใจที่เกิดจากการอ่านในแต่ละวัน ฝึกคอยสังเกตความคิด ดูอารมณ์ตัวเองที่รู้สึกแต่ละขบวนการฝึกฝนคือ การลงมือทำซ้ำๆ จนเป็นนิสัยตามธรรมชาติ แล้วคุณจะได้ผลลัพธ์ทุกอย่างที่คุณต้องการ คุณจะสามารแก้ปัญหาทุกอย่างที่ค้างคาและเข้ามา ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่คุณรับมือได้เสมอ ก้าวข้ามเติบโตและได้เรียนรู้พัฒนาตัวเองอยู่ตลอด พร้อมกับบรรลุเป้าหมายที่ต้องการอย่างง่ายดาย แบบไม่สงสัย มันจะทำให้คุณประหลาดใจได้ทุกครั้ง เพียงคิดภาพนั้นในหัวแนบใจตลอดเวลา

ทุกอย่างเกิดขึ้นปรากฏให้คุณได้รับ และคุณจะมีทุกอย่างที่คุณต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการเงินที่มั่งคั่ง การงานที่สร้างคุณค่าให้ตัวเองและผู้อื่น ความรักดีๆ ครอบครัวที่อบอุ่น กัลยาณมิตรดีๆ มากมายรู้สึกดีได้ทันที!

ในที่สุดเวลาที่你会ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ต้องการก็มาถึง
คุณพร้อมจะให้โอกาสและอนุญาตตัวเองให้ประสบความสำเร็จ
ทุกด้านตามที่ต้องการรึยัง?



คำเตือน!

หนังสือเล่มนี้ ฉันเขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรงมุมมองชีวิตจริง
ของตัวเอง มันจะไม่ตรงกับมุมมองของคุณทั้งหมด มันไม่ผิดที่คุณ
จะคิดต่าง เจตนาของฉันคือ บอกในสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้
ผ่านตัวหนังสือในมือคุณ **ส่งมอบพลัง ความสุข** ให้กับผู้อ่าน
ผ่านตัวหนังสือ **ให้คุณรู้สึกถึงความมั่งคั่งทางจิตใจ**
รู้สึกโชคดี ชื่นชมยินดี รู้สึกเข้าใจในความเป็นตัวเอง
ความรู้สึกสนุก ความดีใจ มีความหวัง มีพลังใจ เชื่อมมั่นใน
ตัวเอง รู้สึกดีกับตัวเอง และรู้สึกรักอย่างไม่มีเงื่อนไข
รู้สึกอบอุ่น มีความเคารพในความเป็นตัวตน ซึ่งกันและกัน
ฉันไม่บอกว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น
มีความสุขและสนุกกับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน เพียงคุณลองเปิดใจอ่าน
อ่านด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วเกิดมุมมองใหม่ๆที่ดีขึ้น เกิดความ
เข้าใจใหม่ๆในชีวิตคุณเองที่มันเป็นประโยชน์ คุณรู้สึกได้ถึง
พลังความมั่นคงที่มีในตัวเองอีกครั้ง มันจะเป็นประโยชน์มาก
หากคุณคิดว่ามันเป็นคือ เพื่อนสนิทหรือมิตรแท้ที่ควรมีไว้เคียงข้างคุณ
คุณจะพบตัวเอง เมื่อคุณยอมรับความเป็นตัวเองได้จริงๆ
เมื่อคุณรู้ว่าคุณเป็นใคร คุณต้องการอะไร คุณจะทำอย่างไร
การที่คุณพบความเป็นคุณ ความเป็นตัวตนที่แท้จริงจะทำให้
คุณรู้จักตัวเอง รู้ในสิ่งที่ตัวเองรักจากตัวตนภายในที่แท้ คุณจะสนุก
มีความสุขกับสิ่งที่ทำได้ทุกๆวัน คือการ **ค้นพบเป้าหมายที่แท้จริง**



การรู้ Mind ภายใน คือ สิ่งที่ทำให้คุณรู้คุณค่าตัวเองและมีความสุขมาจากข้างใน ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มองเห็นคุณค่าในตัวเองและสิ่งต่างๆภายนอกได้ถึงแก่นสารที่แท้ เราเพียงแค่ว่าความเข้าใจในกฎธรรมชาติของสิ่งที่มี ความสุขและความทุกข์เป็นของคู่กัน มีด้ายย่อมมีขาว มีช้าย่อมมีขวา มีบุญและมีบาป มีดี-มีชั่ว มีรวย-มีจน มีล้มเหลว-มีสำเร็จ มีแพ้-มีชนะ เมื่อเจอทางเลือกคุณจะเป็นคนเลือก หรือให้ทางเป็นผู้เลือก หาก**คุณเป็นผู้เลือก จงเลือกให้ดีที่สุด**คือ เลือกคิดดี พูดดีและทำในสิ่งที่ต้องการบนความถูกต้องเท่านั้น

...เราทุกคนต่างมีเส้นทางความสำเร็จของตนเอง อย่าเสียเวลาเอาชีวิตไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ใช้ชีวิตให้เป็นตัวเอง มีจุดยืนที่มั่นคง มีค่านิยมของตัวเอง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โฟกัสเป้าหมาย ไม่ใช่ตัดทิ้งทันที ไม่เสียเวลาคิดลบ ให้ความสำคัญกับสิ่งที่กำลังทำตรงหน้าอย่างเต็มที่ ใส่ใจลงไป

ทำด้วยความผ่อนคลาย อย่างรู้สึกตัว แล้วสนุกไปกับสิ่งที่ทำทุกช่วงเวลา เพราะคุณคือ **ผู้เลือก** เลือกความคิดที่ดีดีเท่านั้น! จากมุมมองที่เป็นประโยชน์ ภาพสะท้อนจากโลกภายนอก บุคลิกของคุณ ความคิด คำพูด น้ำเสียง แววตาและความเชื่อมั่น จะบ่งบอกถึงสิ่งที่คุณกำลังเลือก ...ที่จะเป็น... อยู่เสมอ

Sweetie94
ด้วยรัก



สารบัญ

วิธีใช้เพื่อความคุ้มค่า	2
คำเตือน	3
เนื้อแท้	10
รู้ Mind ในตัว	12
เลิก ละความชั่วในตัวทั้งหมด	18
Easy life style!	21
ไม่รู้ถึง	27
ละกันที่รู้ได้ไว	30
ดีแล้ว	32
เห็นอยู่ (Now)	36
ความสบายที่แตกต่าง	40
ไม่เคยหมดศรัทธาในตัวเอง	42
วิธีผ่าน	44
Touch love	46
Touch truth	49





Touch now	51
Yummy!	54
รู้ชัดในพลลัพท์	59
อยู่ด้วยแล้วสบายใจ	62
วางใจกลางๆ	66
มองให้รอบด้าน	69
1 คำถาม	72
ซาร์จพลัง	76
Change Your Priority	78
เพราะไม่รู้ เป็นโจทย์ของความสำเริง	83
Unlimited Success	87
ทุกความฝันมีบททดสอบ	92
Shine away	98
ได้อีก	101
Touch your mind	103
Diamond style	108
ลิขิตชีวิตตัวเอง	112





ฝึกดูความคิดจิตใจให้ชัด

เลือกที่จะมีความสุขจาก

สิ่งที่มีอยู่จริง มีพลัง

เรียนรู้ยอมรับ

ปรับความเข้าใจใหม่

ในมุมมองที่ดี

เกิดประโยชน์ทั้งต่อ

ตัวเองและผู้อื่น



**เกิดความเข้าใจใหม่
ในชีวิตคุณเองที่
มันเป็นประโยชน์
คุณรู้สึกได้ถึงพลัง
ความมั่นใจที่มี
ในตัวเองอีกครั้ง!!**



ฉันใช้ภาพประกอบเพื่อสื่อให้คุณ**ฝึกการมอง**
การตีความ ทำความเข้าใจกับตัวคุณเองในสิ่งที่เห็น
ในมุมที่ให้ความรู้สึกดีดีที่มีประโยชน์ต่อจิตใจของ
คุณในด้านบวก

การคิดเป็นภาพทำให้คุณเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ
ได้ง่ายขึ้น รวมทั้งการใช้คำพูดที่ตรงไปตรงมา เข้าใจง่าย
กระชับคุณจะไม่รู้สึกเบื่อ มีภาพช่วยฝึกให้อ่านจากการมอง
และไม่ได้มีตัวหนังสือเยอะจนเกินไป แต่หากอ่านซ้ำๆคุณจะ
เกิดความเข้าใจใหม่ที่มันลึกซึ้งกว่าครั้งแรกที่อ่าน
ที่มองเสมอ...



*ฝึกมองภาพอย่างน้อย 5 วินาที ทุกภาพก่อนเลื่อนอ่าน
ค่อยๆอ่าน ไม่ต้องรีบ คุณมีหน้าที่มอง **แล้วทำความเข้าใจกับ**
ตัวเองให้มันกระจ่างใจ



เนื้อแท้

การรู้สึกตัว คือ รู้ใจ รู้สึกกาย รู้ความคิด เห็นจิตใจของตนเองในแต่ละขณะ ใจที่เป็นปกติก็รู้ ก็เห็น ใจมันอยากก็รู้ ใจมันโกรธก็รู้ ใจมันดีก็รู้ ใจไม่สงบก็รู้ ใจมันสงบก็รู้ รู้สึกจริงๆ แต่รู้กับมันเฉยๆ ไม่ยึดเอาไว้ ปล่อยวางไปตามธรรมชาติ ไม่อยากละจนหลง เมื่อดูเมื่อรู้เพราะใจที่อยาก ยังไม่รู้ทันความหลง หลงเข้าไปในความคิด คิดอยาก ต้องรู้สึกตัวกลับมา รู้สึกกายความคิดนั้นจะจางหายไป แค่รู้มันอยู่ แค่รู้อาการที่เกิดขึ้น แล้วไม่ยึดเข้าไปในอาการ



ที่เกิดขึ้น เหมือนกับก้อนแร่ที่ห่อหุ้มเพชรไว้ เพชรอยู่ใน
ก้อนแร่ แต่เพชรกับแร่เนื้อแท้คนละส่วน ใจที่คุณห่อหุ้มไป
ด้วยความไม่ถูกต้อง หลงผิดเห็นผิดห่อหุ้มเอาไว้ หากคุณ
ขัดเกลาสิ่งไม่ดีออกจนหมด คุณจะเห็นเพชรที่มีอยู่

เพชรจะไม่มีทางกลายเป็นแร่ เพชรก็ยังเป็นเพชร ตามเนื้อแท้

ของมัน คุณค่าของเพชรคือ เพชร เหมือน Mind
ภายในตัวคุณที่มีอยู่ มันมีคุณค่าในตัวมันเอง มันบริสุทธิ์และ
ทรงพลังโดยที่คุณไม่รู้ เพราะไม่เคยฝึกลงเข้าไปดู ไปรู้เห็น

ภายใน Mind **เพียงคุณกลับมาทำความเข้าใจ
รู้สึกตัว ดูกาย เห็นกาย ดูใจ เห็นใจ
เพียรดูอย่างมีสติ เมื่อคุณเข้าใจ
เนื้อแท้ของMind คุณจะรู้ จะเห็น
คุณค่าที่แท้จริงในตัวเองตาม
ธรรมชาติ**



PASSION LED US HERE

รู้ Mind ในตัว

รู้จริง เห็นจริง ทำจริง จะพบความจริงของใจ

หากการฝึกฝนของคุณพัฒนาน้อยหรือช้ามาก เมื่อเทียบกับเวลาที่ฝึกมา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น เห็นใจรู้ Mind ในตัวเองยังไม่ชัด

พื้นฐานสำคัญของใจที่ต้องการการการฝึกฝนเพื่อค้นพบคุณค่าภายใน คือ การละความชั่วเป็นอันดับแรก ที่คุณต้องตัดสินใจทำจริงๆ เลิกนิสัยที่ไม่ดี



ทั้งหมด คุณจะต้องรู้ความชั่วในตัวเองที่เคยทำในอดีตจนติดเป็นนิสัย ทำผิดโดยไม่รู้ในปัจจุบัน **สำรวจนิสัยชั่วในตัวเอง** ด้วยการใช้ศีล 5 เป็นตัวขัดเกลานิสัยฝึกหัดตัดนิสัยที่ไม่ถูกต้อง คุณต้องตัดสินใจเลิก ละทิ้งจริงๆในปัจจุบันนี้ พื้นฐาน ศีล 5 คือ **สำรวจทางกาย**คือ การกระทำทั้งหมดต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งคนและสัตว์ ไม่โลภอยากได้ของที่มีคนอื่นครอบครองอยู่ ทั้งเงินทองข้าวของทรัพย์สิน รวมทั้งของรัก(คนและสัตว์) รู้เหตุรู้ทันความอยากจากอารมณ์ชั่วครู่ มองถึงผลของการกระทำที่นำมาซึ่งปัญหาความเดือดร้อน ทุกข์ทรมานใจในภายหลัง เลิกเสพอบายมุขทุกอย่าง(สิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิดต่อร่างกายและจิตใจ(จิตใจคือ เสพเรื่องนินทาว่าร้าย เรื่องลบบๆเป็นอกุศลชอบฟังก็ถือว่าเสพ) **สำรวจทางวาจา** พุดแต่ความจริงที่รู้จริงๆและเกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง ให้ถูกกาลเวลาที่ควรพุด **ไม่รู้ไม่จำเป็นต้องพุด** รู้จริงๆจึงพุด พุดในสิ่งที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเท่านั้น **ก่อนจะพุดควรถามตัวเองก่อนทุกครั้งว่า **รู้จริงหรือไม่?****



เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟังหรือไม่?

เวลานี้ควรพูดหรือไม่?

หากมีข้อใดข้อหนึ่งไม่แน่ใจ ก็ไม่จำเป็นต้องพูด

หากทั้ง 3 ข้อได้คำตอบที่ตรงกันทุกข้อคือ เป็นความ

จริงเกิดประโยชน์ถูกต้องเหมาะสมจึงควรพูด

ใช้คำพูดที่อ่อนน้อมดูสุภาพอย่างตรงไปตรงมาตามความ

เป็นจริงตามกาลเทศะ กระชับ ไม่พร่าบ่น หรือใช้คำหยาบ

ประชดประชัน **เจตนาต่อความคิดต่อคำพูด**

นั้นสำคัญ ชีวิตคุณจะดีขึ้นหรือดิ่งลงเหว

อยู่ที่ความคิดต่อคำพูดที่คุณใช้ทุกคำ

ทุกคำพูดที่ออกจากปากคุณ

เป็นสิ่งมีค่า มีค่าต่อคนฟังเสมอ...

จงระวังคำพูดตนเองเสมอ เพราะมันจะ

ฝังในใจใครบางคนไม่มีวันลืม **พูดเฉพาะสิ่งถูกต้อง**

ตามความเป็นจริง โดยเลือกใช้คำ



ที่สุภาพอ่อนน้อมให้คำคนฟัง (ควรแก่การพูด แก่เวลา สถานการณ์ ในขณะนั้น รู้ในสิ่งที่ควรพูดและ รู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูด)

ต่อมากการสำรวจทางใจคือ การคิดต่อสิ่งที่เข้ามากระทบใจ หรือใจที่เห็นผิดต่อภายในและภายนอก เรื่องการติดความคิดลบลๆที่เป็นอกุศล เช่น มองคนที่ไม่รู้จักด้วยอคติ ตัดสินด้วยความคิดลบลๆจากภายนอกที่เห็น เห็นเขาไม่ดี เราก็ไม่ยัดเข้ามาติดไว้ที่ใจ ให้เกิดความโกรธ/ไม่พอใจ/อิจฉา ริษยา เขาก็เรื่องของเขา ไม่ดีเราไม่เอาอยู่แล้ว

การต่อว่าตัวเองและผู้อื่นด้วยความคิดลบลๆคิดไปเอง สงสัยไปเอง คิดเข้าใจไปเองแบบไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้ขาดสติได้ง่าย ใจเป็นทุกข์แบบไม่รู้เนื้อไม่รู้ตัวเอง ว่ากำลังจมกับความทุกข์ ในขณะที่หลงอยู่ในความคิดลบลเรื่องนั้นๆ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด หากใจยังอยากทำชั่วอยู่ ติดใจพอใจในสิ่งไม่ดีอยู่ ทำสิ่งไม่ดีอย่างไม่รู้สึกละอายต่อตัวเองถึงผลที่ต้องชดใช้



ใจที่ชั่ว คิดชั่วอยู่ ยังอยากทำชั่วอยู่ จะทำความดีไม่ได้

คุณต้องรู้ความชั่วภายในตัวเอง และพยายามละ เลิกให้หมดด้วยการฝึกฝนตัวเองให้ถูกต้อง อาศัยความรู้สึกตัว ในปัจจุบัน รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ภายในให้รู้ทันความคิด พิจารณาแยกแยะในสิ่งที่ถูกต้อง จิตใจจะเริ่มเลิก ละ ได้เอง เมื่อคุณตัดสินใจที่จะเลิกมันจริงๆ แล้วใจมันจะรู้จะเห็น เข้าใจเอง คุณจะเลิกได้เด็ดขาดอย่างเข้าใจ ไม่กลับไปทำอีก ใช้สติ รู้สึกกาย ละวางความคิด ตรวจสอบกาย วาจา ใจ ว่าทำถูกหรือยัง ผิดพลาดขาดสติตรงไหน ให้รู้และจำ ไม่ทำมันอีก เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยวกับการฝึกหัดตัดแปลงนิสัยไม่ดีในตัวเอง ใจที่ถูกขัด ที่ละที่วางทุกขณะ จะเริ่มผ่องใสขึ้นเรื่อยๆ เหมือนคุณแยกตะกอนสิ่งสกปรกออกจากน้ำมัน ผสมอยู่ พอแยกออกได้ น้ำก็จะใสมองเห็นสิ่งที่อยู่ภายในชัด

เห็นใจ รู้ใจ ใจที่ดีแล้ว ไม่สามารถทำชั่วได้



ใจดีเป็นปกติ เป็นฐานในการสร้าง
ความสำเร็จที่คุณต้องการและอิสระใน
ทุกๆด้าน ทั้งทางโลกอยู่กับปัจจุบันอย่าง
สะดวกสบาย ทางธรรมอยู่อย่างสงบสุข
เข้าใจในตัวเองตามกฎธรรมชาติอย่าง
แท้จริง รู้Mindในตัวเอง



เลิก ละความชั่วในตัวเองหมด

รู้สิ่งนี้ไม่ดีทำให้คุณเป็นทุกข์ คุณมีใจที่จะละวาง ไม่เอามัน
อีก ไม่ทำมันอีก เพราะรู้ถึงเนื้อแท้ของมันแล้วว่า มันทำให้
คุณไม่มีความสุขในปัจจุบัน คุณจึงตัดสินใจเลิกละเด็ดขาด
เลิกจากใจที่รู้จากสติปัญญา เข้าใจจริงๆ จึงสามารถเลิกได้
ที่ใจ พอใจเลิกได้ แม้คุณจะเห็นคนอื่นทำในสิ่งที่ไม่ดี ผิดศีล
ใจคุณจะไม่มี ความอยากในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดี เพราะคุณรู้
เข้าใจแล้วว่ามันไม่ดี ทำให้เป็นทุกข์ คุณรู้แล้วจึงไม่กลับไป



ทำในสิ่งไม่ดีที่รู้ที่เข้าใจได้แล้ว ความโกรธ ความโลภ ความ
หลง ความพอใจ/ไม่พอใจ ในเรื่องผิดศีลจะบางเบา
เหมือนน้ำขุ่นที่มีโคลนตมผสม พอใจคุณรู้ในสิ่งไม่ดีได้แล้ว
ใจคุณก็จะเริ่มแยกแยะได้เอง แยกน้ำออกจากดินตะกอน
ตะกอนเป็นเหมือนสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้ใจคุณหม่นหมอง พอเอา
ตะกอนออกจากน้ำ จากเป็นน้ำโคลน พอแยกตะกอนออก
น้ำก็กลายเป็นน้ำใส เนื้อแต่น้ำใสตามธรรมชาติ หากมีอะไร
มาผสมเจือปนน้ำก็จะกลายเป็นน้ำที่ขุ่นตามสิ่งที่เข้ามา
ปะปน ปนมากน้ำก็เป็นไปตามสิ่งที่มาปนชัด คล้ายๆกับ
เวลาคุณโกรธ ใจคุณก็จะมีความโกรธมาเจือปนในใจ เป็นใจ
ที่โกรธ คุณสามารถแยกความโกรธออกจากใจด้วยการเห็น
ความโกรธ เห็นความโกรธ ความโกรธก็จะจางคลายลงไม่ทำ
ให้ใจขุ่นหมอง หรืออาจมีแต่ไม่มากพอให้ใจคุณขุ่นหมองได้
ใจคุณก็จะเป็นน้ำที่ใสเป็นปกติ หากคุณไม่ตัดสินใจเอาสิ่ง
ไม่ดีออก วันไหนน้ำนิ่งใจคุณก็จะสงบสุข วันไหนมีปัญหาเข้า
มา ใจคุณก็จะขุ่นมัวเศร้าหมอง มันจะวนเวียนอยู่เช่นนี้ วัน
ดีใจ วันเสียใจ เศร้าหมอง ซึมเศร้า เหงา ห่อเหี่ยวใจ อยาก/
ไม่อยาก (มาก) เป็นอยู่อย่างนั้น วนเวียนอยู่อย่างนั้น



น้ำใส เหมือนใจที่สะอาด

น้ำโคลนตม ขุ่นหมองด้วยตะกอนตามที่คลุกเคล้า
พอน้ำนิ่ง สงบ จะตกตะกอน แยกน้ำแยกตะกอน
แยกตะกอนนั้นออกจากน้ำ

เมื่อคุณแยกตะกอนออกจากใจ
ให้หมดด้วยการรู้สึกตัว ทำจริง ๆ อย่าง
ต่อเนื่อง **สติปัญญาที่มั่นคงจะชะล้าง
สิ่งสกปรกตะกอน สิ่งที่มีนเข้ามาปนอยู่
กับใจออกจนหมดจด แล้วการกระทำ
คำพูด ใจก็จะบริสุทธิ์เองตามธรรมชาติ**

น้ำใสก็เหมือนใจที่สะอาด ไม่สกปรก
ใจที่สะอาด คือ ใจที่ไม่คิดทำความชั่ว



Easy life style!

มักง่าย VS เรียบง่าย

2 คำนี้ มีความคล้ายกัน แต่ในทางปฏิบัติและผลลัพธ์
ตรงข้ามกันอย่างชัดเจน เลือกใช้แบบไหนผลลัพธ์ก็จะ
ออกมาแบบนั้นตรงตามการปฏิบัติ



มักง่ายหรือเรียกอีกอย่างว่า ขี้เกียจ ละเลย ไม่ใส่ใจในสิ่งที่ทำ จึงมองไม่เห็นความสำคัญจำเป็นที่ควรกระทำ หลงผิดคิดด้วยความมักง่าย ละทิ้งเป้าหมายที่ต้องทำ ทำตามอำเภอใจ ไม่ทำให้ถูกต้อง ทำตามความหลงผิด สิ่งที่ทำจะเสร็จในเวลาแป๊บเดียวแต่ไม่มั่นคง ไม่สำเร็จอย่างแท้จริง และที่สำคัญสร้างปัญหามากมายให้คุณในภายหลัง เรียกว่า ความง่ายลวงๆ ง่ายแต่มายุ่งยากภายหลัง

มักง่าย มักได้ง่ายไม่จริง

ส่วนเรียบง่าย คือ เข้าใจในสิ่งที่ทำ รู้จุดสำคัญหรือสิ่งที่จำเป็นในการกระทำตามความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้ที่มาที่ไป เข้าใจถึงเหตุและผลที่ถูก ราบรื่น ชัดเจน ไม่สับสน จนเกินไป ไม่ยาวจนเกินไป ไม่ง่ายไม่ยาก เป็นกลางๆ รู้แล้ววาง รู้สึกพอดีๆ สอดคล้องกับธรรมชาติ สำเร็จไปในตัว แต่ละขั้นตอน กระทำด้วยความตระหนักรู้ รู้ในสิ่งที่ทำ รู้ขณะที่กำลังทำ ทำด้วยใจที่รู้แต่วางได้ ผลที่เกิดจึงสำเร็จไปตามใจที่รู้ แต่ละขณะๆ



เรียบง่าย แต่รู้จุดสำคัญตาม ความจริงที่ควรกระทำอย่าง ถูกต้องเหมาะสม เป็นเส้นทางใจที่เรียบง่าย นำความสงบสุข

มาให้ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติตาม
ธรรมชาติ โดยไม่ต้องพยายามทำอะไรให้มันสงบ นอกจาก
ดูใจ รู้Mindในตัวเองให้ชัดเจนมั่นคง

เรียบง่ายมักได้ง่ายของจริงเสมอ...

เลือกความง่ายให้กับชีวิตด้วยการใช้ ชีวิตอย่างเรียบง่าย

ใช้เท่าที่จำเป็นตามเหตุและผลที่สำคัญต่อใจอย่างแท้จริง
สิ่งสำคัญจริง จะไม่ทำให้ชีวิตคุณลำบากหรือทุกข์เพิ่มขึ้น
แต่จะทำให้คุณคิดน้อยลง ยึดติดลดลง ปล่อยวางได้เร็วขึ้น