

รู้ทันใจ ไร้ทุกข์

เล่ม 1

นำปฏิบัติโดย พระมหาสุชาติ อภิชาโต
จาก วัดบวรนิเวศวิหาร
บันทึกโดย ธัญญา วงศ์อำนิชจกุล



สารบัญ

	หน้า
 บทนำ	ก.
 Lecture คอรัสปฏิบัติธรรม	1
 ช่องทางฟังธรรม	33
 ประวัติเจ้าของ Lecture	34
 ผลงานอื่นๆของผู้จัด Lecture	36

ប្រាសាទ

สวัสดี คุณผู้อ่าน ค่ะ 🌸🎧🌸 เลิกเริ่ม ปฏิบัติธรรม มาตั้งแต่
ปี 2561 วิทยารัม ต้นมาจาก ครูบาอาจารย์ สายวัดป่า ลูกศิษย์ของ
หลวงปู่มั่น วุริหตุโธเถร และเจ้าคุณหลวง ร้อยเอก หลวงพ่อ
เล่าเพ็ง มาร่วมจัด Lecture จริงจัง เมื่อปลาย พ.ศ. 2568 เป็นต้นมา
ที่ได้ไปเข้าคอร์ส "รู้ทันใจ รู้ทุกข์" หลายครั้งเรื่อยมา
สารภาพตามตรงเลยว่า จุดเริ่มต้นของการจัด Lecture เวลาฟัง
พระอาจารย์เทศน์ ส่วนหนึ่งก็เพื่อแก้กังวลนี้แหละค่ะ 🍪
แต่พอได้อ่านทบทวน ก็ได้รับประโยชน์ และได้ข้อคิดเตือนใจ-
ตัวเองทุกครั้ง รวมถึงกลั่นกรองมิตร รอบตัวที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน
ที่มีโอกาสได้อ่าน Lecture ของเล็กก็รู้สึกได้รับประโยชน์ และ
อยากแชร์ต่อ ให้คนอื่น ๆ ได้รู้ด้วย

เล็กเลยรวบรวม Lecture นี้ขึ้นมา โดยตั้งใจอยากส่งต่อและแบ่งปัน
ให้เพื่อน ๆ ที่สนใจ ปฏิบัติธรรม หรือพัฒนาจิตใจตนเองได้สองอย่าง ดู
หวังว่า Lecture นี้ จะเป็นประโยชน์กับคุณไม่มากนักน้อย
มาฝึกฝน และเติบโตทางจิตวิญญาณไปด้วยกันบนเส้นทางนี้นะคะ 🙏👤

ปัญญะ วงศ์อำนิษฐกุล (เล็ก)

- ภัยแล้งมีตรรกะของคุณ ที่กำลังฝึกฝนหาเอง
- HRD ก็เป็น Certified Coach และคลังใจใคร่ครวญ เขียน Diary / Journal เพื่อดูแลจิตวิญญาณของ
- ผู้ก่อตั้ง website lifeleklek.com

คอร์ส รู้ทันใจไร้ทุกข์ นำปฏิบัติโดย พระมหาสุชาติ อภิชาโต
30 May - 1 June 2025 จาก วัดบวรนิเวศวิหาร
๑ บ้านพุทธมณฑล บันทึกโดย ชัญญู วงศ์อานิชฐกุล (เล็ก)
จ.นครนายก



- ถ้าเราอยากได้ผลลัพธ์ ก็ต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมที่จะพาไปสู่ผลลัพธ์นั้น
- บางคนชอบแบบเรื่องมีอวสาน เรื่องอดีตมาด้อย ทำให้เราไม่ได้สร้างเหตุในภพอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ 
- สิ่งสำคัญ คือ เราต้องทำเหตุให้ถูก ทำให้ดี (ไม่ใช่สักแต่ทำ) ก็จะทำให้เราก้าวหน้า ได้ขุตาณกิเลสในใจเรา 
- อย่างว่าแต่ทำตามกิเลส "ความอยาก" ในใจเรา การที่เราหัดฝึกใจตนเองได้ จะเป็นกรอบแห่งความเจริญ ทำให้เราได้ขุตาณกิเลส ในใจเรา 
- เราต้องมีความอดทน อดกลั้น ยับยั้งชั่งใจ ซึ่งจะทำให้เรามีกำลังใจเพิ่มขึ้นด้วย จะลดทอนกิเลสในใจเราได้
- หลักๆ เราต้องย้อนกลับมาเห็นใจเราเอง ว่าเรา "อยาก" , "ไม่อยาก" อะไร ก่อนคิด พูด ทำ เราจะเห็นช่องที่เราจะสามารถปรับปรุงระมัดระวัง ใจเราเพื่อสังเกตจิตใจของเรา
- ธรรมะเจริญได้จากการ "ฝึกใจ" ฝึกกิเลส โภคะ วิภัสสะ โมหะ ราคะ จะทำให้จิตของเราเข้มแข็ง พอทำได้บ่อยๆ ๓๐ เดือนเป็นนิสัย ใจเราก็จะเบาสบายได้ เพราะความอยากในใจลดลง 
- ดังนั้นมันมากกว่าแค่การภาวนา พุทโธ หรือ อุณฺหะโย

- เราต้องมีการลงใจในการต่อสู้กับอำนาจ ความทะยานอยากในใจเรา
มันมีอุปสรรคตรงไหน เสน่ห์ล้นมกิดอยู่ตรงไหน เราต้องคอยสังเกต
สังเกตวิถีในการรับมือ ฟังฝนตนเอง เพื่อเพิ่มศักยภาพจิตใจของเรา
- การที่เราจะสู้รบในสนามจริงได้ เราต้องมีกำลังใจ สติ
เห็นค่า เราหลงไปจมกับเรื่องนี้ เรื่องนั้น จนแฉ้วน
- เราต้องมีความรู้ของเรื่อง ฟังสติให้แข็งแรง สังเกตเจ้า
ตุลุมหาयरาร ภูริให้ลอยต ฝั่งน้ำ ฝั่งลม กลางลม ทำยม
และพุทโธไปด้วยก็ได้ ถ้าหลับตาแล้วจง
- ใจคอยสังเกต ความสนใจของเรา จ้ามัน ไปรับใจเรื่องไหน
พยายามให้ ความสนใจ / ใจใจ มาอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ให้สติ
ขาดเชื่อม เลื่อนหลังไป
- เวลาที่เราไปสนใจเรื่องไหน เราเราก็ไปปรับอารมณ์เรื่องนั้น
ถ้าใจเราอยู่กับพุทโธ ลมหายใจได้ต่อเนื่อง อารมณ์เราก็จะเป็นกลางๆ
เวลาเรื่องอื่นเข้ามา แล้วเราไม่หลุดจริต ไม่สั่นส่ายไปตามสิ่ง-
กระทบภายนอก แสดงว่าเราสือารมณ์ใจ ที่มั่นคง เป็นสมาธิที่มี-
กำลัง ไม่ไปกระทบรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่มากระทบใจเรา
ให้ใจเราอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ อารมณ์เราจะได้ดี ตั้งมั่นได้ดี
ใจเราจะสงบอยู่ได้ ใจไม่คว่ำเอาความวุ่นวายมาสู่ใจ
- ถ้าคนที่ไม่เคยฝึก เวลาปวดท หรือป่วย มันจะปวด/ป่วย
ทั้งกายและใจ แต่ถ้าเราฝึกใจมา ได้เคยสัมผัสว่าใจ และกาย
แยกออกจากกัน เวลาทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์จิตใจ รักษาใจเราอยู่ได้
ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ



- ถ้า "จ้างมัน" ได้ เวลาป่วยกาย จะไม่ทุกข์ถึงใจ ปล่องทางใจได้ เราจะมีอารมณ์สุขกายใจใจได้
- โดยธรรมชาติ คนเราจะหาสิ่งที่พอใจ เพื่อให้เรามีอารมณ์ที่พอใจ แต่เราอยู่บนโลก ที่ไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งให้ถูกใจได้ ถ้าเราพึ่ง พึ่งสิ่งภายนอกตลอด อารมณ์เราก็จะขึ้นลงตาม สิ่งภายนอก เพราะไม่มีอะไรที่ตอบสนองความต้องการเราได้ตลอดเวลา ความสุขที่เราจะมี ก็จะไม่เสถียร ถ้าเราควบคุมสุข เราไปผูกไว้กับ สิ่งอื่น / คนอื่น ที่ไม่แน่นอน ที่เราไม่สามารถควบคุมได้ 100% แบบนี้จะเป็น ความสุขที่ ชั่วครู่
- แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรม มั่นใจในความสุขที่ไม่พึ่งพิงสิ่งภายนอก ไม่ต้องพึ่งพิงพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน คนรัก เพราะเราฝึกยึดติดกับกายใจ ภาวนาอยู่ตลอดเวลา / พุทโธ ภาวนากับอารมณ์ สอวภยกายใจ
- ความสุขภายนอก เวลาได้ทุกวันๆ เราก็จะอยากได้เพิ่ม มากขึ้น เรื่อยรื้อเพิ่มขึ้น เพิ่มโสดไปเรื่อย ๆ หรือ ต้องเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เช่น กินอาหารร้านอร่อย ร้านเดิมซ้ำ สันต์ก็เบื่อ ต้องเปลี่ยนร้าน
- ถ้าเราฝึกเขาใจเราอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ เรื่อย ๆ จะเป็นใจที่เยือกเย็น ผ่องใส เป็นความสุขในกายใจ เราไม่ต้องไปพึ่งพิงสิ่งอื่น / คนอื่น ที่ควบคุมยาก ใจเราก็จะไม่ร้อน ไม่ทุกข์ ไม่หิว ใจเราก็จะสะอาดขึ้น เราก็มี choice ในการหาความสุขเพิ่มเติมอีกแบบ มันอาจมีจิตใจ แต่มันก็เป็นอารมณ์กลาง ๆ เบสๆ เย็น ๆ อยู่ภายในใจ
- แต่เราอยู่บนโลก ก็ยังต้องหาความสุข แบบเก่าบนโลก เพียงแต่เราก็ รู้วิธี หาความสุข จากตัวเอง เพิ่มขึ้น ด้วย ฝึกการย้อนใจมาภายใน

- เป็นความสุขอีกแบบที่ไม่ฉุนฉวย ดังนั้นความสุขทางโลก แบบฉุนฉวย เราก็มีได้ ความสุขกับตัวเองแบบไม่ฉุนฉวย เราก็มีได้เช่นกัน เราก็ต้อง balance เป็น ดังนั้น เราก็ต้องฝึกความสุขจากตัวเอง ทำให้มันได้ ทำให้เป็น ด้วยทฤษฎีมันฝึกใจย้อนกลับมายังใน มาอยู่กับพุทธ และลัทธิขงจื๊อ
- กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องทบทวนสม่ำเสมอ อย่างพระพุทธรูปเจ้า คั่นก่อน พระสงฆ์ ก็ตั้งใจไว้ว่า ถ้าไม่บรรลุ จะไม่สึก พอให้เลิกล้อเนื้อ จะเหือดแห้งไป ก็ทรมาน กำลังใจมากจนอดยอมเอาชีวิตเข้าแลก
- ความยึดมั่น ถือมั่นในขั้นสูง เป็นทุกข์ เช่น ความยึด แก่ เจ็บ ตาย ความโลภ เศร้าใจ พิโรธพิน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ประสพกับสิ่งที่ไม่รัก / ไม่ชอบใจ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก / ที่ชอบใจ อยากได้สิ่งไหน แล้วไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์
- ทุกข์มีไว้ให้กำหนดรู้ เข้าใจ ยอมรับ เราก็จะอยู่ท่ามกลาง ความทุกข์ได้ แต่ใจไม่ทุกข์ไปกับมัน เช่น ฤดูร้อนปวดขา ทากีส่วนขา แต่ใจเราไม่ไปทุกข์กับการปวดขา เราก็ยังรักขาของเราอยู่ได้
- ต้นตอของทุกข์ คือ ตัณหา (ความทะยานอยาก)
 - กามตัณหา ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
 - ภวตัณหา อยากมี อยากเป็น
 - วิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น
- เวลาทุกข์เกิดขึ้นมา ให้เราสอบถามว่า อะไรคือ สาเหตุแห่งทุกข์ ของเรา พระพุทธรูปมุ่งเน้นให้เราแก้ทุกข์ทางใจ หนีใจเจอ สาเหตุแห่งทุกข์ เช่น เวลาง่วงนอน แล้ว ปวดขา เราก็อยากให้ความปวดหายไป

เราทุกข์เพราะอยากให้นายปวดเร็ว ๆ แต่ภักใจยอมรับได้ว่ามันปวด
ก็ปวดไป ใจเราก็จะหวั่น สบาย ๆ อยู่ได้ ทุกข์ในใจ ก็คลายไป
ดังนั้น แม้ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ

- มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 2-3 วัน ก็ทำให้เรามักำลังใจเพิ่มขึ้น
กลับไปลุยปัญหาได้ต่อ
- คนป่วยที่ป่วย กาย แต่ไม่ป่วยใจ เป็นคนป่วยที่มีคุณภาพ
ป่วยทางกาย ก็ให้นมอู้อู้อไป แต่เราก็ต้องดูแลจิตใจตัวเอง
ให้มีกำลังใจ แม้ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ คนที่ดูแลเรา
ก็จะไม่ทุกข์ ใจไปด้วย ต้องดูแลกำลังใจให้ดี ทั้งคนป่วย
และคนที่ดูแลคนป่วย
- ถ้าเราเสียทักษะ = น้อย เวลาเจอข้อสอบแรง ๆ ก็จะไม่ไหว
ดังนั้น เราต้องไม่ประมาท ต้องสังขม ขยันฝึกทักษะ = ใจ
เพิ่มพูนขึ้น ถ้าเราเป็นผู้ป่วย ก็จะได้มีทักษะต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย
ทางร่างกายได้ มันก็จะไม่กระทบกระเทือนใจเรามาก ดังนั้น
ต้องขยันฝึกทักษะทางจิตใจ ฝึกสติ สมาธิ เพื่อให้เป็นสติที่สำนึก
แฉ่วคล่องฉ่องไว เท่านั้นจิตใจตัวเอง
- สมาธิที่สงบสบาย นั่นดี แต่ระวังอย่าให้ใจเราไปแช่อยู่ในอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง ให้เรามีสติรู้ทัน เป็นผู้ดูอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น
- เราต้องคอยดึงใจกลับมาภายใน เพราะความอยากมากเกินไป
เราออกไปข้างนอก เช่น อยากจะไปดู อยากจะไปฟัง ฯลฯ
ถ้าใจเราไปอยู่ข้างนอกตลอด มันก็ขาดความตั้งมั่นภายใน



- ให้เราหมั่นพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงบ่อยๆ พิจารณาให้เห็นความตาย
- หลังความตาย บุญและบาปที่เราสะสมไว้จะพาเราไปภูมิไหน
บุญจะนำพาเราไปสู่คติ เช่น มนุษย์ เทวต พรหมณ์ (ภูมิที่มีสุขมาก)
บาป _____ , ทุกขคติ เช่น ลักร์ เกรดจัน ปรต อสุรกาย (ภูมิที่มีทุกข์มาก)
- เวลาที่เรา มีชีวิตอยู่ เราใช้ชีวิตไปกับอะไร เราสะสมอะไร ทรมณ์สังขารของ
หรือ สะสมบุญ/บาป แต่เมื่อชีวิตเราหมดลงในชาตินี้ มีแค่บุญ/บาป
เท่านั้น ที่ติดตัวเราไป และอุปนิสัยที่เราสะสม ไม่ว่าดี หรือ ไม่ดี
บุญ/บาป และ นิสัย เป็นสิ่งที่ จะติดตัวเราไปข้ามภพข้ามชาติ
ดังนั้น ให้เราสะสมนิสัย ที่ทำสิ่งที่ดีเป็นกุศล ในจิตใจของเรา
เช่น การรักชาติ ทำไปเรื่อยๆ มันก็กลายเป็นนิสัยเรา และละอาย
ในการทำบาป ขูดกลืนไปเรื่อยๆ มันก็จะกลายเป็นคุณสมบัติในใจเรา
- ทรมณ์สังขารของข้าของ เป็นสิ่งที่เราใช้ประโยชน์ ใน โลกนี้
พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง คนรัก ที่อ้อเพื้อกัน รักกัน เป็นสิ่งที่ดี
แต่มันก็สิ้นสุดลงเมื่อ ความตายมาเยือน เราก็ต้องพลัดพรากจาก
สิ่งที่เรารัก คนที่เรารัก ดังนั้น ในอีกด้านหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ก็
อาจนำทุกข์มาให้เราได้ด้วย เวลาที่เรารักมาก แล้วมีความสุข
เวลาพลัดพราก ต้องจากกัน มันก็ทุกข์แน่นอน ดังนั้นเราก็
ซื่อไว้ก่อน จะได้เข้าใจแบบที่มันเป็น ฝึกทางใจเป็น เราจะได้
ใช้สิ่งเหล่านี้ อย่างพอดี เป็นประโยชน์ ฝึกทางใจอย่างพอดี
เราก็จะได้ไม่ทุกข์มาก เมื่อ ความพลัดพรากมาเยือน เราจะได้
มีคุณสมบัติของผู้เจริญปัญญา ที่เห็นความเป็นไปตามธรรมชาติ

รู้ในแบบที่มันเป็น เข้าใจมัน และทางตัวเราเองได้พอดี รู้มันทุกอย่าง
ทุกมุม ทั้งข้อดี ข้อเสีย พิจารณาให้ลงที่ใจ / ความรู้สึก
ไม่ใช่แค่ความคิด เมื่อความพลัดพรากมาเยือน เราจะได้ทุกข์แบบ
พอดี ไม่ทุกข์เกินความพอดี ดังนั้น เราต้องฝึกจิตใจของเรา
ให้มีศักยภาพที่จะรับมือ ข้อสอบที่อาจเข้ามาได้ทุกอย่าง เมื่อ

- ค้นหา คือ ความทะยานอยาก ที่พุ่งกระโจนออกจากจิตใจเรา
ทำให้อะไรเราไม่ตั้งมั่น

เราต้องหมั่นฝึกทักษะ 9 ข้อของเรา ตั้งมั่นในภายใน

- ให้อาเดชั่น พิจารณา สิ่งที่เราเห็นงานหลัก เช่น พิจารณาว่าทาง
พิจารณาให้เห็นว่า มันไม่มีสิทธิ์ บุคคล ภายนอกที่เราจะยึดถือได้
แต่เรามักเสียเวลาไปกับงานจร คือ สิ่งที่มากระทบจิตใจเราในแต่ละวัน
- ความสงบไม่ใช่สาระ สำคัญที่สุด ของการปฏิบัติธรรม
สิ่งสำคัญที่สุด คือ การไม่ยึดติดกับมัน ว่าเราจะต้องไปสละ
ผลอะไร เพราะมันจะไปตามเหตุปัจจัย มันสงบได้ มันก็เสื่อมได้
เราต้องไม่ยึดติดกับความสงบนี้ เพราะมันไม่เที่ยง ความรู้สึกเรา
ก็เปลี่ยนแปลงได้ ผู้มีปัญญา จะเห็นความจริง 4 อย่าง
ที่จะนำเราออกจากทุกข์ได้



- เราทำกรรมอันใดไว้ ก็จะได้รับผลจากกรรมกระทำนั้น
พระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ ให้เราพึ่งตนฟ้าอากาศ แต่ให้เราพึ่งในบุญปัจจัย
ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราก็จะพึ่งพาตนเองได้
- อธิษฐาน คือ ความตั้งใจ อย่างเข้มแข็ง (ไม่ไว้ใจใครขอ)
" ——— " บารมี คือ คนที่มีกำลังใจ เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรค
ที่เราจะต่อสู้ ข้ามผ่านไปได้ จะช่วยส่งเสริมเรา ใน
การปฏิบัติภาวนา ให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง เราก็ต้องคงยืนบน
กลีบเมฆสำราญต่อใจอีกด้วย
- การเปรียบเทียบ ให้ ย้อนกลับมาเปรียบเทียบกับ ธรรม มรรค มีองค์ 8
อย่างไรเปรียบเทียบกับคนอื่น

สัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าบาปมีบุญ มี เห็นว่านี่คือทุกข์
นี่คือเหตุเกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่คือความดับ
ไม่เน็ดชื่อของทุกข์

สัมมาสังกัปปะ มีความคิดที่ถูกต้อง คิดไม่เพ้อเจ้อ คิดไม่พยายาย
คิดออกจากตาม

สัมมาวาจา ไม่พูดปด / เพ้อเจ้อ / คำหยาบ / ส่อเสียด พูดให้คนสมควรสมาคม สามัคคี

สัมมาภิยัมมัตตะ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

สัมมาชีวะ ประกอบอาชีพ ที่ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ค้ามนุษย์ / อาวุธ

" ——— " เปรียบเทียบกับคนอื่น

สัมมาวิยาละ การประกอบความเพียร ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้น

สัมมา สติ เปรื่องจากกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง

สัมมาสมาธิ สติจนให้ห่าง พ้น ไม่หวั่นไหว

ยันโย คือ สติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในหมวด สี่ 5



- ถ้าศีล ๕ ไม่บริสุทธิ์ เราก็จะไปเบียดเบียนคนอื่น
ให้เรารักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์
- ศาสนาพุทธ ไม่ได้สอนให้เอาชนะ ร้องขอ แต่มุ่งเน้นความเพียร การลงมือทำ ให้
มันเกิดขึ้น การจะเอาชนะ คือสงบได้ จิตใจเราต้องเข้มแข็ง จะทำให้
ถึงทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สิ้นสุด
ถ้าเราฝึกฝนของให้เข้มแข็งจากภายใน มีคุณธรรม ศีลธรรมที่เข้มแข็ง
ก็จะช่วยยกกระดับสังคมให้เข้มแข็งไปด้วย เมื่อเราเข้มแข็ง คนอื่น
รอบเราก็จะเข้มแข็งขึ้น
- "การให้" ช่วย กำจัด ความตระหนี่ในใจเรา เราต้องดูว่าทุกวันนี้ เวลาเราให้
ความโลภ มันเพิ่มขึ้นมาไหม ถ้าให้โดยหวังผลตอบแทน เราอาจได้
กลับมา กลายเป็น จิตใจที่ระแวง
ถ้าเรา ทำบุญ ทำมัตถุประสงค์ เวลาให้ ก็จะไม่กำจัดความตระหนี่ /
ความโลภ ในใจเรา
- กับหลักของการปฏิบัติธรรม คือ ความสงบ ที่ ได้มา ที่เราอดการกัฏฐไว้
แต่มันน้อยลง หมดไปได้ แล้วเราก็หาใหม่ มันเกิดขึ้น ทั้งอยู่ ดับไปได้
ตามธาตุปัจจัย แต่เรามักหลงเห็น ความสงบนี้ ใครมาทำให้
ความสงบหายไป เราก็จะหงุดหงิด นี่คือนิสัยของ การปฏิบัติธรรม
ที่เราจะไปยึดติดความสงบ เผลอโทษคนอื่นที่มากระทบ ทำให้ความสงบ
หายไป เผลอโทษคนอื่นว่า คนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เราดีคนเดียว
ดังนั้น เราต้อง ระวังกับตัวนี้ด้วย



- ถ้า skill เราดี เราก็จะเอาชนะ ยะบังงนอกได้ ดังนั้นเราต้องพัฒนาศักยภาพของเรา เพราะ เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้
สมาธิ เป็นสิ่ง ที่เกิดขึ้น ทั้ง อยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัย
ถ้าเราไม่เสพ ไปดูเรื่องราวภายนอกเยอะ เช่น ไปดูทีวี หลายชม.
แล้วจะมานั่งสมาธิ ให้ได้ความสงบทันที มันก็จะยาก
เพราะเราไปรับชมะภายนอกเข้ามา ดังนั้นเรา ก็ต้อง ระงับสิ่ง ที่เรา
ไม่เสพ ไปดู/ฟัง/ไปรับเข้ามา ในใจเรา

→ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เราพึ่งตนเองได้ ถ้าเรายังอ่อนแอ ท้อแท้
ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ก็เป็นข้อบ่งชี้ว่าทักษะ เรา ยังน้อยอยู่ ยังต้อง
พัฒนาเพิ่ม เพื่อให้เรามีทักษะด้านจิตใจที่สามารถพึ่งตัวเองได้
อย่างแท้จริง

- เวลาที่จิตเป็นสมาธิ คือ จิตที่สงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ
การเข้าสมาธิจึงทำให้นจิตใจสะอาดขึ้น แต่หัวใจเรามีศักยภาพ เราก็จะ
สามารถ ขุดกลา ขัระกิเลส ที่เป็นตะกอนในใจ ถอดถอนมันออกไปได้
- การทำบุญโดยการให้ทาน คือ การชำระกิเลส ที่เป็น โลภะ ให้ลดน้อยลง
- การที่จะฝึกได้อย่างลึกซึ้ง เราต้องฝึกให้เห็นใจตัวเองบ่อยๆ
ตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งจะเห็นความเคลื่อนไหวของใจได้บ่อยๆ
เราต้องมีสติ สมาธิ ที่แข็งแรง เพราะเวลาที่จิตตั้งมั่น ไม่นิ่งไหว
พอมันไหวเล็กน้อย เราก็รู้ เวลาที่ใจนิ่ง จะเห็นความเคลื่อนไหว
ของใจได้ดี เห็นได้อย่างชัดเจน
- บัญญัติ อบรมสมาธิดีแล้ว มีผลมาก
- เมื่อเห็นใจตัวเองบ่อยๆ รู้ได้บ่อยๆ ตามไม่รู้จักค่อยๆ
หมดไป



- เวลาปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ไม่ใช้ไม่มีปัญหา / ข้อสอบ
ปัญหา มัน มีมาตลอด แต่เราจะรู้วิธีแก้ปัญหามั้ย รู้วิธี
แก้ไขทุกข้อ ได้อย่างดี ทุกข้อในเนมาก็แก้ได้ ดังนั้น พระอรหันต์
คือ คนธรรมดาคนหนึ่ง ที่แก้ปัญหาด้านจิตใจได้ ไม่ใช่ Superhero
ที่จะทำอะไรก็ได้ อย่างที่คนเข้าใจ เพราะทำเหตุอะไร ก็ได้ผล อย่างนั้น
เพราะเข้าใจ มีองค์ที่หาเหตุแห่งทุกข์ คือ อะไร ก็จะไม่ทำสิ่งนั้น
ดังนั้น จึงหลีกเลี่ยงเหตุของความสุขได้ อย่างยอดเยี่ยม
- สมาธิได้จากการปล่อย เรื่องต่าง ๆ ที่จิราเข้ามา แล้วเอาใจเรา มาอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ ทำให้อารมณ์ใจเบาสบายได้
ไม่ใช่การเพ่ง ที่ทำให้ใจเรา มัน แข็ง ๆ ตึง ๆ
- เวลาที่ใจเบา เวลาเมื่อไรมากระทบ ก็เหมือนต้นไม้ ที่เอนลู่ลมได้
แต่ถ้าต้นไม้ที่แข็ง ก็อาจหักโค่นล้ม ดังนั้น ใจที่เอนมา = เอาไปพิจารณา
คือ ใจที่มันนุ่มอ่อนโยน ไม่ใช่ ใจที่แข็งกระด้าง / แข็ง
ดังนั้น ใจเราทำเล่น ๆ อย่างจริงจัง
- เวลาทำเล่น ๆ → ใจเราจะไม่ ตั้ง
ทำจริงจัง → ยิ่งหรือว่าง ๆ เราก็ทำ บ้างทำ อุปสรรคน้อย/เยอะ เราที่ทำ
อารมณ์ใจเราจะไป เอนเน้ม ออกร่างการทำงานในการเอาสมาธิพิจารณา
ให้พยายามให้ระงับ ยึด เข้าไปใน อารมณ์ของเราด้วย
- บางคนอาจเข้าใจว่า ความคิด อารมณ์ เป็นสิ่งเดียวกัน
แต่มันคนละอย่างกัน เวลาเราคิดพิจารณา จะได้ผล ไม่ใช่คิด
อย่างเดียว ต้องเอาอารมณ์ตรงเข้ามาไปด้วย ใจพิจารณาจน
ถึงที่ความรู้สึกในใจ



- เวลาฟังธรรม ให้นั่งสมาธิตาม เพระเราจะได้ไม่สง ใจออกไปข้างนอก ให้อย่นใจกลับมาที่ตัวเอง เห็นกายตัวเองที่นั่งอยู่ เห็นใจที่ชัดเจน อยู่ภายใน แล้วเอาใจ ครอบครอง ครอบงำสิ่งที่เราฟังไปด้วย จะทำให้การฟังเทศน์ ได้ผล มาก เพราะไม่ได้ฟังด้วย หวังสมอง แต่ฟัง ด้วย ใจ
- เวลาที่เราได้อ่อนใจกลับมาภายใน ก็ช่วยป้องกันกรทอดอารมณ์ ไปภายนอก ใจเราจะได้ตั้ง ใจฟังเทศน์ การใช้ ใจฟัง เป็น สิ่งสำคัญมาก ให้อาตามรู้สึกละออยตาม พิจารณาตามไปด้วย จะสอนใจได้ดีขึ้น
- ให้อ่านพิจารณาคนที่เรารัก ท้อยากอยู่ด้วย 24 ชม. ลองเอาผิวหนังออกมา มันก็ไม่ได้น่ารัก ไม่ น่ารักอยู่ด้วยแล้ว กลายเป็นหน้าสยดสยอง น่ารังเกียจ ความรู้สึกเราก็เปลี่ยนไป ทั้งที่วัตถุอันเดิม คนเดิม พอเอาร่างกายแยกชิ้น มันก็ไม่ได้น่ารัก ไม่น่ารักอันดีพอใจ ลองพิจารณาให้เห็นเลือด เนื้อ กระดูก หัว ใต มันก็ไม่ได้น่ารัก อันดีพอใจ ทำให้เห็นว่า มันเป็นที่กิลสของเรา ที่ไปให้ค่า และ รู้สึกอันดีพอใจ
- แม้แต่คนที่เราเกลียด เหมือนขี้เถ้า พอลอกหนังออก ก็ทำไม่ได้แล้ว ว่าเป็นใคร ความรู้สึกเราก็ไม่เหมือนเดิม
- ถ้าลองเอาหัว (แมว) คนที่เรารัก มาบ้นรวมกัน ก็แยกไม่ออกแล้ว จำใครเป็นใคร เหลืองแปด เศษหนึ่ง กระดูก เลือด เนื้อ พอเอาไปเผา ก็เหลือแค่กองขี้เถ้า เศษดิน ผุ่น ไม่สามารถระบุได้ จำเคยเป็นหมา (แมว) เคยเป็นคนรักมาก่อน เหลืองแปด ขี้เถ้า เศษดิน ที่หลงเหลืออยู่

- พอเอาชีวิตรูปไปโปรย มันก็ไหม้ เหลือ 0 = ไร สู้สุดท้ายมันไหม้ เหลือ 0 = ไร
ไม่มีคนมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันก็เป็นเพียงสัมมติจวัตรว-
รรังเวลาหนึ่ง เพราะสุดท้ายมันก็นมดกลายเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน (เรา) เขา
พิจารณาไปเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ใจเราจะวางได้ดั้ขึ้น เกิดเป็นความรู้ที่มาจาก
การที่เราพิจารณาดีแล้ว เราก็เห็นมันเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่ใช่ว่าแค่ที่คิด
แต่สิ่งที่จริงรู้สึกลงใจด้วย ใจเห็นความไม่สวยงาม
หมั่นพิจารณาจน ลงไปที่เท้าผิวนางบ่งบ่ง ใจเห็นเลือดเนื้อ
คับ ไต ไส้ พุง มันจะคลายความยึดมั่นถือมั่น ในแบบภิลล
แล้วช่วยให้เรา รักาศีล ข้อ 3 ได้ดั้ขึ้น ด้วย
- เราอยู่ในโลกนี้ ก็ยังต้องใช้สัมมติจิ ใช้ให้มันเกิดประโยชน์
แต่เราก็มองเห็นตามความจริง ของโลกใบนี้ด้วย ว่ามันไม่ได้ มีอะไร
เป็นตัวตนให้เรายึดถือได้
- การปฏิบัติธรรม ก็เหมือนการลดความอ้วน ถ้าเรามี lifestyle ที่สร้าง
เหตุปัจจัยให้อ้วน เราก็อ้วน ถ้าเรามี lifestyle แบบเดิม ที่ทำเหตุแห่ง
ความอ้วน มันก็กลับไปเป็นแบบเก่า คือ มีความอ้วน
แต่ถ้าเราจัดการทางชีวิตใหม่ ใจเอาจิตใจเพิ่มขึ้น ตื่นมาก็ทำสมาธิ
พุทโธไป ก่อหนอนก็ นั่งสมาธิ เราก็ลดได้ลดกลับคืนมา 2 ชม.
มันก็ต้องยืดหยุ่นเอาจิตกับภิลล หรืออย่างตอนเดินทางไปทำงาน จากเดิม
เปิดเพลงฟัง ก็มาฟังธรรมแทน ดินข้าวก็พุทโธในใจไปด้วย
เวลาที่เรานั่ง social media ก็แบ่งมาภาวนาครึ่งหนึ่ง ระหว่างวัน
เราก็อยู่กับพุทโธ สบายใจ ก็ริยาข้างนอกเราก็ใช้ชีวิตตามปกติ
การปฏิบัติธรรม มันคือ การทำที่เอาจิตใจ ดึงมัน คนปฏิบัติธรรม
ก็คือ คนธรรมดาคนหนึ่ง ที่ใช้ชีวิตแบบคนทั่วไป แต่คอยดึงใจ

กลับมาทนายในเร็ว ๆ ภายใต้นามขยาธิ พุทโธ คอยรักหาภิกษุในเร็ว ๆ
ควบคู่กับการทำงาน รัชชิต ในโลกภายนอก จะทำให้โลกภายในเรา
ค่อย ๆ แข็งแรงเติบโตไป

- การที่เราคอยดูแลขยาธิ และพุทโธอยู่ในใจ ควบคู่กับการทำกิจกรรม-
ภายนอก เหมือนเรามีเครื่องกรองอารมณ์อยู่ในจิตใจเรา ทำให้ระแวงจวัน
ขยในใจ จะลดลง ไม่เยอะเท่าเก่า ช่วยให้เรารู้สึกสบายได้ยิ่งขึ้น
โดยใช้เวลาลดน้อยลง และเมื่อจิตใจสงบได้เร็ว เราก็จะมีเวลา
พิจารณาความจริงเพิ่มขึ้น เช่น พิจารณาว่าตาย พิจารณาให้เห็น
ถึงความเป็นเที่ยง ไม่แน่นอน ไม่มีสัจ บุคคล ธรรม ให้เรายึดถือได้
พิจารณาถึงความตาย พิจารณาถึงความไม่มีแก่นสารสาระให้เรายึดถือ
พิจารณาไปเรื่อย ๆ เราก็จะเข้าใจถึงความจริงมากขึ้น ช่วยให้
เราปล่อยวางทางอารมณ์ได้ยิ่งขึ้น ระแวงจวัน เวลาเมื่อไรเข้ามารบกวน
เราก็จะปล่อยวางได้ดียิ่งขึ้น การพิจารณางานหลักบ่อย ๆ ก็ช่วยให้เรา
ทำงานจริงได้ดียิ่งขึ้นด้วย
- การที่เราพิจารณาภายในบ่อย ๆ ให้เห็นว่า สันไม่มีสัจ บุคคล ธรรม
ของเรา พิจารณาเห็นกาย เห็นใจ เรื่อย ๆ เราก็จะขุดกลาภิเลสไป
เรื่อย ๆ ขุดกลาภิเลสกายะที่ถูกรื้อออกไป พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ร่างกายนี้ไม่ใช่เราของเรา มันจึงก็แตกสลายหายไป
- การที่เรามีศีล ๕ บริบูรณ์ ช่วยให้ใจเราสงบง่ายขึ้น และสมาธิสามารถได้ดี
- โสภณ คือ ผู้ที่กระแสพระนิพพาน มีราคะ โทสะ โมหะ ไร้ราคะ
เบาลง ละสังโยชน์ 3 ได้

- การมีเงื่อนไขในความสูงที่ไม่ซับซ้อน และไม่ไปผูกกับสายตา หรือ
คำพูดคนอื่น จะทำให้เรามีความสูงง่ายขึ้น เช่น กินอาหารร้านไหน
ก็ได้ ไม่ได้ต้องร้านฟิชลีบ ใส่น้ำพริกประมาณไหนก็ตาม
เป็นต้น ก็จะทำให้ความสูงของเราได้มาง่ายขึ้น
- ทางที่นำไปสู่ความทุกข์ที่ผู้คนทั่วไปมักเป็น คือ
การประกอบตนให้มีความสูงในทางทั้งหลาย
(รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) แต่สิ่งเหล่านี้มันซับซ้อนกว่าไม่เพียงไม่ยั่งยืน
การมีชีวิตในโลกนี้ เราอยู่ด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
แต่ให้เราใช้อย่างพอดี ไม่มากเกินไป แต่ถ้าเราไม่ฝึกตน ไม่ได้ฝึกใจ
เราจะไม่รู้ทันตนเอง ก็จะไปมามาได้ง่าย และยิ่งถ้าเราต้องการ
แบบ advance ขึ้นเรื่อยๆ ไปหลงยึดติดมัน ให้คุณค่ากับสิ่งภายนอก
เหมือนที่เราเอาความสูงไปแขวนกับวัตถุ กับสิ่งเหล่านี้
ความสูงของเราก็จะมีเงื่อนไขซับซ้อน และไม่มีความสูงยั่งยืน
- อย่ายึดติดกับสายตา/คำพูดหรือจากปากคนอื่น ถ้าต้องการคนอื่นชม แล้วเรายังมี
ความสูง ความสูงเราจะไม่ซับซ้อน ผลยากขึ้น
- ให้เราฝึกสติเห็นใจ เห็นผลหมายถึง ยั้งดลบันดาลที่ลมนหายใจ แล้วก็เอาความสงบ
มาพิจารณา



คอร์ส รู้ทันใจรู้ทุกข์
27 - 29 June 2025
๑ บ้านพุฒมณฑา
จ.นครนายก

นำปฏิบัติโดย
บันทึกโดย

พระมหาสุชาติ อภิชาโต
จาก วัดบวรนิเวศวิหาร
ธัญญา วงศ์อำนัษฐกุล (เล็ก)



- ให้เรามีความมั่นคงใจในเหตุ อยู่กับลมหายใจ อยู่กับพุทโธ ทำด้วยมันท= อยู่กับปัจจุมันท= อยู่กับเหตุของกรรมสงบ ไม่ว่าผลลัพธ์คือ ความสงบจะ เกิดขึ้นแล้ว หรือ ไม่ก็ตาม เพราะหากเรา ปฏิบัติธรรม แล้วอยากได้ผลลัพธ์คือ ความสงบเร็ว มันจะกลายเป็น โรค= กลายเป็นความอยาก คือ ทัศนหา ซึ่งเป็นสาเหตุ แห่งทุกข์ ดังนั้น ให้ความรู้ลึกทางใจ ของเราเป็นกลางๆ ทำด้วย มันท= อย่าไปจึงเครียด เพราะมันจากกลายเป็นความอยากได้ ในผลลัพธ์ (ทัศนหา) เพราะอยากได้สิ่งไหน แล้วไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์
- ใจความตั้งใจ ใจสั่งใจของเราแนบไปกับ คำบริการม พุทโธ / ลมหายใจของเรา และหมั่นคอย ใจควา ความตั้งใจ ใจสั่งใจของเรามัน อยู่ครบ 100 กับ คำบริการม พุทโธ / ลมหายใจ ใหม่
- สภาธิ = ธรรมะที่ตั้งแต่ ไม่หวั่นไหวไปทางสิ่งที่เราดู พัง คิด ถ้าสภาธิมีกำลังเยอะ ไม่หวั่นไหว ผัสสแรง แค่นี้ ธรรมะก็ยังไม่หวั่นไหวได้ ถ้าสภาธิอ่อน แม้ผัสสะเล็กน้อยมากระทบ เรายังไหวไปทาง
- ถ้าสี่ 5 ไม่ดี จะมีเรื่องราวต่างๆ ที่รำคาญใจ จรณาในจิตตาเย๐= เช่น สัตว์ ๐3 ภาณ๐๑๑ มีกรรมโกหก ต้องหลบซ่อน หรือไปเผยแผ่เช่นใด มันจะมีเรื่องมากระทบ เราย๐๐ ดังนั้น ถ้ามีสี่ 5 ได้ ก็จะมีเรื่องกระทบน้อย ภาสสภาธิ ได้ง่ายขึ้น

จะทำ

- ภาวีสลิล ๘ ใต้ ๓ ข้อที่เพิ่มขึ้นมาที่เราได้พิจารณาเพิ่มเติม จะพบได้เร็ว
รวดเร็วมากขึ้น ยากเกินไม่ได้เกิน ยากดูไม่ได้ดู ยากจนสบายก็ไม่ได้
นอนสบาย ภาวีสลิล ๘ ใต้ ๓ ข้อที่เพิ่มขึ้นมาที่เราได้พิจารณาเพิ่มเติม จะทำให้เราทำสิ่ง
เพิ่มขึ้น ที่สามารถฝึกความอดทนได้

- ทบที่เรา เข้าสมาธิ ได้ ใจสงบประจักษ์ มีอารมณ์ตั้งมั่น
ให้เราฝึกทำสิ่งสมาธิที่มีมาพิจารณาให้ เรา ทำใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง
ไม่ให้หันกลับกำเริบเข้ามาอีก

- ความรัก ทำให้เป็นมิตร มีทบช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อเพื่อน
แต่เราต้องเข้าใจธรรมชาติของการพลัดพรากด้วย นั่นคือ
อีกด้านของความรัก ความผูกพัน สักวันก็ต้องจากกัน
ไม่จากเป็น ก็จากตาย ถ้าเราไม่เตรียมใจไว้ก่อน ใจไม่เข้าใจ
พอถึงวันที่พลัดพราก เราจะทุกข์มาก แต่ถ้าเราเตรียมใจ
เตรียมพร้อมไว้ก่อน เมื่อความพลัดพราก มาถึง เราจะไม่
ทุกข์มาก และไม่มีทุกข์เหน็ดเหนื่อย ดังนั้น เราต้องสติใจให้
มีความเข้าใจ ยอมรับมันได้ ก็จะไม่ทุกข์ใจเสียใจได้เร็ว

- ให้เราเอาใจถึงความสงบจากสมาธิ มาหมั่นพิจารณาตัวเรา
ร่างกายของเรา ว่ามันไม่ไรเรา มันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา
เวลาที่ความตายมาเยือนเราก็รู้ไว้ไม่ได้ ให้เราพิจารณาบ่อยๆ
ถอดถอนความปิติเราออกไปจากใจเรา

- ให้เราเปลี่ยนสิ่งที่พึ่ง ความจำ ความคิด เปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกลงในใจเรา
- ทบที่ใจทรงสมาธิไว้ได้ เราก็ห่างไกลจากกิเลสได้จึงควรหมั่นสำแดงเพราะ ความรัก
ความซึ้ง จะเป็นใจที่พิจารณาตามความเป็นจริงได้ดี

- ถ้าเราเข้าใจสัจธรรมแล้วมีอารมณ์สงบ ให้เอามาพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าไม่ใช่เรา เห็นความไม่เที่ยง เห็นว่ามันไม่มีสัจจะ บุคคล วัตถุ เรา เขา ที่จะไปยึดถือได้ นั่นมันพิจารณา สอนๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง
- การอดอาหาร๗วันสัปดาห์ที่ไม่ห่มผ้าปกปิด และบางวันให้โรราผ่านมันไปได้ จะทำให้เรามีกำลังใจเพิ่มขึ้น
- ให้เราพิจารณาให้เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย เปิดหน้าต่างออก สมองเนื้อแดงๆ เห็นเลือด เนื้อ เอ็น กระดูก ไม่ได้สวยงาม ไม่ได้น่ารักอะไร พิจารณาข้างในของร่างกายนี้ ก็เห็นเป็นตับไตไส้พุง ม้าม ตับ ปอด หัวใจ ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก เนื้อ ไขมัน เลือด หนอง ฯลฯ ไม่ได้น่ารักสวยงาม ที่เราจะไปยึดถือในร่างกายนี้ จำเป็นต้องเป็นตน เป็นของเรา ให้เราหันพิจารณาร่างกายเรื่อยๆ ให้เห็นความจริง ความยึดในร่างกายนี้ มันก็=ค่อยๆ คลายลงไป
- ความตาย เป็นของที่มาสู่กับทุกคน
- การมีอาหารการกิน จำพวกของดีๆ ที่มันประณีต เป็นค่านิยมที่เราสังคมมองว่า จะทำความสุขมาให้เรา แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งแล้ว มันก็เป็น เช่นนั้นจริงไหม คนที่ขาดแคลนปัจจัย 4 อาจทุกข์กายแต่... แต่คนรวยที่มีปัจจัย 4 มาก แม้อาจไม่ได้ทุกข์กายแต่คนที่มีขาดแคลนปัจจัย 4 แต่ก็อาจมีความสุขทุกปี ทาใจได้เหมือนกัน เพราะยังมีโรคะ โรคหะ โรคละ เพราะ=ความสุขภายนอก มันเสียใจไม่พอสักที เสียอะไรซ้ำๆ มันก็เบื่อ ต้องหาของใหม่ๆ เรื่อยๆ ไม่อิ่ม ไม่พอ เป็นเพราะกิเลสในใจของเรา

- การมีรัฐ ชาติกาแพง ฯลฯ ความสุขจากตราสัญลักษณ์ รัชกาลัน สิ่งย สัมผัส หนึ่งไม่อื่น ไม่พอ ใต้แล้วก็ท้องใต้ก็

แต่ถ้าเราพิจารณาความตาย เมื่อความตายมาเยือน เราก็หนีไปไม่ได้
สักอย่างหลังจากความตาย บ้าน รั้ว ชาติกา คนรัก ครอบครัว
เราก็ต้องทิ้งไว้ หนีไปไม่ได้ มีแค่บุญ / บาป ที่เราสะสมไว้ จะติดตัว
เราไป หลังจากความตาย ถัดนั้น สิ่งที่เป็นสาระสำคัญจริงๆ คือ บุญบาป
ที่จะเป็นเสบียง หลังจากความตาย ของเราว่าจะหนีไป สวรรค์ หรือ นรกขคค
เราได้สัมผัส บุญ บาป มากน้อยแค่ไหน และใช้เวลา ๗๖ ๗ วัน
ของเรา หมดไปกับอะไร

ภูมิที่สุขน้อย ทุกข์มาก
เช่น สัตว์เดรัจฉาน เปรรอสุญญ สัตว์นรก

- เงินทองเป็นของมีคุณค่า แต่ก็ใช้ประโยชน์ได้ แต่ในอัตรภาพนี้
แต่สิ่งที่ยั่งยืนกว่า คือ บุญ บาป เพราะมันจะติดตัวเราไปตลอด
ในสังสารวัฏนี้ ถัดนั้น เราก็ต้องจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้อง
เงินทอง ช่วยอำนวยความสะดวก เป็นอุปกรณ์ประกอบในการหา
ความสุข แต่ก็ไม่ใช่ใช้อุปกรณ์หลัก ที่จะทำให้ความสุขทั้งหมด มาให้เรา
คนรวย ก็ไม่ใช่คนที่มีความสุขได้ตลอดเวลา เพียงแต่มีเงินเป็น
หลักประกันในชีวิตว่า เราจะไม่ขาดแคลน แต่ก็ไม่ได้อันตร
ถ้าเราจะมีความสุขตลอด เพราะ ถึงอะไรซักอย่างก็ไป ข้างของหนีไป
มันก็เบื่อ บางครั้งเราก็อาจเอา ความสุขไปผูกกับสิ่งอื่น
เช่น ใจของแพง มียี่ห้อ คนอื่นจะได้มอง ก็ดีมีเรา ถ้าเราไม่ใช้ของแพง
แล้วกลัวคนอื่นจะดูถูก กลายเป็นความสุขที่เราไปผูกกับสิ่งอื่น
แต่ถ้าเราทำความสุขให้เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ใช้อะไรก็ได้ กินอะไรก็ได้
เอาแค่ตามความเหมาะสม เข้าใจกันได้ก็พอ ไม่ใช่ว่าต้องแพงพอ หรือ
มียี่ห้อเท่านั้น ความสุขเราก็จะถาวรยิ่งขึ้น ไม่ซับซ้อน ไม่ต้อง

ไปผูกกับสายโทรสาร ความสุขของเราจะไม่ดับแคบ เรียบง่ายขึ้น

- คนป่วยไข้ ภัยย่อมรับ ความจริงได้ ว่าง่ายกายก็ป่วยไป แต่ใจไม่ป่วยตาม ยอมรับการไร้ชีวิตตามเงื่อนไข ของร่างกายที่มันป่วยได้
เราก็ป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วยใจ แต่คนที่ยอมรับไม่ได้ หดหู่จากป่วยกายแล้ว ก็ตายป่วยใจตามไปด้วย

- การทำบุญ มี 3 อย่าง บุญ คือ คุณภาพของจิตใจ

① การให้ทาน การได้ให้ สละสิ่งของ ชำระความโลภ/ความตระหนี่ออกจากใจ
ชำระอารมณ์ในทางยึดติด ยึดมือออกไป เช่น ความยึดติด
ในใจของเรา ถ้าเราให้ไปนั้น ก็ชำระสิ่งเหล่านี้ออกจากใจ

ผู้ให้ - ก็ทำด้วยเจตนาที่ตรงวัตถุประสงค์ คือ ให้เพื่อได้ทำประโยชน์
ภายนอก ได้ชำระกิเลสภายใน แต่ทำให้ไม่ถูก ก็จะกลายเป็น
เพิ่มกิเลส เหมือนทำบุญให้ทาน แล้วขอให้บุญช่วย

วัตถุ - ก็เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ คือ หาได้มาอย่างถูกต้อง ถูกธรรม

ผู้รับ - บุญ : ผู้รับ เป็นเหมือนบุญที่ดี

อนุเคราะห์ : ให้คนที่ขาดแคลน

สงเคราะห์ : ให้คนที่สมควรกัน เช่น พ่อแม่

② รักชาติ

③ การภาวนา การทำจิตใจให้ผ่องใส ชำระเครื่องเศร้าหมอง
โลภะ โทสะ โมหะ ฆ่าละ ออกไปจากใจ

ทุกครั้งที่เรานึกถึงบุญหรือ/คุณนายใจ เราคิดถึงใจ

ออกจากโลภะ โทสะ โมหะ ฆ่าละ ย้อนใจกลับมาภายใน
เราก็ได้ขบถการะบุ บุญไปด้วย



คอร์ส รู้ทันใจไร้ทุกข์

นำปฏิบัติโดย

พระมหาสุชาติ อภิชาโต

๒๘ ธูป/ ๒๗

จาก วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ บ้านพุทธมณฑนา

บันทึกโดย

ศัญญา วงศ์อานันฐกุล (เล็ก)

๑. นครนายก



- สิ่งที่จะทำให้เราฝึกจิตใจได้ผล คือ ความต่อเนื่องในการฝึก
- เวลาของเราไม่มาก เราใช้สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง และเราใช้เวลากับอะไรบ้าง เราต้องหาเวลาให้มัน ทำความสงบให้จิตใจตัวเอง
- เราต้องแก้ไขทุกข์ ให้หมดไปจากเรา แก้ไขทุกข์ ได้ทุกสถานการณ์ ให้เราเอาใจมาผูกไว้กับพุทโธ/ ฌมหายใจ ตั้งใจจากเหตุที่ทำให้ใจเรายุ่งวุ่นวายมันวุ่น ห่างไกลจากโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ
- เราต้องตัดสิ่งกวนใจที่ดี ให้จิตใจเรา ให้มาอยู่กับความสงบ สิ่งที่เราไปดู ไปฟัง มันทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ เพิ่มขึ้น หรือลดลง เราต้องคอยสำรวจจิตใจเราเอง
- ถ้าเรามีกิเลสในใจ มาก จะทำให้เรายึดมั่น ถือมั่น และทุกข์ใจมาก แต่ถ้าเรามีศรัทธาพอที่จะอยู่กับใจเราอยู่กับ ฌมหายใจ/ พุทโธ
- ไปสู่สรวงสวรรค์ หรือในทางขบถ เราจะต้องทำทุกสิ่งในใจเราให้ได้ดี มีสติอยู่กับ ฌมหายใจเข้า-ออก หรือ อยู่กับคาบระกรรมพุทโธ ระลึกถึงคุณของพุทธเจ้า



- มโนศาสตร์ สติที่พาให้ เราไปอยู่ฝั่ง โธมัส โทมัส โธมัส เราคือ
ทำให้เรากำหนดยินดี ยึดมั่น ถือมั่น ในบุคคล ตัวตน ทำให้ทุกข์
 - สัมมาสติ สติที่พาให้ เราหลุดไกลจาก โธมัส โทมัส โธมัส เราคือ
ห่างไกลจากกิเลส ให้เข็ญน้อย คลายกำหนัด คลายความ
ยึดมั่น ทุกข์ก็หมดไป เห็นโทษของการยึดมั่น
ปล่อยวางได้ดี ทุกข์ก็น้อยลง
- เราต้องฝึกให้เรากลับมาอยู่กับสัมมาสติ ให้เรามีสัมมาสติ
มากขึ้น จะได้ปล่อยวางได้ง่าย

เราจึงต้องเอาใจเรามองอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ

- สิ่งกระตุ้น ที่คอยดึงใจเราออกไป จาก พุทโธ / ลมหายใจ
เช่น การไปเล่น social media , ไปเมาพูดคุยกับเพื่อน ฯลฯ
เราต้องคอยดึงใจกลับมาที่ พุทโธ / ลมหายใจ เราจะใส่ฝึกอย่าง
ต่อเนื่อง ให้เกิดเป็นทักษะ เราต้องทำบ่อยๆ ซ้ำๆ ย้ำๆ
เราก็จะทำได้ง่ายขึ้น เห็นผลดีขึ้น **ถ้าเราทำได้อย่างต่อเนื่อง
ก็จะมีผลดีแน่นอน** เหมือนการเรียนภาษา ถ้าทำๆ หยุดๆ
ทักษะก็ลดน้อยลงลงไป ดังนั้น **ความต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญ**
- อยู่ที่ตามตั้งใจของเรา เราจะต้องทำ ให้ต่อเนื่องมานานๆ แต่ให้
และไม่ให้อุปสรรค มาทำให้เราตั้งใจน้อยลง ดังนั้น ให้เราหัน
ลมหายใจเรื่อย ๆ เวลาพักเราก็เดินไปดู ลมหายใจไปด้วย
พุทโธไปด้วย **ทำกิจวัตรอะไร ก็ดูลม + พุทโธ ไปด้วย ทำไปด้วย
ได้ตลอด ไม่ให้ ผิดแผกจากห้องสมาธิลับตา**

- ให้เรารู้ตัว ตอนที่ใจเราไหลออกไป เมื่อรู้ตัวว่าใจ ไหลออกไป ก็ดึงกลับมาที่พุทโธ + ลมหายใจบ่อยๆ การรู้ตัวตลอดเวลาประจำวันก็ฝึกได้เช่นกัน จะได้ออกยุดแลจลใจตัวเองบ่อยๆ ที่จริง เราก็จะได้เห็นการสัมผัสมวลสสารไป ให้ใจเราห่างไกลจาก โลภะ โทสะ โมหะ ฯลฯ
- ให้เราคงยืนอันตรธานกลับมา อยู่กับตัวเอง อยู่กับพุทโธ + ลมหายใจ เวลาเดินไป เดินย้อนหน้า / ถอยหลัง หรือ ทำอิริยาบถต่างๆ ก็ให้เรายืนอยู่กับ ลมหายใจไปเรื่อย ๆ เหนือศีรษะของอกกระดูกบ่อยๆ เหนือศีรษะๆ มันก็เต็ม เราก็จะได้สัมผัสความสงบในใจเรา ใจเราก็จะสงบได้ ท่ามกลางโลกที่วุ่นวาย ใจเราจะได้พัก
- ในการใช้ชีวิต เราต้องคัดกรองสิ่งที่เข้ามา ละการรับเข้ามา ในใจเรา การอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ ก็เป็นการลดบวมที่จะเข้ามาในใจเรา
- คนเราอยากความสุข จากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เช่น อยู่กับครอบครัว คนรัก ร้านชาเตอร์ร่อย ความสุขจากทอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่เราไป ดู / ฟัง มันก็จะเกิดอารมณ์ที่หน้าพอใจ แต่ถ้าวสิ่งนั้นมันไม่หน้าพอใจ ก็เกิดอารมณ์ไม่พอใจ เกิดทุกข์ในใจเรา เช่น เตาเก่า / ร้าเรา
- เราับอารมณ์ที่หน้าพอใจ / ไม่หน้าพอใจ จากภายนอก เกิดเป็น สุข ทุกข์ ในใจเรา
↳ ใจที่มันหน้าพอใจ โลกะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็เกิดเป็นกิเลส ในใจเรา
- ถ้าใจของเราสิ่งที่รับมาไม่มีกิเลส ใจเราก็จะเป็นใจ ที่มีคุณภาพมากขึ้น ถ้าใจเราอยู่กับการเข้าถึงสมาธิ เราก็ได้รับอารมณ์สงบ เราจะรู้สึกริษยาต่อมโนใจว่า เบาสบาย ปลดปล่อยไปเรื่อย ลดการพึ่งพาความสุขจากภายนอก ที่เราควบคุมไม่ได้ 100%

- ไม่เหมือนการไปสัฟฟตามสุบภายนอกที่ป็นกิลส เราจะไม้อิ่ม ไม่พอ
ได้แล้ว ก็ต้องไปได้อีก
- ความสุขภายนอก มีปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ 100 % มีทั้งถูกใจ / ไม่ถูกใจ-
เรา ถ้าเราไปพึ่งพิงสิ่งเหล่านี้ ความสุขของเราจะไม่แน่นอน
ถ้าเรา มออยู่กับทุกข์ / ลมหายใจ มันอยู่กับเราตลอดเวลา พึ่งความสุข
จากภายในเราเอง เราจะหาความสุขสงบจากภายในได้ตลอดเวลา ทำใจให้
สงบเย็น ไบสบาย ไม่ต้องพึ่งภายนอกอย่างเราเดียวที่ไม่แน่นอน
และคุมไม่ได้ 100 % ดังนั้น ให้เราหาความสุขจากภายใน ของเราได้ด้อย
นอกจากความสุขภายนอก
- ความสนใจ ความตั้งใจ ของเราอยู่ตรงไหน มันอยู่กับเรื่องข้างนอก
หรืออยู่ที่ทุกข์ / ลมหายใจ เครื่องล่อหลอกที่จะดึงใจเราออกไป...
มีเยอะ เราต้องมาพิจารณาทำกับสิ่งที่มาบงกชการปฏิบัติของเรา
มันคือ "ความอยาก" ที่มากระตุ้น อยากจะดู อยากจะฟัง มันจะคอยมาดึง
จิตใจเราออกไปข้างนอก แต่ถ้าเราฝึกจนมีนิสัยใหม่ที่จะ มออยู่ทุกข์
ลมหายใจ เป้นอัตโนมัติ เราจะได้ทำมันมากขึ้น รู้ว่าทำมันสภพจิตใจของเรา
ถ้าเราจะ ส่งใจตามสิ่งกระตุ้น นั้นใหม่ แต่ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝน เราก็จะ
ไปตามสิ่งล่อหลอกที่มากระตุ้นได้ง่าย เมื่อเรารู้เท่าทัน เราจะมีโอกาสเลือก
ถ้าเราจะไปตามสิ่งกระตุ้นใหม่ เช่น ภาคะ โทสะ ราคะ โลภะ
เช่น ขึ้นมาตอนเช้า เราเลือกจะไปรับสภพ นังสมาธิ หรืออยู่ท่ามกลาง
ภาคะ โทสะ ราคะ โลภะ เมื่อเวลาเรากลับมาเยอะแล้ว เราก็จะนึกคิด
ได้มากขึ้น เราจะสามารถเลือกได้ใน

- ธรรมชาติทั้งหมด มีสติเป็นข้อดีขั้นแรก แปลว่า start
- ใจเราตั้งอยู่ในอารมณ์ไหน มันก็เกิดอารมณ์สิ่งนั้น เช่น ใจองครุ่นที่ พุทฺธิ ละมุนละไม ก็ทำจิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว มันก็ตั้งมั่นขึ้นมาก เป็นสมาธิ
- เมื่อเรามีอารมณ์เดียวทรงตัวได้อย่างดี เป็นสมาธิ ตั้งมั่น
ถ้าเราทรงอารมณ์กลาง ๆ ได้ทั้งวัน ใจเราอะไรพูดอะไร ก็ไม่กระทบจิตใจ
ก็ขึ้นชื่อว่าเรามี ใจ ตั้งมั่น ไม่นอนไหว มีจิตเป็นสมาธิ ใจไม่ผกผันไหว
ตามสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบใจเรา เราต้อง มีสติ รู้เท่าทันจิตเรา
ถ้าเรา ผิดสมาธิเสมอ เราก็จะมีทุกข์ในทาง ถึง ใจ กลับมา ตั้งมั่นภายใน
รักเขาใจเราเอาไว้ ถ้าเราทำ เป็นนิสัยได้ ทำจนคล่อง มันก็จะเป็น
ความเคยชิน ในใจของเรา
- เราต้องคอยหมั่นสร้างกำลังใจ ให้ใจเราเอง และขยันฝึก ขยันทำ
งาน / ไม่ว่าง เราก็ทำ มาบริหารจัดการวิถีภายในจิตใจของเรา
ขยันหมั่นละจิตใจเรามากขึ้น เราก็จะมีทักษะในทางสติละจิตใจตัวเองมากขึ้น
- อย่านั่งใจ ใจไหลไปตามความคิดเรื่อย ๆ พยายาม สั้น มั่น
คอย ตั้งใจกลับมาภายใน ใจมาอยู่กับพุทฺธิ/ละมุนละไม
ย้อนใจกลับมาภายใน เราก็จะได้ความสุขอีกแบบ เป็นกลาง ๆ
เป็นความสงบประณีตจากอุปสรรค กลั่น เติบเต็ม
- ความสุขภายนอก เสพแล้วมันไม่อึด ไม่เต็ม ต้องหาเพิ่มเติมเรื่อย ๆ
และพอได้เงินขึ้นก็จะต้องการได้สิ่งที่มันเพิ่มขึ้น เพราะกิเลสในใจเรา
เราจะ โทษ = หมด ไรจะ ทำให้ความสุขเราขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ยั่งยืน
- แต่ความสุขในภายใน มันอึดเต็ม เราอยู่กับมันได้เรื่อย ๆ เป็นความสุขที่ไม่
ขาด ไรจะ หมด ไรจะ ทำให้ความสุขของเรา แข็งแรงในระยะยาว
- เมื่อได้ความสุขจากสมาธิแล้ว ให้เอาความสุขมาพิจารณาให้เห็นความจริง 25

คอร์ส รู้ทันใจไร้ทุกข์

นำปฏิบัติโดย

พระมหาสุชาติ อภิชาโต

จาก วัดบวรนิเวศวิหาร

24 Aug 2025

๑ บ้านพุททมนานา

บันทึกโดย

ธัญญา วงศ์อัมรินทร์กุล (เล็ก)

จ.นครนายก



- เวลาหลับตาช่วงสมาธิ ให้สติแจ่มชัดเหมือนตอนลืมตา ทำอย่างนั้นให้ถูลมหายใจ ให้ละเอียดขึ้น คั่นจมูก กลางจมูก ป้ายจมูก ไปจนถึงท้อง
- ตัวจิตต์ คือ ความใส่ใจ ความตั้งใจของเราว่าอยู่กับพุทโธ/ลมหายใจมั้ย ถ้าประคอง ประครองให้อยู่กับพุทโธ ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ก็สะท้อนถึงคุณภาพของการทำ ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ หรือทำๆเลิกๆ
- ทำให้เราเคยชิน ในระหว่างวัน ขณะทำกิจกรรมต่างๆ เราก็ถูลมหายใจ / พุทโธไปด้วย เราก็จะได้ดูจิตใจเราไปด้วย ทำให้เป็นนิสัย ที่เราคอยดูแลจิตใจตัวเอง
- ย้อนความตั้งใจ ความใส่ใจ กลับมาที่กาย ลมหายใจ พุทโธ ไม่ว่าเป็นนักบวช หรือฆราวาส ก็ทำได้ มันจะมีสิ่งต่างๆ ที่คอยดึงใจเราออกจากพุทโธ ลมหายใจ ให้เราคอยดึงใจเรากลับมาทั้ง มโน วิญญาณ
- สิ่งที่เป็นอุปสรรคใหญ่ ที่คอยขัดขวางการปฏิบัติของเรา ให้ดูว่าเราทำทันใจตัวเองไหม ที่จะไปคว้ามือมือมาดู มันมีเรื่องถ่วงหรือเปล่า มันคือ ความอยาก อยากไปดู ไปฟัง ไปหาอารมณ์ มาป้อนจิตใจเรา ถ้าเราคอยถูลมหายใจ และพุทโธ จะช่วยให้เราทำทันความอยากได้มากขึ้น และเราก็เลือกได้ ว่าเราจะทำไหม



- การอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ ช่วยดึงใจเราออกจากโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ ใจเราจะสงบขึ้น ห่างไกลจากเครื่องประดับมอม มาอยู่กับเครื่องอยู่ที่นั่นคือ เครื่องอยู่ที่ใด คือ ลมหายใจ / พุทโธ เพราะปราศจากเครื่องประดับมอม โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ
- ที่เราฝึกกันอยู่ คือ การฝึกสติ และถ้าทำได้ต่อเนื่องยาวๆ จึงเกิดเป็นสมาธิ
- สติดี สมาธิดี ใจเราจะออกจาก โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ เกิดความผ่อนคลาย คลายกำหนัด ปลดวางวางง่าย ช่วยให้ทุกข์ไม่เยอะไม่หนา
- สติไม่ดี มิจฉาสติ ใจเราจะวนเวียนอยู่กับ โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ ใจจะมีความกำหนัดยินดี ยึดมั่นถือมั่น ปลดวางยาก ทุกข์ง่าย
- สมาธิ เกิดหนอย โดยธรรมชาติ เราจึงต้องฝึกเพื่อเพิ่มให้เยอะขึ้น

ถ้าสิ่งที่เรารู้ได้ เป็นสิ่งที่ถูกใจ กลายเป็นความพอใจ → สุขใจ

" ————— " ไม่ถูกใจ " ————— " อารมณ์ไม่พอใจ → ทุกข์ใจ

สุดท้ายก็จบที่ความพอใจ / ไม่พอใจ แต่ความสุขนั้นค่านี้คงบอกไม่ได้ 100% ความสุขของเราเลยไม่แน่นอน ขึ้นลงตามสิ่งที่บอกไม่ได้ได้ เช่น อยากไป ๗ ปาก, ไม่มีตังค์ก็ไม่ได้ไป รอจนเพื่อนไปเที่ยว เพื่อนไม่ไป ก็ไม่สมหวัง

แต่การที่เราอยู่กับพุทโธ / ลมหายใจ เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้

และอยู่ได้บ่อยๆ ใจเราอยู่กับอะไรก็กินอารมณ์ของสิ่งนั้น

เมื่ออยู่กับพุทโธ / ลมหายใจได้บ่อยๆ มันเป็นอารมณ์กลางๆ

ทำได้ต่อเนื่อง ใจเราก็จะคงมั่นเป็นอารมณ์เดียว

- ถ้าเราทรงสมาธิได้ตลอด ใจเราจะไม่หนีไหนไปตามสิ่งที่ดู/ฟัง

อารมณ์ ใจจะตั้งมั่นไม่สั่นไหว สว่างรับจากภายนอก เป็นความสุขในภายใน คือ เนื้อแท้ของสมาธิ เป็นกลางๆ เสถียร

- ถ้าถามสับของเร มันต้องฟังฟังสิ่งภายนอก มันไม่อึด ไม่พอ ต้องหาอะไรมาเติมเต็มตลอด แต่ใจที่เป็นสมาธิ มันสงบ สว่าง มันรู้สึกเต็มอึด รู้สึกพอ ทำให้มีความสุขสบายของเรากว้างขวางขึ้น ไม่ต้องฟังสิ่งต่างๆ ภายนอก กลับมาฟังตัวเอง ที่ควบคุมได้มากกว่า และยังยืนมากกว่า เรายังมี choice เพิ่มขึ้น กับการหาความสุขด้วยตัวเอง สุขภาพจากภายนอกก็หาได้ อยู่กับตัวเองก็มีสุขสุขได้หาความสุขในใจตัวเองได้ แต่เราต้องฝึกให้ชำนาญ ทำให้ถูก ถ้าทำให้ถูก เราก็จะมีกำลังใจเพิ่มขึ้น และทำได้ต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่าย

- แม้หลับตา ก็ให้ความรู้สึกชัดเจนเหมือนตอนลืมตา อย่างนี้คือสมาธิไปให้ฝึกจนเป็นสภาวะที่มีกำลัง แฉ่มชัด เห็นกันชัดเจนได้

- หากภาวนาที่ใดต้องไม่ย่อท้อต่อ ความทุกข์ ทุกข์มันมีอยู่ แล้วมันไม่หมดไป แต่ฝึกภาวนาที่ใดคือคนที่แก้ทุกข์ให้ตัวเองได้

- เราต้องมองให้ออกว่าปัญหาวายนอก กับภายใน คืออะไร ไม่เอามารวมกัน เช่น ปัญหาภายในจิตใจ เราเฝ้าคน คนอื่นที่ขี้บ่น แต่เราบังคับปากใครไม่ได้ ถ้าเราสาธยายเหตุของทุกข์ จะเห็นช่องที่เราจะวาง คือ ความอยาก / ไม่อยาก เรายังอยากได้อยู่ เพราะรำคาญถ้าเราเฝ้าใจไว้ใจที่พูดโธ่ ลมหายใจ ใจหยุดอะไรก็พูดไป ไม่ปล่อยใจวิ่งไปข้างนอก ใจเราจะตั้งมั่นในภายในมากขึ้น มันเย็นเรื่อยมา เราห้ามปากไม่ได้ เรายังไม่สามารถทำให้ทุกคนพูดสิ่งที่ถูกใจเราได้ เราก็อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้ เมื่อเรายอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ใจเราก็เย็นขึ้น ดังนั้น คนที่เข้าใจ ยอมรับความทุกข์ได้ ก็ทุกข์น้อยกว่า

- อยากได้สิ่งไหน แล้ว ไม่ได้สิ่งนั้น ก็ทุกข์
ไม่, _____ ได้สิ่งนั้น ก็ทุกข์

ถ้าเข้าใจ แล้วยอมรับได้ ก็ทุกข์น้อยลง ไม่ทุกข์เกินความจำเป็น
รู้ทันเห็นความอยาก / ไม่อยาก ที่เกิดขึ้นในใจ ใจก็คลายลง

- บางคนรู้สึกตัวเองคุณค่าน้อย ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น
แบบนี้ สิ่งที่จะทุกข์ง่าย เพราะความสุข มันขึ้นกับคนอื่น
เป็นเงื่อนไขที่ซับซ้อน แต่ถ้าเรารู้คุณค่าของตัวเอง เราก็ตั้งใจ
ทำดี ทำสิ่งที่เปี่ยมประโยชน์ ไม่ว่าคนอื่นจะเห็นหรือไม่ พอใจสิ่งที่
เรามี เราเป็น พัฒนาตัวเองไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องรอการยอมรับ
จากคนอื่น / สายตาคนอื่น แบบนี้เราจะมีความสุขง่ายขึ้น
อย่าให้ความสุขของเราไป ขึ้นกับสายตา / คำพูดคนอื่น

- ทำดี ต้องได้ผลตอบแทนดี → ถ้ามันไม่ได้ รวดังใจ เราจะไม่ช่วย
เราทำดีก็ดีแล้ว ให้เราเห็นคุณค่า ของตัวเอง และ ความดีของเรา
ผลตอบแทน เป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ให้เราพอใจสร้างเหตุ
ดี ๆ ของเรา ผลลัพธ์มัน ก็ตามทางของมันเอง เราจะได้
ไม่ทุกข์เกินความจำเป็น เพราะอยากได้ผลลัพธ์ / ผลตอบแทนเร็ว ๆ

- ให้เราพยายาม ฝึกให้มีสมาธิ ที่แข็งแกร่ง จะได้ปล่อยออกไป สัมผัสสมาธิ
และมีปัญญาเห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์
ทางดำเนินให้ถึงความพ้นทุกข์



- คนที่คำตาย = คือ คนที่เสียชีวิตภายใน ไม่ให้มีความสำคัญกับ
สิ่งภายนอกตาย = แล้วจริง ๆ แล้วเรา มีงานภายในคือ การดูแลจิตใจ ที่ต้อง
ทำตลอด เราฝากคิดว่า เรามีงานภายนอกตาย เช่น ครอบครัว เพื่อน
การทำงาน แต่ในความเป็นจริง เรามีเวลา ไปส่องชีวิตคนอื่น ดู social
media ดู youtube เม้ามอย มีที่เราแบ่งเวลาตรงนี้ สัก 5 นาที
มาดูแลภายใน เราก็ได้มีเวลา มาดูแลจิตใจตัวเอง
- จริง ๆ แล้วเรามี pattern การใช้เวลา คือ วันทำงาน และ วันหยุด
ให้ลองดูว่า ตรงไหนพอมีเวลาแบ่งมาทำงานภายในจิตใจ แทนที่จะ
เล่นแล้ว ดู line FB youtube เราก็ใช้เวลาพอสมควร ช่วงสัปดาห์
หลังสิ้นเดือน หรือช่วงว่างวัน เวลาเดินไปมา เราก็พูดโอ้ อุจมาลายเ
ไปด้วยได้ เวลาทำงานเราก็คิดไป แต่ตอนที่ไม่ได้ทำงานเราก็
สามารถ พิจารณาภายในไปด้วยได้
- เรา ต้องพิจารณาภายในของดวงจิต ออกมาจากใจ พิจารณาให้เกิน
ความไม่สะอาดของร่างกาย ความไม่สวยงามที่มองทะลุไปใต้ผิวหนัง
เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาความตาย
- ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน เราให้คุณค่าสาระกับสิ่งต่าง ๆ ภายใน
ความพอดีใหม่ เช่น ทรัพย์สิ้น เงินทอง วรรณะ ฐานะเป็นนุ บ้าน
รถ หนพีก ร่องเท้า คนรัก ลูก ฯลฯ (แต่เราเอาอะไรไป
ไม่ได้เลย แล้วความตาย มีแค่บุญบาป ที่ติดตัวเราไป
ถ้าเรามี บุญ ก็ไม่ สุขคติ - มนุษย์ เทวดา พรหม (มีสุข > บุญ)
" — " บาป " ทุกขคติ - สัตว์เดรัจฉาน เป็ด กล้วย สัตว์นรก
(มีบุญ > สุข)

- เราประมาณในทศละบาท บำเพ็ญบุญไปหมด เราจึงต้องพิจารณาความตายบ่อยๆ จะได้ตระหนักว่าอะไรคือ สิ่งที่มีคุณค่ามาก จะได้ไม่ไปให้ความสำคัญมาก กับสิ่ง ที่มีค่าน้อย และให้ความสำคัญกับสิ่งที่มันมีคุณค่ามาก
- เราต้องคิดได้ และรู้สึก ได้ด้วย ถึงความไม่เที่ยง อภรร 32 ความแตกสลายเป็นธรรมดาของร่างกาย ต้องพิจารณาบ่อยๆ ให้ถึงที่ใจ ให้เราพิจารณาตายบ่อยๆ บุดเกลาเกลส เราจะได้เป็นผู้ที่ตกอยู่ใน กระแส พระนิพพาน
- เราเข้าคอร์ส ได้สามสัปดาห์แล้ว ต้องหักตัวไม่เหมือนเดิม สร้างเหตุปัจจัยใหม่ พยายามหากิจกรรม เพื่อให้เราได้ซาบซึ้ง ให้จิตใจของเรา ไม่เผลอลงไปใช้ชีวิตแบบเก่า ต้องฝึก lifestyle ให้ปัจจัยกิเลสน้อยลง แล้วเพิ่มปัจจัยที่ทำให้เราบริหารจัดการใจ สอดแทรกธรรมะเข้าไป ให้เรามุ่งมั่นใจในการดูแลจิตใจตัวเอง สิ่งต่างๆได้ ไม่ใช่พึ่งแต่คอร์สปฏิบัติธรรม
- สิ่งที่เราได้จากคอร์สปฏิบัติธรรม คือ ทุกๆที่เราจะดูแลจิตใจตนเอง และกำลังใจที่จะหมั่นเอาไปใช้ แต่พอกลับมาใช้ชีวิตเราต้องปรับ lifestyle ตารางชีวิตของเราด้วย จะได้เกิดความยั่งยืนในการบริหารจัดการจิตใจตนเอง สร้างงานๆ ให้ห่างไกลจากกิเลส เราจะได้รับมือ กับความทุกข์ ได้ดีขึ้น



คุณอ่าน lecture เล่มนี้จบแล้ว ใต้รับประโยชน์
ยังไงบ้างคะ บอกเล็กที่สังคมนี้ได้เลย



<https://forms.gle/1uUQ95PYuufxw5qR8>

หรือ scan QR code นี้

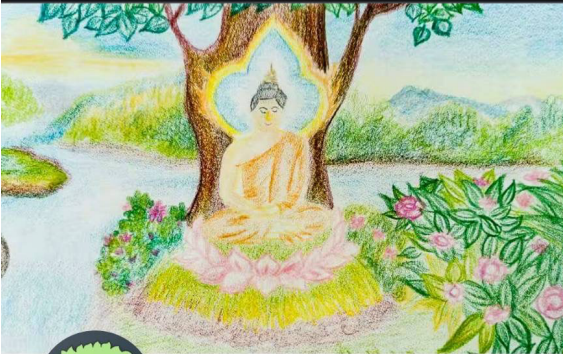


ความเห็นของคุณ อาจช่วยเพิ่มกำลังใจให้เล็ก ในทรจต lecture
ธรรมะ และรวบรวม เผยแพร่เป็นธรรมทานต่อไปค่ะ



ช่องทางฟังธรรม ของพระมหาสุชาติ อภิชาโต
จาก วัดบวรนิเวศวิหาร

openlink.co/easydha



Easy Dhamma
ธรรมะโดยพระมหาสุชาติ อภิชาโต จากวัดบวรนิเวศวิหาร ฟังเข้าใจง่าย หลากหลายช่องทางให้คุณได้เลือกฟัง

ช่องทางฟังธรรม

- Easy Dhamma Podcast
- Easy Dhamma
- อ่านเล่นเป็นเพื่อน
- ฟังธรรมผ่านแอป (เฉพาะ Android)
- ปฐมยาม เทสนา
- รู้ทันใจ ไร้ทุกข์

Scan ตรงนี้เลยคะ



รู้จักเจ้าของ Lecture

ธัญญา วงศ์อำนิษฐกุล (เล็ก)

Founder, Life Leklek

- เชี่ยวชาญการเขียน Diary/Journal เพื่อฮีลใจ คลายเครียด ช่วยจัดระเบียบความคิด ช่วยให้จิตใจแข็งแรง เพิ่ม Resilience และพบทางออกของปัญหา
- มีประสบการณ์ทำงานสาย Learning & Development, Leadership Development, Coaching ในองค์กรเอกชน 13 ปี เชี่ยวชาญการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่าง หัวหน้า - ลูกน้อง เพื่อช่วยให้ผลงานดีขึ้น
- Certified Professional Coach in Transformative Coaching, Coach Masters Academy, Accredited by International Coach Federation (ICF)

สำหรับเล็ก การเดินทางพัฒนาตัวเองตลอด 10 กว่าปีที่ผ่านมา ทั้งในฐานะคนทำงานสาย HRD / การพัฒนาคน และ Certified Coach ทำให้เล็กตระหนักรู้ว่า "การเป็นผู้นำที่ดี ไม่ว่าจะเป็นนำทีม นำชีวิตตนเอง หรือการมีชีวิตที่มีความสุขอย่างยั่งยืน ต้องเริ่มจากการมีโลกภายในจิตใจที่แข็งแรงและมั่นคง"

นอกจากทักษะ Coaching และการเขียน Diary/Journaling ที่เล็กใช้ดูแลจิตใจ และจัดระเบียบความคิดในชีวิตประจำวันแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้า การเจริญสติและการฝึกปฏิบัติภาวนา ยังเป็นอีกหนึ่งเสาหลักสำคัญที่เล็กใช้ปรับประคอง ดูแลจิตใจตัวเองเสมอมา

เล็กเชื่อว่า ธรรมะและการพัฒนาจิตใจไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นสัจธรรมที่นำมาปรับใช้ได้จริงกับทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หวังว่า Lecture เล่มนี้จะช่วยเติมพลังใจให้ข้อคิด และเป็นเหมือนกัลยาณมิตร ที่ร่วมเดินทางไปกับคุณนะค่ะ 🥰

รู้จักเล็กเพิ่มเติมได้ที่

👉 <https://www.lifeleklek.com/about>



About Me

ช่องทางติดตามของผู้จัด Lecture



@lifeleklek (มี @ ข้างหน้าด้วย) หรือคลิก

<https://page.line.me/lifeleklek>



www.lifeleklek.com



[Lek_Thanya, Life Leklek](#)



[Thanya Lek Wong-Amnitthakul](#)



lifeleklek@gmail.com



[Life Leklek](#)



[Life Leklek](#)



[Life Leklek](#)



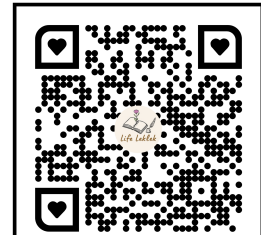
[Life Leklek](#)



[Life Leklek](#)



[Thanya Wong-Amnitthakul](#)



Contact me

ผลงานอื่น ๆ ของผู้จัด Lecture



Appreciary

เครื่องมือที่ช่วยให้คุณยอมรับตัวเอง
รักตัวเองอย่างไร้เงื่อนไข เห็นคุณค่า
ในตัวเอง มีความสุขในใจ และ
จิตใจมั่นคงมากขึ้น

CLICK HERE or SCAN ME



Appreciary

"How to engage your team: บริหารคนยังงให้ทำงาน และได้ใจ"

ช่วยให้คุณเป็นผู้นำที่สร้าง trust กับลูกน้องได้
คุณจะได้ engage และ motivate ทีมงานของคุณ
ได้เก่งขึ้น ทำให้ลูกน้องกระตือรือร้นตั้งใจทำงาน
มากกว่าเดิม ดึงศักยภาพในตัวลูกน้องออกมาได้

เมื่อคุณบริหารคนได้เก่งขึ้น คุณจะได้ผลลัพธ์
การทำงานที่ดีกว่าเดิม และทำงานอย่างมีความสุข
ด้วย คือ สำเร็จทั้งเรื่องงาน และเรื่องคน

CLICK HERE or SCAN ME



How to engage your team

