




พระอุษณี เมธังกุโร

สมาธิและการฝึกจิต  
ในชีวิตประจำวัน



**สมาธิและการฝึกจิต  
ในชีวิตประจำวัน**

**พระดุษฎี เมธังกุโร**



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๖๖

**สมาธิและการฝึกจิต  
ในชีวิตประจำวัน**  
พระคุณฐิติ เมฆังกูโร  
วัดทุ่งไผ่ อ.เมือง จ.ชุมพร

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มกราคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตกร

แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : Kanlayanatam



## คำนำ

หนังสือ **สมาธิและการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน** เล่มนี้ เป็นคำบรรยายที่ข้าพเจ้าสอนผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรมที่มารับการอบรมอานาปานสติภาวนา ที่สวนโมกข์นานาชาติ สมัยที่ท่านอาจารย์พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่ เมื่อราว ๓๐ ปีมาแล้ว เป็นการนำลงมือทำจริงหลังจากได้ฟังธรรมจากท่านแล้ว จึงเป็นภาษาพูดชี้แจงแนะนำ และให้กำลังใจผู้เข้าอบรม ให้รู้เรื่องเบิกบานและพากเพียรในการปฏิบัติด้วยดี ในการพิมพ์ครั้งใหม่นี้จึงคงถ้อยคำไว้ตามเดิมให้ได้บรรยากาศในวันเก่าก่อน

ที่จริง คำบรรยายนี้เท่ากับเป็นเพียงขั้นประถม ยังต้องแสวงหาความรู้ต่อไปอีกมาก ทั้งในเรื่องธรรมอุปการณต่างๆ เช่นเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ และธรรมประธาน เช่น เรื่องอริยสัจสี่ และปฏิจจนสมุปปาต ตลอดจนการนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมที่มีปัญหาซับซ้อน และบีบคั้นผู้คนหนักหนากว่าอดีต แถมยังมีเทคโนโลยีที่สร้าง สมอง กระตุ้น และหลอเลี้ยงกิเลสผู้คนอย่างแยบยลยิ่งขึ้นกว่าเดิม จำเป็นต้องมีการปรับประยุกต์วิธีการใหม่ และวิธีการดำเนินชีวิตคนรุ่นใหม่ ให้กลับมาหาธรรมะและธรรมชาติน่าชื่นกว่าเดิม คือยังคงยึดอุดมการณ์เดิม (พระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง) และ

หลักการเดิม (ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ยิ่ง) แต่เพิ่มวิธีการนำไปใช้ในชีวิตจริง (ลดการว่ร้าย ไม่กระทบ รั้งระวางในปาติโมกข์ บริโภคพอประมาณ อยู่ในความสงบ/ สโลว์ไลฟ์ และฝึกหัดจิตให้สงบ) ด้วยเทคนิคอันมากมายหลายหลากที่พัฒนาขึ้นในปัจจุบัน

จากที่เคยร่วมในแผนงานสุขภาพจิตของ สสส. และโครงการธรรมะเยียวยารักษาโรค ธรรมชาติบำบัด การดูแลคนไข้ระยะท้าย การดูแลผู้สูงอายุ ผู้กลับใจจากความผิดพลาด และการป้องกันการฆ่าตัวตาย ทั้งทางตรง และทางอ้อม ข้าพเจ้ายังเชื่อว่า สมาธิภาวนา และจิตตปัญญา ในพุทธศาสนาทุกนิกาย และแม้ในศาสนาอื่น ยังมีคุณค่าช่วยสังคมอนาคตได้อย่างมาก หากเราไม่มองข้ามหรือทอดทิ้งภูมิปัญญาของบรรพชน

ขออนุโมทนากับชมรมกัลยาณธรรม ที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ทั้งระดับทาน (จิตอาสาและการบริจาค) ศีล (วิถีชีวิตที่พอเพียง สมดุล กลมกลืนและเกื้อกูล) ตลอดจนเจริญสมาธิภาวนา เพื่อความสงบ บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และหลุดพ้น) ให้ผู้คนได้ตื่นรู้ มีความรักสมัคสมาน ไม่ตรีต่อกัน มาโดยตลอด

ขออ้อมกราบด้วยความสำนึกในพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ และท่านดิช นัท ฮันท์ ผู้ให้ความรู้และแรงบันดาลใจแก่ข้าพเจ้าเสมอมา และหวังว่าหนังสือนี้คงเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมปฏิบัติธรรมบ้างตามสมควร

ขออนุโมทนาขอบคุณ  
**พระคุณฐิติ เมธังกุโร**  
วัดทุ่งไผ่ ชุมพร



## คำนำ

### ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือ “สมาธิและการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน” เล่มนี้ เป็น การรวมผลงานธรรมบรรยายของท่านพระอาจารย์ดุษฎี เมธังกุโร เจ้าอาวาสวัดทุ่งไผ่ จ. ชุมพร ซึ่งได้เรียบเรียงเป็นหนังสือสองเล่มน้อย จากธรรมบรรยายพร้อมนำปฏิบัติ ที่สวนโมกข์ จ.สุราษฎร์ธานี นาน กว่า ๓๐ ปีผ่านมาแล้ว แต่ประกายแห่งธรรมยังคงคมคาย เป็นลัทธิธรรม ที่งดงามเหนือกาลเวลา ไม่ล้าสมัยเลย นับเป็นหนังสือที่ดี มีวิธี นำเสนอที่แยบคาย ด้วยเนื้อหาที่อ่านเข้าใจง่าย เป็นลำดับขั้นตอน มีประโยชน์สำหรับผู้สนใจสมาธิภาวนาและการฝึกหาความสุขที่มี คุณภาพ ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาทรง สอนไว้ ผ่านทางครูบาอาจารย์ซึ่งมีเมตตา สามารถถ่ายทอดธรรม คำสอนได้อย่างชัดเจน สำหรับผู้มาใหม่ หากนำไปปฏิบัติย่อมเห็น ผลได้จริง และนำพาชีวิตจิตใจของเราไปสู่สัมมาทิฐิ และสัมมา-ปฏิบัติตามลำดับไป

ชมรมกัลยาณธรรมจึงขออนุญาตท่านพระอาจารย์เพื่อนำ หนังสือสองเล่มเล็ก มารวมเป็นเล่มเดียว จัดพิมพ์ใหม่เพื่อเป็น ธรรมบรรณาการ รับขวัญศักราชใหม่ ๒๕๖๑ แต่เพื่อนกัลยาณมิตร ทุกท่าน โดยได้เพิ่มภาคผนวกเล็กๆ เพื่อต่อยุ่ถึงคุณค่าและ

ความหมายของลมหายใจ อันเราทุกคนมีอยู่ เป็นสมบัติประจำตน  
ไม่ต้องอ้อนวอนร้องขอหรือซื้อหาจากที่อื่นใด

ขอกราบขอบพระคุณในเมตตาของท่านพระอาจารย์ดุษฎี ที่มี  
ต่อชมรมกัลยาณธรรม เปิดโอกาสให้ได้ถ่ายทอดธรรมอันงดงาม  
ทรงคุณค่า เป็นแก่นสารสาระประโยชน์แก่ชีวิตของเพื่อนมนุษย์  
ชมรมฯ หวังว่า ทุกท่านจะได้รับประโยชน์ และใช้หนังสือเล่มน้อยนี้  
เป็นคู่มือและแรงบันดาลใจในการทำสมาธิและฝึกจิตในชีวิตประจำวัน  
เพื่อเข้าถึงเนื้อตัวของพระพุทธศาสนา ให้สมประโยชน์และพระพุทธรูป  
ปฏิธาน รวมทั้งเพื่อเป็นกำลังใจแก่ครูบาอาจารย์ ผู้สละอุทิศตน  
เพื่อประกาศพระสัจธรรม สืบเนื่องกันมาทุกกาลสมัย

กราบสวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๑

**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



## คำนำ ในการพิมพ์ครั้งแรก

จิตเป็นแก่นสารของชีวิต ชีวิตจะอยู่เย็นเป็นสุขหรืออยู่ร้อนนอนทุกข์ ขึ้นอยู่กับจิตเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นผู้บงการให้เราทำสิ่งต่างๆ ทั้งถูกและผิด แล้วแต่จิตจะนำไป ดังคำกล่าวของคนไทยโบราณว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ถ้ามีนายคือจิตดี บ่าวคือกายก็ได้รับความสงบ สบาย แต่ถ้านายมีปัญหา บ่าวไพร่ก็เดือดร้อน ไม่เป็นอันพักผ่อนและเยือกเย็นเป็นสุขได้

จิตจะดีจำเป็นต้องมีการฝึกอบรมและบริหารจิต เช่นเดียวกับ การบริหารกาย การบริหารจิตก็มีมากมายหลายลึบวิธี ในที่นี้ได้ แนะนำวิธีการง่ายๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มาเสนอแก่ผู้เริ่มต้น ที่สำคัญคือต้องหมั่นฝึกฝน กระทำเป็นประจำทุกวัน ก็จะเห็นผลด้วยตนเอง การอ่านและฟังอย่างมากมาโดยไม่ปฏิบัติ ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ เหมือนผู้ช้ำช่องท้องจ้ำตาราว่ายน้ำได้หมด แต่ไม่เคยลงสระว่ายเลย ย่อมไม่สามารถว่ายน้ำหาความเพลิดเพลินใจ และช่วยเหลือตัวเองให้พ้นจากภัยทางน้ำในยามที่มีเหตุการณ์วิกฤติ เช่น เรือล่มหรือน้ำท่วมได้



คำบรรยายทั้ง ๒ เรื่องที่นำมาพิมพ์คู่มือนี้ เรื่องแรกแสดงแก่  
คณะนักศึกษา ที่มาศึกษาธรรมะที่สวนโมกข์ โดยที่มีเวลาน้อยมาก จึง  
ต้องพาทำไปด้วย ดังที่ปรากฏในคำบรรยายแล้ว ส่วนเรื่องหลังแสดง  
แก่ประชาชนที่มาอบรมสมาธิภาวนาที่สวนโมกข์นานาชาติ ซึ่งได้  
อธิบายวิธีการปฏิบัติโดยละเอียดก่อนหน้าไปแล้ว จึงฝากข้อคิดส่งท้ายไว้  
เพื่อให้ลองนำไปปฏิบัติประจำวันที่บ้านเพื่อให้ได้ผลต่อเนื่องกันไป  
ไม่ถอยหลังหรือชะงักงัน

หวังว่าหนังสือนี้คงเป็นประโยชน์บ้างแก่ผู้นำไปปฏิบัติ ดังพุทธ  
ดำรัสว่า “ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” และ “ผู้ประพฤติธรรม  
ย่อมอยู่เป็นสุข”

ด้วยความปรารถนาดี

**พระเดชพระคุณ เมธวฑูโร**

สวนโมกข์ ไซยา

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การทำสมาธิ	๑๒
ความสำคัญของเวลาเข้าตรู่	๑๓
ความหมายของพุทธร	๑๔
ความหมายของจิตตภาวนา	๑๔
๑. จิตมีคุณภาพดี	๑๕
๒. จิตมีประสิทธิภาพดี	๑๖
๓. จิตมีสุขภาพดี	๑๖
ต้องตั้งใจฝึกจริงและทำสม่ำเสมอ	๑๘
หลักการฝึกจิต	๑๙
ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด	๑๙
ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ	๒๑
อิริยาบถหนึ่ง	๒๑
ตั้งหลังตรง	๒๒
กำหนดตาและมือ	๒๓
กำหนดลมหายใจยาวให้ชัด	๒๓
การนับเพื่อแก้ฟุ้งซ่าน	๒๔
สงบ สบาย ผ่อนคลาย แยมยิ้ม	๒๕

## เรื่อง

## หน้า

กำหนดลมหายใจสั้น	๒๖
แนะนำอิริยาบถยืน	๒๗
ทำความสงบ	๒๙
กำหนดจิตให้สงบ	๒๙
กำหนดดูความเปลี่ยนแปลง	๓๐
ไม่สนใจและไม่รบกวนคนอื่น	๓๑
กำหนดรู้โดยไม่ต้องคิด	๓๓
ควรนั่งสมาธิทุกวัน	๓๔
ควรตั้งใจทำทุกครั้ง	๓๔
ควรเลือกคบแต่คนดี	๓๕

## การฝึกจิตในชีวิตประจำวัน

## ๓๖

เครื่องหมายเตือนใจให้มีสติ	๓๗
อย่าเพลินและจมไปในความคิด	๓๘
จัดวันแห่งสติ	๓๙
ยิ้มเสมอๆ	๓๙
รู้จักยืดหยุ่น	๔๐
ทำสมาธิทุกวัน	๔๐
เตรียมจิตรวมใจให้ดีก่อนเริ่มงาน	๔๐
หาโอกาสปฏิบัติธรรมเป็นช่วงๆ	๔๑
สมณะ - วิปัสสนา ต้องคู่กัน	๔๒
ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวงของตัว และไม่ถือตัว	๔๓
กายดีทำให้จิตดี	๔๓
แก้ไขทวิภูฏิ ตัณหา มานะ	๔๔

## เรื่อง

## หน้า

ช่วยกันลดปัญญา	๔๕
อุปมาของศีล สมาธิ ปัญญา	๔๕
สติทำให้ได้ดุล	๔๖
ศีลและสัมมาอาชีวะ	๔๖
คิดบัญชีกรรมทุกวัน	๔๗
แผ่เมตตา	๔๘
กรรมฐานที่สันทัด	๔๘
ทำทุกอย่างอย่างดีที่สุด	๔๙
สงบเย็น - เป็นประโยชน์	๔๙
มีชีวิตที่มีคุณค่า	๕๐
ใช้ชีวิตอย่างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน	๕๐

## ภาคผนวก

## ๕๑

อานิสงส์บางประการของการเจริญอานาปานสติ	๕๑
ข้อดีของการใช้ลมหายใจพัฒนาจิต	๕๓



การทำสมาธิ  
การบริหารลมหายใจ  
อย่างมีประสิทธิภาพ

## ความสำคัญของเวลาเข้าตู่

ในช่วงเวลา ๕.๐๐ น. อย่างนี้ ร่างกายจิตใจมีความสดชื่น เพราะได้รับการพักผ่อนมาเต็มที่จึงเป็นช่วงที่ทำการงานและการศึกษาได้ดีที่สุด ถ้าหากว่าเรารู้จักใช้เวลาตอนเช้ามืดที่ตื่นขึ้นมาเพื่อการศึกษา เช่น อ่านหนังสือทุกวัน วันละครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง ก็จะมีความรู้ความเข้าใจเรื่องที่ศึกษามาก เพราะว่าเป็นช่วงที่สมองกำลังสด ถ้าอ่านอะไรจะอ่านได้เร็ว จำได้แม่น เป็นเวลาที่เราควรจะใช้ทำสิ่งที่สำคัญที่สุด สิ่งที่ดีที่สุดเอาไว้ทำตอนหัวรุ่ง

เวลาเข้ามืดอย่างนี้เป็นเวลาสำหรับทำความดี จะเห็นว่า คนเรามักทำความชั่วเวลาอื่น เช่นว่าตึกตื่นก็ไปเที่ยวเตร่ จะไม่มีใครตื่นขึ้นมากินเหล้าหรือว่าไปเที่ยวเตร่เฮฮาตอนเช้ามืด ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การทำความดี พระศาสดาทั้งหลายก็บรรลุนิพพานในช่วงเวลานี้มาก เพราะฉะนั้นเราก็ใช้เวลาให้สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ ในช่วงเวลานี้ นกกาต่างๆ ก็กำลังตื่น ไก่ก็ขัน ดอกไม้ก็แย้มบาน เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การที่จะทำให้ชีวิตจิตใจของเรามีความเบิกบานเช่นเดียวกัน การที่ทำความดีให้เบิกบานนี้ก็เป็นความหมายของพุทธะ



## ความหมายของพุทธะ

**พุทธะ** แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เปรียบเทียบก็เหมือนดอกบัวที่แย้มบานรับแสงตะวันยามเช้า ดอกบัวเมื่อบานแล้วก็มีความงดงาม มีกลิ่น มีสีที่พึงปรารถนา แม้ว่าดอกบัวนั้นเกิดในโคลนตมเกิดในน้ำสกปรก แต่ทำไมไม่ติดน้ำ คนเราก็เช่นเดียวกัน เกิดมาในโลกนี้ ถ้าหากว่าจิตใจฝึกฝนดี มีธรรมะ ก็จะไม่หลงไปกับโลก โลกนี้อาจจะเข้ามาช่วยๆ มายั่วชวนให้เราเพลินไปหลงไป แต่ว่าจิตใจเราก็ดูไม่ลุ่มหลงมัวเมาไปกับโลก ไปกับอารมณ์ที่แวดล้อม เรียกว่า **อยู่เหนือโลก** เพราะมีการฝึกจิต



## ความหมายของจิตตภาวนา

การฝึกจิต ภาษาพระเรียกว่าจิตตภาวนา ภาวนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้่องงาม จิตตภาวนาก็คือทำจิตใจให้่องงามด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น มีความสงบ มีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้อง จิตมีความสงบคือมีสมาธิ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ซัดส่าย ไม่วอกแวก จิตบริสุทธิ์ ไม่ถูกรบกวนด้วยความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดที่เป็นอกุศล ความคิดที่ทำให้จิตใจเราร้อน ทำให้เบียดเบียนคนอื่น ทำความคิดอกุศลเหล่านั้นให้ดับไป เมื่อจิตใจสงบก็สามารถจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ เรียกว่าเกิดปัญญา มีความรู้ความเห็นสิ่งต่างๆ ถูกต้อง คนเราจะเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนไม่ได้ ถ้าหากว่าจิตไม่สงบหรือไม่นิ่ง เช่น เราจะอ่านหนังสือ เราต้องนั่งหรือต้องสงบพอสมควร ถ้าจิตใจเราไม่สงบก็อ่านหนังสือไม่เข้าใจ จิตใจมันจะร้อนไปข้างนอกหรือเราจะมองอะไรสักอย่างหนึ่งก็ต้องนั่งพอสมควร จึงจะมองเห็นได้ อย่างเช่นผิวน้ำถ้ากระเพื่อมก็มองไม่เห็น หรือว่าตัวเราเองไม่สงบตั้งมั่นตัวกำลังเดินอยู่หรือกำลังวิ่งอยู่ก็มองอะไรไม่ชัด ดังนั้นเราจะต้องหยุดมองให้ชัดเจน แล้วก็จะเห็นสิ่งนั้น แล้วก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมา

## ๑. จิตมีคุณภาพดี

จิตเมื่อฝึกดีแล้ว นอกจากมีสมาธิ มีปัญญา จะมีคุณธรรมอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อจิตมีความสงบ มีความรู้ ก็จะเกิดความสุข ความสุขที่เกิดจากความสงบเป็นความสุขที่ประณีต เป็นความสุขที่ไม่เบียดเบียน ไม่เหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตมีความสุขแล้วก็จะคิดนึกในทางที่ดี คิดจะเกื้อกูลช่วยเหลือคนอื่น จิตใจก็มีทาน มีศีล ทานก็คือการให้ ความคิดที่อยากจะช่วยเหลือ มีเมตตา มีความเป็นมิตร มีความยิ้มแย้มแจ่มใส อยู่ร่วมกับใครก็มีความคิดเผื่อแผ่ในการที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูล มีการให้ วัตถุสิ่งของ มีการแบ่งปันกัน พุดจาก็พุดจាកันด้วยดี จะทำอะไรก็คิดนึกกันในทางที่เป็นประโยชน์แต่อย่างเดียว คนเราเมื่อมีความสุขในใจ จะคิดนึกในทางที่เกื้อกูลเสมอเลย

แต่ถ้าใจเป็นทุกข์เพราะความโลภ อยากได้ เกิดความโกรธ ใจก็ทุกข์เหมือนกัน ใจเร่าร้อน ถูกเผาผลาญ หรือเกิดความหลง ความสงสัย ความสับสนวุ่นวาย ใจหงุดหงิด อันนี้เป็นความทุกข์เหมือนกัน สังเกตดู ถ้าใจเป็นทุกข์ก็จะทำการเบียดเบียนคนอื่น เช่นว่า ไปด่าเขา ไปตีเขา ไปหลอกเขา เป็นต้น ผิดศีลขึ้นมา รักษาศีลไว้ไม่ได้ก็เพราะว่าใจมันมีความทุกข์ ใจมันมีปัญหา แต่ถ้าหากว่าทำใจให้มีความสุข มันก็ไม่อยากจะไปเบียดเบียนใคร ก็จะเป็นคนที่มีศีลขึ้นมา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนให้รักษาใจให้ดี ทำหน้าที่ไม่บกพร่อง แล้วก็อย่าเบียดเบียนคนอื่น อันนี้ก็เป็นที่ควรกระทำเป็นประจำ ศีล สมาธิ ปัญญา จะงอกงามขึ้นมาในจิตใจของเรา ก็ด้วยการฝึกฝนจิตใจนั่นเอง จิตใจของเราเมื่อฝึกแล้วก็เป็นจิตใจที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม เป็นจิตใจที่ดี



## ๒. จิตมีประสิทธิภาพดี

นอกจากนี้ จิตใจก็มีประสิทธิภาพ คือใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือมีความสามารถ คนใดมีสมาธิก็จะสามารถทำงานหรือว่าศึกษาเล่าเรียนอย่างได้ผล ความจำจะดีขึ้น ทำงานก็จะละเอียดลออรอบคอบ ถ้าเราเป็นคนใจร้อนมักทำงานไม่ได้ดี มักมีความผิดพลาดเสียหาย หรือบางทีทำไปไม่ได้นานก็ทิ้ง เพราะว่าเกิดความเหน็ดเหนื่อย เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ได้ตั้งใจ แต่ถ้าเป็นคนใจเย็นก็จะทำได้ทน ทำงานได้นาน มีความเพลิดเพลินในการทำงาน ผลงานก็ออกมาดี อันนี้ก็ขึ้นประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกจิต แล้วก็เอาไปใช้งานในหน้าที่ ในการศึกษาเล่าเรียน

ถ้าเราตั้งใจฝึกสมาธิทุกวัน แม้จะฝึกสั้นๆ เพียง ๑๐-๒๐ หรือ ๓๐ นาที พอจิตใจสงบ เราจะอ่านหนังสือได้ดี ความจำดี แล้วการเรียนนี้จะเปลี่ยนไปทันที การเรียนจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คนที่เรียนได้ไม่ดี เพราะจิตใจไม่เป็นสมาธิ อ่านหนังสือแล้วไม่จำ ทำความเข้าใจไม่ได้ หรือว่าเวลามีใครมาชวนไปเที่ยวที่ไหน เพราะว่าจิตใจไม่ตั้งมั่นอยู่กับการงาน มันก็ไปตามสิ่งแวดล้อมที่เข้ามาช่วยวนหรือช่วยยุก็ทำให้ไม่จดจ่ออยู่กับการศึกษาเล่าเรียน ถ้าคนใดมีสมาธิ เขาก็จะทำแต่งานและการศึกษาจนบรรลุผล ทำไปด้วยจิตใจสงบ จิตใจตั้งมั่น มีประสิทธิภาพ

## ๓. จิตมีสุขภาพดี

ยิ่งกว่านั้น การฝึกจิตยังช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีด้วย อันนี้เป็นความจริง คือจิตมันได้พักนั่นเอง การที่เราฝึกจิตก็ทำให้จิตได้พัก ไม่คิด ไม่เครียด คนในยุคปัจจุบัน สุขภาพจิตไม่ค่อยดี เพราะมีความเครียดมาก ความเครียดเป็นอารมณ์ร้ายที่บั่นทอนจิตใจ บั่นทอนร่างกาย เขาศึกษาพบว่า คนที่มี

ความเครียด ร่างกายจะอ่อนแอ คนที่มีความเครียด ภูมิต้านทานโรค จะต่ำ จะมีโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปวดศีรษะ โรคกระเพาะอาหารเกิดขึ้น เพราะความเครียดของระบบประสาท ถ้าคนใดรู้จักทำให้สงบ ก็ย่อมมีความผ่อนคลาย มีความสุข สุขภาพ จิตจะดี สุขภาพกายก็จะดีขึ้นด้วย

คนที่ทำสมาธิอยู่เสมอ จิตใจจะเยือกเย็น ไม่หงุดหงิด ไม่ถูกบีบ คั้นด้วยอารมณ์ต่างๆ จึงกลายเป็นคนที่มีความอดทน ให้อภัยคนอื่น ได้ง่าย คนใดที่จิตใจเร่าร้อนอยู่เป็นประจำก็เป็นคนไม่ค่อยอดทน ทนอะไรไม่ค่อยได้ ตัวเองก็จะแยะ คือจะเป็นโรคประสาทเสียก่อน แล้วก็จะเบียดเบียนคนอื่น ทั้งการที่งานที่ทำ เพราะว่าทนไม่ไหว ทนอาการ บีบคั้นไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าจิตใจเป็นสมาธิ จะมีสุขภาพจิตดี สุขภาพกาย ก็ดี การที่สุขภาพดีจะมีประโยชน์หลายอย่าง ส่วนตัวก็มีความเจริญ ส่วนรวมก็มีความเจริญ

**สุขภาพ** แปลว่า ภาวะเป็นสุข สุขภาพจิต แปลว่า ภาวะที่จิตเป็นสุข สุขภาพกาย แปลว่า ภาวะที่ร่างกายเป็นสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เสียแต่เพียง จึงมีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้น แล้วอย่างที่กล่าวไปแล้ว พอ จิตใจมีความสุขแล้ว ทุกอย่างก็ดี ความคิดนึก การทำงานต่างๆ ก็ จะดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ดีขึ้น คนเราถ้ามีความสุขแล้วก็ไม่ต้อง ไปเที่ยว ไม่ต้องเสียเงิน นี่คือทางแห่งความสุขที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้หาความสุขในทางจิตใจ หาความสุข ทางธรรมะ ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตและประหยัด ทั้งยังยั่งยืนถาวร ไม่มีผลเสีย ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนใคร ใครไม่รู้จักความสุขในทาง จิตใจ เขาจะเข้าใจผิด คิดว่าความสุขอยู่ที่การได้เที่ยว ดูอะไรสนุกสนาน ได้เต้นดิดดิน ได้กินอะไรเอร็ดอร่อย ได้ทำอะไรตามใจ ถ้าเราคิดว่า ความสุขอยู่ตรงนั้น เราก็ต้องไปหาเงินมากๆ เพื่อมาเที่ยวเตร่ การไป หาเงินมาก ก็ต้องเครียด ต้องเหน็ดเหนื่อย แengชิงกัน การไปเที่ยวเตร่

จิตใจก็ไม่สงบ ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย บางทีก็ได้รับโรคเอดส์แถมมา มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เช่นว่า เรากินเหล้า สูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ เสียสุขภาพ เสียสติปัญญา ไม่ได้รับการพักผ่อน เป็นช่องทาง ให้เกิดความเสื่อม เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน เกิดการทุจริตต่างๆ ขึ้นมา ชีวิตนั้นไม่มีศีล ไม่มีธรรม แล้วประสิทธิภาพจะลดต่ำลง ถ้าหากว่าเราใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง คุณภาพชีวิตก็ไม่ดี

คนที่ความสุมขยู่ที่ได้เที่ยวเตร่หรือทำอะไรตามใจตัวเอง มักมี จิตใจที่ไร้ธรรมะ ยิ่งตามใจตัวเองมากเท่าไร จิตใจก็ยิ่งอ่อนแอ ตกเป็น ทาสของสิ่งแวดล้อม เช่นว่า ตกเป็นทาสของเงิน ของความสุขสนุกสนาน ไม่สามารถบังคับจิตใจของตัวเองได้เลย จิตใจไม่เข้มแข็ง จิตใจไม่มี อิศระ อันนี้ก็เป็นโทษมาก แล้วก็ไม่มีความรู้ความเข้าใจชีวิต คนเรา ยิ่ง หลงใหลมัวเมาก็ยิ่งมีชีวิตที่เหลวแหลก ล้มละลาย รั่วไหล ไม่สามารถ จะตั้งตัวได้ เป็นทางแห่งความเสื่อม หรืออบายมุข เรื่องนี้เกิดขึ้นก็ เพราะเราไม่สามารถบังคับจิตบังคับใจได้



## ต้องตั้งใจฝึกจริงและทำสม่ำเสมอ

ในวันนี้เราจะมาศึกษากันว่า การฝึกจิตใจหรือการทำให้จิตใจ มีความเข้มแข็งทำได้อย่างไร วิธีทำก็ไม่ยากเลย ขอเพียงแต่เรามี ความตั้งใจ และศึกษาให้เข้าใจวิธีการซึ่งเป็นเคล็ดลับของมัน แล้วก็ ตั้งใจทำสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลอย่างแน่นอน เพราะว่าวิธีการทำเหล่านี้ ได้ ฝึกกันมาหลายพันปี เป็นความรู้ที่เก่าแก่ เป็นความจริงที่พิสูจน์ได้ตั้ง แต่เมื่อหลายพันปีมาแล้ว เวลานี้ก็ยังพิสูจน์ได้ อนาคตก็ยังเป็นอย่างนี้ ต่อไป เพราะว่าธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่สูญไปตามกาลเวลา เป็นสัจธรรม และเป็นสากล ใช้ได้ทุกแห่งหน ใช้ได้ทุกสมัย ใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัย จะ มีเชื้อชาติวัฒนธรรมแบบไหนก็ใช้ได้ทั้งนั้นเลย เพราะว่าเป็นความจริง ตามธรรมชาติ

## หลักการฝึกจิต

หลักการฝึกจิตนี้ ก็มีหลักใหญ่ๆ ด้วยกัน ๒ ประการ

**ประการแรก เราต้องรู้ว่าจิตใจของเราต้องทำงานอยู่เสมอ** ใจคนเรามันอยู่นิ่งๆ ไม่ได้หรอก จิตนี้มันต้องทำงาน งานของจิตคืออะไร คือจะต้องรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง หรือจะต้องนึกคิดอะไรสักอย่างหนึ่ง มันจะทำงานอยู่เสมอ จิตมันไม่อยู่เฉยๆ จิตมันเหมือนลิง มันไม่นิ่ง มันต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง

**ประการที่สอง จิตสามารถทำงานได้อย่างเดียวในขณะหนึ่ง** คือในขณะที่เราคิด เราจะไม่รู้สึกรู้อะไร ในขณะที่เราฟัง เราก็ไม่คิดอะไร ขณะที่เราคิด เราก็จะไม่เห็นอะไร ขณะที่เราเห็น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านอะไร คือมันจะทำอะไรได้อย่างเดียว แต่ที่นี้บางคนจิตใจไม่เป็นระเบียบ ฟังเรื่องนี้อยู่ครู่หนึ่งก็แวบไปคิดเรื่องอื่น ตอนคิดนี้ไม่ได้ฟังแล้ว ใจลอยออกไปข้างนอก ถ้าใจเรายังอยู่กับการฟัง มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจคิดฟุ้งซ่าน มันไม่ฟัง มันจะทำได้อย่างเดียวเท่านั้นเอง ถ้ามันทำอย่างอื่น มันก็ไม่ทำอย่างอื่น แต่ก่อนเราไม่ได้ฝึกจิต มันก็ไม่ใช่ระบบระเบียบ จิตใจไม่ได้รับการควบคุม เรียกว่าจิตใจวอกแวก ชัดส่าย ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ

## ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด

สมาธิก็คือจิตที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็หาอะไรให้จิตทำ เพราะเรารู้ว่าจิตมันต้องทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ จึงต้องหางานให้จิตทำ ให้จิตมันเกาะ เหมือนกับคนเราลอยคออยู่ เราก็หาทุ่นให้เกาะ อาหารมธหรือหาสิ่งให้จิตกำหนด ท่านแนะนำให้เราใช้ลมหายใจ เพราะลมหายใจเราทุกคนมีอยู่แล้ว เรามีชีวิตอยู่ได้เพราะลมหายใจเข้าและออก ลมหายใจช่วยให้เรามีชีวิตและร่างกายตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่หายใจก็ตาย

เรามีลมหายใจอยู่กับเนื้อกับตัวตลอดเวลา อย่างอื่นอาจจะไม่มีบ้างไม่มีบ้าง อย่างเช่นเงินทองหรือว่าวัตถุสิ่งของ ส่วนเสียงนี้บางที่ก็มี บางที่ก็ไม่มี แต่ลมหายใจนี้ เมื่อเราไปไหนก็ติดตัวตลอดเวลา เราจะอยู่ห้องน้ำ เราจะนั่งรถ เราจะอยู่บ้าน อยู่โรงเรียน ทำอะไรต่างๆ มีลมหายใจตลอดเวลา เพราะฉะนั้น มันเป็นเรื่องที่สะดวกที่สุด ที่จิตจะเอามาใช้กำหนดได้

แล้วลมหายใจนี้เป็นธรรมชาติ ถ้าเราเข้าใจลมหายใจได้ เราจะเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติด้วย แล้วเราจะรู้จักใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ที่สุดได้ ถ้าเราใช้ลมหายใจในการฝึกสมาธิ เราก็จะเข้าใจว่าลมหายใจสำคัญอย่างไร แล้วเราจะเห็นคุณค่าของลมหายใจ และคุณค่าของชีวิตขึ้นมาด้วย **ลมหายใจจึงเป็นอุปกรณ์หรือวิธีทำสมาธิที่สะดวกสบายที่สุด แล้วก็มีความนิ่มนวลที่สุด คือได้ความสงบและได้ความรู้ขึ้นมา** วิธีทำสมาธิบางวิธีได้ความสงบอย่างเดียว ไม่เกิดความรู้ คือทำจิตใจเราจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว แต่ว่านั้นไม่เห็นความจริง คือขาดวิปัสสนา

ที่นี้แม้จะพูดถึงการทำความสงบ วิธีการกำหนดลมหายใจนั้นก็สงบที่สุด ไม่มีอะไรจะสงบเท่ากับกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจแล้วสงบทั้งกายทั้งใจ ขณะเดียวกันก็เห็นความจริงของธรรมชาติ เกิดปัญญาความรู้ได้ เพราะลมหายใจเป็นธรรมชาติ มันแสดงความจริงของธรรมชาติเสมอ ลมหายใจนั้นเราไม่ได้ประดิษฐ์ขึ้น ในธรรมชาติ มันมีกฎความจริงของธรรมชาติอยู่ในนั้น ดังนั้นพอเราศึกษาค้นคว้าฝึกฝนเรื่องลมหายใจ ก็เข้าใจสัจธรรมคือกฎความจริงของธรรมชาติได้ ดังนั้นจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ฝึกที่ดีที่สุด เพราะนอกจากสะดวกสบายแล้ว ก็มีความสงบ และทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจสว่างไสว ขึ้นมาได้ เป็นสิ่งที่มีอนิสงส์มาก

พระพุทธรูปองค์ทรงแนะให้ทำให้มาก เจริญให้มาก ซึ่งการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ มันจะให้จิตใจร่างกายมีความตั้งมั่น แล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งหลาย เราจะใช้ลมหายใจเป็นบทเรียนให้จิตฝึกฝนอยู่ ไม่ให้จิตวอกแวกในเรื่องใดๆ

## ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ

วิธีการทำสมาธินี้ทำได้ทุกอิริยาบถ อิริยาบถต่างๆ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน สามารถทำได้หมดเลย สมาธิคือจิตใจที่จดจ่อ แน่วแน่ สงบ เพราะฉะนั้นมันไม่ได้มาอยู่ที่รูปแบบว่าจะต้องมานั่งหลับตาทำเท่านั้น ลืมตาทำก็ได้ ยืนก็ได้ นอนก็ได้ ดูความเหมาะสมกับสภาพ เช่น ในบางขณะเราต้องยืน เราก็ยืนกำหนดทำได้ บางครั้งเราต้องนอนเพราะเจ็บป่วยก็ทำได้ บางครั้งต้องเดินก็ทำได้ **แต่ว่าอิริยาบถที่ดีที่สุดก็คือการนั่ง** เพราะว่าการนั่งมันจะไม่เมื่อยเกินไป ถ้ายืนหรือเดินนานๆ ก็เมื่อย ถ้านอนมันสบายเกินไป ก็หลับ ดังนั้นท่านั่งนี้พอดี คือว่าไม่่ง่วง ไม่หลับง่าย แล้วก็ไม่ลำบากเกินไป แล้วก็ทำจิตให้สงบได้ดี จิตตั้งมั่นได้ลึกซึ้ง

## อิริยาบถนั่ง

ตอนนี้เราจะหัดลองนั่งดู ท่านั่งเป็นท่าที่เราใช้ปฏิบัติได้สะดวกที่สุด มันไม่ได้กินพื้นที่มาก ท่านั่งที่ดีที่สุดก็คือท่านั่งขัดสมาธิบนพื้น เราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ เมื่อเราเจ็บป่วยหรือว่าเป็นคนมีปัญหาลุขภาพ เช่น ผ่าตัดหลัง หรือคนแก่ก็นั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ว่ามันไม่ดีเท่ากับการนั่งพื้น ท่านั่งที่ดีที่สุดคือท่านั่งขัดสมาธิ ในภาษาไทยเราเรียกนั่งขัดตะหมาด คือคำว่าขัดสมาธินั่นเอง ในชีวิตประจำวันเรานั่งขัดตะหมาดกินข้าว คุยกันก็มาจากท่านั่งขัดสมาธินั่นเอง แต่ว่ามันไม่ได้เป็นท่าที่สมบูรณ์ ตอนนี้ให้พวกเราลองนั่งขัดสมาธิดู

นั่งขัดสมาธิมีด้วยกัน ๒ ชั้น ขัดสมาธิเอาเท้าข้างหนึ่งมาทับเท้าอีกข้างหนึ่ง อย่างพระพุทธรูปปางมารวิชัยที่เราเห็นนี้ ท่านนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย นี่เราเรียกว่า**ขัดสมาธิดอกบัว** ลองนั่งดู ถ้าคนที่ฝึกฝนมามากขึ้น ก็อาจจะนั่งขัด ๒ ชั้น เอาขวาทับซ้าย แล้วเอาซ้ายทับขวาอีกทีหนึ่งด้วย เป็น**ขัดสมาธิเพชร** ซึ่งก็ทำให้มีความมั่นคงมากขึ้น ถ้าใครยังนั่งอย่างนี้ไม่ได้ก็ขัดสมาธิชั้นเดียวก่อน จะได้ไม่เจ็บไม่เมื่อยจนเกินไป ถ้าหากว่าคนใดไม่ถนัดนั่งขัดสมาธิ จะนั่งพับเพียบก็ได้ หลักสำคัญคือ ต้องตั้งตัวตรง นั่งให้มั่นคง ได้สมดุล และหลังตรง



## ตั้งหลังตรง

ที่ให้ตั้งหลังตรงเพราะอะไร ก็หลังตรงแล้วจะมีความตื่นตัวสังเกตดูสิ คนที่นั่งวงนั่งโงกเพราะนั่งหลังโงก คนที่คิดฟุ้งซ่านก็นั่งหลังคดงอ ถ้าตั้งหลังตรงเมื่อไร มันจะมีความรู้สึกเตรียมพร้อมประสาทจะตื่นตัว ไม่่วง และลมหายใจจะเดินคล่อง ท้องก็สบาย ถ้าเรานั่งหลังโงก ลมหายใจมันจะขัด ท้องก็จะถูกกดทับ จะอึดอัด แต่ถ้าหากว่านั่งหลังตรง ท้องจะสบาย ลมหายใจเดินคล่อง ประสาทหลังตื่นตัว ไม่่วง ไม่ฟุ้ง นี่เป็นท่านั่งที่ถูกต้อง

นั่งบัลลังก์คือคู้ขาเข้ามาแล้วก็ตั้งหลังตรง ดำรงสติมั่น ไหล่ก็ปล่อยตามธรรมชาติ ไม่งุ่มงอง บางคนก็อาจจะเกร็งมากเกินไป จะเมื่อย จะปวดไหล่ เราก็ปล่อยไหล่ตามธรรมชาติ จะรู้ว่าอย่างไรสบายก็ให้ยกไหล่ขึ้นแล้วก็ทิ้งไหล่ลงมา มันก็จะพอดีๆ ศีรษะก็ตั้งตรง ไม่เมยจนเกินไป แล้วก็ไม่ก้ม เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้ แล้วก็เก็บคางไว้ชนิดหนึ่งด้วย

## กำหนดตาและมือ

ส่วนตานั้นให้พริ้มหลับเบาๆ ถ้าเม้มตาแล้วจะเครียด ทำสมาธินี้ต้องทำสบายๆ ผ่อนคลาย อย่าเม้มตา ให้พริ้มตาลงเบาๆ แต่ถ้าคนใดรู้สึกว่าการพริ้มตาหลับแล้วจะง่วงนอน เดียวมันจะหลับไปเสียเลย หรือบางคนหลับตาแล้วคิดฟุ้งซ่าน เห็นภาพที่ไม่ต้องการจะเห็น หลับตาคิดนึกฟุ้งซ่านมากขึ้น หรือว่าเมื่อหลับตาแล้วรู้สึกว้อ๊ดว้อ๊ด มันร้อนตา เหลือเกิน ถ้าอย่างนั้นอย่าเพิ่งหลับตา ท่านบอกว่าให้ลืมตาขึ้นครึ่งเดียว ซ้ำเลื่องที่ปลายจมูก เหมือนกับพระพุทธรูปที่ทอดสายตาลงต่ำซ้ำเลื่องที่ปลายจมูก มันจะไม่เห็นอะไร มันทำให้มีแสงสว่างเข้าตา ไม้่งว่ง มีลมพัดผ่านตา เย็นๆ ไม้ร้อน ไม้ว้อ๊ดว้อ๊ด แล้วก็ไม้คิดนึกถึงภาพอะไร อย่างมองฟุ้งที่ปลายจมูก ฟุ้งแล้วเดี๋ยวจะเครียด ให้ลืมตา ซ้ำเลื่องมองธรรมดา ลำรวมสายตาไม้ให้วอกแวก ทุกคนลองทำไปด้วยกัน ไม้ให้ถูกต้อง บางคนยังไม้หลังไม้ตรง

มือนี้วางบนตักก็ได้ ซ้อนกันไว้ หรือวางคว่ำบนเข่าก็ได้ ถ้ามือคว่ำบนเข่า จะตีมากเลย เพราะว่าทำให้เราหลังไม้โก่ง เรากดเขาลงไปหลังจะตั้งตรง แล้วมันจะช่วยค้ำไม้ให้เราโงก ไม้สับหงกไปข้างหน้า เอามือวางซ้อนกันบนตัก หรือว่าคว่ำบนเข่าก็ได้ ตั้งใจทำกันทุกคน

## กำหนดลมหายใจยาวให้ชัด

ตอนเริ่มต้นทำก็ต้องเรียกจิตใจให้มาอยู่กับลมหายใจเสียก่อน จิตใจคิดนึกอะไรไปข้างนอกต่างๆ นานา ให้หายใจลึกๆ ลัก ๓ ครั้ง ไม้หลังยืดเต็มที่เลย หายใจลึกๆ แรงๆ ชัดๆ ลัก ๓ ครั้ง ไม้ให้กำหนดรู้ลมหายใจด้วยว่ากระทบช่องจมูกแล้วเข้าไปอย่างไร ลมหายใจเข้าเต็มที่ แล้วมันจะหยุดนิดหนึ่ง แล้วผ่อนลมหายใจออกก็รู้สึก ความคิดอะไรต่างๆ จะหยุดเลย ไม้หยุดความคิดทั้งหมด ตามรู้ลมหายใจ เข้าก็รู้ตัว



ลมหยุดก็รู้ตัว หายใจออกก็รู้ตัว ลมหยุดก็รู้ตัว ลัก ๒-๓ เทียบ เพื่อไล่ความคิด ไล่อารมณ์ต่างๆ ที่ค้างคาจิตใจออกไป

ตอนนี้เรารู้จักแล้ว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างไร ตอนนี้ให้หายใจตามปกติ โดยหายใจยาว สูดลมหายใจยาว ตั้งใจว่าต่อไปนี้เราไม่คิดอะไร จะอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ถ้าผลอดคิดนึก ฟุ้งซ่านออกไปเมื่อไร ดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้ายาวออกยาวอย่างเดิม เผลอเมื่อไรต้องมีสติ คอยระลึกไว้สักตัว ดึงกลับมาที่ลมหายใจ ตอนนี้ มีสติสัมปชัญญะหรือยัง รู้สึกตัวหรือยัง สติสัมปชัญญะแปลว่าความ ระลึกไว้สักตัว รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้า ขณะปัจจุบันรู้ทันความจริงไว้ หยุดก็รู้ว่าหยุด หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น กำลังเป็นอย่างไร ให้มีสติอยู่ทุกขณะ เมื่อไรผลออกออกไป ก็รู้ว่าผลออกแล้ว กลับมาที่ลมหายใจใหม่ ทำอย่างนี้ให้ต่อเนื่องกันไป จิตใจก็จะมีสมาธิ ให้ตั้งใจทำให้ดี

เรากำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจ ตั้งแต่ปลายจมูก ลมหายใจกระทบ ปลายจมูกก็รู้ มันเข้าไปข้างในก็ตามรู้ แล้วมันสุดที่เหนือสะดือก็รู้ มันหยุดสักพักหนึ่งก็รู้ แล้วมันก็เริ่มผ่อนลมหายใจออก เราก็ดูตาม ดูตาม ออกมาจนถึงปลายจมูก จะหยุดอีกก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้สึกตัว หยุดก็รู้ หายใจออกยาวรู้สึกตัว หยุดก็รู้ ลองทำดูสักครั้งหนึ่ง ตั้งใจทำทุกคน



## การนับเพื่อแก้ฟุ้งซ่าน

สำหรับคนที่มีความคิดฟุ้งซ่านมาก ก็มีเทคนิคที่ทำให้จิตของเราไม่ฟุ้งซ่าน ลองทำดู เมื่อหายใจเข้าให้ลองนับในใจ นับซ้ำๆ ในใจว่า ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ นับตามลมหายใจเข้าไป เข้าๆ จนกระทั่งลมหายใจมันหยุด ลมหยุดเราก็หยุดนับ พอมันเริ่มหายใจออก เราก็

นับในใจตามออกมาอีก ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ อาจจะนับได้ ๖ ได้ ๗ ได้ ๘ ได้ ๙ ก็ได้ แล้วแต่มันยาวแค่ไหน เราบนับตามเข้าตามออกอย่างนี้ เข้าก็นับไปเรื่อยๆ จนสุด เริ่มจะออกก็นับไปเรื่อยๆ จนสุด ให้จิตใจอยู่กับ การนับขณะตามลมหายใจอย่างเดียว มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน มันคิดไม่ได้ เพราะจิตมันมุ่งอยู่กับการนับตลอด ถ้าเมื่อไรมันคิดออกไป มันก็ไม่ได้ นับแล้ว มันก็จะหลง ถ้าเผลอไป เราต้องกลับมาเริ่มต้นนับลมหายใจ เข้ายาว นับใหม่ ออกยาว นับใหม่ ทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง สัก ๑๐-๒๐ เทียบก็จะสงบ ความคิดจะแทรกเข้ามาไม่ได้ พอสงบแล้วเราก็ไม่ต้องนับ

ทีนี้เราก็ดูลมหายใจเข้ายาว ออกยาวอย่างเดียว เข้ายาวก็รู้ หยุด ก็รู้ ออกยาวก็รู้ หยุดก็รู้ ให้ต่อเนื่องกันไป ลองทำดู สำหรับคนที่คิด ฟุ้งซ่านก็ให้นับ ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่ดูลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ต่อเนื่องกันไป ถ้าดูได้ต่อเนื่องก็ได้สมาธิเกิดขึ้น



## สงบ สบาย ผ่อนคลาย แยมยิ้ม

อย่าลืมตั้งหลังของเราให้ตรง ใครที่วงแล้วให้ตั้งหลังตรง หายใจลึกๆ แรงๆ ชัดๆ แล้วก็ประคองจิตด้วยลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ใครเกร็งอยู่ ดูซิ ร่างกายเราเกร็งไหม ถ้าเกร็งอยู่ที่ส่วนใดให้ คลายออก เวลาทำสมาธิต้องไม่เคร่งเครียด ต้องทำแบบผ่อนคลาย สบาย แต่ว่าไม่ประมาท หายใจเข้าก็สงบ ผ่อนคลาย สบาย ทั้งร่างกาย จิตใจ หายใจออกยาว ให้แยมยิ้มน้อยๆ ยิ้มเหมือนพระพุทธรูปยิ้ม ยิ้มด้วยความสงบ ยิ้มให้กับตัวเองด้วยความรู้ตัว อิ่มเอิบและเบิกบาน หายใจเข้าสงบ ผ่อนคลาย หายใจออกแยมยิ้มน้อยๆ ในที่สุดก็ เบิกบาน รู้สึกเบิกบานออกจากข้างใน แจ่มใสขึ้นมา คนที่จิตสงบ ลมหายใจก็จะยิ่งยาว ละเอียดยิ่ง จะรู้สึกว่าลมหายใจตอนนี้สงบกว่า ตอนแรกมาก ตอนแรกลมหายใจมันยังหยาบอยู่ แต่พอนั่งไปๆ จิตใจ

ไม่คิดฟุ้งซ่าน ความคิดสงบลง ให้ความรู้สึกลมหายใจที่สงบ ลมหายใจรู้สึกยาวละเอียด กายนี้หนึ่งสบาย ไม่กระตุกกระติกเลย นี่เรียกว่าจิตสงบ ลมหายใจก็ จะประณีตเบาบาง ร่างกายก็สงบไปด้วย ผ่อนคลาย สบาย อย่างน้อยเพียงแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ทำได้แค่นี้ก็มีประโยชน์มากมาย

จิตใจได้พักผ่อน มีกำลังและมีความละเอียดอ่อน จิตใจมีความพร้อมที่จะไปศึกษาหรือทำกิจกรรมงานต่างๆ ใครที่ตั้งใจว่าทุกวันเราจะทำความสงบอย่างนี้ ๑๕ นาที ตอนเช้าทำอย่างนี้ จะเป็นคนที่มีความสุข มีความเข้มแข็ง บังคับจิตใจตัวเองได้ ก่อนนอนก็ทำอีกทุกวัน อย่างน้อย ๑๕ นาที ตั้งใจทำ ทำทุกวันๆ จะมีประโยชน์มาก



### กำหนดลมหายใจสั้น

ทีนี้เราก็ลองศึกษาอีกแบบหนึ่ง เมื่อจิตใจสงบอยู่กับลมหายใจเข้ายาว ออกยาวได้ดี ลองหายใจสั้นดูบ้าง เราจะทำความเข้าใจ รู้จักกับลมหายใจมากขึ้น ลองหายใจสั้นกว่านี้หน่อยหนึ่งได้ไหม หายใจเข้าสั้นลงนิดหนึ่ง ออกก็สั้นลงหน่อยหนึ่ง หายใจเข้าสั้น ออกสั้น คนที่ใช้วิธีการนับหายใจเข้า ก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ก็พอแล้ว แล้วก็หายใจออก เราก็หายใจเข้าสั้น ออกสั้น เข้าสั้น ออกสั้น ให้จิตใจอยู่กับลมหายใจ ระหว่างเข้าสั้นออกสั้นให้ได้ ลองทำดูนะ ตั้งใจทำทุกคน พักเดียว หายใจเข้าสั้น ออกสั้น เข้าสั้น ออกสั้น เข้าก็รู้ หยุดก็รู้ ออกก็รู้ หยุดก็รู้ ลองตามดูลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น ไม่คิดนึกฟุ้งซ่าน ถ้าฟุ้งซ่านออกไปก็ตามรู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ แต่คราวนี้ หายใจสั้น แม้หายใจสั้นเราก็มีสมาธิได้ อยู่กับลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้นอย่างเดียว แต่จะรู้สึกว่ามันไม่สงบ ไม่สบาย มันไม่เหมือนกับลมหายใจเข้ายาว ออกยาว รู้สึกว่ามันเหนื่อย อึดอัดมากกว่าลมหายใจยาวใช่ไหม

ที่นี้ก็รู้จักทั้ง ๒ อย่าง ทั่วไปให้หายใจเข้ายาวตามธรรมชาติดู ตอน  
นี้ทุกคนอาจจะเมื่อยแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นยืนบ้าง ทุกคนลุกขึ้นยืน เดี่ยว  
จะลองกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว เข้าสั้น ออกสั้น อย่างเมื่อกี  
นี้ใหม่ แต่ว่าลองทำในท่ายืน



## แนะนำอิริยาบถยืน

เวลายืน ให้ปลายเท้าแยกกันพอสมควร อย่าชิดเท้าจนเหมือนกับ  
ทหารยืนตรง อย่างนั้นมันจะเคร่งเครียด เวียนให้สบายๆ เก็บมือ  
ไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง มีอาการสงบสำรวม ยืนให้ตรง ให้สมดุล อย่า  
เอียงซ้ายเอียงขวา ศีรษะตั้งตรง หลบสายตาลงต่ำ มองไปข้างหน้าที่  
พื้นก็ได้ แต่มองให้กว้างๆ ไม่ต้องไปเพ่งอะไร ไม่หลับตา หลับตาเดี่ยว  
จะเซ การทรงตัวไม่ดี เราลืมตาแต่เราไม่ไปเพ่งที่จุดใด ดูซิว่ามันสมดุล  
หรือยัง ถ้ายืนสมดุลจะรู้สึกว่ามันเกร็ง และจะรู้สึกไม่มีน้ำหนักเลย  
มันได้ศูนย์พอดี ผ่อนคลาย หลังตั้งตรง ลมหายใจจะได้เดินเข้าออก  
ได้คล่องสบาย หลายคนก็ยืนได้ดีแล้ว สงบ มันคง สำรวม ตั้งใจ

ที่นี้กำหนดลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ทำแบบเดียวกับที่นั่งดู  
ลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ไม่ฟุ้งซ่าน เข้ายาวก็รู้ สุดอยู่ก็รู้ ออก  
ยาวก็รู้ สุดอยู่ก็รู้ ตามดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ทำความรู้สึก  
ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่เครียด แล้วก็มีความสำรวมระวัง ไม่นึกคิด  
อะไร หายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ ตามลมหายใจอย่างเดียว เดี่ยวก็เป็น  
สมาธิ





## ทำความเข้าใจ

ตอนนี้พอสมควรแล้ว ทุกคนลองนั่งดูใหม่ เรานั่งลงมาก็ให้ระวางจิตอยู่ ทำสมาธิต้องประคองจิตไว้ ถ้าเราคุยกัน มันก็จะละความสนใจ จิตก็จะแตก จะฟุ้งซ่าน ตอนนี้อยู่ไม่เมื่อยแล้วใช่ไหม ? ถ้านั่งนานๆ จนรู้สึกว่ามีเมื่อย ก็เปลี่ยนเป็นยืนทำสมาธิได้ พอยืนนานๆ ก็เมื่อยอีก เห็นความไม่เที่ยงแล้ว เห็นความที่มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนเป็นนั่ง



## กำหนดจิตให้สงบ

ตอนนี้เราไม่เมื่อย เราก็จะทำสมาธิกันอีกสักช่วงหนึ่ง ทำให้สงบกว่าเมื่อกี้ เพราะว่าเมื่อกี้เพิ่งจะเริ่มต้นทำ ตอนนี้อยู่กับลมหายใจได้มากขึ้นแล้ว ทุกคนนั่งให้ถูกต้อง นั่งในท่าที่แนะนำไป ชัดสมาธิหรือพับเพียบก็ได้ ตั้งหลังให้ตรงนี้มีความสำคัญ แม้จะนั่งเก้าอี้ นั่งทำงานหรือเรียนหนังสือก็ตั้งหลังตรง อย่านั่งหลังโก่ง อย่านั่งอิงพนัก ถ้าเราเมื่อยเราจะพิงบ้างก็ได้ แต่เวลานั่งสมาธิอย่าพิง ถ้าพิงแล้วมันจะหลับสบายแล้วมันก็จะหลับ ดังนั้นก็ต้องนั่งหลังตรง ให้ตื่นตัวในการฟัง ในการศึกษา เอามือวางให้เข้าที่ พริ้มตาเบาๆ ถ้าไม่หลับตาก็สำรวจตามอง มองปลายจมูกก็ได้ คนที่หลังไม่ตรง เดี่ยวจะมีผลเสีย เดี่ยวจะง่วงนอน เดี่ยวจะฟุ้งซ่าน ลมหายใจเดินไม่คล่อง ตั้งใจทำให้ถูกต้องจะได้รับผลดี

ตั้งใจว่าคราวนี้ไม่คิดฟุ้งซ่านแล้ว ต่อไปนี้จะอยู่กับลมหายใจ เข้ายาว - ออกยาวอย่างเดียว สังเกตว่าหายใจเข้ามันยาวไหม ถ้ายาวก็รู้ว่ายาว แล้วสบายไหม ให้ดูด้วย ถ้าสั้นก็ดูว่ามันสั้น แล้วเป็นอย่างไร มันติดขัดไหม ให้รู้เองว่าสบายหรืออึดอัด ถ้ารู้สึกอึดอัดก็เปลี่ยนเป็นลมหายใจที่สบาย หายใจออกสบาย เข้ายาว ออกสบาย

คือให้พยายามอยู่กับลมหายใจยาวอย่างเดียว ลองดูซิว่าเมื่อมันสงบไปมากๆ ยาวมากๆ มันจะเป็นอย่างไร พยายามให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ที่ละเอียดประณีตไปเรื่อยๆ ดูซิว่าเป็นอย่างไร ต้องมีประสบการณ์เอง เราจะฟังใครบอกไม่ได้ มันไม่รู้ ต้องทำเอง ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านไป ก็ตั้งใจสูดลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวชัดๆ แล้วก็ตามลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ลองตั้งใจทำให้ดี เราจะได้สมาธิเกิดขึ้น เราจะนั่งทำความสงบสักช่วงหนึ่ง แล้วลองดูว่า เราทำสงบแล้วเป็นอย่างไร

ถ้าฟุ้งซ่านไปก็ตั้งใจให้ตรง หายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ตั้งใจทำ ทุกครั้งที่เราเผลอไปก็ตั้งใจใหม่ ใครทำได้ดีแล้วก็ประคองต่อไปให้มันสงบ เกิดความนิ่งสงบขึ้น ทั้งร่างกายจิตใจ รวมทั้งลมหายใจด้วย ตั้งใจทำทุกคน ให้มีสติอยู่กับลมหายใจ เข้ายาวก็รู้ตัว ออกยาวก็รู้ตัว ลมหายใจหยุดอยู่ช่วงหนึ่งเราก็รู้ แล้วก็ไม่ต้องคิดอะไร เรารู้ตัวตลอด คนที่ทำความสงบได้ จะนั่ง ๑๕ นาทีหรือครึ่งชั่วโมงได้สบาย มีความสุขสงบ ถ้าหากฟุ้งซ่าน เราก็ปรับปรุงแก้ไข รวบรวมจิตใจให้อยู่กับลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ถ้ามียุ่งกั๊ด รู้สึกว่าหงุดหงิด ให้หายใจยาวๆ อย่าไปคิดนึกฟุ้งซ่าน ให้หายใจยาวๆ รวบรวมจิตใจมาอยู่ที่ลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ จะช่วยระงับอารมณ์หงุดหงิด หรืออารมณ์เครียดให้ผ่อนคลายได้



## กำหนดดูความเปลี่ยนแปลง

เมื่อจิตสงบดีแล้ว มันมีวิธีขึ้นไปอีก ท่านบอกให้ลองกำหนดดูสิ่งต่างๆ มันเป็นอย่างไร เดี่ยวเราจะลองทำจิตใจให้สงบอีกทีหนึ่ง พอจิตสงบได้พอสมควรแล้ว ให้พิจารณาดูว่า ลมหายใจมีธรรมชาติเป็นอย่างไร ลมหายใจมีธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง จากหยาบเป็นละเอียด

จากยาวเป็นสั้น จากสั้นเป็นยาวได้ ลมหายใจนี้มีเข้ามีออก มันจะไม่นิ่ง  
เดี๋ยวก็เข้าเดี๋ยวก็ออก เดี่ยวก็เข้าใหม่ เคลื่อนแล้วก็หยุด แล้วก็เคลื่อน  
ธรรมชาติมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

แล้วก็ดูซิว่าร่างกาย ความคิดนึก อารมณ์ของเราเปลี่ยนแปลง  
ใหม่ เสียงนี้เปลี่ยนแปลงใหม่ จะสังเกตดูความเกิดดับของสิ่งทั้งหลาย  
ถ้าจิตใจสงบเป็นสมาธิ จะเห็นความเกิดดับได้ชัดเจน เป็นวิปัสสนา  
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความไม่  
เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความตั้งอยู่ไม่ได้ ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว  
ความไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้นเอง เราต้องดูให้เห็น  
เห็นแล้วมันจะคลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ คือ  
ฉลาดขึ้นนั่นเอง คนเราที่โง่งที่หลงเพราะว่าไม่เห็นว่าเป็นสิ่งต่างๆ มันไม่เที่ยง  
ก็หลงไปยึดถือ อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว มัน  
เป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้

เราทำสมาธิสงบเฉยๆ มันก็ได้ความสงบดี แต่อาจยังไม่พอ ต้อง  
ให้เกิดปัญญาหรือความเข้าใจด้วย แล้วก็ยกจากจิตที่กำหนดนั้นมา  
พิจารณา หรือมาตามดูให้เกิดปัญญา เกิดความเข้าใจความจริงของ  
ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนต่อไปอีก



## ไม่สนใจและไม่รบกวนผู้อื่น

ตอนนี้ทุกคนตั้งใจทำความสงบต่อไปอีก ใครเมื่อยลุกขึ้นยืน  
ใครไม่เมื่อยนั่งต่อไป ใครเมื่อยลุกขึ้นยืนเลย ไม่ต้องอาย นี่เป็นเรื่อง  
ธรรมดา เราลุกขึ้นยืนเราก็ทำสมาธิได้ นั่งก็ทำได้ ลุกขึ้นยืน แต่ว่า  
ลำรวม ไม่คุยกัน ไม่คิดอะไร แล้วก็ไม่ต้องสนใจคนอื่น การทำสมาธิ  
ดูตัวเอง เราสนใจตัวเอง เรามองตัวเอง เราไม่มองคนอื่น ถ้ามอง  
คนอื่น มันไม่ได้ประโยชน์อะไร



ทุกคนนั่งหลังตรง หรือว่าเป็นหลังตรงก็ได้ หลับตาเบาๆ พริ้มตาเบาๆ พริ้มตาลง แล้วก็ทำความรู้สึกตัวที่ลมหายใจเข้าออก ใครที่หนึ่งทนนานๆ รู้สึกว่ามันเมื่อย ทนไม่ไหว ให้ตั้งใจตามลมหายใจดูสักพักหนึ่ง ถ้าลมหายใจสงบ จิตใจสงบ มันทนได้ ความทุกข์ไม่รบกวน แต่ถ้ามันทนไม่ไหว เราก็เปลี่ยนเป็นลุกขึ้นยืนก็ได้ แล้วก็ตามลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตสงบ แล้วก็ลองพิจารณาดูว่าสิ่งต่างๆ มันเกิด มันดับอย่างไร

เราพิจารณาดูด้วยการเห็นมันจริงๆ ไม่ได้คิดอะไร ดังนั้นต้องทำความคิดให้สงบเสียก่อน พอความคิดสงบแล้วมันจะเห็น แต่ถ้าไม่สงบ มันคิดไปเรื่อย ก็จะไม่เห็นอะไร เราเห็นแม้แต่ความคิดของเรา มันก็สงบ ความคิดมันเกิดแล้วก็ดับไป เราก็เห็นความเกิดดับนั้นด้วย ตอนนี้เราทำความสงบให้เกิดขึ้นเสียก่อน ตั้งใจทำทุกคน นั่งหลังตรง หลับตา ให้เข้าที่ ไม่ต้องสนใจคนอื่น เราอย่ารบกวนซึ่งกันและกัน ตั้งใจทำของเราให้ดีที่สุด มันจะมีประโยชน์ ไม่ทำก็ไม่ได้ประโยชน์ แล้วก็อาจจะไปโทษ ไปรบกวนคนอื่นเขาด้วย เพราะฉะนั้นใช้เวลาช่วงนี้ให้ดีที่สุดเลย

หายใจเข้ายาว - ออกยาว สบาย ตามลมหายใจเข้าจนสุด หยุด ก็รู้ ตามลมหายใจออก ถ้าเราตั้งใจตามลมหายใจเข้ายาว-ออกยาว ให้ชัดเจน มันจะไม่ม่วง มันจะไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งใจอีกครั้งหนึ่ง ตั้งหลังตรงตามลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ลองสังเกตดูว่าลมหายใจชนิดไหนมันยาว แบบไหนที่ทำให้เราสงบดีที่สุดในสบายที่สุด ให้เราหายใจด้วยลมหายใจแบบนั้น แล้วก็มีความสุข ดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ลมหายใจรู้ว่าหายาบ ลมละเอียดเบาก็ตามรู้ ภาชนะมันละเอียด มันเบา ก็มีสติใช้ได้ ก็ประคองจิตให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้า - ออกเสมอ ถ้าลมหายใจมันหยุดนิ่ง เราก็รู้เฉยๆ ว่าลมหายใจมันหยุดนิ่ง ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน ไม่ต้องตกอกตกใจ ตามดูมันเฉยๆ



## กำหนดรู้โดยไม่ต้องคิด

ที่นี่ให้สังเกตดูว่าจริงไหม ลมหายใจมันเข้าแล้วมันก็ออก มันเข้าแล้วมันก็หยุด เราจะตามดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร ตามดู ตามรู้สึก ตามเห็น ตามที่เป็นจริง มันเข้าก็รู้ว่าเข้า หยุดก็รู้ว่าหยุด เคลื่อนออกก็รู้ว่าออก ให้ตามดูตามเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องคิดอะไร ถ้าคิดมันจะไม่รู้ลมหายใจ ตัวจิตที่มันสงบมันจะรู้ เพราะว่ามันหนึ่ง พอมันนิ่งมันก็จะเห็นอะไรเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง มันจะเห็นอย่างชัดเจน ยิ่งสงบยิ่งเห็นชัด แต่ถ้าคิดฟุ้งซ่านอยู่ มันจะไม่เห็น

ที่นี้ลองสังเกตเสียงดู พอจิตสงบแล้วให้ตามพิจารณาดูเสียงที่เกิดขึ้น มีเสียงมากกระทบหู เราไม่ต้องไปคิดว่าเสียงอะไร มีเสียงมากกระทบ ได้ยิน เราก็รู้ เสียงดังเสียงค่อยขนาดไหน เราก็รู้ มีหลายเสียง ดูซิว่าเสียงมันเกิดดับไหม ? จะเป็นเสียงโก่งขันก็ดี เสียงรกก็ดี เสียงแมลงก็ดี เราต้องนิ่ง เงียบลงฟัง แล้วไม่คิดอะไร มันเกิดดับ มันเกิดแล้วก็ดับไป เราก็ฟังเสียงใหม่ มันมีเกิดดับตลอดเวลา

จิตของคนที่สงบแล้ว มีสมาธิแล้ว ก็ จะเห็นการเกิดดับนี้ในทุกๆ อย่าง ความคิดฟุ้งซ่านเกิดแล้วก็ดับ อารมณ์เกิดแล้วก็ดับ เช่นเราโกรธ เมื่อกี้เราไม่ได้โกรธ เราโกรธขึ้นมา รู้สึกร้อนรุ่มในใจ แล้วมันก็ดับไปทุกอย่างมันเกิดดับทั้งนั้น ถ้าเราคงความสงบดูมันได้ ก็ จะเห็นทุกอย่างว่าไม่เที่ยง แต่บางที่เราไม่รู้ เราหลง เราเพลินไป มันก็เลยทำให้เราทำนั่นทำนี่มากมาย

ตอนนี้ก็พอสมควรแก่เวลา มีอะไรสงสัยบ้างไหม?



## ควรนั่งสมาธิทุกวัน

อยากสรุปบททวนย้ำที่สำคัญๆ ว่า ๑. ให้ทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน บางคนทำแล้วก็ไปเลย ไม่ได้ประโยชน์อะไร ต้องทำทุกวัน แม้จะทำวันละเล็กๆ น้อยๆ แต่ทำบ่อยๆ ทำสม่ำเสมอ อันนี้มันจะเป็นเครื่องวัดความขยันหรือความเพียรของเรา ความขยันหมั่นเพียรคือทำเสมอๆ ไม่หยุด ไม่ขี้เกียจนั่นเอง อันนี้ต้องทำ แล้วช่วงเวลาที่ทำก็ทำได้หลายช่วง เช่น ช่วงตื่นนอนใหม่ๆ ก็ทำสักครูหนึ่ง ก่อนนอนก็ทำได้ เรากินข้าวกลางวันเสร็จแล้วก็ทำได้ เรามีเวลาว่างก็ทำสมาธิสักพักหนึ่ง สัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ยังดี ทำให้การเรียนตอนบ่ายดีขึ้น ก่อนเราจะทำอะไรตามฉุกลมหายใจเข้ายาว-ออกยาว สัก ๒-๓ ครั้งก็ยังดี ทำความรู้สึกตัว ไม่คิดฟุ้งซ่าน แล้วจะสังเกตว่า การอ่านหนังสือของเรา การทำงานฝีมืออะไรก็ตาม ดีขึ้นมาก อันนี้ก็เป็นหลักสำคัญว่าต้องทำอยู่เสมอเลย



## ควรตั้งใจทำทุกครั้ง

ข้อ ๒ เวลาทำต้องตั้งใจทำ ไม่ใช่ว่าสักแต่ว่าทำ ต้องทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ มีเวลาน้อยก็ทำให้ดีที่สุด **คุณภาพสำคัญกว่าปริมาณ** การทำอะไรด้วยความตั้งใจเสมอ จะทำให้เป็นคนมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาในการดำเนินชีวิต ถ้าไม่ตั้งใจแล้ว มันจะไม่สำเร็จ ถ้าตั้งใจให้ดี มันจะแก้อุปสรรคขัดขวางได้ เราตั้งใจทำ มันก็จะไม่ค่อยมีความฟุ้งซ่านเมื่อมีอะไรมาขัดขวางหรือมาชวนให้เราไปทำโน่นทำนี่ เราก็ไม่ไป จิตใจมีสมาธิ แล้วเป็นคนมีศีล มีความตั้งใจ ควบคุมตัวเองได้ดี เวลาทำก็อย่าเครียด ให้ทำแบบผ่อนคลาย ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน แต่ควรมีความสำรวมด้วย ถ้าเครียดจะปวดหัวหรือว่าไม่ได้ผล แต่ถ้าเราทำแบบสำรวม มีความระมัดระวัง แล้วก็ผ่อนคลายด้วย ก็จะได้ความสุขสงบ ได้รับผลเกิดขึ้น อันนี้ก็อยากจะฝากไว้

การหาความสงบสุขอย่างนี้ มันก็จะทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม สังเกตดูว่า คนที่ทำสมาธิจะได้รับการพักผ่อน ทำสมาธิเสร็จแล้วจะมี กำลังวังชา จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายก็ผ่อนคลาย แล้วก็สามารถจะไป ทำงานต่างๆ ต่อไปได้ แต่ถ้าเราไปเที่ยว มันจะเสียกำลังงาน แล้วก็ เหน็ดเหนื่อยเสียเวลาด้วย ขอให้เราฝึกสมาธิควบคู่กับการศึกษา จะ ทำให้การศึกษาของเราได้ผลอย่างแน่นอน อันนี้ก็เป็นหลักสำคัญที่ ควรทำทุกวัน



### ควรเลือกคบแต่คนดี

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งให้เลือกคบแต่เพื่อนดี การคบแต่เพื่อนดี ทำให้จิตใจเราสงบ เพื่อนช่วยนำไปสูงลิงคลุกคลี เพราะเพื่อนชั่วทำให้ เราเกิดโลภบ้าง เกิดโกรธบ้าง แล้วก็หลงผิด ดังสุภาวชิตรว่า “คบคนดี เป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วอัปราชัย” เพราะ “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” มงคลชีวิต คือหนทางที่จะก้าวหน้า และประสบความสำเร็จ เริ่มที่ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต มี กัลยาณมิตรคอยแนะนำตักเตือน ให้มีสติปัญญาและทำแต่ประโยชน์ กัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้นและประคับประคองให้เราเจริญในธรรมะ โดยที่เราก็พยายามเจริญสติอบรมปัญญาและสมาธิของเราด้วย หาก เราทำอย่างนี้ ก็มีแต่ชีวิตที่ถูกต้องทุกด้าน ทุกย่างก้าว ได้รับความ ปลอดภัย ไม่มีปัญหา

สำหรับเช้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จากนี้จะได้ไปทำกิจต่างๆ ขอให้รักษาความสงบของจิตใจในการเคลื่อนไหวทำอะไรๆ ด้วยสติ และหากมีเวลาก็หาที่วิเวกและฝึกสมาธิบ่อยๆ มากๆ จะเห็นอานิสงส์ ด้วยตนเอง ขอเจริญพร

การฝึกจิต  
ในชีวิตประจำวัน



เราทุกคนเห็นคุณค่าและอันισηงส์ของการมีสติแล้วว่า มีอุปการะและอำนวยความสะดวกแก่เราและคนทั้งปวงอย่างไร ในช่วงสุดท้ายนี้ ขอให้ลองพิจารณาดูว่า เราจะแทรกสติเข้าไปในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร



### เครื่องหมายเตือนใจให้มีสติ

มีสัญลักษณ์ที่เตือนให้ขี้ม และทำกิจด้วยความมีสติ รู้สึกตัวพยายามมีสติในการเดิน ในการพูด ในการทำอะไรก็ตาม ถ้าเผลอไปให้กลับมาตั้งต้นกำหนดใหม่ จะกำหนดลมหายใจ หรืออริยาบถก็ได้ ทำอยู่เรื่อยๆ บางคนบรรลุนิธิธรรมในระหว่างทำงาน แม้คร้บบรรลุนิธิธรรมตอนเด็ดตำลึงก็มี พระอรหันต์บางรูปบรรลุนิธิธรรมตอนล้างเท้าก็มี

แทรกสติเข้าไปทุกวัน เดินก็กำหนดลมหายใจ ถ้ายังไม่ค่อยทันก็ลองพยายามทำซ้ำๆ บ่อยๆ จิตใจจะค่อยๆ รู้สึกตัวดีขึ้น ดีถึงระดับจิตใต้สำนึกทีเดียว กำหนดไม่ทันตลอดสายไม่เป็นไร รู้ยู่เป็นห่วงๆ ครั้นถึงเวลานั่งสมาธิ จิตจะสงบได้เร็ว แต่ถ้าปล่อยจิตใจเล่นไปในอารมณ์ต่างๆ อย่างไม่ควบคุมไว้ตลอดทั้งวัน ถึงเวลานั่ง ความฟุ้งซ่านจะเข้ามาเยือน เพราะเราปล่อยจิตใจเที่ยวไปทั้งวัน มันก็ต้องฟุ้งเป็นธรรมดา แต่ก็ต้องพยายามนั่ง มันจะฟุ้งไปซัก ๑๐ - ๑๕ นาที

เป็นการใช้กรรมเก่า จนกว่าจะคุ้มสติไว้ได้ อย่ารู้สึกเบื่อในการนั่งสมาธิ ถ้าในระหว่างวัน เราไม่ปล่อยจิตให้ออกไปข้างนอกมาก จะมีอาณิสสรต่อนั่ง คือจะสงบได้เร็ว ฝึกเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ ทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว ทุกลมหายใจเข้าออก บางที่ไม่ชัดที่ลมหายใจ แต่ชัดที่การทำงาน ก็ทำความรู้สึกตัวให้ชัดขณะทำงาน แต่เมื่อไม่มีงานทำ ก็ให้กลับมาชัดอยู่ที่ลมหายใจ หรือที่อิริยาบถเคลื่อนไหวต่างๆ ให้จิตมีอารมณ์เกาะเกี่ยวควบคุมไว้ อย่าส่งจิตออกนอกร่าง



## อย่าเพลिनและจมไปในความคิด

ปกติงานที่ใช้ความคิดที่คนทำงานอย่างพวกเราทั้งหลายต้องทำ อยู่เสมอ นั่น ทำให้เราพลัดเข้าไปในความคิดได้ง่าย หลวงพ่อเทียน ท่านอุปมา “ความคิด” เหมือนมุ้ง ถ้าเข้าไปในมุ้งก็จะมองไม่เห็นอะไร ไม่เห็นหน้าต่าง ต้นไม้ใบหญ้า มีแต่มุ้งขาวๆ คือ ความทุกข์วนเวียน ท่วมทับอยู่ ไม่มีอิสรภาพ มีแต่ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ในอดีต คาดหวังอนาคตตลอดเวลา ให้เราออกจากมุ้งความคิด มากำหนดที่ลมหายใจ

การอาบน้ำจะช่วยสลัดความคิดในจิตใจได้ชั่วคราว ทำให้เราสดชื่นแจ่มใส แต่ถ้าอาบน้ำแล้ว ไม่กำหนดต่อก็คิดอีก หลังอาบน้ำ รู้สึกผ่อนคลายดี ก็มาสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรมต่อ จะช่วยให้จิตสลัดความคิดได้ง่าย

ตกกลางคืนก่อนนอนมีเรื่องกลุ้มใจ อย่างนอนก่ายหน้าผาก ลูกขึ้นมาเดินจงกรม การเดินจะทำให้ความคิดเงียบสงบเร็ว ยิ่งถ้าเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิจะยิ่งสงบเร็วเมื่อมานั่งภาวนา ให้ทดลองดูว่าเราชอบแบบไหน

ควรรหาที่เฉพาะของตนเองที่จะหายใจอย่างมีสติ เช่นหาเบาะไว้ในห้องสักอันหนึ่ง เมื่อใดที่นั่งเบาะนี้ก็มีสติในการหายใจ นั่งบ่อยๆ หรือหาสัญลักษณ์ เช่น พระพุทธรูป ดอกไม้ ใบไม้ เตือนให้เกิดสติ บางวันต้องทำงาน บางวันหุดหู่ เศร้า เศ็ง อับน้ำอย่างมีสติ ใช้ผ้าค่อยๆ ถูตัว ค่อยๆ เช็ดตัว หรือซักผ้าตัวที่ใส่อยู่เพื่อคลายความเครียด ซักแล้วใจสะอาด ถ้ามีสติในการซัก ผ้าก็สะอาด ใจก็สะอาด ซักผ้าก็ซักใจไปด้วย ล้างจานก็ล้างใจไปด้วย ให้เกลี้ยงเกลา หาวิธีประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับกาลเทศะ โดยการทำงานอย่างมีสติและสบายใจ ได้พักผ่อนทั้งกายและใจ

## จัดวันแห่งสติ

คนโบราณมีวันแห่งสติสัปดาห์ละ ๑ วัน คือวันพระ วันพระหยุดทำงาน ไปอยู่วัด ถืออุโบสถศีล ฟังเทศน์ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ชีวิตก็มีเวลาพัก สำหรับเราอาจจะเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือวันหยุด อาจไม่ไปวัด อยู่บ้าน ทำงานช้ำๆ ทำน้อยๆ ด้วยสติ ล้างจาน ซักผ้า กวาดบ้าน จัดหนังสือ จะมีความสุขมาก

## ยิ้มเสมอๆ

ให้รู้จักยิ้มยิ้มอยู่เรื่อยๆ อาจมีรูปคนยิ้ม หน้าเด็กยิ้ม หรือดอกไม้ไว้ที่โต๊ะ เพื่อเตือนให้ยิ้มและผ่อนคลาย อาจติดไว้ที่เพดาน หรือหัวนอน เพื่อเตือนในตอนตื่นนอน หรือบางทีเก็บดอกไม้หรือใบไม้ เช่น ใบโพธิ์หรือใบสาละจากสวนโมกข์สักชิ้นหนึ่ง แล้วติดไว้ที่บ้าน พอเห็นใบของตนไม้ที่ประสูติ - ตรัสรู้ - ปรีชาญาณ ก็นึกถึงสวนโมกข์ได้ แทรกสติเข้าไปเรื่อยๆ แล้วจิตจะมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย และว่องไวในการปล่อยวางอารมณ์





## รู้จักยืดหยุ่น

โปรดสังเกตว่า เด็กจะมีความยืดหยุ่นสูง ถ้าเด็กจับมือเรา เราจะดึงมือไม่ค่อยออก เพราะเด็กจับแบบไม่ยึดไม่เกร็ง แต่ถ้าจับแบบเกร็ง จะมีแรงต้านทาน อาจจับอยู่ในตอนแรก แต่เมื่อสลัดออกก็หลุดได้ง่าย หรือถ้าเรีย่นหย่อนหน่อยๆ แล้ว จะทรงตัวได้ดี ยืนบนรถเมล์ ถ้ายืนหย่อนหน่อยๆ จะทรงตัว เอนหน้า เอนหลังได้ดี **ให้เปลี่ยนลักษณะการใช้ชีวิตของเราให้หย่อนหน่อยๆ แต่ไม่ใช่หย่อนยาน หรือปล่อยปละละเลย** อย่าเกร็งหรือเครียดตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นจะมีการหักร้าวแตกสลายง่าย ถ้าเราไม่หย่อนเลย จะมีการกระทบอย่างแรงให้หย่อนบ้าง เพื่อมีระยะที่จะยืดหยุ่น การมีสติ คือการทำให้มีความยืดหยุ่นอันนี้



## ทำสมาธิทุกวัน

เราจะใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรให้มีสติเพิ่มพูนมากขึ้นๆ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ **ให้ทำสมาธิเป็นประจำ** ตอนหัวรุ่งและหัวค่ำ ถ้าทำได้ในเวลา ๒ ช่วงนี้จะดีมาก ถ้าทำตอนหัวรุ่งในวันใด วันนั้นจะดีอย่างน้อยมีภูมิต้านทาน หัวค่ำก็นั่งซาร์จแบตเตอรี่ใหม่ ลบสิ่งที่รบกวนใจออกไป จะหลับสนิท นอนเพียง ๔ - ๕ ชั่วโมงก็จะเพียงพอ การตื่นนอนเช้าตรู่มีประโยชน์มาก เพราะอากาศสดชื่น ทำงาน ๑ ชั่วโมง จะได้นานมากกว่าทำตอนกลางวันหลายชั่วโมง จึงควรตื่นแต่เช้าทำสมาธิแล้วจึงทำกิจปกติ



## เตรียมจิตรวมใจให้ดีก่อนเริ่มงาน

ก่อนที่จะอ่านหนังสือก็หายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อให้จิตรวมดีก่อนแล้วค่อยอ่าน ค่อยเขียน

ก่อนรับโทรศัพท์ หรือโทรไปหาใคร แล้วกำลังรอสาย ก็ให้หายใจยาวๆ ลึก ๓ ครั้ง แล้วค่อยรับ หรือพูดด้วยสติ ตั้งใจฟัง ตั้งใจพูด แล้วจะพูดได้ดี

ควรแทรกสติเข้าไปบางนาที่เท่าที่เราจะทำได้ ยิ่งทุกนาที่ยิ่งดี เมื่อเราเครียดก็ตาม กำลังทำงานคนเดียวก็ตาม หรือติดต่อกับผู้คนที่ตาม จะช่วยให้เราเยือกเย็นลง นิสัยใจคอจะค่อยๆ เปลี่ยน พยายามแทรกสติเข้าไปในทุกนาที่ที่เรารู้สึกตัว หายใจยาว ผ่อนคลาย สบายๆ



## หาโอกาสปฏิบัติธรรมเป็นช่วงๆ

ในปีหนึ่งๆ ควรจะหาเวลาว่างไปปฏิบัติธรรมในวัดอย่างเต็มที่ อย่างนี้ให้ได้สัก ๑๐ วัน สักครั้งหรือสองครั้ง คือมีสัปดาห์หรือเดือนที่เราจะเจริญสติเต็มที่ ซึ่งจะช่วยให้เรามีความสามารถในการแก้ปัญหาดีขึ้น มีความสงบมากขึ้น มีความสุข ความผ่อนคลายในการทำสิ่งต่างๆ ถ้าปีหนึ่งทำอย่างนี้ได้สักเดือนหนึ่งหรือ ๓-๔ สัปดาห์ ชีวิตจะไม่เสียสมดุล บางคนทำงานมาก จมไปกับงาน ควรหาช่วงที่จะคลายออก ผ่อนออกให้ได้สมดุล

ในช่วงแต่ละเดือน ควรมีบางสัปดาห์ที่พักผ่อนบ้าง ในแต่ละสัปดาห์ควรมีบางวันที่เราหยุดจากกิจกรรมที่วุ่นวายเพื่อดูข้างในให้มากขึ้น ในแต่ละวันควรมีบางชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง เช่น ตื่นเช้าทำครึ่งชั่วโมง ก่อนนอนทำครึ่งชั่วโมง หรือเมื่อเสร็จจากงานก็หายใจเข้าออกอย่างมีสติก่อนออกจากสำนักงาน และออกไปด้วยความกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย ในแต่ละชั่วโมงก็แทรกเข้าไปบางนาที่ โดยเฉพาะนาที่ที่เราเคร่งเครียดก็หลับตาตามลมหายใจยาวๆ ลึกเล็กน้อย



## สมณะ - วิปัสสนาต้องคู่กัน

มีผู้ถามเรื่องสมณะและวิปัสสนา **สมณะ** คำนี้มีความหมายเช่นเดียวกับสมาธิ คือสงบ สำหรับคำว่า**วิปัสสนา** วิ แปลว่า แจ่ม วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น ดังนั้น วิปัสสนา จึงแปลว่า เห็นแจ่ม เห็นอย่างวิเศษ เห็นอย่างดียิ่ง สมณะ มุ่งเอาความสงบ เอาสมาธิ วิปัสสนา มุ่งเอาปัญญา เอาความรู้ เอาความฉลาด แต่ปัญญาจะมีได้ก็ต้องมีสมาธิ พอสมควร ต้องสงบ ไม่มีเรื่องรบกวน ถ้ามีอะไรรบกวน เราจะเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด อุปมาเหมือนน้ำที่ตองหนึ่ง ใส และตกตะกอน ถ้ามีปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ตัวความใสจะเปลี่ยนคุณภาพ จากน้ำที่ใสเพราะมลทินตกตะกอน กลายเป็นน้ำกลั่นบริสุทธิ์ ไม่ใช่ใสที่ใสเพราะการตกตะกอนชั่วคราว ซึ่งกวแล้วอาจจะขุ่นได้อีก แต่น้ำกลั่นจะไม่มีตะกอนกลับขึ้นมาอีก **ปัญญาถ้าเกิดแล้วจะไม่ถอยหลัง แต่ตัวสติ สมาธินี้ยังเดินหน้า ถอยหลังได้ ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาให้ได้**

ในการทำอานาปานสติ ถ้ากล่าวเป็นหมวดแล้ว หมวดแรกมุ่งสมาธิเต็มที่ เพื่อให้สงบ หมวดที่ ๒ ก็ยังเป็นสมาธิอยู่ หมวดที่ ๓ ก็ยังเป็นสมาธิ เริ่มมีความรู้ขึ้น หมวดที่ ๔ เน้นปัญญาเต็มที่ ในทางปฏิบัติอาจหยอดท้ายด้วยอนัตตาไปทุกหมวด ลมหายใจกำหนดอยู่ก็ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เวทนาเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา จิตใจเปลี่ยนแปลงไปก็ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา หยอดท้ายทุกหมวดว่าเป็นอนัตตาไปในตัว เป็นวิปัสสนาอยู่ในตัว อย่างนี้จะไม่หลง ถ้าฝึกไปๆ เกิดความนิ่ง สงบ คิดว่าเป็นนิพพาน นี่เป็นอัตตาเป็นตัวตน ในที่สุดกลายเป็นมิฉฉาภิภูริฐิที่ละเอียด แก่ยาก และหลายสำนักสอนว่านิพพานคือจิตที่กำลังนิ่งเป็นสมาธิ แล้วยึดว่าตรงนั้นเป็นจุดสูงสุด จึงเป็นแค่พรหมเท่านั้นเอง รูปพรหมหรืออรูปพรหมก็แล้วแต่ ซึ่งในสมัยพุทธกาลก็เห็นแค่นั้น



## ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวังของตัว และไม่ถือตัว

ดังนั้น ให้เราวิปัสสนา คือเห็นความไม่ใช่ตัวตน แล้วจะได้ไม่ไปยึดกับมัน ก็จะไม่เป็นปัญหา เมื่อไม่เห็นว่าเป็น “ตัว” เสียแล้ว จึงไม่มี “ของตัว” และไม่คิดว่า “นี่กูนะ” ตัวเองต้องสำคัญ มานะก็หาย ทิฏฐิ ต้องถูกต้องก่อน คือสัมมาทิฏฐิ เมื่อทิฏฐิถูกต้อง ดำริก็ชอบ การใช้ชีวิตก็ถูกต้อง ไม่คิดจะเอาเข้าตัว มีแต่คิดที่จะให้คนอื่น คิดจะสละออกช่วยเหลือผู้อื่น ไม่เบียดเบียนเขาเพื่อความสุขส่วนตัว พุดก็พุด ถูกต้อง ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ เหลวไหล ไม่โกหก พุดเฉพาะที่จำเป็น ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล สัมครสมานสามัคคี บำรุงน้ำใจ ให้กำลังใจ จะทำก็ทำในสิ่งที่ไม่เบียดเบียน เป็นโทษภัยแก่ผู้อื่น แต่ทำสิ่งที่ตรงข้ามคือเกื้อกูล ช่วยเหลือ จะเลี้ยงชีวิตทำอาชีพการงาน ก็เป็นไปโดยไม่เบียดเบียน จะบริโภคน้ำก็ไม่เบียดเบียน แต่ทำให้ถูกต้องพอดีมีสุข



## กายดี ทำให้จิตใจดี

เมื่อสติสัมปชัญญะมากขึ้น การดำเนินชีวิตก็ไม่ผิดพลาด ไม่เบียดเบียน และเมื่อการดำเนินชีวิตทางร่างกายลงตัว ไม่กระทบกระทั่งกับใคร ทั้งในแง่การพุด การกระทำ การเลี้ยงชีวิต จิตจะสงบ และมีพลัง ถ้าเราปรนเปรอร่างกายมากเกินไป จิตจะเปลี้ย อูบมาเหมือนฟองน้ำที่แช่อยู่ในน้ำตลอดเวลา จะอ่อน และบวมเปื่อย ไม่มี ความหยุ่นตัว จิตของเราถ้าแช่ในอารมณ์ ถูกเราด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส บ่อยๆ ก็จะเปลี้ยและเหนื่อยอ่อน แต่ถ้าเป็นอิสระและสงบ ไม่ถูกรบกวนหรือกระตุ้นเร้ามาก จะมีความยืดหยุ่นดี จิตอยู่ในการบริโภค หรือในวัตถุนิยมมากๆ จะอ่อนล้า มีนซึม ไม่มีกำลัง และความเข้มแข็ง ถิ่นมีพระครอบงำง่าย เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ลึนพลัง เราจึงควรทำจิตให้เป็นอิสระอยู่เสมอๆ ด้วยการควบคุมการบริโภค

การผลิต การกระทำและการพูดจา เมื่อจิตมีพลังก็จะมีสมาธิเพียร  
ระวังไม่ให้ความชั่วเกิด ความชั่วถ้ามีอยู่ก็ละได้ ความดีถ้ายังไม่มีก็  
พยายามทำขึ้น ที่ทำได้แล้วก็ทำต่อไป นี่คือ ความเพียรชอบ มีสติ  
ระลึกชอบ มีจิตใจตั้งมั่นมากขึ้น นี่แหละคือตัวมรรคที่ท่านว่า



## แก้ไขทิฐฐิ ตัณหา มานะ

ความไม่เห็นว่าเป็นตัวตนนี้เป็น สัมมาทิฐฐิ ทำให้ไม่มีตัณหา คือ  
เอาเป็นของกู ไม่เป็นมานะว่านี่กูนะ กูลำคัญ ถ้าเราเกิดไม่สำคัญขึ้นมา  
ก็เกิดความรู้สึกล้อใจ อันนี้ก็เป็นมานะ ทั้งมานะที่ว่า เราดีกว่าเขา  
ก็ตาม เสมอเขาก็ตาม ด้อยกว่าเขาก็ตาม ไม่ดีทั้งสิ้น ทำให้ห้วนไหว  
หากไม่มีความสำคัญมั่นหมายในตัวเรา ก็สบาย อยู่กับใครก็ได้ ใคร  
จะว่าก็ไม่ถือเนื้อถือตัว ว่าไปก็ไม่กระทบตัวเรา ไม่มีกิเลสมารับ ที่  
มารับว่าเป็นตัวเรานี่ เป็นกิเลสทั้งนั้น ให้เราเห็นอย่างนี้

ถ้าไม่มีทิฐฐิ ตัณหา มานะแล้ว สบายที่สุด เต็มนี้โลกขัดแย้ง  
กันเพราะตัณหา อยากได้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสสมากๆ จึงต้องแก่ง  
แย่งชิงดี ภาวะสงครามกามเกิดขึ้นทุกวัน แย่งเอาของผู้อื่นที่ตนเอง  
ต้องการ ถ้าต้องการมากก็เกิดเป็นสงครามใหญ่ กลายเป็นสงคราม  
ระหว่างประเทศ ความอยากมีทรัพย์สินสมบัติ อยากมีดินแดนมากๆ ซึ่ง  
เป็นเรื่องของตัณหากระตุ้นเร้า

มานะก็เช่นกัน ดูหมิ่นกันก็หมิ่นได้ ดูหมิ่นกันก็โกรธกัน ทะเลาะ  
กัน บางทีรบกันฆ่ากันเพื่อรักษาศักดิ์ศรีของชาติประเทศ

ทิฐฐิก็เหมือนกัน เราไปครอบงำคนอื่นให้เชื่อเหมือนเราก็เป็น  
ความหลง อยากจะได้บริวารมากๆ อยากให้เขาเชื่อตามเรา เป็นสมุนเรา  
พ่อแม่บางคนหรือสามีภรรยาบางคู่ ไม่ให้ลูกหรือคู่ครองมีความคิดอิสระ  
ไปบังคับกะเกณฑ์คนอื่น ก็ขัดกัน หรือการเชื่อในอุดมการณ์หนึ่ง

จนฝังใจ ก็ทำให้เกิดสงคราม แบ่งเป็น ๒ ค่าย ดังที่ท่านอาจารย์ พุทธทาสพูด ทุนนิยมก็เห็นแก่ตัว สังคมนิยมก็เห็นแก่ตัว เพราะเอา ทิฏฐิของตนมาเป็นที่ตั้ง

## ช่วยกันลดปัญหา

ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาในตัวเราแต่ละคน และจะขยายกลายเป็นปัญหาของโลก ศัตรูจึงอยู่ในตัวเรา แต่ละคนจึง ต้องช่วยกัน ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ก็จะเกิดสันติสุขขึ้นเหมือนกับช่วยกัน ชักพีนออกจากกองไฟ คนไหนชักพีนที่เป็นเชื้อเพลิงออก ไฟก็ลดลง ช่วยกันชักออก ไฟก็ลดลงเรื่อยๆ จนดับไป หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่ บีบคั้นหรือเดือดพล่านมากจนทนไม่ไหว ช่วยชะลอไม่ให้โลกพินาศ เร็วขึ้น นี่คือทางที่เราต้องพยายามช่วยกันเหมือนเอาพีนออก ทำ ตนเองให้สงบเย็น เป็นสมณะในเบื้องต้น เป็นวิปัสสนาในขั้นสูงขึ้นไป ควบคู่กันไป ถ้ามีแต่สมาธิก็หยุดนิ่ง หรือมีแต่ปัญญาคือความคิด เฉียบแหลม แต่ไม่มีสมาธิหนักแน่นพอ ก็ไม่สามารถเอาชนะใจตัวเองได้ ไม่มีพลังพอที่จะบังคับจิตใจได้

## อุปมาของศีล สมาธิ ปัญญา

เราปฏิบัติธรรมทางจิต บางทีเราก็มองไม่ค่อยเข้าใจเรื่องศีล มากนัก ทั้งที่เรื่องศีลก็มีความสำคัญ เพราะศีลเป็นเรื่องกาย วาจา ที่ เราต้องเตรียมอยู่แล้ว ถ้าจะทำสมาธิวิปัสสนาให้ได้ผล ต้องเตรียมศีล อยู่ก่อนแล้ว ศีลเหมือนพื้นที่ราบเรียบมั่นคง ถ้าเรายืนในโคลนที่ ยวบยาก็จะทำอะไรไม่ถนัด การมีศีล คือการมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง เรียบง่าย เป็นการเตรียมฐาน ถ้าเรายืนมั่นคง จะจับจะตัดอะไรได้ง่าย สติคือตัวจับฉวยสิ่งนั้นไว้ ปัญญาเหมือนความคมของมีด สมาธิเป็น น้ำหนักที่กดลงไป ถ้ามีแต่ความคม ไม่มีน้ำหนักกดลงไปก็ไม่ขาด

ถ้าคมมาก กดเล็กน้อยก็อาจจะขาด แต่ถ้ามีแต่น้ำหนักแต่ไม่คม ฟาดฟันเท่าไรก็ไม่ขาด จึงต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา ทั้งน้ำหนักและความคม แต่สติสำคัญกว่า เพราะเป็นตัวจับฉวยให้ทันอารมณ์นั้น ถ้าไม่จับฉวยตรงนี้ก็ตัดไม่ได้ ไม่รู้ว่านิเวศน์เกิดขึ้นแล้ว ก็ตัดไม่ได้



## สติทำให้ได้ดุล

เพราะเหตุว่า สติเป็นองค์ธรรมให้มีความเพียร มีสมาธิ มีปัญญาเกิดขึ้น จึงสำคัญที่สุด และอยู่ตรงกลางระหว่าง พละ ๕ ศรัทธา คือความเชื่อมั่นคู่กับปัญญา ความเพียรนั้นคู่กับสมาธิ คือความสงบ แต่สติเป็นตัวอยู่กลาง ว่าสมดุลหรือไม่ ดังนั้น ถ้าพูดถึงสมถะกับวิปัสสนา ก็คือเล็งเอาสมาธิกับปัญญา คือความสงบและความรู้ ส่วนศีลนั้นมีอยู่ในสมาธิอยู่แล้ว ถ้ามีศีล จิตก็จะปกติ สงบอยู่แล้วโดยธรรมชาติ



## ศีลและสัมมาอาชีวะ

ศีลนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นศีล ๕ เท่านั้น ศีล ๘ ก็ได้ คือลดการปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ข้อ ๖ ลดการปรนเปรอ ลิ้นกับปากห้อง ข้อ ๗ ลดการปรนเปรอ ตา หู จมูก ไม่แต่งตัว ไม่ใช่เครื่องหอม ไม่ดูการละเล่น ไม่ร้องรำทำเพลง ช่วยลดความเห็นแก่ตัว คือการปรนเปรอ ตา หู จมูก ไปได้มาก จิตก็จะไม่เบเลี้ย เป็นอิสระ มีความสุขได้โดยไม่ต้องมีสิ่งนั้น ข้อ ๘ ไม่นั่งนอนบนที่นอนสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี คือไม่ติดสัมผัสสัมผัส ถ้าฝึกเช่นนี้ อยู่ที่ไหนก็ได้ มีความสุขตลอดเวลา มีความสุขทุกสถานที่ มีความสุขง่ายจึงมีความสุขมาก ถ้ามีความสุขยาก จะมีความทุกข์ง่าย และไม่เป็นอิสระ ต้องพึ่งวัตถุข้างนอกมากเกินไป ถ้าถือศีลข้อ ๖, ๗, ๘, ได้ ก็จะไม่มีความกังวลในร่างกายเหลือมากเกินไป เพราะการกินมาก ส่วนตา หู จมูก

ก็สำรวมไว้ ผิดกายก็สำรวมจากการสัมผัสของอ่อนนุ่ม อย่างนี้แล้ว  
 คีลข้อ ๓ คือประพฤติพรหมจรรย์ ไม่อยู่เป็นคู่ก็จะถือได้ง่ายและมั่นคง  
 แต่ถ้าข้อ ๖, ๗, ๘ ไม่รักษา การถือศีลข้อ ๓ เป็นเรื่องยาก คับแค้น  
 และฟุ้งซ่านมาก

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าบัญญัติให้ถือศีลข้อใด ก็จะมีระบบอื่น  
 สนับสนุนด้วย จึงเป็นสิ่งที่เราต้องเลือกดูว่า ในการทำงานของเรานั้น จะ  
 เพิ่มศีลอะไรได้บ้าง บางอย่างไม่ผิดศีล แต่ท่านไม่สนับสนุน เช่น การ  
 ค้ายาพิษ สุรา ยาเสพติด ค้าทาส ค้าเนื้อ เพราะทำให้ผิดศีลง่าย และ  
 เมื่อระลึกถึงก็ไม่สบายใจ จิตใจไม่สงบ ไม่เป็นการเกื้อกูลแก่ศีลและ  
 สมาธิ ท่านสนับสนุนอาชีพที่เป็นบุญกุศล เช่น ครู หมอ พระนักพัฒนา  
 เป็นต้น ที่คอยชวนช่วยผู้อื่นตลอดเวลา ตนเองก็อยู่ได้ มีความสุข  
 เป็นผลดีต่อสังคม นับเป็นอาชีพที่ทำบุญไปในตัว



## คิดบัญชีกรรมทุกวัน

ก่อนนอนทุกคืนควรทำให้สงบ ทบทวนบทเรียนในชีวิตแต่ละ  
 วันของเรา ดังคำแนะนำในหนังสือ “โอวาทสี่ของท่านเหลียวผาน” มี  
 ประโยชน์มาก ท่านให้เราเป็นพ่อค้า ทำบัญชีกรรม วันนี้ทำกรรมดี  
 ก็ครั้ง อะไรบ้างที่เป็นบุญ ทำกรรมชั่วก็ครั้ง อะไรบ้างที่เป็นบาป หักลบ  
 ในแต่ละวันแล้วได้กำไรหรือขาดทุน ถ้าทำทุกวันจะเป็นการช่วยให้รู้จัก  
 ปรับปรุงตนเอง วันนั้นบกพร่องอะไรบ้าง ทำให้ใครโกรธหรือโกรธใคร  
 ถ้าโกรธก็ให้อภัย ถ้าทำให้คนโกรธต้องปรับปรุงตัวเองให้ถูกต้องมาก  
 ยิ่งขึ้น เพื่อแก้สถานการณ์ เพื่อเป็นการสำรวมระวังไม่ทำผิดซ้ำอีก ที่  
 แล้วก็ให้แล้วไป ไม่ต้องคิดมาก ปลดเปลื้องความคิดจิตใจที่หม่นหมอง  
 ด้วยการนั่งสมาธิหลังสวดมนต์ก่อนนอน และทบทวนว่าได้ทำอะไร  
 ผิดพลาดบ้าง ทั้งนี้เพื่อแก้ไขในโอกาสต่อไป



อย่าเพิ่งตัดสินใจ หรือทำงานอะไรในขณะที่กำลังยุ่ง ทำจิตให้สงบก่อน ปกติเรามักมีปัญหาคือต้องแก้ ๒ ปัญหาเสมอ ปัญหาในจิตใจ ต้องแก้ก่อน และปัญหาข้างนอกค่อยว่ากันอีกที ถ้าในใจยังยุ่งอยู่ แล้วไปแก้ปัญหาค้างนอกยิ่งยุ่งมาก



## แผ่เมตตา

ในการนั่งทุกครั้ง เมื่อจิตใจของเราสงบ มั่นคง เย็น มีกำลัง กลมกลืน ให้เราน้อมจิตนั้นแผ่เมตตาอยู่เสมอจนเป็นนิสัย หัวค้ำก็ตาม หัวรุ่งก็ตาม แผ่ความรู้สึกที่ตึงามนี้ออกไปให้กว้าง ให้รัศมีแห่งความเย็นขยายออกไปโดยรอบข้าง การฝึกจิตและสมาธิของเรา ต้องเห็นผลที่ตัวเราก่อน สงบเย็นและเป็นประโยชน์แก่คนรอบข้าง แก่คนที่บ้านของเรา คนที่อยู่กับเรา ให้เขามีความสุขจากการได้ลดกิเลสลงไปเรื่อยๆ นึกน้อมจิตที่สงบนี้แผ่เมตตาไปยังคนทั้งหลาย โดยเฉพาะคนที่ทนทุกข์ ขอให้เขาพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ และได้มีโอกาสสัมผัสความสุขสงบเย็นบ้าง



## กรรมฐานที่สันทน

การแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ การนึกถึงความตายอย่างถูกต้อง ด้วยสติและปัญญาที่เรียกว่ามรณสติ และการระลึกถึงการเคลื่อนไหวของกาย ของลมหายใจ เป็นกรรมฐานที่ควรทำอยู่เรื่อยๆ พุทธานุสติ คือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็มีประโยชน์ ช่วยให้มีกำลังใจ อุปสมานุสติ เช่น นึกถึงความสงบกาย สงบใจ สงบกิเลส เมื่อได้เกิดความวุ่นวายขึ้น ก็ให้นึกถึงความสงบระงับ ดับการปรุงแต่งในใจ แล้วเอาความรู้สึกเช่นนั้นมาแทนอารมณ์ที่วุ่นวาย เป็นวิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์ดี เปลี่ยนความคิดจากอกุศลเป็นกุศล

การระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงาม เช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
ระลึกถึงศีล การเสียสละ (จาคะ) ที่ได้กระทำ ระลึกถึงความตาย ระลึก  
ถึงความสงบ ระลึกถึงลมหายใจ เหล่านี้เป็นการเจริญอนุสติเพื่อให้เกิด  
ความสงบ ตัวสติก็จะอยู่กับเราตลอดเวลา จะเกื้อกูลเมื่อเราปฏิบัติ  
เหล่านี้เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ไม่มีใครบอกเราได้ว่าชีวิตต้องเป็นอย่างไร  
แต่เราต้องเรียนรู้ด้วยตัวของเราเอง



### ทำทุกอย่างอย่างดีที่สุด

วันนี้เป็นวันสุดท้าย ดังที่กล่าวไปแล้ว ถ้าเราทำอะไรเป็นวัน  
สุดท้ายแล้ว ต้องทำให้ดีที่สุด เพราะจะไม่มีโอกาสได้ทำอีก อย่างน้อย  
คราวหน้าหรือโอกาสหน้าก็ไม่เหมือนคราวนี้ เพราะเหตุปัจจัย  
เปลี่ยนแปลงไป ไม่มีใครทำอะไรได้ ๒ ครั้งในเวลาเดียวกัน โอกาสใหม่  
ผ่านเข้ามาอีกก็เป็นครั้งใหม่ อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ทำทุกอย่าง  
ให้ดีที่สุด เช่น นอนคืนนี้ก็นอนเหมือนกับเป็นคืนสุดท้าย หลับอย่าง  
เป็นสุขที่สุด ตื่นขึ้นมาก็ทำหน้าที่ต่อไป



### สงบเย็น - เป็นประโยชน์

“สงบเย็น - เป็นประโยชน์” ท่องทุกวัน มีหลายคนอยากได้คาถา  
กลับไปใช้เตือนใจที่บ้าน “สงบเย็น เป็นประโยชน์” นี้เป็นคาถาที่ดีที่สุด  
เมื่อสงบเย็นแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์กับคนอื่น เป็นประโยชน์กับทุกคน  
ไม่เป็นโทษกับใครเลย เป็นคาถาที่ท่านอาจารย์พุทธทาสให้ไว้ อะไรที่  
ไม่เป็นสองอย่างนี้ (สงบเย็น เป็นประโยชน์) เราก็ไม่เอา



## มีชีวิตที่มีคุณค่า

ชีวิตที่มีความเพียร วันหนึ่งคืนหนึ่ง และชีวิตที่เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท มีคุณค่าสาระดีกว่าชีวิตที่อยู่เป็นร้อยปี แต่ประมาทมัวเมา มีแต่ทุกข์ โทษ ภัย วันหนึ่งเราทั้งหลายใช้ชีวิตด้วยความรู้ตัว ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความพากเพียร ด้วยความจริงใจ มีน้ำใจ จึงควรจะยินดีและพอใจกับสิ่งที่เราได้กระทำ วันหนึ่งขอให้พอใจในการกระทำอันถูกต้องดีงามของตน ขอให้รักษาความพอใจอันนี้ไว้ เป็นกำลังใจในการทำให้ดียิ่งขึ้นไปอีก แม้เราอยู่คนเดียว ไม่มีเพื่อน เราก็ทำได้ ระลึกถึงเพื่อนในความสงบ เราก็จะพบเพื่อนทุกครั้งไป เราพบกันได้ในความสงบทุกครั้ง

ต่อไปนี้ได้เวลาที่จะแยกย้ายกันไปทำความเพียรเฉพาะตัว ใครอยากปฏิบัติก็ปฏิบัติต่อที่ห้องพักก็ได้ ถึงที่พักรักษาความสงบ อารบกวณคนอื่น ต้องมีน้ำใจ มีความจริงใจ สนับสนุนให้ผู้อื่นปฏิบัติ เราก็จะได้รับอานิสงส์ในการปฏิบัติไปด้วย



## ใช้ชีวิตอย่างผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พยายามใช้ชีวิตอย่างพระพุทธเจ้า มีพรหมณ์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “พระพุทธองค์อยู่อย่างไร ทำอะไรบ้าง ในวันหนึ่งๆ ใช้ชีวิตเหมือนเราไหม” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า วันหนึ่งๆ ท่านเดิน ยืน นั่ง กิน ดื่ม พุด คิด ซึ่งกิจเหล่านี้คนทั้งหลายก็ทำอยู่ทุกวัน แต่ตถาคตทำด้วยสติสัมปชัญญะ ทุกอิริยาบถ ทุกขณะ ไม่ประมาท ความต่างของพระพุทธเจ้ากับคนทั่วไป อยู่ตรงที่มีสติในการกระทำทุกอย่างในแต่ละวันนั่นเอง ขอให้เราดำเนินตามทางของพระพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ ด้วยกันทุกคน เทอญ.

## ภาคผนวก

### อานิสงส์บางประการ ของการเจริญอานาปานสติ

(ประโยชน์ของการหายใจด้วยความรู้สึกตัวอย่างถูกวิธี)

๑. ได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบและผ่อนคลาย เป็นคนที่มีความสุขมากและมีความสุขง่าย เพราะไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก

๒. ทำให้เป็นคนมีประสาทสัมผัสละเอียดอ่อน จิตใจไม่หยาบกระด้าง สามารถรับรู้และทำงานที่ละเอียดลึกซึ้งได้

๓. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ไม่เคร่งเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ เซ็ง ง่วงเหงาหาวนอน ลังเลสงสัย ตลอดจนขับไล่อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ความเศร้าโศก ความกลัว ความโกรธ ความประหม่าตื่นเต้น ฯลฯ ได้โดยง่าย ทันตาเห็น

๔. ทำให้สุขภาพกายดี ไม่มีปัญหาอันเนื่องจากระบบประสาทเคร่งเครียด เช่น โรคกระเพาะ ทำให้ร่างกายสงบเย็น ความดันโลหิตไม่สูง เลือดออกน้อย และนอนหลับง่าย หลับสนิทและสบาย

๕. ทำให้เศรษฐกิจดี เพราะไม่ต้องไปแสวงหาความสุขจาก  
อบายมุขต่างๆ ซึ่งทำให้หมัวเมา เหน็ดเหนื่อย และสิ้นเปลือง เนื่องจาก  
มีความสุขภายในใจที่ดีกว่ามาทดแทน

๖. ทำให้สังคมดี เพราะจิตใจมีความสุขเบิกบาน จึงคิดพูดและ  
ทำแต่ในทางที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน ผู้กมิตรกับคนได้ง่าย ไม่มีศัตรู  
รบกวนจิตใจให้หวาดระแวง

๗. ทำให้ความคิดปลอดโปร่งและความจำดี มีสติสัมปชัญญะ  
บริบูรณ์

๘. ทำให้ทำงานได้ดี ไม่ผิดพลาด ไม่เหนื่อยหน่ายและมีสมาธิ  
ทำงานได้ทน ละเอียดรอบคอบ และมีประสิทธิภาพ

๙. ทำให้รู้จักตัวเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี  
มีจิตใจที่เยือกเย็นมั่นคง เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมที่มาย่ำยู่ยวน

๑๐. ทำให้เข้าใจกฎธรรมธรรมาชาติ รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งปวง  
และจิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น

๑๑. ทำให้คุณธรรมต่างๆ เช่น ทาน ศีล เมตตา ขันติ และปัญญา  
 ฯลฯ ออกงามในใจได้ง่าย เป็นหนทางแห่งความเจริญในทางพระศาสนา

๑๒. ทำให้พระพุทธศาสนาตั้งมั่นยั่งยืน เพราะมีผู้ได้รับผลของ  
การปฏิบัติจริง เป็นที่ยืนยัน และพิสูจน์ให้ดูได้.

**ผู้ที่ไม่เจริญมานาปานสติ**  
**กายและจิตของผู้ที่ย่อมัตถ์นรณและหวั่นไหว**

**พุทธพจน์**

## ข้อดีของการใช้ลมหายใจพัฒนาจิต (ตามวิธีอานาปานสติภาวนา)

๑. สะดวก เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหนจึงสามารถใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ไม่จำกัดจิตตอชยาศัย

๒. สบาย เพราะทำให้จิตใจระงับ ร่างกายผ่อนคลายดวงตาแจ่มใสและลมหายใจละเอียดประณีตบางเบา ชีวิตได้หยุดพักอย่างแท้จริง

๓. สะอาด ช่วยชำระกายและใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากสิ่งเป็นพิษภัย โดยวิธีธรรมชาติ ทำให้ผิวพรรณผ่องใส จิตใจเกลี้ยงเกลา ความคิดนึกและพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นไปในทางกุศล ไม่หม่นหมอง

๔. สงบ เพราะเป็นกรรมฐานที่ให้ความสุขสงบโดยส่วนเดียว และลุ่มลึกไปตามลำดับ จนสงบนิ่งถึงที่สุด ไม่มีเรื่องหวาดเสียว น่ากลัว น่าตื่นเต้น หรือลำบาก เหน็ดเหนื่อยกาย-ใจ เมื่อทำให้ถูกวิธี

๕. สว่าง เป็นทางให้เกิดปัญญา เห็นอนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา รู้เท่าทันความจริงของธรรมชาติ สามารถดำรงชีวิตอยู่เหนือความทุกข์ เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง และรู้ผลการปฏิบัติด้วยตัวเอง ไม่ต้องให้ใครรับรอง

๖. สม่าเสมอ เป็นกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องกันไป เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ สามารถทำให้เกิดความสงบ (ฌานหรือสมาธิ) และความรู้แจ้ง (ญาณหรือปัญญา) ได้ตามลำดับโดยไม่ต้องเปลี่ยนไปใช้กรรมฐานอื่น

๗. *เสนาสนอง* เป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติ และตรัสรู้ ทั้งทรงเป็นอยู่ด้วยกรรมฐานนี้เป็นประจำ จึงทรงแนะนำให้ทุกคนปฏิบัติเพื่อสัมผัสสมถธรรม นำให้เข้าถึงที่พึงอันเกษมและปลอดภัย ได้เป็นธรรมชาติ เพราะปฏิบัติบูชาสนองพระพุทธประสงค์ที่ทรงจำนงหวัง.

### พระดุษฎี เมธังกุโร

#### พระพุทธองค์ทรงเป็นอยู่ด้วยอานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่

ภิกษุทั้งหลาย! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนกาลตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึงลำบากและจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซ้ อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้น พึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี

#### พุทธพจน์

เอกัมมวัคค์ อานาปานสังยุตต์  
มหาวาร.ส. (๑๙/๔๐๐/๑๓๒๔)



## ประวัติพระอาจารย์คุณีย์ เมธังกูโร

เจ้าอาวาสวัดทุ่งไผ่  
วัดทุ่งไผ่ ๑๑๑ หมู่ ๑๐ ต.บางหมาก  
อ.เมือง จ.ชุมพร ๘๖๐๐๐

- สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
- นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อุปสมบทที่วัดทองนพคุณ พ.ศ. ๒๕๒๘
- อยู่กับท่านพุทธทาสที่สวนโมกขพลาราม ๘ ปี สอนสมาธิที่สวนโมกข์นานาชาติ
- กำกับดูแลการก่อสร้างวัดทุ่งไผ่ พ.ศ. ๒๕๓๘ ปัจจุบันได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส
- เดินทางศึกษาดูงานและอบรมธรรมะในต่างประเทศกว่า ๑๕ ประเทศทั่วโลก





## การทำงาน

- ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดทุ่งไผ่
- คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา มูลนิธิเสถียรโกเศศ-นาคะประทีป
- เป็นกรรมการกำกับทิศทางแผนงานสุขภาพจิตของ สสส.
- เป็นที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิของสมัชชาคุณธรรม
- เป็นพระวิทยากรบรรยายทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ อาทิ บริษัท ซีพี เซเว่นอีเลฟเว่น เป็นต้น
- จัดกิจกรรมสร้างสรรค์คุณธรรมร่วมกับภาครัฐและเอกชน

## ผลงานอื่นๆ

- เป็นบรรณาธิการและจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแผ่เป็นธรรมทาน

สังคมที่มีปัญหาซับซ้อน และบีบคั้นผู้คน  
หนักหนากว่าอดีต แคมยังมีเทคโนโลยี  
ที่สร้าง สมอง กระตุ่น และหล่อเลี้ยงกิเลสผู้คน  
อย่างแยบยลยิ่งขึ้นกว่าเดิม  
จำเป็นต้องมีการปรับประยุกต์วิธีการใหม่  
และวิถีการดำเนินชีวิตคนรุ่นใหม่  
ให้กลับมาหารธรรมะและธรรมชาติ  
มากขึ้นกว่าเดิม

พระดุษฎี เมธังกุโร



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



kanlayanatam

