

"เทคนิคทำให้ชีวิตมีความสุขตลอดวัน"

จาก <http://www.budpage.com/allday.shtml>

คุณหนึ่ง : "วันนี้เครียดจัง ไปนั่งจิบเบียร์เย็นๆ กันเหอะ "

คุณสอง : " เปื้อๆ อย่างนี้ ไม่หาแฟนสักคนละ แก่เหงาได้นะ "

คุณสาม : " อัยาริมิแฟนเขียว ปัญหาเพียบ มา..มาลองนี่ " เม็ดเดียว" รับรองไปสวรรค์ "

นักวิทยาศาสตร์บอกเราว่าการที่คนเราสมัยนี้ชอบจิบเบียร์กินเหล้า หมกมุ่นเรื่องเพศ หรือ เสพยาเสพติด ก็เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะไปกระตุ้นร่างกายของคนเราให้หลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า"เอนโดพรีน" (Endophrine) สารชนิดนี้เองที่ทำให้ร่างกายของคนเรามีความสุข รู้สึกโปร่งเบา สบายใจ ศ.นพ. ประเวศ วะสี เรียกสารชนิดนี้ว่า "สารแห่งความสุข"

แต่ทว่าความสุขที่เกิดจากอบายมุขเหล่านี้ เป็นความสุขเพียงชั่ววูบ ไม่ยั่งยืน (ความสุขทางเพศ แม้ว่าจะเป็นเรื่องธรรมดาของปฤชน แต่ถ้าหากหมกมุ่นมัวเมา ก็ถือว่าเป็นอบายมุขอย่างหนึ่ง) มีโทษมากกว่าคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาเสพติดเป็นสิ่งที่มิพึงภัย เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้ผู้เสพติดเป็นทาสของมันตลอดไป คือ ขาดไม่ได้ และยิ่งเสพความสุขก็ยิ่งลดน้อยลง จนกลายเป็นทุกข์ถาวรมาแทนที่

ทำอย่างไรคนเราจึงจะสามารถมีความสุขได้ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก พุทธศาสนามีวิธีการมากมายที่จะทำให้คนเราเข้าถึงความสุขที่แท้จริง แต่วันนี้เครือข่ายฯ ขอเสนอวิธีง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทำได้ เป็นเทคนิคฝึกหายใจเพื่อสกัดสารเอนโดพรีน ภายในร่างกายของท่านเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพาอบายมุขอีกต่อไป เป็นเคล็ดลับจากพระไตรปิฎก นำมาเสนอท่านดังต่อไปนี้

เคล็ดลับจากพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า หากท่านได้อ่านคำสอนเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยลมหายใจ(อานาปานสติ) ท่านจะพบคำสอนกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่าหากคนเราสามารถฝึกตนเองให้สามารถรู้สึกวาลมหายใจของตนเองมีการเข้าออกภายในร่างกายได้อย่างชัดเจน และสามารถทาลมหายใจของตนให้ละเอียดประณีต ลมหายใจอันละเอียดอ่อนนั้นก็ทำให้กายสังขารระงับ หรือพูดด้วยภาษาสมัยใหม่ คือร่างกายของผู้ฝึกจะเกิดความสุขอย่างประณีต รู้สึกโปร่งเบา สบายใจ (ร่างกายหลั่งสารเอนโดพรีน) ดังจะขอยกพุทธพจน์บางตอนมาแสดงอ้างอิง ดังต่อไปนี้

"..ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาวเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลม ทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลม ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า..."

(มหาสติปิฎกานสูตร สุตตันต. เล่ม ๒ ข้อ ๒๗๔)

ทำอย่างไรท่านจึงจะสามารถฝึกฝนตนเองจนสามารถรู้สึกถึงลมหายใจที่เข้าออกได้ชัดเจนราวกับรู้สึกว่ามีลูกสูบชักเข้าออกอยู่ในระบบหายใจของท่าน หายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น และสามารถทำลมหายใจให้ละเอียดประณีต หากท่านทำได้ตามหลักข้างต้น ท่านก็จะพบกับความสุข คือ รู้สึกร่างกายสบาย โปร่งเบา (กายสังขารระงับ) เป็นความสุขที่ไม่ต้องไปพึ่งพาสິงภายนอก

และแน่นอน...หากท่านทำได้ตลอดทั้งวัน ร่างกายของท่านก็จะมีความสุขตลอดเวลา

ครับ..ต่อไปนี่คือ **เทคนิคการฝึกหายใจที่สามารถทำให้ท่านรู้สึกลมหายใจได้อย่างชัดเจน** ท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติได้ง่าย สบายใจ **ไม่ต้องมีพิธีรีตองแต่อย่างใด**

ก. ชั้นฝึกหายใจ

๑. ทุกเช้า ฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อเตรียมพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดวัน อย่างน้อยสัก ๑๐-๓๐ นาที
๒. จะฝึกทำนั่งหรือนอนก็ได้ ตามสบาย (ขอแนะนำให้ปฏิบัติทำนั่ง จะรู้สึก มั่นคงดีกว่า)
๓. ยิ้มน้อย ๆ อย่างมีความสุข
๔. ยกมือขวาขึ้นมารอที่ปลายจมูก
๔. หายใจเข้าลึก ๆ อย่างอ่อนโยน พร้อมกับเคลื่อนไหวมือขวา ๆ จากปลายจมูกลงไปตามลำคอ ภาวนาในใจว่า "หายใจเข้า..เบา..บาง..." ในขณะที่เคลื่อนไหวมือลง ไปให้จินตนาการสมมุติว่ามือของท่านกำลังนำพาลมหายใจอันละเอียดอ่อนตามมือไปเรื่อย ๆ เคลื่อนมือลงมาถึงหน้าอก และในที่สุดมือก็พาลมหายใจมาถึงที่สะดือ
๕. หายใจออกยาว ๆ อย่างผ่อนคลาย พร้อมกับเคลื่อนไหวมือขวา ๆ จากสะดือขึ้นมา ภาวนาในใจว่า "หายใจออก สบาย..ย ใจ " ในขณะที่เคลื่อนไหวมือขึ้นมา ให้จินตนาการสมมุติว่ามือของท่านกำลังนำพาลมหายใจอันละเอียดอ่อนตามขึ้นมาจากสะดือขึ้นมาถึงหน้าอก ผ่านลำคอและในที่สุดก็พาลมหายใจออกมาที่ปลายจมูก จากนั้นให้จินตนาการว่าลมหายใจของท่านแผ่กระจายลมหายใจไปทุกทิศทาง อย่างไม่มีขอบเขต
๖. ให้เคลื่อนไหวมือพาลมหายใจเข้าออกอย่างนี้อย่างช้า ๆ (ขั้นที่๔-๕) กลับไปมา พยายามทำความรู้สึกว่าลมหายใจของท่านข้างมีความเบาบางละเอียดอ่อนจริงๆ และให้ศึกษาว่าเมื่อเราทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตแล้วจะมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
๗. หากท่านปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะรู้สึกปีติปราโมทย์ ร่างกายสงบระงับ มีความสุขกาย สุขใจ รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความมั่นใจ
๘. หากท่านได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติ และ ต้องการจะขอบคุณใครสักคน ขอให้ท่านนึกถึงรอยยิ้มของพระพุทธองค์ เพราะเทคนิคเหล่านี้นำมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก
๙. หากท่านคิดจะตอบแทนคุณความดีของพระพุทธองค์ ท่านสามารถทำได้ ด้วยการช่วยกันศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์โดยตรงจากพระไตรปิฎก แล้วนำไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพียงเท่านี้ก็ถือว่าได้เป็นการตอบแทนคุณความดีที่พระพุทธองค์ทรงพอใจ (ปฏิบัติบูชา)

ข. ชั้นประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. ในขณะที่ประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ท่านพยายามตามลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกของท่านได้อย่างชัดเจนเหมือนกับว่ากำลังมีสิ่งหนึ่งแล่นเข้าออกในทางเดินหายใจตลอดเวลา ยามใดที่ท่านรู้สึกว่าการตามลมหายใจได้ไม่ชัด ให้ใช้มือเคลื่อนไหวช่วยนำลมหายใจสักเล็กน้อย ร่างกายก็จะสามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้ทันที

๒. ให้พยายามภาวนาในใจในขณะที่หายใจเข้าว่า "หายใจเข้าเบาบาง.." และ ในขณะที่หายใจออกว่า "หายใจออกสบาย..ใจ" หากท่านสามารถควบคุมลมหายใจได้ตลอดทั้งวันเช่นนี้ ลมหายใจอันละเอียดอ่อนจะปรุงแต่งให้ร่างกายของท่านให้สงบระงับ ทำให้ท่านดำเนินชีวิตไปตลอดทั้งวันอย่างมีความสุข

๓. ยามใดที่ได้พบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเช่น ได้ยินได้พบเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ผิดหวัง เครียด กัดดัน เบื่อหน่าย หรือมีสิ่งภายนอกมาช่วยรบกวนจิตใจ ท่านจะรู้สึกตัวได้อย่างรวดเร็ว เพราะ ลมหายใจของท่านจะสั้น และ หยาบลง ร่างกายจะรู้สึกไม่สบายทันที ในการแก้ปัญหา ให้ท่านหายใจให้ลึก และละเอียดเบาบางที่สุด ท่านจะพบว่า การควบคุมลมหายใจจะช่วยให้ท่านสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้อย่างง่ายดาย ไม่ทุกข์ใจง่าย ๆ เหมือนแต่ก่อน

๔. ในการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ท่านต้องพบปะผู้คน และ ได้รับอิทธิพลจากสิ่งกระตุ้นเร้าต่าง ๆ มากมายรอบตัว หากท่านไม่สำรวมระวัง ความทุกข์จะเข้ามาได้โดยง่าย ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังนั้นท่านจึงควรฝึกคิดมองโลกให้เป็นกุศล คือ มองอย่างฉลาด เกื้อกูลต่อสุขภาพจิต รู้จักคิด คิดเป็น ควบคุมไปด้วย ท่านสามารถศึกษาวิธีคิดต่าง ๆ ได้จากบทความในเว็บไซต์แห่งนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติทั้งหมดที่แนะนำมาเป็นเพียงส่วนเล็กน้อยในพระพุทธศาสนา เท่านั้น ยังมีสิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ด้านอื่นๆ อีกมาก เพื่อให้มีพัฒนาการที่ครบรอบด้าน ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างปรกติ มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดี (ศีล) การฝึกฝนจิตใจให้มีสุขภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี สมควรแก่การงาน (สมาธิ) ฝึกคิดเป็น คิดถูกต้อง คิดเป็น กุศล ฝึกมองเห็นสภาวะที่เป็นจริงตามธรรมชาติ (ปัญญา) ดังนั้นท่านจึงควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่อไป ไม่ควรหยุดนิ่ง