

สมาธิ เพื่อการผ่อนคลาย

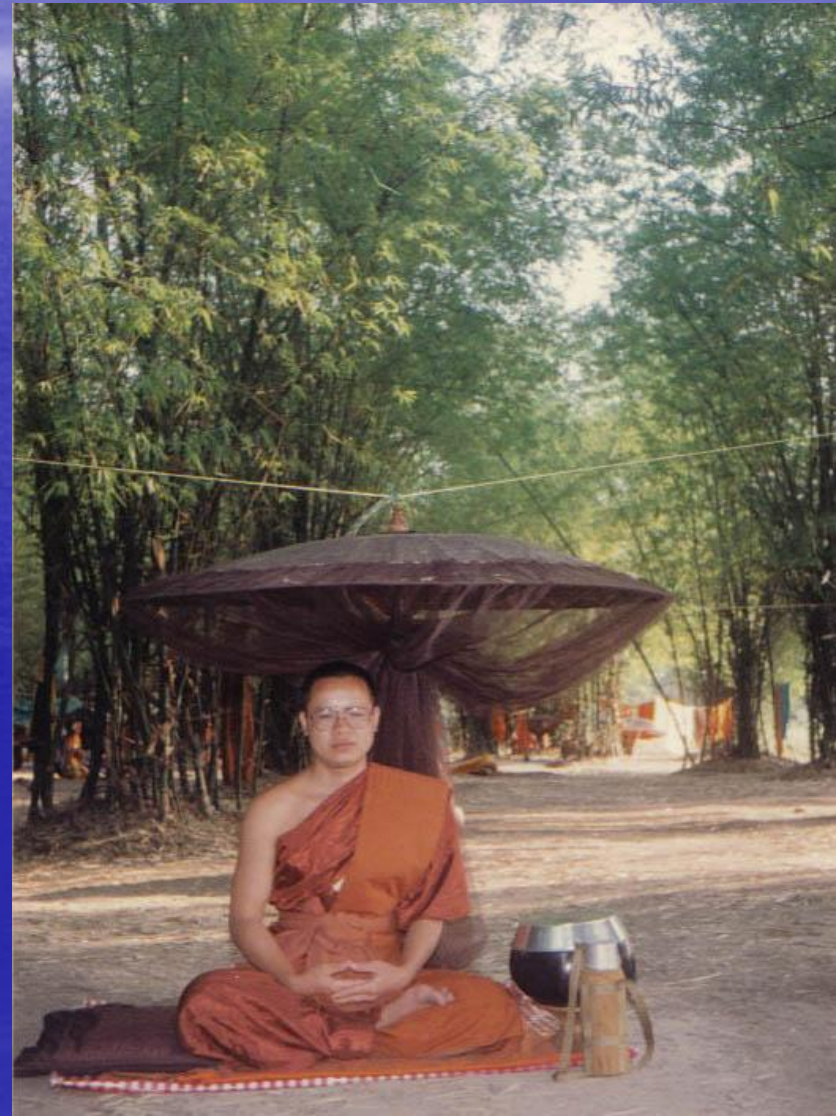
**Meditation
for Stress Reduction
and Relaxation.**

By Dr. Handy Inthisan

bandy04@iirt.net

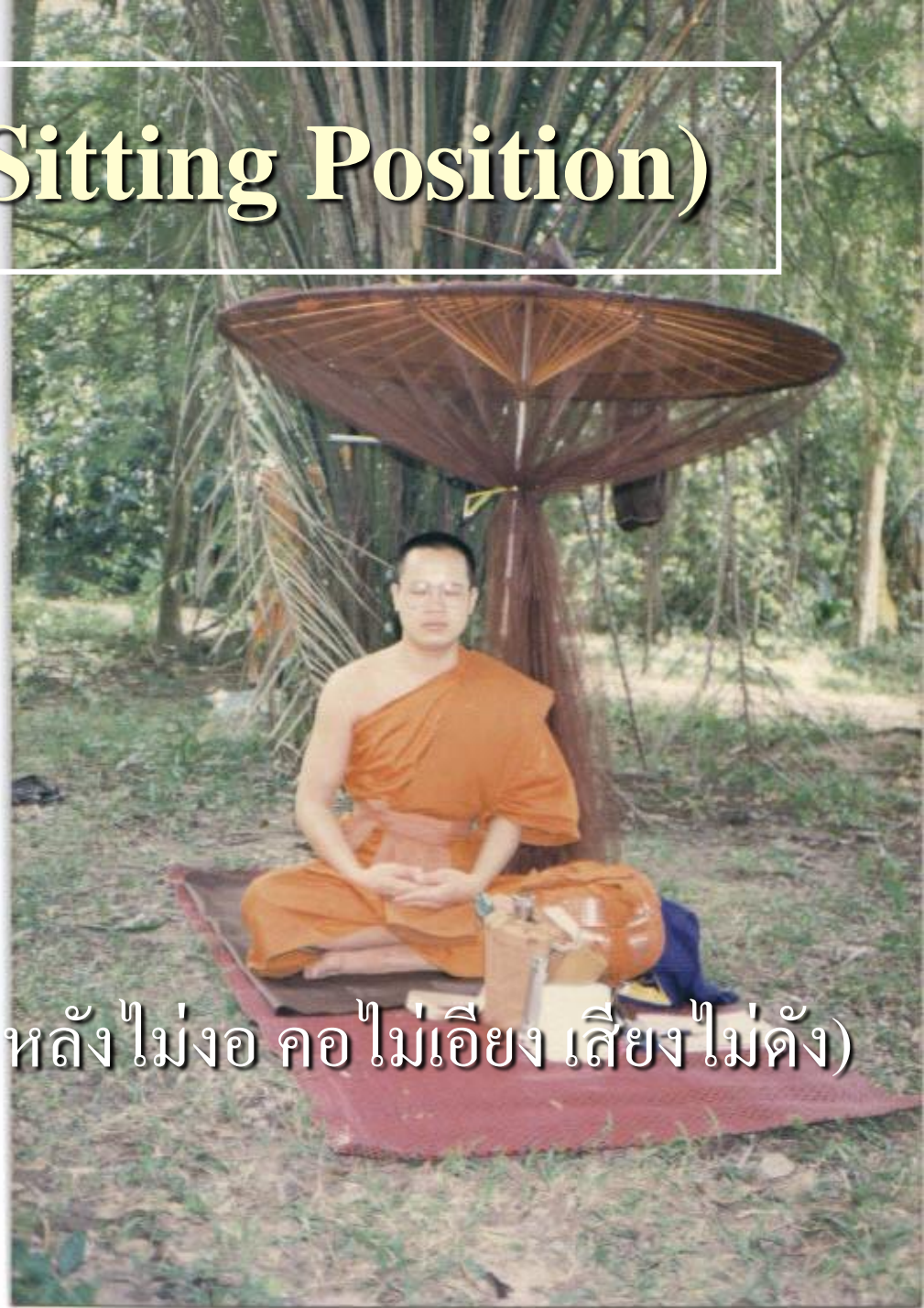
คุณรู้(ตัว)หรือยัง ก่อนมานั่งสมาธิ ?

- 1.** ทำนั่งสมาธิ (The Sitting Position)
- 2.** การผ่อนคลาย (Relaxing)
- 3.** การล้างพิษด้วยจิต (Mental Detoxification)
- 4.** การกำหนดลมหายใจ (Breathing)
- 5.** การกำหนดรู้ธาตุสี่ (The Great Elements)
- 6.** การกำหนดรู้ไตรลักษณ์ (Impermanence)



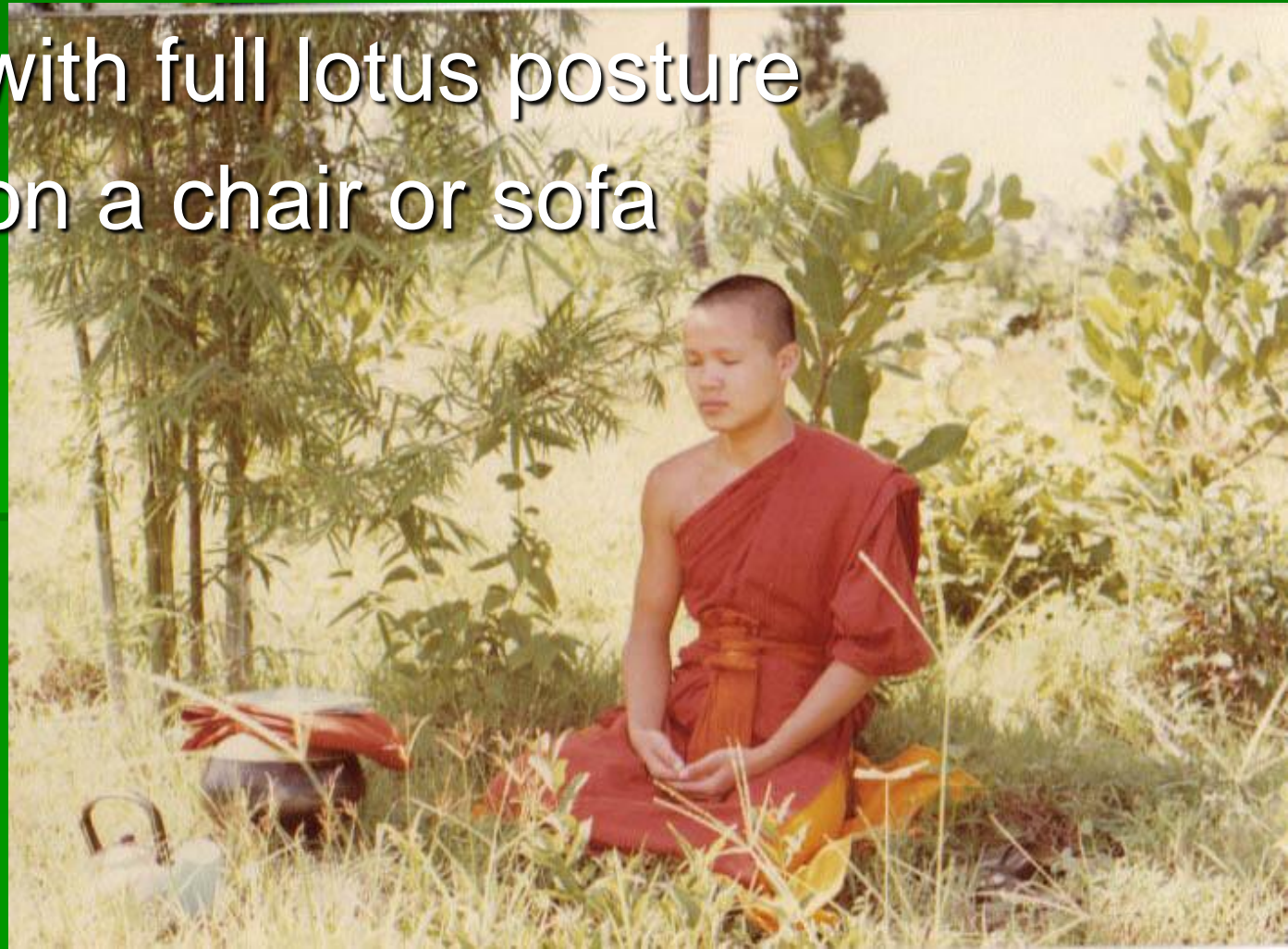
• ทำนั่งสมาธิ (Sitting Position)

- นั่งขัดสมาธิราบ
- นั่งขัดสมาธิเพชร
- นั่งบนเก้าอี้ หรือ โซฟา
(อกผาย ไหล่ผึ่ง หน้าตึง อกตั้ง หลังไม่งอ คอไม่เอียง เสาียงไม่ค้ง)



What to Do with Your Body

- Sitting with half lotus posture
- Sitting with full lotus posture
- Sitting on a chair or sofa



การผ่อนคลาย (Relaxing)

๑. ผ่อนคลายกายส่วนล่าง

- เท้าทั้งสองข้าง ข้อเท้า แข็ง
- หัวเข่า ขาอ่อน หน้าท้อง

๒. ผ่อนคลายกายส่วนกลาง

- หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่
- แขน มือ และนิ้วมือ

๓. ผ่อนคลายกายส่วนบน

- คอ คาง แก้ม
- ปาก ริมฝีปาก ลิ้น ฟัน
- จมูก ตา ขอบตา คิ้ว
- หน้าผาก หู กระทบ่อม

การล้างพิษด้วยจิต (Mental Detoxification)

- สูดลมหายใจลึกยาว ให้ออกซิเจนเข้าสู่เส้นเลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย
- กลั้นลมหายใจไว้หนึ่งวินาที แล้วปล่อยลมหายใจยาว ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า “ผ่อนคลาย” (release)
- มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำจิตใจ จนกลายเป็นคนอมทุกข์
- มีจิตที่เข้มแข็งด้วยพลังแห่งสมาธิ จับไล่ความเคลียดออกจากจิต

• มา รู้จัก ลมหายใจ กันก่อนเถอะ

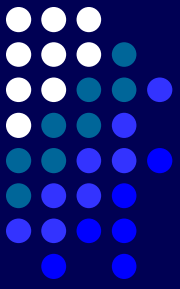
- ลมหายใจสั้น คือ จะมีลมสัมผัสเฉพาะช่องจมูก
- ลมหายใจขนาดกลาง คือ ลมหายใจจากจมูกถึงหน้าอก
- ลมหายใจลึกยาว คือ ลมหายใจจากจมูก ถึงหน้าท้อง (พอง-ยุบ)

อารมณ์จะสัมพันธ์กับลมหายใจ การเปลี่ยนลมหายใจ คือการเปลี่ยนอารมณ์ไปด้วย

● มารู้จัก ธาตุ ๔ หรือ ธาตุ ๖ กันก่อนเถอะ

- ธาตุดิน คือ ส่วนที่แข็งในร่างกายเรา จัดเป็นธาตุดิน
- ธาตุน้ำ คือ ส่วนที่เป็นของเหลวในร่างกายเรา จัดเป็นธาตุน้ำ
- ธาตุลม คือ ส่วนที่เป็นลมหายใจเข้า — ออก หรือ ลมพัดไปในกาย
- ธาตุไฟ คือ ส่วนที่เป็นไออุ่น ไฟธาตุเผาผลาญอาหารให้ย่อย
- อากาศธาตุ คือ ส่วนที่เป็นช่องว่างระหว่างอวัยวะภายในร่างกาย
- วิญญาณธาตุ คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความมีสติ

• มารู้จัก ไตรลักษณ์



- อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ (ทั้งรูปธรรม และนามธรรม)
- ทุกขัง คือ ความทุกข์ ได้แก่สภาพที่ทนได้โดยยาก
- อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน



(๒) การควบคุม (Controlling)

- ตั้งจิตจดจ่อที่ปลายจมูก จับจ้องรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก
- Setting a Platform at the Tip of the Nose
- เลื่อนลมหายใจจากปลายจมูกสู่หน้าท้องที่พองยุบ
- Moving the Platform to the Abdomen
- นำจิตกลับที่เดิม
- Bringing the Mind Back

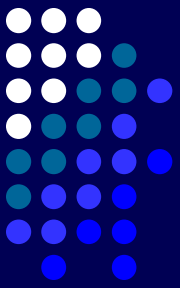


(๓) การใช้จิตวิเคราะห์ (Analyzing)

- จิตวิเคราะห์ ความคิดที่เป็นกุศล และอกุศล
(Wholesome and Unwholesome Thoughts)
- จิตวิเคราะห์ ตามหลักเหตุและผล (Cause and Effect)
- การวางจิตเป็นกลาง (Staying Neutral)
- การป้องกันความเครียด (Preventing Stress)

(๔) ประสบการณ์สัมผัส และความรู้สึก

(Sensing and Feeling)



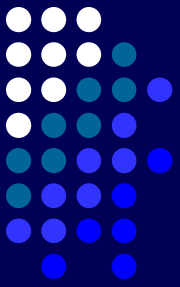
- รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ทั้งสุขเวทนา ทุกข์เวทนา และอทุกขมสุขเวทนา
- จดจำเรื่องอนิจจังให้ขึ้นใจ คือทุกสิ่งอย่างล้วนตกอยู่ในกฎอนิจจังทั้งสิ้น

(๕) การปล่อยวาง (Letting Go)

- ปล่อยวาง อย่างฉลาดและรู้เท่าทัน (Letting Go)
- ทำความสะอาด (Cleaning Up)



(๖) แผ่เมตตา (Spreading Loving Kindness)

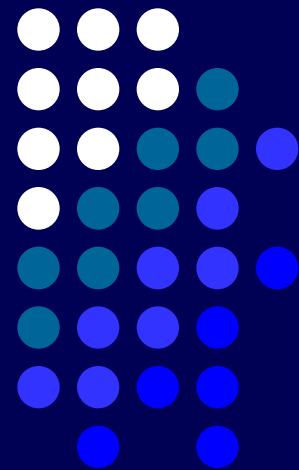


- แผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง
- แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
- แผ่เมตตาแก่เพื่อนร่วมงาน
- แผ่เมตตาให้แก่ศัตรูหมู่อุปจามีตร

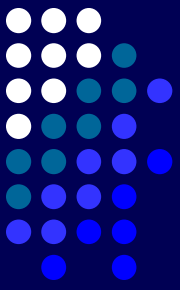


การฝึกสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย (Meditation for Stress Reduction and Relaxation)

- สมาธิ มีประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ใน
ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ
- Meditation is good for all human
being for their mental and mind
development .



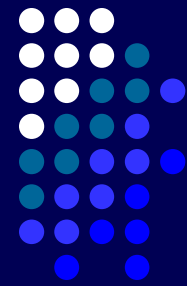
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ (The Benefits of Meditation)



- สมาธิ คือ หนทางการฝึกจิต เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้ง และดวงปัญญา
- Meditation is the way to train our minds to develop insight and wisdoms.
- สมาธิ คือ หนทางที่จะชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง
- Meditation is the way to clear and to purify our minds from impurities.

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

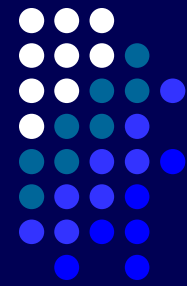
(The Benefits of Meditation)



- สมาธิ คือหนทางที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่สงบเยือกเย็นเห็นสันติจิต
- Meditation is the way to help meditation practitioners to have a calm and a peaceful mind.
- สมาธิ คือ บ่อเกิดแห่งความเงียบสงบ และพบความสุขอันแท้จริง
(นตฺถิ สนฺตติ ปริ สุขํ = สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี)
- Meditation is the source of serenity and a real happiness.

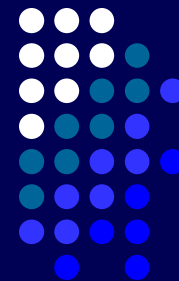
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

(The Benefits of Meditation)



- สมาธิ เป็นหนทางเดียวที่จะฝึกจิตของเรา ให้สะอาด ปราศจากกิเลสทั้งหลาย อันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือ อวิชชา เป็นต้น
- Meditation is the way to train our minds to be free from all kinds of mental defilements such as greed, hatred and delusion or ignorance.

เพราะฉะนั้น เราควรจะเริ่มฝึกจิตได้หรือยัง ?



With my Dhamma Master : Buddhadasa Bhikkhu
For more informations : www.t-dhamma.org