



ปรับระบบความคิดและพฤติกรรมของตัวเอง จากสายด่วนชาวพุทธ

ก่อนนอนทุกวัน ตื่นนอนทุกวัน ให้พิจารณาตัวเองและฝึกตามนี้
ฝึกต่อเนื่องไปทุก ๆ วัน เป็นเวลา 9 เดือนเป็นอย่างน้อย

ชีวิตคนเรา มีสุข มีทุกข์ มีพบ มีจาก มีผิดหวัง มีสมหวัง มีได้ มีเสีย มีเสียงชื่น
ชมสรรเสริญ มีเสียงนินทาตำหนิ คละเคล้าผสมปนเปไปทุกวัน

สิ่งนี้เป็นธรรมดา เพราะสติ เพราะปัญญาของคนเราไม่ได้เต็มเปี่ยมตลอดเวลา

ชีวิตคือปรากฏการณ์ชั่วคราว ชีวิตคนเรานี้สั้นมาก ๆ จงใช้ชีวิตอันแสนสั้นนี้
สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง คนอื่น สังคมและโลก จงทำให้เต็มที่จนสุดความสามารถ
ของเรา

เมื่อมีชีวิตอยู่ จงมีสติเต็มเปี่ยม พร้อมเผชิญกับทุกเหตุการณ์ ทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ
ผิดหวังและสมหวัง เผชิญกับมันอย่างมีสติ มีปัญญาสูงสุด เราต้องดูทุกอย่างตามความเป็น
จริง และลุยแก้ปัญหาตามความเป็นจริงบนเส้นทางที่ถูกกรรมเท่านั้น ไม่ต้องเข้าข้างตัวเอง
หรือใครอื่น

วันเวลาของชีวิตหมดไปอย่างรวดเร็ว

อายุ วัยและความหนุ่มสาว หายไปอย่างรวดเร็ว วันและคืนหมุนเวียนไป ย่อมกลืนกิน
ชีวิตให้หมดหายไป เชื่ออะไร เชื่ออย่างไร คิดอย่างไร ทำอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังสติและ
ปัญญาของบุคคลนั้น ๆ

ทุกชีวิตย่อมผันแปรและเป็นไปต่าง ๆ ตามการคิด การพูด และการกระทำของตัวเอง
ไม่มีใครมาบันดาลให้ใครเป็นอะไรและอย่างไรได้นอกจากตัวเองเท่านั้น ดังนั้นจงระวังใน
การคิด การพูด และการกระทำของตัวเองให้ดีที่สุด

คิดอะไร ก็คิดได้ แต่อย่าให้ผิดศีลผิดธรรม
พูดอะไร ก็พูดได้ แต่อย่าให้ผิดศีล ผิดธรรม ผิดกฎหมาย
ทำอะไร ก็ทำได้ แต่อย่าให้ผิดศีล ผิดธรรม ผิดกฎหมาย

ธรรมะ แก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

ธรรมะคือภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีอยู่เพื่อมนุษย์ทุกคน แต่จะมีใครสนใจหรือไม่เท่านั้น ถ้าต้องการแก้ปัญหาชีวิต ขอเพียงตั้งใจ อดทน อ่านหนังสือธรรม พังกรรม และฝึกจิตให้อยู่กับศีลกับธรรมต่อเนื่องไปไม่เกิน 9 เดือน อะไร ๆ ก็ดีขึ้น งดงามขึ้น ชีวิตจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น ทุกข์ยากขึ้น ปัญหาชีวิตจะน้อยลง

การพึ่งตัวเองได้ การฝึกตัวเองให้อยู่กับศีลกับธรรมนั้นแหละ คือการนำธรรมะมาจัดการชีวิตที่ดี

เวลาเดือนร้อน เกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

คนมักเครียดและมัวแต่จะโทษเวรกรรม โทษดวง โทษชะตา โทษปี โทษเดือน โทษวัน เกิด โทษปีชง โทษเบญจเพส และเอาแต่บ่นโวยวายว่า

"ทำไม จึงเป็นแบบนี้ละ ทำไมชีวิตฉันต้องมาเจออะไรแบบนี้ มันเป็นเวรเป็นกรรมอะไรของฉันอย่างนี้..."

แต่คนที่มีปัญญา จะไม่โวยวาย ไม่ตีโพยตีพาย เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ จะมองปัญหาแล้วไล่ตรวจดูว่า สาเหตุมาจากอะไร แล้วหาทางแก้ไขที่สาเหตุนั้น ๆ มากกว่าจะไปสนใจเรื่องเวรกรรม ความชวย ดวงไม่ดี ปีชง ฯลฯ อะไรนั้น

เกิดเป็นคน ต้องพร้อมเผชิญกับทุกสิ่งอย่างมีสติอย่างมีปัญญาสูงสุด

เห็นคนอื่นเครียด เราต้องไม่เครียด

เห็นคนอื่นหงุดหงิด เราต้องไม่หงุดหงิด

เห็นคนอื่นโกรธ เราต้องไม่โกรธ

เห็นคนอื่นเศร้า เราต้องไม่เศร้า

เห็นคนอื่นเหงา เราต้องไม่เหงา

เห็นคนอื่นอ่อนแอ เราต้องไม่อ่อนแอ

ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด เราต้องยิ้มได้และพร้อมเผชิญกับทุกสิ่งอย่างมีสติอย่างมีปัญญาสูงสุดเสมอ

ชีวิตคนเรา ไม่มีอะไรมาก

เกิดมาแล้ว ก็ต้องได้พบกับสิ่งที่ดี ไม่ดี สมหวัง ผิดหวังคละเคล้าปนเปกันไปทุกวี่วัน ทุกเดือนทุกปีอยู่แล้ว

จริง ๆ แล้ว ชีวิตคนเรา ก็ไม่มีอะไรมาก เกิดมาแล้ว ก็ต้องพบกับสิ่งที่ดี ไม่ดี สมหวัง ผิดหวังคละเคล้าปนเปกันไปทุกวี่วันทุกเดือนทุกปีอยู่แล้ว เมื่อเราเข้าใจความจริงนี้แล้ว ไม่ยึดติดมัน เราจะไม่เครียด ไม่เศร้า ไม่หมอง ไม่อ่อนแอ ไม่ท้อแท้ เราจะเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ไม่โทษเวรกรรม ไม่โทษคนโน้นคนนี้

ชีวิตแต่ละคน เป็นสมบัติของตัวเอง คนแต่ละคนสามารถสร้างสิ่งดีงามได้ด้วยร่างกายของตนเอง แต่เมื่อหมดลมหายใจแล้ว ก็หมดสิทธิ์ใช้ร่างกายนี้สร้างกุศลได้แล้ว ต้องไปตามกรรมที่ตนได้กระทำไว้ตอนมีชีวิตอยู่นั่นเอง

ที่พึ่งอื่นของเราไม่มี มีแต่ตัวเราเท่านั้น พึ่งตัวเราเองได้ คือจิตของเราที่ฝึกให้ดีแล้ว ฝึกให้มีศีลให้มีธรรมแล้วนั้นแหละจะเป็นที่พึ่งของเรา

เมื่อเราหมดลมหายใจลง ลูก เมีย พ่อ แม่ ญาติ หรือใคร ๆ ก็ไม่ได้ไปกับเราเลย เราผู้เดียวเท่านั้นไปสู่โลกหน้าแต่เพียงผู้เดียว บุญหรือบาปที่เราทำไว้ขณะมีชีวิตอยู่นั่นเอง จะนำเราไปสู่สุคติ คือสถานที่ดีงาม เช่น เทพ พรหม มนุษย์ หรือนำเราไปทุคติ สถานที่ตกต่ำ เลวร้าย เช่น นรก เปตต เตรัจฉาน

ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด จะดีเลิศ หรือเลวร้ายแบบไหน จงรักษาจิตของเราให้มีศีล มีธรรม มีเมตตาอยู่เสมอ อย่าให้สติหลุดหาย อย่าให้ปัญญาตกต่ำไป ทำแบบนี้ ชีวิตเราจะงดงามและคุ้มค่าที่ได้เกิดมา

ธรรมะแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ธรรมะป้องกันปัญหาได้ทุกอย่าง

จงรับนำธรรมะมาใช้ดูแลชีวิตตัวเองทุกลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาทุกวันคืนตั้งแต่นั้นนอนจนกระทั่งนอนหลับ เพราะ-;

ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะท้อแท้ สิ้นหวัง
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เหลือใคร
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะเสียศูนย์ เศร้าหมอง
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะอ่อนแอ ร้องไห้
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะร้อนรน น้อยใจ
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะก่อเวร สร้างศัตรู
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะขาดพลังสร้างสรรค์
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะไม่อยากอยู่ จะอยากตาย
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะทำลาย จะรุนแรง
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เมื่อพบเจอปัญหา จะไม่สู้หน้าแก้ปัญหา คิดแต่จะหนีปัญหา
ชีวิตที่ขาดธรรมะ เป็นชีวิตที่สูญเปล่า

ชีวิตไม่ใช้การหายใจทิ้งไปวัน ๆ

ชีวิตไม่ใช้การนั่งนอนให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ
ชีวิตไม่ใช้การกิน เที่ยว เล่น สนุกไปวัน ๆ
ชีวิตไม่ใช้การผลาญทรัพยากรโลกไปวัน ๆ
ชีวิตไม่ใช้การรอให้แก่และตายไปวัน ๆ
แต่ชีวิตคือการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามสำหรับตนเอง เพื่อนมนุษย์ และโลก
ทุกลมหายใจเข้าออกของคนเราสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามได้

และสิ่งที่ดีงามที่สุดก็คือ ทาน (การมีน้ำใจเผื่อแผ่แบ่งปันทรัพยากรในโลกต่อกัน) ศีล (การมีความเคารพต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่นทั้งโลก) และ จิตภาวนา (การฝึกสติรับรู้/ตามรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงด้วยวิธีตามมหาสติปัฏฐานสูตร)

จงเปิดใจ ยิ้มให้ตัวเอง ให้โลก ให้เพื่อนร่วมโลกทุกชีวิต แม้เขาจะไม่ชอบเราก็ตาม
จงเปิดตา มองทุกคน สบตากับคน พูดคุยกับทุกคน กล้านับถือชีวิตอื่น ๆ ทุกคน แม้
เขาจะคิดต่างจากเรา

จงเปิดใจ ให้อภัยทุกคน มีเมตตาทุกชีวิต ไม่ติดใจ ไม่แค้นเคืองใคร

จงเปิดความกล้า กล้าฟังคนดำ กล้าฟังคนนินทา ไม่หนีเมื่อเขาด่าว่านินทา พร้อม
ฟัง พร้อมอธิบายความจริง และไม่โกรธคนเหล่านั้น

จงเปิดความกล้า ไม่กลัวใคร ไม่หวั่นเกรงใด ๆ เมื่อเราคิดถูก พูดถูก และทำถูกแล้ว

จงเปิดความมุ่งมั่น มุ่งมั่นเรียนให้ดีเลิศ ทำงานให้ดีเลิศ สร้างชีวิตให้ก้าวหน้าไปให้ดี
เลิศที่สุด ดีเลิศตามศีล ดีเลิศตามธรรม

ไม่มีที่พึ่งอื่นใด ดีเท่ากับจิตของเราเอง

ไม่มีเพื่อนคนใด ดีเท่าจิตของเราที่ฝึกได้แล้ว

จิตคนเรานี้ แม้มันจะวอกแวกวุ่นวายกลับกลอกแค่นั้น แต่ก็สามารถฝึกได้

จิตที่ฝึกดีแล้ว คือที่พึ่งที่แท้จริงของคนเรา ดังนั้น เราต้องฝึกจิตทุก ๆ วัน ทุกเวลา
เหมือนร่างกายต้องกินอาหารทุกวัน ฝึกจิตให้อยู่กับศีลกับธรรม ไม่ใช่ไปอยู่กับความหลง
ความยึดติด ความเครียด ความโกรธ ความงุ่นง่านหงุดหงิด ความเศร้า ความเหงา ความ
อยากได้อะไรก็มีเกินฐานะความเป็นจริง

ทุก ๆ วัน ให้หามุมที่เงียบสงบ ปิดเครื่องมือสื่อสาร หยุดกิจกรรมอื่น ๆ นั่งตัวตรง ๆ
นิ่ง ๆ หลับตา ผ่อนคลาย ส้ารวมจิต ตั้งใจรับรู้ลมหายใจเข้าออกของเราเท่านั้น สัก 15-30
นาที ต้องผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ ไม่บังคับลมหายใจ หน้าที่เราคือ เพียงรับรู้ให้ทันว่า ลม
หายใจออก ก็รู้ว่า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ก็ตามรับรู้ว่าหายใจเข้า รับรู้ไปเรื่อย ๆ ไม่ให้

วอกแวก ถ้าเผลอไปคิดเรื่องอื่น ๆ ไปคิดเรื่องในอดีต ไปคิดฟุ้งถึงเรื่องในอนาคต ก็รีบดึงจิต มาตั้งใจดูลมหายใจนี้อีก ดึงมันกลับมา ไม่เคร่งเครียด หรือท้อแท้ใจ ทำแบบนี้ทุก ๆ วัน ๆ ละ 15-30 นาที ต่อเนื่องไปสัก 9 เดือน ทำแบบนี้แหละ จิตของเราจะสงบ มั่นคง และมีพลัง จิตที่สงบ มั่นคง มีพลัง ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จได้ง่าย

ความไม่รู้ ทำให้ผิดพลาดทุกอย่าง

ความไม่รู้ ทำให้เสียหายทุกสิ่ง

ความไม่รู้ ทำให้พ่ายแพ้ทุกสิ่งเวียน

ความไม่รู้ ทำให้ล้มเหลวทุกกรณี

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้เหงา

ความไม่รู้ ทำให้เศร้า

ความไม่รู้ ทำให้ท้อแท้

ความไม่รู้ ทำให้สิ้นหวัง

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้เจ็บปวด

ความไม่รู้ ทำให้รวดร้าว

ความไม่รู้ ทำให้ชิงชัง

ความไม่รู้ ทำให้ทุรนทุราย

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้แค้นเคือง

ความไม่รู้ ทำให้เดือดดาล

ความไม่รู้ ทำให้ฟาดฟัน

ความไม่รู้ ทำให้ล้างผลาญ

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้แตกแยก

ความไม่รู้ ทำให้เลิกกรา

ความไม่รู้ ทำให้หย่าร้าง

ความไม่รู้ ทำให้อาฆาต

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้เมามัน

ความไม่รู้ ทำให้โอ้อวด

ความไม่รู้ ทำให้เปลืองตัว

ความไม่รู้ ทำให้เปลืองตังค์

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้เสพติด

ความไม่รู้ ทำให้ถือตัว

ความไม่รู้ ทำให้มัวเมา

ความไม่รู้ ทำให้เป็นบ้า

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้เยอหยิ่ง

ความไม่รู้ ทำให้เหยียดหยาม

ความไม่รู้ ทำให้เลวทราม

ความไม่รู้ ทำให้หยาบช้า

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ความไม่รู้ ทำให้ต่ำ

ความไม่รู้ ทำให้แข่ง

ความไม่รู้ ทำให้เกรี้ยวกราด

ความไม่รู้ ทำให้ก่อเวร

จงกำจัดความไม่รู้ ก่อนที่ความไม่รู้จะกำจัดเรา

ถามว่า ที่ว่าไม่รู้ นั่น คือไม่รู้อะไร

ตอบว่า ไม่รู้อะไรจริง ไม่รู้ทุกขัง ไม่รู้อันตตาของสังขาร (สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงประกอบให้เกิดมีขึ้น) เช่น ไม่รู้ชีวิต ไม่รู้โลก ไม่รู้ธรรม ไม่รู้กรรม ไม่รู้สมมุติ ไม่รู้บัญญัติ ไม่รู้ปรมาตถ์
นั่นเอง

ถ้าท้อแท้ อยุ่ตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่

ให้นึกถึงแม่สุนัข ตัวผอมโซหนังติดโครงกระดูก มันวิ่งพล่านหากินไปทั่ว เพื่อจะมี
อะไรให้ได้แตะได้กินบ้าง วิ่งทั้งวันก็ไม่มีอะไรให้กินเลย แต่มันก็ยังวิ่งเอานมเหี่ยว ๆ
โตงเตง ๆ นั้นมาป้อนให้ลูกของมัน

นี่คือความรักของแม่ต่อลูก มันเป็นความรักที่ยิ่งใหญ่

เราเป็นคน ถ้าท้อแท้ อยุ่ตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่

เราต้องคิดได้ดีกว่าและทำได้ดีกว่าแม่สุนัขตัวนั้น

เมื่อรู้สึกว่ ไม่มีใคร ไม่เหลือใคร อ่อนแรง หหมดสิ้นกำลังใจ

บางครั้ง ในยามที่พบปัญหา ร้อยแปดพันเก้า ประเดประดังเข้ามา ปัญหาต่าง ๆ นั้น
ล้วนเป็นผลจากการกระทำและการเข้าไปเกี่ยวข้องของเราเมื่อวันก่อน ๆ นั่นเอง

วันแล้ววันเล่าที่ต้องเหนื่อยหน่ายกับการแก้ปัญหาที่ไม่รู้ว่า จะหมดสิ้นไปเมื่อไหร่ จึง
ทำให้รู้สึกว่ ชีวิตนี้ไม่มีใคร ไม่เหลือใครเลย ขาดที่เหนี่ยวเกาะ ไม่มีที่พึ่งพิง ไร้กำลังใจ จน
บางครั้งรู้สึกว่ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่อยากพบปัญหาใด ๆ อีกแล้ว ไม่อยากรับรู้อะไร ๆ ไม่
อยากพบใคร และอยากหนีไปให้พ้น ๆ

บ้างอาจรู้สึกว่ อยุ่ตาย

นี่คือความอ่อนแอของจิต นี่คื้จิตที่ขาดพลังทางกุศล นี่คื้จิตที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจ
ความรู้สึกทางอกุศล ซึ่งนับว่ อันตรายและล้าหลังมาก ๆ เราอย่าเป็นทาสความรู้สึกนี้

จงปลุกจิตตัวเองให้กล้าแกร่งขึ้นมา

เอาชนะความรู้สึก ก้าวข้ามและอยู่เหนือความรู้สึกเหงา เศร้า ท้อแท้ ไร้กำลังใจให้ได้ แล้วฝึกตัวเองทุกลมหายใจเข้าออกให้มีสติและมีปัญญาตลอดเวลา

สติและปัญญา หมายถึง รับรู้ความเป็นจริงขณะที่กำลังสัมผัสเกี่ยวข้อง เข้าใจความจริง มองเห็นความจริง ยอมรับความจริง และลงมือแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริง

ไม่ต้องไปหวังกำลังใจจากใคร เพราะแท้จริงแล้ว ไม่มีใครให้กำลังใจแก่ใครได้ จงสร้างกำลังใจขึ้นมาด้วยตัวของเราเอง มันจะยิ่งยืนมั่นคงมากกว่า

การที่เราได้เกิดมามีรูปร่างเป็นคนนี้ ถือว่ายอดเยี่ยมที่สุดแล้ว

การได้เกิดมาเป็นคน แสดงว่าได้ทำบุญเก่าไว้มากมายเลย แต่ในปัจจุบัน จงพิสูจน์ฝีมือตัวเองว่า เราอยู่ในโลกนี้ได้อย่างกล้าแกร่ง เข้มแข็ง มั่นคง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ทุกข์ยากหรือขาดแคลนเพียงใด

จงใช้เป็นเวทีทดสอบและพิสูจน์พลังสติ พลังปัญญา พลังความอดทนของตัวเอง จงปลุกใจตัวเองให้ตื่นอยู่เสมอ แม้จะรู้สึกว่า ขณะนี้ กำลังมีปัญหามากมาย เหมือนมีไฟ 10 กอง กำลังไหม้ล้อมรอบตัวเรายู่ก็ตาม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด อย่าให้ความอ่อนแอมาครอบงำจิตเรา อย่าเป็นทาสความอ่อนแอ อย่ายอมให้ความท้อแท้มีอำนาจเหนือตัวเรา

วิธีดูแลตัวเองแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ทุกวันฝึกดูแลตัวเองง่าย ๆ แบบนี้ ฝึกทำวันละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย หรือทุกครั้งที่รู้สึกเบื่อ เหงา ว่าเหว้ โหยหาใครสักคน ต้องการคนที่รู้ใจ เครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ฯลฯ

อาบน้ำให้สบาย สวมใส่ชุดที่สบาย ๆ เปิดอากาศในห้องพักให้ถ่ายเทสะดวก ปิดเครื่องมือสื่อสาร ให้อ่านพระ สวดมนต์ แผ่เมตตา สัก 5 นาที แล้ว นั่งหลับตานิ่ง ๆ สงบเงียบ นั่งตัวตรง ไม่ฟังอะไร (นั่งบนเก้าอี้ก็ได้)

หลับตา เอาความรู้สึกไปกำหนดจดจ่อที่ลมหายใจตัวเอง ไม่เกร็ง ไม่บีบ ไม่เพ่ง ไม่ยึดติด ไม่รีบ ไม่เร่ง ไม่ร้อน แต่ทำให้เป็นธรรมชาติ เรื่อย ๆ เราแค่เอาความใส่ใจความตั้งใจมาคอยจับที่ลมหายใจ (ที่เข้า/ออกตรงปลายจมูก)

อย่าเอาสายตาไปจับมัน เราแค่รับรู้ด้วยใจเท่านั้นว่า "อันนี้ ลมหายใจเข้า อันนี้ ลมหายใจออก" ตามติดจับไปเรื่อย ๆ แค่ให้ตั้งใจรู้ให้ทันว่า "เข้า-ออก ๆ" หรือ "หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ๆ" แค่นั้น ไม่ต้องท่อง ไม่ต้องบ่นคำอะไร ไม่ต้องออกเสียง แค่รับรู้ลมหายใจเข้าออกนี้อย่างต่อเนื่องกันไปเท่านั้น

ถ้าในระหว่างที่นั่นอยู่นั้น จิตไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งเรื่องในอดีต เรื่องในอนาคต ให้รีบดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้าออกนี้ ผึกให้จิตตั้งมั่น จดจ่อกับลมหายใจให้ต่อเนื่องไปเท่านั้น

ฝึกทำแบบนี้เป็นประจำทุกวัน ครั้งละ 15-30 นาที วันละ 3 ครั้งก็ได้ คือ ตื่นนอน ก่อนกินข้าว และก่อนนอน หรือทุก ๆ ครั้งที่เราคิดว่า เราเครียด วิดก จิตตก ฟุ้งซ่าน ร้อนรน ไม่สงบ คิดมาก กระวนกระวาย หงุดหงิด โกรธ แค้นเคือง ฯลฯ ก็หามุมที่เหมาะสมแล้วลงมือทำได้เลย

การฝึกแบบนี้ จะทำให้จิตของเราได้พักผ่อน ได้ละคลายการยึดติด (สิ่งที่มาทำให้จิตร้อนพล่าน เช่น ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นต่าง ๆ) จิตได้สงบ จิตที่สงบจะมีพลังและมีมั่นคง จิตที่สงบมั่นคง จะใส และมีปัญญาขึ้นมา เมื่อจิตมีคุณสมบัติสงบมั่นคงแบบนี้แล้ว จะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จได้ง่าย

อย่าช้า อยากประสบความสำเร็จในชีวิต รีบฝึกจิตของเราเลย ตั้งแต่วินาทีนี้เลย ไม่ต้องไปรอใคร ไม่ต้องไปเรียกร้องให้ใครทำก่อนเรา ทำของเราเองเลย

ชีวิตคนเรานั้น ไม่มีใครห้ามเราได้ นอกจากตัวเราเอง

ไม่มีใครเตือนเราได้ นอกจากตัวเราเอง

จงเตือนตัวเอง จงห้ามตัวเองจากอกุศล ด้วยตัวของเราเอง

จงตั้งใจฝึกจิตตัวเองให้มั่นคง สงบ เพื่อมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างกล้าแกร่ง

เพื่อจะได้สร้างสรรค์กุศลอันยิ่งใหญ่ให้ตัวเองและชาวโลกอย่างไม่มีที่สิ้นสุดต่อไป

(พระบาลี) ทุณหิคุคหสฺส ลหุโน ยตถกามนิปาติโน

จิตตสฺส ทมโถ สารุ จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

การฝึกจิต (จิตที่ว่ากันว่าจับฝึกได้ยาก, เกิดและดับเร็ว,
ชอบไหลไปตามความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งต่าง ๆ) เป็นสิ่งดี,
จิตที่ได้รับการฝึกแล้ว จะนำความสุขมาให้

ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ

ผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์

ชีวิตมีปัญหา ปรึกษาสายด่วนชาวพุทธ

www.buddhisthotline.com

Line id : buddhisthotline

091-550-9893, 099-442-5935, 093-834-0986, 090-878-5882

โครงการสายด่วนชาวพุทธ

4 มีนาคม 2561