

## เล่าเรื่องจริงอีกเรื่องนะ."เงินซื้อความสุขไม่ได้ (ทั้งหมด)"

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

### เงินซื้อความสุขไม่ได้ (ทั้งหมด)

มีโอกาสได้ไปพบปะพูดคุยกับคุณครูโรงเรียนอนุบาลสุมาลี ที่ได้ร่วมในการทำกิจกรรมเสริมทักษะชีวิต โดยตั้งใจที่ว่าทำอย่างไรจึงมีความสุขและหาได้ง่าย ๆ ทำให้นึกถึงธุรกิจสปาและธุรกิจที่เน้นการผ่อนคลายประเภทต่างๆ

ที่ผุดขึ้นเป็นดอกเห็ดและได้รับความสนใจอย่างล้นเหลือจากผู้คน  
พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งรวบรวมความคิด มโนทัศน์และความมุ่งมั่นเห็นชัดโลกของพระพุทธเจ้า  
อุดมด้วยความหมายแห่งการดำรงชีวิตอย่างตรงไปตรงมา หนึ่งในคำสอนที่ทำให้ใคร่เรามีความสุขอย่างแท้จริงก็คือ  
การทำให้ลมหายใจอันยิ่งใหญ่และร่างกายเราทำงานอย่างสอดคล้องประสานกัน ไม่ต่างคนต่างทำหน้าที่ จึงจะหาความสุขในปัจจุบันได้  
หากผู้อ่านเป็นคนใฝ่จิตดี หมายความว่า มีโอกาสได้ศึกษาหลักสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่บ้าง  
ก็คงจะเคยได้ยินเกี่ยวกับการฝึกสติด้วยการตามติดระลึกรู้ของลมหายใจ (อานาปานสติ) อยู่บ้าง  
คำสอนตอนหนึ่งกล่าวไว้ว่า หากคนเราฝึกตนเองกระทั่งสามารถรู้วาลมหายใจที่มีการเข้าออกได้อย่างชัดเจน  
และสามารถทำให้ลมหายใจตนใหญ่ละเอียดประณีต ลมหายใจที่ละเอียดอ่อนนั้นจะทำให้กายสังขารผ่อนคลายได้ ภาชนะคนรุ่นใหม่เรียกว่า  
ร่างกายของผู้ฝึกจะเกิดความสุขอย่างประณีต โปร่งเบา สบายใจ (ร่างกายหลังสารเอนดอร์ฟินส์)  
ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานว่า

ขuangกึ่งหรือลูกมือเขาผูกขยั้น เมื่อซึกซือกูกกึ่งยว ก็รู้ว่า เรวซึกยว เมื่อซึกซือกกึ่งสั้น ก็รู้ว่าเรวซึกสั้น ฉนั้นใด

ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ หายใจเขายาวก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเขาสั้นก็รู้ซึก

ยอมสำเหนียกกว่า เรวจักเป็นผู้กำหนดรูกรองลม ทั้งปวงหายใจออก ยอมสำเหนียกกว่า จักเป็นผู้กำหนดกรองลมทั้งปวงหายใจเข้า

ยอมสำเหนียกกว่า เรวจักเป็นผู้กำหนดรูกรองลม ยอมสำเหนียกกว่า เรวจักระงับกายสังขารหายใจออก ยอมสำเหนียกกว่า

เรวจักระงับกายสังขารหายใจเข้า...

แน่นอนว่า ใครก็ตามที่ปฏิบัติได้ย่อมทำให้เกิดความสุข แต่คำถามก็คือ  
ทำเช่นไรจึงจะสามารถฝึกฝนตนเองกระทั่งสามารถรู้สึกถึงลมหายใจที่เข้าออกได้ชัดเจนราวกับรู้สึกว่ามีลูกสูบซึกเข้าออกอยู่ในระบบหายใจของเรา  
หายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น และสามารถทำลมหายใจให้ละเอียดประณีต หากทำได้ตามหลักข้างต้น  
เราก็จะพบกับความสุข คือ รู้สึกร่างกายสบาย โปร่งเบา (กายสังขารระงับ) เป็นความสุขที่ไม่ต้องเอาชีวิตไปแขวนไว้กับสิ่งภายนอก

เหตุนี้คือการฝึกหายใจที่สามารถทำให้รู้สึกตระหนักรูกรองลมหายใจได้อย่างชัดเจนและงดงาม

ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติได้ง่าย สบายใจ โดยสามารถฝึกได้ดังนี้

๑. ทุก ๆ ชั่วโมงฝึกควบคุมจังหวะของลมหายใจ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตลอดวัน อย่างน้อยสัก ๑๐-๓๐ นาที

๒. ในกรฝึกนั้นสามารถที่จะฝึกในท่าใดก็ได้ ทั้งท่านั่งหรือท่านอนก็ได้

๓. ยิมน้อย ๆ อย่างมีความสุข และบอกกับตนเองว่า เราเป็นคนโชคดีและมีความสุขที่สุดในโลก

๔. หายใจเขาสั้น ๆ อย่างอ่อนโยน ภาวนาในใจว่า "หายใจเขา..เขา..บาง..."

๕. หายใจออกยาว ๆ อย่างผ่อนคลาย "หายใจออก สบาย...ย ใจ "

พร้อมทั้งจินตนาการวาลมหายใจของท่านแผ่กระจายลมหายใจไปทุกทิศทางอย่างไรไม่มีขอบเขต

๖. กำหนดความเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกอย่างนี้อย่างช้า ๆ

กลับไปกลับมาและทำความรู้สึกวาลมหายใจของท่านช่างมีความสุขเบาบางละเอียดอ่อนจริงๆ

๗. หวปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความรู้สึกปิติปรโมทัย ร่างกายสงบระงับ มีความสุขกายสุขใจ ผ่อนคลาย

ทำให้มีความสุขพร้อมที่จะดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความมั่นใจ

**พระมหาปุณณัสมันติ ปากาโร**  
**ผอ. ศูนย์บริการวิชาการ มมร ลานนา**