

## 4 วิธี สร้างสมาธิแบบไม่หาเชื้อ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2551

### ๑. ท่องบทกลอน

หาท่องกลอนเด็ดมาจำเล่น ไม่ต้องถึงขนาดนั่งท่องกลอนทั้งหมด แค่ประโยค ๒ ประโยค ท่องซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ทำให้คุณเกิดภาวะสมาธิขึ้น โดยเฉพาะประโยคฮิตของท่านสุนทรภู่ที่เคยประพันธ์เอาไว้ว่า “แล้วสอนว่าอย่าไวใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหนือกำหนด เหมือนแถววัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็มีคดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน” จากเรื่องพระอภัยมณี

### ๒. กินอาหารช้าๆ

คุณชอบกินอาหารจานด่วนหรือเปล่า? ไม่ใช่อาหารเยอะนะ แต่เพราะคุณกินเร็วมากจนคนอื่นตามไม่ทันหรือชอบกินไปดูทีวีไป ทุกๆ คำที่กินเข้าไปคุณนึกถึงสุขภาพมากแค่ไหน พอทำแบบนี้ทุกวัน มีอาหารธรรมดาที่อาจเปลี่ยนเป็นช่วงเวลาแห่งความสงบภายในใจก็ได้

### ๓. ฟังเพลงซึ้งๆ

คัดเพลงที่ชอบฟังที่สุดมาไว้ในเครื่องเล่น ในคอมพิวเตอร์ก็ได้ หรือ เครื่องเล่น MP3 ฟังเมื่อไหร่ก็ใสหูฟังได้เลย หยุดเมาทะยะบางจะได้มีสมาธิมากขึ้น

### ๔. เขียนลิสต์ความสุขทางใจ

เคยแต่เขียนรายการที่ต้องทำส่งแต่ในงานล่ะซิ ลองหาเวลาเขียนรายการในสิ่งที่คุณรู้สึกดีมากขึ้น อย่าง ๑๐ เหตุการณ์ประทับใจตอนเด็กที่คุณลืมไม่ได้แล้วคุณจะทำสมาธิช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้นทันที

ที่มา สนุก.คอม