

## นั่งสมาธิ...แล้วมีความสุขแท้จริง

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2551

### ความสุขจากสมาธิ.....

พูดถึงการทำสมาธิหลายคนคงนึกว่าเป็นเรื่องของศาสนาหรือเป็นเรื่องของผู้สูงอายุที่ชอบสวดมนต์หรือฝึกวิปัสสนากรรมฐาน.....

ทั้งที่จริงแล้วการทำสมาธิเป็นการกำหนดลมหายใจเพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบ  
สมองผ่อนคลาย **จึงส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจมากมายเช่น ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดความดันโลหิต**  
**ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย**  
ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ความคิดแจ่มใส ความจำดี ช่วยให้อารมณ์เย็นและสบายใจขึ้น

การทำสมาธิจึงมิใช่เรื่องของศาสนาหรือผู้สูงอายุ คนทุกเพศทุกวัยสามารถปฏิบัติได้ โดยใช้เวลาเพียงวันละ 10-20 นาที

**วิธีง่ายๆ ในการทำสมาธิ** คือ เลือกสถานที่ที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย  
จากนั้นให้หายใจเข้าออกช้าๆ เวลาหายใจเข้าให้รู้สึกวาทองฟอง **เวลาหายใจออกให้รู้สึกวาทองแฟบลง เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้ว**  
**ให้หลับตาลงเรื่อยๆ** หากมีความคิดวิตกกังวลแทรกเข้ามาระหวางหลับตาลงใจก็ปล่อยให้ผ่านไป อย่านำมาคิดต่อ  
มีสมาธิอยู่กับลมหายใจเท่านั้น

การทำสมาธิหากทำเป็นประจำก็จะช่วยให้จิตใจสงบ สมองผ่อนคลาย  
สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตก็ดีขึ้นตามมานับว่าเป็นประโยชน์และความสุขที่สามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเอง.....