

ฉบับครั้งที่ 5

ติช นัท ฮันห์



ผู้เขียน ปฏิบัติธรรมที่สวนกุหลาบ
สมเด็จพระญาณสังวร เจ้าคณะไทย

สันติสุข
ทุกลมหายใจ
PEACE IS EVERY BREATH

วิธีปฏิบัติสำหรับคนไม่มีเวลา

จิตร์ ศิวทาสีโยธ ฟูเปลา

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : สันติสุขทุกลมหายใจ : วัธิปฏิบัติสำหรับคนไม่มีเวลา

Peace is Every Breath : A Practice for Our Busy Lives

ผู้เขียน : ดิช นัท ฮันท์

ผู้แปล : จิตร ติณทเสถียร

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church

Copyright arranged with: HarperCollins Publishers

10 East 53rd Street, New York, NY 10022, USA

through Tuttle-Mori Agency Co.,Ltd.

พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2555
พิมพ์ครั้งที่ 2	ธันวาคม 2555
พิมพ์ครั้งที่ 3	เมษายน 2556
พิมพ์ครั้งที่ 4	กันยายน 2558
พิมพ์ครั้งที่ 5	มกราคม 2559
พิมพ์ครั้งที่ 6	กุมภาพันธ์ 2561

ราคา 175 บาท

ISBN 978-616-7115-97-9



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558 โดย บริษัท พรีเมียดด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ดิช นัท ฮันท์.

สันติสุขทุกลมหายใจ.-- พิมพ์ครั้งที่ 4.-- กรุงเทพฯ : พรีเมียดด์, 2558.

152 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. จิตร ติณทเสถียร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษณาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร สาณุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์

ออกแบบปก ไพบูลย์ วัฒนชัยวรนันต์

รูปเล่ม กรมัยพล สิริมงคลรุจกุล

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด 45/12-14, 33 หมู่ 4

ต.บางขุน น.อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999

โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

คำนำสำนักพิมพ์

ในสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและการต่อสู้ดิ้นรน ผู้คนส่วนใหญ่มักจะเชื่อกันว่า “การปฏิบัติธรรม” เป็นสิ่งที่อยู่ห่างไกลจากชีวิตประจำวัน คำว่า “ห่างไกล” ในที่นี้หมายถึงรวมทั้งในแง่ของการทำความเข้าใจ (ศัพท์แสงที่เข้าใจยาก) และสถานที่ปฏิบัติ (ที่มักต้องปลีกวิเวกไปอยู่ในที่อันสงบเงียบ) ซึ่งแม้ว่าจะมีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่เห็นแล้วว่า “การปฏิบัติธรรม” สามารถสร้าง “สันติสุขที่แท้จริง” ให้กับชีวิต แต่ก็อาจจะยังรอคอยให้ถึงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเอง ซึ่งนั่นเท่ากับว่า เรายอมปล่อยให้ตัวเองถูกขับเคลื่อนไปตามกระแสทางโลก...ที่ยังคง “ยึดติดกับอดีต” และ “คาดหวังกับอนาคต” จนชีวิตนั้นถูก “คลื่นความสุข” และ “คลื่นความทุกข์” ชัดสาดไปมา ครั้งแล้วครั้งเล่า

อย่างไรก็ตาม นับเป็นความโชคดีที่ในสังคมยุคใหม่นี้ยังคงมี “บรมครูทางธรรม” มากมายหลายท่าน ที่ได้คอยชี้แนะให้เห็นว่า ในความเป็นจริงแล้ว “การปฏิบัติธรรม” ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ห่างไกลจากชีวิตของเรา แต่กลับเป็นเสมือน “มิตรแท้” ที่พร้อมอยู่ร่วมกับเราในทุกที่ทุกขณะ โดยหนึ่งในบรมครูที่ชี้แนะให้เห็นถึงสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดีเป็นรูปธรรมก็คือ “หลวงปู่ ดิช นัท อัมภ์...พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้ซึ่งนำเสนอแนวคิดที่เรียกว่า “พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน” (engaged Buddhism)

การเผยแพร่ธรรมะของหลวงปู่ ดิช นัท อัมภ์ ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา นั้น ไม่ได้เป็นไปเพียงเพื่อลดระยะห่างระหว่าง “การดำเนินชีวิตประจำวัน” และ “การปฏิบัติธรรม” หากแต่มุ่งที่จะประสานให้ทั้งสองอย่างนั้นหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในวิถีทางที่สร้างสรรค์ อบอุ่น และละเมียดละไม โดยสิ่งที่เด่นชัดเป็นพิเศษเฉพาะตัวของท่าน คือ การชี้แนะให้เห็นถึงความดีงามของทุกสรรพสิ่งรอบตัว ไม่เว้นแม้แต่สิ่งต่างๆ ที่สร้าง “ความทุกข์” ให้กับชีวิต

ซึ่งการมองเห็นความตึงามในทุกสรรพสิ่งนี้ นอกเหนือจากจะเกื้อหนุนในการ “เจริญสติ” ในทุกขณะของชีวิตเพื่อให้เกิด “สันติสุขภายใน” แล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งต่างๆ รอบตัว และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ที่จะก้าวเดินบนเส้นทางเดียวกัน จนเกิดเป็น “สังคมแห่งสันติสุข” ได้ในที่สุด ดังเช่นที่กลุ่มสังฆะและกัลยาณมิตรมากมาย ณ หมู่บ้านพลัมได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วในสิ่งต่างๆ เหล่านี้

“สันติสุขทุกกลมหายใจ” เป็นอีกหนึ่งผลิตผลอันล้ำค่า จากเจตนาารมณ ของหลวงปู่ติช นัท อันท์ ที่ต้องการจะช่วยให้ผู้คนในสังคมยุคใหม่ได้น้อมนำ “การปฏิบัติธรรม” หรือ “การเจริญสติ” มาใช้ในทุกขณะของชีวิตประจำวันอัน เต็มไปด้วยความยุ่งเหยิง ทั้งจากการทำงานและชีวิตส่วนตัว หนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เราได้กระทำ ได้พบเจอ และได้สัมผัส ในทุกๆ ขณะ ล้วน เป็น “เครื่องเจริญสติ” ที่สามารถสร้าง “สันติสุข” ให้กับชีวิตได้ โดยไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงจากสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งนอกจากหนังสือเล่มนี้จะเต็มเปี่ยมไปด้วย ตัวอักษรที่มีคุณค่าแล้ว ยังมีความสมบูรณ์ด้วย “ภาพลายพู่กัน” อันทรงพลัง ของหลวงปู่ ติช นัท อันท์ ที่ล้วนมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย

สำนักพิมพ์ปริมาyard ขอขอบพระคุณคณะทำงานของหมู่บ้านพลัม ที่ได้มอบความไว้วางใจให้พวกเราเป็นผู้เผยแพร่งานเขียนของหลวงปู่ ติช นัท อันท์ อีกครั้ง หลังจากที่เราได้รับโอกาสให้เป็นผู้เผยแพร่หนังสือ “ศิลปะ แห่งอำนาจ” ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ขอขอบพระคุณพี่โก้ – จิตร ัตถนเสถียร พี่ชายที่แสนดี รวมถึงสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย ที่ได้อุทิศเวลาและ หัวใจให้กับการแปลหนังสือเล่มนี้ ขอขอบพระคุณหลวงพ่อนิรามิสา พี่ตุง และ อาสาสมัครหมู่บ้านพลัม ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจขีดเวลาหนังสือเล่มนี้ให้ออกมาได้ อย่างสมบูรณ์ และกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ได้เมตตา สละเวลาเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ “ทุกกลมหายใจ” ของท่าน ผู้อ่าน มีแต่ “สันติสุข” ตราบนานเท่านาน

สำนักพิมพ์ปริมาyard

คำนำผู้แปล

ย้อนกลับไปสัก ๑๐ กว่าปีที่แล้ว มีหนังสือเล่มหนึ่งที่ฉันอ่านแล้วอ่านอีกอยู่เป็นปีๆ ทั้งๆ ที่ยังไม่มีแรงบันดาลใจใดๆ ที่จะเข้าวัด ศึกษารธรรมะ หรือปฏิบัติธรรม “สันติภาพทุกอย่างก้าว” ไม่เหมือนหนังสือทั่วไป แต่คล้ายสมุดรวมแบบฝึกหัดแห่งความสุขที่เราสามารถปฏิบัติเป็นประจำได้อย่างไม่รู้เบื่อ ฉันชอบที่จะภาวนากับผลส้ม ชอบแบ่งปันรอยยิ้มกับดอกไม้ คือจะฝากรอยยิ้มไว้กับดอกไม้ในวันที่มีความสุข และหากมีวันไหนที่ยิ้มไม่ออก ฉันก็เพียงสงบใจด้วยการระลึกถึงลมหายใจเข้าและออก หยุดความนึกคิดอื่นๆ สักพักจนใจเงียบดี แล้วคิดถึงดอกไม้ที่สดชื่น ไม่นานรอยยิ้มที่เคยฝากไว้กับดอกไม้ก็มาปรากฏบนแก้ม

ฉันได้ประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ และชื่นชมวิธีการสอนที่อบอุ่นของท่าน ฉันหวังในใจว่าวันหนึ่งคงจะมีโอกาสได้พบกับหลวงปู่ที่บ้านของท่านที่หมู่บ้านพลัม และมีโอกาสทำประโยชน์ด้วยการแปลหนังสือแบบ พี่สุภาพร พงศ์พิฤกษ์ ผู้แปล “สันติภาพทุกอย่างก้าว” บ้าง

แล้วความปรารถนาของฉันก็ค่อยๆ เป็นจริง ในปี ๒๕๔๙ ฉันมีโอกาไปฝึกฝนร่วมกับหลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ และสังฆะที่หมู่บ้านพลัม หลังจากนั้นฉันก็มีโอกาสแปลงานของหลวงปู่ เพื่อตีพิมพ์ในวารสารพลัมอย่างสม่ำเสมอ จนถึงปี ๒๕๕๑ ฉันได้รับมอบหมายจากสังฆะให้แปลหนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” ร่วมกับสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย และในปี ๒๕๕๕

นี่เองที่ฉันได้รับมอบหมายให้แปล Peace is every breath หรือ “สันติสุข
ทุกลมหายใจ” ที่เป็นเหมือนการสืบเนื่องของ “สันติภาพทุกอย่างก้าว” ใน
ยุคที่จังหวะชีวิตของผู้คนรวดเร็ว และเร่งรีบยิ่งกว่าเคย

การแปล “สันติสุขทุกลมหายใจ” เป็นเหมือนของขวัญแห่งชีวิต
และเป็นการเฉลิมฉลอง ๓ โอกาสสำคัญที่ประจวบเหมาะกันในปีนี้ นั่นคือ
มหาสมัยพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
การครบรอบ ๓๐ ปีของหมู่บ้านพลัม และการเริ่มการก่อสร้างของสถาน
ปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนานาชาติ ประเทศไทย

ฉันขอกราบขอบพระคุณหลวงปู่ ดิขันธ์ อัมภ์ และสังฆะหมู่บ้าน
พลัม ในความเมตตาและไว้วางใจ อีกทั้งพระภิกษุณีนิรามิสสา ผู้เป็นครูคน
แรกของฉันในสายการปฏิบัติของหลวงปู่ ดิขันธ์ อัมภ์ อย่างไรก็ดี การแปล
ครั้งนี้ไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้หากไม่มีความช่วยเหลือของกัลยาณมิตรผู้
เกื้อกูล ฉันขอขอบคุณหิมมี นก เกียรติ และไกร ที่ช่วยประสานพลังในการ
แปลต้นฉบับอย่างเต็มความสามารถ ขอบคุณพีแดง พี่ตุง พี่น้อย ที่ช่วย
ขัดเกลาคุณภาพภาษาและดูแลต้นฉบับด้วยความใส่ใจ ขอบคุณสามเณร
ร่วมฉัตรที่เมตตาแปลบทคาถาต่างๆ ด้วยความประณีตและมานะอุตสาหะ
ทำนุได้ศึกษาและเปรียบเทียบคำแปลกับต้นฉบับในภาษาเวียดนามเพื่อให้
บทคาถาในภาคภาษาไทยมีความถูกต้องตามต้นฉบับมากที่สุด ขอบคุณ
ครอบครัวสำนักพิมพ์ปริมาyard สำหรับมิตรภาพและโอกาสที่มีให้ผู้แปล
โดยเสมอมา กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตาสละ
เวลาเขียนคำนิยม อีกทั้งยังกรุณาให้ความรู้และแก้ไขคำแปลที่ผิดพลาดให้
ถูกต้อง ฉันขอขอบคุณคุณแม่อยู่จวง ตัณฑเสถียร ผู้ให้ชีวิตและความรักที่ไว้
เนื้อนใจ ขอบคุณครอบครัวตัณฑเสถียรที่อยู่ตรงนั้นเพื่อฉันเสมอ ขอบคุณ
สังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย อีกทั้งกัลยาณมิตร และผู้อ่านทุกท่าน

ไม่ว่าเราจะมีภาระงานมากน้อยสักเพียงใด ขอให้ค่อยๆ อ่านสัก
วันละบทสองบท และลองทำตามคำแนะนำของหลวงปู่ ดิขันธ์ อัมภ์

คุณะครับ แล้วเราจะพบว่า การดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้แยก
จากกันเลย ความสุขสงบที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เมื่อ ๒,๖๐๐ ปีที่แล้ว
ยังคงพบได้ที่ลมหายใจนี้

ด้วยลมหายใจและรอยยิ้ม

จิตร ทัศนทเสถียร

กันยายน ๒๕๕๕

SAMPLE

SAMPLE

คำนิยม

สันติสุขสามารถเกิดขึ้นกับเราทุกลมหายใจ แต่เรามักปล่อยให้โอกาสดังกล่าวหลุดลอยไป เพราะลืมตัวปล่อยให้ติดข้องค้างคาอยู่กับเรื่องราวในอดีต หากไม่ก็ลอยคว้างไปหมกมุ่นปรุงแต่งอยู่กับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ได้กลับมาก็คือความเศร้าสร้อย อาลัยอาวรณ์ ร้อนรน วิตกกังวล หรือหนักอกหนักใจ แท้จริงแล้วเพียงแค่มีสติ รู้ตัว ตื่นเต็มอยู่กับกิจที่กำลังทำ หรือน้อมจิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ก็จะได้พบกับความสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย และผ่อนคลาย

สันติสุขเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องหลีกหนีโลกหรือปลีกตัวจากผู้คน ชีวิตประจำวันสามารถนำมาซึ่งความสงบเย็นในจิตใจได้ ขอเพียงแต่เราวางใจให้ถูกต้อง ไม่พลัดเข้าสู่ความหลงตามความเคยชิน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ทุกกิจกรรมไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ สามารถเติมความสุขให้แก่จิตใจได้ หากเราใช้กิจกรรมดังกล่าวเป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน อาทิ เป็นเครื่องฝึกสติ หรือเตือนใจให้ใฝ่ในการทำความดี มีเมตตาต่อสรรพชีวิต สติและความคิดที่เป็นกุศลนั้นนอกจากก่อให้เกิดความโปร่งเบาเย็นใจแล้ว ยังปิดช่องไม่ให้ความหลงมาครอบงำใจ อีกทั้งยังตัดหนามิให้กิเลสตัณหาฆ่าชักนำจิตไปสู่ความทุกข์

ความทุกข์นั้นมักเกิดจากพฤติกรรมซ้ำซากที่ทำเป็นนิสัย ในทำนองเดียวกันความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้จากนิสัยใหม่ที่เราจงใจสร้างขึ้นมา โดยเริ่มตั้งแต่ระดับความรู้สึกนึกคิด นิสัยดังกล่าวไม่จำเป็นต้องสร้าง

ขึ้นจากการปลีกวิเวก เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม หรือเปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนวิถีชีวิต แต่สามารถก่อตัวขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตอย่างที่เคยทำท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เพียงแต่วางใจเสียใหม่ ด้วยการน้อมจิตให้เป็นกุศล และที่สำคัญคือทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ เต็มใจใส่ลงไปในทุกอิริยาบถ ไม่ใช่ทำแบบครึ่งหลังครึ่งตื่นหรือใจลอย ก็จะทำให้ทุกกิจกรรมและทุกอิริยาบถกลายเป็นการปฏิบัติธรรมไปทันที ไม่เพียงช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของเราเป็นไปตามปกติเท่านั้น แต่ยังเพิ่มคุณค่าทางจิตวิญญาณให้แก่ชีวิตของเราด้วย

สันติสุขทุกลมหายใจ หนังสือเล่มใหม่ของท่านติช นัท ฮันห์ จากการถ่ายทอดอย่างสละสลวยของคุณจิตร ทัศนเสถียร และคณะ เป็นคู่มือที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการสัมผัสกับความสุขทุกขณะโดยไม่ต้องหลีกหนีโลก สามารถมีชีวิตใหม่แม้ยังจำเป็นต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมๆ ที่ดูเหมือนเร่งรัดจนแทบไม่มีเวลาว่าง จุดเด่นประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ คือ “คาถา” ที่ช่วยเตือนใจให้เรากลับมา มีสติ หรือน้อมจิตให้เป็นกุศล เมื่อทำกิจกรรมหรืออยู่ในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน คาถาเหล่านี้เป็นเครื่องมืออย่างดีในการชักนำจิตสู่แนวทางที่ถูกต้อง ก่อนที่นิสัยเดิมๆ คือ ความหลงลืมหรือความนึกคิดในทางอกุศล จะฉวยโอกาสแย่งชิงเอาความคิดไปปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

วิธีการหรือแบบฝึกหัดที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายแต่มีอานิสงส์มาก เพียงแค่เลือกทำไม่ก็อย่าง แต่ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ก็สามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในจิตใจและชีวิตของเราได้ อีกทั้งยังขยายขอบข่ายแห่งความเปลี่ยนแปลงให้ครอบคลุมกว้างขวางถึงชีวิตส่วนอื่น เช่น การทำงาน การบริโภค และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกันก็จะบันดาลใจให้เราเกิดฉันทะที่จะนำเอาแบบฝึกหัดอื่นๆ ไปปฏิบัติเพิ่มขึ้น

ท่านติช นัท ฮันห์ เป็นทั้งนักเขียน กวี และวิปัสสนาจารย์

คนสำคัญของโลกยุคปัจจุบัน งานเขียนของท่านนั้นเต็มไปด้วยความลุ่มลึก และเปี่ยมไปด้วยแรงบันดาลใจที่สามารถปลุกประพิมพวยแห่งความสงบ ขึ้นในใจเรา อีกทั้งยังส่องนำให้เราค้นพบความปรารถนาที่แท้จริงใน ส่วนลึกของใจ นั่นคือ ความใฝ่ในความดีงามอันมีความสงบเย็นเป็นเครื่อง หล่อเลี้ยงภายใน เมื่อราว ๓๕ ปีที่แล้ว ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ ของท่าน ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนไม่น้อย เช่นเดียวกับ สันติภาพทุกอย่างก้าว ใน ๑๕ ปีต่อมา ไม่ต้องสงสัยเลยว่า สันติสุขทุก ลมหายใจ จะเปลี่ยนชีวิตของผู้คนในยุคนี้ได้ไม่แพ้สองเล่มก่อน

พระไพศาล วิสาโล

๑๓ กันยายน ๒๕๕๕

SAMPLE

SAMPLE

ตื่นขึ้น รอยยิ้มผลิบาน

ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่

ปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ

มองสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก

SAMPLE

สารบัญ

จากผู้เขียน	17
บทนำ	21
ตื่นนอนยามเช้า	27
เปิดก๊อกน้ำ ล้างใบหน้า	28
แปรงฟัน	30
อาบน้ำแต่งตัว	32
นั่งและหายใจ	33
เตรียมอาหารเช้า	35
รับประทานอาหารเช้า	36
รับมือนิสัยที่ไม่ดี	37
ทลายห้องซังแห่งอดีต	41
เดินในวิถีแห่งสติ	43
การเข้าพื้นที่แท้จริง	49
เปรียบดอกไม้ที่แย้มบาน	52
สดชื่นเหมือนน้ำค้างพร่างพราย	
มันคงตั้งขุนเขา	55
ตั้งผืนน้ำสะท้อนเงา	57
ดูแลพายุอารมณ์	59
พื้นที่ว่าง	62

ความเข้าใจและความรัก	64
คุณพ่อในตัวฉัน คุณแม่ในตัวฉัน	67
คลังวิญญาณ (อภยวิญญาณ)	70
สติที่ไม่ถูกต้อง	72
สระน้ำสกปรกเดิมๆ	74
การใส่ใจที่สมควร	76
บริโภคอย่างมีสติ	79
ข้อปิ้งความสุข	83
ดำรงอยู่อย่างเป็นสุขในปัจจุบัน	86
ดินแดนแห่งสุชาติคือขณะนี้เท่านั้น	88
ทำจิตให้ตั้งมั่น	90
พิจารณาธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง	91
พิจารณาธรรมชาติแห่งความไร้ตัวตน	95
และความว่าง	
พิจารณาธรรมชาติแห่งความไม่ติดในรูปลักษณ์	97
ไร้การเกิดและการตาย	
พิจารณาความไม่มุงหวัง	101
พิจารณาการไร้ความอยาก	102
ความรักอันไร้ขอบเขต	104
ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณา	108
วาจาแห่งความรัก	112
ดูแลความโกรธ	113
ทุกลมหายใจของเธอ	116
คาถา สำหรับการปฏิบัติประจำวัน	118
หนทางแห่งพระพุทธรองค์	141

SAMPLE

SAMPLE

จากผู้เขียน

เมื่อครั้งที่ฉันยังเป็นพระหนุ่มศึกษาที่สถาบันพระพุทธศาสนา ฉันมักถามตนเองอยู่เสมอว่าคำสอนของพระพุทธองค์ที่เราเล่าเรียนอยู่นี้ จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร แล้วในที่สุดฉันก็มั่นใจว่าการปฏิบัติตามคำสอนอย่างถูกต้องจะช่วยฉัน ผู้คนรอบตัว และประเทศของฉันได้ ความปรารถนาที่จะศึกษา “พุทธศาสนาประยุกต์” (applied Buddhism) นั้นชัดเจนและแรงกล้ามาก ตั้งแต่คำคำนี้ยังไม่มีการใช้กันในช่วงนั้น ลักษณะของคำสอนและวิธีการศึกษาธรรมะในเวลานั้นยากสำหรับคนหนุ่มอย่างฉันที่จะนำมาปฏิบัติ ส่วนหนึ่งเพราะภาษาที่ใช้ในการสอนอีกส่วนหนึ่งก็เพราะคำสอนและระบบการศึกษาในขณะนั้นไม่ได้ตอบโจทย์ความทุกข์และความยากลำบากที่คนในสังคมยุคใหม่กำลังเผชิญอยู่

เราต้องการวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมที่สามารถตอบโจทย์ปัญหาความยากจน ความอยุติธรรมในสังคม ความไม่เสมอภาค และความไม่เป็นเอกราชของชาติ ในยุคกลางพระธรรมคำสอนสามารถช่วยเหลือประเทศของฉันและประชาชนได้อย่างสำเร็จงดงาม แต่ถ้าไม่มีการต่ออายุเพื่อเข้าสู่ยุคสมัยใหม่ พระธรรมคำสอนย่อมไม่อาจสร้างแรงบันดาลใจและช่วยสังคมให้พัฒนาต่อไปได้ และนี่คือความท้าทายของเราเหล่าผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่จะต้องต่ออายุพระพุทธศาสนา

เมื่อฉันได้เป็นพระธรรมอาจารย์หนุ่ม ฉันพยายามที่จะนำเสนอพระพุทธศาสนาด้วยภาษาที่คนในยุคเดียวกับฉันสามารถเข้าใจได้โดย

ง่าย ฉันนำเสนอการปฏิบัติที่สามารถช่วยเหลือผู้คนให้มีความทุกข์น้อยลง ให้มีความเบิกบานและความสงบเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และช่วยเหลือผู้อื่นได้ ฉันได้เปลี่ยนตัวเองและลูกศิษย์ที่เป็นนักบวชหนุ่มสาวทั้งหลายให้กลายเป็นห้องทดลองที่มีชีวิต เพื่อพัฒนาวิธีการสอนและปฏิบัติที่สามารถตอบสนองเจตนาธรรมดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงปีแรกๆ กล่าวคือในระหว่างปี ค.ศ.๑๙๖๐ ถึง ๑๙๘๐ เราได้ก่อกำเนิดสิ่งที่เรียกว่า “พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน” (engaged Buddhism) มีคนหนุ่มคนสาว นักบวช และฆราวาส ได้ร่วมกันก่อตั้งองค์กรเพื่อปฏิบัติงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในชนบท เราได้ก่อตั้งโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคม (School of Youth for Social Service (SYSS)) ฝึกฝนนักบวชและฆราวาสหนุ่มสาวเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้คนด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ และการพัฒนา อีกทั้งทำงานเพื่อรณรงค์ด้านสันติภาพและความปรองดองสมานฉันท์ การทำงานเป็นไปด้วยความยากลำบากและอันตราย เพราะเราต้องปฏิบัติงานท่ามกลางสงครามที่น่าหวั่นกลัว มีครูบาอาจารย์และลูกศิษย์มากมายที่ต้องเสียชีวิตลง

ในปี ค.ศ.๑๙๗๔ ฉันเขียนหนังสือ *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ* (The Miracle of Mindfulness) เพื่อเป็นคู่มือปฏิบัติภาวนาสำหรับสมาชิกโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคม ฉันเขียนหนังสือเล่มนั้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำงานด้านสันติภาพและสังคมสามารถบำรุงหล่อเลี้ยงจิตใจตนเองได้ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้เขาเหล่านั้นสามารถยืนหยัดรับใช้สังคมที่เต็มไปด้วยความหวาดระแวงและความรุนแรง หนังสือเล่มนั้นได้รับการตอบรับอย่างอบอุ่น และแปลเป็นภาษาต่างๆ มากมายตลอดช่วงเวลากว่า ๓๕ ปีที่ได้ถือกำเนิดขึ้น ในปี ค.ศ.๑๙๙๑ เราได้ตีพิมพ์หนังสือ *สันติภาพทุกย่างก้าว* (Peace Is Every Step) ที่ประกอบด้วยบทสั้นๆ เกี่ยวกับการนำสติและสันติภาพมาใช้ในมิติต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หนังสือเล่มนี้ได้รับความ

นิยมกว่า ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ เสียอีก

สันติสุขทุกลมหายใจ (Peace Is Every Breath) คือการสืบเนื่องของ ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ และ สันติภาพทุกอย่างก้าว ด้วยว่าเป็นหนังสือสั้นๆ อ่านง่าย และสามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ อีกด้วย ฉันขอยืนยันว่าเธอจะสามารถสัมผัสกับสันติภาพและความเบิกบานที่แท้จริงได้วันละหลายๆ ครั้ง แม้ว่าเธอจะมีชีวิตอยู่กับตารางงานที่อัดแน่นก็ตาม ขอให้เธอมีหนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนคู่ชีพ และมีชีวิตที่มีความสุขยิ่งกว่าเดิมเริ่มตั้งแต่บัดนี้เลยนะ

SAMPLE

SAMPLE

บทนำ

เราทุกคนล้วนจำเป็นต้องมีมิติทางจิตวิญญาณในชีวิต เราต้องการการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ หากการฝึกฝนของเราสม่ำเสมอและมั่นคง เราจะสามารถแปรเปลี่ยนความกลัว ความโกรธ และความสิ้นหวังที่อยู่ภายในตัวเราได้ อีกทั้งยังสามารถก้าวข้ามความยากลำบากที่ทุกคนต่างก็ต้องประสบในชีวิตประจำวันได้ด้วย

ข่าวดีคือ การฝึกฝนทางจิตวิญญาณหรือการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถทำได้ทั้งวัน เมื่อไรก็ได้ เราไม่จำเป็นต้องจัดสรรเวลาใดเวลาหนึ่งเป็นการเฉพาะสำหรับ “การปฏิบัติธรรม” จนทำให้การฝึกฝนของเราเป็นทางการมากเกินไปนัก การฝึกฝนทางจิตวิญญาณของเราสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกขณะที่เราบ่มเพาะพลังแห่งสติและสมาธิ

ไม่ว่าเธอจะทำอะไร เธอมีสิทธิ์เลือกที่จะทำสิ่งนั้นๆ ด้วยร่างกายและจิตใจทั้งหมดของเธอ ด้วยสติ และด้วยสมาธิ เพียงเท่านั้นการกระทำทุกอย่าง การกระทำของเธอก็จะกลายเป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณแล้ว เมื่อเธอหายใจเข้าด้วยความตระหนักรู้ เธอก็ดำรงอยู่ ณ ที่นี้ ในขณะที่อย่างมั่นคงแล้ว การหายใจเข้าและการสัมผัสกับความมีชีวิตของเธออย่างเต็มเปี่ยมคือการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ เราทุกคนมีความสามารถที่จะหายใจเข้าด้วยความตระหนักรู้ หายใจเข้า ฉันทัวร์ว่าฉันกำลังหายใจเข้า นี่คือการฝึกการหายใจอย่างมีสติ

การฝึกหายใจอย่างมีสติอาจดูเรียบง่ายแต่ให้ผลยิ่งใหญ่ยิ่งนัก ใน

ขณะที่เรากำลังจดจ่อกับลมหายใจเข้า เราปลดปล่อยอดีต เราปลดปล่อยอนาคต เราปลดปล่อยโครงการต่างๆ เราเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจนั้น ด้วยกายใจทั้งหมดของเรา ใจของเรากลับคืนสู่ร่างกายของเรา เราดำรงอยู่ที่นั่นอย่างแท้จริงและมีชีวิตชีวาในปัจจุบันขณะ เราได้กลับบ้านแล้ว เพียงหนึ่งลมหายใจเข้าและออก ก็สามารถทำให้เรากลับมาดำรงอยู่กับปัจจุบันและมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมได้อีกครั้ง ในขณะที่นั่น พลังแห่งสติจะปรากฏอยู่ภายในตัวเรา สติคือพลังที่ทำให้เราดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยมและมีชีวิตชีวา ณ ที่นี้ ในเวลานี้

ถ้าเรากลับมาสูบ้านในตัวเรา เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ร่างกายเรากำลังแบกความตึงเครียด และความเจ็บปวด สตินั้นเองที่บอกให้เราารู้ถึงสภาวะเหล่านี้ สติคือสิ่งที่นำเรากลับมาสัมผัสกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะปัจจุบัน ในร่างกายของเรา ในความรู้สึกของเรา ในความคิดของเรา และในสิ่งแวดล้อมของเราด้วย สติก็เอื้อให้เราดำรงอยู่ที่นี้ ณ ขณะนี้ได้อย่างเต็มเปี่ยม ช่วยให้อารมณ์และจิตใจกลับมาอยู่ด้วยกัน ช่วยให้เราระงับความรู้สึกถึงสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ทั้งภายในและรอบๆ ตัวเรา เมื่อเรามีสติกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมาก เรากำลังมีสมาธิกับสิ่งนั้น

สติและสมาธิคือพลังที่เป็นแกนหลักของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ เราสามารถดื่มน้ำชาอย่างมีสติ เตรียมอาหารเข้าอย่างมีสติ และอาบน้ำอย่างมีสติ ทุกกิจกรรมสามารถกลายเป็นการปฏิบัติธรรมของเรา ช่วยให้เรา มีความเข้มแข็งที่จะรับมือกับความยากลำบากทั้งหลายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและในสังคมของเรา

ไม่ว่าเธอจะอยู่ที่ไหน ขอเพียงตระหนักถึงร่างกายของเธอ รับรู้ถึงสภาวะผ่อนคลาย ตึงเครียด หรือเจ็บปวดที่ปรากฏอยู่ที่นั่น (หรือมีทั้ง ๓ อาการพร้อมกันตามตำแหน่งต่างๆ ของร่างกาย) เพียงเท่านั้น เธอก็เริ่มเข้าถึงความเข้าใจ เริ่มเข้าถึงความตื่นรู้ เริ่มเข้าถึงความตระหนักรู้ เริ่มเข้าถึงการบรรลุธรรมบ้างแล้ว เวลาที่เธอรับรู้ถึงความตึงเครียดและ

ความเจ็บปวดที่อยู่ในร่างกาย เธออาจมีความปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างเพื่อบรรเทาความตึงเครียดและความเจ็บปวดนั้น เราสามารถกล่าวกับตัวเองในขณะที่เราหายใจเข้าและออกว่า “หายใจเข้าฉันตระหนักถึง ความตึงเครียดและความเจ็บปวดในร่างกายของฉัน หายใจออกฉันปล่อยให้ ความตึงเครียดและความเจ็บปวดนั้นได้สลายไป” นี่คือการฝึกเจริญสติ ด้วยการตระหนักรู้ร่างกาย

จะเห็นได้ว่าการฝึกฝนทางจิตวิญญาณนั้นเป็นไปได้เสมอสำหรับทุกคน เธอไม่อาจกล่าวได้ว่า “ฉันยุ่งเกินไป ฉันไม่มีเวลาสำหรับภาวนา” ไม่ใช่แล้ว เวลาที่เธอเดินจากอาคารหนึ่งไปยังอีกอาคารหนึ่ง หรือเดินจากที่จอดรถไปยังสำนักงาน เธอสามารถเบิกบานกับการเดินอย่างมีสติ และเบิกบานได้กับทุกอย่างก้าว ทุกๆ ก้าวที่เธอเดินอย่างมีสติจะช่วยปลดปล่อย ความตึงเครียดในร่างกาย ช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดในความรู้สึก และ นำมาซึ่งการบำบัดเยียวยา ความเบิกบาน และการแปรเปลี่ยน

SAMPLE

SAMPLE

เธอมีงานมากมายที่ต้องทำ และเธอก็ชอบที่จะทำงานเหล่านั้น
งานต่างๆ ดูน่าสนใจไปเสียหมด และเธอเองก็สนุกกับการใช้ชีวิตอย่าง
มีประสิทธิภาพ แต่การทำงานมากมายจนเกินขนาด การดูแลสิ่งต่างๆ
มากมายทำให้เธอเหนื่อยล้า เธออยากจะปฏิบัติภาวนาเพื่อเพิ่มความ
ผ่อนคลาย เพิ่มความสงบ ความสุข และความเบิกบานในชีวิตให้มากขึ้น
ทว่าในแต่ละวัน เธอกลับไม่มีเวลาให้กับการปฏิบัติภาวนาเลย เธอจะทำ
อย่างไร เมื่อความต้องการและความพร้อมของเธอไม่อาจลงตัวได้เช่นนี้
หนังสือเล่มนี้คือคำตอบสำหรับเธอ

every
moment
is a gift
of life



ทุก ๆ ขณะ คือของขวัญแห่งชีวิต

ตื่นนอนยามเช้า

เมื่อเธอตื่นนอน เธอสามารถยิ้มในทันที นั่นคือรอยยิ้มแห่งการตรัสรู้ เธอตระหนักรู้ว่าวันใหม่กำลังเริ่มต้นขึ้น ชีวิตกำลังมอบ ๒๔ ชั่วโมงที่สดใหม่ให้ดำรงชีพ และนั่นคือของขวัญอันล้ำค่าที่สุด เธอสามารถภาวนาบทกลอนนี้กับตัวเอง จะสวดในใจ หรือสวดออกเสียงก็ได้

ตื่นขึ้น รอยยิ้มผลิบาน
ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่
ปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ
มองสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก

เธออาจปรารถนาที่จะกล่าวบทภาวนานี้ในขณะที่นอนอยู่บนเตียง ผ่อนคลายแขนและขาให้สบาย เมื่อหายใจเข้าให้เธอกล่าวประโยคแรก เมื่อหายใจออกให้เธอกล่าวประโยคที่ ๒ เมื่อหายใจเข้าครั้งถัดไปให้เธอกล่าวประโยคที่ ๓ และหายใจออกพร้อมประโยคที่ ๔ แล้วลุกขึ้นนั่งพร้อมรอยยิ้มบนใบหน้า สอดเท้าทั้งสองเข้ารองเท้า และเดินไปยังห้องน้ำ

เปิดก๊อกน้ำ ล้างใบหน้า

เธอสามารถสัมผัสกับความสุขมากมายได้ในระหว่างล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม โกนหนวด และอาบน้ำ เมื่อเธอรู้จักที่จะฉายแสงแห่งความตระหนักรู้ลงบนทุกการกระทำ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เธอหมั่นก๊อกน้ำ เธอสามารถเบิกบานกับการสัมผัสสายน้ำที่ไหลออกจากปลายก๊อกน้ำ และสถานที่ต่างๆ ที่น้ำได้เดินทางผ่านมาอีกด้วย เธอสามารถภาวนาทกลอนต่อไปนี้

น้ำจากต้นธารแห่งยอดเขาสูง
น้ำจากใจกลางแผ่นดินอันลึกซึ้ง
น้ำไหลหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างมหัศจรรย์
สำนึกคุณด้วยใจอันเต็มเปี่ยม

ประโยคนี้ช่วยให้เธอตระหนักรู้ถึงการเดินทางทั้งหมดของสายน้ำนั้น ตั้งแต่ต้นธารจนมาถึงอ่างล้างหน้าในห้องน้ำ นี่คือการภาวนา เธอจะรู้ถึงความโชคดีของตนเองที่เพียงแค่นี้เธอบิดก๊อกน้ำก็มีน้ำไหลให้ใช้ได้ อย่างสะดวกสบาย ความตระหนักรู้นี้นำมาซึ่งความสุข นี่คือการเจริญสติ

การเจริญสติคือการใส่ใจ สติคือศักยภาพในการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในแต่ละชั่วขณะ สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้คือ เธอกำลังบิดก๊อกน้ำ และน้ำก็กำลังไหลออกมาให้เธอได้ใช้ ที่หมู่บ้านพลัมในประเทศ

ฝรั่งเศส มีบ้างบางครั้งที่น่าไม่ไหล ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ เราถูกเตือนให้รู้ถึงความยากลำบากเมื่อเราไม่มีน้ำใช้ และระลึกถึงความสุขเมื่อเรามีน้ำใช้ เราจะรับรู้ถึงความสุขเมื่อเราสามารถจำช่วงเวลาแห่งความทุกข์ได้เท่านั้น

ฉันมักจะปิดก๊อกน้ำอย่างซ้ำๆ รongน้ำเย็นสดชื่นไว้ในอุ้งมือทั้งสอง ก่อนจะค่อยๆ รดน้ำนั้นลงที่ดวงตา ที่ฝรั่งเศส น้ำในช่วงฤดูหนาวนั้นเย็นจัด ความเย็นของน้ำที่สัมผัสผิวของฉัน ตาของฉัน และแก้มของฉัน นั้นสดชื่นจริงๆ โปรดลองดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วเธอจะสัมผัสกับความรูสึกเช่นนี้ได้จริงๆ ให้น้ำปลุกเธอให้ตื่น เบิกบานกับความเย็นฉ่ำของน้ำ เธอสุขใจเพราะเธอสามารถชาบซึ้กับของขวัญจากน้ำ และรู้วิธีถนอมความสำนึกในคุณของน้ำให้คงอยู่

สำหรับคนที่นิยมเติมน้ำให้เต็มอ่างแล้วค่อยวกน้ำมาใช้ล้างหน้า ก็สามารถฝึกอย่างนี้ได้เช่นกัน ขอให้เธอรับรู้ทุกการเคลื่อนไหว อย่าปล่อยให้ตนเองคิดถึงสิ่งอื่นๆ ที่มีอยู่มากมาย สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เธอต้องทำในขณะนี้คือ การรับรู้ความเบิกบานของทุกการเคลื่อนไหว ไม่ต้องรีบล้างหน้าให้เสร็จเพื่อไปทำสิ่งอื่น นี่คือการภาวนา การภาวนาคือการอุทิศการดำรงอยู่ อันแท้จริงของเราให้กับตัวเองในทุกๆ ขณะ การภาวนาคือศักยภาพในการรู้อย่างชัดเจนว่าทุกชั่วขณะคือของขวัญแห่งชีวิต ของขวัญจากโลก และผืนฟ้า ในวิถีเช่น เราเรียกสิ่งนี้ว่าปิติ หรือความเบิกบานจากการภาวนา

แปรงฟัน

ฉันมีเรื่องทำทนายจะมอบให้เธอ ในแต่ละวันเธอมีเวลา ๑-๒ นาที สำหรับการแปรงฟัน เธอจะแปรงฟันอย่างไรให้มีความสุขอย่างแท้จริง ตลอดช่วงเวลาสั้นๆ เพียงนาทีสองนาที โปรดอย่าเร่งรีบ อย่าพยายามรีบแปรงฟันให้เร็วที่สุดเพื่อให้เสร็จๆ ไป ขอให้เธอรวบรวมสมาธิทั้งหมด อยู่กับการแปรงฟัน

เธอมีเวลาสำหรับการแปรงฟัน เธอมีแปรงสีฟัน มียาสีฟัน และ ยังมีฟันให้แปรง ฉันอายุ ๘๔ ปี ฉันรู้สึกสุขใจเสมอ ทุกครั้งที่ฉันแปรงฟัน เธอรู้ไหมสำหรับคนวัยฉัน การที่ยังมีฟันให้แปรงนั้นเป็นเรื่องพิเศษ เรื่องทำทนายที่ฉันหมายถึงคือการที่เธอต้องแปรงฟันด้วยความสบายและมี ความสุขตลอดเวลา ๑-๒ นาทีที่เธอแปรงฟัน ถ้าเธอทำได้ ถือว่าเธอประสบความสำเร็จแล้ว นี่แหละคือการภาวนา

นี่คือบทกลอนที่เธอสามารถภาวนาด้วยความเบิกบานในขณะที่ แปรงฟัน

แปรงฟันและบ้วนปาก

เพื่อชำระล้างกรรมแห่งวาจาให้สะอาด

ปากหอมด้วยถ้อยคำแห่งสติ

ดอกไม้บานในสวนแห่งใจ

ประโยคเหล่านี้มีไว้เพื่อช่วยเรานำความตระหนักรู้ของเรากลับมา
มายังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ณ ขณะนั้นๆ ถ้าเรามีสติและสมาธิอยู่แล้ว เรา
ไม่จำเป็นต้องยึดอยู่กับการภาวนาทกลอนนี้ ถ้าเรารู้วิธีที่จะดำรงอยู่
อย่างสงบสุขในปัจจุบันขณะได้อยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องยึดอยู่กับการ
ภาวนาทกลอนนี้ เราสามารถมีความสุขได้เหมือนกันโดยไม่ต้องพึ่งคำ
บริการมใดๆ

SAMPLE

SAMPLE