

๓

สามเหลี่ยมเปลี่ยนชีวิต

สติ - สมาธิ - ปัญญา

วันนี้จะได้พูดถึง Big Three หรือ “สามเหลี่ยมแก้ทุกข์สร้างสุข” ที่ใหญ่ ๓ ประการ คือ สติ - สมาธิ - ปัญญา

สติ คือ การระลึก รู้กาย รู้ใจ ในขณะปัจจุบัน

ตามปกติเราไม่รู้ปัจจุบัน เพราะไปมัวอยู่ในความคิด คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีต หรือคิดวิตกกังวลไปในอนาคต แต่ไม่รู้ปัจจุบัน เช่น ไม่รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งเป็นปัจจุบัน หรือเมื่อกำลังเดิน ก็ไม่รู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้าย หรือก้าวเท้าขวา จะว่าไม่มีสติเลยก็ไม่ถูก เพราะการที่เราทำอะไรๆ ได้ เช่น กิน เดิน นั่ง นอน ทำงาน อ่านหนังสือ ก็ต้องมีสติอยู่บ้าง แต่เป็นสติเล็กๆ น้อยๆ หรือ **จุลสติ** ไม่เพียงพอที่จะแก้ทุกข์สร้างสุข **มหาสติ** ต้องฝึกจึงจะเกิดหรือทำได้และได้ผล

วิธีฝึกเจริญสติ ที่เป็นพื้นมี ๒ อย่าง คือ

- **เดินอย่างมีสติ** เรียกว่า เดินจงกรม
- **หายใจเข้าออกอย่างมีสติ** เรียกว่า **อานาปานสติ** อานาปานสติ แปลว่า หายใจเข้าออก อานาปานสติหมายถึง มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก

การเดินอย่างมีสติง่ายกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการเดินเป็นอริยาบทที่หยาบกำหนดรู้ง่ายกว่าลมหายใจ ซึ่งละเอียดกว่า

ฉะนั้นการฝึกเจริญสติก็ฝึกเดินอย่างรู้ตัว เพราะเราต้องเดินอยู่แล้ว การเดินหลังอาหารก็เป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องเลือกที่ที่ไม่มีรบกวน

เริ่มกำหนดง่าย ๆ เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็รู้ รู้กับขาที่ก้าวไป ก้าวเท้าขวาก็รู้ รู้แปลบเดียวมันก็จะไม่รู้ เผลอไปคิดโน้นคิดนี้ กว่าจจะรู้ตัวตั้งนานก็มี แต่เมื่อรู้ว่าเผลอไปคิดโดยไม่ได้กำหนดรู้ก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวาก็อย่าไปโกรธมัน จิตมันหลุกหลิกเช่นนั้นเอง จึงกล่าวกันว่าจิตเหมือนลูกลิง มันหลุกหลิกไม่อยู่นิ่ง จึงต้องการการฝึกตรึงนี้ จึงต้องการความเพียร หรือ **วิริยะ** คือความเอาจริงเอาจัง ความแข็งขัน ความกล้าหาญ วิริยะ = ความกล้าหาญ กับ **วิริยะ** ความเพียรเป็นเรื่องซ้อนทับกัน ถ้าวิริยะหย่อน จิตก็หลุดง่าย ถ้ามีความเพียรแข็งขัน สติก็อยู่กับตัวได้มากขึ้น เมื่อพยายามไม่ลดละจิตก็จะอยู่กับการก้าวเดินมากขึ้น ๆ และสามารถกำหนดรู้ได้ละเอียดขึ้น คือ รู้ว่า **ยก** **เท้า** **ย่าง** **ไป** **ข้าง** **หน้า** และ **เหยียบ** ลงเป็น ๓ ระยะ คือ ยก ย่าง เหยียบ ซ้าย ยก ย่าง เหยียบ ขวา ยก ย่าง เหยียบ

เมื่อมีสติรู้กับการก้าวเดินอย่างต่อเนื่อง จิตก็สงบมากขึ้น ๆ คือ สงบจากการ **คิด** มาเป็น **รู้** อยู่กับตัว ถ้าคิดจะไม่รู้ ถ้ารู้จะไม่คิด เมื่อไม่คิดก็สงบจากการคิดปรุงแต่ง การคิดปรุงแต่งทำให้ทุกข์หรือบีบคั้น เมื่อหยุดคิดมาเป็นรู้ จิตเป็นอิสระจากความบีบคั้น เมื่อหลุดจากความบีบคั้นก็มีความสุข

ฉะนั้น เมื่อเดินจงรู้ตัวต่อเนื่อง คือรู้กับก้าวเท้าซ้ายเท้าขวา จึงมีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีความสุขอย่างยิ่ง สุขจากการรู้อยู่กับปัจจุบัน สุขจากการรู้อยู่กับปัจจุบัน มหัศจรรย์ยิ่งนัก จึงมีผู้ใช้คำพูดต่างๆ เกี่ยวกับการมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันว่า **“มหัศจรรย์แห่งการเจริญสติ”** บ้าง มหัศจรรย์แห่งปัจจุบันขณะ (The Miracle of Now) บ้าง

ตัวอย่าง เมื่อปีค.ศ.1987 ผมไปประชุมที่กรุงอูลานบาตอร์ ประเทศมองโกเลีย ขณะนั้นเป็นเดือนกรกฎาคม กว่าพระอาทิตย์จะตกดินก็หลัง ๔ ทุ่ม ผมเห็นภูเขาสูงหนึ่งสวายอยู่ไม่ไกลจากโรงแรมที่ประชุม จึงตั้งใจจะเดินไปให้ถึงภูเขา วันหนึ่งหลังเลิกประชุมเวลา ๑๙ น. ผมก็ออกเดินทางมุ่งไปยังภูเขานั้น เดินไป ๑ ชั่วโมง ก็ยังไม่ถึงภูเขา ที่ดูว่าอยู่ใกล้ที่จริงไกลกว่าที่คิด ขณะนั้นผมมีอาการปวดที่กระดูกเท้า จะทำอย่างไรดีเพราะตั้งใจว่าจะเดินให้ถึงภูเขาก็คงจะต้องเดินต่อไปให้ถึง แต่อีกก็ชั่วโมงจะถึงหรือไม่ก็ยังไม่รู้ แล้วไอ้กระดูกที่ปวดจะมีปวดมากขึ้นหรือ แล้วจะทำอย่างไรถ้าเดินต่อไปมันก็คงจะต้องดูเวลาดูระยะทางว่าห่างจากภูเขาเท่าไรแล้ว แล้วก็จะต้องเดินปวดกระดูกเพิ่มขึ้นตามระยะทางและระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น อย่างกระนั้นเลยเราเดินอย่างรู้ตัวเถิด นั่นคือกำหนดรู้ อยู่กับการก้าว ก้าวเท้าซ้ายก็รู้ ก้าวเท้าขวาก็รู้ ทำอย่างนั้นสักพักก็รู้ อยู่กับการก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวาอย่างต่อเนื่อง ความคิดก็สงบไปเหลือแต่รู้ มีความสุขอย่างยิ่ง ความเจ็บที่กระดูกเท้าก็หายไปไม่ต้องกังวลว่าเดินมานานเท่าไรแล้ว เป็นระยะทางเท่าไร เหลืออีกเท่าไรจะถึงภูเขา แล้วหากลับอีกเท่าตัวเล่าจะเจ็บอีกเท่าตัวหรือเปล่า เรียกว่าขณะที่มีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นอิสระจากการบีบคั้นของ space-time (ระยะทางและกาลเวลา)

ถ้าคิดคำนวณตามหลักแห่งเหตุผล ถ้าเดินไป ๑ ชั่วโมง เจ็บกระดูกเท้าเท่านี้ สมมุติว่าเป็น x ถ้าเดินไป อีก ๑ ชั่วโมง ความเจ็บก็ควรเป็น ๒x ถ้าเดินกลับอีก ๒ ชั่วโมง ความเจ็บก็ควรเป็น ๔x นั่นคือการคิดแบบเส้นตรง

แต่จาก**ประสบการณ์**จริงๆ จากการเดินอย่างมีสติหาเป็นเช่นนั้นไม่ ความเจ็บกลับเป็น ๐ (ศูนย์) และมีความสุขทุกอย่างก้าว จนกาลเวลาและระยะทางไม่สามารถบีบคั้นได้

นี่คือตัวอย่างของความมหัศจรรย์แห่งการเจริญสติ

ประสบการณ์เป็นความจริงมากกว่าการคิดตามตรรกะ ความจริงไม่ได้เป็นเส้นตรงทางคณิตศาสตร์ มีเหตุปัจจัยมากมายตามหลักอทิปปัจจยตา ที่มาทำให้มันไม่เป็นเส้นตรงทางคณิตศาสตร์

ตัวอย่างนี้จะทำให้เราเข้าใจอันตรายที่มาจากการคิดปรุงแต่ง มีปัจจัยต่างๆ ที่เข้ามาทำอันตรายเราโดยทางความคิด ดังที่การคิด (สังขาร) ทำให้เกิดทุกข์ กิเลส ตัณหา มันก็แฝงมาอยู่ในการคิด

แต่เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน มันหยุดคิดอันตรายต่างๆ เช่น กิเลสตัณหาก็กทำอะไรเราไม่ได้ สติจึงทำให้เราปลอดภัยจากความไม่ดีที่แฝงมากับการคิด เรียกว่า สติเป็นภูมิคุ้มกันให้เรา

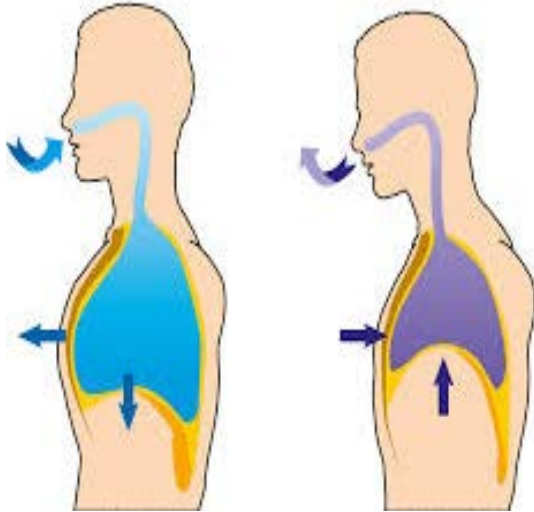
ทดลองปฏิบัติดูเถิด การเดินอย่างรู้ตัว หรือเดินจงกรมเป็นการฝึกเจริญสติที่ง่ายที่สุด และเห็นผลเร็วที่สุด ทุกคนจะพบกับความสุขอย่างมหัศจรรย์

อานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญสติที่ classical ที่สุด เพราะเราหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ลมหายใจเพราะมันอยู่ในความคิด คำว่า**ภาวนา**ไม่ได้แปลว่าสวดพึมพำๆ แต่หมายถึงการทำให้เกิด หรือตรงกับคำว่าพัฒนาหรือ develop ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติอบรมจิต อานาปานสติภาวนาเป็นการเจริญสติที่พระพุทธเจ้าสอนมากที่สุด

ท่านั่งทำอานาปานสติภาวนาที่สอนกันมาแต่โบราณก็คือ “นั่งขัดสมาธิ ตั้งตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้”

ปัจจุบันก็อนุโลมกันว่า นั่งท่าไหน ที่ไหนก็ได้ แต่ถ้านอนหรือขณะเดินกำหนดลมหายใจได้ยาก
ทำดังนี้ ตั้งสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก



ตามรู้

ลมหายใจเข้าที่จมูก ลงไปตามหลอดลมถึงท้อง

(ความจริงลงไปถึงปอด แต่ความรู้สึกเหมือนถึง
ท้องหรือเลยถึงก้นกบก็ได้) เอาตามความรู้สึกว่า
ไปถึงไหนก็ตามรู้ถึงนั้น

เมื่อหายใจเข้าสุด ก็จะหายใจออก ก็ตามรู้ตามลม
หายใจออก จนออกไปหมดที่จมูก

รูปที่ ๑ ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก

หายใจเข้าก็ตามรู้ตามลมที่เข้าอย่างไม่ขาดตอน แล้วก็หยุด และหายใจออก

หายใจออกก็ตามรู้ลมที่ออกอย่างไม่ขาดตอน

ระยะแรกหายใจยาว หายใจเข้ายาว ก็รู้ตามลมหายใจเข้าที่ยาว

หายใจออกยาว ก็ตามรู้ลมหายใจออกที่ยาว ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

เมื่อฝึกใหม่ๆ จะตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้เพียง ๑ - ๒ ครั้ง ก็แพ้กลับเป็นไม่รู้ เพราะจิตมัน
หลุกหลิกหลุดไปคิดนั่นคิดนี่ บางทีตั้งนานกว่าจะรู้ตัว ก็อย่าไปโกรธมัน นึกขำหรือนึกสนุกเสียว่า เจ้าจิต
เราเหมือนลูกลิง มันไม่อยู่นิ่ง

ตรงนี้แหละที่ต้องการเทคนิคต่างๆ หรือลูกเล่น ที่จะจับจิตไว้กับลมหายใจให้ได้ จะเรียกว่า
tricks ก็ได้ เช่น

วิธีะ ความตั้งใจอย่างแรงกล้า หรือมุมานะ หรือกำลังใจอย่างแรงที่จะจับจิตไว้กับลมหายใจ ถ้ากำลังใจอ่อน จิตมันกระโดดหนีได้ง่าย

กำหนดการยุบการพองของท้อง บางสำนักที่มาจากสายกรรมฐานพม่า เห็นว่าการยุบการพองของท้องที่มาจากหายใจออกหรือเข้า กำหนดง่ายกว่าลมหายใจซึ่งแผ่วเบากว่า จึงกำหนดว่า**พอง** **หนอ**เมื่อหายใจเข้า และ**ยุบหนอ**เมื่อหายใจออก ทั้งนี้สุดแต่จะถูกจริตของแต่ละบุคคล

บริกรรมกำกับไปด้วย เช่น หายใจเข้า**พุท** หายใจออก**โร** ก็เหมือนบริกรรม**พุทโรๆๆ** ทำให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อเนื่องได้ดีขึ้น

นับ ๑ ๒ ๓ เข้า ๑ ออก ๑ เข้า ๒ ออก ๒ เข้า ๓ ออก ๓ ... เมื่อเริ่มต้นอย่าตั้งเป้าหมายไว้สูง เพราะถ้าทำไม่ถึงจะผิดหวังเสียใจ ตั้งเป้าไว้เพียง ๕ ถ้ากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้ถึง ๕ ก็จะได้ใจและปีติ มีกำลังใจที่จะทำต่อไป ก็ค่อยเพิ่มเป็น ๖ ๗ ๘ เรื่อยไป เก่งขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ลมหายใจต่อเนื่องถึง ๑๐๐ ก็ได้ แล้วก็ย้อนกลับ ๑๐๐ ๙๙ ๙๘ ... เรื่อยลงมาจนถึง ๐ (ศูนย์) กลับไปกลับมาตั้งหลายร้อยก็ได้ การนับทำให้มีเป้าหมาย เป้าหมายทำให้ตั้งใจ สติรู้กับลมหายใจจึงต่อเนื่องได้ดีขึ้น

นับลูกประคำ ลูกประคำมี ๑๐๘ เม็ด หายใจเข้าออกครั้งหนึ่งก็เลื่อนลูกประคำไปลูกหนึ่ง ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น

ฯลฯ ทั้งนี้อาจมี tricks อย่างอื่นๆ ที่มีผู้ค้นพบ ถ้าทราบก็ลองใช้ดูหลายๆ อย่าง ดูว่าวิธีใดที่ถูกจริตตน และอาจพบว่าบางครั้งบางเวลาเทคนิคหนึ่งดี แต่บางครั้งบางเวลาอื่นเทคนิคอื่นดีกว่า มีความเป็นอนิจจังตามสถานการณ์ จึงควรทดลองหลายเทคนิค

เมื่อเริ่มต้นกำหนดลมหายใจ ลมหายใจเข้าออกจะยาว โดยเฉพาะถ้าจิตสงบ เช่น เดินจงกรมมาก่อนหรือสวดมนต์มาก่อนลมหายใจจะยาวมาก แต่ถ้าเครียดหรือเหนื่อยลมหายใจจะสั้นดังที่กำลังหอบลมหายใจจะสั้นมาก เมื่อกำหนดไปกำหนดไปลมหายใจยาวจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสั้นเข้าเรื่อยๆ จนสงบไปเหมือนไม่หายใจ ฉะนั้นท่านจึงบรรยายว่า

หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

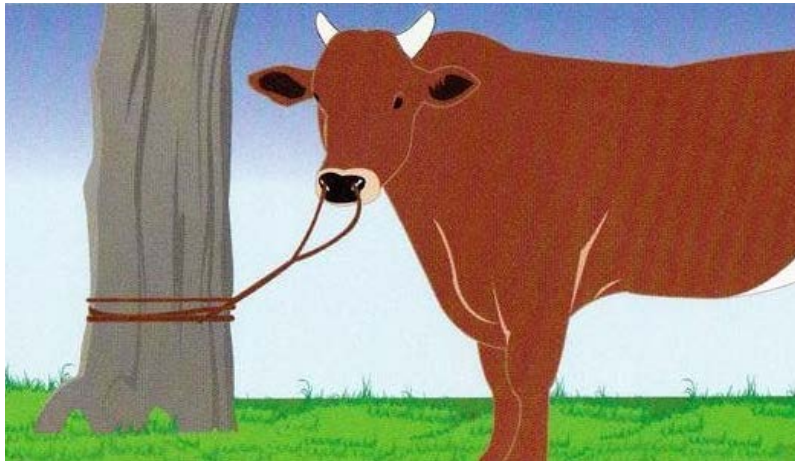
หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบเหมือนช่างตีเหล็กชักลูกสูบ สูบลมเข้าออกๆ หรือช่างไม้ชักลูกกลิ้งให้หมุนไปทางโน้นทางนี้ ก็ตามรู้การสูบลมเข้าออกๆ หรือการชักลูกกลิ้งซ้ายขวาๆ ฉะนั้น

การเปรียบเทียบให้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง สติ - สมาธิ - ปัญญา

มีผู้ใช้ตัวอย่างทำให้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง สติ สมาธิ ปัญญา ดังนี้



รูปที่ ๒ ผูกวัวไว้กับหลัก

๑. จิตเหมือนวัวป่าที่ศึกคณอง วังพล่าน โลดเต้น ไม่อยู่กับที่

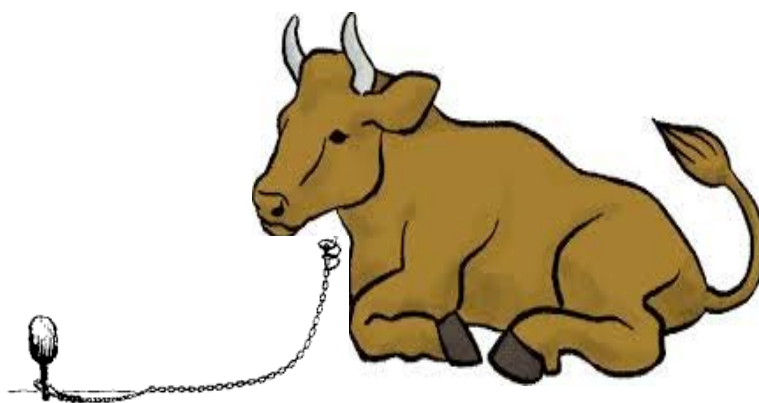


๒. เอาเชือกผูกมันไว้กับหลัก มันจึงวิ่งไปรอบๆ มันวิ่งไปไหนเชือกก็ตามมันไป แต่มันเข้าป่าไม่ได้ เพราะเชือกเชื่อมไว้กับหลัก



เชือกเหมือนสติที่ตามวูไป สติตามรู้การเคลื่อนไหว จะเคลื่อนไปทางไหนก็ตามรู้

๓. วิ่งไปสักพัก มันก็เหนื่อยหอบอยู่กับที่ การหยุดนิ่งของจิตอยู่ที่จุดเดียว คือ **สมาธิ**



เมื่อวูหยุดนิ่งก็เปิดโอกาสให้**ปัญญา** เข้ามาตรวจสอบว่า วูตัวนี้ป่วยเป็นโรคอะไร **ปัญญาคือ การรู้ความจริง**

ความจริงคือสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง = **อนิจจตา**

เป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่อง = **อิทัปปัจจยตา**

จึงไม่มีตัวตนแยกส่วนเป็นเอกเทศ = **อนัตตตา**

(ตามที่กล่าวในตอนที่ ๑)

ขณะที่จิตเคลื่อนไหวหลุกหลิกไม่เปิดโอกาสให้ปัญญาตรวจสอบ

เมื่อจิตนิ่งอยู่จุดเดียวเป็นสมาธิ ทำให้เกิดปัญญา

อีกตัวอย่างหนึ่ง เหมือนการไกวเปลเด็กเล็ก

๑. เมื่อเอาเด็กลงเปลใหม่ๆ เด็ก หรือจิต ยังผุดลุกผุดนั่ง อาจจะตกจากเปลเมื่อไรก็ได้
๒. คนไกวเปลต้องมองตามดูเด็กตลอดเวลา เพลไกวไปทางซ้ายก็ต้องตามดู เพลไกวไปทางขวาก็ต้องตามดู เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กไม่ตกเปล การตามดูนี้ คือ **สติ**
๓. เมื่อเด็กสงบและลงนอนแล้ว คนไกวเปลไม่ต้องตามรู้ตลอดเวลา มองอยู่ที่จุดใดจุดเดียว ขณะที่เปลไกวผ่านเห็นเด็กนอนนิ่งอยู่ในเปล ก็แน่ใจว่าเด็กอยู่ในเปลไม่ได้ตกลงไป การเฝ้าดูอยู่ที่จุดเดียว คือ **สมาธิ**

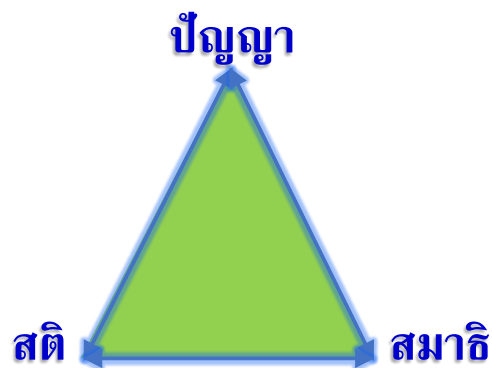
จากตัวอย่างทั้งสองคงจะทำให้เข้าใจว่า

สติ คือการตามรู้ รู้กายรู้ใจ ไม่ว่าจะเคลื่อนไปอย่างไรก็ตามรู้ สติจึงไม่ใช่การรู้อยู่ที่จุดเดียว แต่ตามรู้เรื่อยไป

การรู้อยู่ที่จุดเดียว คือสมาธิ การรู้อยู่ที่จุดเดียวทำให้จิตมีกำลังมาก ท่านเปรียบเหมือนเลนสนุนที่รวมแสงอาทิตย์มาที่จุดเดียว ทำให้เกิดความร้อนมากถึงจุดไฟให้ติดก็ได้ จิตที่เป็นสมาธิอย่างบริสุทธิ์ปราศจากการปนเปื้อนด้วยสิ่งสกปรกต่างๆ เช่น กิเลส ตัณหา จึงมีความสุขที่เรียกว่าสมาธิสุข นอกจากนั้นจิตจะพร้อมที่จะทำงานหรือกัมมันตะ (active) จิตที่เป็นสมาธิจึงมีลักษณะ ๓ คือ บริสุทธิ์ ตั้งมั่น พร้อมที่จะทำงาน จึงเกิดปัญญาได้ง่าย

ปัญญาเข้าถึงความจริง ทำให้สงบเย็น สุข ส่งเสริมสติ และสมาธิ

ฉะนั้น สติ สมาธิ ปัญญา จึงเชื่อมโยงเป็นสามเหลี่ยม ส่งเสริมซึ่งกันและกัน



รูปที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความสุข”

นั่นคือ สติส่งเสริมสมาธิส่งเสริมปัญญา

สมาธิส่งเสริมสติส่งเสริมปัญญา

ปัญญาส่งเสริมสติส่งเสริมสมาธิ

สติก็ทำให้เกิดความสุข

สมาธิก็ทำให้เกิดความสุข

ปัญญาก็ทำให้เกิดความสุข

เมื่อทั้งสามเชื่อมโยงกัน จึงเป็นประดุก “สามเหลี่ยมดับทุกข์สร้างสุข” ที่ทรงพลังยิ่ง ทั้ง ๓ อยู่ในหมวดธรรมะ เกี่ยวกับพลังที่เรียกว่า **อินทรีย์ ๕ พละ ๕** ซึ่งประกอบด้วย

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ซึ่งเมื่อเจริญให้มากแล้วถึงความเป็นใหญ่ = อินทรีย์

ทั้ง ๕ ประการ เช่นเดียวกับ **อินทรีย์ ๕** เมื่อทำให้มากแล้วเกิดพลังมาก ก็เปลี่ยนชื่อเป็น **พละ ๕** (อินทรีย์ ๕ = Big Five) (พละ ๕ = Force Five) ซึ่งจะกล่าวละเอียดต่อไปภายหลัง

การบ้านคราวนี้ สืบต่อจากการบ้านครั้งก่อน ๒ ครั้ง คือ ฝึกเจริญสติเสมอๆ โดย

๑. เดินอย่างรู้ตัว ที่เรียกว่าเดินจงกรม
๒. เจริญสติ โดยตามรู้ลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติ ถึงทำไม่ได้ก็อย่าทอดทิ้งหรือเสียใจ พยายามเรื่อยไป เดี่ยวก็จะค่อยๆ ทำได้เอง แล้วจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน ทุกคนที่เรียกว่า “สามเหลี่ยมเปลี่ยนชีวิต” นั้น ก็เพราะว่า

เมื่อเจริญ สติ สมาธิ ปัญญาแล้ว ชีวิตจะเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง เหมือนเกิดเป็นคนใหม่

ที่โกรธง่ายก็หายโกรธ

ที่เคยทุกข์ก็เปลี่ยนเป็นสุข

ที่เคยหงุดหงิดรำคาญก็เปลี่ยนเป็นความผาสุก

ที่เคยขี้หลงขี้ลืมก็กลายเป็นความจำดี

ที่เคยเกลียดเคยกลัวก็กลายเป็นไมตรีจิตมิตรภาพ

ที่เคยมีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีก็กลายเป็นดี

ที่เคยเจ็บป่วยบ่อยๆ ก็กลายเป็นมีภูมิคุ้มกันดี

ทุกคนที่มีโอกาสเจริญสติ จึงกล่าวตรงกันว่า “ถ้าไม่พบกับการเจริญสติ ก็จะเสียชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์” ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้

(ยังมีต่อ)