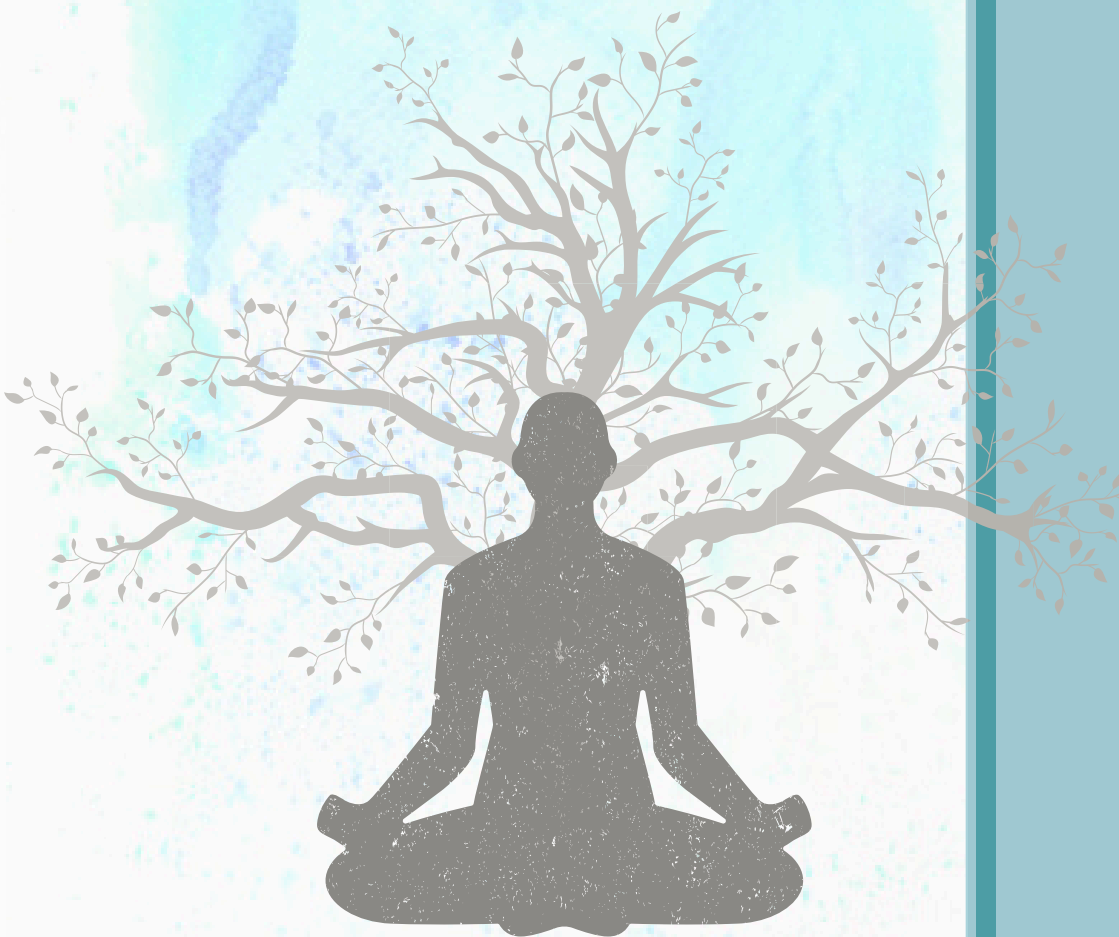


Peace Well-Being With Mindfulness



A STEP BY STEP GUIDE
for daily mindfulness exercises

Peace Well-Being
With
Mindfulness

TABLE OF CONTENT:	Pgs.
What is Mindfulness?	1
Mindful Bowing	2-4
Mindful Walking	5-8
Mindful Sitting	9-10
Mindful Eating	11-12
Mindful Sleeping	13
Mindful Discussions	14
Mindful Hand Exercise	15-16

What is mindfulness?

Mindfulness is the psychological process of purposely bringing one's attention to experiences occurring in the present moment without judgment, which one develops through the practice of meditation and through other trainings.

Mindful Bowing.

Bowing is a traditional gesture used for the purpose of paying respect to the Buddha, Dhamma and Sangha. This is the act of prostration by which five parts of the body: the forehead, the palms and the knees touch the floor while paying highest respect to the Triple Gems.

The bowing sequence are as followed:

1. Anchalee

2. Wanta

3. Apiwat

- o Anchalee, Wanta, Apiwat
- Rise Up

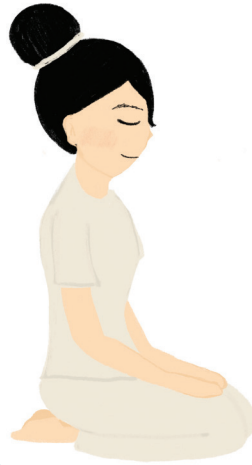
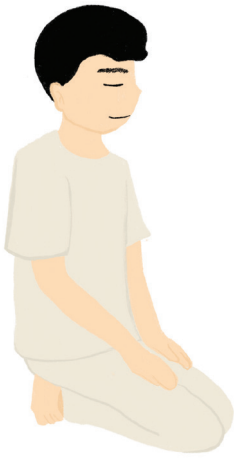
- o Anchalee, Wanta, Apiwat
- Rise Up

- o Anchalee, Wanta, Apiwat
- Rise Up

- o Anchalee, Wanta, Anchalee

Mindful Bowing.

Preparing Position:



**K n e e l
down;** place the tips
of the toes against
the floor and the
heels touching each
other. Appropriately
place the knees apart
from each other. Sit
on the heels with
both palms facing
down on both knees.

FOR MALE

**K n e e l
down;** lay the
front of the feet and
the tips of the toes
flat on the floor.
Appropriately place
the knees close to-
gether. Sit on the
heels with both
palms facing down
on both knees.

FOR FEMALE

Simplified Illustrations of Mindful Bowing:



' A n c h a l e e '

- Press the palms together and raise them up towards mid-chest. Tuck the thumbs in so that the hand gesture takes the shape of a lotus.



' W a n t a '

- Raise the pressed-palms up towards the forehead, slightly bend the head and the body down to meet the pressed-palms. [Place the tips of the thumbs in between the eyebrows and the tips of the index finger at the top of the forehead]



' A p i w a t '

- Bow down to the floor with forehead, palms and elbows* touching the floor, placing the forehead in between the hands.
*Male: Place the elbows on the floor at the front corner of the knees
*Female: Place the elbows on the floor on the side of the knees



Mindful Walking.

Mindful walking or walking meditation eases the mind while focusing on the movement of the feet. This is a great exercise to put the mind at peace and have a full conscious of the body at each present moment.

Guided step-by-step walking meditation instructions:

****Please kindly note that for the acknowledging words in bold as found in the following guidelines, you may either say them out or say in the mind.**

Stage one walking meditation:

Right goes thus - Left goes thus

1. Stand with feet pointed straight ahead, parallel to each other, and firmly on the ground at shoulder width.

Acknowledge: **“Standing, Standing, Standing”**

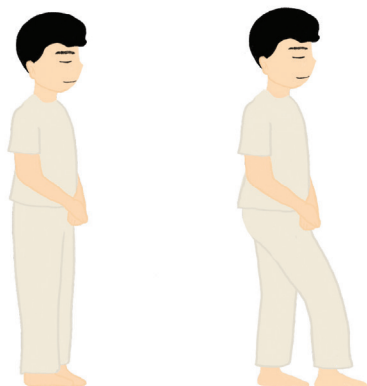
2. Before moving, note: **'Intending to walk'** three times

3. Slightly lift the right foot and place it forward, note: **“Right goes thus”** After placing the right foot, stop for a moment before moving the left foot

4. Then slightly lift the left foot up and place it forward, note: **“Left goes thus”** [Take one step at a time and be aware of the movement from the beginning to the end]

Mindful Walking.

5. Keep walking until the end of the walking path; place the feet together on the last step, note: **“Stopping”**
6. Acknowledge: **“Standing, Standing, Standing”**
7. Before taking the six steps turn, note: **“Intending to turn”** three times
8. Start turning by lifting the right toes and rotating the heel by 60 degrees; place right toes back down to the floor, note: **“turning”**
9. Lift the left foot up and place it next to the right foot, note: **“turning”**.
10. Continue to turn until facing the opposite direction; then repeat steps 1-9
11. After a decent time spent on walking meditation, acknowledge **“standing”** three times and **“intending to rest”** three times. In case the practitioners would like to practice sitting meditation, acknowledge: **“intending to sit”** three times, instead.

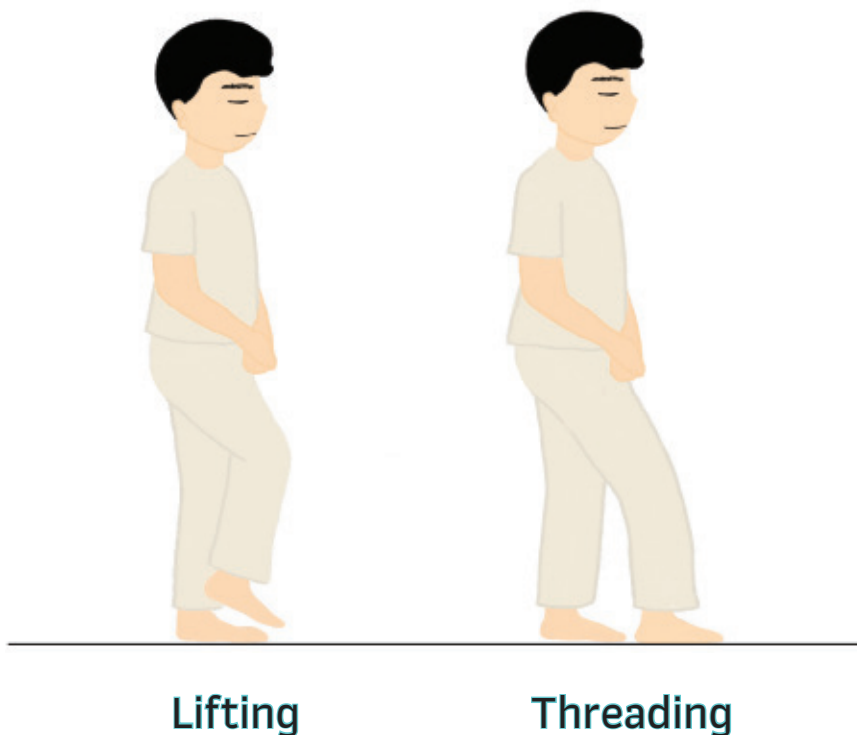


Mindful Walking.

Stage two walking meditation:

Lifting - Threading

Lift the right heel up, stop and note: **“Lifting”**. Move the whole foot forward and place it down on the floor, stop and note: **“Threading”**. Repeat the same steps on the left foot.



Mindful Walking.

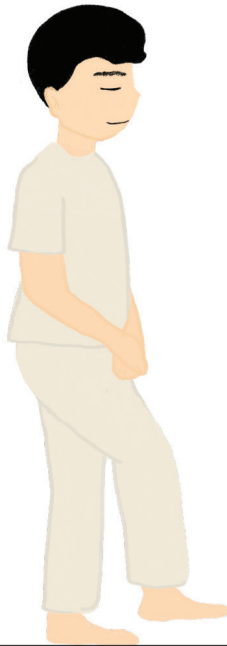
Stage three walking meditation:

Lifting – Moving – Threading

Lift the right foot up, stop and note: **“Lifting”** then move the right foot forward, stop and note **“Moving”** and place the right foot down, stop and note: **“Threading”**



Lifting



Moving



Threading

Mindful Sitting.

Sitting with mindfulness helps to calm the mind and relax the body after a long exhausting day. It also brings your attention back to your body.

Here is a step-by-step guide to sit with mindfulness:

1. Sit in cross-legged position, “Half Lotus” can be done by resting the right leg flat on the ground and lifting the left leg to rest on the right one or vice versa. Sit comfortably.
2. Keep the back straight and in aligned with head and neck, relax every muscle in the body.
3. Gently close your eyes.
4. Adjust the posture until you feel comfortable, balanced and relaxed.
5. Deeply breathe in and out.
6. Focus the awareness on the movements of the abdomen.

7. When the abdomen expands, acknowledge:
“Rising”
8. When the abdomen contracts, acknowledge: “Falling”
9. It is essential to be patient to observe every arising bodily and mental phenomenon at its present moment in every situation.
10. If the thoughts start to wander, simply acknowledge “thinking” or “knowing” and bring the awareness back to the movements of the abdomen.
11. After about 15-30 minutes of this exercise, mindfully bring the focus back to the consciousness of the mind
12. Gently open your eyes.
13. Slowly move out of the sitting position.



MindfulEating.

Breathe in and out deeply to let the mind and the body settle down. Show appreciation and gratitude towards the meal by contemplating before eating.

Mindful comtemplation:

“I will eat this meal to nourish the body and keep the body healthy; free from diseases in order to conduct good deeds. I will not eat to nurture the defilements, lusts, and attachments. Thank you to all the hosts, the donors, the owner of the premises, the service personnel and to all the diners for this meal. May you live long, wealthy, healthy, and happy life; free from diseases and dangers that could possibly arise.”

Guided step-by step instructions of mindful eating:

1. Look at the food, mindfully

Note: “Seeing” and “Intending to eat” three times.

2. Mindfully move both hands to pick the utensils up.

3. Spoon the food into the utensil.

Note: “Spoonng, Spoonng, Spoonng”

MindfulEating.

4. After the food has been appropriately placed on the utensil, put one utensil down and place one hand on the knee.
5. Use the other hand to lift the other utensil and put into the mouth, note: “Lifting”, “Opening the mouth”, when you open the mouth.
6. Put the spoon into the mouth note: “Putting in”.
7. Once the food in the mouth, acknowledge “Tasting”.
8. Put another utensil down and place the other hand on the knee.
9. Chew the food thoroughly, acknowledge the taste of the food realistically and note: “Chewing, Tasting, Chewing”.
10. Whether the taste of food is sour, sweet, spicy, salty, etc., note as: “Knowing [the taste], Knowing”.
11. As you are swallowing note: “Swallowing, Swallowing”.
12. Note the intending to take another bite.
13. Repeat steps 1-13, until finish eating.

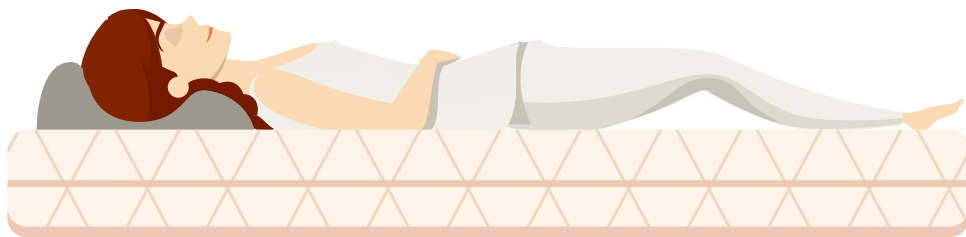


MindfulSleeping.

Developing mindfulness through sleep is a simple exercise in which we will follow the guided mindfulness practice before falling asleep. Let's give it a try.

Guided steps to mindful sleeping:

1. Lay down comfortably on the back.
2. Place both hands on the abdomen.
3. Relax the body and the mind.
4. Close your eyes.
5. Breathe in and out steadily and deeply.
6. Focus attention on the movements of the abdomen.
7. When the abdomen expands, acknowledge: "Rising".
8. When the abdomen contracts, acknowledge: "Falling".
9. Keep on doing this until falling asleep.









Mindful Discussions.

The Six Kinds of Speech

[BUDDHAWAJANA]:

People interact and communicate by speaking with each other on a daily basis, therefore it is important to reflect on our speech. The guide to mindful discussions is based on Buddhawajana, the words taught by the Buddha, whereby we ought to use words that are true, beneficial and not displeasing for others to hear. There are six different criteria for deciding what to say as followed:

-  Speech that is known to be untrue, unbeneficial, harsh and displeasing to others, he does not say it.
-  Speech that is known to be untrue, unbeneficial, but affectionate and pleasing to others, he does not say it.
-  Speech that is known to be true, unbeneficial, harsh and displeasing to others, he does not say it.
-  Speech that is known to be true, unbeneficial, but affectionate and pleasing to others, he does not say it.
-  Speech that is known to be true, beneficial, but harsh and displeasing to others, he knows the right time to say it.
-  Speech that is known to be true, beneficial, and affectionate and pleasing to others, he knows the right time for saying it.

Mindful Hand Movements.

The Opening&Closing of the hands

An easy exercise that could be done anywhere at any time in order to bring the attention to the present moment while focusing on the movement of the hands.

Guided step by step instructions of mindful hand movements exercise:

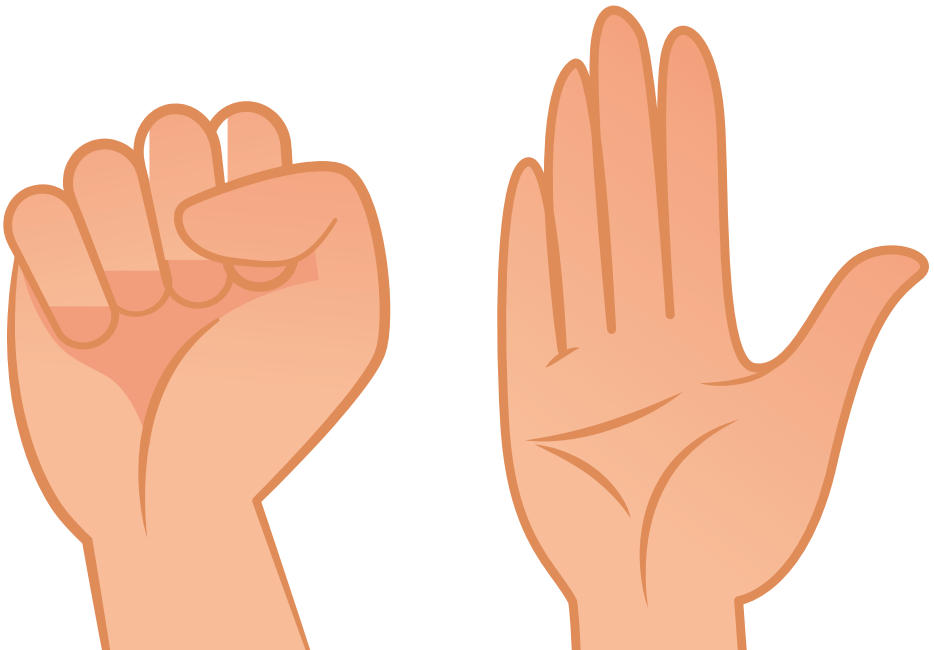
Tips: Sit comfortably in a relaxed posture

- 1.Place both the hands facing downward on the knees
- 2.Bring the focus onto the right hand and mindfully turn it upwards, note: “upward, thus”.
- 3.Slowly close the right hand by bending the fingers towards the palm and acknowledge: “Closing, thus”.
- 4.Then slowly open the right hand by stretching the fingers outwards and acknowledge: “Opening, thus”.
- 5.Count “one”.
6. Repeat steps 3 and 4; Count “two” and continue doing this step until the count of “Ten”.
7. Mindfully turn right-hand downwards, note: “Downward, Thus”.
8. Shift the focus onto the left hand and mindfully turn it upwards, note: “Upward, Thus”

Mindful Hand Movements.

The Opening & Closing of the hands

9. Slowly close the left hand by bending the fingers towards the palm, acknowledge: "Closing, thus".
10. Then slowly open the left hand by stretching the fingers outward, acknowledge: "Opening, thus".
11. Count "one".
12. Repeat steps 9 and 10; count "two" and continue doing this step until the count of "Ten".
13. Mindfully turn left-hand downwards, note: "Downward, Thus".
14. Release both hands from the knees and stretch a little before getting up.



Hand 'Closing'

Hand 'Opening'

Peace Well-Being
With
Mindfulness

สารบัญ:	หน้า
ฝึกสติในการกราบ	17-19
ฝึกสติในการเดิน	20-23
ฝึกสติในการนั่ง	24-25
ฝึกสติในการก้ม	26-27
ฝึกสติในการนอน	28
ฝึกสติในการพูด	29
ฝึกสติด้วยมือ กำหนด เหยียดหนด	30-31

ฝึกสติในการกราบพระ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์เป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย เป็นการใช้อวัยวะทั้ง 5 ส่วน คือ ศีรษะ, ข้อศอกทั้ง 2 , และหัวเข่าทั้ง 2 สัมผัสกับพื้น

การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ มี 3 จังหวะ ดังนี้

1. ัญชลี

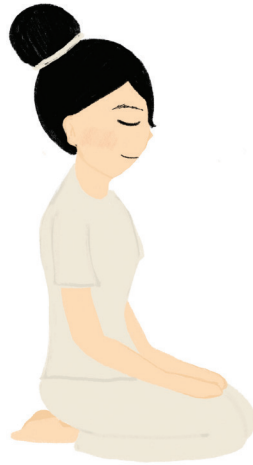
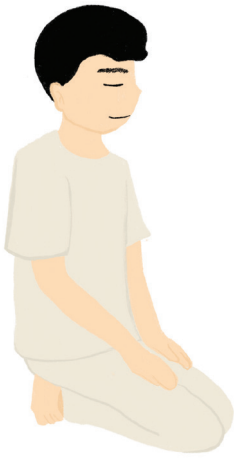
2. วันทา

3. อภิวาท

- o ัญชลี - วันทา - อภิวาท
(เจยหน่อ)
- o ัญชลี - วันทา - อภิวาท
(เจยหน่อ)
- o ัญชลี - วันทา - อภิวาท
(เจยหน่อ)
- o ัญชลี - วันทา - ัญชลี

ท่าเตรียม:

ฝึกสติในการกราบพระ



นั่งท่า
เทพบุตร
นั่งคุกเข่าตัวตรง
ปลายเท้าตั้งปลายเท้า
และส้นเท้าชิดกันนั่งบน
ส้นเท้าเข้าทั้งสองข้าง
พอประมาณมือทั้งสอง
วางคว่ำเหนือเข้า
ทั้งสองข้างนิ้วชิดกัน

สำหรับ ผู้ชาย

นั่งท่า
เทพธิดา
นั่งคุกเข่าตัวตรง
ปลายเท้าราบเข้าดิ่ง
ปลายเท้าชิดกันนั่ง
บนส้นเท้ามือทั้งสอง
วางคว่ำเหนือเข้าทั้ง
สองข้างนิ้วชิดกัน

สำหรับ ผู้หญิง

วิธีการกราบ:



'อานุสรี'

- ประนมมือเล็กน้อยให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างชิดกันฝ่ามือทั้งสองประกอประชิดกันแนบระหว่างอก ปลายนิ้วเจียงขึ้น ผอประมาณ แขนแบบลำตัวไม่กางศอก



'วันทา'

- ประนมไว้ที่หน้าอกขึ้น พร้อมกับทิมศึระะลงเล็กน้อยให้มือประนมจรดที่หน้าผากนิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว



"อภิวาท"

- ประนมมือขึ้นเสมอหน้าผาก แล้วน้อมศึระะแล้วน้อมศึระะลงพื้นอยู่ระหว่างมือทั้งสอง



ฝึกสติในการเดิน

การเดินจงกรม คือการเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เวลาที่เดินจงกรม สติอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเท้ากายเคลื่อนไหว ใจตามรู้ สติตามกำหนด

การเก็บมือ

1. ยืนตัวตรง ปล่อยแขนวางข้างลำตัว สบายๆ
2. ยืนตัวตรง หน้ามองตรง สำรวมสายตา หรือมองผ่านปลายจมูก
3. สติรู้ที่มือซ้าย ยกมือขึ้นมาตรงๆ ข้างลำตัว ขนานกับพื้น กำหนด "ยกหนอ" เคลื่อนมือมาด้านหน้าครึ่งหนึ่ง กำหนด "มาหนอ" ค่อยๆวางมือลงแถวหน้าท้อง ประมาณสะดือ กำหนด "วางหนอ"
4. สติรู้ที่มือขวา ยกมือขึ้นมาตรงๆ ข้างลำตัว ขนานกับพื้น กำหนด "ยกหนอ" เคลื่อนมือมาด้านหน้าครึ่งหนึ่ง กำหนด "มาหนอ" ค่อยๆวางมือลงแถวหน้าท้อง ประมาณสะดือ กำหนด "วางหนอ"
5. วางมือขวากับมือซ้าย ประคองไว้เบาๆ

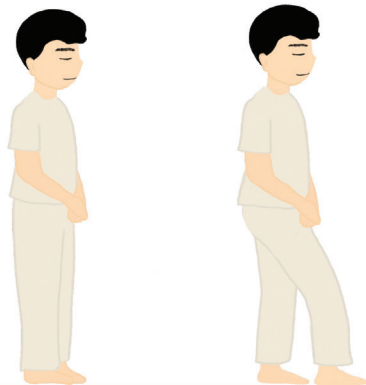
การเดินจงกรมระยะที่ 1

ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

1. ยืนตัวตรงหน้ามองตรงสำรวมสายตาหรือมองผ่านปลายจมูก สติรู้กำหนดว่ายืนหนอ3ครั้ง "ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ"
2. รู้ที่ใจอยากเดินหนอ3ครั้ง "อยากเดินหนอ-อยากเดินหนอ-อยากเดินหนอ"
3. สติรู้ที่เท้าขวากำหนด"ขวา"ค่อยๆยกส้นเท้าขึ้นโดยที่ปลายเท้ายังสัมผัสกับพื้น"ย่าง"ยกเท้าขึ้นมาพร้อมกับเคลื่อนไปด้านหน้า "หนอ"ค่อยๆวางปลายเท้าลงสัมผัสพื้นค่อยๆกดลงมาจนถึงส้นเท้า
4. เท้าซ้ายทำเช่นเดียวกับเท้าขวากำหนดว่า"ซ้ายย่างหนอ"

ฝึกสติในการเดิน

5. เมื่อเดินจนถึงก้าวสุดท้าย เอาเท้ามาเคียงกัน กำหนด "ขวาหยุดหนอ" หรือ "ซ้ายหยุดหนอ"
6. สติรู้กำลังยืน กำหนดยืนหนอ 3 ครั้ง "ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ"
7. รู้ที่ใจ อยากกลับหนอ 3 ครั้ง "อยากกลับหนอ-อยากกลับหนอ-อยากกลับหนอ"
8. กลับหนอมี 3 คู่ สติรู้ที่เท้าขวา ค่อยๆ หมุนเท้าขวา โดยใช้สันเท้าเป็นแกนหมุนไป ประมาณ 60 องศา กำหนด "กลับหนอ"
9. กำหนด "กลับหนอ" เท้าซ้ายค่อยๆ ยกขึ้นมา ความสูงประมาณ ตาตุ่ม แล้วนำมาเคียงเท้าขวา ค่อยๆ วางเท้าลง
10. ทำข้อ 1 - 9 ไปเรื่อยๆ
11. เมื่อเดินจนกระทั่งเวลาพอสมควรแล้ว ให้กำหนด ยืนหนอ 3 ครั้ง "ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ" และกำหนด อยากพักหนอ 3 ครั้ง "อยากพักหนอ-อยากพักหนอ-อยากพักหนอ" ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติต้องการนั่งสมาธิต่อ ให้กำหนด อยากนั่งหนอ 3 ครั้ง "อยากนั่งหนอ-อยากนั่งหนอ-อยากนั่งหนอ"

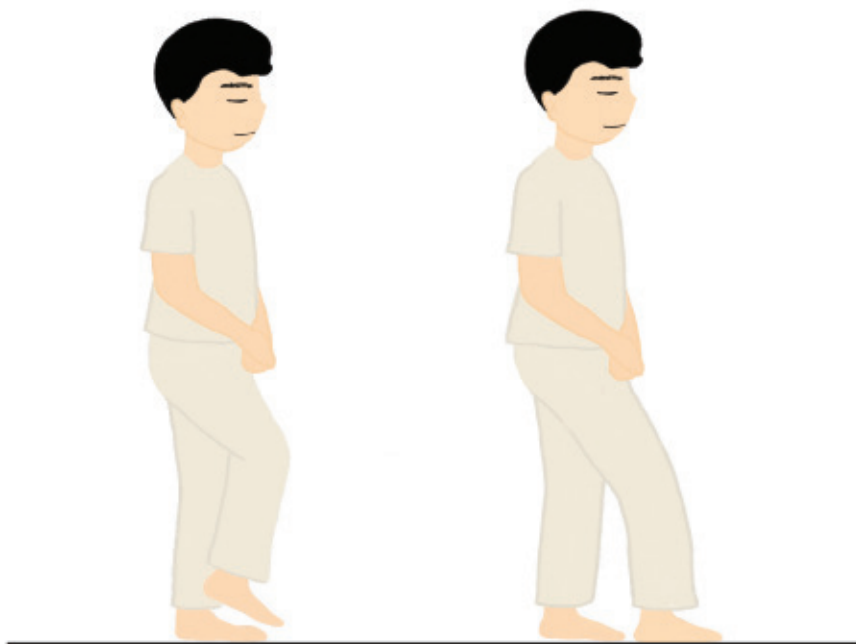


ฝึกสติในการเดิน

เดินจงกรมระยะที่ 2

ยกหนอ-เหยียบหนอ

ยกเท้าขวาขึ้นมาประมาณตาตุ่ม กำหนด “ยกหนอ” ค่อยๆ เคลื่อนเท้าไปด้านหน้า แล้วค่อยๆ วางปลายเท้าลง กดจน ลงมาถึงส้นเท้า กำหนด “เหยียบหนอ” ทำไปเรื่อยๆ จนถึง ก้าวสุดท้าย กำหนดว่า “ยกหนอ-หยุดหนอ”



ยกหนอ

เหยียบหนอ

ฝึกสติในการเดิน

เดินจงกรมระยะที่ 3

ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ยกเท้าขวาขึ้นมาประมาณตาตุ่ม กำหนด “ยกหนอ” เคลื่อนเท้าไปด้านหน้า กำหนด “ย่างหนอ” ค่อยๆวางปลายเท้าลง กำหนด “เหยียบหนอ” ก้าวสุดท้ายให้กำหนด “ยกหนอ-ย่างหนอ-หยุดหนอ”



ยกหนอ



ย่างหนอ



เหยียบหนอ

ฝึกสติในการนั่ง

มีหลักการเบื้องต้นและขั้นตอนดังนี้:

1. นั่งขัดสมาธิจะนั่งซ้ายกับขวาหรือขวากับซ้ายก็ได้หรือนั่งบนเก้าอี้ ให้รู้สึกว่ามีผ่อนคลายและสบายที่สุด
2. มือทั้ง 2 วางไว้ที่หัวเข่า สติรู้ที่มือซ้าย "ยกหนอ" ค่อยๆ เคลื่อนมาด้านหน้า "มาหนอ" หายมือขึ้น "หายหนอ" ลงครึ่งหนึ่ง "ลงหนอ" ค่อยๆวางลง "วางหนอ" วางมือไว้ที่หน้าตัก
3. สติรู้ที่มือขวา "ยกหนอ" ค่อยๆเคลื่อนมาด้านหน้า "มาหนอ" หายมือขึ้น "หายหนอ" ลงครึ่งหนึ่ง "ลงหนอ" ค่อยๆวางลง "วางหนอ" วางมือไว้ที่หน้าตักกับมือซ้าย
4. สติรู้ที่ลำคอ "ตั้งหนอ"
5. สติรู้ที่เปลือกตา "ปิดหนอ"
6. สูดหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
7. สติให้จับอยู่ที่หน้าท้อง ดูการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง
8. หน้าท้องยุบ กำหนด "ยุบหนอ" หน้าท้องพอง กำหนด "พองหนอ"

9. เมื่อสิ่งที่เข้ามากระทบกับทวารทั้ง 6 ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง:

ตาเห็นรูป กำหนด "เห็นหนอ"

จมูกได้กลิ่น กำหนด "กลิ่นหนอ"

หูได้ยิน กำหนด "ยินหนอ"

ลิ้นรับรส กำหนด "รสหนอ"

กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

"เย็นหนอ" "ร้อนหนอ" "อ่อนหนอ" "แข็งหนอ" "นุ่มหนอ"

เมื่อมีความคิด ให้กำหนด "คิดหนอ"

หรือมีความง่วง กำหนด "ง่วงหนอ"

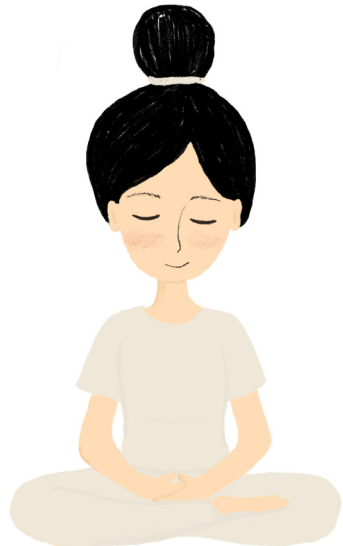
แล้วนำสติกลับมาที่หน้าท้อง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ

10. นั่งประมาณ 15-30 นาที

11. รู้ที่ใจ อยากพักหนอ 3 ครั้ง "อยากพักหนอ-อยากพักหนอ-
อยากพักหนอ"

12. สติรู้ที่เปลือกตา ค่อยๆเปิดตาขึ้น "เปิดหนอ"

13. แล้วค่อยๆคลายสมาธิ



ฝึกสติในการรับประทานอาหาร

สำรวจกายและใจก่อนรับประทานอาหารแล้วค่อยๆกลืน
คำพิจารณาอาหารดังนี้:

คำพิจารณาอาหาร:

“อาหารและน้ำนี้ / ข้าพเจ้าจะรับประทาน / เพื่อบำรุงร่างกาย
ให้แข็งแรง / ปราศจากโรคภัย / มีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี / เพื่อ
ปฏิบัติธรรมะ / ไม่รับประทานเพื่อบำรุงกิเลส ตัณหา อุปาทาน /
ขอขอบคุณท่านเจ้าภาพทุกท่าน / ท่านผู้บริจาคน้ำดื่มทุกท่าน / ท่าน
เจ้าของสถานที่ทุกท่าน / ท่านผู้บริการทุกท่าน / และท่านผู้รับ
ประทานทุกท่าน / จงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ / ปราศจากโรค
ภัยอันตรายทั้งปวงเทอญ”



ฝึกสติในการรับประทานอาหาร

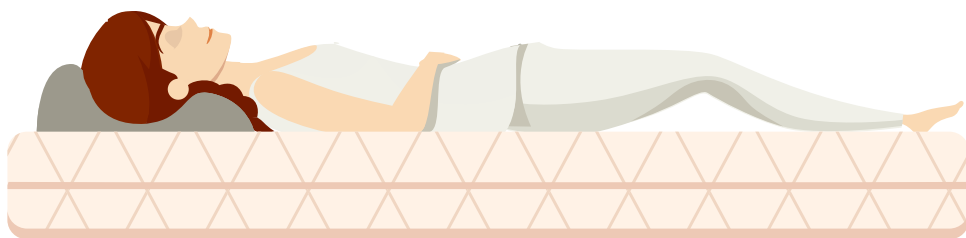
วิธีการรับประทานอาหารอย่างมีสติ:

1. มองที่จานอาหารกำหนดเห็นหนอ-อยากรับประทานหนอ3 ครั้ง“เห็นหนอ-อยากรับประทานหนอ-เห็นหนอ-อยากรับประทานหนอ-เห็นหนอ-อยากรับประทานหนอ”
2. สติรู้มือข้างที่ถนัดยกไปจับช้อน อีกข้างยกไปจับส้อม
3. ค่อยๆ ตักอาหาร ด้วยสติ กำหนด “ตักหนอ-เขี่ยหนอ” ตามอาการตามความเป็นจริง
4. มือที่ถือส้อม ยกลงวาง สติรู้มือที่ถือช้อน ยกขึ้นมาถึงปาก อ้า ใ้ อม
5. เมื่ออาหารเข้าไปในปากและรับรู้ถึงรสอาหาร กำหนด รสหนอ
6. สติรู้ที่มือที่ถือช้อน วางช้อนลง
7. กำหนด “เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ” จนอาหารละเอียดแล้วค่อยๆ กลืน กำหนด “กลืนหนอ”
8. รสของอาหารไม่ว่าจะมีรสอย่างไรเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ใ้ เรากำหนดว่า “รสหนอ”

ฝึกสติในการนอน







การนอนอย่างมีสติ

1. นอนราบลงบนเตียง
2. นำมือทั้งสองวางไว้บนหน้าท้อง
3. ปลดปล่อยร่างกายสบายๆ ไม่เครียดหรือเกร็ง
4. ปิดตาลง
5. หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
6. สังเกตอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง
7. หน้าท้องพอง กำหนด “พองหนอ” หน้าท้องยุบ กำหนด “ยุบหนอ”
8. ทำไปเรื่อยๆ จนหลับอย่างมีสติ



ฝึกสติในการพูด

คำพูดเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน การฝึกเจริญสติในการพูดตามแนวพุทธทระจนจะยังให้เกิดประโยชน์และความผาสุกต่อสังคมที่ทำงานและครอบครัวดังที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ 6 ประการดังนี้

-  คำพูดที่ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ คนฟังไม่อยากฟัง เป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด
-  คำพูดที่ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ คนฟังอยากฟัง เป็นสิ่งที่ควรพูด
-  คำพูดที่จริง ไม่มีประโยชน์ คนฟังไม่อยากฟัง เป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด
-  คำพูดที่จริง ไม่มีประโยชน์ คนฟังอยากฟัง เป็นสิ่งไม่ควรพูด
-  คำพูดที่จริง มีประโยชน์ คนฟังไม่อยากฟัง เป็นสิ่งที่ควรพูด
-  คำพูดที่จริง มีประโยชน์ คนฟังอยากฟัง เป็นสิ่งที่ควรพูด

ฝึกสติด้วยมือกำหนอ-เหยียดหนอ

1. นิ่งท่าที่สบายๆ รู้สึกผ่อนคลายไม่เกร็ง มือทั้งสองวางไว้บนหัว
เข้า
2. สติรู้ที่มือขวา หงายมือขวาขึ้น กำหนด “หงายหนอ”
3. ค่อยๆกำมือขวาดูอาการๆเคลื่อนไหวของนิ้วที่กำเข้ามา
กำหนด “กำหนอ”
4. หลังจากนั้น ค่อยๆคลายมือที่กำออก เหยียดนิ้วตรง กำหนด
“เหยียดหนอ”
5. นับ 1
6. ทำข้อ 3 - 4 (กำหนอ-เหยียดหนอ นับ 3 / กำหนอ-เหยียด
หนอ นับ 4 / จนกระทั่งครบ 10)
7. ค่อยๆคว่ำมือขวาลง กำหนด “คว่ำหนอ”
8. สติรู้ที่มือซ้าย หงายมือซ้ายขึ้น กำหนด “หงายหนอ”
9. ค่อยๆกำมือซ้ายดูอาการๆเคลื่อนไหวของนิ้วที่กำเข้ามา
กำหนด “กำหนอ”

ฝึกสติด้วยมือกำหนอ-เหยียดหนอ

10. หลังจากนั้น ค่อยๆคลายมือที่กำออก เหยียดนิ้วตรง กำหนด "เหยียดหนอ"
11. นับ 1
12. ทำข้อ 9 - 10 (กำหนอ-เหยียดหนอ นับ 3 / กำหนอ-เหยียดหนอ นับ 4 / จนกระทั่งครบ 10)
13. ค่อยๆคว่ำมือซ้ายลง กำหนด "คว่ำหนอ"
14. ผ่อนคลายอิริยาบถด้วยสติตามความเป็นจริง



"กำหนอ"



"เหยียดหนอ"

Peace Well-Being *With* *Mindfulness*

A STEP BY STEP GUIDE
for daily mindfulness exercises

