

ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดย
การเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติ
ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Effect of mindfulness by hand movement on stress
and sati level of Nurse Students
of Prince of Songkla University

ผศ.อารี น้อยบ้านด่าน

ผศ.ประนอม หนูเพชร

นางสาวจินตนา ดำเกลี้ยง

นางสาวเนตรนภา พรหมเทพ

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินกองทุนวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประเภททั่วไป ประจำปี 2552

ชื่อเรื่องวิจัย ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย ผศ.อารี นุ้ยบ้านด่าน

ชื่อผู้ร่วมวิจัย ผศ.ประนอม หนูเพชร
นางสาวจินตนา คำเกลี้ยง
นางสาวเนตรนภา พรหมเทพ

ปีที่งานวิจัยสำเร็จ พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 64 คนโดยขออาสาสมัครเข้ากลุ่มทดลองก่อนแล้วขออาสาสมัครที่มีคุณสมบัติใกล้เคียง กันในทุกเรื่อง (อายุ เพศ เกรด สถานภาพของบิดามารดา ภูมิสำเนา กลุ่มของการศึกษา) เข้ากลุ่มควบคุม ได้อาสาสมัคร เป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ เป็นเวลา 10 วัน วันละ 40 นาที โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ ฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองได้รับการวัดระดับความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิในวันที่ 1 5 และ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการวัดระดับความเครียดในวันที่ 1 5 และ 10 เช่นกัน แต่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Repeated Measured ANOVA กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ได้รับการวัดระดับสติในวันที่ 1 5 และ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับสติภายในกลุ่มด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดก่อนการเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียด ในวันที่ 1 5 และ 10 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.92$) ระดับสติภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p=0.002$) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้เวลาที่นานและ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีความพร้อมทางร่างกายจึงจะมีผลต่อการลดความเครียด

Title	Effect of mindfulness by hand movement on stress and sati level of Nurse Students of Prince of Songkla University	
Authors	Miss Aree	Nuibandan
	Mrs. Pranorm	Noopetch
	Miss Jintana	Damkliang
	Miss Natenapa	Promtape

Abstract

The purpose of this experimental study was to examine the effect of mindfulness by hand movement on stress and sati levels in nursing students. A total of 64 nursing students volunteered to participate in this study. Subjects were assigned by grade sex age section of learning and place of living to control (n=31) and experimental (n=34) groups. All subjects participated in this study for 10 days. Subjects in a control group had regular activities. Stress levels of both groups were determined using Stress Questionnaires on day 1, day 5, and day 10. Subjects in an experimental group participated in 40 minutes of mindfulness practice with a technique of hand moving for 10 days. Stress levels were examined after practice on day 1, day 5, and day 10. Data were analyzed using repeated measured ANOVA.

The results showed that the pretest stress level in control and experimental group was not significant difference. There was no significant difference of stress level between group after participating in this mindfulness practice ($p=.92$). However, there was a significant difference of sati level with in experimental group after practice this mindfulness practice ($p =.002$). This finding suggests that mindfulness practice with a technique of hand moving need longer practice time and the participants need to have more physical fitness to reduce stress level.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี กลุ่มวิจัย ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ รศ.ดร.สุชีรา ภัทรธาตุวรรณ ที่กรุณาให้ใช้เครื่องมือวัดความเครียด ขอขอบคุณนักศึกษพยาบาลทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ และ นางสาวเพลินจิต สิงห์แดง ที่นำการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณวิทยากรในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัยและพระอาจารย์เข้มเย ที่อบรมฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาให้กับข้าพเจ้า

กลุ่มผู้วิจัย

มกราคม 2553

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
รายการตาราง	ฉ
กราฟ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
คำถามการวิจัย	3
กรอบแนวคิด	3
คำนิยามศัพท์	5
ขอบเขตการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
นักศึกษาพยาบาล	6
การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	7
ความเครียด	40
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	46
กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง	46
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	46
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	50
ข้อมูลทั่วไป	50
ความเครียด	51
ระดับสติ	53
อภิปรายผล	53
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก	63
ภาคผนวก ข	64
ภาคผนวก ค	65
ภาคผนวก ง	66
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	66
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป	66
เครื่องมือวัดความเครียด	67
เครื่องมือวัดระดับสติ	68
ภาคผนวก จ	72
ความรู้สึกระหว่างการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	
ประวัติผู้วิจัย	81

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	50
2. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	51
3. เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษา พยาบาลในกลุ่มควบคุมและในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดย การเคลื่อนไหวมือ โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA)	52
4. แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการ เจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	53

กราฟ

		หน้า
กราฟรูป 1	แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	52
กราฟรูป 2	แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ	53

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาต้องประสบกับการเรียน ทั้งภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติบนโรงพยาบาลและในชุมชน โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล อาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ เนื่องจากต้องให้การพยาบาลที่ไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาของแนนน้อย และจิราภรณ์ (2546) พบว่า การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาล นักศึกษาพรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อย แต่สนุก ตื่นเต้น ไม่นั่นใจตนเอง เครียดและกลัว ส่วนการศึกษาของ ทิพย์ภา และดาวลอย (2539) พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุนัขในการนอนหลับ ส่วนการศึกษาวิจัยของคนอื่น ๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (นัชชาและกฤษณา, 2545) นอกจากนี้ การศึกษาของสุภาพและสิริยา (2542) พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตีเดียมน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

ทางเลือกในการคลายความเครียด มีหลากหลายวิธี ซึ่งการฝึกสมาธิก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียด ดังการศึกษาวิจัยของ อารี , วิภา , ประนอม , ปริศนา และทิพวรรณ . (2550) พบว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในนักศึกษาพยาบาล เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดได้ ทั้งนี้เป็นเพราะ การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ก่อเกิดสติ เพราะการปฏิบัติที่จะได้ผลคือ ผู้ปฏิบัติต้องมีการกำหนดให้ได้ปัจจุบันตามอาการที่เกิดขึ้นหรือตามสิ่งที่เข้ามากระทบ ทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมทั้งรู้ทันการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดินจงกรม (เขมเย, 2544; สิริ, 2543) แต่ในการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานที่ทำการวิจัยมีการเดินจงกรมด้วยจึงอาจไม่เหมาะสมกับบุคคลที่ร่างกายอ่อนแอ ส่วนการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะเดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วันช่วยลดความเครียดได้เช่นกัน (อารี , ประนอม , จินตนา และทิพมาส , 2551) ทั้งนี้เป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ในขณะที่ปฏิบัติได้มีการท่องคำบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก และคำเจริญเมตตาดังกล่าวที่บริกรรมไปจะเพิ่มพูนความสุข และความสงบให้กับผู้ปฏิบัติ เพราะสมาธิที่จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม เหล่านั้นจะปิดกั้นกิเลส และนิรณทั้งปวงทำให้เรารู้สึกเป็นสุขและสงบขึ้นมาเอง (พระธรรมรภักขิต, 2543) แต่ในการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนามีการเดินจงกรมด้วยจึงอาจไม่เหมาะสมกับ บุคคลที่ร่างกายมีร่างกายไม่พร้อมในการเดิน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจเลือกการฝึกสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ ซึ่งมีหลักการการฝึกสมาธิที่ใช้การ

เคลื่อนไหวของมือแทนการเดินจงกรม ซึ่งสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือแบบหลวงพ่อเทียน (2551) เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่ง จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่าไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก
3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยุดก็ให้รู้สึก
4. เอามือขวามาที่สะดือ..... ให้รู้สึก
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก
8. เอามือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก
9. เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก
10. ถคมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
11. คว่ามือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึก
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก
14. เอามือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้มีความรู้สึก
15. คว่ามือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเพราะทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา (เชมเข, 2544; พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ, 2543; 2544) และขณะใช้การสังเกต การมีสติ ความรู้ตัวเท่าทันต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ จะเกิดความว่างของจิตมีความสงบภายใน นำไปสู่สภาวะ 4 อย่าง คือ มีสมาธิ (concentration) มีความสงบ (tranquillity) มีความตระหนักในตนเอง (self-awareness) และ มีความปิติในจิตวิญญาณ (spiritual enlightenment) (McLean, 2001) ซึ่งกลไกที่เกิดขึ้นภายในสมองขณะที่อยู่ในสภาวะการรู้ตัว (state of consciousness) ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเข้ม คือ สมองส่วนพาริเยลทัล (parietal lobe) จะพัก (quieting) ส่วนสมองส่วนฟรอนทัล (frontal lobe) ตื่น (lighting up) และการรับรู้สิ่งกระทบ (sensory) ทั้งหมดถูกปิดกั้น (Kakar, 2003) ซึ่งจะเห็นว่าการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือ เป็นการเจริญสติวิธีหนึ่งที่น่าจะช่วยลดความเครียดได้ ในการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบการวิจัยเพียง 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของ

มือ คือ การวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองดีขึ้นในทุกๆด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก (คำพอง, 2545)

ผู้วิจัยจึงสนใจเลือกการฝึกสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

5.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาค้นคว้ามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

5.2 คำถามวิจัย

- 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติในวันที่ 1, 5 และ 10 มีความแตกต่างกันหรือไม่
- 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสติของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติในวันที่ 1, 5 และ 10 มีความแตกต่างกันหรือไม่

5.3 กรอบแนวคิด

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือแบบหลวงปู่เทียน (2551) เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่ง จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ซึ่งผู้วิจัยได้คิดคำถามมาเองดังปรากฏในเครื่องหมายวงเล็บ ดังนี้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่าไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก (ตะแคงนอก)

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยดก็ให้รู้สึก (ยกนอก)

เอามือขวามาที่สะดือ..... ให้รู้สึก (วางนอก)

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก (ตะแคงนอก)

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก (ยกนอก)

เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก (วางนอก)

เอามือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก (ขึ้นนอก)

เอามือขวาออกตรงข้างให้รู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 ค่ำมือขวาลงที่ขาขวาให้รู้สึก (ค่ำหนอ)
 เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอกให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)
 เอามือซ้ายออกมาตรงข้างให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 ค่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้ายให้รู้สึก (ค่ำหนอ)

การนั่งสมาธิ กำหนดรู้ที่หน้าท้อง (สิริ, 2543)

ท้องขึ้น กำหนด พองหนอ

ท้องลง กำหนด ยุบหนอ

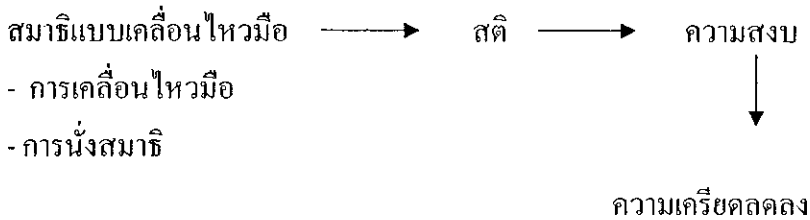
ถ้าหน้าท้องนิ่ง ไม่ปรากฏพองยุบ กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ

เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ชินหนอ คันหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เปื่อหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ พอง-ยุบ

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเพราะทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิก็รู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา (เชมเย, 2544; พระกัมมัฏฐานาจารย์ชะ อุ, 2543; 2544) และขณะใช้การสังเกต การมีสติ ความรู้ตัวเท่าทันต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ จะเกิดความว่างของจิตมีความสงบภายใน นำไปสู่สภาวะ 4 อย่าง คือ มีสมาธิ (concentration) มีความสงบ (tranquillity) มีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และ มีความปิติในจิตวิญญาณ (spiritual enlightenment) (McLean, 2001) ซึ่งกลไกที่เกิดขึ้นภายในสมองขณะที่อยู่ในสภาวะการรู้ตัว (state of consciousness) ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเข้ม คือ สมองส่วนพารีทัลทอลล์ (parietal lobe) จะพัก (quieting) ส่วนสมองส่วนฟรอนทัล (frontal lobe) ตื่น (lighting up) และการรับรู้สิ่งกระทบ (sensory) ทั้งหมดถูกปิดกั้น (Kakar, 2003)

ความเครียด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกกาย และสิ่งที่เกิดมากระทบอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จนก่อให้เกิดการปรับตัว เพื่อจัดการกับสิ่งเร้าต่างๆ (จำลองและพริ้มเพรา, 2545)

แผนผังกรอบแนวคิด



คำนิยามศัพท์

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง โดยนั่งขัดสมาธิ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ รวมทั้งรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจในขณะที่ทำการเคลื่อนไหวมือ

สติ คือ การระลึกรู้ หมายถึง รู้เท่าทันปัจจุบันในอาการที่เกิดขึ้นหรือผัสสะที่เข้ามากระทบ ในทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นคือ กำหนดรู้การเห็น การได้ยิน การรับกลิ่น การรู้รส รู้ร้อนอ่อนแข็ง และรู้การคิด อารมณ์ต่าง ๆ

ความเครียด หมายถึง เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้า จากภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกต้องกาย และสิ่งที่ใจนึกคิดมากระทบกับอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งความเครียดที่แสดงออกมาเป็นผลจากภาวะสมดุลของความรู้สึกทางบวกและทางลบ บุคคลที่มีแนวคิดต่อเหตุการณ์ที่เป็นบวกมากกว่าลบ จะมีความผาสุกด้านจิตใจดี ส่วนบุคคลที่มีแนวคิดลบเด่นกว่าแนวคิดทางบวก จะมีความผาสุกทางด้านจิตใจต่ำ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยศึกษาความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาล
2. การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ
3. ความเครียด

นักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม 01 และ กลุ่ม 02 โดย นักศึกษาที่เรียนใน ตอน 01 เรียนวิชาปฏิบัติทางการพยาบาลในวันจันทร์และวันอังคาร ส่วนนักศึกษาที่เรียนในตอน 02 เรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลในวันพุธและวันพฤหัสบดี ซึ่งมีรายวิชาที่กำลังเรียนอยู่ดังนี้

1. สถิติในชีวิตประจำวัน
2. หลักวิทยาการระบาด
3. การพยาบาลผู้ป่วยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1
4. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
5. กฎหมายและจริยศาสตร์กับการพยาบาล
6. ปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐาน
7. ปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
8. การอ่านและเขียนภาษาอังกฤษพื้นฐาน

นักศึกษาได้ผ่านรายวิชาภูมิปัญญาตะวันออกและการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน ในภาค การศึกษาที่ 1 โดยนักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ เป็นเวลา 3 ชั่วโมง และในโครงการพัฒนาจิตของ กิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา 2 วัน โดยมีรายละเอียดในการปฏิบัติดังนี้

- 1) เดินจงกรม
- 2) นั่งสมาธิ
- 3) ธรรมบรรยาย
- 4) แผ่เมตตา

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

หลักการการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดินจงกรม ซึ่งสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือแบบหลวงพ่อเทียน (2551) เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่ง จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คำว่าไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก
3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยดก็ให้รู้สึก
4. เอามือขวามาที่สะดือ..... ให้รู้สึก
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก
8. เอามือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก
9. เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
11. คำว่ามือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึก
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก
14. เอามือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้มีความรู้สึก
15. คำว่ามือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเพราะทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิก็รู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา (ชมเย, 2544; อุ, 2543 ; 2544) และผู้วิจัยได้ประยุกต์ โดยขณะทำการเคลื่อนไหวมือให้ผู้ปฏิบัติได้ออกเสียงไปด้วย ดังนี้

- เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คำว่าไว้
 พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
 ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยดก็ให้รู้สึก (ยกหนอ)
 เอามือขวามาที่สะดือ..... ให้รู้สึก (วางหนอ)
 พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
 ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก (ยกหนอ)

เามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก (วางหนอ)
 เามือขวาขึ้นหน้าอก.....ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)
 เามือขวาออกตรงข้างให้รู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 คว่ามือขวาลงที่ขาขวาให้รู้สึก (คว่าหนอ)
 เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอกให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)
 เามือซ้ายออกมาตรงข้างให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 คว่ามือซ้ายลงที่ขาซ้ายให้รู้สึก (คว่าหนอ)

ซึ่งการออกเสียงในช่วงแรกๆของการปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิกับการเคลื่อนไหวของมือ และการมีคำที่เรียกชื่อการเคลื่อนไหวของมือในแต่ละอิริยาบถเพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่หลง สามารถทำการเคลื่อนไหวของมือได้ตรงจังหวะที่กล่าวไว้ ซึ่งพระอาจารย์เชมเข (2544) กล่าวถึงคำบริกรรมว่าพึงกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสักแต่กำหนดอย่างผิวเผินจะทำให้จิตฟุ้งซ่านซัดสายมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ พึงใช้ “คำบริกรรม” เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งเผลอในการกำหนด แท้จริงนั้น การกำหนดด้วยการบริกรรมในใจไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรบริกรรมในใจจนกระทั่งการกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถหึงคำบริกรรมได้หากคำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป เพราะเมื่อนั้นคำบริกรรมไม่มีประโยชน์ต่อโยคีแล้ว

นอกจากนี้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานจารียะ(2548: หน้า 1-62) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องไว้มากมาย ดังนี้

การฝึกปฏิบัติสมาธิ มีอยู่ 2 ชนิด คือ (ภัททันตะ, 2548)

1. **สมถกรรมฐาน** เป็นการปฏิบัติมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสมาธิ ฌานสมาบัติ โลกียอภิัญญาเป็นโลกียวิชาที่ไม่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่นำมาซึ่งความสุขแบบโลกียะ และเป็นวิชาที่มีอยู่ในโลกก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ การปฏิบัติถือเป็นกุศลในระดับมหากุศล พระตถาคตได้ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติพร้อมทั้งอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมตามแต่จริตของผู้ปฏิบัติ โดยย่อ 7 หมวด 40 ประการ มีกสิณ 10 เป็นต้น ถึงแม้จะทรงรับรองว่าเป็นมหากุศลได้ถึงฌานสมาบัติ อภิัญญา แต่ก็เป็นโลกียธรรมเท่านั้น ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีกแม้จะเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดบุญจากพรหมก็ยังคงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เกิดในอบายภูมิหรือในสวรรค์ก็ได้ ยังคงต้องมีทุกข์เพราะมีภพชาติต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ระบบของสมถกัมมัฏฐานมีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ คำบริกรรมก็เป็นบัญญัติ จิตของผู้ปฏิบัติเพ่งจับตามสมมติบัญญัติอยู่ในอารมณ์เดียวกันนั้นทำให้จิตนิ่งเกิดสมาธิตั้งแต่อุจารสมาธิ ไปจนถึงอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจปฏิบัติไปจนได้โลกียอภิญา หรือโลกียจิต โดยทั่วไป โยคีบุคคลที่ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมักปรารถนาความสุขในสังสารวัฏของพรหมโลก การปฏิบัติจะนำมาซึ่งความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ความเพลิดเพลินในนิมิต สมาธิ ปีติ ปัสสัทธิ อุเบกขา เกิดความหลงใหล ซาบซ่านอยู่ในอารมณ์ดังกล่าวจนไม่อาจละอารมณ์เหล่านี้ไปได้ สมถกัมมัฏฐานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการได้แก่

- นิจลัทธิลักษณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอนกล่าวคือมีสมาธิเมื่อใดก็สามารถเห็นนิมิตติดตาเหมือนที่เคยเห็น ได้ดังปรารถนาทุกครั้งไป
- สุขขลัทธิลักษณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์
- อุตถลัทธิลักษณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจวิเศษของตน ชัดติดกับความเป็นของเราทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูง ความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นโลกียวิชาเป็นโลกียอภิญา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นทุกข์ได้

ดังนั้นสมถกรรมฐานจึงมิใช่หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กดทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามมิใช่ว่าสมถกรรมฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใดๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

2. **วิปัสสนากรรมฐาน** เป็นวิธีเดียวกันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบวรพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบเป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเทียบได้จากแบบฉบับดั้งเดิมโดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เอง และได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเป็นเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นต้นก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะคิดขึ้นเองได้ หากถ้าการถ่ายทอดวิชาดังกล่าวเกิดขาดช่วงไป แม้ว่าพระปริยัติธรรมจะเจริญงอกงามให้ศึกษาอยู่ที่ตาม มนุษย์ธรรมดาที่มีปัญญาสูงเท่าใดก็ไม่สามารถคิดค้นวิชานี้ได้ ดังนั้นสถานที่แห่งใดที่วิชาวิปัสสนากรรมฐานขาดช่วงหายไปจึงต้องไปหาศึกษาจากแหล่งอื่นที่ยังมีการสืบทอดอยู่ แล้วจึงนำกลับมาถ่ายทอดสืบทอดยังสถานที่นั้นต่อไปอีกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจได้เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง การพูด หรือการแสดงให้เห็นได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามยปัญญาดังนั้นการสอนไม่

ว่าจะในยุคใดไม่ว่าจะสอนได้ดีเท่าใด ก็มีขีดจำกัดไม่สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมดได้ ในบรรดาโยคีที่ได้รับการฝึกฝนจนเห็นผลจากการปฏิบัติมีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติปฏิบัติ และปฏิเวธ ถ้าอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีคุณวิเศษทางปฏิสัมพันธ์ก็สามารถแสดงพระปริยัติธรรมได้อย่างกว้างขวาง แต่หากไม่อยู่ในกลุ่มดังกล่าวจะต้องเรียนภาคทฤษฎีจากผู้รู้หรือจากตำราจึงจะมีความรู้แจ้งและเข้าใจได้อย่างง่าย ส่วนผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มปฏิสัมพันธ์แม้รู้เห็นแจ้งแล้วก็ตามไม่อาจจะพูดสอนได้ ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมหลังจากปฏิบัติแล้วจึงจะสามารถเป็นครูบาอาจารย์สอนผู้อื่นให้รู้ตามได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบ วิธีการรับรู้อารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ และ วิชาส เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างไรก็ตามหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติโยคีควรจะทำตนเสมือนคนไข้อาการหนัก ไม่มีเรี่ยวแรง ขยับกายเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า สสารวมแน่นตาเสมือนคนตาบอดที่ไม่สนใจสิ่งรอบด้านโดยการหรีดตาลงครึ่งหนึ่งไม่ลืมตาเต็มที่ รูปที่เห็นจึงเป็นเพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ เท่านั้น ทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่รูป การเห็นเช่นนี้เรียกว่ารูปปรมัตต์ ส่วนนามปรมัตต์คือจิตที่กำหนดรู้ที่อยู่ การกำหนดเห็นรูปอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงา ๆ ราง ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจนนี้ได้ชื่อว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็นจึงเป็นการเห็นรูปปรมัตต์แท้ ๆ เพื่อสติจะได้เกิดความเคยชินสามารถกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมาธิ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้นจนรู้แจ้งความเป็นจริงของรูป – นามตามสภาวะธรรมที่มีการเกิด – อย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าโยคีไม่ขยับกายอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ แล้ว สติจะไม่สามารถกำหนดตามรู้ได้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือได้ทันอาการเกิด – ดับของรูป – นาม ทำให้การปฏิบัติไม่บังเกิดผล และเพื่อเป็นการสร้างวิริยะกับขันติให้เกิดขึ้น โยคีจึงไม่ควรนอนเกินกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าโยคียังไม่่วงพึงกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหลับ (ภททันตะ, 2548)

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตต์ เป็นอารมณ์ที่รับรู้รู้สึก รับรู้อาการของรูป – นามปรมัตต์สภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตต์แท้ ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้นโยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอจึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตต์มาตั้งชื่อเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่นกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตต์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดสายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมัตต์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมัตต์แท้ ๆ และนามปรมัตต์แท้ ๆ ได้เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหวเป็นปรมัตต์สภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป

เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเข้าถึงปรมาตม์ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมาตม์ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมาตม์ได้ ตัวอย่างเช่นถ้าต้องการจะรับประทานเนื้อมะพร้าว แต่ก่อนที่จะทานได้นั้นจะต้องปอกเปลือกมะพร้าวและกะเทาะกะลามะพร้าวก่อนฉันใด ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะต้องผ่านสมมติบัญญัติก่อนที่จะรับรู้อารมณ์ปรมาตม์ได้ฉันนั้น(ภททันทะ, 2548)

ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ของนักปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์หมายถึงความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย(ภททันทะ, 2548)

- ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา
- วิริยะ เป็นความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน
- สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์
- สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจาก โลกะ โทสะ โมหะเป็นเหตุให้จิต

ชุ่มมัว

- ปัญญา เป็นความรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ 5 นั้น โยคีต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อนว่ามีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

1. ศีลวิสุทธิ คือความหมกจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่าศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2. จิตตวิสุทธิ คือความหมกจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิตองค์ประกอบสำคัญของจิตวิสุทธิก็คือสมาธิซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่

2.1 สมถสมาธิ เป็นโลกียสมาธิหรือเป็นสมาธิล้วน ๆ ที่ได้จากสมถภาวนามี วิริยะ สติ ปัญญา ศรัทธา เหมือนสามัญชนบุคคลทั่วไป ไม่เกิดภาวนามยปัญญา ไม่สามารถรู้ถึงพระไตรลักษณ์ได้ด้วยภาวนามยปัญญา แต่เข้าใจในพระไตรลักษณ์ได้ด้วยจินตมยปัญญาคือ คิดเอา นึกเอาน้อมเอา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถสมาธิจนถึงระดับที่เกิดฌานสมาธิแล้วจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกมีอายุยืนมาตั้งแต่หนึ่งหมื่นปีไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันหมื่นปีไปจนหมดอำนาจของฌานสมาธิลงมาเกิดในโลกมนุษย์แล้วหากไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดีอาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารบบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

2.2 วิปัสสนาสมาธิ เป็นโลกุตตรสมาธิกล่าวคือมรรคสมาธิกับผลสมาธิ โยคีที่ปรารถนาโลกุตตรสมาธิจะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือประกอบไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มรรค 8 เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับเห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญาโดยกำหนดรู้รูป – นามที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้

ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การปรุงแต่ง และกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้
มิให้เกิดขึ้นเท่านั้น

จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐาน ตามธรรมดาเมื่อจิตมีความใสสะอาดเนื่องจากมลทิน
ตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิที่เป็น จิตตวิสุทธิ ความหมกหมองแห่งจิต ความใสสะอาดแห่งจิตทำ
ให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาวะของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ
สุข เอกัคคตา อุเบกขา และสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิ ตลอดจนนาม – รูปที่
เกิดขึ้นเรียกว่าจิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่งสมถสมาธิได้วิสุทธิ
ทั้ง 2 ลักษณะคือ คีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งเหตุและผล จิตตวิสุทธิที่เป็นผล เป็นพื้นฐานรองรับ
การปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มีอยู่ 2 แบบคือ

- ปฐม วิปัสสนา โหติ ปุจฉาสมโธ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดย
ประกอบด้วยวิริยะทางจิตในระบบของมรรคจึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา
- ปฐม สมโธ โหติ ปุจฉาวิปัสสนา ในขั้นแรกทำสมถสมาธิมาก่อนภายหลังจึงยกจิต
ขึ้นสู่วิปัสสนาโดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะหรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของ
วิปัสสนาในอัตราส่วนที่เท่ากันเรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิ
ในระบบของวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงมิใช่สมาธิล้วน ๆ เหมือนในสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมาธิที่
ปรุงแล้วโดยมรรควิธีและมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ 5 คือมีทั้งสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญา และ
ศรัทธาในอัตราส่วนเท่า ๆ กันเรียกว่า อินทรีย์สมดุล

การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือการพัฒนาปฏิบัติของโยคีจะมี
ความก้าวหน้ามากหรือน้อยขึ้นกับวิสุทธิ ได้แก่ คีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ กับวิปัสสนาญาณ
เนื่องจากอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ วิริยะ ปัญญา ศรัทธา สติ จะเกิดขึ้นได้ด้วยมัคควิธีเพราะสติในองค์
มรรค 8 เป็นตัวที่เข้าไปประหามกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะ
เห็นทั้งการเกิดขึ้น – ตั้งอยู่ – และดับไปของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถ
ขจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นบุคคลตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนเกิด
วิปัสสนาญาณย่อมมีสักกายทิฏฐิ มีความเห็นความเข้าใจที่ผิด สำคัญผิดว่าเป็นตัวเรา ตัวเรา เขาเห็น
เราเห็น เขารู้ เป็นต้น ตราบใดที่ยังไม่สามารถขจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่ง
ให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลกก็ตาม แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้
ดังนั้น โยคีที่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิจึงต้องกำจัดสักกายทิฏฐิซึ่งเป็นกลจักรที่
แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้นเมื่ออินทรีย์มีการพัฒนา
แก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะประหามกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพละมหาศาลสามารถถึง
ซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

วิธีรับอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา “สติ กมมภู ฐานาภิมุขุ อูปภูรูปเตวา” สติเป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยที่อารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็น อารมณ์หลักและอารมณ์รอง (ภททันตะ, 2548)

อารมณ์หลัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานะคือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามจิตความสามารถอินทรีย์ของโยคี ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. อานาปานะโดยทางตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “วโยโผฏฐัพพรูป” (วโย = ลม , โผฏฐัพพ = กระทบ , รูป = รูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออกพร้อมกำหนดรู้ตามอาการกระทบ การปฏิบัติอานาปานะโดยตรงนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อินทรีย์แก่กล้าเป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ของ อุกคตัตถุญญ หรือ วิปจิตัตถุญญ เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียดลึกซึ้ง สามารถจับอาการกระทบของลมตรงปลายจมูกที่มีความเบามากได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปกติธรรมดาที่เป็นเนยยะไม่สามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่องเมื่อจับไปนาน ๆ จะรู้สึกวาลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลง จนในที่สุดไม่สามารถจับได้ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนอานาปานะทางอ้อมเพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั่วไป

2. อานาปานะโดยทางอ้อม พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของพอง – ยุบ หรืออาการนิ่งของท้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่ผ่นท้องค่านในโดยไม่พิจารณาสณฐานของท้อง

สรุป ได้ว่าอานาปานะโดยทางตรงและโดยทางอ้อมเป็น วโยโผฏฐัพพรูป เหมือนกันแต่อานาปานะโดยทางอ้อมใช้ดูตามอาการเคลื่อนที่ของท้องแทนการใช้เหตุจุดตรงจุดกระทบของลมตรงปลายจมูก ใช้สติจับความรู้สึกที่สะคืออาการเคลื่อนไหวของท้องตรงบริเวณดังกล่าว เหตุที่เลือกตรงสะคือเพราะเป็นจุดกึ่งกลางของกาย และอาการเคลื่อนไหวตรงสะคือเบาเมื่อเทียบกับบริเวณอื่นของท้อง โยคาวจรบุคคลจึงต้องใช้สมาธิ ความเพียร ความอดทน สติ ความตั้งใจ รวมทั้งพลังกำลังมากกว่าเมื่อตามดูอาการเคลื่อนไหวที่ท้องส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สะคือ ประกอบกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทั้งสติ สมาธิ วิริยะ ปัญญา และศรัทธาของผู้ปฏิบัติ ดังนั้นเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์หลักนี้ ผู้ปฏิบัติต้องตามดูอาการเคลื่อนไหวพอง – ยุบของท้องตรงสะคือ

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้วิธีการในมรรคมีองค์ 8 มัชฌิมาปฏิปทาในระบบมีคสมังคีที่สามารถอธิบายได้ดังนี้ (ภททันตะ, 2548)

1. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอารมณ์กรรมฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็นนาม – รูปปรมาณู หรือ นาม – รูปบัญญัติ
2. สัมมาสังกัปปะ คำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
3. สัมมาวาจา วาจาถูกต้องคือใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูป – นามนั้น
4. สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้องคือกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามอาการ

5. สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกละให้จิตจับอยู่ที่อารมณ์
กรรมฐานในขณะนั้นตั้งแต่อุปปาทะ – จีติ – ภังคะ

6. สัมมาวายามะ เพียรชอบคืออารมณ์กรรมฐานอยู่ที่ใดก็ได้ใจเพียรกำหนดในที่นั้นโดย
ไม่ทอดย

7. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหาณ
กิเลสที่อารมณ์นั้น

8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอารมณ์กรรมฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้
อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง 8 ถึงแม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่ามัคคสมังคี เพราะฉะนั้นเมื่อ
โยคีกำหนดตามอาการหรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง 8 องค์กรจะเข้าทำ
หน้าที่พร้อมกัน

วิธีการกำหนดทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้อง การกำหนด
คือการบริกรรมหรือภาวนาตามอาการตามสภาวะ ให้แนบกัน ตรงกับอาการหรือสภาวะนั้น ๆ
คำถามที่ตามมาคือโยคีจะต้องกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบก็คือ

(กัททันตะ, 2548)

- ต้องกำหนดนาม – รูปปรมัตถ์ กำหนดอาการ ความรู้สึก
- กำหนดโดยใช้สติจับที่ความรู้สึก นาม – รูปปรมัตถ์
- กำหนดตามอาการเช่น ถ้ากำลังคิดอยู่ก็กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ไม่เลยไปคิดถึงเรื่องราว
ที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไร? มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หาย
- กำหนดตั้งแต่รู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการหายไป
ขั้นตอนของการกำหนดเมื่ออารมณ์รองยังไม่ปรากฏ โยคีจะต้องกำหนดอารมณ์หลักก่อนเช่น
- ในการนั่งให้กำหนดพอง - ยุบก่อนเป็นอารมณ์หลัก
- ในการเดินจงกรมให้กำหนดอาการยืน เดิน และการกลับตัว
- ในอิริยาบถทั่วไปให้กำหนดอารมณ์หลัก ๆ ก่อนตามกิจที่ทำ เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์
รองเกิดขึ้นเช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม ให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของ
อารมณ์รองตั้งแต่รู้สึกว่าจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้มรรคทั้ง 8 จะเข้าทำหน้าที่
ประหาณกิเลสคือ โภคะ โทสะ และโมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิด
ไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้จิตผ่องใสปราศจากกิเลสความขุ่นมัว ตลอดจนรักษาความผ่องใส ไร้กิเลสของ
จิตให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์รองดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รองเกิด
ขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดที่อารมณ์รองอีก ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ มรรค 8 จะเข้าทำหน้าที่
กับทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รอง

วัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราวหรือถาวร เพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมี 2 ประการคือ (ภัททันตะ, 2548)

1. วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้โยคาวจรบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสคาปัตติมรรค – โสคาปัตติผล สกทาคามิมรรค – สกทาคามิผล อนาคามิมรรค – อนาคามิผล และ อรหัตมรรค – อรหัตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนา เป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อนานุญที่สูงที่สุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เตรงจนามนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

2. วัตถุประสงค์รอง มี 4 ประการได้แก่

2.1 ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

2.3 เป็นการสร้างสะสมบุญกุศล ในระดับ โลกียะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะ โยคีมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัด ๆ ไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้

2.4 เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลแท้จริงหรือไม่?

วิปัสสนาที่ขัดด้วยวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงเป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอนของการพัฒนาจิตของมนุษย์ มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความละเอียดประณีตในการกำหนดอริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตามความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเพราะฉะนั้นเพื่อให้โยคาวจรบุคคลจะได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริงสามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนไปจนถึงระดับที่สูงได้ สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถอย่างแท้จริง วิปัสสนากรรมฐานมีคุณอนันต์ เป็นหนทางให้โยคีสร้างสมบุญ เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถถอดถอนวิปัสสนาของมนุษย์ ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อน ความแปรปรวนไปจากสภาวะความเป็นจริง 2 ลักษณะคือ (ภัททันตะ, 2548)

- สติปัญญาวิปัสสนา คือความจำผิด ความจำที่ผิดไปจากความเป็นจริงเนื่องจากศูนย์ความรู้จริงของมนุษย์เสื่อมเสียไป ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจผิด สำคัญผิดว่า

บัญญัติเป็นปรมาตม์ ปรมาตม์เป็นบัญญัติ ของจริงเป็นของปลอม ของปลอมเป็นของจริง สิ่งของที่ผิด กลายเป็นถูก สิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด

- สติวิปลาส คือสติสำคัญผิดไปตามสัญญา ทำให้การกำหนดอาการ ตลอดจนความรู้สึก คลาดเคลื่อนหรือแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง

ดังนั้น “เพื่อความไม่ประมาทผู้ที่มีความประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผล จะต้องมิวิปัสณาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงสามารถบอกกรรมฐานได้อย่างแม่นยำ และถูกต้องคอยให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม” ในขณะเดียวกัน โยคาวจรบุคคลจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม่ดี้อรับจึงจะมีประสิทธิผลต่อการปฏิบัติ คำกล่าวร้ายที่ว่าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้โยคีเสียจริตก็จะหมดไป ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติเป็นการป้องกันมิให้คนเสียจริต ส่วนคนที่เสียสตินั้นเพราะปฏิบัติในสิ่งที่คลาดเคลื่อนไปจากวิปัสสนากรรมฐาน การกล่าวร้ายต่อวิปัสสนาเป็นการให้ร้ายต่อพระพุทธศาสนา ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้คนปกติเป็นคนเสียสติ การกล่าวร้ายเช่นนี้นอกจากจะเป็นบาปแล้วยังถือเป็นการทำลายพระพุทธศาสนาโดยตรงอีกด้วย เพราะว่าเมื่อไม่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็ไม่มีผู้ปฏิบัติที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีพยานที่รู้เห็นรับรองพระธรรม และการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธศาสนา ก็ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระอีกต่อไปและไม่มีความแตกต่างไปจากศาสนาอื่น ๆ ในโลก

ความแตกต่างของอภรณ์กรรมฐานในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน(ภัททันตะ, 2548)

1. สมถกรรมฐาน

- มีอภรณ์เพียงอย่างเดียวเป็นบัญญัติอภรณ์จิตรับอภรณ์เดียว การบริกรรมบริกรรมที่อภรณ์เดียว

- อุปะจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอภรณ์เพียงอภรณ์เดียว ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นการเกิด – ดับของรูป – นาม หากไม่นำมาเป็นบทของวิปัสสนาผลสูงสุดที่ได้คือ อภิญญา 5 นำไปสู่พรหมโลก แต่ไม่สามารถเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้

- ไม่เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นชีวิตและสิ่งต่าง ๆ เป็นนิจจัง สุขัง อตตะ อันเป็นเหตุให้เกิดสุภะ (งาม)

- สมาธิของสมถกรรมฐานไม่สามารถประหาณกิเลสได้เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐานเข้าไม่ถึงมรรค 8

2. วิปัสสนากรรมฐาน

- มีปรมาตม์เป็นอภรณ์ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอภรณ์เดียว แต่มีการย้ายอภรณ์จาก อภรณ์หนึ่งไปสู่อีกอภรณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง ไม่มีช่องว่างเป็นทิวฐิสมาธิ (สมาธิที่เห็นการ

เปลี่ยนแปลง) มีอารมณ์ที่หลากหลายทั้งหมดเป็น นาม – รูปปรมาตม์ เวลากำหนดแบ่งเป็นอารมณ์หลักกับอารมณ์รอง หากถ้าสติ สมาธิมีความจดจ่อและต่อเนื่องจะสามารถทำให้สมาธิและปัญญาญาณสูงขึ้นตามลำดับได้อย่างรวดเร็ว

- ขณิกสมาธิ (สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะเหมือนสายฟ้าแลบ) เป็นสมาธิที่พึ่งประสงค์ของวิปัสสนากรรมฐาน

- เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเหตุให้เกิดอสุภะ (ไม่งาม)

- สมาธิของวิปัสสนาสามารถประหาคกิเลสได้เพราะมีสติในมรรค 8 เป็นอุปพภาค มรรคกล่าวคือ มรรคเบื้องต้นก่อนถึงอริยมรรคมีลักษณะประหาคกิเลสเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ตพังกปหาน ละกิเลสได้ชั่วคราว ในขณะที่โยคีมีสมาธิน้อย อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า

2. วิกขัมภนปหาน ละกิเลสได้และสามารถรักษาความสะอาดหมดจดของจิตอยู่ได้

เป็นช่วงนาน ๆ ด้วยอำนาจสมาธิ เมื่อโยคีมีสมาธิมาก อินทรีย์เริ่มแก่กล้า

3. สมุทเททปหาน การละได้อย่างเด็ดขาดได้แก่ ถึงซึ่ง มรรค ผล และนิพพานในที่สุด

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสติต้องจับที่ความรู้สึก กำหนดตามอาการ ตั้งแต่เริ่มต้นเมื่อรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นจนกระทั่งหายไป คอยกำจัดอกิขมาและโทมนัสที่เกิดด้วยการกำหนดตามอาการ เมื่อโยคีกำหนดถูกต้องจะเห็น

- บุญด้วยปัญญา

- จิตที่ผ่องใสและเศร้าหมองด้วยปัญญา

- การเสียสมาธิและการได้สมาธิกลับคืนมาด้วยปัญญา

- พระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญา มิใช่ด้วยจิตมยปัญญา

- กุศลและอกุศลที่เกิดด้วยปัญญา

- นาม – รูปตลอดจนการทำงานของนาม – รูปด้วยปัญญา

- องค์ประกอบวิปัสสนาญาณและวิสุทธิ 7 ด้วยปัญญา

- มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงท้ายสุดด้วยปัญญา

โยคีจะเห็นโดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือ โยคีจะต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้อย่างแท้จริงเป็นผู้สอน ผู้ชี้แนะและจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เมื่อโยคาวจรบุคคลมีความชำนาญเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในระดับหนึ่งแล้วก็สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ในการทำงานพร้อมกับได้บุญควบคู่ไปด้วย

การเจริญสติปัญญา 4 เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัญญาสูตรและพระสูตรอื่น ๆ เป็นการอธิบายความตามที่พระอรชกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ

(โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง (ภัททันตะ, 2548)

การเจริญสติปัฏฐานกล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐาน อารมณ์ของสติปัฏฐาน และวิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในทิมนิกายมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติคือ การเจริญสติ และแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธดำรัสที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน 7 ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน 7 วัน” พระดำรัสนี้ทำให้อนุมานว่านักปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอรัณยคาถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตํ วิสุทฺธิยา โสภ ปริเทวานํ สมตฺติกมฺมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตุลฺลคมฺมาย ญายสฺส อธิคมฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺจนิกิริยา ยทิทํ จตุตาโร สติปฏฺฐานา

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 นี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน”

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ (ภัททันตะ, 2548)

1. กาย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมบุชาโน สติมา ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่งในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การกู่ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถู การละ เป็นต้น

อิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรงขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การหายใจเข้า – ออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไปหลังหรือวางมือขวาบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือทอดสายตาไปประมาณ 4 ศอก (มิใช่มองไปไกล ๆ) หรีตาลงครั้งหนึ่งในขณะที่กำหนด “ยืนหนอ” รู้ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

อิริยาบถเดิน การเดินจงกรมมี 6 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ – ซ้าย้างหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ 5 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ

ระยะที่ 6 ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ

จุดประสงค์ของการเติม “หนอ” (ไม่ต้องยาว) ลงตอนท้ายในการกำหนดทุกครั้งก็เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากคำในภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเติมคำว่าหนอเข้าไปให้จำนวนคำครบพอดีกับสภาวะที่เกิดขึ้น การก้าวย่างเดินมิให้ยาวหรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณเท่าขนาดความยาวของเท้ากำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ก้มดูที่เท้าเพราะจะกลายเป็นสัญญาณบัญญัติปกปิดอาการเคลื่อนไหวคือปรมัตถ์ไป

อิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลางเพื่อช่วยในการทรงตัวขณะนั่ง โยคีต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังงอไม่ถูกต้องจะทำให้โมหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการร่วงหาวนอน เชื่องซึม นอกจากนี้ยังทำให้จับอาการฟอง – ยุบ ได้ยากไม่ชัดเจน

อิริยาบถนอน เมื่อโยคินอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ โดยกำหนด “นอนหนอ” ไม่ต้องไปเพ่งรูปภายในนอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย ก็เสสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่ยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เขี่ยศ กู้ เห็น เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก โยคีเปลอสติสัมกำหนดได้ง่ายหรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากโยคาวจรบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิแต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2. เวทนาสุ เวทนาอุปสุตี วิหริติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนาอาทิเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความแสบ ความเหนียว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กัดุมใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

3. จิตฺเต จิตฺตานุปสุตี วิหริติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญูณนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านาม

ย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วยคือจิตที่ฟุ้ง สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วก็เสสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

การกำหนดคณจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะรู้ก็กำหนด “อยากจะรู้หนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดคณจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป – นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่่องไวจึงสามารถกำหนดคณจิตได้

4. **ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหริตี อาตปิ สมฺปชาโน สติมา** ตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้ อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่

การเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อรูปารมณฺ์ปรากฏขึ้นมา การเห็นให้กำหนดที่รูปที่เห็น มิใช่กำหนดที่ตา การที่โยคีหรือตาลงหรือล้มตาเพียงครั้งเดียวจะเห็นเพียงสักแต่ว่า รูปเป็นรูปปรมาณต์ล้วน ๆ ปราศจากสมมติบัญญัติ

การได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” การได้ยินกำหนดที่เสียงที่ได้ยินมิใช่กำหนดที่หู เพราะคลื่นเสียงมีความถี่สูง เป็นคลื่นต่อคลื่น ไม่ใช่คลื่นเดียวกัน มีการเกิด – ดับต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดที่เสียง หากสมาธิญาณแก่กล้าแล้วจะเห็นการเกิด – ดับปรากฏชัดเจน แต่ถ้าไปกำหนดที่หูทำให้ไม่เห็นกระบวนการเกิด – ดับดังกล่าวและเป็นการกำหนดคิดอารมณ์ไม่ใช่ปัจจุบันอารมณ์ไป

การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส เพียงสักแต่ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเท่านั้นไม่ให้เลยไปกว่านี้เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ก็เสสก็สามารถเข้าได้ อาการรู้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียงอาการรู้ เพียงสักว่ารู้เท่านั้นไม่ปรุงแต่งต่อเติม

การกำหนดรอบสติปัฏฐานทั้ง 4 องค์ประกอบของสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการดังกล่าวนี้เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนาจิต ธรรมซึ่งโยคีบุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดรู้เห็น

สภาวะธรรมดังกล่าวของรูป – นาม สังขาร ตามความเป็นจริงไม่ให้คลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบัน อารมณ์ ไม่เปลว ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสายพองหนอ – ยุกหนอนนี้ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐานพอง – ยุกจะเป็นผลก็ตาม โยคีไม่ต้องใส่ใจพิจารณาเหตุปัจจัยดังกล่าว เพียงแต่ตามรู้อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องเท่านั้น ท้องมีอาการพองที่เป็นรูปปรมาณูก็กำหนด “พองหนอ” เป็นต้น

ธาตุทั้งสี่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุต่างเป็นรูปปรมาณู การกำหนดรู้อาการพองของท้องว่า “พองหนอ” นี้เป็นนามปรมาณู

โยคีนุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อมีจิตฟุ้งซ่านก็กำหนดตามว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ” หลาย ๆ ครั้ง อาการฟุ้งซ่านจะค่อย ๆ จางไป ๆ จนหายไปที่สุดในที่สุด สติเจตสิกนี้มีอิทธิพลสูงมาก การที่จิตฟุ้งซ่านนี้อุทธัจจะเจตสิกและองค์ธรรมคือโมหเจตสิกต่างก็เป็นอกุศล สติเจตสิกเป็นผู้ควบคุมบัญชาการเป็นกุศลทำให้ความฟุ้งซ่านค่อย ๆ ลดลงไปจางไปจนหาย พ้ออาการฟุ้งซ่านหายไปโยคีก็กลับมากำหนดพอง – ยุกต่อ ไม่ใช่กำหนดฟุ้งซ่านหนอครั้งเดียวแล้วหันมากำหนดพอง – ยุก

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะอยู่ โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหาณกิเลสขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้นถ้าโยคีไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉย ๆ หรือรู้ด้วยโมหะ

สภาวะนี้ อุตตโน สภาเว ธารีตีติ. = ธาตุ หรือ อุตตโน สภาเว ธารีตีติ. = ธมฺโม ทำตามวจนาคู สภาวะนี้หรือธรรมะนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ พระตถาคตทรงแนะนำว่า “กายะกายานุปสุ สีวิหริ อาดาปี สมฺปชาโน สติมา วินยฺยุ โลก อภิขณาโทมนสุลฺ” กายานุปัสสนาสติปฏฐานนี้ อาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตาม

อารมณ์กรรมฐานมีอยู่มากมายเช่น เวทนาต่าง ๆ ได้แก่ ความดีใจ ความเสียใจ โยคีก็ต้องกำหนดตามอาการที่เกิด โยคีที่มีสติและสภาวะญาณ ไม่แก่กล้าพอที่ไม่สามารถกำหนดตามได้ทันส่วนอาการพอง – ยุก ถ้าตั้งใจตามดูก็สามารถกำหนดได้ แต่มีโยคีเป็นจำนวนมากที่มีความเข้าใจผิดว่าเมื่อกำหนดพอง – ยุก ได้ชัดเจนแสดงว่ากำหนดได้ดี ในความเป็นจริงแล้วการเห็นอาการพอง – ยุกชัดเจนตื้นนั้นเป็นอารมณ์บัญญัติมีรูปพรรณสัณฐานของท้องขึ้น ๆ ลง ๆ ปรากฏอยู่ อารมณ์ปรมาณูแอบแฝงอยู่ภายใน อารมณ์บัญญัติยังปิดบังอารมณ์ปรมาณูอยู่ แต่เมื่อปฏิบัติไปนาน ๆ สติสมาธิญาณแก่กล้าแล้วบัญญัติก็หายไปเหลือแต่สภาวะปรมาณูล้วน ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท้องจะมีอาการเคลื่อนไหวไหลขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน เมื่อท้องมีอาการพองเกิดขึ้นก็กำหนด “พองหนอ” ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่กำหนดรู้ในใจเท่านั้น เพื่อรับรู้อาการพองโดยไม่มีรูปพรรณสัณฐานของท้องจึงเป็นอารมณ์ปรมาณูที่ถูกต้อง จริง ๆ แล้วอาการพอง – ยุกจะมีปรากฏอยู่

ตลอดเวลาไม่หายไปไหน คนที่ตายเท่านั้นจึงไม่มีพอง – ยุก โยคีที่เริ่มปฏิบัติใหม่มักจะจับอาการพอง – ยุกไม่ได้หรือจับได้ไม่ชัดเจนสามารถวางมือไว้บนหน้าท้องเพื่อช่วยให้ตามดูอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของพอง – ยุกได้ง่ายขึ้นโดยหายใจปกติ ไม่หายใจแรง หรือกลั้นลมหายใจเพราะจะทำให้เหนื่อยและเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนด ต่อมาเมื่อพอง – ยุก มีความชัดเจนแล้วก็ให้วางมือไว้ตรงหน้าตักตามเดิมในขณะที่นั่งสมาธิ หาก โยคียังไม่สามารถจับอาการพอง – ยุก ได้อีกก็ให้กำหนด “นั่งหนอ ๆ” เพื่อรับรู้อาการนั่ง หากกำหนดอาการนั่งไม่ได้ก็ให้กำหนดตามอาการถูกว่า “ถูกหนอ ๆ” อาการถูกเป็นการรับรู้การถูกต้องสัมผัสของร่างกายตรงที่ใดที่หนึ่ง เช่น อาการที่ก้นข้อยสัมผัสอยู่กับพื้น เป็นต้น ในขณะที่กำหนดอยู่นี้บางครั้ง โยคีอยากจะกลิ้งน้ำลายก็กำหนดว่า “อยากจะกลิ้งหนอ” เมื่อรวมน้ำลายเพื่อที่จะกลิ้งกำหนด “รวมหนอ” รวมแล้วจะเริ่มกลิ้งกำหนดว่า “กลิ้งหนอ” กำหนดละเอียดเช่นนี้เพื่อขจัดความเข้าใจผิดยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเขา ตัวเราให้หมดไป

การกำหนดต้องกำหนดให้ต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอนเพราะกิเลสจะเข้าได้ อารมณ์ใดหายก็ย้ายไปกำหนดอารมณ์อื่นที่มีความชัดเจนต่อไป กำหนดให้ทันปัจจุบันอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และไม่ควรรอคาดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่น ท้องพองขึ้นมาที่ตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่ออาการพองเกิดขึ้น – ดับไปแล้ว โยคีกำหนดซ้ำอีกก็ไม่เกิดประ โยชน์ใด ๆ เพราะไม่มีอารมณ์แล้ว ยุกเกิดขึ้นตั้งสติได้ก็กำหนดว่า “ยุกหนอ” ยุกหมดไป คำว่าหนอทั้งหมดไปพร้อมกัน ถ้าอาการพอง – ยุกเกิดขึ้นรวดเร็วมากจนกำหนดตามไม่ทันให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” รับรู้การเคลื่อนไหวไปมาของท้องไม่รับรู้เกินไปกว่านี้ บางทีอาการพอง – ยุกกำหนดได้ไม่นานหายไปก็ให้เปลี่ยนไปกำหนด “นั่งหนอ – ถูกหนอ” ถ้าอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาก็ต้องกำหนดตามเช่น เมื่อ ได้ยินเสียงก็กำหนด “ได้ยินหนอ” มีเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” หรืออาการพอง – ยุกถ้าหายไปว่างไปก็กำหนด “ว่างหนอ” ได้

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถจับต้องได้ รูปพรรณสัณฐานไม่มีไม่มีสี เป็นเพียงการรับรู้อาการเท่านั้น เช่นอาการนั่ง ยืน เดิน นอน โยคีบางคนย้ายอารมณ์ไม่เป็น ถ้าหากไปพิจารณารูปพรรณสัณฐานก็เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางปฏิบัติแล้วทำได้ยาก หลักของการปฏิบัติมีอยู่ว่า โยคีต้องกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องสภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากว่าวาโยธาตุมากก็จะรู้สึกตัวพองขึ้นมาซึ่งอาการพองนี้เป็นอนุสสุกรรมฐานเป็นอาการของสัพพที่ไม่ได้คิดยา เมื่อ โยคีรู้สึกเช่นนี้ก็จะเกิดอาการสลดใจก็ให้กำหนดว่า “สลดใจหนอ ๆ”

การปฏิบัติวิปัสสนานั้นหากอินทรีย์ได้แก่ วิริยะ สมาธิ สติ ศรัทธาและปัญญาของผู้ปฏิบัติไม่เสมอกันสภาวะญาณก็ไม่สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ถ้าหากสมาธิสูงไป วิริยะน้อยไป ก็ต้องปรับเพิ่มวิริยะขึ้น ในทางตรงกันข้ามบางทีสมาธิน้อยไปแต่วิริยะมากไปก็ต้องปรับเพิ่มสมาธิขึ้น เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา โยคีจะกำหนดส่ง ๆ ไปไม่ได้พอกำหนดตามอารมณ์ใดแล้วอารมณ์นั้นก็ดับไปก็ให้รู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวามข

ปัญญา ถ้ากำหนด “พองหนอ” แล้วพองหายไปโยคีมานั่งคิดวิเคราะห์ต่อไปว่าอาการพอง – ยุบนี้ไม่สามารถตั้งอยู่นานได้ การวิเคราะห์เช่นนี้เรียกว่าเป็นจินตมยปัญญาไม่ถึงซึ่งการปฏิบัติที่รู้สภาวะที่แท้จริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ง่ายเพราะมีความชัดเจนดีทำให้กิเลสเข้าได้ยาก ส่วนอิริยาบถย่อยเช่น การเคลื่อนไหว การแล การเหยียด การคู้ เป็นต้น เห็นได้ไม่ชัดเจนกำหนดได้ค่อนข้างยากกิเลสจึงเข้าได้ง่าย เวลาผู้กำหนด “คู้หนอ” โดยไม่ต้องหันไปมองตามเพียงแต่รู้อาการคู้เท่านั้น คู้ครั้งที่สองก็รู้อาการได้ครั้งแรกกำหนด “คู้หนอ” กำหนดรูป – นามนี้แล้วคู้ครั้งที่สองยังไม่เกิด คู้แรกก็ดับไป โยคีก็สามารถรู้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอกำหนดรู้คู้ที่สองรูป – นามก็ดับไป คู้ที่สามยังไม่เกิดสภาวะการเกิดขึ้นดับไปเป็นสภาวะที่ละเอียดก็ต้องรับรู้ด้วย มิใช่กำหนด “คู้หนอ ๆ” แล้วมองไปที่ร่างกายเป็นอารมณ์บัญญัติของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นอารมณ์ปรมาตม์ซึ่งองค์ธรรมได้แก่ รูป – นาม ในทางปฏิบัติโยคีต้องตามกำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่องทุก ๆ อิริยาบถให้สติ สมาธิเกิดติดต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างเข้ามาแทรก สภาวะญาณก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

หลักการปฏิบัติแบบพองหนอ – ยุบหนอนั้น ไม่ให้ตามลมหายใจ สภาวะลมหายใจเข้าออกเป็นเหตุเป็นปัจจัย อาการพอง – ยุบเป็นผล เหตุกับผลเป็นของคู่กันก็จริง แต่ในทางปฏิบัติโยคาวจรบุคคลต้องไม่ใส่ใจกับเหตุปัจจัย พิจารณาแต่ผลปัจจัยเท่านั้นคือพอง – ยุบเมื่อ

ลมหายใจเข้า – ท้องพองขึ้นมากำหนดตามอาการว่า “พองหนอ”

ลมหายใจออก – ท้องยุบลงไปกำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ”

ส่วนอานาปานสติกรรมฐานจะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้วจึงกำหนดลมหายใจออก

ในวิสุทธิมรรค มหาฐีกาจารย์ได้แสดงไว้ว่า “ภวานาย ปนวทุตมมานาย ปญญตฺตี สมตฺถิกมิตฺวา สภาเวยว จิตฺตํ ตฺถิสฺสฺสฺสตี” อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมาตม์ล้วน ๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมาตม์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ โยคีจะมีความรู้ชอบ เห็นชอบ มีสัมมาทิฐิในโลกิยมรรค ปัญญาในทริยเจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภวานามยปัญญาแท้ ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป การกำหนดเป็นอารมณ์ปรมาตม์แท้ ๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อ โยคีกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบัน สภาวะเวทนาเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชาเกิดขึ้นก็ให้กำหนดตาม เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไปด้วยอำนาจของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้นอาจทำให้โยคีมีอาการปวด มีน หัก วิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อาจจะอาเจียนเกิดขึ้นได้ อาการดังกล่าวนี้ถึงแม้จะกำหนดตามหรือไม่กำหนดตามก็จะหายไปเองโดยไม่ต้องรับประทานยา ผู้ปฏิบัติในขณะที่นั่งสมาธิต้องมีความอดทนกำหนดตามอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าเวทนาแรงกล้ำมากจนมีอาการเหมือนจะขาดใจทนไม่ไหวจริง ๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้แต่ไม่ควรที่จะทำบ่อยครั้ง พองจะเปลี่ยนอิริยาบถให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากจะเปลี่ยนหนอ

ๆ” การเปลี่ยนอิริยาบถเช่นนี้ไม่ทำให้โยคีเสียสมาธิแต่ทำให้ไม่เห็นทุกข์ เมื่อหมดเวลานั่งสมาธิโยคีก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรมต่อไป หากโยคาวจรบุคคลเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อหนีเวทนาเพื่ออำพรางบดบังทำให้ความทุกข์ไม่เกิด สมาธิก็จะไม่เกิด ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงก็จะไม่เกิด จึงไม่สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาบเกิดขึ้นบริเวณใดของร่างกายก็ให้โยคีตั้งสติกำหนดตาม เมื่อกำหนดก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญญา กำหนดแล้วเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตามแต่สภาวะนอกจากนี้การเห็น การ ได้ยิน ความดีใจเสียใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อิริยาบถอื่น เดิน นั่ง นอน เหล่านี้ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานทั้งสิ้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตาม แต่ถ้าสติ สมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอแล้วก็อาจกำหนดตามได้ไม่ทัน อารมณ์ที่โยคีไม่สามารถกำหนดได้คือ อารมณ์พระนิพพาน เป็นอารมณ์ที่ไม่มีรูป – นาม ชันธทั้ง 5 ดับไปหมด หากโยคีสภาวะยังไม่ถึงอารมณ์พระนิพพานแล้ว ในทั้ง 31 ภพภูมิก็ยังมีรูป – นามอาศัย อารมณ์ต่าง ๆ ก็มีอยู่มากมาย ผู้ปฏิบัติมีอาการปวดหลังก็ตีปวดศีรษะก็ดี เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกักฟันอดทนกำหนดตาม สภาวะของทุกข์เวทนาเมื่อเกิดขึ้นเองก็หายเอง บางครั้งกำหนดตาม 5 นาทีก็หาย แต่บางครั้งต้องกำหนด 10 – 20 นาทีจึงจะหาย หรืออาจต้องกำหนดเป็นชั่วโมงจึงหายก็มี แล้วแต่อำนาจของเวทนาไม่จำเป็นว่ากำหนดแล้วต้องหายทุกครั้งไป หน้าที่ของ โยคีคือต้องกำหนดตามสภาวะธรรมเพื่อที่จะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

โยคีผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดตามสภาวะความเป็นจริง ถ้ามีเวทนาเช่น อាកารแน่นตรงบริเวณหน้าอกขึ้นมา จะต้องย้ายอารมณ์จากพอง – ยุบหันมากำหนด “แน่นหนอ ๆ” จนกว่าอาการแน่นจะหายไป เมื่อเกิดความเจ็บหรือความปวดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” กล่าวคือกำหนดให้ตรงตามสภาวะหากไม่กำหนดตามกิเลสก็เข้าได้ ถ้าไม่มีสภาวะแต่ไปกำหนด การกำหนดก็ไม่ตรงเป้าจึงประหาณกิเลสไม่ได้ไม่เกิดประโยชน์อันใด หากโยคีเปลือขาดสติไม่ได้กำหนดตามอารมณ์หันไปกำหนด “ผลหนอ” การกำหนดเช่นนี้ไม่ถูกต้องไม่ต้องกำหนด ถ้าเวทนาหายไปโยคีกำหนดว่า “หายหนอ” เช่นนี้ก็กำหนดผิด ดังนั้นอารมณ์หายไปก็ดี เผลอไปก็ดี ไม่ต้องกำหนดอารมณ์ปัจจุบันเกิดขึ้นถ้าคิดก็กำหนด “คิดหนอ” หากอาการนี้กิดไม่มีหรือว่าอารมณ์อื่น ๆ ไม่มีก็ให้กลับไปกำหนดพอง – ยุบต่อ ความเจ็บปวดเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดตามว่า “เจ็บหนอ” จนความเจ็บหายไปหรือถ้าเวทนายังไม่หายแต่ครบเวลานั่งก็ให้ออกจากสมาธิแล้วลุกขึ้นไปเดินจงกรมต่อ การที่โยคีมีความอดทนต่อความทรมานกำหนดตามดูทุกข์เวทนานี้เป็นไปตามพระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะเมื่อเห็นความทุกข์ได้ชัดเจนก็เกิดความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์พ้นจากสังสารวัฏ หากว่าโยคียังติดสุขมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีความเจ็บปวด ก็ไม่เห็นทุกข์จะเกิดความเกียจคร้านในการกำหนดและเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนตามมา

พระวิปัสสนาจารย์บัณฑิตทั้งหลายให้คำแนะนำสั่งสอนว่า โยคีที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องเผชิญกับเวทนาไม่ว่าจะเป็นเวทนาทางกายหรือทางจิตก็ตาม ถ้าหากไม่มีเวทนาเลยแสดงว่า

ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ในวิปัสสนาญาณทั้ง 16 ญาณนั้นบางช่วงมีเวทนาสูง บางญาณเวทนามีน้อย แต่จะไม่มีเวทนานั้นไม่ได้

บุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันเมื่อรู้สึกเมื่อยก็จะนั่ง พอนั่งนาน ๆ เกิดความเจ็บปวดขึ้นมาก็ยืน พอยืนนาน ๆ เวทนาเกิดก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดิน เมื่อเดินนานเข้าเกิดความเมื่อยก็นั่ง นั่งนาน ๆ ปวดเมื่อยก็นอน มีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอดเวลาที่เผชิญกับเวทนาเพื่อหนีจากทุกข์ทำให้รู้สึกสบาย ดังนั้นเมื่อไม่เห็นความทุกข์ก็ไม่คืนรรนที่จะออกจากสังสารวัฏให้ถึงซึ่งนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทูลพระองค์ทรงเทศน์ว่า “เมื่อเกิดทุกข์เวทนาต้องตั้งสติกำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” หรือ “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “ชาหนอ ๆ” ตามชนิดของเวทนาที่เกิดขึ้น ยิ่งกำหนดจะยิ่งเห็นเวทนาวิเวทนามากขึ้น เห็นความทุกข์ทรมาน เห็นทุกข์ลักษณะอย่างชัดเจนมากจนเป็นเหตุให้โยคีปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏตลอดจนบรรลุมรรค ผลนิพพาน”

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีใจเป็นการให้โยคีอยู่ในอิริยาบถเดียวตลอดเวลาเพื่อให้ประสบกับความลำบากความทุกข์ทรมานเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นการให้ผู้ปฏิบัติอดทนต่อทุกข์เวทนาเมื่ออยู่ในอิริยาบถเดียวเช่น ยืน เดิน นั่ง หรือ นอนในช่วงเวลาที่ปฏิบัติอยู่ จึงไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยครั้งในระยะแรก เดินจงกรมหรือนั่งสมาธินาน 30 นาทีแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มให้นานขึ้นเป็น 35, 40, 45, 50, 55 จนถึงสูงสุด 60 นาทีตามกำลังของสมาธิหรือวิปัสสนาญาณ กล่าวคือการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมจะต้องไม่นานเกินกว่า 1 ชั่วโมงซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดเวทนาและโยคีได้ตั้งสติกำหนดตามเพื่อให้เห็นความทุกข์ แต่เวทนาอาจจะหายหรือไม่ขึ้นกับสภาวะของโยคีบุคคล โดยที่ภายใน 1 ชั่วโมงนี้สามารถเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมากไม่เกิน 1 ครั้งเท่านั้น เมื่อครบกำหนดเวลานั่งสมาธิก็ต้องเปลี่ยนไปเดินจงกรมแทนไม่ว่าเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตาม และเมื่อหมดเวลาเดินจงกรมก็เปลี่ยนไปนั่งสมาธิต่อไป เวทนาดังกล่าวมี 2 ลักษณะคือสภาวะเวทนา และโรคเวทนา โรคเวทนาเป็นความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาที่เกิดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อมีสมาธิแล้วกำหนดตามจะไม่หาย ส่วนสภาวะเวทนานั้นหากไม่เข้ากรรมฐานจะไม่ปรากฏ แต่ถ้าเข้าปฏิบัติธรรมแล้วความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาจะเกิดขึ้นจะนั้นเมื่อหยุดปฏิบัติแล้วอาการดังกล่าวจึงหายไป

ในวิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า “ทุกขลक्षण อภินุหสมปฏิบัติปพนสุธ อมนสิกการา อิริยาปเลหิ ปฏิจจนฺตฺตาน อุปฏฐาติ อภินุหสมปฏิบัติปพน มนสิกตฺวา อิริยาปเล อุคฺขมฺภูเต ทุกขลक्षणํ ยถาวสสโต อุปฏฐาติ”

“โยคีบุคคลไม่เห็นทุกข์เป็นเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เช่น เมื่ออยู่ในอิริยาบถนั่งพอเกิดทุกข์เวทนาขึ้นไม่อดทนก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นยืน พอยืนเวทนาเกิดขึ้นอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมจะรู้สึกสบาย ต่อมาพอเดินจงกรมนาน ๆ ก็เกิดความปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนไปนั่งอีก เมื่อนั่ง

นาน ๆ ก็เกิดความปวด เมื่อย ซา ก็เปลี่ยนอิริยาบถไปนอนแทนเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ การหนีเวหนาลดตลอดเวลาเช่นนี้ทำให้ไม่เห็นทุกข์”

การที่โยคีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้ถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน จึงต้องปฏิบัติให้เห็นทุกข์เวทนาโดยการอดทนอยู่ในอิริยาบถยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี นานพอสมควรไม่เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อให้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะได้ศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว มรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ หากไม่อดทน โยคีก็ไม่สามารถเห็นทุกข์ได้

จิตตานุปัสสนาสติปัญฐานเป็นการกำหนดจิต เมื่อกำหนดอกุศลไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอาการคิดของจิตต้องปล่อยให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติจะไปบังคับสถานะไม่ได้เพราะเป็นอนัตตา เมื่อโยคีกำหนดรู้อาการพอง – ยุบอยู่ในขณะปฏิบัติ จิตจะจับอยู่กับอาการพอง – ยุบ ตลอดข้อมเป็นไปไม่ได้ อาจเกิดการพลอยขาดสติไปบ้าง ก็เลสแทรกเข้ามาเกิดการนึกคิด เช่น คิดถึงคนที่ชอบพอกัน ก็ให้ตั้งสติกำหนด “คิดหนอ” โดยไม่ต้องนึกถึงหน้าตาของผู้ที่ตนกำลังคิดถึงอยู่เพราะจะทำให้กิเลสเข้า กำหนดแต่เพียงอาการคิดเท่านั้น การนึกถึงคนที่ เป็นศัตรูจะทำให้เกิดอารมณ์โกรธก็กำหนด “โกรธหนอ” จับปัจจุบันอารมณ์เท่านั้นไม่ไปคิดถึงหน้าตาศัตรูเพื่อป้องกันโทษกิเลสเข้า เมื่อจิตเป็นกุศล ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิด นักปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันหรือให้ทันอารมณ์ปัจจุบันที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติจะมีความคิดผุดขึ้นมามากยากต่อการตามกำหนด เพราะความคิดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ถ้าจิตแวบออกไปคิดแล้วกำหนดไม่ทันก็ไม่ได้ปัจจุบัน อารมณ์ของสติปัญฐานเป็นปัจจุบันอารมณ์ ไม่ใช่อดีตอารมณ์หรืออนาคตอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานจึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลสได้ ในทางตรงกันข้ามกรณีที่เพ่งบริกรรมบังคับไม่ให้เกิดการนึกคิดเป็นสมถกรรมฐานมิใช่วิปัสสนากรรมฐาน

โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติธรรมหมายถึงมีความตั้งใจจริงมีความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริงเป็นมูลเหตุในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานของโยคี ส่วนความตั้งใจผิดเป็นมูลเหตุคือโยนิโสมนสิการธรรมชาติของจิตจะต้องนึกคิด โยคีต้องกำหนดตามรู้ว่า “คิดหนอ” ถ้าหากนักปฏิบัติเห็นว่าสภาวะดังกล่าวหายช้าไม่ทันใจ เกิดความกลุ้มใจ วุ่นวายใจ ไม่พึงพอใจ เกิดโทมนัสเวทนาหรือเกิดโทสเจตสิกขึ้น ก็เท่ากับว่ากิเลสเกิดขึ้นในดวงจิตของโยคินั่นเอง การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการเพียรที่จะละกิเลส ประหาณกิเลส แต่อย่างไรก็ตามสภาวะธรรมมีธรรมชาติที่เป็นไปเองเช่น เกิดอารมณ์นึกคิดเอง เป็นต้น แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง “อตุตฺทโน สภาว ธนเรตฺต. = ธรรมโม” เมื่อจิตนึกคิดไปเองก็จะหยุดคิดเอง โยคีกำหนดตามรู้แล้วความนึกคิดอาจหายหรือไม่ก็ได้

นักปฏิบัติที่คิดหรือมีจิตฟุ้งซ่านอยู่กับอดีตอารมณ์ที่ดับไปแล้ว อุปปาท ฐิติ ภงฺค กล่าวคืออารมณ์เก่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปจิตที่คิดฟุ้งซ่านจะมีผลทำให้โยคีเสียสมาธิ เกิดความประมาทขาดสติ เมื่ออุทฺธจฺจนิรวรณฺ์เข้าวิถีแก้ก็คือต้องกำหนด “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกว่กำลังนึกคิดหรือกำลังมีจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ไม่ว่าจะเป็นช่วงต้น ช่วงกลาง หรือช่วงปลายของ

ความคิดก็ตามกำหนดตามไปเรื่อย ๆ อุทธัจจนิวรรณ์จะค่อย ๆ เบาลงลงจนในที่สุดก็จะจางหายไป แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติอาจต้องกำหนดตามหลายครั้งจนกว่าความคิดจะดับไป ยกเว้นเมื่อสมาธิแก่กล้าก็สามารถกำหนดเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งเท่านั้น โยคีจะเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้น การตั้งสติกำหนดตามเช่นนี้ทำให้อึดจิตอารมณ์หายไปและปัจจุบันอารมณ์เข้ามาแทนที่ พอโยคีกำหนดได้ทันอารมณ์ปัจจุบันก็ได้สมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความสงบ ไม่นึกคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ฉะนั้นโยคีจึงไม่ควรกลัวที่จะคิดถึงเรื่องราวในอดีตเพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะต้องคิด เมื่อเปลื้องขาดสติไปนึกคิดถึงสัญญาคือความจำในอดีตแล้วรับรู้เวลาใดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” พอกำหนดจะได้อารมณ์ปัจจุบันคืนมาจิตก็เป็สมาธิ ถ้าอนาคตอารมณ์ยังไม่ปรากฏแต่โยคีจึงคอยนึกคิดหรือฟุ้งซ่านถึงอารมณ์ในอนาคตอยู่ทำให้เสียสมาธิ การแก่ก็เช่นเดียวกันคือถ้ากำลังคอยอยู่ที่กำหนดว่า “คอยหนอ ๆ” จนจิตที่คอยอยู่ค่อย ๆ หายไป กำหนดแล้วก็ได้ปัจจุบันอารมณ์ จิตเป็นสมาธิ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน

ในขณะที่โยคีนึกคิดถึงอดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดีจะต้องตั้งสติกำหนดตามจึงจะได้ปัจจุบันอารมณ์และสมาธิ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัวความคิดความฟุ้งซ่าน แต่คอยตั้งสติกำหนดตามให้ทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ธรรมชาติของจิตจะต้องมีอารมณ์คิดอยู่ หัวข้อมาติกาข้อที่ 1 คือปรมัตต์ทั้ง 4 ได้แก่ จิตปรมัตต์ เจตสิกปรมัตต์ รูปปรมัตต์ นิพพานปรมัตต์

จิตปรมัตต์ “จิตตตติ จิตตุ” หมายความว่าจิตต้องคิด “อารมณ์ จิตตตติ จิตตุ” จิตต้องคิดในอารมณ์ ใน “อภิธัมมัตถวิภาวินิฎฐากาจารย์” กล่าวว่า “อารมณ์ วิชานตติ อตุโธ” จิตนี้รับรู้อารมณ์ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่รู้สภาวะตามความเป็นจริง สำหรับนักปฏิบัติที่ตั้งสติกำหนดโดยมีสติเป็นประธาน เมื่อจิตรับอารมณ์แล้วก็กำหนดตามเช่น เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด “เห็นหนอ” กำหนดตามเช่นนี้อารมณ์ของโยคีก็ปราศจากกิเลส ปราศจากความพอใจหรือไม่พอใจ ปราศจากความยินดีหรือไม่ยินดี ปราศจากความชอบหรือไม่ชอบใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะปรมัตต์ที่แท้จริง รูปปรมัตต์ที่แท้จริง นามปรมัตต์ที่แท้จริง ดังนั้นความยินดีพอใจเป็นต้น นิกันตัตถหาเป็น โลกเจตสิก เมื่อจิตรับอารมณ์เช่นความยินดีพอใจแล้วโยคีตั้งสติกำหนดตามว่า “พอใจหนอ” กำหนดแล้วความยินดีพอใจก็จะหายไป หากกำหนดครั้งเดียวหรือสองครั้งไม่หาย ก็ต้องกำหนดหลาย ๆ ครั้งจนกว่าความยินดีพอใจจะลดน้อยลงไปจนกระทั่งหายไป ในที่สุด ขณะเมื่อ โยคีตั้งสติกำหนดประกอบด้วยสติเจตสิกแล้วเรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติปัญญาโดยมีสติเป็นตัวคุม นิกันตัตถหาที่จะค่อย ๆ ลดลงไปจนดับหายไป เพราะฉะนั้นโดยสรุปจิตมีหน้าที่ต้องคิด คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต โดยนักปฏิบัติต้องมีสติกำหนด “คิดหนอ” ให้ทัน

เมื่อโยคีตามปัจจุบันอารมณ์ได้ในขณะนั้น อดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดีจะไม่ปรากฏ จิตจะรับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ถ้ากำหนด “ขวย่างหนอ – ซ้าย่างหนอ” ในขณะเดินจงกรมแต่ไม่ได้ปัจจุบันกล่าวคือ เท้าขวายังเคลื่อนไปไม่จบก้าว จิตก็ซัดสายออกไปคิด โยคีต้องหยุดเดินก่อน

หันไปกำหนด “คิดหนอ ๆ” จนอาการคิดหายไปถึงกลับมากำหนด “ชวอย่างหนอ – ซ้าย่างหนอ” ต่อไปกำหนดเช่นนี้จึงจะมีความถูกต้อง เพราะว่าจิตสามารถรับอารมณ์ได้ที่ละอารมณ์ ๆ เท่านั้นจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อได้ จิตดวงเดียวไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้เนื่องจากเป็นคนละวิถีจิตกัน เวลาที่กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” อยู่ กายวิญญานวิถีจิตเกิดขึ้นชวนจิตเกิดครบ 7 ชวนจิตแล้วกายวิญญานวิถีจิตก็ดับไป เมื่อตามองเห็นรูป จักขุวิญญานวิถีจิตเกิดครบ 7 ชวนจิตก็ดับไป แล้วนักปฏิบัติจึงกลับมากำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” ต่อ กายวิญญาน วิถีจิตก็เกิดขึ้นอีกพอเกิดครบ 7 ชวนจิตก็ดับ ไปอีก เป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ หมายความว่า วิถีจิตทั้ง 6 วิถีจิตได้แก่ จักขุวิญญานวิถีจิต โสตวิญญานวิถีจิต ฆานวิญญานวิถีจิต ชิวหาวิญญานวิถีจิต กายวิญญานวิถีจิต มโนวิญญานวิถีจิต เมื่อจิตรับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจะเกิดชวนจิตขึ้น 7 ครั้งแล้วจึงสามารถรับอารมณ์อื่นต่อไปได้

โยคีที่กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” ในขณะที่สมาธิหรือนอนรับรู้ว่ามียอกพอง - ยุบ อยู่ในเวลานั้นจะไม่ได้ยินเสียง เพราะเสียงหรือการได้ยินเป็นคนละวิถีจิตกัน ถ้าได้ยินเสียงก็ไม่สามารถรับรู้พอง - ยุบ ได้เป็นสภาวะตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตาม โยคีส่วนมากยังมีความเข้าใจผิดว่าขณะกำหนดพอง - ยุบอยู่ เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งนี้เพราะจิตนี้มีความรวดเร็วไวเป็นอย่างมากยิ่ง พระตถาคตได้ตรัสว่า “ยาวณฺจิทํ ภิกฺขเว อุปมาปี นสุทฺธา ยาวลหุปริวคฺตํ จิตฺตฺตฺตฺติ.” คุณกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้มีความเร็วที่สุดในโลกหาสิ่งใดมาเปรียบมิได้ เพราะฉะนั้นจึงทำให้โยคีเข้าใจผิดไปว่าพอง - ยุบที่รู้สึกก็ดี เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็ดีเกิดขึ้นพร้อมกันตามความเป็นจริงวิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้น ชวนจิตเมื่อเกิดครบ 7 ชวนจิตแล้ววิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้นตามมา กล่าวคือสภาวะของวิถีจิตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วก็ดับไป เมื่อโยคีเห็นอารมณ์ใดเด่นชัดก็กำหนดรู้ตามเช่น อาการพอง - ยุบมีความชัดเจน ก็ให้กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” การเห็นหรือการได้ยินเด่นชัดก็กำหนด “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นต้น ในกรณีที่อารมณ์เกิดขึ้นมีความชัดเจนเท่ากันจะขึ้นอยู่กับจิตหรือความรู้สึกของโยคีเองว่าต้องการจะเลือกกำหนดอารมณ์ใด หากต้องการกำหนดพอง - ยุบ ก็กำหนดได้ ถ้าไม่สะดวกใจที่จะกำหนดพอง - ยุบก็ไปกำหนดสภาวะการได้ยินเสียงได้ สรุปได้ว่าสภาวะจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันพร้อมกันไม่ได้ แต่สภาวะมีความละเอียดและรวดเร็วเป็นที่สุดยากที่จะเห็นได้ชัด

ในการกำหนด “ซ้าย่างหนอ – ขวอย่างหนอ” จิตของนักปฏิบัติจะต้องติดตามคูอาการ่างของเท้าจึงจะได้ปัจจุบันและได้ศีลสมาธิ ปัญญา เมื่อใดที่จิตไม่ตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่กระโดดไปรับอารมณ์อื่นคือนึกคิดอยู่ที่ต้องหยุดเดินแล้วกำหนด “คิดหนอ” ถ้าใจมิได้ตามรู้อาการอย่างแต่ออกไปรับอารมณ์ภายนอกแล้วโยคีกำหนด “ขวอย่างหนอ – ซ้าย่างหนอ” อยู่กำหนดไปเรื่อย ๆ แสดงว่าโยคีไม่ได้ใส่ใจในการกำหนดก็ไม่มีสติในขณะนั้น เมื่อไม่มีสติแล้วสมาธิก็ไม่เกิด สติ สมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น ในขณะที่โยคีฟังชานอยู่ก็คิด ได้ยินเสียงอยู่ก็คิด จิตโน้มไปรับอารมณ์อื่นอยู่โดยที่โยคีไม่ได้ตั้งสติกำหนดตาม ยังคงกำหนด “ซ้าย่างหนอ – ขวอย่างหนอ” โดยจิตขณะนั้น

ไม่ได้จัดจ้อยู่ที่เท่าแล้ว การกำหนดจะไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้ผลจึงถือการกำหนดในครั้งนี้ เป็นโมฆะคือกำหนดแล้วไม่ได้สมาธิ หากว่าจิตของโยคีฟุ้งซ่านก็ต้องกำหนดตามโดยไม่ต้องมีความหวาดกลัว ข้อแตกต่างของวิปัสสนากรรมฐานกับสมถกรรมฐานก็คือในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะกลัวความฟุ้งซ่าน โยคีเพ่งบริกรรมว่า “พุท โธ ะ” หรือ “สัมมาอะระหัง” ดัดต่อไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเพื่อไม่ให้จิตมีความนึกคิดฟุ้งซ่านเพราะถ้าจิตฟุ้งซ่านแล้วจะทำให้เสียสมาธิ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการติดตามจิตพร้อมกับกำหนดรู้ตามเช่น ถ้ากำลังคิดก็กำหนด “คิดหนอ” มีความฟุ้งก็กำหนด “ฟุ้งหนอ” ไม่ต้องกลัวความคิด ความฟุ้งซ่าน เมื่อกำหนดตามความเป็นจริงนิรวณไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิปัญญา ถ้าใจเผลอไปฟุ้งซ่านจะทำให้ขาดสติ อุทธัจจนิรวณจึงแทรกเข้ามาได้ หากนิรวณอย่างหนึ่งอย่างใดในนิรวณทั้ง 5 ปรากฏเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้นสมาธิก็จะเสียไป 5 นาทีด้วย

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าโยคีกำหนดรู้สภาวะปัจจุบันได้ในขณะนั้นคือคิดถึงที่กำหนด “คิดถึงหนอ ะ” เท่านั้นไม่ต้องหันไปมองหน้าผู้ปฏิบัติคนอื่น หรือคิดถึงศัตรูที่ตนเองไม่ชอบทำให้บังเกิดความไม่พึงพอใจขึ้นจนต้องกำหนด “โกรธหนอ ะ” หากเกิดความโกรธก็พึงกำหนดตามอาการ โกรธเท่านั้น ไม่ต้องคิดเลยไปถึงใบหน้าหรือคำพูดของคนที่ไม่ชอบหรือเรื่องราวที่ทำให้ตนโกรธเพราะจะยิ่งทำให้เกิดความโกรธมากขึ้น นอกจากนี้จุดสำคัญมากจุดหนึ่งก็คือ การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ มิใช่กำหนดที่หัวใจตรงบริเวณหน้าอก ถึงแม้ในพระคัมภีร์จะระบุว่า “หทัย นิสุสาย” ใจอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุก็ตาม ทว่ากระแสนี้เป็นตัวรับอารมณ์ที่ปรากฏ

อารมณ์ใดก็ตามเมื่อปรากฏขึ้นมาแล้วจิตก็ต้องไปรับอารมณ์ดังกล่าว เรียกว่ากระแสนี้ไปรับอารมณ์ ใจดวงนี้สามารถท่องเที่ยวไปได้ไกล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “**ทุรุณฺม เอกจโร สรีโร** **คูหาสโย** **เย จิตฺตํ** **สญฺญเมสฺสนนฺติ** **โมกฺขนฺติ** **มารพฺนฺนา**” จิตดวงนี้ท่องเที่ยวไปได้ไกลแม้ในจักรวาลก็สามารถท่องเที่ยวไปได้ เอกจรี คือใจดวงเดียวท่องเที่ยวอยู่ ตามไวยากรณ์ก็ถูกเช่นเดียวกัน “เอก” ดวงเดียว “จรี” ท่องเที่ยวอยู่ ถ้าพิจารณาตามหลักไวยากรณ์ก็เปรียบเสมือนเป็นปริยัติ ซึ่งถ้าพิจารณาในทางปฏิบัติแล้วไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นตามความหมายที่ว่าจิตดวงเดียวท่องเที่ยวไปนี้มีความถูกต้องท่านทั้งหลายต้องจดจำไว้ว่าปริยัติก็เป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติก็อย่างหนึ่ง ต่างก็เป็นคนละอย่างกัน แต่ในขั้นสุดท้ายก็มาบรรจบกันได้ ในทางปฏิบัติแล้ว **ทุรุณฺม** ใจดวงเดียวท่องเที่ยวไป เอกจรี ท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ หรือจิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา มีอาการเกิด - ดับ ๆ อยู่ การเกิด - ดับนี้เป็นสภาวะตามความเป็นจริงที่เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดแล้วจึงจะรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองมิใช่รู้แต่เพียงจากการอ่านในตำรา

โยคีทั้งหลายขณะที่กำหนดพอง - ยุบอยู่แต่ไม่สามารถรับรู้ว่าจิตแวบออกไปคิดเป็นเพราะสติ และสมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอ แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ สมาธิญาณสูงขึ้นแล้วจะสามารถรับรู้อาการคิดได้ใกล้ปัจจุบันมากขึ้น โยคีที่เริ่มเข้าปฏิบัติใหม่ ๆ อาจไม่สามารถรับรู้ว่าจิตเริ่มที่จะคิดตั้งแต่จึงไม่ได้กำหนดหรือสามารถรับรู้ความคิดของคนได้เมื่อคิดไปได้ครั้งเรื่องแล้วหรือคิดไป

เกือบจบเรื่องแล้วจึงจะสามารถกำหนดครุได้ โยคีส่วนมากมีความสงสัยว่าใจที่คิดนึกไปนี้ต้องกำหนดครุหรือไม่? คำตอบก็คือต้องกำหนดตาม โยคีรับรู้เวลาใดก็ต้องกำหนดในเวลานั้น แต่เมื่ออารมณ์คิดหายไปก็ไม่ต้องกำหนดเพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติจิตจะท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ จิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ อยู่เช่นนี้เรียกว่าสันตติชชาด

สันตติคือความสืบทอดเนื่อง จิตดวงเดียวเกิด - ดับ ๆ ติดต่อกันจนทำให้เกิดความเข้าใจว่าเป็นจิตดวงเดียวที่สืบทอดอยู่ เรียกว่าสันตติปกปิดบังไว้ ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น โยคีนุคคลจะมีความรู้สึกว่าในครั้งแรกสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นมาดวงเดียวแล้วก็ดับไป ที่ดับไปนั้นเป็นจิตดวงเก่า เมื่อจิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาหมายความว่าในปัจจุบัน 24 อย่างนั้น “อนนฺตรปจฺจโย สมฺนฺตรปจฺจโย” อนนฺตรปจฺจโย หมายถึงว่าจิตดวงเก่านี้จะดับไป แต่ก่อนดับต้องช่วยหนุนให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นก่อน มิใช่จิตดวงเก่าดับไปเฉย ๆ ส่วน สมฺนฺตรปจฺจโย นั้นจิตดวงเก่าดับไปจิตดวงใหม่เกิดขึ้นแล้วจะช่วยเกื้อหนุนให้ดีขึ้นอีก ดังนั้นจิตดวงดับไปจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ สันตติชชาดเช่นนี้ก็เป็สภาพนามยปัญญาอย่างแท้จริงเห็นชัดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างชัดเจน ในที่นี้จิตท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ ดวงเก่าดับไปดวงใหม่จึงเกิดขึ้น เกิด - ดับ ๆ เช่นนี้อยู่ตลอด อาขุของรูป - นามนี้ อุปฺปาท จีติ ภฺจก หรือเรียกว่า ขณฺตฺยเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

โยคีที่มีจิตซัดสายฟุ้งซ่านต้องกำหนดตาม เมื่อกำหนดพอ - ยุกก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าจิตนึกคิดไปไม่อยู่ที่พอ - ยุกก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” เมื่อกำหนดได้ทันทีได้ศีล สมาธิ ปัญญาเช่นเดียวกัน ได้อานิสงส์เท่ากันต่างกันตรงที่เป็นอารมณ์ภายในหรือภายนอกเท่านั้น

อายุคนะ 12 เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อารมณ์ใดเกิดขึ้น โยคีต้องคอยกำหนดตามตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ต่างกับสมถกรรมฐานที่จะต้องฟังคู่อารมณ์เพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น หากจิตมีความฟุ้งซ่านก็ไม่กำหนดตาม แต่บังคับสภาวะดึงให้กลับมาฟังอารมณ์เดิม ไม่สนใจเวทนาได้แก่ความเจ็บปวด ความชา ความเหนื่อย เป็นต้น ไม่กำหนดอาการเห็น การได้ยิน จดจ่อฟังบริกรรม “พุทโธ ๆ” อยู่เพียงอารมณ์เดียวให้เกิดสมาธิ บังคับจิตให้กลับมาฟังบริกรรมอยู่อย่างเดียวเท่านั้น การปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงได้ศีล และสมาธิเท่านั้น แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะไม่เห็นการเกิด - ดับ ไม่เห็นพระไตรลักษณ์อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นพระไตรลักษณ์แล้วภาวนามยปัญญาก็ไม่เกิด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเมื่อจิตกระโดดออกไปรับอารมณ์ไม่ว่าใกล้หรือไกลก็ตาม โยคีตั้งสติกำหนดตามจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา การที่ปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเพราะ โยคีตั้งสติกำหนดตามอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ตามที่ปรากฏขึ้นมา เมื่ออารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมาต่อเนื่องกันไป จิตจึงเห็นการเกิด - ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกได้ว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้ง เป็นเช่นนี้ภาวนามยปัญญาก็เกิด เรียกว่าเป็นวิปัสสนาปัญญา

วิปัสสนาเป็นการกำหนดรูป – กำหนดนาม การกำหนดพอง – ยุบ การกำหนดการเห็น การได้ยิน เป็นต้นเป็นการกำหนดรูป ส่วนการกำหนดความนึกคิด ความรู้สึกเช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เป็นการกำหนดนาม เมื่อรูปไม่มี ก็เป็นนามกำหนดนาม การกำหนดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ความลึกลับสงสัยเป็นการกำหนดนาม กำหนดจิตใจเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การนึกคิด ความฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัยเป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งโยคีต้องกำหนดตามความเป็นจริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่เช่น อากาพอง – ยุบ อากาพเดินขวา – ซ้ายอย่างเท่านั้นง่ายต่อการกำหนดแต่เป็นการกำหนดที่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ โยคีจะต้องกำหนดอากาพเห็น การได้ยินด้วย กล่าวคือต้องกำหนดตามทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อเนื่องกันไปเพื่อไม่ให้กิเลสได้ การกำหนดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการกำหนดถ้าปล่อยให้มีช่องว่างแล้ว อารมณ์กรรมฐานก็จะรั่วและกิเลสสามารถเข้าได้ ดังนั้น โยคีจะต้องมีวิริยะในการกำหนดไม่ให้เกิดสภาวะที่อารมณ์กรรมฐานรั่ว

เวลาเดินจงกรมใส่ใจที่เท้ากำหนด “ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ” โดยไม่ต้องก้มมองดูอาการข้างของเท้า ถ้ากำหนด “ขวาย่างหนอ” แล้วยังไม่ได้กำหนด “ซ้ายย่างหนอ” แต่ใจคิดออกไปรับอารมณ์ภายนอกโดยไม่ใส่ใจอยู่ที่เท้า โยคีต้องหยุดเดินแล้วกำหนดตามว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อความคิดหายไปก็กลับมาเดินจงกรมและกำหนด “ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ” ต่อ

พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตว่า “รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว” จิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไปจิตดวงเดียวกันไม่สามารถรับอารมณ์ 2 อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้นเมื่อ โยคีกำหนด “ซ้ายย่างหนอ – ขวาย่างหนอ” จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมาก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ” ต่อไป

ในสติปัฏฐานทั้ง 4 นั้นจิตที่ฟุ้งซ่านไปโดยที่โยคีกำหนดรู้ว่าคิดนั้นเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิและปัญญาเหมือนกับการกำหนดอื่น ๆ เช่น “ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ” ต่างกันตรงที่กำหนดบนฐานที่ต่างกันเท่านั้น จิตของโยคีบุคคลจะท่องเที่ยวอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง 4 ถ้าหากจิตของ โยคีไม่ได้กำหนดตามรู้ในขณะนั้นหรืออยู่นอกสติปัฏฐาน 4 แล้วจะเป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยกิเลส จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยทั่วไปโยคีจะไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน ทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลค่อนข้างน้อย การกำหนดให้มีประสิทธิผลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “**สงขจิตฺตวา จิตฺตํ สงขจิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ**” สังขจิตตจิตนี้หมายถึง โยคีทั้งหลายกำหนดรู้จิตที่ถดถอยหรือเกียจคร้าน ความเกียจคร้านนี้เป็นอกุศลจิตทำให้วิริยะถดถอยและทำให้โยคีไม่สามารถกำหนดได้ตามสภาวะความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติบางครั้งมีความเลื่อมใสศรัทธาในขณะที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่บางเวลาก็เกิดความไม่ศรัทธา ไม่เลื่อมใส เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ถดถอย ดังนั้น โยคีจึงต้องมี

ความอดทนฝืนใจปากเพียรกำหนดตามรู้จิตต่อไป แม้ในขณะนั้นจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายก็ตาม โยคี
ขณะที่นั่งคุ้บัลลังก์กำหนดอยู่ถ้าเกิดความท้อถอยขึ้นก็ควรที่จะเปลี่ยนอิริยาบถโดยลุกขึ้นเดินจงกรม
บ้าง ยืนบ้าง ลุกไปอาบน้ำบ้าง เป็นต้น

ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดอย่างต่อเนื่องอยู่ ถิ่นมิตถนิรวันก็จะไม่เข้า อาการว่างก็จะ
ไม่เกิด เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้สมาธิ ถ้าปากเพียรใส่ใจกำหนด วิริยะกับสมาธิก็สมดุลกัน
การพยายามใส่ใจในการกำหนดเรียกว่า “วิริยะ” กำหนดแล้วสงบไปก็เกิดขณิกสมาธิขึ้น วิริยะกับ
สมาธิเกิดขึ้นเสมอกันแล้วถิ่นมิตถะก็ไม่เกิด โมหะก็ไม่เข้า ความว่างเหงาหาวนอนก็ไม่มี

โยคีต้องกำหนดสภาวะการเห็น การ ได้ยิน ความดีใจเสียใจ ความฟุ้งซ่าน ความล่งเลงสงสัย ฯลฯ
ต้องกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด เมื่อกำหนดแล้วจะ
ได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หากไม่กำหนดอารมณ์กรรมฐานร่วกิลเลสเข้า เพราะฉะนั้น โยคีจึงต้องมีความ
ตั้งใจในการกำหนด ถ้าว่างนั่งหลับไปแสดงว่าวิริยะน้อยไป สมาธิมากเกิน ไปถิ่นมิตถนิรวันเข้าได้
จึงต้องตั้งใจกำหนดให้วิริยะเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้หายว่าง อิริยาบถนั่งประกอบด้วยสมาธิ 3 ใน 4 ส่วน
วิริยะ 1 ใน 4 ส่วน ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดก็จะได้วิริยะส่วนเดียวนี้ หากโยคีขาดวิริยะ นั่งกำหนดด้วย
ความไม่ตั้งใจชั่วโมงก็ตามหรือหลายชั่วโมงก็ตาม สมาธิจะมากเกินไปในขณะที่วิริยะน้อยไปทำให้
ถิ่นมิตถนิรวันเข้าได้ จิต – เจตสิกมีความถดถอย วิริยะก็ถดถอย ถิ่นมิตถะนี้องค์ธรรมได้แก่โมหเจตสิก
สรุปได้ว่าโมหะเข้าเนื่องจากสมาธิมากเกินวิริยะทำให้เชื่องซึมขาดสติ ในทางตรงกันข้ามการเดิน
จงกรมจะได้วิริยะ 3 ใน 4 ส่วนและได้สมาธิเพียง 1 ใน 4 ส่วน โยคีที่ตั้งใจกำหนดให้ได้ปัจจุบัน
ขณะเดินจงกรมจะได้สมาธิ 1 ส่วน วิริยะ 3 ส่วน แต่ถ้าเดินอย่างไม่ตั้งใจโดยกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ
- ขว้างอย่างหนอ” ในขณะที่มีความนึกคิดไปด้วย จิตโยคีไม่เป็นสมาธิจะมีแต่วิริยะ หรือมีวิริยะมาก
เกิน ไป อุจจนิรวันก็จะเข้า จิตก็คิดฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ขาดสติ สภาวะญาณก็ไม่บังเกิดขึ้น ฉะนั้น
เพื่อให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกันในเบื้องต้นให้โยคีเดิน 30 นาที นั่ง 30 นาทีเท่ากัน

โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศัตรูสำคัญก็คือนิรวัน 5 โบราณกาลอาจารย์บัณฑิต
ทั้งหลายได้ให้โอวาทว่า ถิ่นมิตถนิรวันเป็นศัตรูที่ร้ายที่สุดที่โยคีจะต้องคอยป้องกันอยู่เสมอ ในการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อ โยคีมีอาการว่างไม่ควรนอน แต่ควรแก้ไขโดยการเปลี่ยนอิริยาบถ
เป็นเดินจงกรมบ้าง โดยเดินเร็ว ๆ แต่ไม่เดินเร็วมากจนกระทั่งไม่สามารถกำหนดได้ทัน ยืนบ้าง ล้าง
หน้าบ้าง ปัดกวาดห้องบ้าง เป็นต้น อาการว่างเหงาหาวนอนเกิดขึ้นได้กับ โยคีทุกคนยกเว้นพระอรหันต์
เท่านั้นที่ไม่มีอาการว่าง พระอรหันต์จะนอนบ้างแต่ไม่ได้นอนด้วย โมหะ เมื่อตื่นขึ้นก็ทำภารกิจบ้าง
เมื่อประกอบภารกิจแล้วร่างกายอ่อนเพลียจึงต้องพักผ่อน นอกจากพระอรหันต์แล้วปูลุชน พระโสดาบัน
พระสกทาคามี พระอนาคามียังนอนด้วย โมหะอยู่ วิธีการแก้ไขเมื่อมี โมหะมากก็ต้องกินน้อย นอนน้อย
กุญ้อย รับประทานก็ไม่ให้รับประทานมากเพราะทำให้อึดอัด ว่างนอนกำหนดไม่ได้ นอนน้อยนี้
ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้นอน เพียงให้นอนแต่น้อย นอนมากไปก็ทำให้เสียเวลา กุญ้อยให้กุญ้อยแต่น้อย
กุญ้อยอย่างมีสติกล่าวคือกำหนดรู้ที่กำลังพูดอยู่

อายตนะทั้งสิบสองทั้งสิบสองนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้นการกำหนดอาการpong – ยูป – นัง – ถูกนี้เป็น “อหุณคฤติกายตน” เป็นอารมณ์ภายใน ส่วนการกำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รสก็เป็น “มหิทฺทายตน” เป็นอารมณ์ภายนอก ถ้ากำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา

สภาวะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ ต่างก็เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ถ้าโยคีกำหนดอาการpong – ยูปเท่านั้น แต่ไม่กำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ การคิด ความเบื่อ ความเกียจคร้าน เป็นต้น จะเป็นการกำหนดที่ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน จิตที่เกียจคร้าน อารมณ์โกรธ จิตที่ห่อเหี่ยวถดถอย เป็นอกุศลจิต อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกำหนดอารมณ์ทั้ง 6 ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกคือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) โดยมีอุปาทานขันธห้าเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปาทานขันธ เวทนา ปาทานขันธ สัญญาปาทานขันธ สังขารูปาทานขันธ และวิญญาณูปาทานขันธ ขันธทั้งห้านี้โยคีต่างสำคัญผิดยึดมั่นถือมั่น อารมณ์ทั้งหกเมื่อเกิดขึ้นแล้วแต่โยคีไม่กำหนดตามจะทำให้เกิดการเข้าใจ ผิดยึดถือว่ารูปและนาม สังขารนี้เป็น นิจจัง (เที่ยง) สุขัง (สุข) อัตตา (มีตัวตนอยู่) สุภะ (เป็นของสวยงาม) ทำให้กิเลสสามารถเข้าได้ ในทางตรงข้ามหากโยคีกำหนดตามรู้สภาวะอุปาทานก็ไม่สามารถเข้าได้ โยคีจะเห็นรูป – นาม สังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ เห็นเข้าใจในพระไตรลักษณ์ กิเลสไม่สามารถเข้าได้

โยคีที่ขาดสติบางครั้งจิตจะเฉยอยู่ไม่ยอมกำหนด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “อาตปปี สมฺปชาโน สติมา” มีความเพียร รู้แจ้งโดยพิเศษ มีสติ ในขณะที่โยคีมีสติ มีวิริยะ ตั้งใจกำหนดตามอารมณ์โดยไม่หลงลืมและไม่ประมาท สติที่มีอยู่ในขณะนั้นจะสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน ทำให้ได้สมาธิ จิตที่มีความสงบจะเห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนด้วยปัญญา เมื่อโยคีตั้งสติกำหนดรูป กำหนดนามที่เกิดขึ้นแล้ว สรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าเมื่อใดที่ขาดวิริยะไม่มีการกำหนด จิตเฉยอยู่ โมหะจะครอบคลุม

ในขณะที่เดินจงกรมถ้าโยคีรู้สึกมีอาการหนัก ๆ ปรากฏขึ้นที่เท้าจะต้องเดินให้เร็วมากขึ้น สภาวะเช่นนี้ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุ ถ้าหากปฐวีธาตุหรืออาโปธาตุเป็นอธิบดีกล่าวคือมีมากเกินไป ตัวก็ตี เท้าก็ตีจะมีอาการหนักจนอาจไม่สามารถยกขาขึ้นได้ ดังนั้นปฐวีธาตุมากไปก็ตี อาโปธาตุมากไปก็ตี โยคีจะรู้สึกตัวหนักจนยกขาขึ้นไม่ได้ก็มี ถ้าเตโชธาตุมากไปก็ตี วาโยธาตุมากไปก็ตี โยคีจะรู้สึกเบาสบายเมื่อกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างอย่างหนอ” เท้าจะเบาเคลื่อนไปเอง สภาวะจะผันแปรเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลาตามอาการของธาตุทั้งสี่ที่ปรากฏ หากว่าธาตุทั้งสี่เสมอกัน โยคีจะรู้สึกสบายไม่หนักไม่เบา ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งมีมากไปอาการก็ไม่น่าเป็นปกติ ในขณะที่ปฐวีธาตุมากไปเกิดสภาวะที่ยกเท้าไม่ขึ้น ให้โยคีกำหนด “ขึ้นหนอ ๆ” ช่วงขณะหนึ่งจนอาการหนักหายไปแล้วจึงเดินจงกรมระยะที่ 1 ต่อ ถ้ามีอาการหนัก ๆ ให้กำหนด “หนักหนอ ๆ” ถ้า

รู้สึกเขาก็กำหนด “เบาหนอ ๆ” อารมณ์ปรมัตต์มีความมั่นคง ตั้งมั่นอยู่ ไม่วิปริต ชาติทั้งสี่กล่าวคือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุนั้น ปฐวีธาตุจะเป็นเตโชธาตุไม่ได้เพราะทำหน้าที่แตกต่างกัน ธาตุแต่ละธาตุจะมีสภาวะแปรเปลี่ยนไปไม่ได้เรียกว่า “ปรมัตต์”

องค์ธรรมของปรมัตต์ได้แก่ รูป – นาม อากาโรคังกล่าวเห็นก็ไม่ได้ จับก็ไม่ได้ รูปพรรณสัณฐานก็ไม่มี แต่สามารถรับรู้อาการ รับรู้อิริยาบถทั้งสี่ได้คือ อากาโรคินก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี นั่งก็ดี ยืนก็รู้ว่าเป็นอาการยืน เดินก็รู้ว่าเป็นอาการเดิน โยคีกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขวาอย่างหนอ” โดยไม่ต้องดูที่เท้า เพียงรับรู้อาการซ้ายอย่าง – ขวาอย่าง นอนก็รู้ว่าเป็นอาการนอน นั่งก็รู้ว่าเป็นอาการนั่ง กำหนด “นั่งหนอ” รับรู้อาการนั่ง โดยไม่จำเป็นต้องดูที่ลำตัว อารมณ์ปรมัตต์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างแท้จริง ในขณะที่กำหนดอาการนั่งอยู่เมื่อ ได้ยินเสียงตั้งแต่เริ่มต้นก็กำหนด “ได้ยินหนอ” หาก ได้ยินตอนกลาง ๆ ของเสียงก็กำหนดเช่นเดียวกัน กำหนดจนเสียงหายไป โยคีที่มีสติและสมาธิญาณยังไม่ดีพอจะไม่สามารถกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มได้ยินเสียง ในความเป็นจริงจะมีเสียงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น โยคีที่ไม่มีอารมณ์อื่นก็สามารถกำหนด “ได้ยินหนอ” ได้

เสียงเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อโยคีกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โยคีต้องกำหนดการเห็น การได้ยิน การนึกคิด มิใช่กำหนดแต่พอง – ยุบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วพอง – ยุบเป็นอารมณ์หลักในการนั่งสมาธิ เมื่อไม่สามารถจับพอง – ยุบได้แต่มีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตาม ถ้าไม่มีอารมณ์อื่น แต่มีพอง – ยุบก็ต้องหันมากำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” จิตของ โยคีจะเจริญอยู่ในขอบเขตของกาย เวทนา จิต ธรรม วนรอบอยู่ในสติปัญญาทั้งสี่ ถ้าหากโยคีกำหนดและมีนิมิตปรากฏขึ้นเพราะอำนาจของสมาธิจะต้องกำหนดว่า “เห็นหนอ” มิฉะนั้นกิเลสจะสามารถเข้าได้ หากโยคีพิจารณานิมิตก็เข้าลักษณะของวิปัสสนิก

ธรรมชาติของจิตจะไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้ เมื่อเกิดวิธีจิตหนึ่งขึ้น ขวนจิตจะเกิดขึ้น 7 ครั้งแล้วจึงรับอารมณ์อื่นต่อไป อารมณ์ของนิมิตจะเป็นอารมณ์ที่มีกิเลสเจือปน

ปรมัตต์ – นามนี้ พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ว่า อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา โยคีส่วนมากจะยึดติดกับอารมณ์เดิม ๆ เช่น พอง – ยุบมีลักษณะอย่างไร ในวันหนึ่งก็คาดว่าจะเป็นเช่นเดียวกันในวันต่อ ๆ ไปทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และเป็นการคาดเดาที่ผิดเรียกว่าสัสสตทิวฐิ หากสิ้นใจไปในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิทันทีในทิวฐิ 62 นี้ สำหรับสัสสตทิวฐินี้เป็นความเห็นสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย ดังนั้นการที่มีความเข้าใจว่าเมื่อวันวานก็พอง-ยุบ วันนี้ก็พอง-ยุบ วันต่อไปก็พอง – ยุบ เป็นพอง – ยุบ ๆ เดียวกัน สืบต่อกันไม่ขาดสายซึ่งเรียกว่าสัสสตทิวฐิ ทำให้ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสัสสตทิวฐิปกปิดบังไว้ ถ้าสันตติไม่ขาดก็จะไม่สามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ และวิปัสสนาญาณก็จะไม่บังเกิด ในความเป็นจริงเมื่ออารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นทีละอย่าง รูป – นามเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปตลอดเวลา อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นแทน

ในความเป็นจริงแล้ว ที่ใดมีรูป – มีนามเกิดขึ้น ที่นั่นรูป – นามก็จะดับไปเช่นเมื่อ โยคีบรรลุดถึงอุท্থัพพญาณจะมีอาการขาดของสันตติ เมื่อกำหนด “พองหนอ” จะเห็นลักษณะอาการพองประกอบไปด้วยพองย่อยหลาย ๆ พอง หลาย ๆ ชั้น โดยเห็นการเกิดอาการพองย่อย ๆ ทีละพอง ๆ ได้อย่างชัดเจน ต้องกำหนด “พองหนอ ๆ ๆ” หลายครั้งติดต่อกันในหนึ่งพอง สำหรับอาการยุบก็เช่นเดียวกันเกิดยุบย่อยหลาย ๆ ยุบในหนึ่งยุบ โยคีต้องกำหนด “ยุบหนอ ๆ ๆ” เรียกว่าโยคีได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดแจ้ง เป็นวิปัสสนากายนามยปัญญาอย่างแท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือสติปัญญานทั้งสิ้น และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตวอกออกไปนอกสติปัญญานทั้งสิ้น เมื่อจิตของ โยคีฟุ้งซ่านก็กำหนด “ฟุ้งหนอ ๆ” หรือ “คิดหนอ ๆ” การกำหนดรู้อาการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญาน เมื่อ โยคีมีความเจ็บปวด เมื่อย ซา ก็กำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ซาหนอ ๆ” การกำหนดทุกขเวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญญาน พอเวทนาหายไปแล้วก็หันมากำหนดพอง-ยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไปเรียกได้ว่าเป็นมูลัง เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธรรมานุปัสสนาก็ดี เป็นมูลให้ โยคีเจริญสติปัญญานรอบอยู่ การเห็นหรือการได้ยินเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัญญาน กำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อ หมายความว่าพอง-ยุบนี้มีกายานุปัสสนาสติปัญญานเป็นมูลัง มีอยู่เป็นประจำไม่หายไปไหน จิตตานุปัสสนาสติปัญญาน ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาน เวทนานุปัสสนาสติปัญญานเป็นมูลเจริญรอบฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อกำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนดกายานุปัสสนาสติปัญญานต่อไปให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

สรุป เมื่อจิตของ โยคีเจริญอยู่รอบสติปัญญานทั้งสิ้น กล่าวคือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาแล้ว สัตถ์ สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น โยคีจะสามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้น ถ้าหากโยคีไม่กำหนด หรือกำหนดไม่ต่อเนื่องกิเลสก็จะสามารถเข้าทางทวารทั้ง 6 ได้

เส้นชัยของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน(ภัททันตะ, 2548)

โยคีเมื่อพากเพียรอดทนเจริญสติปัญญาน 4 อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อย่าง ไม่ย่อท้อ ก็ย่อมเกิดความชำนาญสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันมากขึ้น รูปที่มีอาการกับจิตที่รับรู้จะมีลักษณะแนบกันไปถึงแม้จะเป็นคนละส่วนกันก็ตาม การกำหนดมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นการทำงานของรูป – นามก็ปรากฏเด่นชัดมากขึ้น ความเห็นเป็นตัวเราตัวเขาเสมือนคนธรรมดาทั่วไปจะค่อย ๆ จางหายไป จิตโยคีจะเห็นแจ้งรู้จริงจากการปฏิบัติว่าที่ถูกต้องมีแต่เพียงรูปกับนามทำงานอยู่เท่านั้นก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติ การรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้ เรียกว่า ญาณ โยคีผู้มีบุญทั้งหลายก็ได้ดำเนินมาสู่เส้นทางที่มีเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้เคยใช้เป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพาน ครั้นเมื่อปฏิบัติต่อไป

หนทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานก็จะใกล้ขึ้น ๆ เมื่อมีการกำหนดสืบเนื่องต่อกันไปพลังสมาธิของผู้ปฏิบัติก็จะมีพลังเข้มแข็งขึ้นตามลำดับ เห็นการเกิด – ดับสลับกันไป ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วขึ้น เห็นประจักษ์ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่ง เห็นความไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามอารมณ์ปรารถนาของตนหรือผู้ใดได้ เกิดความรู้แจ้งถึงซึ่งความทุกข์และบ่อเกิดแห่งทุกข์ โยคีจะได้ลิ้มรสพระธรรมที่สุตประเสริฐ สุขุม ต่ำลึก ได้สมาธิธรรมและปัญญาธรรมที่พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวกได้ประสบ บรรดารูปธรรม นามธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาคือผู้เกิดขึ้นด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติเริ่มต้นจากการปรากฏขึ้นอย่างเลื่อนรางจนในที่สุดก็สว่างไสวจนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริงในมรรค ผล นิพพาน ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพากเพียร ความอดทน การสะสมบุญบารมีของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามการแสวงธรรมวิเศษนี้โยคาวจรจะต้องแสวงหาด้วยตนเอง รู้ด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถปฏิบัติแทนกันได้ ตัวอย่างเช่น จะทานข้าวแทนกันไม่ได้ ใครรับประทานคนนั้นก็อึด ใครไม่รับประทานคนนั้นก็หิว คนหนึ่งทานจะให้อีกคนหนึ่งอึดแทนไม่ได้ ใครเหยียบไฟคนนั้นก็ร้อน ใครอาบน้ำคนนั้นก็เย็น คนหนึ่งเหยียบไฟจะให้อีกคนหนึ่งร้อนแทนไม่ได้ คนหนึ่งอาบน้ำจะให้อีกคนหนึ่งเย็นแทนไม่ได้ อุปมาฉันใด อุปมาอีกฉันนั้น

คือการพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กระทำ (ไม่พูดก่อนหรือหลับการกระทำ) และกำหนดใจให้มันอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้น เป็นช่วง ๆ เรียก ขณิกะสมาธิ

การเจริญสติ (สิริ, 2543; 2544)

การเจริญสติ คือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด

อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวทุกกิริยา เช่น การรับประทาน ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลียว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้มาก ทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยาย่อมมีการพลั้งเผลอ เมื่อเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ”

ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้ การเจริญสติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสาม ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พูดยถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณหรือความดำริชอบ ซึ่งเป็นวิชาแก้ปัญหาโลก ปัญหารธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ตามมา คือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและความสันติสุข

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (เขยเย, 2544)

วิปัสสนากรรมฐานหรือการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เป็นการปฏิบัติที่ต้องอาศัยประสบการณ์ตรง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการอบรมจิตที่เป็นระบบและมีความสมดุล เพื่อพัฒนาให้เกิดสติที่จดจ่อและเฉียบคม การพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้ของชีวิตและสภาวะธรรมทั้งหลาย ปัญญาญาณที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนานี้เองที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสัมพันธ์ของเกี่ยวกับโลกรอบตัวได้อย่างยึดมั่นถ้อยมั่นน้อยลง มีความกลัวและความสับสนน้อยลงเมื่อนั้น ชีวิตเราอดดำเนินไปพร้อมกับมีโยนิโสมนสิการ มีความกรุณาและปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น

1. คำบริกรรม

- การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้โยคีมีสติจดจ่อระลึกในสภาวะธรรมทางกายและจิต เพื่อที่จะเข้าใจสภาวะธรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
- หลักเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการมีสติเฝ้าตามรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เรื่อยมาดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน
- สติที่ติดต่อกันและต่อเนื่องทำให้การกำหนดนั้นมีพลังและคมชัด แต่ควรเพิ่มกำลังของสติด้วยการใช้คำบริกรรม
- พึงกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสักแต่กำหนดอย่างผิวเผินจะทำให้จิตฟุ้งซ่านขาดสายมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ โยคีพึงใช้ “คำบริกรรม” เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งผลอในการกำหนด แท้จริงนั้น การกำหนดด้วยการบริกรรมในใจไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรบริกรรมในใจจนกระทั่งการกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถทิ้งคำบริกรรมได้ หากคำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป เพราะเมื่อนั้นคำบริกรรมไม่มีประโยชน์ต่อโยคีแล้ว
- โยคีผู้ปฏิบัติจะตระหนักถึงคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจากอุบายวิธีการ “กำหนด” ที่ละเอียดและก่อปรด้วยความเพียร การกำหนดอย่างละเอียดนี้จะทำให้เรากันพบสภาวะธรรมทางกายและจิตตามความเป็นจริง

2. การนั่งสมาธิ

- ก่อนนั่ง ควรเตรียมกายและจิตให้ผ่อนคลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ รักษาหายใจอยู่ในท่าที่สมดุล ขณะนั่งสมาธิไม่ควรเปลี่ยนท่าอย่างเร็วหรือขาดสติ หากต้องการจะขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด พึงกำหนดรู้ต้นจิตที่อยากขยับเสียก่อนจึงค่อยขยับหรือเปลี่ยนท่า
- เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างสมดุล โยคีควรเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมงก่อนนั่งทุกบัลลังก์

- พึงระครองสติและสมาธิให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในขณะที่จะเปลี่ยนจากคตินจกรมมานั่งสมาธิ หรือจากนั่งสมาธิไปคตินจกรม

- ขณะนั่ง สิ่งแรกที่โยคีควรปฏิบัติคือมีสติกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันอย่างแม่นยำและจดจ่อเพื่อตระหนักรู้ในอาการพอง-ยุบนั่นจริง ๆ

- เมื่ออาการพอง-ยุบปรากฏชัดและสม่ำเสมอแล้ว โยคีอาจเพิ่มคำกำหนดได้ เช่น “พองหนอ พองหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ” แต่หากอาการพอง-ยุบมีการเปลี่ยนแปลงมากหรือไม่สม่ำเสมอ ให้โยคีกำหนดรู้เพียงแผ่วเบาเท่านั้น

- หากมีช่องว่างระหว่างพองกับยุบ โยคีสามารถกำหนดว่า “นั่งหนอ” และ/หรือ “ถูกหนอ” ได้ (การกำหนดว่า “นั่งหนอ” คือการมีสติระลึกรู้ในวาโยธาตุหรือธาตุลมที่มีลักษณะเกือหนุน คำจูน)

- ไม่ควรรบกวนจังหวะการหายใจตามธรรมชาติด้วยการสูดหายใจแรง ๆ หรือถี่ ๆ เพราะจะทำให้โยคีเหนื่อยล้า การหายใจควรเป็นปกติสม่ำเสมอ

- เมื่ออารมณ์กรรมฐานอื่น ๆ เช่น เสียด ความคิด อาการคัน ปวด หรือตึง ปรากฏชัดกว่าอาการพอง-ยุบ ให้โยคีกำหนดว่า “ยिनหนอ ยินหนอ” “คิดหนอ คิดหนอ” “คันหนอ คันหนอ” หรืออาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในตอนแรก การกำหนดรู้อารมณ์ที่หลากหลายไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อสติของเรามีพลังแก่กล้าขึ้นแล้ว เราย่อมสามารถกำหนดรู้เช่นนั้นได้ หลังจากอารมณ์อื่น ๆ ดับไปแล้ว โยคีจึงค่อยกลับมากำหนดรู้ที่อารมณ์กรรมฐานหลักคือ อาการพอง-ยุบต่อไป

- แม้พระวิปัสสนาจารย์จะสอนว่าโยคีพึงกำหนดอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์กรรมฐานหลักเมื่อเริ่มนั่งสมาธิ โยคีต้องไม่ยึดติดอยู่กับอาการพอง-ยุบนั้น เพราะนั่นไม่ใช่อารมณ์เดียว หากเป็นเพียงหนึ่งในหลาย ๆ อารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

- การมีสติกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เป็นการเข้าไปสัมผัสรับรู้ธาตุลมโดยตรง นั่นคือเข้าใจสภาวะลักษณะของวาโยธาตุ ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนและคำจูน เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถเข้าใจธรรมชาติที่แท้ของวาโยธาตุอย่างถูกต้อง และย่อมทำลายมิจฉาทิฏฐิในเรื่องตัวตนลงได้

อาการถือด้วยทองเหลืองด้วยมือข้างหนึ่ง เปรียบได้กับวิตก ส่วนอาการขัดถูด้วยนั้นเปรียบได้กับวิจาร์ลองพิจารณาว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากโยคีถือด้วยอยู่เฉย ๆ โดยไม่ขัดมัน ด้วยก็คงจะสกปรกอยู่เช่นเดิม หากเราพยายามขัดถูด้วยโดยไม่จับให้มันคง ก็คงจะเป็นไปไม่ได้อยู่ที่ที่จะขัดด้วยให้สะอาด นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ฌานทั้งสอง

ตัวอย่างที่สองก็คือ วงเวียนเรขาคณิต ดังที่ทราบ ๆ กัน วงเวียนมีสองขา ขาหนึ่งแหลม ส่วนอีกขาหนึ่งเป็นคินสอ ผู้ปฏิบัติต้องจรดจิตกับอารมณ์ที่กำหนดให้มันคงราวกับขาแหลมของวงเวียน จากนั้นจึง “หมุน” จิตไปรอบ ๆ จนกว่าจะสามารถเห็นอารมณ์ได้โดยรอบอย่างชัดเจน วงกลมที่

สมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้น ทำนองเดียวกัน ขาที่แหลมของวงเวียนเปรียบเหมือนวิตก และการวาดวงเวียนเปรียบเหมือนวิจารณ์

ปัญญาที่ผุดขึ้นเองโดยตรง(เขยเย, 2544)

ในการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญา ซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

บางครั้ง มีผู้แปล “วิจารณ์” เป็นภาษาอังกฤษว่า “investigation” (การพิจารณาไต่สวน) หรือ “sustained thought” (ความคิดที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง) คำแปลดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้มาก เนื่องจากชาวตะวันตกถูกสอนมาตั้งแต่ระดับอนุบาลให้ใช้ความคิดในการหาคำตอบว่า “ทำไม” และ “เพื่ออะไร” อย่างไรก็ตาม การสอบสวนไต่ตรองแบบนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเรียนรู้ด้วยการคิดเช่นนี้เป็นเพียงหนึ่งในความรู้สองประเภท ความรู้่อีกประเภทหนึ่งได้แก่ การเรียนรู้โดยตรงที่ผุดขึ้นเอง ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญาซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ บางคนอาจไต่ตรองจนมีความเข้าใจปรมัตถธรรมมากมาย หรือได้อ่านมากมาย แต่หากไม่ประสบสังขารธรรมด้วยตัวเองโดยตรงแล้ว ก็มีโอกาสบรรลุถึงญาณทัสนะใด ๆ

สมถมานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญา เนื่องจากสมถะกำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ส่วนวิปัสสนาสามารถนำไปสู่ปัญญาได้ เพราะก่อก่อด้วยการรับรู้อารมณ์ที่เป็นปรมัตถธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง

เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัดว่าสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริงจนกว่าจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

สาเหตุที่สมถมานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญาได้ เนื่องมาจากสมถะกำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ แทนที่จะใช้อารมณ์ที่ประสบจริง ๆ โดยไม่ต้องคิดนึก วิปัสสนาสามารถนำไปสู่ปัญญาได้เพราะก่อก่อด้วยการรับรู้อารมณ์ที่เป็นปรมัตถธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง เช่นเรามีผลแอปเปิ้ลอยู่ข้างหน้า และได้ยินบางคนบอกว่า ผลแอปเปิ้ลนี้ชุ่มฉ่ำหวาน อร่อยมาก หรือบางทีเราอาจไปเจอแอปเปิ้ลลูกเดียวกันนี้เข้าและคิดว่า “โอ แอปเปิ้ลนี้ดูชุ่มฉ่ำจริง ๆ พนัน ได้เลยว่ามันจะต้องหวานมาก” เราอาจคิด เราอาจพนันได้ แต่ราบใดที่เรายังไม่ได้รับประทานผลไม้ นั้นเราก็ไม่มีทางรู้ได้ว่า แอปเปิ้ลนั้นมีรสชาติอย่างไร วิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัดว่าสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริง จนกว่าเราจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อถึงเวลานั้น เราก็จะประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และไม่มีข้อโต้เถียงใด ๆ ในเรื่องรสชาติที่แท้จริงของผลแอปเปิ้ล

วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ

ในการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบการวิจัยเพียง 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือ คือ การวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองดีขึ้นในทุกๆด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก (คำพอง, 2545) ส่วนวิจัยเรื่องอื่นๆจะเป็นวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาที่มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ดังเช่น งานวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้เข้าร่วม โครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น (พริ้มเพราและจำลอง, 2544) เรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (พริ้มเพราและวาสนา, 2542) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เสาวนีย์, 2543) เรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังการทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าอาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สมภาร, 2542) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นิภาพร, 2542) เรื่องการศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปล่อย ขอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิครอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไข (อารี โขมพิภตร์และทิพวรรณ, 2547) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในนักศึกษาพยาบาล เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดได้ (อารี วิภา ประนอม ปรีสนา และทิพวรรณ, 2550) ส่วนวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบสมณะที่ช่วยลดความเครียด ดังเช่น งานวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่

เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วันช่วยลดความเครียด(อารี , ประนอม , จินตนา และทิพมาส, 2551)

ความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมาย

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนงุนงงบึบคั้น (ชงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539 ; วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์และคณะ, 2547)เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ความเครียดเหล่านั้นคลายลง และสามารถกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ชงชัย ทวีชาติและคณะ, 2539)

ลาซารัส (Lazarus) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินค่าสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบตนเองว่าไม่สามารถรับมือได้ หรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมนั้นเข้ามาคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง

การประเมินค่าทางปัญญา (Cognitive Appraisal) ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus&Folkman, 1984) เชื่อว่าเป็นตัวกลางในการตัดสินใจหรือประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบชีวิต มีผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน นั่นคือบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเครียดหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินค่าทางปัญญาของแต่ละบุคคล การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความคิด ตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสถานการณ์นั้นมีผลต่อตนเองอย่างไร และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนหรือไม่ การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่บุคคลยังมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ 3 อย่าง คือ

1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตน ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1.1 ไม่มีผลใดต่อตนเอง (irrelevant) บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วรู้สึกว่าการเข้ามากระทบไม่มีผลต่อความผาสุกในชีวิต
- 1.2 เกิดผลในทางที่ดีต่อตน (benign-positive) บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นเกิดประโยชน์กับตน ทำให้เกิดความรู้สึกยินดี
- 1.3 เป็นภาวะเครียด (stress) การที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบนั้นตนเองต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเต็มกำลังหรือรู้สึกว่าการเข้ามากระทบนั้น

ของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ และส่งผลกระทบต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

- เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินว่าในสถานการณ์นั้นคนเกิดความเสียหาย หมดโอกาส เกิดความสูญเสีย การประเมินเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง
- คุกคาม (threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดในอนาคตว่าตนเองอาจได้รับอันตรายหรือสูญเสีย
- เป็นสิ่งท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นอันตรายแต่มองเห็นโอกาสที่จะสามารถควบคุมได้ ซึ่งต้องอาศัยแหล่งประโยชน์เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ

2. การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ เพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ ความพร้อม ศักยภาพของตน และทางเลือกของตนเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การคิดหาหนทางเพื่อให้งานสำเร็จ “หากวิธีการนี้ไม่สำเร็จฉันรู้จักอีกคนที่จะให้ความช่วยเหลือได้”

3. การประเมินตัดสินใหม่ (reappraisal) เป็นการประเมิน โดยรับข้อมูลใหม่เพิ่มเติมเข้ามา รวบรวมประมวลกับวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว เพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนรับรู้แล้วยังมีอยู่ ลดลง หรือถูกกำจัดไปแล้ว

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ไรส์ (Rice, 1999;Ricc, 2000 อ้างอิงมาจาก พรณพิไล ศรีอารณ์และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2548) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. สาเหตุภายในบุคคล

1.1 สาเหตุทางร่างกาย

- 1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
- 1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- 1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

1.2 สาเหตุทางจิตใจ

- 1.2.1 อารมณ์ทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า เป็นต้น
- 1.2.2 ความซับซ้อนใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง
- 1.2.3 บุคลิกของบุคคลบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้

- 1) บุคลิกเป็นคนจริงจังกับชีวิต เป็นบุคคลที่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ทุกอย่างต้องการความสมบูรณ์แบบ เป็นคนตรง เจ้าระเบียบ มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ชอบทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย
- 2) บุคลิกเป็นคนใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย
- 3) บุคลิกพึ่งพาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกน้อยในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจและไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

2. สาเหตุภายนอกบุคคล หมายถึงปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะทำให้บุคคลมีจิตใจที่แปรปรวนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก การโยกย้ายที่อยู่ใหม่ เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ได้แก่ ภัยธรรมชาติ ไฟไหม้ เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง และเกิดความเครียดตามมา

2.4 การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานที่เสี่ยงต่ออันตราย การท้อแท้สิ้นหวังในการทำงาน เป็นต้น

ระดับความเครียด

สามารถแบ่งความเครียดออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับเล็กน้อย (mild) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นนาทีหรือชั่วโมง พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ระดับปานกลาง (moderate) ความเครียดนี้รุนแรงกว่าประเภทแรก เป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ระดับรุนแรง (severe) เป็นภาวะที่บุคคลมีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทาง (ซงซัย ทวีชาชาติและคณะ, 2539) ได้แก่

1. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้
 - 1.1 การหนีและเลี่ยง
 - 1.2 การยอมรับและการเผชิญกับความเครียด
 - 1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด
2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม
4. การตอบสนองทางสรีระ
 - 4.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
 - 4.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกและซิมพาเทติก
 - 4.3 ระบบฮอร์โมน
 - 4.4 ระบบภูมิคุ้มกัน

วิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือการตอบสนองนั้น ซึ่งลักษณะการเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping)
2. การจัดการกับอารมณ์ (emotional-focused coping)

การเผชิญความเครียดมี 5 วิธี

1. การแสวงหาข้อมูล (information seeking)
2. การกระทำโดยตรง (direct action)
3. การหยุดยั้งการกระทำ (inhibition of action)
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่าย
5. การใช้กลไกทางจิต (intrapsychic)

ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาของอัสวินี นามะกันคำและคณะ (2547) ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเมินระดับ

ความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ที่หอผู้ป่วยจิตเวชอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.88 หอผู้ป่วยศัลยกรรมและห้องคลอดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 76 และ 52 ตามลำดับ ผู้วิจัยอธิบายสาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลประเมินความเครียดอยู่ในระดับสูงที่หอผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจากความแปลกใหม่ในหอผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งถือว่าเป็นสถานการณ์ที่แปลกใหม่ที่นักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ในการควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ นักศึกษาจึงประเมินเป็นลักษณะความเครียดที่ระดับค่อนข้างสูง การประเมินตัดสินนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทั้งในหอผู้ป่วยจิตเวช ห้องคลอด และหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมว่าเป็นความท้าทาย คิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 68.22 โดยคิดเป็นร้อยละ 53.12, 72.76 ตามลำดับ รองลงมานักศึกษาประเมินตัดสินการฝึกปฏิบัติในลักษณะถูกคามคิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 16.82 สำหรับปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการศึกษารั้งนี้มี 5 สาเหตุได้แก่

1. ลักษณะส่วนตัวของอาจารย์นิเทศ
2. ลักษณะการฝึกงานและการดูแลผู้ป่วย
3. ลักษณะเจ้าหน้าที่และบุคลากรบนหอผู้ป่วย
4. ลักษณะของสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน
5. ลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา

นอกจากนี้จากการศึกษาของเน่งน้อย และจิราภรณ์ (2546) พบว่า การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาล นักศึกษาพรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อย แต่สนุก ตื่นเต้น ไม่นั่นใจตนเอง เครียดและกลัว ส่วนการศึกษาของ ทิพย์ภา และดาวลอย (2539) พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุนัขนิสัยในการนอนหลับ ส่วนการศึกษาวิจัยของคนอื่น ๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (นัยนาและกฤษณา, 2545) นอกจากนี้ การศึกษาของสุภาพและสิริยา (2542) พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตีตน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

วิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการ โดยขออาสาสมัครเข้ากลุ่มทดลองก่อนแล้วขออาสาสมัครที่มีคุณสมบัติใกล้เคียง กันในทุกเรื่อง (อายุ เพศ เกรด สถานภาพของบิดามารดา กลุ่ม) เข้ากลุ่มควบคุมได้อาสาสมัครจำนวน 64 คน เป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ effect size ของงานวิจัยของ ฮารีและคณะ (2549) เรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อ ความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า effect ที่คำนวณได้ = 0.8 นำไปเปิดตารางของ cohen (1988) โดยกำหนดค่า power analysis = 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อน (α) ≤ 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

- 1) เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ขออนุญาตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และขกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา
- 3) ขออนุญาต คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล
- 4) ผู้วิจัยจัดการขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ โดยขอใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์ ด้วย
- 5) เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความเครียดให้กลุ่มตัวอย่างทำ โดยกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้

6) ดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

6.1) กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ คือไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิระหว่างการเข้าโครงการ โดยกลุ่มควบคุมมารวมกันในเวลา 17.30 น.ในวันที่ 1, 5 และ 10 ของการทดลองเพื่อตอบแบบวัดความเครียดในวันที่ 1, 5 และ 10

6.2) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในเวลา 17.30 น. เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที รวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติทั้งหมด 10 วัน

การเคลื่อนไหวมือ ให้กลุ่มตัวอย่างทำพร้อมกันโดยออกเสียง 5 นาที และ อีก 15 นาที ให้กลุ่มตัวอย่าง ทำการเคลื่อนไหวมือเองโดยไม่ออกเสียง ซึ่งวิธีการเคลื่อนไหวมือมีรายละเอียด ดังนี้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คำว่าไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยุดก็ให้รู้สึก (ยกหนอ)

เอามือขวามาที่สะดือ..... ให้รู้สึก (วางหนอ)

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..... ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก (ยกหนอ)

เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก (วางหนอ)

เอามือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)

เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก (ไปหนอ)

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก (ลงหนอ)

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้รู้สึก (ลงหนอ)

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

การนั่งสมาธิ กำหนดรู้ที่หน้าท้อง (สิริ, 2543)

ท้องขึ้น กำหนด พองหนอ

ท้องลง กำหนด ยุบหนอ

ถ้าหน้าท้องนิ่ง ไม่ปรากฏพองยุบ กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ

เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ คั่นหนอ คิดหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เปื่อยหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ พอง-ยุบ

7) ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบวัดความเครียด ก่อนเข้าโครงการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเครียดในวันที่ 1 , 5 และ 10 กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติในวันที่ 1 , 5 และ 10 และแบบสอบถามระดับสติหลังการฝึกปฏิบัติในวันที่ 1 , 5 และ 10

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นต้นและรายละเอียดในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย
2. อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้วก็สามารถถอนจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่เพียงอย่างเดียว
3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้กล่าวคำยินยอมด้วยวาจาและเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. ในการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่างในขณะทดลอง หากกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลองและการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น
5. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย
6. ตลอดการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ตลอดจนการตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมไว้
7. ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สภาพครอบครัว เกรด และตอนของการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งได้พัฒนา แบบวัดความเครียดในคนไทย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีความรู้สึกลบจำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามที่มีความรู้สึกลบบวก 12 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ

รู้สึกบ่อย ๆ	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
โดยให้ค่าคะแนนในการตอบดังนี้		
รู้สึกบ่อย ๆ	ค่าคะแนน	1
รู้สึกเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2
ไม่เคยรู้สึกเลย	ค่าคะแนน	3

ส่วนข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางบวกได้ทำการกลับค่าคะแนน แบบสอบถามจึงมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่ต่ำจะมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดในระดับสูง ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้ขออนุญาตการใช้เครื่องมือจากผู้สร้าง และได้นำมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.81

3. แบบสอบถามสติ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับใช้แบบวัดระดับสติของอารีและคณะ(2549) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 34 ข้อ คือข้อคำถามในเรื่องผัสสะ จำนวน 25 ข้อ และข้อคำถามเรื่องอริยาบถจำนวน 9 ข้อ ลักษณะคำตอบในการกำหนดให้ได้ปัจจุบันซึ่งหมายถึงการมีสติแบ่งเป็นมาตรส่วนประเมิน 5 ระดับคือ

รู้ได้ทันปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
รู้ได้ทันปัจจุบันปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3
รู้ได้ทันปัจจุบันน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
รู้ไม่ทันปัจจุบัน	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1
ไม่เคยรู้ในอาการ	มีค่าคะแนนเท่ากับ	0

คะแนนระดับสติมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-136 คะแนน ค่าคะแนนที่ต่ำหมายถึงมีสติในระดับต่ำ ค่าคะแนนที่สูงหมายถึงมีสติในระดับสูง

ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้นำไปหาความตรง โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านและหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test และ Chi-Square test
2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA และ Independent t-test
3. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสติของกลุ่มทดลองในวันที่ 1,5 และ 10 ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

บทที่ 4

ผลการวิจัย และการอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบของตาราง กราฟ ประกอบด้วยคำบรรยาย โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ความเครียด
3. ระดับสติ

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 จำนวน 64 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน ลักษณะของ ข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ เกรด ไม่มีความแตกต่างในสองกลุ่ม (จากการใช้สถิติ Independent t-test) ส่วน เพศ กลุ่มของการศึกษา สภาพของครอบครัว และภูมิลำเนา มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังแสดงในตาราง 1,2

ตาราง 1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ลักษณะข้อมูล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
อายุ	19.67	0.48	19.61	0.56	0.51	0.68
เกรด	3.08	0.31	3.09	0.35	-0.15	0.89

ตาราง 2 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศหญิง	33	100	31	100
ครอบครัว				
พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่	32	97	27	87.1
พ่อแม่หย่าร้าง	0	0	2	6.5
พ่อหรือแม่เสียชีวิต	1	3	2	6.5
กลุ่มของการศึกษา				
01	19	57.6	18	58.1
02	14	42.4	13	41.9
ภูมิสำเนา				
ภาคใต้	33	100	31	100

2. ความเครียด

จากการใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าโครงการ พบว่า การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองมีกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ใบค่าผิดปกติของข้อมูล (outlier) จำนวน 1 คนและค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างทางสถิติที่ $t_{(1,61)} = 1.39$, $p = 0.17$

การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองพบมีกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในค่าผิดปกติของข้อมูล (outlier) จำนวน 1 คน และขณะทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมไม่สามารถเข้าร่วม จำนวน 2 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจึงเหลือ 30 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมเหลือ 31 คน ทุกฐานข้อมูลในกลุ่มทดลองและควบคุมที่เหลือมีการแจกแจงแบบปกติและมีความแปรปรวนภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน จึงสามารถนำข้อมูลทุกฐานมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated measures ANOVA ได้ดังนี้คือ

ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

จากการได้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในวันที่ 1 5 และ 10 พบค่า ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($F_{(2,30)} = 0.01$, $p = 0.92$) ดังแสดงในตาราง 3 และเมื่อพิจารณาจากกราฟพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือนี้อาจใกล้เคียงกับกลุ่ม

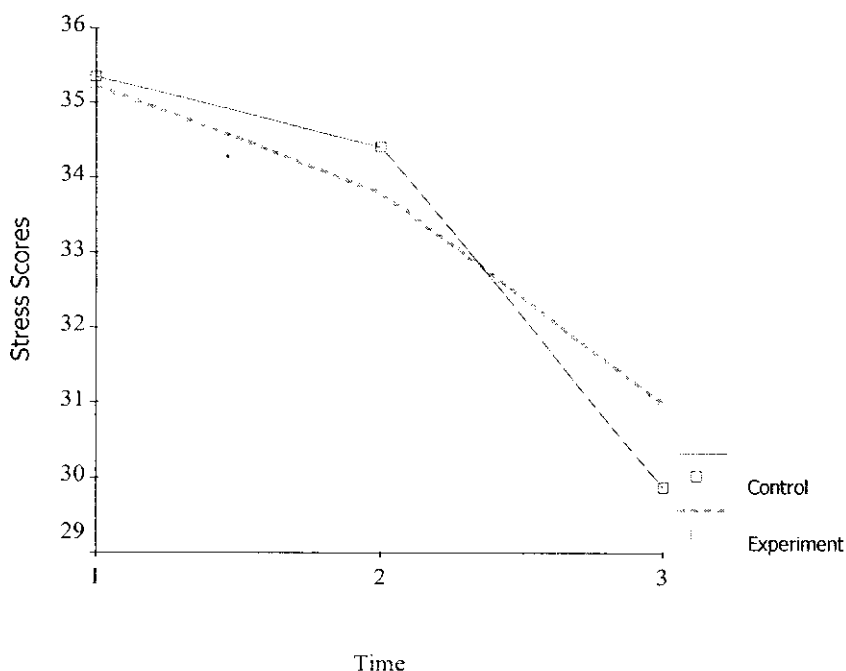
ควบคุมนั้นหมายความว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ดังแสดงในกราฟรูป 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุมและในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือโดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA)

ความเครียด	SS	df	MS	F	P-value
เวลาที่แตกต่าง	782.80	2	391.40	46.11	<0.001
กลุ่ม	0.77	1	0.77	0.01	0.92
ความคลาดเคลื่อน	3256.69	59	55.20		

SS= SUM of Square, MS= Mean Square

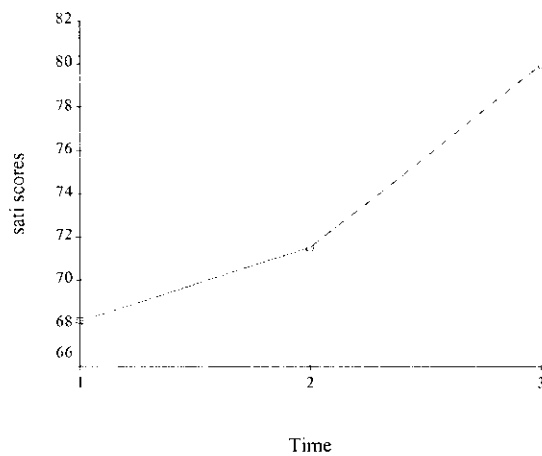
กราฟรูป 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ



3. ระดับสติ

กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือจำนวน 10 วัน วันละ 40 นาที ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA ในวันที่ 1 5 และ 10 พบว่า ค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยระดับสติ ในวันที่ 1 5 และ 10 ภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ค่าความแปรปรวนของ ระดับสติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(2,30)} = 6.79, p = 0.002$) และเมื่อพิจารณาจากกราฟพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติสูงขึ้น ดังแสดงในกราฟรูป 2 และ ตาราง 4

กราฟรูป 2 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ โดยการเคลื่อนไหวมือ



ตาราง 4 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ โดยการเคลื่อนไหวมือ

วันที่	Mean	SD
1	68.10	19.70
5	71.52	19.20
10	79.97	20.88

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในวันที่ 1 5 และ 10 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือจำนวน 10 วัน วันละ 40 นาที ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้สามารถอภิปรายด้วยเหตุผลดังนี้คือ เรื่องความแตกต่างของ

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ ซึ่งการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐานเพราะในการปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐานต้องทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือให้ได้ปัจจุบัน เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ คั้นหนอ คิดหนอ ปวดหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิ ต้องรู้ให้ทันปัจจุบันในอาการต่างๆที่เข้ามากระทบ เช่น ท้องขึ้น กำหนด พองหนอ ท้องลง กำหนด ยุบหนอ ถ้าน้ำท้องนิ่ง ไม่ปรากฏพองยุบ กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอเมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ คั้นหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เมื่อนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ พอง-ยุบ ก็รู้เท่าทันอาการต่างๆที่เกิดขึ้นนั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา (ชมเชย, 2544; พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ, 2543; 2544) จึงถือว่าเป็นการการฝึกปฏิบัติที่ยากและต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติที่ยาวนานกว่าผู้ปฏิบัติจะรู้เท่าทันอาการต่างๆที่เกิดขึ้นขณะทำการเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิ นั่นคือการมีสติซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้แตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยแผ่เมตตาให้ตนเองมีผลลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล (อารี ประนอม จินตนาและทิพมาส,2551) และการสวดมนต์มีผลลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล(อารี ประนอม จินตนาและเนตรนภา ,2552) ทั้งนี้เป็นเพราะเทคนิคที่ฝึกปฏิบัติแตกต่างกัน โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและการสวดมนต์เป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะคือมีจิตตั้งมั่นอยู่ที่การแผ่เมตตาให้ตนเองหรือการสวดมนต์ทำให้เกิดสมาธิ โดยไม่ต้องฝึกตัวรู้เหมือนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน

เรื่องของพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างซึ่งกลุ่มตัวอย่างใน โครงการวิจัยการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน 2 วัน(เดินจงกรมและนั่งสมาธิ) เมื่อมาการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือที่ไม่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติมาก่อนจึงอาจเกิดความไม่ชำนาญและอริยาบถที่เคลื่อนไหวมืออาจจะละเอียดไปอาจทำให้การปฏิบัติยากในการรู้เท่าทันปัจจุบันอาการต่างๆที่เกิดขึ้นขณะทำการเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิ ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมีผลลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล (อารี วิภา ประนอม ปรีศนาและทิพวรรณ ,2550)ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน 8 วัน 7 คืน(เดินจงกรม และนั่งสมาธิ) มาก่อนทำให้เกิดความคล่องแคล่วในการฝึกปฏิบัติจนกระทั่งมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันในอาการต่างๆที่เกิดขึ้นขณะทำการเดินจงกรมและขณะนั่งสมาธิ อีกทั้งเดินจงกรมเพียงระยะที่ 1(ขวา ย่าง หนอ-ซ้าย ย่าง หนอ) และ 3 (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) ซึ่งเป็นอริยาบถที่หยากกว่าการเคลื่อนไหวมือ ทำให้ผู้ปฏิบัติปรับตัวได้ง่ายกว่า

เรื่องของระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติและวันเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการเคลื่อนไหวมือ20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน ส่วนงานวิจัยที่

ผ่านมาที่พบว่าการศึกษาฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมีผลลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลใช้ เวลา 6 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานทุกวันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง(เดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที (อารี วิภา ประนอม ปรีศนาและ ทิพวรรณ ,2550) ซึ่งในแต่ละวันที่การฝึกปฏิบัติใช้เวลามากกว่า และในวันพฤหัสบดีกลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่มีรายวิชาที่ฝึกปฏิบัติทางการพยาบาล ส่วนการวิจัยในครั้งนี้เริ่มเปิดโครงการในวันเสาร์(21 พ.ย.) ถึง วันจันทร์(30 พ.ย.)ติดต่อกัน 10 วัน ซึ่งในวันจันทร์- วันพฤหัสบดีมีรายวิชาที่ฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลโดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ตอน 01 มีรายวิชาที่ฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลในวันจันทร์และวันอังคาร ส่วนโดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ตอน 02 มีรายวิชาที่ฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลในวันพุธและวันพฤหัสบดี ดังนั้นในวันจันทร์-วันพฤหัสบดีอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเหนื่อยจากการฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลมาทั้งวัน ก่อนมาฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือในเวลา 17.30 น. ส่วนในวันที่ 10 (วันจันทร์) ของการทดลองมีการนัดสอนนอกเวลารายวิชาทฤษฎี ในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. จึงจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติสมาธิหลังกลุ่มตัวอย่างเรียนเสร็จซึ่งทำให้กลุ่มทดลองเหนื่อยล้าเป็นอย่างมาก จนกระทั่งมีคนเป็นลม 1 คน จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มทดลองไม่มีสมาธิพอในการกำหนดรู้ ได้เท่าทันปัจจุบันในขณะที่ทำการเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิ

ประการสุดท้ายคือเรื่องของความถี่ในการเก็บข้อมูลความเครียด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเครียดในวันที่ 1, 5 และ 10 โดยกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติในวันที่ 1, 5 และ 10 อาจจะเป็นการเก็บข้อมูลที่ห่างกันเกินไปจนทำให้เกิดคำถามว่า แล้วในวันที่ 2-4 และ 6-9 ข้อมูลความเครียดเป็นอย่างไร

ส่วนระดับสติ พบว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือจำนวน 10 วัน วันละ 40 นาที ในวันที่ 1 5 และ 10 มี ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติสูงขึ้น ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการมีสติคือรู้สึกรับรู้ตามการเคลื่อนไหวของมือที่สร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวตลอด และขณะเคลื่อนไหวมือให้ได้ปัจจุบัน เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ คั่นหนอ ปวดหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิ ต้องรู้ให้ทันปัจจุบันในอาการต่างๆที่เข้ามากระทบ เช่น ท้องขึ้น กำหนด ฟองหนอ ท้องลง กำหนด ยวบหนอ ถ้าหน้าท้องนี้ ไม่ปรากฏฟองยวบ กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอเมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ คั่นหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เบื่อหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลั่นหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ ฟอง-ยวบ ก็รู้เท่าทันอาการต่างๆที่เกิดขึ้นนั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาจิต มีสมาธิ และเกิดปัญญา (เชมเย, 2544; พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ, 2543; 2544) เมื่อกลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติจำนวน 10 วัน วันละ 40 นาทีย่อมเกิดทักษะและเข้าใจในการปฏิบัติจนกระทั่งทำให้มีระดับสติที่สูงกว่าในช่วงวันแรกๆของการฝึกปฏิบัติ

ส่วนงานวิจัยที่ผ่านมาในนักศึกษาพยาบาลภายหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานทุกวันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง(เดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที) พบว่าระดับสติในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดสติ(อารี วิชา ประนอม ปริศนา และทิพวรรณ ,2549)

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบ การเจริญสติ โดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ที่ยินดี เข้าร่วมโครงการ โดยขออาสาสมัครเข้ากลุ่มทดลองก่อนแล้วขออาสาสมัครที่มีคุณสมบัติใกล้เคียง กัน ในทุกเรื่อง (อายุ เพศ เกรด สถานภาพของบิดามารดา ภูมิฐานะ กลุ่มของการศึกษา) เข้ากลุ่มควบคุม ได้อาสาสมัครจำนวน 64 คน เป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมใน โครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้ทำการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ วันละ 40 นาที โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที รวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติทั้งหมด 10 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมใน การทำวิจัย เครื่องมือวัดระดับความเครียดผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้ของ สุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งเป็นแบบ วัดความเครียดในคนไทยมีข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยผู้วิจัยได้กำหนดค่าคะแนนเอง โดยมีช่วง คะแนนในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่ต่ำ จะมีความเครียดระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดในระดับสูง ก่อนใช้เครื่องมือได้นำมาหาความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.81 ส่วนเครื่องมือวัดระดับสติ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับใช้แบบวัดระดับสติของอารีและคณะ (2549) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 34 ข้อ คือข้อคำถามในเรื่องผัสสะ จำนวน 25 ข้อ และข้อคำถาม เรื่องอริยาบถจำนวน 9 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0-136 คะแนน ค่าคะแนนที่ต่ำหมายถึงมีสติในระดับ ต่ำ ค่าคะแนนที่สูงหมายถึงมีสติในระดับสูง ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้นำไปหาความตรง โดยผ่าน ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านและหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.97 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA และ Independent t-test ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ เกรด ไม่มีความแตกต่างในสองกลุ่ม (จากการใช้สถิติ Independent t-test) ส่วน เพศ กลุ่มของการศึกษา สภาพของครอบครัว และภูมิฐานะ มีลักษณะใกล้เคียงกัน
2. ความเครียด จากการ ใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเข้าโครงการ พบว่า การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองมี กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในค่าผิดปกติของข้อมูล (outlier) จำนวน 1 คนและค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ ทั้ง สองกลุ่มไม่มีความแตกต่างทางสถิติที่ $t_{(1,61)} = 1.39$, $p = 0.17$

การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองพบมีกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในค่าผิดปกติของข้อมูล (outlier) จำนวน 1 คน และขณะทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมขาด จำนวน 2 คน กลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองจึงเหลือ 30 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมเหลือ 31 คน ทุกฐานข้อมูลในกลุ่มทดลองและ ควบคุมที่เหลือมีการแจกแจงแบบปกติและมีความแปรปรวนภายในกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน จึงใช้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในวันที่ 1 5 และ 10 พบว่า ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่มกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

แบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($F_{(1,59)} = 0.01, p = 0.92$) นั้นหมายความว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

3. ระดับสติ จากการใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA ในวันที่ 1 5 และ 10 เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยระดับสติ ในวันที่ 1 5 และ 10 ภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับสติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(2, 30)} = 6.79, p = 0.002$) นั้นหมายความว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ควรฝึกปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติมีความพร้อม คือ ไม่อยู่ในภาวะที่เหนื่อยล้า และต้องมีเวลาในการฝึกปฏิบัติที่นาน
2. ควรทำการศึกษาซ้ำในวิจัยเรื่องนี้โดยเพิ่มระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติและเลือกช่วงการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อม คือ ไม่อยู่ในภาวะที่เหนื่อยล้าต่อการเรียนและการฝึกปฏิบัติทางวิชาชีพ
3. ส่งเสริมการศึกษาวิจัยในกิจกรรมอื่นๆ ของศาสนาที่มีผลในการลดความเครียด

บรรณานุกรม

- คำพอง สมศรีสุข. (2545). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธ : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบ การเคลื่อนไหวกของหลวงปู่เทียนจิตตสุโก*. เลย:วิทยานิพนธ์สาขาไทยศึกษาเพื่อการพัฒนา สถาบันราชภัฏเลย.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียดและสรีรวิทยาของความเครียด. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 47 (3), S3 – S24.
- เชมเข สยามค,พระ. (2544). *วิปัสสนาสาร*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- เทียน จิตตสุโก,พระ.(2551). *คู่มือการทำสมาธิรู้สีกตัว*. นนทบุรี: วัดสนามใน.
- ทิพย์ภา เชษฐ์เซาวลิต และดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. (2539). การเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียน พยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 16 (2), 47-57.
- ทิพวัลย์ โพธิแทน.(2531). *ผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อระดับความวิตกกังวล ในผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุทางการจราจรที่ได้รับไว้รักษาในโรงพยาบาล*. วิทยานิพนธ์วิชา ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธรรมรักจิต,พระ.(2543). *เมตตากาวนา*. นครปฐม: สำนักวิปัสสนาธรรมโมทยะ.
- ธงชัย ทวิชาชาติและคณะ.(2541). รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. กรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นิภาพร ลกรวงศ์. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิและการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ศึกษาศาสตร (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยขอนแก่น: ขอนแก่น.
- แน่น้อย ย่านวารี และจิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์. (2546). การรับรู้ของนักศึกษาต่อประสบการณ์ การ เรียนรายวิชาทางการพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารสภาการพยาบาล*, 18(3) : 36-45.
- นัยนา กาญจนพิบูลย์ และกฤษฎา พูลเพิ่ม. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด และพฤติกรรมมารับประทานอาหารของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสาร พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกาชาดไทย*, 27 (2) , 158-164
- ประภาพร จินันทุยา และจอนพะจง เฟ็งจาด. (2545). ความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรม การออกกำลังของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสารพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย*, 27(3), 284-291.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช และวาสนา พัฒนกำจร. (2542). การใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพ ของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 7 (2), 91-98.

- พริ้มเพรา ดิษยวณิช และจำลอง ดิษยวณิช. (2544). ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 32(2), 28-42.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานจริยะ,พระ.(2548). *จดตาโร สติปฎิฐานา*.
กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์, นิตยา ไทยาภิรมย์, สุกัญญา ปรีสัญญกุล, และกมลณัฐ รัตนวรงค์.(2547). *ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- วันดี สุทธรังษี. (2541). การเผชิญความเครียด. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 18 (1-4), 72-73.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และคณะ. (2543). การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(3), 237-250.
- เสาวนีย์ พงษ์. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์ (พยาบาลสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.*
- สมภาร ทวีรัตน์. (2542). *การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต อักษรศาสตร์. (ศาสนเปรียบเทียบ). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร*
- สมพิศ ไยสุน์ และบุศรินทร์ หลิมสมุท. (2545). การศึกษาความเครียดการรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสารพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย*, 27 (2) , 149-156.
- สมพิศ ไยสุน์, กฤษณา พลูเพิ่ม และบุศรินทร์ หลิมสมุท. (2545). การศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสารพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย*, 27 (2), 167-172.
- สุภาพ อารีเอื้อ และธีระยา สัมมาवाल. (2542). คุณลักษณะที่มีประสิทธิภาพของครูคลินิกจากการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 48(1) , 49-56.
- สิริ กรินชัย. (2543). *การพัฒนาจิต. ภูเก็ต: กองทุนเผยแพร่วัฒนธรรมและชมรมปฏิบัติธรรม.*
- สิริ กรินชัย. (2544). *บทไหว้พระสวดมนต์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- อศวิณี นามะกันคำ, ซาลินี สุวรรณยศ, พงนิย์ ภาคภูมิ,และวราวรรณ ภูมิคำ.(2547).*ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- อารี นุ้ยบ้านด่าน, โขมพัคตร์ มณีวัต และทิพวรรณ รมณารักษ์. (2547). การดำรงชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 24 (3), 187-200.

อารี น้อยบ้านด่าน และคณะ. (2549). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อารี น้อยบ้านด่าน, วิภา แซ่เซี้ย, ประนอม หนูเพชร, ปริศนา อัดถาผลและทิพวรรณ รมณารักษ์. (2549). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 26(4), 17-27.

อารี น้อยบ้านด่าน, วิภา แซ่เซี้ย, ประนอม หนูเพชร, ปริศนา อัดถาผลและทิพวรรณ รมณารักษ์. (2550). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 27(3), 55-68.

อารี น้อยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา คำเกลี้ยงและทิพมาส ชินวงศ์. (2551). *เรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อุ บัณฑิตาภิวัังสะ,พระ. (2543). *การอบรมศีล เจริญภาวนาเบื้องต้น และวิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.

อุ บัณฑิตาภิวัังสะ,พระ. (2544). *คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมในการสอบอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences 2nd*. New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Kakar, S. (2003). Psychoanalysis and eastern spiritual healing traditions. *Journal of analytical psychology*, 48(5), 659-678.

McLean, P. (2001). Perceptions of the impact of Meditation on Learning. *Pastoral Care*, Oxford: Blackwell

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถามระดับสติ**

- 1.ดร.วิภา แซ่เซี้ย
- 2.ผศ.ดร.ทิพมาส ชินวงศ์
- 3.ผศ.ดร.ศศิธร พุ่มดวง

ภาคผนวก ข
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ดำเนินการวิจัย : นางสาวอารี น้อยบ้านด่าน
นางประนอม หนูเพชร
นางสาวจินตนา คำเกลี้ยง
นางสาวเนตรนภา พรหมเทพ

วิจัยเรื่อง: ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ความเครียดเป็นสิ่งที่นักศึกษาพยาบาลประสบขณะเรียนภาควิชาปฏิบัติ และวิธีการคลายเครียดมีหลากหลายวิธี การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ก็น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยคลายเครียด ซึ่งมีหลักการการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดินจงกรม และสามารถฝึกปฏิบัติได้จริง

ดิฉัน นางสาวอารี น้อยบ้านด่าน อาจารย์ระดับ 8 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ในเวลา 17.30 - 18.10 น. เป็นเวลา 10 วันติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องฝึกปฏิบัติ และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบวัดความเครียด ก่อนการเข้าโครงการ และตอบแบบวัดความเครียด โดยกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดภายหลังการฝึกปฏิบัติ ในวันที่ 1 5 และ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความเครียดใน เวลา 17.30 น. ในวันที่ 1 5 และ 10

การเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้วิธีการอาสาสมัครเข้ากลุ่ม ข้อมูลที่ได้คณะผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

ท่านถูกเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ หรือขณะที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ถ้าท่านไม่สะดวกใจที่จะเข้าร่วมต่อก็สามารถออกจากโครงการได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน หรือถ้าท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับสิทธิ์ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือคำถามอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คณะผู้ทำวิจัย

ภาคผนวก ก
ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้ายืนยันว่า ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบาย เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย และประโยชน์ที่ได้รับ หรือข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัย จากนักวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความทั้งหมดและได้รับคำตอบในข้อสงสัย ข้าพเจ้าขอสัญญาเข้าร่วมโครงการ การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ลายเซ็นผู้เข้าร่วมโครงการ วันที่.....
()

ลายเซ็นนักวิจัย วันที่.....
()

ลายเซ็นผู้พยาน วันที่.....
()

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ชุดที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. สภาพทางครอบครัว
 - พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่
 - พ่อแม่ หย่าร้าง
 - พ่อหรือแม่เสียชีวิต
 - ทั้งพ่อและแม่เสียชีวิต
 - มีญาติอุปการะ
4. เกรดเฉลี่ย.....
5. ท่านเป็นคนจังหวัดใด.....
6. เรียนกลุ่ม
 - 01
 - 02

ชุดที่ 2 เครื่องมือวัดความเครียด

เครื่องมือวัดความเครียด

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้ เป็นความรู้สึกที่ท่านอาจมีในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อที่ต้องการ

ข้อความ	รู้สึก บ่อยๆ	รู้สึกเป็น ครั้งคราว	ไม่เคย รู้สึกเลย
1. ท่านรู้สึกเหงาและว้าเหว่			
2. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลย			
3. ท่านมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
4. ท่านรู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลา			
5. ท่านรู้สึกกังวลเกือบตลอดเวลา			
.....			
.....			
13. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนเก่ง			
14. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนที่มีความสามารถ			
15. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจว่า ท่านไม่ได้ด้อยไปกว่าใคร			
16. ท่านรู้สึกพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
17. ท่านรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวท่าน ยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านมีความสนใจเป็นพิเศษ			
.....			
.....			

ชุดที่ 3 เครื่องมือวัดสติ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านสามารถรู้อาการหรือรู้
 สิ่งที่เข้ามากระทบ ได้เท่าทันปัจจุบัน ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง
 ของท่าน

การเลือกตอบถือเกณฑ์ ดังนี้

ส่วนใหญ่ หมายถึง ท่านสามารถรู้ได้ทันปัจจุบัน 7-10 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง ท่านสามารถรู้ได้ทันปัจจุบัน 4-6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

น้อย หมายถึง ท่านสามารถรู้ให้ได้ทันปัจจุบัน 1-3 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

ไม่ทัน หมายถึง ท่านไม่สามารถรู้ได้ทันปัจจุบัน 0 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่ได้รู้อาการที่เกิดขึ้นเลยหรือไม่เคยใส่ใจที่จะรู้อาการที่เกิดขึ้น

ตัวอย่าง

รู้อาการหรือรู้สิ่งที่เข้ามา กระทบ	รู้ได้ทันปัจจุบัน				
	ส่วนใหญ่	ปานกลาง	น้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย
1. รู้การได้ยิน		✓			
2. รู้การนั่ง					✓

อธิบาย

ข้อ 1 หมายถึง ท่านสามารถรู้การได้ยินให้ทันปัจจุบันอยู่ในระดับคะแนน 4-6 คะแนน จาก
 คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ข้อ 2 หมายถึง ท่านไม่ได้รู้การนั่งเลย หรือไม่เคยใส่ใจที่จะรู้การนั่ง

รู้อาการหรือรู้สิ่งที่เข้ามากระทบ	รู้ได้ทันปัจจุบัน				
	ส่วนใหญ่	ปานกลาง	น้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย
1. รู้การเห็น					
2. รู้การได้ยิน					
3. รู้การได้กลิ่น					
4. รู้การรับรส					
5. รู้การร้อนเย็น					
6. รู้การปวดเมื่อย					
7. รู้การคัน					
8. รู้ความรู้สึกอ่อนแข็ง					
9. รู้ความคิด					
10. รู้ความฟุ้งซ่าน					
11. รู้การเมื่อยหน้า					
12. รู้ความเหงา					
13. รู้การดีใจ					
14. รู้การเสียใจ					
15. รู้การโกรธ					
16. รู้การชอบพอใจ					

รู้อาการหรือรู้สิ่งที่เข้ามากระทบ	รู้ได้ทันทีปัจจุบัน				
	ส่วนใหญ่	ปานกลาง	น้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย
17. รู้อาการไม่ชอบ ไม่พอใจ					
18. รู้อาการกลัวใจ					
19. รู้อาการหงุดหงิด					
20. รู้ความรำคาญ					
21. รู้ความสงสัย					
22. รู้อาการง่วง					

รู้อาการหรือรู้สิ่งที่เข้ามากระทบ	รู้ได้ทันปัจจุบัน				
	ส่วนใหญ่	ปานกลาง	น้อย	ไม่ทัน	ไม่เคย
23.รู้อาการเบา สบาย					
24.รู้อาการที่มีความสุข					
25.รู้อาการที่โล่ง สบาย					
26.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะตะแคงมือ					
27.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะยกมือขึ้น					
28.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะวางมือลง					
29.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะเลื่อนมือขึ้น					
30.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะเลื่อนมือออกจากตัว					
31.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะเลื่อนมือลง					
32.รู้การเคลื่อนไหวของมือ ขณะคว่ำมือ					
33.รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง ขึ้น-ลง (พอง-ยุบ)					
34.รู้อาการในท่อนั่ง					

ภาคผนวก จ

ความรู้สึกละเอียดขณะฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

กลุ่มทดลองขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือได้ทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และ นั่งสมาธิ 20 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน โดยมีรายละเอียดของความรู้สึกละเอียดขณะฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

ข้อ 1 ขณะฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือทำสมาธิหรือรู้สึกอย่างไรบ้าง

คนที่ 1 ตอนเคลื่อนไหวมือ แล้วออกเสียงไปด้วยจะรู้สึกว่าจิตจะจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือ เพราะมีเสียงที่ดังออกมาเป็นเหมือนตัวบังคับจิต ซึ่งทำให้มีสมาธิ และจิตจะหลุดยากกว่าการไม่ออกเสียง หรือพูดในใจ ซึ่งบางครั้ง ถ้าจิตเราไม่เหน็ดแน่น อาจทำให้จิตเราหลุดออก เช่น บางครั้งมือยกขึ้นก่อนที่เราจะกำหนดจิตในใจ หรือบางครั้งลืมคว่ำมือ แต่กลับ ไปยกมืออีกข้าง ตะแคงแล้ว แต่พอทำไปหลายๆ วันการกำหนดจิตในใจก็จะมีสมาธิขึ้นเรื่อยๆ คือ รู้ทันปัจจุบันว่ามือและจิตของเรากำลังทำอะไรอยู่ และก็สามารถทำไปพร้อมๆ กัน มีลมบ้างแต่ไม่ค่อยลง

คนที่ 2 ขณะเคลื่อนไหวมือรู้สึกมีสมาธิมากขึ้น สามารถตามรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีมากขึ้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รู้สึกสงบ ขณะเคลื่อนไหวมือช้าๆ จะรู้สึกเบาสบายมาก แม้ว่าในบางครั้งจะง่วงแต่ก็สามารถจัดการได้

คนที่ 3 การเคลื่อนไหวมือดิ้นรู้สึกมีสมาธิ จิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ จิตจะไม่ค่อยฟุ้งซ่านคิดเรื่องอื่นเลย เพราะถ้าคิดเรื่องอื่น มือกับความคิดไม่สัมพันธ์กัน เคลื่อนไหวมือผิดได้ แต่พอทำนานๆ ก็รู้สึกปวดตาเหมือนกัน เพราะแสงไฟที่เปิดมันจ้าเกินไป

คนที่ 4 การฝึกปฏิบัติช่วงแรกๆ รู้สึกเมื่อย เกร็ง เพราะเรากำหนดคว่ำก้น เราจะต้องนั่งร่างกายให้ยกมือขึ้นช้าๆ แต่หลังๆ ลงเปลี่ยนเป็นให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติ แต่ในทุกๆ ช่วงขณะที่เรากำลังคิดตามการรับรู้การเคลื่อนไหว ก็จะรู้สึกเบาขึ้น

คนที่ 5 วันแรกๆ ที่เริ่มปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือจะมีปฏิบัติผิดข้าง และเคลื่อนไหวมือเร็ว มีเมื่อยบ้างเล็กน้อย ง่วงและจิตคิดฟุ้งซ่าน แต่วันหลังๆ จิตจะคิดกำหนดตัวรู้ได้ ง่วงก็รู้ง่วง เมื่อยก็กำหนดว่าเมื่อย การเคลื่อนไหวมือถูกต้อง และช้าลง

คนที่ 6 ขณะฝึกปฏิบัติมีความรู้สึกว่า มีอาการเกร็งในช่วงที่มีอาการเคลื่อนไหวมือลงบ้าง เป็นบางครั้ง มีกำหนดรู้อยู่ตลอดว่าขณะนั้นกำลังเคลื่อนไหวมือไปในทิศทางไหน ทำให้มีสมาธิมากขึ้น

คนที่ 7 รู้สึกเบาสบาย แต่ในตอนแรกไม่รู้สึกละเอียด แต่ก็กำหนดไปตามการเคลื่อนไหวมือ มือทำช้าๆ ชัดๆ ก็พบว่าเรากำลังตามทันการกระทำของเรา รู้สึกเบาสบาย บางครั้งเหมือนการเคลื่อนไหวมือจะไปเอง และตอนกำหนดการเคลื่อนไหวมือก็จะมีฟุ้งซ่านบ้าง ก็จะกำหนดไป และมีปวดตา มองไม่เห็นบางครั้งตาเบลอ จึงต้องกระพริบตา

คนที่ 8 วันแรกที่ฝึกยังจำไม่ได้ว่าต้องเลื่อนมืออย่างไร เกร็งมืออยู่ตลอดเวลา และบางครั้งก็ง่วงนอน เวลายกมือเลื่อนมือไปตำแหน่งต่างๆ หลังจากนั้นสามารถทำได้คล่องขึ้น ไม่มีอาการเกร็งมือ สนุกกว่าการนั่งสมาธิ และทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น

คนที่ 9 ขณะฝึกการเคลื่อนไหวมือโดยการออกเสียง สถิตอยู่ที่การเคลื่อนไหวมือ และต้องออกเสียงไปด้วย ทำให้บางครั้งสถิตอยู่กับการออกเสียง กังวลถึงความถูกต้องของการออกเสียง และความพร้อมเพรียง หรือจังหวะออกเสียงในแต่ละครั้ง มากกว่าการเคลื่อนไหวมือ เมื่อฝึกไประยะหนึ่ง การออกเสียงจะเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องนึกถึงคำพูด อาศัยการเคลื่อนไหวมือเป็นที่ตั้ง และพูดไปด้วยความเคยชิน ทำให้สมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหวมือมากขึ้น

เมื่อฝึกด้วยการออกเสียงในใจ เคลื่อนไหวมือโดยจังหวะของตนเองอย่างอิสระ อยากเคลื่อนก็เคลื่อนไป หากเมื่อใดมีสัมผัสสมารถกระทบก็หยุดแล้วย้ายไปรับ ทำให้มีสติรับรู้กับตนเอง และการพูดในใจเป็นเหมือนการตอกย้ำการกระทำและความคิดหรือความรู้สึก ทำให้ขณะปฏิบัติสามารถรับรู้ได้ว่าตนกำลังทำอะไร

คนที่ 10 ขณะฝึก แรกๆ จะรู้สึกเมื่อยๆ ทั้งแขน และเคลื่อนไหวเร็ว เพราะรู้สึกหนัก พอฝึกไปได้ 3-4 วัน รู้สึกไม่เมื่อยแขน และการเคลื่อนไหวมือช้าลง โดยไม่มีอาการมือสั่นหรือหนักเลย การฝึกปฏิบัติทำให้รู้สึกว่าตนเองมีสติรับรู้ อยู่กับปัจจุบัน แต่บางครั้งมีอาการง่วงนอน โดยเฉพาะวันที่ยืนหวิด ทำให้การรับรู้ปัจจุบันได้ช้าลง และไม่ต่อเนื่อง

คนที่ 11 ความรู้สึกในช่วงแรก รู้สึกแปลกๆ แต่พอได้กำหนดจิตไปที่การเคลื่อนไหวมือก็รู้สึกว่าสงบขึ้น ถึงจะมีเมื่อยบ้าง คิดเรื่องอื่นบ้าง แต่ก็ได้กำหนดจิตให้รับรู้ได้ กำหนดปวดหนอมเมื่อย ถ้าทนไม่ไหวก็เปลี่ยนหนอ ก็รู้สึกดีขึ้น

คนที่ 12 ในวันแรกที่ฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือดิฉันรู้สึกยังจำคำพูดไม่ค่อยได้ตรงที่พูดขึ้นหนอ ไปหนอ ลงหนอ วางหนอ แต่ก็พยายามพูดตามและจำคำพูดให้ได้ รู้สึกว่าหากหลับตาแล้วปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือ จะมีสมาธิกว่า การที่ไม่หลับตา ในวันแรกๆที่ปฏิบัติรู้สึกว่ามีผู้นำปฏิบัติพูดช้ากว่าจะไปทำต่อไป บางครั้งก็จะไปเร็วกว่าคำพูด แต่พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าเริ่มปฏิบัติได้ช้าลง จนพร้อมกับผู้นำ และวันท้ายๆ จะช้ากว่าผู้นำปฏิบัติ รู้สึกว่าตัวเองมีสมาธิมากขึ้น มีสติจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น ถึงแม้ว่าในการปฏิบัติจะมีบางช่วงที่หลับไปบ้าง

คนที่ 13 มีความรู้สึกว่าสมาธิว่าการไม่เคลื่อนไหวมือ เนื่องจากจดจ่อกับท่าทางเคลื่อนไหวมือ วันแรกรู้สึกเหมือนจะเกร็งที่มือและแขนทำให้ปวดไหล่ แต่หลังจากนั้นได้เคลื่อนไหวมือช้าๆ รู้สึกเบาสบายขึ้น มีอาการฟุ้งซ่าน ง่วงนอนเป็นบางครั้ง แต่เมื่อพูดทำในใจทำให้อาการเหล่านั้นหมดไปบางวันมีความรู้สึกว่าเราปฏิบัติสมาธิอยู่คนเดียวเหมือนไม่มีใครอยู่ในห้องฝึก

คนที่ 14 รู้สึกว่าจิตใจมีจุดที่ยึดเหนี่ยว มีสมาธิ จิตใจไม่ค่อยฟุ้งซ่าน แต่บางครั้งถ้าเกิดความคิดอะไรขึ้นมา การเคลื่อนไหวมือก็จะหยุดชะงัก จนบางครั้งลืมว่าอยู่ในขั้นตอนไหนแล้ว แต่ก็สามารถดึงสติให้กลับมาได้เร็ว รู้สึกเป็นธรรมชาติและไม่ยึดอัด

คนที่ 15 วันแรกที่ปฏิบัติการเคลื่อนไหว มือจะรู้สึกเกร็ง กลัวว่าจะทำท่าผิด ทำตามเพื่อนไม่ทัน หรือทำเร็วจนเกินไป บางครั้งก็พูดเร็วกว่าการปฏิบัติ ทำให้กำหนดคิริยาบถการเคลื่อนไหวมือไม่ทัน และขณะนั่งก็รับรู้ถึงพื้นเย็น อากาศเย็น แต่ไม่ได้กำหนดเพราะห่วงจะทำการเคลื่อนไหวมือไม่ถูกต้อง เมื่อทำการเคลื่อนไหวมือไปเรื่อยๆ ก็เริ่มชินและจดจ่อกับการเคลื่อนไหวมากขึ้น แต่ก็ยังไม่รู้ถึงการเคลื่อนไหวอย่างละเอียด เพราะขณะฝึกรู้สึกง่วง จนบางครั้งหยุดการเคลื่อนไหว และมักเริ่มการเคลื่อนไหวมือใหม่อยู่บ่อยครั้ง

วันหลังๆ เริ่มรับรู้การเคลื่อนไหวมือวันที่ 27 พ.ย. 52 (วันที่ 8 ของการปฏิบัติ) รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวมือทุกขณะ รับรู้ตั้งแต่ตะแคงมือขึ้น รู้ว่ามือที่กำลังสัมผัสอยู่กับสิ่งๆ อยู่ เริ่มเคลื่อนไหวขึ้น มือจึงมีความรู้สึกเย็นขึ้น ขณะเคลื่อนไหวมือ จะรู้สึกว่ามือเบามาก สบายเหมือนมือลอยได้ และอ่อนๆ บริเวณฝ่ามือ เมื่อมือมาสัมผัสที่หน้าท้องจะยังรู้สึกอุ่นมากขึ้น ขณะปฏิบัติจะรู้สึกเช่นนี้จนการฝึกเสร็จสิ้น

ข้าพเจ้าชอบการเคลื่อนไหวมือ เพราะจะทำให้ข้าพเจ้าได้รับรู้สิ่งที่มือสัมผัสอยู่ ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราเคยสัมผัสมาแล้วหลายครั้ง แต่ครั้งนี้จะรู้สึกถึงการสัมผัสที่แปลกใหม่ และมีเวลากับสิ่งที่สัมผัสอยู่มากขึ้น

คนที่ 16 ช่วงแรกๆ รู้สึกว่าหลังจาก 5 นาทีที่ออกเสียงร่วมกัน การเคลื่อนไหวจะเคลื่อนไหวเร็ว เพราะเกิดความรู้สึกว่าถ้าค้างอยู่นานๆ จะเมื่อยมือ และหนักมือตัวเอง แต่ก็รับรู้การเคลื่อนไหวมืออยู่ตลอดเวลา สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือ ทำให้เรามีสติ รับรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าเรากำลังทำอะไรอยู่และคิดที่จะทำอะไรต่อไป แต่ก็มีช่วงที่สติวอกแวกอยู่กับสิ่งอื่น การเคลื่อนไหวก็ทำให้เราสามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กับสิ่งที่เราทำอยู่ ซึ่งก็ใช้เวลาไม่มากนัก

คนที่ 17 รู้สึกว่าตัวเองนิ่งมาก มีสมาธิ มีสติรับรู้ตลอดเวลา รู้สึกผ่อนคลาย ช่วงหลังๆ จะเริ่มรู้สึกเมื่อยและชาขา นำสติไปรับรู้ได้ดี ต่างกับช่วงของวันแรกๆ ของการปฏิบัติ จะไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร ฟุ้งซ่านบ่อย และรู้สึกเบื่อบ้าง อึดอัดหลังจากที่ได้ปฏิบัติไปหลายๆ วัน ก็เริ่มรู้สึกดีขึ้นเรื่อยๆ ทนต่ออาการปวดมากขึ้น ผ่อนคลาย ไม่ต้องฝืนใจทำเหมือนช่วงแรกๆ จะรู้สึกโล่งๆ สบายๆ และรู้สึกว่าตนเองมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น

คนที่ 18 ขณะฝึกปฏิบัติข้าพเจ้ามีอาการคันบ้าง ปวดขา ชาขา บางครั้งก็ใจลอย ลืมกำหนดว่าเป็นยังไง ตาก็มองไปรอบๆ ไม่หยุดอยู่กับที่ สนใจแต่เวลาที่จะหมดเมื่อไหร่ แต่หลังจากฝึกปฏิบัติทุกๆ วัน ใจก็เริ่มมีสมาธิขึ้น กำหนดการเคลื่อนไหวมือได้แต่ไม่นิ่งพอ บางครั้งก็รู้สึกแน่นหน้าอก แต่พอทำไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ จะรู้สึกเบาสบาย

คนที่ 19 รู้สึกสบาย ชอบ และมีสติจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวมือทั้งตะแคงนอน ยกนอน วางนอน ขึ้นนอน ลงนอน คู้ว่านอน บางครั้งจะรู้สึกเหมือนยกมือไม่ขึ้น เมื่อเคลื่อนไหวเร็วขึ้นก็จะรู้สึกสบายขึ้น รู้สึกง่วงเป็นบางครั้ง

คนที่ 20 ขณะฝึกในช่วง 2-3 วันแรกก็รู้สึกมีสติรู้ว่ายากมือขึ้น แต่ก็มีสิ่งมากระทบหลายอย่าง แล้วกำหนดสิ่งที่มากระทบไม่ค่อยทัน พอฝึกมาเรื่อยๆ ก็รู้สึกว่ากำหนดสิ่งที่มากระทบทัน ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเคลื่อนไหวมือทำให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งนี้ได้ดีกว่าการนั่งสมาธิ การเคลื่อนไหวรู้สึกจิตใจนิ่ง เคลื่อนไหวไปตามมือ

คนที่ 21 วันแรกๆ ที่ฝึกรู้สึกว่าการที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ มันทำยากทำไม่ค่อยได้ ถ้าเคลื่อนไหวเร็วๆ จะดีกว่า รู้สึกเหมือนจะหลับและรู้สึกรำคาญ ส่วนการกำหนดให้ตะแคงหรือยก บางครั้งก็มีอาการเบลอๆ แต่ไม่ได้ง่วงนอน คล้ายๆ ว่าทั้งที่เรายพยายามมีสมาธิและจดจ่ออยู่กับการกำหนดแล้ว อยู่ๆ ใจเราก็มองแวกคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รู้สึกตัวอีกทีเราก็ข้ามไปอีกขั้นหนึ่ง โดยลืมทำการเคลื่อนไหวบางขั้นไป ช่วงแรกๆ เป็นบ่อยมาก แต่วันหลังๆ ก็รู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น แต่ก็ยังมีผลไปคิดเรื่องอื่นบ้างแต่ก็ยังกำหนดการเคลื่อนไหวได้ เหมือนว่าทำสองอย่างในเวลาเดียวกัน แต่ก็เป็นบางวันที่มีเรื่องไม่สบายใจ และสิ่งหนึ่งที่รู้สึกได้ลึกๆ ว่าเวลาที่พยายามและตั้งใจจะกำหนดการเคลื่อนไหว จิตใจเราจะจดจ่อและมีความสงบมากเหมือนได้อยู่กับตัวเอง จิตมุ่งความสนใจในการเคลื่อนไหวของมือจนลืมเรื่องที่ไม่สบายใจ วันหลังก็สามารถเคลื่อนไหวช้าๆ ได้แล้ว ทำเรื่อยๆ ไม่ได้รู้สึกยากหรือฝืนใจ ส่วนอาการปวดเมื่อยก็ยังมีทุกวัน แต่ก็พยายามกำหนดว่าปวด และจดจ่ออยู่กับการกำหนดการเคลื่อนไหวจะได้ไม่รู้สึกปวด

คนที่ 22 รู้สึกว่ามีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น รับรู้ได้ถึงอาการเคลื่อนไหวของมือขณะขึ้นและลง จิตใจสงบ และจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รับรู้อาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายรู้ความคิดของตนเอง และสามารถผ่อนคลายความเครียดจากเรื่องการเรียนรู้ได้ ทำให้รู้สึกโล่ง

คนที่ 23 รู้สึกจิตใจเคลื่อนไหวไปตามมือที่เคลื่อนไหว ลืมเรื่องเครียดๆ มีบางครั้งที่รู้สึกปวดก็ย้ายจิตไปปรับ ปวดหนอ ปวดหนอ แล้วย้ายจิตไปที่มือที่เคลื่อนไหวอีกครั้ง

คนที่ 24 ในขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือ ในวันแรกๆ ข้าพเจ้ามีอาการปวดหลัง และขาชา และไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับมือที่เคลื่อนไหว กล่าวคือ จะคิดไปในเรื่องอื่นมากกว่าที่จิตจะจดจ่ออยู่กับมือที่ตะแคง ยก หรือวาง ในท่าต่างๆ และในวันหลังๆ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับมือที่กำลังเคลื่อนไหว ไม่แวกแวกไปกับเรื่องอื่น เพราะหากคิดเรื่องอื่น จะสังเกตได้เลยว่า ทำในการเคลื่อนไหวมือจะผิดไป ณ ขณะนี้ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิที่ดีมากวิธีหนึ่งและอยากฝึกอีก

คนที่ 25 ขณะฝึกปฏิบัติวันแรก ๆ รู้สึกว่ามือสั่น เวลาค้างไว้ เคลื่อนช้าๆ ไม่ค่อยได้ และมีอาการปวดหลัง ชาเท้า แต่พอวันหลังๆ เริ่มรู้สึกดีขึ้น ยิ่งวันที่ต้องลงจาก ward รู้สึกว่าร่างกายได้ผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น

คนที่ 26 รู้สึกว่าจิตใจนิ่ง เพราะจดจ่ออยู่กับการกำหนดรู้ว่าจะต้องทำอะไรและทำอะไรอยู่ใน ขณะนี้ บ่อยครั้งถ้าร่างกายเหนื่อย อ่อนเพลีย ก็จะรู้สึกง่วง และจิตใจจะมีสมาธิไม่สม่ำเสมอ

คนที่ 27 นิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจจดจ่ออยู่กับทุกจังหวะที่เคลื่อนไหวมือ ไม่ค่อยคิดอะไร รู้สึกโล่ง ร่างกายเบาสบาย เพิ่งรู้ว่าในเวลาที่เรานิ่ง หยุดคิดอะไรที่มันฟุ้งซ่าน อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่

ปราศจากการปรุงแต่งมันทำให้เรารู้สึกสบาย เบาโล่งจนเหมือนหยุดหายใจ ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาเพียงสั้นๆ ก็ตาม

ข้อ 2 ขณะนั่งสมาธิท่านมีอาการหรือรู้สึกอย่างไร

คนที่ 1 ช่วงที่นั่งวันแรกๆ จะง่วงนอน กำหนดจิตไม่ค่อยเป็น แต่พอหลายๆ วันการกำหนดจิต การย้ายไปรับประสาทสัมผัสก็ดีขึ้นเรื่อยๆ สามารถรับรู้ตัวที่มากกระทบได้ทัน และเมื่อนั่งไปสักพักจะมีอาการปวดขา ซาขา/เท้า เมื่อเราย้ายประสาทสัมผัสไปรับ แล้วก็ย้ายกลับมาที่พองหนอ ยุบหนอ เหมือนเดิม อาการที่ซาจะรู้สึกหายไป

ตอนนั่งสมาธิรู้สึกว่าการจิตสงบ เบา สบาย ไม่คิดเรื่องอะไร ไม่เครียด ซึ่งเวลาข้าพเจ้าขึ้นวอร์ดแล้วเครียด ข้าพเจ้ามักกำหนดจิตว่าตอนนี้ ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร พอเรารู้แล้วก็กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายกว่า ส่วนการเคลื่อนไหวมือมักจะทำก่อนนอนหลับ การนั่งสมาธิช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย แต่ถ้ากลับมาจากวอร์ดตอนที่เรายังเหนื่อย อาจจะทำให้หลับได้ง่าย ซึ่งข้าพเจ้าก็เคยหลับมาแล้ว ก่อนที่จะหลับจนตัวเอน รู้สึกว่าในสมองโล่ง เบา สบาย จิตหลุด เพราะไม่ได้กำหนด แต่พอตัวมีอาการเอนก็กลับมากำหนดใหม่ พยายามบังคับจิตตัวเองให้ได้

คนที่ 2 ขณะนั่งสมาธิรู้สึกสงบ มีความสุข และไม่ฟุ้งซ่าน แต่ต้องกำหนดจิตอย่างหนักมากกว่า การปฏิบัติด้วยการเคลื่อนไหวมือ เพราะถ้าไม่กำหนดจิต ก็จะง่วง และหลับไปในบางช่วง เมื่อรู้สึกตัว ก็ต้องกำหนดแบบขู่ๆ บางครั้งก็รู้สึกเมื่อยขา แต่โดยสรุปแล้วรู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น รับรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นได้

คนที่ 3 ขณะนั่งสมาธิดิ้นรู้สึกสงบนิ่ง ผ่อนคลาย เบาสบาย ในช่วงแรกและช่วงกลาง จิตจะเพ่งไปที่ยุบ-พองหนอ เกือบตลอดเวลา ไม่ได้คิดเรื่องอื่นเลย แต่พอนั่งสมาธิไปนานๆ จะรู้สึกสมาธิลดน้อยลง คิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่นๆ จิตไม่ค่อยสงบ อยากจะให้เสร็จเร็วๆ มีอาการเมื่อยหลัง เท้าซา

คนที่ 4 การฝึกนั่งสมาธิในช่วง 1-2 วันแรก มีหลับบ้าง แล้วก็ปวดเมื่อย พอรู้สึกปวดเมื่อย ก็จะทรมาณ และรู้สึกไม่อยากนั่งต่อ แต่หลังๆ ลองกำหนดรู้ความรู้สึกที่พบแล้วทิ้งมันไป รู้สึกว่านั่งมากขึ้น และรู้ทันความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น และเร็วขึ้นทำให้ไม่เกิดอาการใจลอยไปตามความคิดของตัวเองมากนัก

คนที่ 5 วันแรกๆ จะรู้สึกง่วง เมื่อย และคิดเรื่องที่ผ่านมาในแต่ละวัน แต่วันหลังๆ สามารถกำหนดตัวรู้ได้ ทำให้ง่วงน้อยลง มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน จิตก็ไม่คิดฟุ้งซ่าน และก็ไม่อึดอัดเหมือนวันแรกๆ

คนที่ 6 ขณะนั่งสมาธิมีอาการคือ มีอาการชา ง่วงบ้างเป็นบางครั้ง ในบางครั้งจิตหลุดจากสมาธิ แต่ก็สามารถดึงกลับมาได้ ขณะนั่งสมาธิเมื่อมีอาการคันได้กำหนดจิตก็สามารถคลายจากอาการคันได้ และในบางครั้งรู้สึกว่ามันนานเกินไปหายใจไม่ออก แต่ก็ก็มีบางวันที่นั่งสมาธิแล้วรู้สึกสบาย

คนที่ 7 ขณะนั่งสมาธิวันแรกรู้สึกปวด ร้อน ชา ที่ขามากยิ่งกำหนด ปวดหนอ ร้อนหนอ ชาหนอ จะรู้สึกว่ายิ่งปวดมากขึ้น จึงทำให้ไม่มีสมาธิไปช่วงหนึ่ง แต่หลังอาการปวดชาหายไป มีอาการพร้อมๆ กัน จึงต้องกำหนดทั้ง 2 ทวาร มีรู้สึกอยากกลับบ้านบ้างก็กำหนดไป ว่าอยากกลับหนอ

คนที่ 8 วันแรกที่เริ่มฝึกรู้สึกง่วงนอน ปวดหลัง ตะคริวกินที่เท้า ไม่ค่อยมีสมาธิ กระทบกระชวย คิดฟุ้งซ่าน ต้องคอยควบคุมจิตให้หนักแน่น จะนั่งท่องในใจคิดหนอ ง่วงหนอในใจอยู่ตลอดเวลา หลังจากนั้นเริ่มมีสมาธิ สามารถกำหนดจิตได้ ไม่มีการง่วงหลับ สามารถรับรู้ได้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ แต่ยังมีอาการตะคริวกินที่เท้าอยู่บ่อยๆ และห้องที่ฝึกเขียนมากเปิดทั้งแอร์ทั้งพัดลม ทำให้เรามีความอดทนในการฝึก

คนที่ 9 การนั่งสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานนี้ ขณะนั่งมีความรู้สึกว่าตนเองกำลังรับรู้ความรู้สึกและการกระทำมากมาย ทั้งที่เมื่อก่อนไม่เคยสังเกตว่าในช่วงเวลาแค่ 20 นาที ความคิดความรู้สึกของคนเราจะมีมากขนาดนี้ การใช้ชีวิตประจำวันในการเรียนหนังสือ รับประทานอาหาร หรืออื่นๆ จิตใจเรารับรู้แต่เรื่องใหญ่ๆ จนละเลยความรู้สึกเล็กๆ อีกมากที่เกิดขึ้น การนั่งสมาธิแบบนี้รู้สึกว่าเรารับรู้สิ่งต่างๆ ได้ละเอียดขึ้น เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม แม้บางครั้งความรู้สึกอาจไวไม่ทันความคิด แต่ก็ทำให้เราสามารถตั้งรับความรู้สึกนั้นที่อาจเกิดขึ้นอีกได้

คนที่ 10 ขณะนั่งสมาธิ แรกๆ จะรู้สึกเมื่อยขา ปวดขามาก ทำให้ต้องสลับขาเวลานั่งบ่อย ทำให้ไม่มีสมาธิ ฝึกไป 3-4 วัน เมื่อยขาน้อยลง มีสมาธิในการจดจ่อ พอง-ยุบ มากขึ้น แต่มีอาการง่วงนอนบ้างบางวัน ทำให้สมาธิไม่ต่อเนื่อง การนั่งสมาธิทำให้ตนเองมีสมาธิในการเรียนหนังสือมากขึ้น รู้สึกสงบ ไม่วอกแวก

คนที่ 11 ขณะนั่งสมาธิจะเมื่อยมากหน่อยเนื่องจากมันต่อจากการเคลื่อนไหวมือ แต่ก็กำหนดปวดหนอ เมื่อยหนอ ในตอนแรกก็ปวดเมื่อยมากหน่อยแต่หลังจากนั้นก็กำหนดพองยุบไปบ้าง ในบางครั้งก็มีความคิดขึ้นมากก็กำหนดคิดหนอ ในบางวัน โดยเฉพาะวันที่ทำตอนเช้าก็รู้สึกมีนิ้วและอยากจะทำอื่นแต่วันอื่นก็สงบนิ่งดี ไม่ค่อยมีอาการง่วงนอนเท่าไร

คนที่ 12 ในการนั่งสมาธิรู้สึกว่ามันเหนื่อยจากการไปออกชุมชน จะมีอาการง่วงและหลับมากกว่าวันอื่นๆ หรือวันเสาร์ อาทิตย์ และวันไหนที่พักผ่อนก่อนมานั่งสมาธิแล้วจะสามารถนั่งสมาธิได้ดีมาก มีสติมาก วันที่เหนื่อยมากจะนั่งสมาธิไม่ค่อยมีสติ จะง่วงจนผงกหัวไปหลายที แต่ก็ยังไม่ค่อยรู้สึกตัว แต่วันอื่นๆ แม้ผงกหัวเล็กน้อยก็จะรู้สึกตัวและมีสติกลับมาได้ วันแรกๆ รู้สึกว่านั่งสมาธินาน แต่วันหลังๆ รู้สึกว่า เวลาผ่านไปเร็วมาก บางครั้งก็กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เป็นโครงการที่ดี ที่ฝึกทั้งสมาธิ ฝึกจิตและฝึกความอดทน

คนที่ 13 ขณะนั่งสมาธิมีอาการเบาสบาย มีอาการฟุ้งซ่านเป็นบางครั้ง และกำหนดคิดหนอ จึงกลับมา นั่งสมาธิใหม่ บางวันมีความรู้สึกตัวขยายใหญ่ออก เมื่อเพ่งจิตรู้สึกว่าร่างกายไม่ขยายออกแล้ว นอกจากนั้น มีอาการง่วงรู้สึกตัวเอนไปข้างหน้า มีอาการปวดขา รับรู้อาการพองยุบเป็นบางครั้ง วิชาในเสียงไวกว่าอาการอื่นๆ

คนที่ 14 ช่วงแรกที่นั่งรู้สึกมีสมาธิมาก แต่เมื่อนั่งไประยะหนึ่งจะรู้สึกขาตามปลายเท้า ทำให้จิตใจไปจดจ่อกับอาการปวดเมื่อยมากกว่า และในวันที่ปฏิบัติสมาธิแล้วไปทำกิจกรรมที่เหนื่อยก่อนหน้านั้น เมื่อนั่งสมาธิจะทำให้เกิดอาการง่วงและจิตใจไม่ได้จดจ่อกับอะไร ทำให้หลับได้ง่ายกว่าวันอื่น แล้วในช่วงที่กำหนด พอง-ยุบ รู้สึกเหมือนหายใจไม่เป็นธรรมชาติ ต้องบังคับให้ตนเองหายใจ ทำให้รู้สึกอึดอัด แต่ก็สามารถกำหนดเห็นหนอ ยินหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ได้ดี หลังจากนั้นสมาธิรู้สึกว่าตนเองสงบมากขึ้น นิ่งและสบาย

คนที่ 15 วันแรกที่นั่งสมาธิจะรู้สึกง่วงนอนมาก และเจ็บขามาก ทำให้จิตใจเลื่อนลอยจากการกำหนดอิริยาบถ จึงไม่ได้รับรู้ว่าจะปัจจุบันกำลังทำอะไรอยู่ ขณะนั่งสมาธิจะรู้สึกง่วงนอน จึงกำหนดว่าง่วงนอนไปเรื่อยๆ แต่ยังคงกำหนดก็ยิ่งง่วงมากขึ้น วันหลังๆ อาจารย์บอกว่าให้กำหนดเสียงคัง และหนักแน่น ข้าพเจ้าทำตาม ซึ่งก็ได้ผลทำให้ข้าพเจ้ามีอาการง่วงลดลง แต่ก็ยังมีอาการง่วงหลงเหลือมาให้กำหนดอยู่บ่อยครั้ง

เมื่อระยะหลังๆ ขณะทำอิริยาบถอะไรข้าพเจ้าก็เริ่มกำหนด เวลาแรกๆก็กำหนดได้ดี สามารถรับรู้การพอง-ยุบ สัมผัสอุ่นๆ นุ่มๆ บริเวณก้น เป็นต้น เมื่อเวลาผ่านไปเพียง 5 นาที ขาก็เริ่มชาและเจ็บ จากที่กำหนดอิริยาบถอื่นอยู่ก็มากำหนดที่ขา ว่า ปวดหนอ ชาหนอ แต่ขากลับยิ่งปวดและชามากยิ่งขึ้น จึงตัดสินใจเปลี่ยนขา ขณะเปลี่ยนขาต้องกำหนดการเคลื่อนไหวขาและมือ ซึ่งจะช่วยให้จดทำนั่งได้ดีขึ้น จากนั้นก็กำหนด เจ็บหนอ ชาหนอ สักระยะขาเริ่มหายชา จึงมากำหนดการพองยุบของท้องแทน ขณะกำหนดพองยุบ จะรู้สึกพยายามเกร็งการหายใจ หายใจเข้าออกแรงๆ เพื่อให้ท้องพองยุบตามที่ตนเองต้องการ การหายใจเช่นนี้ทำให้รู้สึกไม่สุขสบาย จึงเปลี่ยนการหายใจ โดยหายใจตามปกติไม่ต้องเกร็ง แต่ต้องกำหนดพองยุบ ทำให้รู้สึกดีขึ้น ผ่อนคลาย และสบายกาย

ก่อนการนั่งสมาธิ จะมีเรื่องราวต่างๆ มากมายให้คิดไม่หยุด เมื่อได้นั่งสมาธิ จะทำให้ลืมเรื่องราวก่อนนั่งสมาธิไปเสียสนิท ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด แต่ก็ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดี

คนที่ 16 ขณะนั่งสมาธิในวันแรกๆ รู้สึกว่าบังคับจิตใจตัวเองยังไม่ได้ รู้สึกว่าง่วง แต่ก็ไม่ได้กำหนดว่า ง่วงหนอ และรู้สึกว่าเมื่อยขา จนขา ทำให้สมาธิไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ อาจเป็นเพราะว่าช่วงแรกๆ ยังไม่ได้ผ่อนคลาย และยังเกร็งๆ อยู่ แต่พอเข้าระยะหลังก็จะนั่งโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและร่างกาย ทำให้รู้สึกว่าเข้าสมาธิได้เร็ว และจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ ทำให้เรารู้สึกโล่งใจ แต่ยังไม่ถึงขั้นเบาสบาย สิ่งที่ได้มากกว่าสมาธิ คือ ได้อยู่กับตัวเองถึงจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่มันทำให้เรารู้สึกดี

คนที่ 17 ช่วงวันแรกๆ ของการปฏิบัติ จะรู้สึกเบื่อ และเกร็งๆ เวลาหลับตา จะรู้สึกมีนිරิระและตัวโยกบ่อยๆ ไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร การตามรู้ไม่ค่อยดี ฟุ้งซ่านและง่วงบ่อย พอฝึกไปเรื่อยๆ ช่วงหลังๆ ก็รู้สึกสบาย เบา โล่ง ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง มีสมาธิดีขึ้น การตามรู้ดี ไม่ฟุ้งซ่านและง่วงน้อย สติตามรับรู้การพอง-ยุบ พองดี รู้สึกว่าทำอะไรก็มีสติดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น ผ่อนคลายหลังจากเรียนมาทั้งวัน

คนที่ 18 วันแรกๆ ของการนั่งปวดขา ซาซา คั้นไปหมด ตอนนั่งสมาธิ รู้สึกง่วงบ้าง แต่เมื่อกำหนดง่วงนอน อาการเหล่านั้นก็จะหายไป แต่ยืนนอนจะไม่ค่อยทัน รู้สึกมีสมาธิจดจ่อรู้การกระทำ

คนที่ 19 รู้สึกว่าไหวในระยะแรกๆ เนื่องจากเจียบสงบมาก แต่ต่อมาจะรู้สึกสบาย ชอบ และรู้สึกถึงสิ่งที่มากระทบกายทั้งหมด บางครั้งก็กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เช่น ความเย็นจากเครื่องปรับอากาศ เสียงเพลงจากการเดินแอโรบิคและการรำไทเก๊กซึ้ง บางครั้งรู้สึก ง่วงนอน และรู้สึกได้ถึงอาการพองยุบที่เกิดขึ้น รู้สึกเมื่อย ปวดขา เครียด แต่เมื่อเคลื่อนย้ายจิตมารับรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นแล้วกลับไปจดจ่ออยู่ที่การพองยุบจะทำให้รู้สึกถึงอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นลดลง

คนที่ 20 ขณะนั่งสมาธิในช่วง 10 นาทีแรกจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย แต่ใน 10 นาทีหลังจะรู้สึกง่วง และคิดฟุ้งซ่าน จึงต้องมากำหนด แต่พอกำหนดง่วงนอน ก็มีตัวคิดมาอีก จึงทำให้ในช่วง 10 นาทีหลังไม่ค่อยได้กำหนดพอง-ยุบ

คนที่ 21 สำหรับการนั่งสมาธิแต่ละวันจะแตกต่างกัน เพราะบางวันรู้สึกว่าเหนื่อยจากการเรียน พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จะง่วงนอนมาก ขณะนั่งก็จะผลอหลับบ่อยๆ แต่ก็พยายามกำหนดพองยุบแรกๆ ที่นั่งก็กำหนดไม่ได้ ไม่รู้สึกเลยว่าท้องมีอาการพองและยุบ แต่วันหลังๆ ก็รู้สึกไม่รู้ทำไมว่าถึงกำหนดพองยุบได้ รู้สึกแปลกใจเหมือนกัน อาจเป็นเพราะมีสมาธิมากขึ้น

ขณะนั่งสมาธิจะฟุ้งซ่านบ่อยมาก มากกว่าการสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือ ก็จะพยายามกำหนดสักพักก็จะดีขึ้น สามารถมีจิตกำหนดพองยุบได้เหมือนเดิม มีบางวันจะรู้สึกทำไมจะมีอาการร้อนทั้งตัว เหมือนโดนฉายไฟ และมีอาการจะอาเจียน อาจเป็นเพราะร่างกายไม่พร้อม และมีอาการปวดเมื่อยทั่วๆ ไป และอาการหนึ่งๆ ที่เหมือนกับการฝึกสมาธิโดยการเคลื่อนไหวมือคือความสงบนิ่งเกิดความสงบได้อยู่กับตัวเองและเหมือนได้ทบทวนปัญหา พอนั่งสมาธิเสร็จจะรู้สึกสบายใจ โปร่งสบาย และอย่างหนึ่งคือจะไม่เก็บปัญหามาคิด ปล่อยให้มันผ่านไปและค่อยๆ แก่ สำหรับตอนนี้ยังเอาที่อาจารย์สอนมาใช้อยู่คือการกำหนดอาการ รู้สึกว่าใจเย็นมากขึ้น และรู้สึกเบาๆ สบายๆ บอกไม่ถูกแต่ก็มีบางเรื่องที่ทำไม่ได้ แต่ก็ยังพยายามอยู่

คนที่ 22 ตอนนั่งแรกๆ รู้สึกเมื่อยและเกิดตะคริวที่ขา ทำให้ไม่มีสมาธิในการกำหนดอาการพองยุบ ตอนเริ่มนั่งก็สามารถกำหนดอาการพองยุบได้ แต่พอนั่งไปสักพักก็เริ่มมีอาการง่วงนอน และเริ่มมีอาการเอน แต่ก็สามารถเรียกสติกลับมาได้ แต่ก็รู้สึกเบื่อและคิดว่าเมื่อไหร่จะครบเวลาที่กำหนด แต่พอนั่งสมาธิวันหลังๆ ก็เริ่มกำหนดอาการพองยุบได้มากขึ้น รู้อาการที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ง่วงนอน ก็กำหนดว่า ง่วงนอน ถ้าคิดก็คิดนอน และถึงแม้จะมีอาการเมื่อยแต่ก็มีความอดทนเพิ่มขึ้นกว่าวันแรก และสามารถนั่งจนครบเวลาที่กำหนดได้ โดยไม่มีอาการง่วงนอน ซึ่งการนั่งสมาธิก็ทำให้จิตใจสงบขึ้น รู้ทันความคิดและอาการต่างๆ ของร่างกาย และจากการนั่งสมาธิในครั้งนี้ก็ทำให้มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น ตั้งใจฟังอาจารย์สอนอย่างมีสติและไม่มีอาการง่วงนอน รู้สึกว่าจิตใจเบา สบายและโล่ง

คนที่ 23 รู้สึกหนึ่ง โล่งสบาย มีอาการง่วงบ้างบางครั้ง แต่เมื่อย้ายจิตไปรับ ง่วงนอน ง่วงนอน ก็ทำให้ความง่วงหายไป และเมื่อย้ายจิตไปที่หน้าห้อง ยุบหนอ พองหนอ ก็ทำให้รู้สึกหนึ่ง โล่งสบายอีกครั้ง

คนที่ 24 ขณะนั่งสมาธิ จิตของข้าพเจ้าจะหลับ แต่ก็รู้ทันทุกเมื่อ และค้นพบแล้วว่า หากเรานั่งไปนานๆ ขาที่ชา หรือหลังที่ปวดจะหายไปเอง รู้สึกมีจิตใจสงบขึ้น จิตใจอยากเข้าวัด ทำบุญมากขึ้น

คนที่ 25 ในวันแรกรู้สึกเมื่อย และง่วงนอนมาก เวลานั่งก็ทรงตัวไม่ค่อยอยู่ วันที่ลง ward มา นั้นง่วงนอนทุกครั้ง แต่วันที่ไม่ได้ขึ้น ward ก็รู้สึกว่าสมาธิ จิตใจสงบขึ้น

คนที่ 26 การนั่งสมาธิทำให้จิตสงบ นิ่ง จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การกำหนดรู้ การพองยุบ ของห้อง บางครั้ง แต่น้อยครั้งที่มืออาการปวด ซาซา ปวดกัน เนื่องจากการนั่งนาน วันไหนเหนื่อย อาจมีอาการง่วงบ้าง

คนที่ 27 สงบ ไม่ค่อยฟุ้งซ่าน แม้มีบางเรื่องให้ถุกคิด หรือผ่านเข้ามาในความคิด หรือเห็นเป็นภาพ ก็สามารถที่จะกำหนดรู้ แล้วกำหนดจิตไม่ให้คิดเรียกสติกลับมาอยู่กับการนั่งสมาธิรู้การเคลื่อนไหว พองยุบของห้อง รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสิ่งต่างๆ ที่มากระทบประสาทสัมผัสของเรา จนบางครั้งรู้สึกว่ากำหนดรับรู้ไม่ทัน สิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสนั้นมากไปจนรู้สึกเหนื่อย แต่เมื่อตั้งสติได้ไม่ยึดติดว่าจะต้องภาวนาส่งที่รับรู้หรือมากระทบในใจก็สามารถที่จะรู้ทัน สิ่งที่มากระทบได้ ถึงแม้จะมาพร้อมกัน 2-3 อาการก็ตาม

ประวัติผู้วิจัย

1. นางสาวอารี น้อยบ้านด่าน

วุฒิการศึกษา :	วทบ. (พยาบาลและผดุงครรภ์) รบ. (รัฐศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับ 2 พยม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่)
ตำแหน่ง :	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ภาควิชา/คณะ :	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. นางประนอม หนูเพชร

วุฒิการศึกษา :	พยบ. (พยาบาล) พยม. (สรีระวิทยา)
ตำแหน่ง :	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ภาควิชา/คณะ :	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นางสาวจินตนา คำเกลี้ยง

วุฒิการศึกษา :	พยบ. (พยาบาล) พยม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่)
ตำแหน่ง :	อาจารย์
ภาควิชา/คณะ :	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. นางสาวเนตรนภา พรหมเทพ

วุฒิการศึกษา :	พยบ. (พยาบาล) พยม. (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่)
ตำแหน่ง :	อาจารย์
ภาควิชา/คณะ :	ภาควิชาการพยาบาล ศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์