

แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล
: กรณีศึกษานักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54

โดย

พลตรี ธารา พูนประชา
ผู้อำนวยการสถาบันพยาธิวิทยา
ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า
กรมแพทย์ทหารบก

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 60
ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช 2560 – 2561

บทคัดย่อ

เรื่อง แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล : กรณีศึกษา
นักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

ผู้วิจัย พลตรี ธารา พูนประชา **หลักสูตร** วปอ. **รุ่นที่** 60

ความมั่นคงทางจิตใจ (Spiritual Security) เป็นส่วนหนึ่งใน 7 ด้านของความมั่นคงของมนุษย์ที่ UNDP กำหนดเป็นเรื่องจิตใจที่ลึกซึ้งและพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ การวิจัยนี้เป็น การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ในยุคศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยบูรณาการเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ในการจัดการเรียนการสอน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะการวิจัยนี้เป็นวิจัย เชิงปริมาณกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้เกิด ภายในจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ มีขั้นตอนอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม และ ทดสอบประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในมิติด้านความทนทาน ทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา อันจะเป็นรากฐานพัฒนาเป็นหลักสูตรสอน คุณธรรมจริยธรรมอย่างเป็นรูปธรรมและมีตัวชี้วัด ดำเนินการวิจัยในนักเรียนพยาบาล (นรพ.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 จำนวน 48 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจากทั้ง รุ่น 89 คน เนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรมเน้นการเรียนรู้ที่มองเข้าสู่ด้านในจิตใจตนเองอย่างมี สติสัมปชัญญะ สมารถตั้งมั่นเป็นกลางด้วยจิตพุทธะอย่างมีโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า นรพ. มี คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงที่ 3.21 และมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็น กำลังใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 3.79 ทำให้ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมิติด้านกำลังใจไม่มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความ เข้มแข็งทางใจโดยภาพรวม มิติด้านความทนทานทางอารมณ์ และมิติด้านการจัดการปัญหา การ ประเมินความ พึงพอใจและประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นรพ. มีความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากที่ 85.7% ด้านประสิทธิผลของกิจกรรมพบว่า หลังการเข้ากิจกรรม นรพ. มีความรู้ความเข้าใจในทุก หัวข้อของ 28 รายการของการประเมินอย่างมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งวิธีทำให้จิตเป็นพุทธะและการทำโยนิโสมนสิการ ทำให้จะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ ทำงานด้วยจิตบริสุทธิ์และเป็นกุศล สรุปลักษณะแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจเป็นกิจกรรมที่มี ประสิทธิภาพและเป็นรากฐานของการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดีและที่พึงประสงค์ของการเป็น พยาบาลที่ดีในอนาคตทำให้ประเทศชาติจะได้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่ายิ่ง

Abstract

Title Guidelines for Developing the Spiritual Security of Nurse Students : Case Study of 1st Year Nurse Students, 54th the Royal Thai Army Nursing College

Field Social - Psychology

Name Major General Tara Poonpracha **Course** NDC **Class** 60

Spiritual security (SS) is deeply in human's soul, fundamental to human living and one of seven human securities classified by UNDP. The real and absolutely complete spiritual security must require the existence of wisdom. This study matches transformation of learning in the 3rd strategy of Thailand's 20-year national strategy- developmental and empowerment human capital-integrating virtue, ethics and public mind in educational programs, activities and decencies. It is a quantitative research with quasi experiment. The first objective is to develop the guidelines of spiritual security rationally, systematically and concretely occurring in the adolescents' mind. The second one is to evaluate the effectiveness of the spiritual stability in 3 dimensions consisting of emotional endurance, encouragement and problem management. This guideline is fundamental to developing an abstract moral educational curriculum to be tangible and measurable with indicators. The study was carried out in 48 out of 89 1st year nurse students, 54th the Royal Thai Army Nursing College voluntarily joined activities with the content focusing on learning to look inside their mind with mindfulness, consciousness, meditation with neutral and enlighten mind. The results reveal that the overall spiritual stability and having family encouragement was high with the average pretest score was 3.21 and 3.79 respectively that causing no statistically significant difference in posttest encouragement. After training course reveal the statistically significant difference in the overall spiritual stability, emotional endurance and problem management. The Evaluation of the satisfaction of overall training course is very satisfied at 85.7%. Conclusion : The guidelines for developing the spiritual security is effective in improvement of virtue and ethics of nurse students to be a good and desirable professional nurse in the future and a valuable human resource for country.

คำนำ

United Nations Development Programme : UNDP ได้กำหนดเรื่องความมั่นคงของมนุษย์ไว้ 7 ด้าน ซึ่งเป็นความมั่นคงที่อาศัยหลักยึดจากภายนอก อันเป็นการตอบสนองต่อกิเลสตัณหาเป็นเครื่องยึดให้มนุษย์มั่นคง และ UNDP ก็ไม่ได้กล่าวและให้ความสำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ (Spiritual Security) ซึ่งศาสตร์ของซีกโลกตะวันออกที่ให้แสงหาความสุขจากความสงบของจิตใจภายในอันเป็นความมั่นคงของมนุษย์ที่แท้จริง และต้องอาศัยปัญญาด้วยจิตใจมั่นคงอย่างสมบูรณ์ เพื่อเป็นอิสระด้วยปัญญาและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ความมั่นคงทางจิตใจเกิดจากความรู้เข้าใจด้วยตนเองด้วยจิตที่สุขสงบตั้งมั่นด้วยใจที่เป็นกลาง จนเกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในกฎไตรลักษณ์ ความจริงของชีวิต Spiritual Security ในความหมายของชาติตะวันตกเป็นเรื่องของความมั่นคงทางจิตใจที่ต้องอาศัยหลักยึด และปัจจัยจากภายนอกเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจนมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ

ปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมของข้าราชการและประชาชนในประเทศได้แก่ ปัญหาทุจริตคอร์รัปชัน การแตกความสามัคคีปรองดอง การค้ำมนุษย์ การฆาตกรรมข่มขืน ยาเสพติด ปัญหาหนีสิน การตัดไม้ทำลายป่า วัตถุนิยม และอื่น ๆ เกิดจากประชาชนขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้จิตใจของประชาชนเป็นจิตกำพัว ไร้หลักยึดและไร้ที่พึ่งทางจิตใจ เหตุที่ทำการศึกษาในนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เพราะนักเรียนเปรียบเหมือนผ้าขาว มีจิตบริสุทธิ์สดใส ในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีของการเป็นพยาบาลที่ดี มีแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดในภายในจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นอย่างมีเหตุผล เป็นระบบมีขั้นตอนอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมจะเป็นรากฐานในพัฒนาเป็นหลักสูตรสอนคุณธรรมจริยธรรม ให้เป็นรูปธรรมอย่างมีตัวชีวิต สำหรับเยาวชนของชาติผู้ซึ่งจะเป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป

พลตรี

(ธารา พูนประชา)

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 60

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
คำนำ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
คำจำกัดความ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
จิต	6
สมมติสัจจะ และปรมาตถ์สัจจะ	12
สติและผลของการฝึกสติ	12
สัมปชัญญะ	14
สมาธิ	14
โยนิโสมนสิการ	32
การเจริญสติ	41
หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	41
ปัญญาที่ผุดขึ้นเองโดยตรง	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ	44
สติกับความสุขในองค์กร	48
การสะท้อนความคิดและองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	54
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการวิจัย	62
ข้อมูลทั่วไป	62
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายชื่อของการประเมิน ความเข้มแข็งทางใจ	63
การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	64
การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตเมื่อมีปัจจัยต่างๆกัน	67
การประเมินความพึงพอใจ และประสิทธิผลของกิจกรรม การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	68
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	75
สรุป	75
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	80
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	85
ผนวก ก แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ	86
ผนวก ข แบบประเมินความพึงพอใจและผลสัมฤทธิ์ของแนวทาง การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	89
ผนวก ค การพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ	92
ผนวก ง หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	119
ผนวก จ หลักสูตรการปลูกฝังคุณธรรม	120
ประวัติย่อผู้วิจัย	123

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4 - 1 ข้อมูลทั่วไป	62
4 - 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายชื่อของการประเมิน ความเข้มแข็งทางใจ	63
4 - 3 การเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา ความมั่นคงทางจิตใจ	65
4 - 4 การเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา ความมั่นคงทางจิตใจ	66
4 - 5 การเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ต่อคะแนนหลังสุขภาพจิต	67
4 - 6 จำนวนครั้งและจำนวนนักเรียนพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	68
4 - 7 ความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	68
4 - 8 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	70
4 - 9 ลำดับคะแนนค่าเฉลี่ย (Mean) ของรายการหัวข้อในประเมิน ผลสัมฤทธิ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	72
4 - 10 ลำดับความต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) ของรายการ หัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	73

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่	
2 - 1 เปรียบเทียบกับความสุข 5 ระดับ ของ Maslow กับความสุข 8 ประการ	48
2 - 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	53

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

United Nations Development Programme : UNDP (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546 : 1-8) ได้กำหนดเรื่องความมั่นคงของมนุษย์ไว้ 7 ประการ ประกอบด้วย คือ Economic Security, Food Security, Health Security, Environmental Security, Personal Security, Community Security และ Political Security ความมั่นคงทางจิตใจนั้น เป็นความมั่นคงพื้นฐานที่อยู่ในชุดความมั่นคงของชีวิต ซึ่งเริ่มด้วยความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกายที่จะเป็นพื้นฐานให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ แล้วก็มีความมั่นคงทางจิตใจ และอีกด้านหนึ่งความมั่นคงทางสังคม สามอย่างนี้เป็นพื้นฐาน มาแต่เดิม ความมั่นคงด้านอื่นๆ มักจะเป็นของเพิ่มขึ้นมาทีหลัง ซึ่งขึ้นต่อภาวะทะเลาะหรือยุคสมัย

สำหรับความมั่นคงทางจิตใจ มีคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่อยู่ในข่ายจะพิจารณา อยู่ 3 คำ คือ Spiritual Security, Psychological Security และ Mental Security

Mental Security ตัดไปได้เลยเพราะว่าไม่ใช้กัน ส่วน Psychological Security มีใช้บ้าง อย่างในหนังสือจำพวกวารสารฉบับหนึ่งเมื่อปี ค.ศ.1947 ก็มี แสดงว่าใช้มานานแล้ว แต่ก็ใช้กันไม่มาก คำที่ใช้กันมากก็คือ Spiritual Security แปลว่าความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องจิตใจที่ลึกลับ มักจะไปเกี่ยวข้องกับเรื่องทางศรัทธา โดยเฉพาะเรื่องทางศาสนา ปัจจุบันมีคนไทยบางท่าน แปลว่า จิตวิญญาณ ซึ่งเป็นคำที่ใช้กันไปพลางก่อน เพราะหาคำที่ถึงใจไม่ได้ แต่ยังไม่ปรากฏว่าเป็นที่ยอมรับของราชบัณฑิตยสถาน พุดง่าย ๆ ก็คือ ความมั่นคงทางจิตใจ

ความมั่นคงทางจิตใจเป็นเรื่องทางด้านจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป อาจจะเกี่ยวกับศรัทธาในทางศาสนาด้วย แต่ถ้าพูดในทางพุทธศาสนาก็ต้องโยงถึง “ปัญญา” เพราะจิตใจจะมั่นคงแท้จริงต้องอาศัยปัญญาด้วยจิตใจมั่นคงอย่างสมบูรณ์ เพื่อเป็นอิสระด้วยปัญญา

ศรัทธาทำให้มีหลักที่ยึดเหนี่ยวให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจในระดับหนึ่ง แต่จะเป็นจริงต้องมีปัญญา โดยเกิดความรู้เข้าใจด้วยตนเอง ศรัทธาเป็นความมั่นใจที่อาศัยหลักข้างนอก คือ สิ่งภายนอก หรือสิ่งอื่นมาเป็นเครื่องยึด เหมือนมีคนมาพาคนหลับตาเดิน ถ้าเราเชื่อมั่นในคนที่จูงนำพาเราไป เราก็มีความปลอดภัย (Security) ได้ แต่ถ้าเราลืมหามองเห็นทางด้วยตนเองเราจะมี ความมั่นใจโดยสมบูรณ์ คือมองเห็นทางนั้นชัดเจน รู้ว่าจะไปถึงจุดหมายนั้นได้ต้องไปทางนี้ แม้แต่จะตามคนที่เราจะตามก็ต้องการ Spiritual Security คือ ความมั่นคงทางจิตใจ หรือจิตลึกที่ว่านั่น คนที่ไม่มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจเวลาจะตายจิตใจก็มักฟุ้งซ่าน หวาดกลัว ไม่มีสติ แต่ถ้าเป็นคนมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นอย่างชาวพุทธที่ศรัทธาเชื่อมั่นในบุญ ในกุศล เมื่อเขาได้ทำบุญกุศลไว้ หรือมีจิตศรัทธายึดอยู่กับพระรัตนตรัย พอจิตมีหลักอย่างนั้นก็สงบได้ ใจก็มั่นคงดี แต่คนที่จิตพัฒนาความมั่นคงไปอีกชั้นหนึ่ง คือ คนที่มีปัญญาเห็นแจ้ง รู้เข้าใจหลักพระไตรลักษณ์ เข้าถึงความจริงของชีวิต และกฎธรรมชาติ อันนั้นจะไปเหนือยิ่งกว่าศรัทธาอีก คือเป็นอริยบุคคลคนที่รู้เข้าใจ รู้เท่าทันความจริง

ของโลกและชีวิตแล้ว จิตยอมรับความจริงนั้น จิตใจของเขาจะสงบได้เลย แล้วก็เป็นที่อิสระด้วย ส่วนคนที่อาศัยศรัทธา ยังต้องมีหลักเป็นที่ยึดเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ต้องเกาะให้มั่น แต่ถ้าเป็นคนที่มี ปัญญา รู้แจ้งแล้วไม่ต้องเกาะต้องยึดอะไรเลย เป็นอิสระ เป็นอันว่า Spiritual Security นี้ ในความหมายของฝรั่งเป็นเรื่องของการที่จิตใจมีที่พึ่งพำนัก มีที่ยึดเหนี่ยว มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ แต่ถ้าว่าในทางพุทธศาสนา ก็ต้องโยงไปถึงปัญญาดังที่ กล่าวแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของความมั่นคงปลอดภัย ในระดับที่สำคัญเป็นแก่นสารมีสาระที่เดียว ส่วนความมั่นคงอย่างอื่นเป็นเพียงภายนอก ถ้าไม่มี Spiritual Security แล้ว ก็จะมี Security ที่แท้จริงไม่ได้ เพราะว่า Security ที่แท้จริงนี้ ไม่ใช่มั่นคงข้างนอกอย่างเดียว ต้องมีความมั่นคงที่ทำให้ เกิดความมั่นใจอย่างแท้จริง และความมั่นใจนี้แหละจะเป็นตัวที่จะทำให้ตั้งหลักได้ และใจจึงจะสงบ หมายความว่า จะมั่นคงแท้ต้องถึงขั้นทำให้ใจสงบได้ มั่นคงนั้นดีแท้ แต่จะยั่งยืนต้องไม่ประมาทด้วย แม้ว่า Security จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็มีแง่ที่ต้องระวังไว้เหมือนกัน หมายความว่า แม้ว่า Security หรือความมั่นคงนี้จะมีค่าสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์และสำหรับสังคมอย่างคนทั่วไปนี้ ถ้าไม่มี ความรู้สึกใน Security ก็ไม่มีความหวังที่ชัดเจน ไม่มีความมั่นใจจะสร้างสรรค์จะทำงานอะไร ก็จะทำให้ไม่มุ่งมั่น ไม่แน่วแน่ ไม่เข้มแข็ง ไม่มีสมาธิ แม้กระทั่งไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม

ชาติตะวันตกที่เจริญขึ้นมา เขาก็เห็นคุณค่าของพวก Stress, Tension และ Anxiety ซึ่งเวลานี้เป็นปัญหาของเขาเอง สังคมได้รับพิษภัยโทษของ Stress, Tension และ Anxiety คือ เรื่องของความเครียด ความกดดัน และความกระวนกระวายต่าง ๆ ในวิถีชีวิตของเขาที่เป็นมาตลอดยุค อุตสาหกรรม ซึ่งทำให้เขามีความทุกข์มาก แต่ก็เพราะ Stress, Tension และ Anxiety นี้แหละ จึงทำให้ต้องดิ้นรน กระตือรือร้น ขวนขวาย และทำให้เขาเจริญมาเป็นอย่างที่เห็นในปัจจุบันนั้นได้ ฉะนั้นในเรื่องเดียวกัน จึงมีมุมมองได้หลายแง่ ซึ่งต้องระวังที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์

เมื่อพูดตามหลักในพุทธศาสนา การที่จะกระตือรือร้น ขวนขวาย ก็คือความไม่ประมาท ฉะนั้นถ้ามี Security คือมีความมั่นคงปลอดภัย ก็ต้องระวังไม่ให้เกิดความประมาท ถ้าพัฒนาคนให้ ไม่ประมาทไม่สำเร็จ ก็อาจจะต้องยอมให้มี Stress และ Tension ไว้เป็นเครื่องบีบให้คนกระตือรือร้น ขวนขวาย ต้องรู้ความจริงที่ว่า มนุษย์ปุถุชนที่ไม่ได้มีการพัฒนาเพียงพอ ที่ต้องอยู่ในวงจรของความเสื่อม ความเจริญอยู่อย่างนี้ก็เพราะว่า ในคนที่มีทุกข์ภัยบีบคั้น มีความเครียด ก็กระตือรือร้น เร่งรัด ดิ้นรน ขวนขวาย ทำให้เจริญก้าวหน้า แต่พอพ้นภัยอันตราย มีความสุขสบาย ก็เฉื่อยชา ผิดเพี้ยน ประมาท เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาจึงให้แก้ด้วยการพัฒนาคนให้ไม่ประมาท จะต้องระลึกละคิดเตรียมไว้ให้ดี ว่าคู่กับ Security คือความมั่นคงปลอดภัยนั้น จะต้องพัฒนาคนให้ไม่ประมาทไปด้วย มิฉะนั้นแล้ว Security เองที่เป็นหลักแสนต่ออย่างยิ่ง ก็จะเป็นเหตุปัจจัยของความเสื่อมได้ ตัวแก้ก็คือ ต้องให้ การศึกษาพัฒนาคนที่จะให้ไม่ประมาท การพัฒนามนุษย์อย่างนี้ จึงจะทำให้การพัฒนาสังคมสำเร็จได้ รวมความว่า พื้นฐานและจุดยอดของ Security ทั้งหมดนั้นไปรวมอยู่ที่ Spiritual Security คือ ความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งโยงไปหาปัญญา และต้องโยงมาหาหลักความไม่ประมาท ก็คือการดำรง สติสัมปชัญญะ ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม

ปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม ของข้าราชการ และประชาชนในประเทศ ซึ่งได้แก่ ปัญหาทุจริต คอร์รัปชัน การแตกความสามัคคีปรองดอง และสมานฉันท์ การค้ำมนุษย์ การ ฆาตกรรมข่มขืน ประพฤติผิดทางเพศ ยาเสพติด ปัญหาหนี้สินของประชาชนโดยเฉพาะในกลุ่มเกษตรกร

การตัดไม้ทำลายป่า วัตถุนิยม และอื่น ๆ เกิดจากประชาชนขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ เมื่อไม่สามารถบังคับควบคุมจิตใจตนเองได้ ทำให้จิตใจของประชาชนเป็นจิตกำพัว ไร้หลักยึดและที่พึ่งทางจิตใจ เมื่อไม่สามารถบังคับควบคุมจิตใจตนเองได้ ทำให้จิตใจของประชาชนเป็นจิตกำพัว ไร้หลักยึดและที่พึ่งทางจิตใจ และเหตุที่เลือกนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 เป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษา เพราะอยู่ในระยะวัยรุ่นที่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อจิตใจ เป็นวัยที่มีอารมณ์ร้อน แปรปรวนและไม่อดทน กอปรกับเป็นนักเรียนประจำที่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอก และการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจได้ ด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยคิดพัฒนาแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดในภายในจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ มีระเบียบและขั้นตอนอย่างเป็นรูปธรรมที่มีตัวชี้วัดในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม อันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาเป็นหลักสูตรสอนคุณธรรม จริยธรรมที่เป็นนามธรรม ให้เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้อย่างมีตัวชี้วัดสำหรับเยาวชนของชาติผู้ซึ่งจะเป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับชีวิตผู้ป่วย การศึกษาพยาบาลมีการจัดการเรียนการสอนเฉพาะทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ต้องรับผิดชอบชีวิตผู้ป่วยในสถานการณ์จริงในคลินิก เผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่คุกคาม จึงเป็นการศึกษาที่ค่อนข้างหนัก ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด และความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลนั้นมีหลายปัจจัย จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทั้งการขึ้นปฏิบัติการบนหอผู้ป่วย การเตรียมตัวสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพโดยสภาการพยาบาล นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อนาคตจะต้องปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพ ยังต้องเผชิญกับความวิตกกังวล และความเครียดจากการปรับตัว และการปรับเปลี่ยนบทบาท จากนักศึกษาพยาบาลมาเป็นพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งจากสถานการณ์เหล่านี้ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับการปรับตัวอย่างมาก ทำให้นักศึกษาพยาบาลที่ยังปรับตัวไม่ได้เกิดความเครียด ไม่มีความสุขและหากไม่มีการเรียนรู้ที่จะเผชิญความเครียดอย่างถูกต้อง อาจเกิดปัญหาด้านอื่นตามมา เช่น ความสามารถในการเรียนรู้ลดลงมี พฤติกรรมแยกตัว ก้าวร้าว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และอาจมีทัศนคติด้านลบต่อวิชาชีพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
2. เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ชนิดกึ่งทดลอง โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนักเรียนพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 โดยใช้ระยะเวลาการศึกษาตั้งแต่ ม.ค.61 – พ.ค.61

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนพยาบาลก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สมมติฐานของการวิจัย

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนพยาบาลหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจจนครบระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบรูปแบบแนวทางเฉพาะด้านการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54
2. เพื่อให้นักเรียนพยาบาลมีประสบการณ์ในการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นให้มีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาการเรียนพยาบาลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

คำจำกัดความ

ความมั่นคงทางจิตใจ	หมายถึง	<p>กระบวนการที่มีพลังและความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลแสดงออกมา ซึ่งการปรับตัวในเชิงพฤติกรรมทางบวกเมื่อเผชิญกับเคราะห์กรรม หรือบาดแผลทางจิตใจ หรือเป็นความสามารถในการปรับตัว และการกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤต ส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์ และจิตใจมากขึ้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 3 ด้าน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ด้านความทนทานทางอารมณ์หรืออึดทนแข็งแรง คือ อึดทนที่ทนต่อแรงกดดัน สามารถที่จะดูแลจิตใจและจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองให้ทนอยู่ได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่บีบคั้น 1.2 ด้านการมีกำลังใจ คือ การมีกำลังใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และกำลังใจที่เกิดขึ้นจากการสนับสนุน
--------------------	---------	---

เกลือจากคนรอบข้าง และมีแรงในการดำเนินชีวิต
ต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

- 1.3 ด้านการเผชิญและการเอาชนะปัญหา คือ ความ
สามารถในการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถ
ที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดขึ้นจาก
สถานการณ์วิกฤตได้อย่างมั่นใจ

แนวทางพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	หมายถึง	แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับใช้ กับนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก รุ่นที่ 54
นักเรียนพยาบาล	หมายถึง	นักเรียนพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 ประจำปีการศึกษา พ.ศ. 2560
ประสิทธิผลของกิจกรรม	หมายถึง	ผลที่เกิดจากกระบวนการการจัดกิจกรรมพัฒนาความ มั่นคงทางจิตใจให้แก่ นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย พยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 โดยการประเมินผลด้าน ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนพยาบาล หลังเข้าร่วม โปรแกรมจนครบระยะเวลาที่กำหนด
โยนิโสมนสิการ	หมายถึง	การทำในใจให้แยกกาย หรือการพิจารณาโดยแยกกาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธี ถูกระบบ พิจารณาไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุ หรือ ต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือ คิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้าน จนกระทั่งสรุปออกมาได้ ว่าสิ่งนั้น ควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่ง ปัญญา เป็นธรรม สำหรับกลั่นกรอง แยกแยะข้อมูล หรือแหล่งข่าว กับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบ หรือ "สัมมาทิฐิ" ทำให้มีเหตุผล และไม่มุงาย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล : กรณีศึกษานักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียนพยาบาลของกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยจะกล่าวไปตามลำดับตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

จิต

1. การทำงานของจิต – วิถีจิต (คงศักดิ์ ตันไพจิตร, 2557 : 1-3)

คนเราประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ จิตมีกฎเกณฑ์ในการทำงาน เปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรมเป็นแบบฉบับเฉพาะตัว แก่นสาระในพระพุทธศาสนา อยู่ที่ “จิต” ดังนั้น เรื่องของจิต – วิญญาณ - มโน จึงเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ได้ทรงบรรยายไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง พิสดารและชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งกว่าที่มีปรากฏในศาสตร์อื่นใดๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนาต่างๆ หรือแม้แต่นักวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกนั้น ถือได้ว่ายังมีความรู้เรื่องจิตนี้น้อยมาก และยังเป็นที่ยกเถียงกันอยู่มาก ในเรื่องจิต-วิญญาณ ตลอดไปถึงคำนิยาม และคุณลักษณะของสภาพจิตต่างๆด้วย นับได้ว่ายังในชั้นอนุบาล (พระดำรัสขององค์ดาไลลามะ <https://www.youtube.com/watch?v=elRmpObekOk#t=1490>) ซึ่งเมื่อเทียบแล้วยังห่างไกลมากจากพุทธศาสนา ซึ่งรู้เรื่องของจิตอย่างละเอียดพิสดารและก้าวไกลไปมากในเรื่องนี้ ตลอดไปถึงการค้นพบที่ยิ่งใหญ่อย่างสูงสุดโดยพระพุทธองค์ว่า จิตของมนุษย์สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้จนถึงที่สุดได้ ด้วยการเจริญสติและความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นกลาง มีพลังและปราศจากอคติ ยังผลให้เกิดปฏิกิริยาจิตปฏิวัติขึ้นสู่สภาพจิตที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้วเป็นที่สุด ที่เรียกว่าการตรัสรู้ด้วยปัญญาสูงสุด ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อจิตปราศจากอคติหรือการซ่อนเร้นแอบแฝงไว้ด้วยอหัตตา และปัจจุบันนี้ นักจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกได้เริ่มหันมาสนใจและศึกษาเรียนรู้จากพุทธศาสนากันอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องประโยชน์และผลพลอยได้ซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญสติ และได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่ออำนวยความสะดวกต่อชีวิต ตลอดถึงช่วยในการบำบัดรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น มีการนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ได้ผลดีในการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ตลอดถึงได้ทำการศึกษาด้วยการตรวจคลื่นสมองและการทำงานของสมองด้วย fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) Scan ในพระธิเบตที่เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐานมานานกว่า 10,000 ชั่วโมง เป็นต้น

ธรรมชาติของจิตนั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อน เข้าใจได้ยาก ด้วยจิตไม่มีรูปร่าง แต่ชอบท่องเที่ยวไปไกลในความคิด ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงจิต ไว้ว่า

“ทฺรุมฺ อเฏจฺรํ อสฺรํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนติ โมกฺขนติ มารพฺนธนา”

“จิตท่องเที่ยวไปไกล ท่องเที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในคอกาหาหรือร่างกายนี้ ใครควบคุมจิตนี้ได้ ย่อมพ้นจากบ่วงมาร”

จิตเป็นธาตุรู้ รับรู้อารมณ์ต่างๆ และเป็นธรรมชาติที่ถูกปรุงแต่ง คือ เป็นสังขตธรรม ถูกปรุงแต่งโดยอำนาจแห่งปัจจัย มีอารมณ์เป็นปัจจัย (อารมณ์ปัจจัย) ปัจจัยที่เกิดขึ้นอุปการะติดต่อกัน โดยไม่มีระหว่างกัน (อนันตรปัจจัย) เป็นต้น จิตจึงมีสภาพที่เป็นสามัญญลักษณะ หรือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจลักษณะ คือ สภาพความไม่เที่ยง แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ทุกลักษณะคือ สภาพความทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นเบียดเบียน อนัตตลักษณะ คือ สภาพความไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นแก่นสาร อยู่เหนืออำนาจการบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใดๆ ได้ ด้วยจิตมีสภาพที่เป็นไตรลักษณ์ดังกล่าวนี้ จิตจึงมีอาการเกิด-ดับสืบต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย และการเกิด-ดับสืบต่อเนื่องได้อย่างรวดเร็วมาก มีอนุมาณว่า “ชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิด-ดับถึงแสนโกฏิกษณะ”

นอกจากจิตแล้ว ธรรมชาติอื่นในคนเราที่ถูกปรุงแต่งหรือสังขตธรรมได้แก่ เจตสิก หรือ อากาโรจจิต (ได้แก่ เวทนาหรือความรู้สึก สัญญาหรือความหมายรู้จำได้ สังขารหรือความคิดปรุงแต่ง) และ รูป หรือกายซึ่งเป็นฐานที่ตั้งรองรับประสาททั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม ล้วนแล้วแต่มีสามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ เช่นเดียวกัน

จิต เจตสิก รูป รวมอยู่ใน “ปรมัตถธรรม 4” หรือ ที่มักเรียกกันว่า “สภาวะธรรม” เป็นธรรมความจริงยิ่ง 4 อย่าง ซึ่งรวมถึงนิพพาน อันเป็นธรรมชาติที่ไม่แปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่เกิดไม่ดับ ไม่ปรุงแต่ง ไม่มีอาการมาหรือไป (เปรียบได้กับพื้นฐานของจักรวาลซึ่งมีอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ในตัว ไม่เพิ่ม ไม่หด ไม่หายไป แต่รองรับให้จักรวาลขยายตัวออกไปไม่สิ้นสุด) รวมกันเป็นธรรมอย่างยิ่ง 4 อย่าง จึงอาจกล่าวได้ว่า “ตัวคนเรานี้ คือ ธรรม” ด้วยรวมจิต เจตสิก รูป ไว้ในตัวเอง ปุถุชนสามารถเห็นและสัมผัสได้ในปรมัตถธรรม 3 ได้แก่ จิต เจตสิก รูป มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะสัมผัสนิพพานหรือปรมัตถธรรมที่ 4 ได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า “คนเราทุกคน คือ ศาสนา” ด้วยสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตให้ผ่องแผ้วและสว่างพ้นทุกขได้ และจิตบรรลุสภาวะที่เป็นสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน

สรุปแล้ว ชีวิตหรือคนเราซึ่งประกอบขึ้นด้วย “ขั้น 5” (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ถูกปรุงแต่ง แปรปรวนเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) อยู่ตลอดเวลา คงสภาพเดิมไว้ได้ยาก (ทุกขัง) และปราศจากตัวตน (อนัตตา) แต่เนื่องด้วยจิตถูกรอบงำไว้ด้วยอคติ จึงทำให้จิตไม่อาจเห็นธรรมชาติที่แท้จริงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงได้ (ซึ่งรวมถึงตัวจิตเองด้วย) จึงทำให้ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ด้วยต้องการให้ทุกอย่างคงที่ถาวรอยู่ในสภาพเดิม ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้ดำรงอยู่ในสภาพที่ตรงตามความต้องการของตน จิตได้สร้างความเป็นอัตตาตัวตนขึ้นมารองรับในชีวิตจิตใจหรือขั้น 5 นี้ ดังนั้นขั้น 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นจึงเป็นทุกข์ (ปัญจูปาทานักขันธาทุกขา) คือ ทุกข์อริยสัจ (อริยสัจข้อแรก) เพราะโดยสภาพความเป็นจริงแล้ว ขั้น 5 ไม่ยอมอยู่ใต้บังคับบัญชาของใคร ไม่อาจคงทนสภาพเดิมไว้ได้ตลอดไป ต้องเสื่อมสลายแก่เฒ่าไปตามวัย ไม่อาจล่วงพ้นหรือหนีความตายไปได้ เป็นที่สุดของทุกๆ คนที่จะต้องตาย จึงไม่เป็นที่แปลกใจที่

นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นหาอัตตาตัวตนมานานกว่า 100 ปีแล้ว แต่ก็ยังค้นไม่พบ และจะไม่มีวันค้นพบได้ เพราะมันไม่ได้มีอยู่จริง แต่เป็นสภาวะที่จิตและสมองสร้างขึ้นมาเป็นมิติลวงแห่งอัตตา (Self-image Hologram) เพื่อรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมด้วยอคติที่มีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการหรือเพื่อผลประโยชน์ใฝ่ตน (Bias, Hidden Agenda)

พระพุทธศาสนาได้ก้าวไกลในเรื่องจิตวิญญาณกว่าศาสตร์ทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาเป็นอย่างมาก อาทิพระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบความจริงที่ยิ่งใหญ่จากการตรัสรู้ ว่าหาได้มีอัตตาตัวตนที่แท้จริงอยู่ไม่ (ซึ่งตรงข้ามกับที่คนทั่วไปที่มักคิดผิดๆ ด้วยสามัญสำนึกว่ามีอัตตาตัวตนซ่อนเร้นอยู่ในตัวเรา) ด้วยธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั้นเป็น “อนัตตา” ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันก็ยอมรับว่ายังหา “อัตตา” ไม่พบ และ ศ.นพ. แอนโตนิโอ ดามาสซิโอ (Prof. Antonio Damasio, M.D., Head of Brain and Creativity Institute, University of Southern California อดีตเคยเป็น Head of Neurology Department, University of Iowa) ได้สรุปว่า “ความเป็นอัตตาเกิดขึ้นคู่ขนานกันกับการสร้างรูปลักษณ์ขึ้นในใจ ในขณะที่สมองกำลังการรับรู้ต่อวัตถุใดหนึ่งอยู่นั้น” นั่นคือ ความเป็นอัตตานั้นถูกสร้างขึ้นมาพร้อมกับการรับรู้ นั่นคือ หาได้มีอยู่จริงไม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งว่าเห็นตรงกันและพิสูจน์สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เมื่อ 2,600 ปีก่อน ทั้งๆ ที่พระพุทธองค์มิได้ทรงมีเครื่องมือล้ำยุคสำหรับตรวจสอบสมองเยี่ยงในยุคปัจจุบัน นอกจากที่ทรงสำรวจตรวจสอบจิตด้วยสติ - ความรู้สึกตัวจากการเจริญจิตภาวนาในวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ทรงเกิดปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงในธรรมชาติที่แท้ของจิตว่าเป็นอนัตตา และยังทรงเห็นละเอียดลึกซึ้งลงไปกว่านั้นอีกว่า เมื่ออายตนะภายในกับภายนอกกระทบกัน เช่นตาเห็นรูป เกิดผัสสะ แล้วเกิดเวทนา และตามมาด้วย 2 ขั้นตอน (ไม่ใช่ขั้นตอนเดียวที่ว่า เกิดอัตตาขึ้นพร้อมกับการรับรู้) นั่นคือ มีการหมายรู้เบื้องต้นด้วย “สัญญา” ที่บริสุทธิ์หรือ “รู้ชื่อๆ” แล้วจึงตามมาด้วย “สัญญาเจตนา” คือหมายรู้อย่างลำเอียงเข้าข้างตนเอง คือด้วยอัตตาที่สร้างขึ้นมา เกิดตัณหา จึงเป็นทุกข์ และสามารถป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ได้ จากการรู้เท่าทันจิตด้วยสติ-ความรู้สึกตัว เห็นความเป็น “อนัตตา” ของสภาวะธรรมทั้งปวง จึงมีการหมายรู้ด้วย “สัญญา” บริสุทธิ์หรือรู้ชื่อๆ เท่านั้น ไม่เกิดสัญญาเจตนาตามมา จึงไม่ทุกข์

2. ธรรมชาติของจิต (คงคัมภีร์ ต้นโพจิตฺร, 2557 : 3)

จิตเป็นเรื่องที่ยากในการอธิบาย ด้วยว่าจิตปราศจากรูปร่างหน้าตา หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์) ได้เมตตาอธิบายถึงจิตไว้อย่างละเอียดพิสดารว่า

“มันไม่ใช่เป็นของมีสีเขียว หรือสีเหลือง และไม่มียังรูป ไม่มีทั้งการปรากฏ ไม่ถูกนับรวมอยู่ในบรรดาสิ่งที่มีการตั้งอยู่ และ ไม่มีการตั้งอยู่ ไม่อาจจะลงความเห็นว่าเป็นของใหม่หรือของเก่า ไม่ใช่ของยาวหรือของสั้น ของใหญ่หรือของเล็ก”

“จิตของเรานั้น ถ้าเราทำความสงบเบียดอยู่จริงๆ เว้นขาดจากการคิดนึก ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของจิตแม้แต่น้อยที่สุดเสียให้ได้จริงๆ ตัวแท้ของมันจะปรากฏออกมาเป็นความว่าง แล้วเราจะได้พบว่า มันเป็นสิ่งที่ปราศจากรูป มันไม่ได้กินเนื้อที่อะไร ที่ไหนแม้แต่จุดเดียว มันไม่ได้ตกลงสู่การบัญญัติว่า เป็นพวกที่มีความเป็นอยู่ หรือไม่มีความเป็นอยู่ แม้แต่ประการใดเลย เพราะเหตุที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรารู้สึกไม่ได้โดยทางอายตนะ”

“หลักธรรมที่แท้จริงก็คือ จิต นั่นเอง ซึ่งถ้านอกไปจากนั้นแล้ว ก็ไม่มีหลักธรรมใดๆ จิต นั่นแหละคือหลักธรรม ซึ่งถ้านอกไปจากนั้นแล้ว มันก็ไม่ใช่จิต จิต นั่นโดยตัวมันเอง ก็ไม่ใช่

“จิต” แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังไม่ใช่ “มิใช่จิต” การที่กล่าวว่า จิตนั้นมิใช่จิต ดั่งนี้นั้นแหละ ย่อมหมายถึงบางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่จริง สิ่งนี้มันอยู่เหนือคำพูด ขอจงเลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น เมื่อนั้น เราอาจกล่าวว่า คลองแห่งคำพูดก็ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว และพฤติของจิตก็ได้ถูกเพิกถอนโดยสิ้นเชิงแล้ว”

“พระพุทธเจ้าทั้งปวง และสัตว์โลกทั้งสิ้น ไม่ได้เป็นอะไรเลย นอกจากเป็นเพียง ‘จิตหนึ่ง’ นอกจาก ‘จิตหนึ่ง’ แล้ว มิได้มีอะไรตั้งอยู่เลย ‘จิตหนึ่ง’ ซึ่งปราศจากการตั้งต้นนี้ เป็นสิ่งที่มิได้เกิดขึ้น และไม่อาจถูกทำลายได้เลย”

“จิตจริงแท้ไม่มีรูปร่างและไม่มีอาการมา อาการไป ธรรมชาติเดิมแท้ของเรานั้นเป็นสิ่งหนึ่ง ซึ่งไม่มีการตั้งต้นขึ้นที่การเกิด และไม่มีการสิ้นสุดลงที่การตาย แต่เป็นของสิ่งเดียว รวดและปราศจากเคลื่อนไหวใดๆ ในส่วนลึกจริงๆ ของมันทั้งหมด จิตของเรากับสิ่งต่างๆ ซึ่งแวดล้อมเราอยู่นั้น เป็นสิ่งสิ่งเดียวกัน”

“ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจได้ตามนี้จริงๆ เราจะได้ถึงความรู้แจ้งเห็นแจ้งได้โดยแว็บเดียวในขณะนั้น และเราเป็นผู้ไม่ต้องข้องเกี่ยวในโลกทั้งสาม (กามโลก รูปโลก อรูปโลก) อีกต่อไป เราจะเป็นผู้อยู่เหนือโลก จะไม่มีการโน้มเอียงไปสู่การเกิดใหม่อีกแม้แต่นิดเดียว เราจะเป็นแต่ตัวของเราเองเท่านั้น ปราศจากความคิดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง และเป็นสิ่งเดียวกับสิ่งสูงสุดสิ่งนั้น และเราจะได้ถึงภาวะแห่งความที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป ฉะนั้นนี้แหละคือหลักธรรมะ นี้เป็นหลักมูลฐานอยู่ในที่นี้”

3. จิต - วิญญาณ - มโน (คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร, 2557 : 3-4)

จิต - วิญญาณ- มโน เป็นคำ หรือชื่อที่เรียกจิต หรือ ใจ เป็น ไวยากรณ์แก่กัน (Synonyms) หมายถึง สิ่งเดียวกันในพุทธศาสนา เพียงแต่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป

ธรรมชาติใดทำหน้าที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้น เรียกว่า “วิญญาณ” จิตเป็นธาตุรู้ในอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาจากอายตนะ (เครื่องรู้หรือสิ่งที่ถูกรู้) ต่างๆ ทั้ง 6 ทาง คือทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและใจ และหมายรู้จำได้ซึ่งอารมณ์นั้นๆ เป็นสัญญา รู้จำ และจะรู้จักเมื่อพบเห็นอารมณ์เดียวกันเข้าอีก ด้วยวิญญาณที่สัมพันธ์กันกับทวารหรือประสาทที่รับรู้นั้นๆ เช่น เมื่อตาเห็นรูป สัตว์ที่มีปีกบินได้ จักขุวิญญาณก็บอกได้เลยว่าเป็นนกหรือผีเสื้อ เป็นต้น

ธรรมชาติใดโน้มไปสู่อารมณ์ ธรรมชาตินั้น เรียกว่า “มโน” จิตโน้มเข้าไปเสวยอารมณ์เป็น เวทนา หรือ ความรู้สึก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกกลางๆ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส ซึ่งสุขและทุกข์ก่อให้เกิดปัญหาตามมา เพราะความอยากต้องการให้ได้เสวยสุขอยู่เช่นเดิมตลอดไป หรืออยากหนีให้พ้นไปจากทุกข์ จึงเป็นแรงผลักดันพยายามอยากหรือค้นหาทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา (เวทนาปัจจัยยัตถมหา ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ “สมุทัย” หรืออริยสัจข้อที่ 2) เกิดความเครียดและความทุกข์ตามมา เพราะต้องคอยแก่งแย่งแสวงหาสิ่งภายนอกมาเสนอสนองปรนเปรอให้เป็นสุข นั่นคือ อามิสสุข หรือสุขที่ต้องอาศัยสิ่งของกามคุณหรือเครื่องล่อใจให้เกิดขึ้น น้อยนักที่จิตจะเสวยอารมณ์กลางๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือ สุขที่ปราศจากสิ่งภายนอกยั่วยวน คือสุขที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติของจิตเอง โดยปราศจากกามคุณเครื่องปรุงแต่งคือ นิรามิสสุข

ธรรมชาติใดทำหน้าที่คิด ธรรมชาตินั้น เรียกว่า “จิต” จิตทำหน้าที่คิด เป็นสังขารหรือความคิดปรุงแต่ง เพื่อให้ได้มาซึ่งสุข (หรือให้พ้นจากทุกข์) เพื่อเสนอสนองปรนเปรอความ

เป็นอึดตาตัวตน ทำให้มีติดบอดไม่ยอมเห็นหรือไม่ยอมรับความจริงตามความเป็นจริง แต่กลับปิดบังอำพรางให้มองข้ามความเป็นจริงในสภาวะธรรมนั้นๆ ไป กลับไปฝันหวานสร้างมโนภาพขึ้นมาแทนความจริง ให้ตรงตามจินตนาการ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข ความสมหวังตามที่ตนต้องการ จึงยิ่งกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น ดังที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กล่าวไว้ว่า “คนเราทุกข์เพราะความคิด” เพราะทุกสิ่งล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ ไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจการบัญชาของตน แม้ตัวตนของตนเอง ตลอดถึงตัวจิตเองก็ตกอยู่ในสภาพแปรปรวนตามกฎไตรลักษณ์ เช่นเดียวกันโดยไม่มีข้อยกเว้น

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชได้ทรงอธิบายไว้ในหนังสือ “45 พรรษาของพระพุทธเจ้า” ว่า “วิญญานนั้น ใช้ในความหมายเพียงรู้สึก เห็นรูป เป็นต้น ไม่ได้มีความหมายเป็นอย่างอื่น คือไม่ได้หมายถึงถึงสภาพที่จะไปเกิดต่อไป”

“มนะ หรือ มโน แปลว่า ใจ แต่ตามศัพท์แปลว่า รู้ มีหน้าที่สำหรับรู้ธรรม มีความหมายเป็นทวารหรืออายตนะที่ 6 มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เช่น รูป เสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบผ่านพบมา กล่าวคือ มโนเป็นอายตนะที่ทำหน้าที่ต่อหรือเป็นทวาร คือช่องทางสำหรับจิตดำเนินประสานกับอายตนะ 5 ข้างต้น เช่น รูปกระทบจักขุประสาท และต้องกระทบถึงมนะ (อายตนะที่ 6) ในขณะเดียวกัน (มโนวิญญาน) ท่านแสดงว่ารวดเร็วมาก เมื่อรูปมากระทบกับจักขุ ก็กระทบถึงมนะด้วยทันที”

นั่นคือ มโนวิญญานเกิด - ดับขึ้นพร้อมกันกับทุกครั้งที่วิญญานใดวิญญานหนึ่งในอายตนะทั้ง 5 เกิด - ดับขึ้น มโนวิญญานรับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาจากตา (หรือ ทางหู จมูก ลิ้น กาย) จึงจะครบวงจรให้เกิดมโนการหรือความใส่ใจให้รับรู้ว่าเป็นรูปของอะไร หรือเป็นสิ่งที่ใด ซึ่งเป็นไปในลักษณะของการเกิด - ดับในปัจจุบัน

“มนะ หรือ มโน นี้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงสันนิษฐานว่า ได้แก่ มโนสมอง” ซึ่งถูกต้องตรงกับวิวัฒนาการทางแพทย์ในปัจจุบัน

4. อาลยะ - อาลัยวิญญาน - ภาวังจิต (คงศักดิ์ ต้นไพจิตร, 2557 : 5)

จิตนี้ ก็คือ “อาลยะ” หรือ “อาลัยวิญญาน” หรือมูลวิญญาน ในฝ่ายมหายาน ซึ่งตรงกับ “ภาวังจิต” ในพระอภิธรรมของเถรวาทหรือจิตที่เป็นองค์แห่งภพ ในฝ่ายมหายานถือว่า จิตทำหน้าที่สังสมอารมณ์ เป็น พีชะ (หมายถึง แก่นสารแห่งอวัยวะนาม-รูป) สังสมพฤติกรรมต่างๆ ไว้ทั้งดีทั้งชั่วเอาไว้ตามหลักอภิธรรมกล่าวถึง “ภาวังจิต” ว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ นั่นคือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 มีจักขุทวาร เป็นต้น ส่วนคำว่า “อาลยะ” คือ วิญญานคลังเป็นชื่อเรียกภาวะที่แท้ของจิต ก่อนที่จิตจะยกขึ้นเป็นวิญญานประเภทต่างๆ เช่น จักขุวิญญาน โสตวิญญาน เป็นต้นอาลยะวิญญาน (มูลวิญญาน Store-Consciousness) หมายถึง วิญญานอันเปรียบเสมือนเรือนคลังอันเป็นที่เก็บ ที่ก่อ ที่สังสมเมล็ดพันธุ์ทั้งหลายทั้งปวง (สรรพพีชะ) เมล็ดพันธุ์ดังกล่าวนี้ ก็คือวาสนา (พฤติกรรมเคยชิน) และวิบากกรรม (ผลแห่งกรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน) ต่างๆ ที่ได้กระทำลงไปทั้งที่เป็นบุญและบาป กุศลและอกุศล สิ่งต่างๆ ที่ถูกเก็บสะสมไว้ในเรือนคลังแห่งอาลยะวิญญานนี้ เปรียบเสมือนเมล็ดพืชนานาพันธุ์ พร้อมทั้งจะพัฒนาไปเป็นไม้แห่งความทุกข์ในสังสารวัฏก็ได้ หรือ พัฒนาไปเป็นไม้แห่งความดับทุกข์ คือนิพพานก็ได้

5. “วิถีจิต” และ “ชวนจิต” – การทำงานของจิต (คงศักดิ์ ต้นไพจิตร, 2557 : 5-7)

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันค้นพบว่า ในการอ่านหนังสือ สมองจะต้องทำงานถึง 17 ส่วน เพื่อจะทำความเข้าใจในข้อความที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ซึ่งในพุทธศาสนาได้บรรยายถึงการทำงานของจิตหรือ วิถีจิต 17 ชั้น ดังปรากฏบันทึกไว้ในพระอภิธรรมซึ่งได้บรรยายไว้โดยละเอียดพิสดารเมื่อกว่า 2,600 ปีมาแล้วระบบรูป ระบบเสียง ระบบกลิ่น ระบบการลิ้มรส ระบบกายสัมผัส ระบบความคิด ต่างก็มีเส้นใยประสาทและศูนย์ที่ทำหน้าที่จำเพาะของแต่ละระบบแตกต่างกันไป เช่น รูปเห็นด้วยตาและเส้นประสาททางตา ตลอดถึงสมองส่วนที่รับรู้รูป ซึ่งต่างจากระบบเสียง เป็นต้น เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็น “วิถีจิต” ขึ้นแทนภวังคจิต และมี “ชวนจิต” เกิดขึ้นเสพอารมณ์วิถีจิต 17 ชั้น คือจิตจำพวกที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ต่ออารมณ์ใหม่ในภพปัจจุบัน เกิดเป็นวิถีในชีวิตประจำวัน คือการที่ อ้าวชชวนจิต (จิตที่รำพึงนึกถึง) จับอารมณ์ใหม่ขึ้น แล้วส่งต่อให้จิตที่เกิดดับโดยลำดับ ดังนี้

1. อดีตภวังค์ (Past Bhavanga) คือ ภวังคจิตดวงที่เริ่มนับว่าเกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดของรูปารมณ์หรือสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา ที่มาสู่ทวารทางตา
2. ภวังคจลน์ (Vibrating Bhavanga) คือ ภวังคจิตที่ไหวด้วยอำนาจของรูปารมณ์ แม้วายังจับอารมณ์เดิมของตนอยู่
3. ภวังคคุปเจท (Arrest Bhavanga) คือภวังคจิตดวงสุดท้ายที่เกิดและดับไปเป็นภวังคจิตที่ตัดตัวเองจากอารมณ์เก่าแล้วดับไป เพื่อให้วิถีจิตที่รับอารมณ์ใหม่ เช่น รูปารมณ์เกิดขึ้น
4. ปัญจทวาราวชชวนจิต (5 Sense-door Consciousness : eyes, ears, nose, tongue, body) เป็นจิตดวงแรกที่รับอารมณ์ใหม่ทางทวาร 5 เช่น จักขุทวาร รัปรูปารมณ์
5. ปัญจวิญญานจิต (Sense Consciousness) เช่น จักขุวิญญานจิตเป็นจิตที่เห็นรูปารมณ์ ซึ่งจิตดวงที่ดับไปแล้วส่งต่อให้
6. สัมปฏิจฉันนจิต (Receiving Consciousness) รับอารมณ์ต่อจากจักขุวิญญานจิต
7. สันตึรณจิต (Investigating Consciousness) เกิดขึ้นสอบสวนอารมณ์นั้นแล้วดับไป
8. โวภูฐัพพนจิต (Determining Consciousness) ตัดสินรูปารมณ์นั้น แล้วดับไป
9. – 15. ชวนจิต (Impulsion) 7 ขณะ เกิดขึ้นเสพอารมณ์นั้นนั้นโดยจะเกิดขึ้น 7 ครั้งหรือ 7 ดวงติดต่อกันเสมอ ในช่วงชีวิตประจำวันธรรมดา แต่อาจเกิดเพียง 5 ดวงในขณะใกล้ตาย เป็นต้น เมื่อบุคคลอ่อนกำลังลง
- 16.–17. ตทาลัมพนจิต (Registering Consciousness) เกิดขึ้นรับช่วงรูปารมณ์จากชวนจิต ในเมื่ออารมณ์ยังไม่ดับ อีกสองขณะ เพื่อจดจำอารมณ์นั้นๆไว้ แล้วจึงดับไปพร้อมกับการดับของรูปารมณ์นั้น นับเป็นจิตดวงสุดท้ายในตทาลัมพณวารวิถี

ต่อจากนั้น จิตพันวิธ คือภวังคจิต ก็กลับจับอารมณ์เก่าของตน เกิด ดับ สืบเนื่องกันไป จนกว่าอวิชชาจิต จะเกิดขึ้นรับอารมณ์ใหม่ขึ้นสู่วิธอีก เมื่อวิธจิตดับหมดไป ก็เกิดเป็นภวังคจิต ขึ้นมาสลับกันไปเยี่ยงเดิม (ศ.ดร.ระวี ภาวิไล : “อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่”)

สมมติสังขะ และ ปรมัตถสังขะ (คงศักดิ์ ต้นไพจิตร, 2557 : 7)

พุทธศาสนาแยกแยะให้เห็นความสำคัญระหว่าง “ปรมัตถสังขะ” ว่าต่างจาก “สมมติสังขะ” ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์ก็พบความแตกต่างและความสำคัญนี้เช่นเดียวกันว่า เมื่อสมองรับรู้ชื่อๆ โดยปรมัตถ์ (Perceptual Processing) ซึ่งเน้นในด้านรูปลักษณะของวัตถุที่กำลังเห็นหรือรับรู้อยู่นั้นเป็นสำคัญ เช่น เห็นรูปผ่านทางตา ส่งสัญญาณต่อไปที่ Visual Occipital Cortex แล้วส่งต่อไปสอบสวนและตัดสินใจรูปารมณีนั่นที่ Superior Temporal Gyrus ซึ่งเป็นการ “รู้ชื่อๆ” โดยไม่ให้คุณค่าใดๆ และสมองใช้พลังงานของสมองไปเพียง 0.4-1% จากนั้น สมองจะส่งข้อมูลต่อไปให้สมองส่วนอื่นที่ทำงานต่างออกไปให้รับรู้โดยสมมติ (Conceptual Processing) คือที่ Middle & Inferior Temporal Gyrus และ Inferior Frontal Gyrus ซึ่งเน้นในด้านคุณค่าตามสมมติบัญญัติอันเป็นเรื่องของความคิดเปรียบเทียบปรุงแต่งเป็นสำคัญ ดังนั้นพุทธศาสนาจึงเน้นให้มีสติ-ความรู้สึกรู้ตัว เพื่อไม่ให้ลุ่มหลงเข้าไปติดสวดยอารมณ์อยู่ในสมมติบัญญัติตามจินตนาการหรือที่เรียกว่า “มโนสัญญาเจตนา” ยึดติดสร้างอัตตาขึ้นมารองรับ ทำให้สมองสูญเสียพลังงานไปอย่างมาก เพราะแค่เพียงใจลอยไปในขณะที่สมองอ่อนเครื่อง(idle)อยู่ในวงจรพื้นฐาน (Default Network) ก็สูญเสียพลังงานของสมองไปเปล่าๆถึง 60-80% แล้ววงจรการทำงานของสมองดังกล่าวนี้ปรากฏว่า ตรงกับวิธจิต 17 ชั้นที่พุทธศาสนาได้บรรยายไว้กว่า 2,600 ปีแล้วอย่างเป็นทางการที่น่าอัศจรรย์

สภาวะจิตของปลุชนคนทั่วไป โดยปกติจะมีแค่สภาวะของการหลับและการตื่นเท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้วยังมีสภาวะจิตขั้นสูงขึ้นไปอีก เป็นสภาวะที่ร่างกายยังตื่นอยู่ไม่ได้หลับ แต่จิตใจสงบผ่อนคลายมีความสุขโดยสภาวะนี้จะมีคลื่นสมองที่พิเศษแตกต่างจากช่วงเวลาตื่น หลับและฝันอย่างเห็นได้ชัด ด้วยสภาวะจิตขั้นสูงนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถพัฒนาได้ โดยการพัฒนา “สมาธิและสติ” นั่นเอง เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาสมาธิและสติแล้ว จะสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ บรรเทาโรคทางกายและโรคทางจิต และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อสามารถนำ “สติ” มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน ในชีวิตครอบครัวและ ในการสร้างสัมพันธ์ภาพในสังคมแล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ดังที่จะได้ กล่าวโดยละเอียดต่อไป

สติ และ ผลของการฝึกสติ (คงศักดิ์ ต้นไพจิตร, 2557 : 7-8)

ผู้ที่เจริญสติภาวนาจนชำนาญแล้วคล่อง สมองจะจุดประกายเมื่อตรวจด้วย fMRI Scan ว่าทำงานที่สมองส่วนหน้าด้านซ้าย ซึ่งสัมพันธ์กับความสุข ดังที่ตรวจพบในพระธิดาที่เชี่ยวชาญในกรรมฐาน แทนที่จะจุดประกายด้านขวาเยี่ยงคนทั่วไปที่ไม่เคยฝึกสติการเจริญสติภาวนายังส่งผลในระดับเซลล์ให้สร้างภูมิคุ้มกันต่อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกเจริญสติปัญญา

นอกจากนี้ สมอของผู้ที่เจริญสติภาวนา จะทำงานด้วยความถี่ของคลื่นสมองที่สูงมาก ในระดับ 90 – 100 + cps (Hyper-gamma Wave) และในบางรายซึ่งมีน้อยมากอาจถึง 200+ cps or Hz (Lambda Wave) จึงสามารถจับ คลื่นความคิด เห็นความคิด (Beta Wave 12-38 cps or Hz) ที่กำลังเกิดได้ทัน ก่อนที่จะเทียวก่อหวอดให้เป็นทุกข์ ด้วยคนเราทุกข์เพราะความคิด (ในขณะที่คลื่นสมองในสมถกรรมฐานจะทำงานช้ามากที่ Epsilon/Sub-delta 0.25– 0.4 cps ซึ่งแม้จะสงบมาก เพราะไม่คิด นั่นคือกบดานอยู่ใต้ความคิด แต่ไม่อาจเห็นความคิดที่เร็วกว่าได้ จึงไม่อาจกำจัดความคิดที่ทำให้ทุกข์ได้เมื่อออกจากฌานแล้ว)

ผลของการฝึกสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ Epigenetics Psychoneuro-endocrinology (2014) 40, 96—107) จากการอบรมจิตด้วยการเจริญสติอย่างเข้มข้นในนักกรรมฐานที่เชี่ยวชาญ ในการปฏิบัติเพียง 8 ชั่วโมง (เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติกรรมฐาน) พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมและโมเลกุล ตลอดถึงการแปรเปลี่ยนของกลไกในระบบการควบคุมพันธุกรรมและมีการลดระดับสารพันธุกรรมที่ควบคุมการอักเสบที่ยีนส์ RIPK2 และ COX2 ตลอดถึงที่ยีนส์ Histone Deacetylase (HDAC) ซึ่งควบคุมยีนส์อื่นๆ ผ่านทาง epigenetic (ซึ่งเป็นเป้าหมายเดียวกันกับการให้ผลของยาลดความอักเสบ NSAID และยาแก้ปวด) และยังมีปฏิสัมพันธ์ต่อการหายจากโรคทางกายที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้เร็วขึ้นด้วย

การอบรมจิตด้วยการเจริญสติได้พิสูจน์ว่าสามารถส่งผลในการลดความอักเสบ และได้รับการยอมรับจากสมาคมโรคหัวใจของสหรัฐให้ใช้ในการป้องกันโรคหัวใจได้ ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการปรับเปลี่ยนในกลไกด้านชีวภาพพันธุกรรมดังกล่าวข้างต้น

จากผลของการฝึกสติสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ Epigenetics นี้ จึงทำให้น่าสนใจฐานต่อไปอีกว่า ย่อมอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงเยี่ยงนี้ในพระอริยเจ้า ผู้ซึ่งมีสติอย่างสมบูรณ์เช่นกัน แต่อาจจะเปลี่ยนแปลงอย่างมากในระดับต่างๆตามลำดับขั้นตอนในพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ที่อาจเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร ส่งผลให้เกิดกระดูกกลายเป็นพระธาตุและศพไม่เน่า (ซึ่งยังไม่มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ในปรากฏการณ์ดังกล่าวนั้น) เป็นต้น

ประโยชน์ของสติ - ความรู้สึกตัวมิใช่จะจำกัดอยู่เพียงช่วยลดความเครียดและช่วยในการรักษาโรคป่วยเรื้อรังเท่านั้น ซึ่งเป็นแค่เพียงผลพลอยได้ หากแต่ว่าประโยชน์ที่แท้จริงของสติ-ความรู้สึกตัว นั้น อยู่ที่การทำให้จิตเห็นความจริงในธรรมและสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริงด้วยความ เป็นกลาง ไม่ถูกปิดบังอำพรางไว้ด้วยอคติและอวิชชาหรือความลุ่มหลงด้วยโมหะ ส่งผลให้จิตเห็นความเป็นไตรลักษณ์ในธรรมทั้งปวง รวมถึงตัวจิตเองด้วย จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงเป็นที่สุด

ความหมายของสติและสมาธิ (สติสัมปชัญญะ, 2554: 1)

สติ (สติ, 2557: 1) ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติ นั่นเองหรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่าหมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิด พุด และทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืมไม่เลินเล่อ พลังเผลอไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พุด และทำอย่างหุนหัน พลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือ นิสัยเดิมๆ อีกต่อไป

สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เป็นปรมาจารย์ด้านสติในประเทศตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program หมายถึง การคงไว้ถึงการรู้ตัว ทุกชั่วขณะ ในความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกทางกาย และถึงแวดล้อมที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment.) สติยังรวมไปถึงการยอมรับซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและ ความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับ อดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต

สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ (สัมปชัญญะ, 2560 : 1) คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึง การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รู้ตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดสิ่งใดอยู่ โดยไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน หลงคิดไปในอดีตที่ผ่านมาแล้วซึ่งแก้ไขอะไรไม่ได้ และหลงคิดไปในอนาคตซึ่งยังไม่เกิดขึ้น เช่น สมชายมีจิตจดจ่ออยู่กับบทเรียนขณะครูสอน ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เรียกว่า “ส่งจิตออกนอก” ทำให้สมชายเข้าใจและเรียนหนังสือได้คะแนนดี อยู่เสมอ เป็นต้น สติสัมปชัญญะนี้ ทุกคนจำเป็นต้องมีต้องใช้ทุกวันเวลา เพื่อป้องกันความผิดพลาด ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเช่นกัน

นอกจากสติแล้ว ยังมีเรื่องสำคัญที่มีผลต่อสติเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือเรื่องของสมาธิ The Free Dictionary ได้ให้ความหมายของสมาธิ ไว้ว่า เป็นการฝึกความตั้งใจให้จดจ่อกับเสียง วัตถุ ภาพในใจ ลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรืออยู่กับความตั้งใจของตัวเอง เพื่อที่จะเพิ่มความรู้ตัวต่อปัจจุบันขณะ ช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการผ่อนคลาย และก่อให้เกิดความเจริญเติบโต ของบุคคลและจิตวิญญาณ (Meditation is a practice of concentration focus upon a sound, object, visualization, the breath, movement, or attention itself in order to increase awareness of the present moment, reduce stress, promote relaxation, and enhance personal and spiritual growth.)

สมาธิ (พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์, 2555 : 9-12)

สมาธิ (Tranquil Meditation) หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้จิตพัก โดยว่างจากความคิดทั้งปวง เพราะโดยทั่วไปจิตจะมีความคิดอยู่เสมอ เมื่อสะสม ความคิดที่ไม่ถูกใจก็จะกลายเป็นความว้าวุ่นทางอารมณ์และความเครียดในที่สุด

นอกจากนี้ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ให้ความหมายของสมาธิว่า เป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิต ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ คือ การทำใจให้ว่างจากความคิดทั้งปวง โดยให้จิตจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ หากจิตหยุดนิ่งได้แล้วจะมีพลัง เหมือนการรวมโฟกัสของแสงให้เป็นจุดเดียวกัน ย่อมมีพลังที่จะจุดไฟให้ติดได้ การฝึกสมาธินั้น ทางจิตวิทยานอกจากเป็นการลดความว้าวุ่น และ

ความเครียดของจิตใจแล้ว จิตที่ออกจากความสงบของสมาธิยังเป็นจิตที่มีสติได้ง่ายขึ้น นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กล่าวถึงความแตกต่างของสติกับสมาธิไว้ว่า **สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงาน ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่พัก** นั่นคือ จิตในขณะที่มีสติ จะทำงานโดยไม่วกแวกและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ส่วนจิตในขณะที่มีสมาธิจะหยุดคิด จนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งสติและสมาธิต่างก็มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกัน นั่นคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว ย่อมมีหรือเกิดสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำจะทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบาก

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

หลักการการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดินจงกรม ซึ่งสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือแบบหลวงพ่อเทียน (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 7-8) เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่งจะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำ ๆให้รู้สึก
3. มือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึกหยุดก็ให้รู้สึก
4. เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ... ให้รู้สึก
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว.... ให้มีความรู้สึก
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก
8. เอามือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก
9. เอามือขวาออกตรงข้างให้รู้สึก
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา....ให้รู้สึก
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอกให้มีความรู้สึก
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง....ให้มีความรู้สึก
14. เอามือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้....ให้มีความรู้สึก
15. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย....ให้รู้สึก

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเพราะทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือ และขณะนั่งสมาธิก็รู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา และบางสำนักปฏิบัติธรรมก็ประยุกต์ โดยขณะทำการเคลื่อนไหวมือให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงไปด้วย ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่ำไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำๆให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึกหยุดก็ให้รู้สึก (ยกหนอ)
4. เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก (วางหนอ)
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)

6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ...ให้มีความรู้สึก (ยกหนอ)
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือ ...ให้รู้สึก (วางหนอ)
8. เอามือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)
9. เอามือขวาออกตรงข้าง ...ให้รู้สึก (ไปหนอ)
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ...ให้รู้สึก (ลงหนอ)
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ... ให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)
14. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ...ให้รู้สึก (ลงหนอ)
15. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

ซึ่งการออกเสียงในช่วงแรกๆของการปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิกับการเคลื่อนไหวของมือ และการมีคำที่เรียกชื่อการเคลื่อนไหวของมือ ในแต่ละอิริยาบถเพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงสามารถทำการเคลื่อนไหวของมือได้ตรงจังหวะที่กล่าวไว้ ซึ่งพระอาจารย์ชยเชย (2544) กล่าวถึงคำบริกรรมว่า ฟังกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสັกแต่กำหนดอย่างผิวเผิน จะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ชัดสายมากยิ่งขึ้นและเมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ ฟังใช้ “คำบริกรรม” เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งเผลอในการกำหนด แท้จริงการกำหนดด้วยการบริกรรมในใจไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรการบริกรรมในใจจนกระทั่งการกำหนดรู้ สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถทั้งคำบริกรรมได้หากคำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป แสดงว่าเมื่อนั้นคำบริกรรมไม่มีประโยชน์ต่อโยคีแล้ว

นอกจากนี้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภ มหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ (ภัททันตะ อาสภ, 2548 : 1-62) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องไว้มากมาย ดังนี้ การฝึกปฏิบัติสมาธิ มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. สมถกรรมฐาน (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 8)

เป็นการปฏิบัติมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสมาธิ ฌานสมาบัติ โลกียอภิญญา เป็นโลกียวิชาที่ไม่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่นำมาซึ่งความสุขสงบแบบโลกียะ และเป็นวิชาที่มีอยู่ในโลกก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ การปฏิบัติถือเป็นกุศลในระดับมหากุศล พระตถาคตได้ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติพร้อมทั้งอารมณ์กัมมัญฐานที่เหมาะสมตามแต่จริตของผู้ปฏิบัติ โดยย่อ 7 หมวด 40 ประการ มีกสิณ 10 เป็นต้น ถึงแม้จะทรงรับรองว่าเป็นมหากุศลได้ถึงฌาน สมาบัติ อภิญญา แต่ก็ยังเป็นโลกียธรรมเท่านั้น ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก แม้จะเกิดเป็นพรหมแต่เมื่อหมดบุญจากพรหมก็ยังคงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เกิดในอบายภูมิหรือในสวรรค์ก็ได้ ยังต้องมีทุกข์เพราะมีภพชาติต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ระบบของสมถกรรมฐานนี้มีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ คำบริกรรมก็เป็นบัญญัติ จิตของผู้ปฏิบัติฟังจับตามสมมติบัญญัติอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้นทำให้จิตนิ่งเกิดสมาธิตั้งแต่อุปจารสมาธิ ไป จนถึงอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจปฏิบัติไปจนได้โลกียอภิญญา หรือโลกียจิต โดยทั่วไปโยคีบุคคลที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานมักปรารถนาความสุขในสังสารวัฏของพรหมโลก

การปฏิบัติจะนำมาซึ่งความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ความเพลิดเพลินในนิมิต สมาธิ ปิติ ปัสสัทธิ อุเบกขา เกิดความหลงใหล ซาบซ่านอยู่ในอารมณ์ดังกล่าวจนไม่อาจละอารมณ์เหล่านี้ไปได้ สมถกรรมฐาน มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการได้แก่

1. นิจจลักษณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอนนอกกล่าวคือมีสมาธิเมื่อใดก็สามารถ เห็นนิมิตติดตาเหมือนที่เคยเห็นได้ตั้งปรารภนาทุกครั้งไป
 2. สุขขลักษณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารภนาความหลุดพ้นจากทุกข์
 3. อุตตลักษณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจวิเศษของตน ยึดติดคับความเป็นของเรา ทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูง ความรู้พิเศษดังกล่าวเป็นโลกียวิชา เป็นโลกยอกิถญา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นทุกข์ได้
- ดังนั้นสมถกรรมฐานจริงมิใช่หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กดทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม มิใช่ว่าสมถกรรมฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใดๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

2. วิปัสสนากรรมฐาน (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 9)

เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบรรพพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิมโดยการตัดต่อ แต่งเติม เสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เอง และได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญา โภณทัณณะ เป็นต้นมา ด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเป็นเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นต้น ก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นเองได้ หากถ้าการถ่ายทอดวิชาดังกล่าวเกิดขาดช่วงไป แม้ว่าพระปริยัติธรรมจะเจริญ งามงามให้ศึกษาอยู่ก็ตาม มนุษย์ธรรมดาที่มีปัญญาสูงเท่าใดก็ไม่สามารถคิดค้นวิชานี้ได้ ดังนั้นสถานที่แห่งใดที่วิชาวิปัสสนากรรมฐานขาดช่วงหายไป จึงต้องไปหาศึกษาจากแหล่งอื่นที่ยังมีการ สืบทอดอยู่ แล้วจึงนำกลับมาถ่ายทอดสืบต่อยังสถานที่นั้นต่อไปอีก วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชา ที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจได้ เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง การพูด หรือ การแสดงให้เห็นได้ แต่ต้องทดลองปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามัยปัญญา ดังนั้นการสอนไม่ว่าจะในยุคใด ไม่ว่าจะสอนได้ดีเท่าใด ก็มีขีดจำกัดไม่สมารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้อย่าง แจ่มแจ้งทั้งหมดได้ ในบรรดาโยคีที่ได้รับการฝึกฝนจนเห็นผลจากการปฏิบัติมีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ถ้าอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีคุณวิเศษทางปฏิสัมภิทา ก็สามารถแสดงพระ ปริยัติธรรมได้อย่างกว้างขวาง แต่หากไม่อยู่ในกลุ่มดังกล่าวจะต้องเรียนภาคทฤษฎีจากผู้รู้ หรือ จากตำราจึงจะมีความรู้แจ้ง และเข้าใจได้อย่างง่าย ส่วนผู้ที่ไม่ได้อยู่ใน

กลุ่มปฏิสัมพันธ์ แม้รู้เห็น แจ้งแล้วก็ตาม ไม่อาจจะพูดสอนได้ ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมหลังจากปฏิบัติแล้ว จึงจะสามารถเป็นครูบาอาจารย์สอนผู้อื่นให้รู้ตามได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธีการรับรู้อารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ และวิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างไรก็ตามหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติ โยคีควรจะทำตนเสมือนคนใช้อาการหนัก ไม่มีเรี่ยวแรง ขยับกายเคลื่อนไหวอย่างแข็งข้ำ สรรวมนัยน์ตา เสมือนคนตาบอดที่ไม่สนใจสิ่งรอบด้าน โดยการหรีตาลงครึ่งหนึ่งไม่ลืมตาเต็มที่ รูปที่เห็นจึงเป็นเพียงเงาๆ รางๆ มัวๆ เท่านั้น ทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่รูป การเห็นเช่นนี้เรียนว่ารูปปรมัตต์ ส่วนนามปรมัตต์คือจิตที่กำหนดรู้อยู่ การกำหนดเห็นรูปอารมณ์ต่างๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงาๆ รางๆ มัวๆ ไม่ชัดเจนนี้ได้ชื่อว่าเห็นเพียงสักแต่ว่าเห็น จึงเป็นการเห็นรูปปรมัตต์แท้ๆ เพื่อสติจะได้เกิดความเคยชินสามารถกำหนดได้ อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมภาติ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้นจนรู้แจ้งความเป็นจริงของรูป-นามตามสภาวะธรรมที่มีการเกิดอย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าโยคีไม่ขยับกายอย่างช้าๆ เนิบๆ แล้ว สติจะไม่สามารถกำหนดตามรู้ได้ทันปัจจุบันอารมณ์ หรือได้ทันอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ทำให้การปฏิบัติไม่บังเกิดผล และเพื่อเป็นการสร้างวิริยะกับขันติให้เกิดขึ้น โยคีจึงไม่ควรนอนเกินกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าโยคียังไม่ว่างจึงกำหนดต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ

3. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 10-15)

เป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตต์ เป็นอารมณ์ที่รับ ความรู้สึก รับรู้อาการของรูป - นามปรมัตต์ สภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตต์แท้ ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้นโยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอจึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตต์มาตั้งชื่อเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตต์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิดต่อเมื่อโยคีมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมกำหนดอารมณ์ปรมัตต์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิเริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้า แล้วก็รับรู้รูปปรมัตต์แท้ๆ และ นามปรมัตต์แท้ ๆ ได้ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหว เป็นปรมัตต์สภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตต์ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ ต้องผ่านบัญญัติก่อน หากไม่มีบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตต์ได้ ตัวอย่างเช่น ต้องการจะรับประทานเนื้อมะพร้าว แต่ก่อนที่จะทานได้มันจะต้องปอกเปลือกมะพร้าว และกะเทาะกะลามะพร้าวก่อนฉันใด ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องผ่านสมมติบัญญัติก่อนที่จะรับรู้ อารมณ์ปรมัตต์ได้ฉันนั้น

ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ของนักปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย

1. ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา
2. วิริยะ เป็นความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน

3. สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์
 4. สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหามกิเลสที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

5. ปัญญา เป็นความรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน
 ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ 5 นั้น โยคีต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อน ว่ามีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

1. ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่าศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2. จิตตวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิตองค์ประกอบสำคัญของจิตตวิสุทธิก็คือสมาธิซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่

2.1 สมถสมาธิ เป็นโลกียสมาธิหรือเป็นสมาธิล้วน ๆ ที่ได้จากสมถภาวนามีวิริยะ สติ ปัญญา ศรัทธา เหมือนสามัญญบุคคลทั่วไป ไม่เกิดภาวนามยปัญญา ไม่สามารถรู้ถึงพระไตรลักษณ์ได้ด้วยภาวนามยปัญญา แต่เข้าใจในพระไตรลักษณ์ได้ด้วยจันทมยปัญญาคือ คิดเอานึกเอา น้อมเอา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถสมาธิจนถึงระดับที่เกิดมานสมาธิแล้วจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก มีอายุยืนมากตั้งแต่หนึ่งมหากัปไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันมหากัป พอหมดอำนาจของมานสมาธิ ลงมาเกิดในโลกมนุษย์แล้วหากไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดี อาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารถ บันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

2.2 วิปัสสนาสมาธิ เป็นโลกุตตรสมาธิ กล่าวคือ มรรคสมาธิกับผลสมาธิ โยคีที่ปรารถนาโลกุตตรสมาธิ จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือประกอบไปด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มรรค 8 เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับ เห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญา โดยกำหนดรู้รูป - นามที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้งในการปฏิบัติ เพียงแต่ตามรู้ ตามดู ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การนึก การปรุงแต่ง และกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้ มิให้เกิดขึ้นเท่านั้น

จิตตวิสุทธิในสมถกรรมฐาน เป็นจิตที่เริ่มต้นมีความใสสะอาดหมดจดจากกิเลสด้วยอำนาจของสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาวะของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา และสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิตลอดจนนาม - รูปที่เกิดขึ้น เรียกว่า จิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่ง สมถสมาธิได้ วิสุทธิ ทั้ง 2 ลักษณะคือ ศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิทั้งเหตุและผล จิตตวิสุทธิที่เป็นผลเป็นพื้นฐานรองรับ การปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐาน มีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มีอยู่ 2 แบบคือ

1. ปฐม วิปัสสนา โหติ ปุจฉาสมโถ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วยวิริยะทางจิตในระบบของมรรคจึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา

2. ปฐม สมโถ โหติ ปจฺฉาวิปสฺสนา ในขั้นแรกทำสมถสมาธิมาก่อนภายหลังจึงยกจิต ขึ้นสู่วิปัสสนาโดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะหรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของวิปัสสนาในอัตรารสส่วนที่เท่ากันเรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิ

ในระบบของวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงมิใช่สมาธิล้วนๆ เหมือนในสมถกรรมฐาน แต่เป็นสมาธิที่ปรุงแล้วโดยมรรควิธีและมีการจัดสรรในระบอบอินทรีย์ 5 คือมีทั้งสมาธิ วิริยะ สติ ปัญญา และ ศรัทธาในอัตราส่วนเท่าๆ กันเรียกว่า อินทรีย์สมคูล

การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือการพัฒนาปฏิบัติของโยคีจะมีความก้าวหน้ามากขึ้นหรือน้อยขึ้นกับวิสุทธิ ได้แก่ ศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ กับวิปัสสนาญาณ เนื่องจากอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ สมาธิวิริยะ ปัญญา ศรัทธา สติ จะเกิดขึ้นได้ด้วยมรรควิธีเพราะสติในองค์ มรรค 8 เป็นตัวที่เข้าไปประหามันกิเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเห็นทั้งการเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - และดับไปของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถขจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นบุคคลตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนเกิด วิปัสสนาญาณย่อมมีสัทธิกายวิสุทธิ มีความเห็นความเข้าใจที่ผิด สำคัญผิดว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา เขาเห็น เราเห็น เขารู้ เป็นต้น ตราบใดที่ยังไม่สามารถขจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่งให้ไปเกิดในมนุษยโลก เทวโลกก็ตาม แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้นโยคีที่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ จึงต้องกำจัดสัทธิกายวิสุทธิ ซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้นเมื่ออินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะประหามันกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพระมหาศาลสามารถถึง ซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

วิธีรับอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา “สติ กัมมภู ฐานากิมกฺขํ อุပ္ภฺฐเปตฺวา” สติ เป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยที่อารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็นอารมณ์หลัก และอารมณ์รอง

อารมณ์หลัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานะคือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามขีดความสามารถอินทรีย์ของโยคี ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. อานาปานะโดยทางตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “วาโยโผฏฐัพพรูป” (วาโย - ลม, โผฏฐัพพ = กระทบ, รูป - รูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้า และหายใจออก พร้อมกำหนดรู้ตามอาการกระทบ การปฏิบัติอานาปานะโดยตรงนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อินทรีย์แก่กล้า เป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ของอุคคตัตถัญญ หรือ วิปจิตัตถัญญ เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียด ลึกซึ้ง สามารถจับอาการกระทบของลมตรงปลายจมูกที่มีความเบาเบาได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปกติธรรมดาที่เป็นเนยยะไม่สามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อจับไปนาน ๆ จะรู้สึกวาลมหายใจ จะค่อย ๆ เบาลง จนในที่สุดไม่สามารถจับได้ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึง ทรงสอนอานาปานะทางอ้อมเพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์ปฏิบัติทั่วไป

2. อานาปานะโดยทางอ้อม พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของฟอง - ยุบ หรืออาการนิ่งของห้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่ผนังห้องด้านในโดยไม่พิจารณาสัญญาณของห้อง

สรุปได้ว่า อานาปานะโดยทางตรงและโดยทางอ้อมเป็น วาโยโผฏฐัพพรูปเหมือนกัน แต่อานาปานะโดยทางอ้อมใช้ดูตามอาการเคลื่อนที่ของห้องแทนการใช้เหตุดูตรงจุดกระทบของลมตรงปลายจมูก ใช้สติจับความรู้สึกที่สะท้อนดูอาการเคลื่อนไหวของห้องตรงบริเวณดังกล่าว เหตุที่เลือกตรงสะท้อนเพราะเป็นจุดกึ่งกลางของกาย และอาการเคลื่อนไหวตรงสะท้อนเบาเบา เมื่อเทียบกับบริเวณของห้อง โยคาวจรบุคคลจึงต้องใช้สมาธิ ความเพียร ความอดทน สติ ความตั้งใจ รวมทั้ง

พละกำลังมากกว่าเมื่อตามดูอาการเคลื่อนไหวที่ท้องส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สะดือ ประกอบกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทั้งสติ สมาธิ วิริยะ ปัญญา และศรัทธาของผู้ปฏิบัติ ดังนั้นเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุตามวัตถุประสงค์หลักนี้ ผู้ปฏิบัติต้อง ตามดูอาการเคลื่อนไหวของ – ยุบของท้องตรงสะดือ

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้วิธีการในมรรคมีองค์ 8 มัชฌิมาปฏิปทา ในระบบมัคคสมังคีที่สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ เป็นปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอาณมณกรรมฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็น นาม-รูปปรมาณู หรือ นาม-รูปบัญญัติ
2. สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอาณมณกรรมฐาน
3. สัมมาวาจา วาจาถูกต้องคือใช้กำหนดที่ตรงกับอาการของรูป – นามนั้น
4. สัมมาภังคะ การงานถูกต้องคือกำหนดอาณมณกรรมฐานตามอาการ
5. สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกให้จิตจับอยู่ที่อาณมณกรรมฐานในขณะนั้นตั้งแต่อุปปาหะ- ฐิติ-ตั้งคะ
6. สัมมาวายามะ เพียรชอบคืออาณมณกรรมฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้นโดยไม่ทอดย
7. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อาณมณกรรมฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอาณมณใดก็ประหันทกิเลสที่อาณมณนั้น
8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอาณมณกรรมฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง 8 ถึงแม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่า มัคคสมังคี เพราะฉะนั้นเมื่อโดยกำหนดตามอาการหรืออาณมณที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง 8 องค์จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน

วิธีการกำหนดทั้งอาณมณหลักและอาณมณรองในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้อง การกำหนดคือการบริกรรม หรือภาวนาตามอาการตามสภาวะ ให้แนบกัน ตรงกับอาการหรือ สภาวะนั้น ๆ คำถามที่ตามมาคือโยคีจะต้องกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบก็คือ

1. ต้องกำหนดนาม - รูปปรมาณู กำหนดอาการ ความรู้สึก
 2. กำหนดโดยใช้สติจับที่ความรู้สึก นาม – รูปปรมาณู
 3. กำหนดตามอาการเช่น ถ้ากำลังติดอยู่ก็กำหนดว่า “ติดหนอ ๆ” ไม่เลยไปติดถึงเรื่องราวที่กำลังติดกันว่าเป็นอย่างไร? มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หาย
 4. กำหนดตั้งแต่รู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการหายไป
- ขั้นตอนของการกำหนดเมื่ออาณมณรองยังไม่ปรากฏ โยคีจะต้องกำหนดอาณมณหลักก่อนเช่น

1. ในการนั่งให้กำหนดพอง – ยุบก่อนเป็นอาณมณหลัก
2. ในการเดินจงกรมให้กำหนดอาการยืน เดิน และการกลับตัว
3. ในอิริยาบถทั่วไปให้กำหนดอาณมณหลัก ๆ ก่อนตามกิจที่ทำ เมื่อกำหนดไปมีอาณมณรองเกิดขึ้นเช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม ให้ละอาณมณหลักไปกำหนดอาการ

ของอารมณ์ร่งตั้งแต่รู้สึกว่าจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้ มรรคทั้ง 8 จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โสภะ และโมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้จิตผ่องใสปราศจากกิเลสความขุ่นมัว โทสะ ตลอดจนรักษาความผ่องใส ไร้กิเลสของจิตให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์ร่งดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์ร่งเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดที่อารมณ์ร่งอีก ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ มรรค 8 จะเข้าทำหน้าที่ดับทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์ร่ง วัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือถาวร เพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ มี 2 ประการคือ คือ

3.1 วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้โยคาวจรบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค-สกทาคามีผล อนาคามีมรรค-อนาคามีผล และอรหัตมรรค-อรหัตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนา เป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื้อนาบุญที่สูงที่สุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึง โลกุตตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

3.2 วัตถุประสงค์รอง มี 4 ประการได้แก่

3.2.1 ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2.2 ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

3.2.3 เป็นการสร้างสะสมบุญกุศล ในระดับโลกิยะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่ง สถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะโยคีมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะค้นพบชีวิต ทำให้สามารถเปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัด ๆ ไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้

3.2.4 เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลแท้จริงหรือไม่?

วิปัสสนาที่จัดด้วยวิปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงเป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอนของการพัฒนาจิตของมนุษย์มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความละเอียดประณีตในการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตามความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคน เพราะฉะนั้น เพื่อให้โยคาวจรบุคคลจะได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง สามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนไปจนถึงระดับที่สูงได้ สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถอย่างแท้จริง วิปัสสนากรรมฐานมีคุณอนันต์ เป็นหนทางให้โยคีสร้างสมบุญ เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถถอดถอนวิปัสสนาของมนุษย์ ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อน ความแปรปรวนไปจากสภาวะความเป็นจริง 2 ลักษณะคือ

1. สัญญาวิปัสสนา คือความจำผิด ความจำที่ผิดไปจากความเป็นจริงเนื่องจากศูนย์ ความทรงจำของมนุษย์เสื่อมเสียไป ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจผิด

สำคัญผิดว่า บัญญัติเป็นปรมาตม์ ปรมาตม์เป็นบัญญัติ ของจริงเป็นของปลอม ของปลอมเป็นของจริง สิ่ง
ที่ผิดกลายเป็นถูก สิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด

2. สติวิปลาส คือสติสำคัญผิดไปตามสัญญา ทำให้การกำหนดอาการ ตลอดจน
ความรู้สึก คลาดเคลื่อนหรือแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง

ดังนั้น “เพื่อความไม่ประมาทผู้ที่มีความประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผล
จะต้องมีวิปัสณาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง สามารถบอกกรรมฐานได้อย่างแม่นยำ
และถูกต้องคอยให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม” ในขณะเดียวกัน
โยคาวจรบุคคลจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม่ดื้อรั้นจึงจะมีประสิทธิผล
ลดอาการปฏิบัติ คำกล่าวร้ายที่ว่าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้โยคีเสียจริตก็จะหมดไป
ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติเป็นการป้องกันมิให้คนเสียจริต ส่วนคนที่เสียสตินั้นเพราะปฏิบัติใน
สิ่งที่คลาดเคลื่อนไปจากวิปัสสนากรรมฐาน การกล่าวร้ายต่อวิปัสสนาเป็นการให้ร้ายต่อ
พระพุทธศาสนา ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นแนวการปฏิบัติ
ที่ทำให้คนปกติเป็นคนเสียสติ การกล่าวร้ายเช่นนี้ นอกจากจะเป็นบาปแล้วยังถือเป็นการทำลาย
พระพุทธศาสนาโดยตรงอีกด้วย เพราะว่าเมื่อไม่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็ไม่มีผู้ปฏิบัติที่สามารถ
บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีพยานที่รู้เห็นรับรองพระธรรม และการตรัสรู้ของพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระอีกต่อไปและไม่มีความแตกต่างไปจากศาสนา
อื่น ๆ ในโลก

**ความแตกต่างของอารมณ์กรรมฐานในสมถกรรมฐานและวิปัสสนา
กรรมฐาน** (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 16-18)

สมถกรรมฐาน

1. มีอารมณ์เพียงอย่างเดียวเป็นบัญญัติอารมณ์จิตรับอารมณ์เดียว การบริการ
บริการที่อารมณ์เดียว
2. อุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) เป็น
สมาธิที่พึงประสงค์ของสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เพียงอารมณ์เดียว ไม่เกิดปัญญา
ไม่เกิดการเกิด - ดับของรูป - นาม หากไม่นำมาเป็นบทของวิปัสสนาผลสูงสุดที่ได้คือ
อภิญญา 5 นำไปสู่พรหมโลก แต่ไม่สามารถเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้
3. ไม่เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นชีวิตและสิ่งต่าง ๆ เป็นนิจจัง สุขัง อตตตา อันเป็นเหตุ
ให้เกิดสุภะ (งาม)
4. สมาธิของสมถกรรมฐานไม่สามารถประหารกิเลสได้เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว จิตตวิ
สุทธิในสมถกรรมฐานเข้าไม่ถึงมรรค 8

วิปัสสนากรรมฐาน

1. มีปรมาตม์เป็นอารมณ์ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์เดียว แต่มีการย้ายอารมณ์จาก
อารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่องไม่มีช่องว่างเป็นทิวฐิสมานิ (สมาธิที่เห็นการ
เปลี่ยนแปลง) มีอารมณ์ที่หลากหลายทั้งหมดเป็น นาม-รูปปรมาตม์ เวลากำหนดแบ่งเป็นอารมณ์หลัก
กับอารมณ์รอง หากถ้าสติและสมาธิมีความจดจ่อและต่อเนื่องจะสามารถทำให้สมาธิและปัญญา

ญาณสูงขึ้นตามลำดับได้อย่างรวดเร็ว

2. ขณิกสมาธิ (สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะเหมือนสายฟ้าแลบ) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของวิปัสสนากรรมฐาน

3. เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเหตุให้เกิดอสุภะ (ไม่งาม)

4. สมาธิของวิปัสสนาสามารถประหารกิเลสได้เพราะมีสติในมรรค 8 เป็น ปุพพะภาคมรรค กล่าวคือ มรรคเบื้องต้นก่อนถึงอริยมรรคมีลักษณะประหารกิเลสเป็น 3 ลักษณะคือ

4.1 ตงคปหาน ละกิเลสได้ชั่วคราว ในขณะที่โยคีมีสมาธินั้น อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า

4.2 วิกขัมภนปหาน ละกิเลสได้และสามารถรักษาความสะอาดหมดจดของจิตอยู่ได้เป็นช่วงนาน ๆ ด้วยอำนาจสมาธิ เมื่อโยคีมีสมาธิมาก อินทรีย์เริ่มแก่กล้า

4.3 สมุทเฉทปหาน การละได้อย่างเด็ดขาดได้แก่ ถึงซึ่ง มรรค ผล และนิพพานในที่สุด

การกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสติต้องจับที่ความรู้สึก กำหนดตามอาการตั้งแต่เริ่มต้นเมื่อรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นจนกระทั่งหายไป คอยกำจัดอภิชฌาและโทมนัสที่เกิดด้วยการกำหนด ตามอาการ เมื่อโยคีกำหนดถูกต้องจะเห็น

1. บุญด้วยปัญญา
2. จิตที่ผ่องใสและเศร้าหมองด้วยปัญญา
3. การเสียสมาธิและการได้สมาธิกลับคืนมาด้วยปัญญา
4. พระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามัยปัญญา มิใช่ด้วยจันทมัยปัญญา
5. กุศลและอกุศลที่เกิดด้วยปัญญา
6. นาม - รูปตลอดจนการทำงานของนาม - รูปด้วยปัญญา
7. องค์ประกอบวิปัสสนาญาณและวิสุทธิ 7 ด้วยปัญญา
8. มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงท้ายสุดด้วยปัญญา

โยคีจะเห็นโดยไม่มี ความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือโยคีจะต้องมี พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้อย่างแท้จริงเป็นผู้สอน ผู้ชี้แนะและจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เมื่อโยคาวจรบุคคลมีความชำนาญเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในระดับหนึ่งแล้วก็สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต ในการทำงานพร้อมกันได้บุญ ควบคู่ไปด้วย

การเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ เป็นการอธิบายความตามทีพระอรุทธกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 18-35)

การเจริญสติปัฏฐานกล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐาน อารมณ์ของสติปัฏฐาน และวิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในทีฆนิกายมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดง

แนวทางการปฏิบัติคือ การเจริญสติ และแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็น พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน 7 ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน 7 วัน” พระดำรัสนี้ทำให้อนุมานว่านักปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

พระพุทธรูปทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปฏิฐานไว้ในอารัมภกถาของมหาสติปฏิฐานสูตรว่า

“เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สตุคานัง วิสุทฺธิยา โสภ ปรีเทวานัง สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสุสานัง
อคฺคณคฺคมาย ญายสุส อธิคฺคมาย นิพฺพานสุส สุขุฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปฏิฐานา”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปฏิฐาน 4 นี้ เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอรियมรรค เพื่อบรรลุพระนิพพาน”

องค์ประกอบของสติปฏิฐาน 4 ได้แก่ (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 18-20)

1. กายะ กายานุปัสสีวิหริตี อาตาศิ สัมปะชาโน สติมา ตามกำหนด! อากาโรของกายอย่าง หนึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้ริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้ริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเคี้ยว การย่น การตะแคง การถู การละ เป็นต้น

อิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรงขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การหายใจเข้า - ออกได้ สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไหล่หลังหรือวางมือขวามือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ 4 ศอก (มีไข่มองไปไกล ๆ) หรือตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด “ยืนหนอ” รู้ว่ายืนท่าบ้านไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

อิริยาบถเดิน การเดินจงกรมมี 6 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ

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 - ถูหนอ - กดหนอ

จุดประสงค์ของการเดิน “หนอ” (ไม่ต้องยาว) ลงตอนท้ายในการกำหนดทุกครั้งก็เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้นและเนื่องจากคำในภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเติมคำว่าหนอเข้าไปให้จำนวนคำครบพอดีลัษสภาวะที่เกิดขึ้น การก้าวย่างเดินมิให้ยาว หรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณเท่าขนาดความยาวของเท้ากำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนของเท้าเท่านั้น ไม่ก้มดูที่เท้า เพราะจะกลายเป็นสัญญาณบัญญัติปิดกั้นอาการเคลื่อนไหว คือ ปรมัตคไป

อิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลางเพื่อช่วยในการทรงตัวขณะ นั่ง โยคีต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการ ปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วัริยะเจตสิกทำงานได้ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่ม

มากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังอไม่ถูกต้องจะทำให้โมโหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการร่งหวานอน เชื่องซึม นอกจากนี้ยังทำให้จับอาการpong – ยุบได้ยากไม่ชัดเจน

อิริยาบถนอน เมื่อโยคินอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ โดยกำหนด “นอนนอน” ไม่ต้องไปเพ่งรูปท่ายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย กิเลสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่แล้ว ยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เขี่ยด คู้ เห็น เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก โยคีเผลอสติ ลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากโยคาวจรบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติ ทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2. เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา อาทิเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความแสบ ความเหนียว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขา เวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

3. จิตเต จิตคานุปัสสีวิหริติ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีต ละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดคันจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป - นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกรูป แยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามอีกอย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไว จึงสามารถกำหนดคันจิตได้ย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วยคือจิตที่เพ่ง สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

การกำหนดคันจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจาก อิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มมาต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะได้ก็กำหนด “อยากจะได้หนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะได้ก็นั่งกำหนด “อยากจะได้หนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น แล้วกำหนดครั้ง หรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้งก็มากเกินไป ทำให้

เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้ไม่ได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบไปด้วย

กุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มจากการกำหนด คณจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูป - นาม เริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกแยะนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไว จึงสามารถกำหนดคณจิตได้

4. ฌเมสุข ฌมมานุสสสีวิหริ อาตปปี สัมปะชานโน สติมา ตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่

การเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อรูปอารมณ์ปรากฏขึ้นมา การเห็นให้กำหนดที่รูปที่เห็น มิใช่กำหนดที่ตา การที่โยคีหรือตาลงหรือลิ้มตาเพียงครั้งเดียวจะเห็นเพียงสักแต่ว่า รูปเป็นรูปปรมาณูล้วน ๆ ปราศจากสมมติบัญญัติ

การได้ยินกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” การได้ยินกำหนดที่เสียงที่ได้นยินมิใช่กำหนดที่หู เพราะคลื่นเสียงมีความถี่สูง เป็นคลื่นต่อคลื่นไม่ใช่คลื่นเดียวกัน มีการเกิด - ดับต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ถ้า โยคีตั้งใจกำหนดที่เสียง หากสมาธิญาณแก่กล้าแล้วจะเห็นการเกิด - ดับปรากฏชัดเจน แต่ถ้าไปกำหนดที่หูทำให้ไม่เห็นกระบวนการเกิด-ดับดังกล่าว และเป็นกำหนดอดีตอารมณ์ไม่ใช่ปัจจุบันอารมณ์ไป

การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัส เพียงสักแต่ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเท่านั้น ไม่ให้เลยไปกว่านี้ เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ก็เลสก็สามารถเข้าได้ อาการรู้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียงอาการรู้ เพียงสักว่ารู้เท่าทันไม่ปรุงแต่งต่อเติม

การกำหนดรอบสติปัฏฐานทั้ง 4 องค์ประกอบของสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการดังกล่าวนี้เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนาจิต ธรรมซึ่งโยคีบุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการ ทั้งสติกำหนดรู้เห็นสภาวะธรรมดังกล่าวของรูป - นาม สังขาร ตามความเป็นจริงไม่ให้คลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบัน อารมณ์ไม่เพลา ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสายพองหนอ - ยุบหนอนี้ ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐาน พอง-ยุบจะเป็นผลก็ตาม โยคีไม่ต้องใส่ใจพิจารณาเหตุปัจจัย ดังกล่าว เพียงแต่ตามรู้อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องเท่านั้น ท้องมีอาการพองที่เป็นรูปปรมาณูที่กำหนด “พองหนอ” เป็นต้น

ธาตุทั้งสี่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ ต่างเป็นรูปปรมาณู การกำหนดรู้อาการพองของท้องว่า “พองหนอ” นี้เป็นนามปรมาณู

โยคีบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อมีจิตฟุ้งซ่านก็กำหนดตามว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ” หลาย ๆ ครั้ง อาการฟุ้งซ่านจะค่อย ๆ จางไป ๆ จนหายไปที่สุดใน สติเจตสิกนี้มีอิทธิพลสูงมาก การที่จิตฟุ้งซ่านนี้อุทธัจเจตสิกและองค์ธรรมคือโมหเจตสิกต่างก็เป็นอกุศล สติเจตสิก เป็นผู้ควบคุมบัญชาการเป็นกุศลทำให้ความฟุ้งซ่านค่อย ๆ ลดลงไปจางไปจนหายพออาการฟุ้งซ่านหายไปโยคีก็กลับมากำหนดพอง - ยุบต่อ ไม่ใช่กำหนดฟุ้งซ่านหนอครั้งเดียวแล้วหันมากำหนดพอง - ยุบ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ ไม่ว่าจะป็น อารมณ์ที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะอยู่ โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหารกิเลส ขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้นถ้าโยคีไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉย ๆ หรือรู้ด้วยโมหะ

สภาวะนี้ อตตโน สภาเว ธาเรตติ. = ธาตุ หรือ อตตโน สภาเว ธาเรตติ. = ธมโม ทำตาม วจนตุล สภาวะนี้หรือธรรมะนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ พระตถาคตทรงแนะนำว่า “กายกายนุสสุ สี วิหริตี อาตปปี สัมปะชาโน สติมา วินยย โลก อภิขมาโทมนสุส” กายานุสสนาสติปฏิฐานนี้ อาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตาม

อารมณ์กรรมฐานมีอยู่มากมายเช่น เวทนาต่าง ๆ ได้แก่ ความดีใจ ความเสียใจ โยคีก็ต้องกำหนดตามอาการที่เกิด โยคีที่มีสติและสภาวะญาณไม่แก่กล้าพอก็ไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน ส่วนอาการพอง - ยุบ ถ้าตั้งใจทำตามก็สามารถกำหนดได้ แต่มีโยคีเป็นจำนวนมากที่มีความเข้าใจผิดว่าเมื่อกำหนดพอง - ยุบได้ชัดเจน แสดงว่ากำหนดได้ดี ในความเป็นจริงแล้วการเห็นอาการพอง - ยุบ ชัดเจนดีนั้นเป็นอารมณ์บัญญัติมีรูปพรรณสัณฐานของท้องขึ้น ๆ ลง ๆ ปรากฏอยู่ อารมณ์ปรมัตต์แอบแฝงอยู่ภายใน อารมณ์บัญญัติยังปิดบังอารมณ์ปรมัตต์อยู่ แต่เมื่อปฏิบัติไปนาน ๆ สติสมาธิญาณแก่กล้าแล้วบัญญัติก็หายไปเหลือแต่สภาวะปรมัตต์ล้วน ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท้องจะมีอาการเคลื่อนไหวขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน เมื่อท้องมีอาการพองเกิดขึ้นก็กำหนด “พองหนอ” ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่กำหนดรู้ในใจเท่านั้น เพื่อรับรู้อาการพอง โดยไม่มีรูปพรรณสัณฐานของท้องจึงเป็นอารมณ์ปรมัตต์ที่ถูกต้องจริงๆ แล้วอาการพอง - ยุบ จะมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา ไม่หายไปไหน คนที่ตายเท่านั้นจึงไม่มีพอง-ยุบ โยคีที่เริ่มปฏิบัติใหม่มักจะจับอาการ พอง - ยุบไม่ได้ หรือจับได้ไม่ชัดเจน สามารถวางมือไว้บนหน้าท้องเพื่อช่วยให้ตามดูอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของพอง - ยุบได้ง่ายขึ้น โดยหายใจปกติ ไม่หายใจแรง หรือกลั้นลมหายใจเพราะจะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนด ต่อมาเมื่อพอง - ยุบ มีความชัดเจนแล้วก็ให้วางมือไว้ตรงหน้าตักตามเดิมในขณะที่นั่งสมาธิ หากโยคียังไม่สามารถจับอาการพอง - ยุบได้อีกก็ให้กำหนด “นั่งหนอ ๆ” เพื่อรับเอาการนั่ง หากกำหนดอาการนั่งไม่ได้ก็ให้กำหนดตามอาการถูกว่า “ถูกหนอ ๆ” อาการถูกเป็นการรับการถูกต้องสัมผัสของร่างกายตรงที่ใดที่หนึ่ง เช่น อาการที่ก้นย้อยสัมผัสอยู่กับพื้น เป็นต้น ในขณะที่กำหนดอยู่นี้บางครั้งโยคีอยากจะกลืนน้ำลายก็กำหนดว่า “อยากจะทำกลืนหนอ” เมื่อรวมน้ำลายเพื่อที่จะกลืน กำหนด “รวมหนอ” รวมแล้วจะเริ่มกลืนกำหนดว่า “กลืนหนอ” กำหนดละเอียดเช่นนี้เพื่อขจัดความเข้าใจผิดยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเขา ตัวเราให้หมดไป

การกำหนดต้องกำหนดให้ต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอนเพราะกิเลสจะเข้าได้ อารมณ์ใดหายก็ย้ายไปกำหนดอารมณ์อื่นที่มีความชัดเจนต่อไป กำหนดให้ปัจจุบันอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และไม่ควรถาคัดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่นท้องพองขึ้นมากก็ตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่ออาการพองเกิดขึ้น - ดับไป แล้วโยคีกำหนดซ้ำอีกก็ไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เพราะไม่มีอารมณ์แล้ว ยุบเกิดขึ้นตั้งสติได้ก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” ยุบหมดไป คำว่าหนอก็หมดไปพร้อมกัน ถ้าอาการพอง - ยุบเกิดขึ้นรวดเร็วมากจนกำหนดตามไม่ทันให้กำหนดว่า “หนอ ๆ” รับการเคลื่อนไหวไปมาของท้อง ไม่รับเกินไปกว่านี้ บางทีอาการพอง - ยุบกำหนดได้ไม่นานหายไป ก็ให้เปลี่ยนไปกำหนด

“นั่งหนอ - ถูกหนอ” ถ้าอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาก็ต้องกำหนดตาม เช่น เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนด “ได้ยินหนอ” มีเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” หรืออาการพอง - ยุบ ถ้ำหายไป วางไปก็กำหนด “วางหนอ” ได้

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมาตม ไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถจับต้องได้ รูปพรรณสัณฐานไม่มี ไม่มีสี เป็นเพียงการรับรู้อาการเท่านั้น เช่นอาการนั่ง ยืน เดิน นอน โยคีบางคนย้ายอารมณ์ไม่เป็น ถ้าหากไปพิจารณารูปพรรณสัณฐานก็เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางปฏิบัติแล้วทำได้ยาก หลักของการปฏิบัติมีอยู่ว่า โยคีต้องกำหนดอารมณ์ที่ปฏิบัติที่รู้สภาวะที่แท้จริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ง่ายเพราะมีความชัดเจนดีทำให้กิเลสเข้าได้ยาก ส่วนอิริยาบถย่อยเช่น การเคลื่อนไหว การแล การเหยียด การคู้ เป็นต้น เห็นได้ไม่ชัดเจนกำหนดได้ค่อนข้างยาก กิเลสจึงเข้าได้ง่าย เวลาที่ กำหนด “คู้หนอ” โดยไม่ต้องหันไปมองตามเพียงแต่รู้อาการคู้เท่านั้น คู้ครั้งที่สองก็รู้อาการได้ ครั้งแรกกำหนด “คู้หนอ” กำหนดรูป - นามนี้แล้ว คู้ครั้งที่สองยังไม่เกิด คู้แรกก็ดับไป โยคีก็สามารถรู้เห็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตาพอกำหนดรู้คู้ที่สองรูป-นามก็ดับไป คู้ที่สามยังไม่เกิด สภาวะการเกิดขึ้น ดับไปเป็นสภาวะที่ละเอียดก็ถ่องรับรู้ด้วย มิใช่กำหนด “รู้หนอ ๆ” แล้วมองไปที่ร่างกายเป็นอารมณ์บัญญัติของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นปรากฏตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง สภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากว่าวาโยธาตุมากก็จะเห็นว่าตัวพองขึ้นมา ซึ่งอาการพองนี้เป็นอสุภกรรมฐาน เป็นอาการของศพที่ไม่ได้ฉิดยา เมื่อโยคีรู้สึกเช่นนี้ก็จะเกิดอาการสลดใจ ก็ให้กำหนดว่า “สลดใจหนอๆ”

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น หากอินทรีย์ได้แก่ วิริยะ สมาธิ สติ ศรัทธาและปัญญาของผู้ปฏิบัติไม่เสมอกัน สภาวะญาณก็ไม่สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ถ้าหากสมาธิสูงไป วิริยะน้อยไป ก็ต้องปรับเพิ่มวิริยะขึ้น ในทางตรงกันข้ามบางที่สมาธิน้อยไปแต่วิริยะมากไปก็ต้องปรับเพิ่มสมาธิขึ้น เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา โยคีจะกำหนดส่ง ๆ ไปไม่ได้ ผลกำหนดตามอารมณ์ใดแล้วอารมณ์นั้นก็ดับไปก็ให้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภวานามยปัญญา ถ้ากำหนด “พองหนอ” แล้วพองหายไป โยคีมานั่งคิดวิเคราะห์ต่อไปว่าอาการพอง - ยุบนี้ไม่สามารถตั้งอยู่ยาวนานได้ การวิเคราะห์เช่นนี้เรียกว่า เป็นจินตมยปัญญาไม่ถึงซึ่งอารมณ์ปรมาตม ซึ่งองค์ธรรมได้แก่ รูป - นามในทางปฏิบัติ โยคีต้องตามกำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่องทุก ๆ อิริยาบถให้สติ สมาธิเกิดติดต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มิมช่องว่างเข้ามาแทรก สภาวะญาณก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

หลักการปฏิบัติแบบพองหนอ - ยุบหนอนั้น ไม่ให้ตามลมหายใจ สภาวะลมหายใจเข้า - ออกเป็นเหตุ เป็นปัจจัย อาการพอง - ยุบเป็นผล เหตุกับผลเป็นของคู่กันก็จริง แต่ในทางปฏิบัติโยคาวจรบุคคลต้องไม่ใส่ใจกับเหตุปัจจัยพิจารณาแต่ผลปัจจัยเท่านั้นคือพอง-ยุบ เมื่อลมหายใจเข้า-ท้องพองขึ้นมากำหนดตามอาการว่า “พองหนอ” ลมหายใจออก - ท้องยุบลงไป กำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ”

ส่วนอานาปานสติกรรมฐานจะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้วจึงกำหนดลมหายใจออก ในวิสุทธิมรรค มหาภูิกจารย์ ได้แสดงไว้ว่า “ภวานายปนวฑฺฒมานาย ปณฺณคฺติ สมตฺกุกมฺมคฺวา

สภาเวเวเว จิตต์ ตัญญูตีติ” อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมาตม์ล้วนๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้ง รูปปรมาตม์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ โยคีจะมีความรู้ชอบ เห็นชอบ มีสัมมาทิฏฐิในโลกียมรรค ปัญญาหรือเจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญาแท้ ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป การกำหนดเป็นอารมณ์ปรมาตม์แท้ ๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อโยคีกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบันสภาวะเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาเกิดขึ้นก็ให้กำหนดตาม เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไปด้วยอำนาจของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้นอาจทำให้โยคีมีอาการปวด มีน หนัก วิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อายากจะอาเจียนเกิดขึ้นได้ อาการดังกล่าวนี้ถึงแม้จะกำหนดตามหรือไม่กำหนดตามก็จะหายไปเอง โดยไม่ต้องรับประทานยา ผู้ปฏิบัติในขณะนั่งสมาธิต้องมีความอดทนกำหนดตามอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นถ้าเวทนาแรงกล้ำมากจนมีอาการเหมือนจะขาดใจทนไม่ไหวจริง ๆ ก็สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ไม่ควรที่จะทำบ่อยครั้ง พอจะเปลี่ยนอิริยาบถให้กำหนดจิตก่อนว่า “อยากจะเปลี่ยนนอน ๆ” การเปลี่ยนอิริยาบถเช่นนี้ไม่ทำให้โยคีเสียสมาธิ แต่ทำให้ไม่เห็นทุกข์ เมื่อหมดเวลานั่งสมาธิโยคีก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรมต่อไป หากโยคาวจรบุคคลเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อหนีเวทนาเพื่ออำพรางบดบังทำให้ความทุกข์ไม่เกิด สมาธิก็จะไม่เกิด ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงก็จะไม่เกิด จึงไม่สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาเกิดขึ้นบริเวณใดของร่างกายก็ให้โยคีตั้งสติกำหนดตาม เมื่อกำหนดก็เป็นเวทนานุเสสนาสติปฏิฐาน กำหนดแล้วเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตามแต่สภาวะ นอกจากนี้การเห็น การได้ยิน ความดีใจ เสียใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านี้ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตาม แต่ถ้าสติ สมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอแล้วก็อาจกำหนดตามได้ไม่ทัน อารมณ์ที่โยคีไม่สามารถกำหนดได้คือ อารมณ์พระนิพพานเป็นอารมณ์ที่ไม่มีรูป - นาม ชันธทั้ง 5 ดับไปหมด หากโยคีสภาวะยังไม่ถึงอารมณ์พระนิพพานแล้ว ในทั้ง 31 ภพภูมินี้ ก็ยังมีรูป - นามอาศัย อารมณ์ต่าง ๆ ก็มีอยู่มากมาย ผู้ปฏิบัติมีอาการปวดหลังก็ตีปวดศีรษะก็ดี เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็ต้องกัดฟันอดทน กำหนดตามสภาวะของทุกขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นเองก็หายเอง บางครั้งกำหนดตาม 5 นาทีก็หาย แต่บางครั้งต้องกำหนด 10-20 นาทีจึงจะหาย หรืออาจต้องกำหนดเป็นชั่วโมงจึงหายก็มี แล้วแต่อำนาจของเวทนา ไม่จำเป็นว่ากำหนดแล้วต้องหายทุกครั้งไป หน้าที่ของโยคีคือต้องกำหนดตามสภาวะธรรมเพื่อที่จะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

โยคีผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดตามสภาวะความเป็นจริง ถ้ามีเวทนาเช่น อาการแน่นตรงบริเวณหน้าอกขึ้นมา จะต้องย้ายอารมณ์จากฟอง - ยุบหันมากำหนด “แน่นนอน ๆ” จนกว่าอาการแน่นจะหายไป เมื่อเกิดความเจ็บหรือความปวดขึ้นก็กำหนด “เจ็บนอน” หรือ “ปวดนอน” กล่าวคือ กำหนดให้ตรงตามสภาวะ หากไม่กำหนดตามกิเลสก็เข้าได้ ถ้าไม่มีสภาวะแต่ไปกำหนดการกำหนดก็ไม่ตรงเป้าจึงประหารกิเลสไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์อันใด หากโยคีผลอขาดสติไม่ได้ กำหนดตามอารมณ์หันไปกำหนด “ผลอนอน” การกำหนดเช่นนี้ไม่ถูกต้องไม่ต้องกำหนด ถ้าเวทนาหายไปโยคี กำหนดว่า “หายนอน” เช่นนี้ก็กำหนดผิด ดังนั้นอารมณ์หายไปก็ตี ผลอไปก็ตี ไม่ต้องกำหนดอารมณ์ปัจจุบันเกิดขึ้นถ้าคิดก็กำหนด “คิดนอน” หากอาการนี้คิดไม่มีหรือว่าอารมณ์อื่น ๆ ไม่มีก็ให้กลับไปกำหนดฟอง - ยุบต่อ ความเจ็บปวดเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดตามว่า “เจ็บนอน” จนความเจ็บหายไป หรือถ้าเวทนายังไม่หายแต่ครบเวลานั่งก็ให้ออกจากสมาธิแล้วลุกขึ้นไปเดิน

จงกรมต่อ การที่โยคีมีความอดทนต่อความทรมาณกำหนดตามดูทุกขเวทนานี้เป็นไปตามพระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อเห็นความทุกข์ได้ชัดเจน ก็เกิดความปรารถนาที่จะ พ้นทุกข์ พ้นจากสังสารวัฏ หากว่าโยคียังติดสุขมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีความเจ็บปวดก็ไม่เห็นทุกข์ จะเกิดความเกียจคร้านในการกำหนดและเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนตามมา พระวิปัสสนาจารย์บัณฑิตทั้งหลายให้คำแนะนำสั่งสอนว่า โยคีที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องเผชิญกับเวทนา ไม่ว่าจะเวทนาทางกายหรือทางจิตก็ตาม ถ้าหากไม่มีเวทนาเลยแสดงว่าปฏิบัติไม่ถูกต้องในวิปัสสนาญาณทั้ง 16 ญาณนั้น บางช่วงมีเวทนาสูง บางญาณเวทนามีน้อย แต่จะไม่มีเวทนานั้นไม่ได้

บุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันเมื่อรู้สึกเมื่อยก็จะนั่งพอนั่งนาน ๆ เกิดความเจ็บปวดขึ้นมาก็ยืน พอยืนนาน ๆ เวทนาเกิดก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดิน เมื่อเดินนานเข้าเกิดความเมื่อยก็นั่ง นั่งนาน ๆ ปวดเมื่อยก็นอน มีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอดเวลาที่เผชิญกับเวทนา เมื่อพ้นจากทุกข์ทำให้รู้สึกสบาย ดังนั้นเมื่อไม่เห็นความทุกข์ก็ไม่ตื่นรนที่จะออกจากสังสารวัฏให้ถึงซึ่งนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเทศน์ว่า “เมื่อเกิดทุกขเวทนาต้องตั้งสติกำหนด “เจ็บ หนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” หรือ “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “ซาหนอ ๆ” ตามชนิดของเวทนาที่เกิดขึ้น ยิ่งกำหนดจะยิ่งเห็นเวทนาทวีความรุนแรงมากขึ้น เห็นความทุกข์ทรมาณ เห็นทุกขลักษณะอย่างชัดเจนมาก จนเป็นเหตุให้โยคีปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏตลอดจนบรรลุมรรคผลนิพพาน”

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มิใช่เป็นการให้โยคีอยู่ในอิริยาบถเดียวตลอดเวลาเพื่อให้ประสบกับความลำบากความทุกข์ทรมาณเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นการให้ผู้ปฏิบัติอดทนต่อทุกขเวทนาเมื่ออยู่ในอิริยาบถเดียวเช่น ยืน เดิน นั่ง หรือนอนในช่วงเวลาที่ปฏิบัติอยู่ จึงไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยครั้งในระยะแรก เดินจงกรม หรือนั่งสมาธินาน 30 นาที แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มให้นานขึ้นเป็น 35, 40, 45, 50, 55 จนถึงสูงสุด 60 นาทีตามกำลังของสมาธิหรือวิปัสสนาญาณ กล่าวคือ การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมจะต้องไม่นานเกินกว่า 1 ชั่วโมง ซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดเวทนา และโยคีได้ตั้งสติกำหนดตามเพื่อให้เห็นความทุกข์ แต่เวทนาอาจจะหายหรือไม่ขึ้นกับสภาวะของโยคีบุคคล โดยที่ภายใน 1 ชั่วโมงนี้สามารถเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมาไม่เกิน 1 ครั้งเท่านั้น เมื่อครบกำหนดเวลานั่งสมาธิก็ต้องเปลี่ยนไปเดินจงกรมแทน ไม่ว่าเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตาม และเมื่อหมดเวลาเดินจงกรมก็เปลี่ยนไปนั่งสมาธิต่อไป เวทนาดังกล่าวมี 2 ลักษณะ คือ สภาวะเวทนาและโรคเวทนา โรคเวทนาเป็นความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาที่เกิดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติธรรม เมื่อมีสมาธิแล้วกำหนดตามจะไม่หาย ส่วนสภาวะเวทนานั้นหากไม่เข้ากรรมฐานจะไม่ปรากฏ แต่ถ้าเข้าปฏิบัติธรรมแล้วความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาจะเกิดขึ้น ฉะนั้นเมื่อหยุดปฏิบัติแล้วอาการดังกล่าวจึงหายไป

ในวิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า “โยคีบุคคลไม่เห็นทุกข์เป็นเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เช่น เมื่ออยู่ในอิริยาบถนั่งพอกเกิด ทุกขเวทนาขึ้นไม่อดทนก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นยืน พอยืนเวทนาเกิดขึ้นอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็น เดินจงกรมจะรู้สึกสบาย ต่อมาพอดำเนินจงกรมนาน ๆ ก็เกิดความปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนไปนั่งอีก เมื่อนั่ง นาน ๆ ก็เกิดความปวด เมื่อย ชา ก็เปลี่ยนอิริยาบถไป

นอนแทน เป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ การหนีเวทนาตลอดเวลาเช่นนี้ทำให้ไม่เห็นทุกข์”

การที่โยคีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้ถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน จึงต้องปฏิบัติให้เห็นทุกข์เวทนาโดยการอดทนอยู่ในอิริยาบถยืนก็ตี เดินก็ตี นั่งก็ตี นอนก็ตี นานพอสมควรไม่เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อให้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะได้ศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว มรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ หากไม่อดทนโยคีก็ไม่สามารถเห็นทุกข์ได้

จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานเป็นการกำหนดจิต เมื่อกำหนดอกุศลไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอาการเกิดของจิตต้องปล่อยให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จะไปบังคับสภาวะไม่ได้ เพราะเป็นอนัตตา เมื่อโยคีกำหนดเอาการพอง – ยุบอยู่ในขณะปฏิบัติ จิตจะจับอยู่กับอาการพอง – ยุบตลอดย่อมเป็นไปไม่ได้ อาจเกิดการผลอขาดสติไปบ้าง กิเลสแทรกเข้ามาเกิดการนึกคิด เช่น คิดถึงคนที่ชอบพอกัน ก็ให้ตั้งสติกำหนด “คิดหนอ” โดยไม่ต้องนึกถึงหน้าตาของผู้ที่ตนกำลังคิดถึงอยู่เพราะจะทำให้กิเลสเข้า กำหนดแต่เพียงอาการคิดเท่านั้น การนึกถึงคนที่เป็นศัตรูจะทำให้เกิดอารมณ์โกรธก็กำหนด “โกรธหนอ” กับปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น ไม่ไปคิดถึงหน้าตาศัตรูเพื่อป้องกันโทษกิเลสเข้า เมื่อจิตเป็นกุศล ศีล สมาธิ ปัญญาเกิด นักปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันหรือให้ทันอารมณ์ปัจจุบันที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติจะมีความคิดผุดขึ้นมามากยากต่อการตามกำหนด เพราะความคิดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ถ้าจิตแวบออกไปคิดแล้วกำหนดไม่ทันก็ไม่ได้ปัจจุบันอารมณ์ของสติปัฏฐานเป็นปัจจุบันอารมณ์ ไม่ใช่อดีตอารมณ์ หรืออนาคตอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐานจึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลสได้ในทางตรงกันข้ามกรณีที่เพ็งบริการม บังคับไม่ให้เกิดการนึกคิดเป็นสมถกรรมฐาน มีใช้วิปัสสนากรรมฐาน

โยนิโสมนสิการ (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 26)

โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติธรรม หมายถึง มีความตั้งใจจริงมีความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริง เป็นมูลเหตุในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานของโยคี ส่วนความตั้งใจคิดเป็นมูลเหตุคือ โยนิโสมนสิการธรรมชาติของจิตจะต้องนึกคิด โยคีต้องกำหนดตามรู้ว่า “คิดหนอ” ถ้าหากนักปฏิบัติเห็นว่าสภาวะดังกล่าวหายเข้าไม่ทันใจ เกิดความกุ่มใจ วุ่นวายใจ ไม่พึงพอใจ เกิดโทมนัสเวทนา หรือเกิดโทษเจตสิกขึ้น ก็เท่ากับว่ากิเลสเกิดขึ้นในดวงจิตของโยคินั่นเอง การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการเพียรที่จะละกิเลส ประหารกิเลส แต่อย่างไรก็ตามสภาวะธรรมมีธรรมชาติที่เป็นไปเองเช่นเกิดอารมณ์นึกคิดเอง เป็นต้น แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง เมื่อจิตนึกคิดไปเองก็จะหยุดคิดเอง โยคีกำหนดตามรู้แล้วความนึกคิดอาจหายหรือไม่ก็ได้

นักปฏิบัติที่คิดหรือมีจิตฟุ้งซ่านอยู่กับอดีตอารมณ์ที่ดับไปแล้ว อุปบาท ฐิติ ภงค กล่าวคือ อารมณ์เก่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จิตที่คิดฟุ้งซ่านจะมีผลทำให้โยคีเสียสมาธิ เกิดความประมาท ขาดสติ เมื่ออุทัจจนิวัณณ์เข้า วิธีแก้ก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อใดก็ตามที่ รู้สึกว่ากำลังนึกคิด หรือกำลังมีจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ ไม่ว่าจะเป็นช่วงต้น ช่วงกลาง หรือช่วงปลายของความคิด ก็ตามกำหนดตามไปเรื่อย ๆ อุทัจจนิวัณณ์จะค่อย ๆ เบาบางลงจนในที่สุดก็จะจางหายไป แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติอาจต้องกำหนดตามหลายครั้งจนกว่าความคิดจะดับไป ยกเว้นเมื่อ

สมาธิแก่กล้าก็สามารถกำหนดเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งเท่านั้น โยคีจะเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้น การตั้งสติกำหนดตามเช่นนี้ทำให้อดีตอารมณ์หายไปและปัจจุบันอารมณ์เข้ามาแทนที่ พอโยคีกำหนด ได้ทันอารมณ์ปัจจุบันก็ได้สมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความสุข ไม่นึกคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ฉะนั้นโยคีจึงไม่ควรกลัวที่จะคิดถึงเรื่องราวในอดีตเพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะต้องคิด เมื่อเปลือขาดสติไปนึก คิดถึง สัญญาคือความจำในอดีตแล้วรับรู้เวลาใดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” พอกำหนดจะได้อารมณ์ปัจจุบัน คืบมาจิตก็เป็นสมาธิ ถ้าอนาคตอารมณ์ยังไม่ปรากฏแต่โยคีจ้องคอยนึกคิดหรือฟุ้งซ่านถึง อารมณ์ในอนาคตอยู่ทำให้เสียสมาธิ การแก้ก็เช่นเดียวกันคือถ้ากำลังคอยอยู่ก็กำหนดว่า “คอยหนอ ๆ” จนจิตที่คอยอยู่ค่อย ๆ หายไป กำหนดแล้วก็ได้ปัจจุบันอารมณ์ จิตเป็นสมาธิ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน

ในขณะที่โยคีนึกคิดถึงอดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ที่ดีจะต้องตั้งสติกำหนดตามจึงจะได้ ปัจจุบันอารมณ์และสมาธิ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัว ความคิดความฟุ้งซ่าน แต่คอยตั้งสติกำหนดตามให้ทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ธรรมชาติของ จิตจะต้องมีอารมณ์คิดอยู่

ปรมัตถ์ทั้ง 4 (อารี นัยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 27) ได้แก่ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ และนิพพานปรมัตถ์

จิตปรมัตถ์ หมายความว่า จิตต้องคิด จิตนี้รับรู้อารมณ์ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่รู้สภาวะตามความเป็นจริง สำหรับนักปฏิบัติที่ตั้งสติกำหนดโดยมีสติเป็นประธาน เมื่อจิตรับอารมณ์แล้วก็กำหนดตามเช่น เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด “เห็นหนอ” กำหนดตามเช่นนี้อารมณ์ของโยคีก็ปราศจากกิเลส ปราศจากความพอใจหรือไม่พอใจ ปราศจากความยินดีหรือไม่ยินดี ปราศจากความชอบหรือไม่ชอบใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะปรมัตถ์ที่แท้จริง รูปปรมัตถ์ที่แท้จริง นามปรมัตถ์ที่แท้จริง ดังนั้นความยินดีพอใจเป็นต้น นิกันตัตถ์หาเป็นโลกเจตสิก เมื่อจิตรับอารมณ์เช่น ความยินดีพอใจ แล้วโยคีตั้งสติกำหนดตามว่า “พอใจหนอ” กำหนดแล้วความยินดีพอใจก็จะหายไป หากกำหนดครั้งเดียวหรือสองครั้งไม่หาย ก็ต้องกำหนดหลาย ๆ ครั้งจนกว่าความยินดีพอใจจะลดน้อยลงไป จนกระทั่งหายไปในที่สุด ขณะเมื่อโยคีตั้งสติกำหนดประกอบด้วยสติเจตสิกแล้วเรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติกรรมฐานโดยมีสติเป็นตัวคุม นิกันตัตถ์หาที่จะค่อย ๆ ลดลงไปจนดับหายไป เพราะฉะนั้นโดยสรุปจิตมีหน้าที่ต้องคิด คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต โดยนักปฏิบัติต้องมีสติกำหนด “คิดหนอ” ให้ทัน

เมื่อโยคีตามปัจจุบันอารมณ์ได้ในขณะนั้น อดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ที่ดีจะไม่ปรากฏ จิตจะรับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ถ้ากำหนด “ขวย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ในขณะที่เดินจงกรมแต่ไม่ได้ปัจจุบัน กล่าวคือ เฝ้าขวย่างเคลื่อนไปไม่จบก้าว จิตก็ซัดสายออกไปคิด โยคีต้องหยุดเดินก่อน หันไปกำหนด “คิดหนอ ๆ” จนอาการคิดหายไปจึงกลับมากำหนด “ขวย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่อไปกำหนดเช่นนี้จึงจะมีความถูกต้อง เพราะว่าจิตสามารถรับอารมณ์ได้ที่ละอารมณ์ ๆ เท่านั้นจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อได้ จิตดวงเดียวไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้เนื่องจากเป็นคนละวิถีจิตกัน เวลาที่กำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” อยู่ กายวิญญูณวิถีจิตเกิดขึ้นชวนจิตเกิดครบ 7 ชวนจิตแล้ว กายวิญญูณวิถีจิตก็ดับไป เมื่อตามองเห็นรูปจักขุวิญญูณวิถีจิตเกิดครบ 7 ชวนจิต ก็ดับไป แล้วนักปฏิบัติจึงกลับมากำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” ต่อ กายวิญญูณวิถีจิตก็เกิดขึ้นอีก พอเกิด ครบ 7 ชวนจิตก็ดับไปอีก เป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

หมายความว่า วิถีจิตบัง 6 วิถีจิตได้แล้ว จักขุวิญญานวิถีจิต โสทวิญญานวิถีจิต ฆานวิญญานวิถีจิต ชิวหาวิญญานวิถีจิต กายวิญญานวิถีจิต มโนวิญญานวิถีจิต เมื่อจิตรับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจะเกิด ขวนจิตขึ้น 7 ครั้งแล้วจึงสามารถรับอารมณ์ อื่นต่อไปได้

โยคีที่กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ในขณะนั่งสมาธิ หรือนอน รับว่ามีอาการพอง - ยุบ อยู่ในเวลายังจะไม่ได้ยินเสียง เพราะเสียงหรือการได้ยินเป็นคนละวิถีจิตกัน ถ้าได้ยินเสียงก็ไม่สามารถรับพอง - ยุบได้เป็นสภาวะตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตามโยคีส่วนมากยังมีความเข้าใจผิดว่าขณะกำหนดพอง - ยุบอยู่ เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งนี้เป็นเพราะจิตนี้มีความรวดเร็ว ว่องไวเป็นอย่างยิ่ง พระตลาคตได้ตรัสว่า “ยวณจิหํ ภิกขเว อุปมาปี นสกรา ยาวลห ปริวคคํ จิตตตติ.” ลูกภิกษุทั้งหลาย จิตนี้มีความเร็วที่สุดในโลกหาสิ่งใดมาเปรียบมิได้ เพราะฉะนั้นจึงทำให้โยคีเข้าใจผิดไปว่าพอง - ยุบที่รู้สึกก็ดี เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็ดีเกิดขึ้นพร้อมกัน ตามความเป็นจริง วิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้น ขวนจิตเมื่อเกิดครบ 7 ขวนจิตแล้ว วิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้นตามมา กล่าวคือ สภาวะของวิถีจิตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วก็ดับไป เมื่อโยคีเห็นอารมณ์ใดเด่นชัดก็กำหนดตาม เช่น อาการพอง - ยุบมีความชัดเจน ก็ให้กำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” การเห็นหรือ การได้ยินเด่นชัด ก็กำหนด “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นต้น ในกรณีที่อารมณ์เกิดขึ้นมีความชัดเจนเท่ากัน จะขึ้นอยู่กับจิตหรือความรู้สึกของโยคีเองว่าต้องการจะเลือกกำหนดอารมณ์ใด หากต้องการกำหนด พอง - ยุบ ก็กำหนดได้ถ้าไม่สะดวกใจที่จะกำหนดพอง - ยุบก็ไปกำหนดสภาวะการได้ยินเสียงได้ สรุปลงได้ว่าสภาวะจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันพร้อมกันไม่ได้ แต่สภาวะมีความละเอียดและรวดเร็ว เป็นที่สุดยากที่จะเห็นได้ชัด

ในการกำหนด “ซ่าย่างหนอ - ขว่าย่างหนอ” จิตของนักปฏิบัติจะต้องติดตามดูอาการ อย่างของเท้าจึงจะได้ปัจจุบัน และได้ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อใดที่จิตไม่ตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่กระโดดไปรับอารมณ์อื่น คือ นึกคิดอยู่ก็ต้องหยุดเดินแล้วกำหนด “คิดหนอ” ถ้าใจมิได้ตามอาการ อย่างแต่ออกไปรับอารมณ์ภายนอกแล้ว โยคีกำหนด “ขว่าย่างหนอ - ซ่าย่างหนอ” อยู่กำหนดไปเรื่อย ๆ แสดงว่าโยคีไม่ได้ใส่ใจในการกำหนดก็ไม่มีสติในขณะนั้น เมื่อไม่มีสติแล้วสมาธิก็ไม่เกิด ศีล สมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น ในขณะที่โยคีฟังชานอยู่ก็ดี ได้ยินเสียงอยู่ก็ดี จิตโน้มไปรับอารมณ์อื่น อยู่โดยที่โยคีไม่ได้ตั้งสติกำหนดตาม ยังคงกำหนด “ซ่าย่างหนอ - ขว่าย่างหนอ” โดยจิตขณะนั้น ไม่ได้จดจ่ออยู่ที่เท้าแล้ว การกำหนดจะไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้ผลจึงถือการกำหนดในครั้งนี้ เป็น โฆษะคือกำหนดแล้วไม่ได้สมาธิ หากว่าจิตของโยคีฟังชานก็ต้องกำหนดตาม โดยไม่ต้องมีความ หวาดกลัว ข้อแตกต่างของวิปัสสนากรรมฐานกับสมถกรรมฐาน ก็คือ ในการปฏิบัติ สมถกรรมฐาน นั้น ผู้ปฏิบัติจะกลัวความฟุ้งซ่าน โยคีเพ่งบริกรรมว่า “พุทโธๆ” หรือ “สัมมาอะระหัง” ติดต่อกัน เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพื่อไม่ให้จิตมีความนึกคิดฟุ้งซ่าน เพราะถ้าจิตฟุ้งซ่านแล้วจะทำให้เสียสมาธิ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการติดตามดูจิตพร้อมกับกำหนดรู้ตาม เช่น ถ้ากำลังคิด ก็กำหนด “คิด หนอ” มีความฟุ้งซ่านก็กำหนด “ฟุ้งซ่านหนอ” ไม่ต้องกลัวความคิด ความฟุ้งซ่าน เมื่อกำหนด ตาม ความเป็นจริงนิรวณไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าใจเผลอไปฟุ้งซ่านจะทำให้ขาดสติ อุทธัจจ นิรวณจึงแทรกเข้ามาได้ หากนิรวณอย่างหนึ่งอย่างใดในนิรวณทั้ง 5 ปรากฏเป็นเวลา 5 นาที เท่านั้น สมาธิก็จะเสียไป 5 นาทีด้วย

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าโยคีกำหนดรู้สภาวะปัจจุบันได้ในขณะนั้นคือคิดถึงที่กำหนด “คิดถึงหนอ ๆ” เท่านั้นไม่ต้องหันไปมองหน้าผู้ปฏิบัติคนอื่น หรือคิดถึงศัตรูที่ตนเองไม่ชอบ ทำให้บังเกิดความไม่พึงพอใจขึ้นจนต้องกำหนด “โกรธหนอ ๆ” หากเกิดความโกรธก็พึงกำหนดตามอาการโกรธเท่านั้น ไม่ต้องคิดเลยไปถึงใบหน้าหรือคำพูดของคนที่ไม่ชอบ หรือเรื่องราวที่ทำให้ตนโกรธเพราะจะยิ่งทำให้เกิดความโกรธมากขึ้น นอกจากนี้จุดสำคัญมากจุดหนึ่งก็คือ การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ มิใช่กำหนดที่หัวใจตรงบริเวณหน้าอก ถึงแม้ในพระคัมภีร์จะระบุว่า “หทัย นิสาย” ใจอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุก็ตาม ทว่ากระแสนั้นเป็นตัวรับอารมณ์ที่ปรากฏ

อารมณ์ใดก็ตามเมื่อปรากฏขึ้นมาแล้วจิตก็ต้องไปรับอารมณ์ดังกล่าว เรียกว่ากระแสนจิตไปรับอารมณ์ ใจดวงนี้สามารถท่องเที่ยวไปได้ไกล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จิตดวงนี้ท่องเที่ยวไปได้ไกลแม้ในจักรวาลก็สามารถท่องเที่ยวได้ เอกจร คือใจดวงเดียวท่องเที่ยวอยู่ ตามไวยากรณ์ก็ถูกเช่นเดียวกัน “เอก” ดวงเดียว “จร” ท่องเที่ยวอยู่ ถ้าพิจารณาตามหลักไวยากรณ์ก็เปรียบเสมือนเป็นปริยัติ ซึ่งถ้าพิจารณาในทางปฏิบัติแล้วไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นตามความหมายที่ว่า จิตดวงเดียวท่องเที่ยวไปนี้มีความถูกต้องทั้งหมดหลาย ต้องจดจำไว้ว่าปริยัติก็เป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติก็อย่างหนึ่ง ต่างก็เป็นคนละอย่างกัน แต่ในขั้นสุดท้ายก็มาบรรจบกันได้ในทางปฏิบัติแล้ว ทูรจกม ใจดวงเดียวท่องเที่ยวไป เอกจร ท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ หรือจิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา มีอาการเกิด-ดับ ๆ อยู่ การเกิด-ดับนี้เป็นสภาวะตามความเป็นจริงที่เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดแล้ว จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองมิใช่รู้แต่เพียงจากการอ่านในตำรา

โยคีทั้งหลายขณะที่กำหนดพอง - ยุบอยู่แต่ไม่สามารถรับรู้ว่าจะจิตแฉับออกไปคิดเป็นเพราะทั้งสติและสมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอ แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ สมาธิญาณสูงขึ้นแล้วจะสามารถรับรู้อาการคิดได้ใกล้ปัจจุบันมากขึ้น โยคีที่เริ่มเข้าปฏิบัติใหม่ ๆ อาจไม่สามารถรับรู้ว่าจะจิตเริ่มที่จะคิด แต่สามารถรับรู้ความคิดของตนได้เมื่อคิดไปได้ครึ่งเรื่องแล้ว หรือคิดไปเกือบจบเรื่องแล้ว จึงจะสามารถกำหนดรู้ได้ โยคีส่วนมากมีความสงสัยว่า ใจที่คิดนึกไปนี้ ต้องกำหนดรู้หรือไม่? คำตอบก็คือต้องกำหนดตาม โยคีรับรู้เวลาใดก็ต้องกำหนดในเวลาใด แต่เมื่อ อารมณ์คิดหายไปก็ไม่ต้องกำหนดเพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติจิตจะท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ จิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นเกิด - ดับ ๆ อยู่เช่นนี้เรียกว่าสันตติชาติ

สันตติคือความสืบทอดเนื่อง จิตดวงเดียวเกิด - ดับ ๆ ติดต่อกันจนทำให้เกิดความเข้าใจว่าเป็นจิตดวงเดียวที่สืบทอดอยู่ เรียกว่าสันตติปกปิดบังไว้ ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น โยคีบุคคลจะมีความรู้สึกรู้ว่าในครั้งแรกสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นมาดวงเดียวแล้วก็ดับไป ที่ดับไปนั้นเป็นจิตดวงเก่าเมื่อจิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมาหมายความว่าในปัจจุบัน 24 อย่างนั้น “อนนุครปจฺจโย สมนุครปจฺจโย” อนนุครปจฺจโย หมายถึงว่า จิตดวงเก่านี้จะดับไป แต่ก่อนดับต้องช่วยหนุนให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นก่อน มิใช่จิตดวงเก่าดับไปเฉย ๆ ส่วน สมนุครปจฺจโย นั้น จิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่เกิดขึ้น แล้วจะช่วยหนุนให้ดีขึ้นอีก ดังนั้นจิตดวงดับไปจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น เกิด-ดับ ๆ สันตติชาติเช่นนี้ก็เป็นการนามยปัญญาอย่างแท้จริงเห็นชัดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เห็น พระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างชัดเจน ในที่นี้จิตท่องเที่ยวไปที่ละดวง ๆ ดวงเก่าดับไปดวงใหม่จึงเกิดขึ้น เกิด-ดับ ๆ เช่นนี้อยู่ตลอด อายุของรูป-นาม คือเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

โยคีที่มีจิตซัดสายฟุ้งซ่านต้องกำหนดตามเมื่อกำหนดพอง - ยุบก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าจิตนึกคิดไปไม่อยู่ที่พอง - ยุบก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” เมื่อกำหนดได้ทันก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา เช่นเดียวกัน ได้อานิสงส์เท่ากันต่างกันตรงที่เป็นอารมณ์ภายในหรือภายนอกเท่านั้น

อายตนะ 12 เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อารมณ์ใดเกิดขึ้นโยคีต้องคอยกำหนดตามตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ต่างกับสมถกรรมฐานที่จะต้องเพ่งดูอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น หากจิตมีความฟุ้งซ่านก็ไม่กำหนดตาม แต่บังคับสภาวะดึงให้กลับมาเพ่งอารมณ์เดิม ไม่สนใจเวทนาได้แก่ ความเจ็บปวด ความซา ความเหนื่อย เป็นต้น ไม่กำหนดอาการเห็น การได้ยิน จดจ่อ เพ่งบริการ “พุทโธ ๆ” อยู่เพียงอารมณ์เดียวให้เกิดสมาธิ บังคับจิตให้กลับมาเพ่งบริการอยู่อย่างเดียวกัน การปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงได้ศีล และสมาธิเท่ากัน แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะไม่เห็นการเกิด - ดับ ไม่เห็นพระไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นพระไตรลักษณ์แล้วภวานามัยปัญญาก็ไม่เกิด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบันเมื่อจิตกระโดดออกไปรับอารมณ์ไม่ว่าใกล้ หรือไกล ก็ตาม โยคีตั้งสติกำหนดตามจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา การที่ปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ วิปัสสนา เพราะโยคีตั้งสติกำหนดตามอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ตามที่ปรากฏขึ้นมา เมื่ออารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมาต่อเนื่องกันไป จิตจึงเห็นการเกิด - ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกได้ว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน เป็นเช่นนี้ ภวานามัยปัญญาก็เกิด เรียกว่าเป็น วิปัสสนา ปัญญา

วิปัสสนาเป็นการกำหนดรูป - กำหนดนาม การกำหนดพอง - ยุบ การกำหนดการเห็น การได้ยิน เป็นต้นเป็นการกำหนดรูป ส่วนการกำหนดความนึกคิด ความรู้สึกเช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เป็นการกำหนดนาม เมื่อรูปไม่มี ก็เป็นนามกำหนดนาม การกำหนดความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ความลึกลับสงสัยเป็นการกำหนดนาม กำหนดจิตใจเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญาน การนึกคิด ความฟุ้งซ่าน ลึกลับ สงสัยเป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งโดยต้องกำหนดตามความเป็นจริง

การกำหนดอริยาบถใหญ่เช่น อาการพอง - ยุบ อาการเดินขวา - ซ้ายย่าง เท่านั้นง่ายต่อการกำหนด แต่เป็นการกำหนดที่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ โยคีจะต้องกำหนดอาการเห็น การได้ยินด้วย กล่าวคือ ต้องกำหนดตามทั้งอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยให้ติดต่อเนื่องกันไป เพื่อไม่ให้กิเลสได้ การกำหนดการรับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการกำหนด ถ้าปล่อยให้มีช่องว่างแล้ว อารมณ์กรรมฐานก็จะรั่วและกิเลสสามารถเข้าได้ ดังนั้นโยคีจะต้องมีวิริยะ ในการกำหนดไม่ให้เกิดสภาวะที่อารมณ์กรรมฐานรั่ว

เวลาเดินจงกรมใส่ใจที่กำหนด “ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ” โดยไม่ต้องก้มมองดูอาการย่างของเท้า ถ้ากำหนด “ขวาย่างหนอ” แล้วยังไม่ได้กำหนด “ซ้ายย่างหนอ” แต่ใจคิดออกไปรับอารมณ์ภายนอกโดยไม่ใส่ใจอยู่ที่เท้า โยคีต้องหยุดเดินแล้วกำหนดตามว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อความคิดหายไปก็กลับมาเดินจงกรมและกำหนด “ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ” ต่อ

พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตว่า “รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว” จิตหนึ่งรับอารมณ์หนึ่ง และเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวกันไม่สามารถรับอารมณ์ 2 อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้นเมื่อโยคีกำหนด “ซ้ายย่างหนอ - ขวาย่างหนอ” จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมา

ก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “ขวย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่อไป

ในสติปัฏฐานทั้ง 4 พันจิตที่พุ่งซ่านไป โดยที่โยคีกำหนดรู้ว่าคิดทันเป็นจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เมื่อกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิและปัญญาเหมือนกับการกำหนดอื่น ๆ เช่น “ขวย่างหนอ - ซ้าย่างหนอ” ต่างกันตรงที่กำหนดบนฐานที่ต่างกันเท่านั้น จิตของโยคีบุคคลจะท่องเที่ยวอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง 4 ถ้าหากจิตของโยคีไม่ได้กำหนดตามรู้ในขณะนั้นหรืออยู่นอกสติปัฏฐาน 4 แล้วจะเป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยกิเลส จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยทั่วไปโยคีจะไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน ทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลค่อนข้างน้อย การกำหนดให้มีประสิทธิผลทัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า โยคีทั้งหลายกำหนดรู้จิตที่ถดถอย หรือ เกียจคร้าน ความเกียจคร้านนี้เป็นอกุศลจิตทำให้วิริยะถดถอย และทำให้โยคีไม่สามารถกำหนดได้ ตามสภาวะความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติบางครั้งมีความเลื่อมใสศรัทธา ในขณะที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่บางเวลาที่เกิดความไม่ศรัทธา ไม่เลื่อมใส เกิดความเมื่อน่าท้อแท้ ถดถอย ดังนั้นโยคีจึงต้องมีความอดทนมีใจพากเพียรกำหนดตามรู้จิตต่อไป แม้ในขณะนั้นจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายก็ตาม โยคี ขณะที่นั่งคู้บัลลังก์กำหนดอยู่ ถ้าเกิดความท้อถอยขึ้นก็ควรที่จะเปลี่ยนอิริยาบถโดยลุกขึ้นเดินจงกรมบ้าง ยืนบ้าง ลุกไปอาบน้ำบ้าง เป็นต้น

ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดคอยอย่างต่อเนื่องอยู่ ถินมิตถนิวรรณ์ก็จะไม่เข้า อาการร่วงก็จะไม่เกิด เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้สมาธิ ถ้าหากเพียรใส่ใจกำหนด วิริยะลับสมาธิก็สมดุลกัน การพยายามใส่ใจในการกำหนดเรียกว่า “วิริยะ” กำหนดแล้วสงบไปก็เกิดฌณิกสมาธิขึ้น วิริยะลับสมาธิเกิดขึ้นเสมอกันแล้วถินมิตถะก็ไม่เกิด โมหะก็ไม่เข้า ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่มี

โยคีต้องกำหนดสภาวะการเห็น การได้ยิน ความดีใจเสียใจ ความพุ่งซ่าน ความลังเล สงสัย ฯลฯ ต้องกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด เมื่อกำหนดแล้วจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หากไม่กำหนดอารมณ์กรรมฐานรวัติกิเลสเข้า เพราะฉะนั้นโยคีจึงต้องมีความตั้งใจในการกำหนด ถ้าง่วงนั่งหลับไปแสดงว่าวิริยะน้อยไป สมาธิมากเกินไปถินมิตถนิวรรณ์เข้าได้ จึงต้องตั้งใจกำหนดให้วิริยะเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้หายง่วง อิริยาบถนั่งประกอบด้วยสมาธิ 3 ใน 4 ส่วน วิริยะ 1 ใน 4 ส่วน ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดก็จะได้วิริยะส่วนเดียวนี้ หากโยคีขาดวิริยะนั่งกำหนดด้วยความไม่ตั้งใจ ชั่วโมงก็ตาม หรือหลายชั่วโมงก็ตาม สมาธิจะมากเกินไปในขณะที่วิริยะน้อยไปทำให้อินมิตถนิวรรณ์เข้าได้ จิต - เจตสิกมีความถดถอย วิริยะก็ถดถอย อินมิตถะนึ่งค์ธรรมได้แก่โมหเจตสิก สรุบได้ว่าโมหะเข้าเนื่องจากสมาธิมากเกินวิริยะทำให้ช่องซิมขาดสติ ใน ทางตรงกันข้าม การเดินจงกรมจะได้วิริยะ 3 ใน 4 ส่วนและได้สมาธิเพียง 1 ใน 4 ส่วน โยคีที่ตั้งใจกำหนดให้ได้ ปัจจุบันขณะเดินจงกรมจะได้สมาธิ 1 ส่วน วิริยะ 3 ส่วน แต่ถ้าเดินอย่างไม่ตั้งใจโดยกำหนด “ขวย่างหนอ - ขวย่างหนอ” ในขณะที่มีความนึกคิดไปด้วย จิตโยคีไม่เป็นสมาธิจะมีแต่วิริยะ หรือมีวิริยะมากเกินไป อัจฉนิวรรณ์ก็จะเข้า จิตก็คิดพุ่งซ่านกระวนกระวาย ขาดสติ สภาวญาณก็ไม่บังเกิดขึ้น ฉะนั้นเพื่อให้วิริยะลับสมาธิสมดุลกันในเบื้องต้นให้โยคีเดิน 30 นาที นั่ง 30 นาที เท่านั้น

โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศัตรูสำคัญก็คือนิวรรณ์ 5 โบราณกาลอาจารย์บัณฑิตทั้งหลายได้ให้โอวาทว่า ถินมิตถนิวรรณ์เป็นศัตรูที่ร้ายที่สุดที่โยคีจะต้องคอยป้องกันอยู่เสมอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อโยคีมีอาการง่วงไม่ควรนอน แต่ควรแก้ไขโดยการเปลี่ยนอิริยาบถ

เป็นเดินจงกรมบ้างโดยเดินเร็วๆ แต่ไม่เดินเร็วมากจนกระทั่งไม่สามารถกำหนดได้ทัน ยืนบ้าง ล้างหน้าบ้าง ปิดกวาดห้องบ้าง เป็นต้น อากาศร่ว่งเหงาหาวนอนเกิดขึ้นได้กับโยคีทุกคน ยกเว้น พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีอาการร่ว่ง พระอรหันต์จะนอนบ้างแต่ไม่ได้นอนด้วยโมหะ เมื่อตื่นขึ้นก็ทำภารกิจบ้าง เมื่อประกอบภารกิจแล้วร่างกายอ่อนเพลียจึงต้องพักผ่อน นอกจากพระอรหันต์แล้ว ปุถุชน พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามียังนอนด้วยโมหะอยู่ วิธีการแก้ไขเมื่อมีโมหะมาก ก็ต้องกินน้อย นอนน้อย รับประทานก็ไม่ให้รับประทานมากเพราะทำให้อึดอัด ง่วงนอนกำหนดไม่ได้ นอนน้อยนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้นอน เพียงให้นอนแต่น้อย นอนมากไปก็ทำให้เสียเวลา คุยก็น่าคุย แต่น้อย คุยอย่างมีสติกล่าวคือกำหนดรู้ว่ากำลังพูดอยู่

อายตนะทั้งสิบสองนี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาฉะนั้นการกำหนดอาการพอง - ยุบ - นั่ง นี้เป็น “อชฺฐคตฺติกายตฺน” เป็นอารมณ์ภายในส่วนการกำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รสก็เป็น “มหิทฺถายตฺน” เป็นอารมณ์ภายนอก ถ้ากำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา

สภาวะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ ต่างก็เป็น อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ถ้าโยคีกำหนดอาการพอง-ยุบเท่านั้น แต่ไม่ กำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ การคิด ความเบื่อ ความ เกลียดคร้าน เป็นต้น จะเป็นการกำหนดที่ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน จิตที่เกลียดคร้าน อารมณ์โกรธ จิตที่ท้อแท้ ถดถอยเป็นอกุศลจิต อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกำหนดอารมณ์ทั้ง 6 ที่เกิดขึ้นทางทวาร ทั้งหกคือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมนโทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) โดยมีอุปาทานชั้นห้าเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปาทานชั้น หเวทนาปาทานชั้น สัญญาปาทาน ชั้น สัมผัสรูปาทานชั้น และวิญญาณปาทานชั้น ชั้นทั้งห้านี้โดยต่างสำคัญผิติดม่นถ้อมัน อารมณ์ทั้งหกเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แต่โยคีไม่กำหนดตามจะทำให้เกิดการเข้าใจผิดยึดถือว่ารูปและนาม สังขารนี้เป็น นิจจัง (เที่ยง) สุขัง (สุข) อัตตา (มีตัวตนอยู่) สุภะ (เป็นของ สวยงาม) ทำให้กิเลสสามารถ เข้าได้ ในทางตรงข้ามหากโยคีกำหนดตามสภาวะอุปาทานก็ไม่ สามารถเข้าได้ โยคีจะเห็นรูป - นาม สังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภ เห็นเข้าใจในพระไตรลักษณ์ กิเลสไม่สามารถเข้าได้

โยคีที่ขาดสติบางครั้งจิตจะเฉยอยู่ไม่ยอมกำหนด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า “อาตปปี สัมปะชาโน สติมา” มีความเพียร รู้แจ้งโดยพิเศษ มีสติ ในขณะที่โยคีมีสติ มีวิริยะ ตั้งใจกำหนดตาม อารมณ์โดยไม่หลงลืมและไม่ประมาท สติที่มีอยู่ในขณะนั้นจะสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน ทำให้ได้ สมาธิ จิตที่มีความสงบจะเห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์อย่าง ชัดเจนด้วยปัญญา เมื่อโยคีตั้งสติกำหนดรูป กำหนดนามที่เกิดขึ้นแล้ว ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าเมื่อใดที่ขาดวิริยะไม่มีการกำหนด จิตเฉยอยู่ โมหะจะครอบคลุม

ในขณะที่เดินจงกรมถ้าโยคีรู้สึกมีอาการหนัก ๆ ปรากฏขึ้นที่เท้าจะต้องเดินให้เร็วมากขึ้น สภาวะเช่นนี้ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุ ถ้าหากปฐวีธาตุ หรือ อาโปธาตุเป็นอธิบดี กล่าวคือมีมากเกินไป ตัวก็ตี เท้าก็ตีจะมีอาการหนักจนอาจไม่สามารถยกขาขึ้นได้ ดังนั้นปฐวีธาตุมากไปก็ตี อาโปธาตุมากไปก็ตี โยคีจะรู้สึกตัวหายใจจนยกขาขึ้นไม่ได้ก็มี ถ้าเตโชธาตุ มากไปก็ตี วาโยธาตุมากไปก็ตี โยคีจะรู้สึกเบาสบายเมื่อกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ - ขว้างอย่างหนอ” เท้าจะ เบาเคลื่อนไปเอง สภาวะจะผันแปรเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลาตามอาการของธาตุทั้งสี่ที่ปรากฏ หากว่า ธาตุทั้งสี่เสมอกัน โยคีจะรู้สึกสบายไม่หนักไม่เบา ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งมีมากไปอาการก็ไม่มีเป็นปกติ

ในขณะที่ปฐวีธาตุมากไปเกิดสภาวะที่ยกเท้าไม่ขึ้น ให้อโยคีกำหนด “ยื่นหนอ ๆ” ช่วงขณะหนึ่งจนอาการหนักหายไปแล้วจึงเดินจงกรมระยะที่ 1 ต่อ ถ้ามีอาการหนัก ๆ ให้อโยคีกำหนด “หนักหนอ ๆ” ถ้ารู้สึกเบา ก็กำหนด “เบาหนอ ๆ” อารมณ์ปรมาตม์มีความมั่นคง ตั้งมั่นอยู่ ไม่วิปริต ธาตุทั้งสี่กล่าวคือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุนั้น ปฐวีธาตุจะเป็นเตโชธาตุไม่ได้เพราะทำหน้าที่แตกต่างกัน ธาตุแต่ละธาตุจะมีสภาวะแปรเปลี่ยนไปไม่ได้เรียกว่า “ปรมาตม์”

องค์ธรรมของปรมาตม์ได้แก่ รูป-นาม อาการดังกล่าวเห็นก็ไม่ได้ จับก็ไม่ได้ รูปพรรณสัณฐานก็ไม่มี แต่สามารถรับรู้การรับรู้อริยาบททั้งสี่ได้คือ อาการยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี นั่งก็ดี ยืนก็รู้ว่าเป็นอาการยืนเดินก็รู้ว่าเป็นอาการเดินโยคีกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ” โดยไม่ต้องดูที่เท้าเพียงรับรู้อาการซ้ายอย่าง-ขวาอย่าง นอนก็รู้ว่าเป็นอาการนอนนั่งก็รู้ว่าเป็น อาการนั่งกำหนด “นั่งหนอ” รับรู้การนั่ง โดยไม่จำเป็นต้องดูที่ลำตัว อารมณ์ปรมาตม์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างแท้จริง ในขณะที่กำหนดอาการนั่งอยู่เมื่อได้ยินเสียงตั้งแต่เริ่มต้นก็กำหนด “ได้ยินหนอ” หากได้ยินตอนกลาง ๆ ของเสียงก็กำหนดเช่นเดียวกัน กำหนดจนเสียงหายไป โดยที่มีสติ และสมาธิญาณยังไม่ดีพอ จะไม่สามารถกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มได้ยินเสียง ในความเป็นจริงจะมีเสียงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นโดยที่ไม่มีอารมณ์อื่นก็สามารถกำหนด “ได้ยินหนอ” ได้

เสียงเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อโยคีกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โยคีต้องกำหนดการเห็น การได้ยิน การนึกคิด มิใช่กำหนดแต่พอง - ยุบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วพอง - ยุบเป็นอารมณ์หลักในการนั่งสมาธิ เมื่อไม่สามารถจับพอง - ยุบได้ แต่มีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตาม ถ้าไม่มีอารมณ์อื่น แต่มีพอง - ยุบก็ต้องหันมากำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” จิตของโยคีจะเจริญอยู่ในขอบเขตของกาย เวทนา จิต ธรรม วนรอบอยู่ในสติปัญญาทั้งสี่ ถ้าหากโยคีกำหนดและมีนิมิตปรากฏขึ้นเพราะอำนาจของสมาธิจะต้องกำหนดว่า “เห็นหนอ” มิฉะนั้นกิเลสจะสามารถเข้าได้ หากโยคีพิจารณา นิมิตก็เข้าลักษณะของวิปัสสนา

ธรรมชาติของจิตจะไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้ เมื่อเกิดวิถีสติหนึ่งขึ้น ชวนจิตจะเกิดขึ้น 7 ครั้ง แล้วจึงรับอารมณ์อื่นต่อไป อารมณ์ของนิมิตจะเป็นอารมณ์ที่มีกิเลสเจือปน

ปรมาตม์-นามนี้พระพุทธรเจ้าท่านเทศน์ว่าอารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา โยคีส่วนมากจะยึดติดกับอารมณ์เดิม ๆ เช่น พอง - ยุบมีลักษณะอย่างไร ในวันหนึ่งก็คาดว่าจะเป็นอย่างเดียวกันในวันต่อ ๆ ไปทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และเป็นอาการคาดเดาที่ผิดเรียกว่าสัสสตทิฏฐิ หากสิ้นใจไปในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิทันที ในทิวฎฐิ 62 นี้ สำหรับสัสสตทิฏฐินี้ เป็นความเห็นสืบทอดกันอย่างไม่ขาดสาย ดังนั้นการที่มีความเข้าใจว่าเมื่อวันวานก็พอง-ยุบ วันนี้ก็พอง-ยุบ วันต่อไปก็พอง - ยุบ เป็นพอง - ยุบ ๆ เดียวกัน สืบทอดกันไม่ขาดสายซึ่งเรียกว่าสัสสตทิฏฐิ ทำให้ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสัสสตทิฏฐิปกปิดบังไว้ ถ้าสันตติไม่ขาดก็จะไม่สามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ และวิปัสสนาญาณก็จะไม่บังเกิด ในความเป็นจริงเมื่ออารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นเกิดขึ้น ทีละอย่าง รูป-นามเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลาอารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นแทน

ในความเป็นจริงแล้ว ที่ใดมีรูป - มีนามเกิดขึ้น รูป - นามก็จะดับไป เช่นเมื่อโดยบรรลู่ถึงลุหทัยพหุญาณจะมีอาการขาดของสันตติ เมื่อกำหนด “พองหนอ” จะเห็นลักษณะอาการพองประกอบไปด้วยพองย่อยหลาย ๆ พอง หลาย ๆ ขึ้น โดยเห็นการเกิดอาการพองย่อย ๆ ทีละพอง ๆ

ได้อย่างชัดเจน ต้องกำหนด “พองหนอ ๆ ๆ” หลายครั้งติดต่อกันในหนึ่งพอง สำหรับอาการยุบ ก็เช่นเดียวกันเกิดยุบย่อยหลาย ๆ ยุบในหนึ่งยุบ โยคีต้องกำหนด “ยุบหนอ ๆ ๆ” เรียกว่าโยคีได้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดแจ้ง เป็นวิปัสสนาภาวนามยปัญญาอย่างแท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือสติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ ถ้าจิตวอกออกไปนอกสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ เมื่อจิตของโยคีฟุ้งซ่านก็กำหนด “ฟุ้งหนอ ๆ” หรือ “คิดหนอ ๆ” การกำหนดรู้ว่าการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อโยคีมีความเจ็บปวด เมื่อย ชา ก็กำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ชาหนอ ๆ” การกำหนดทุกขเวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอเวทนาหายไปก็หันมากำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไปเรียกได้ว่า เป็นมูลัง เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธรรมานุปัสสนาก็ดี เป็นมูลให้โยคีเจริญสติปัฏฐานรอบอยู่ การเห็นหรือการได้ยิน เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อ หมายความว่าพอง-ยุบนี้ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นมูลัง มีอยู่เป็นประจำไม่หายไปไหน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นมูล เจริญรอบฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อกำหนดหายแล้วก็กลับมา กำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไปให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

สรุป เมื่อจิตของโยคีเจริญอยู่รอบสติปัฏฐานทั้งสี่ กล่าวคือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้น โดยจะสามารถเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้น ถ้าหากโยคีไม่กำหนด หรือกำหนดไม่ต่อเนื่องกิเลสก็จะสามารถเข้าทางทวารทั้ง 6 ได้

เส้นชัยของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อารี น้อยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 35)
โยคีเมื่อพากเพียรอดทนเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อย่างไม่ย่อมนย่อท้อ ก็ย่อมเกิดความชำนาญ สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันมากขึ้น รูปที่มีอาการกับจิตที่รับรู้จะมีลักษณะแนบกันไป ถึงแม้จะเป็นคนละส่วนกันก็ตาม การกำหนดมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นการทำงานของรูป - นาม ก็ปรากฏเด่นชัดมากขึ้น ความเห็นเป็นตัวเราตัวเขาเสมือนคนธรรมดาทั่วไปจะค่อย ๆ จางหายไป จิตโยคีจะเห็นแจ้งรู้จริงจากการปฏิบัติว่าที่ถูกต้องมีแต่เพียงรูปกับนามทำงานอยู่เท่านั้น ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติ การรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้เรียกว่า ญาณ โยคีผู้มีบุญทั้งหลายก็ได้ดำเนินมาสู่เส้นทางที่มีเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้เคยใช้เป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพาน ครั้นเมื่อปฏิบัติต่อไป หนทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานก็จะใกล้ขึ้น ๆ เมื่อการกำหนดสืบเนื่องต่อกันไปพลังสมาธิของผู้ปฏิบัติก็จะมีพลังกล้าแข็งขึ้นตามลำดับ เห็นการเกิด - ดับสลับกันไป ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วขึ้น เห็นประจักษ์ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่ง เห็นความไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามอารมณ์ปรารถนาของตนหรือผู้ใดได้ เกิดความรู้แจ้งถึงซึ่งความทุกข์ และบ่อเกิดแห่งทุกข์ โยคีจะได้ ลืมรสพระธรรมที่สุดประเสริฐ สุขุม ล้ำลึก ได้สมาธิธรรมและปัญญาธรรมที่พระพุทธองค์และพระอรหันต์สาวกได้ประสบ บรรดารูปธรรม นามธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ผุดขึ้นด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นจากการปรากฏขึ้นอย่างเลื่อนรางจนในที่สุดก็สว่างไสวจนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริง ในมรรค ผล นิพพาน ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพากเพียร ความอดทน การสะสมบุญบารมีของแต่ละบุคคล

แต่อย่างไรก็ตามการแสวงงธรรมวิเศษนี้ โยคาวจรจะต้องแสวงหาด้วยตนเอง รู้ด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถปฏิบัติแทนกันได้ ตัวอย่างเช่น จะทานข้าวแทนกันไม่ได้ ใครรับประทานคนนั้นก็อึด ใครไม่รับประทานคนนั้นก็หิว คนหนึ่งทานจะให้อีกคนหนึ่งอึดแทนไม่ได้ ใครเหยียบไฟคนนั้นก็ร้อน ใครอาบน้ำคนนั้นก็เย็น คนหนึ่งเหยียบไฟจะให้อีกคนหนึ่งร้อนแทนไม่ได้ คนหนึ่งอาบน้ำจะให้อีกคนหนึ่งเย็นแทนไม่ได้ อุปมาฉันใด อุปมาอีกฉันนั้น คือการพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กระทำ (ไม่พูดก่อนหรือหลับการกระทำ) และกำหนดใจให้มันอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตาม สิ่งนั้นเป็นช่วง ๆ เรียก ขณิกะสมาธิ

การเจริญสติ (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 36)

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

อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวทุกกิริยา เช่น การรับประทาน ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลียว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้มาก ทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยาอย่างพร้อมมูล เมื่อผลออกให้กำหนดตาม ความเป็นจริงว่า “ผลอ่อน”

ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้ การเจริญสติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสาม ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พูดถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า รู้ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ หรือความดำริชอบ ซึ่งเป็น วิชาแก้ปัญหาลोक ปัญหารธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ตามมาคือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและความสันติสุข

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 37)

วิปัสสนากรรมฐานหรือการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เป็นการปฏิบัติที่ต้องอาศัยประสบการณ์ตรง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการอบรมจิตที่เป็นระบบและมีความสมดุล เพื่อพัฒนาให้เกิดสติที่จดจ่อและเฉียบคม การพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้ของชีวิตและสภาวะธรรมทั้งหลาย ปัญญาญาณที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนานี้เองที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสัมพันธ์ข้องเกี่ยวกับโลกรอบตัวได้อย่างยึดมั่นถ้อยมั่นน้อยลง มีความกลัวและความสับสนน้อยลง เพื่อนชีวิตเราย่อมดำเนินไปพร้อมกับมีโยนิโสมนสิการ มีความกรุณาและปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น

1. ทำปริกรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีมุ่งหมายเพื่อให้โยคีมีสติจดจ่อระลึกรู้ในสภาวะธรรมทางกายและจิต เพื่อที่จะเข้าใจสภาวะธรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

หลักเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการมีสติเฝ้าตามรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เราย่อมดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

1. สติที่ติดต่อกันและต่อเนื่องทำให้การกำหนดนั้นมีพลังและคมชัด แต่ควรเพิ่มกำลังของสติด้วยการทำบริกรรม

2. พึงกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสักแต่กำหนดอย่างผิวเผินจะทำให้จิตฟุ้งซ่านซัดสายมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ โยคีพึงใช้ “ทำบริกรรม” เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งเผลอในการกำหนดแท้จริงนั้น การกำหนดด้วยการบริกรรมในใจไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มียุทธวิธีในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรบริกรรมในใจจนกระทั่งการกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถทำบริกรรมได้ หากทำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป เพราะเพื่อนั้นทำบริกรรมไม่มีประโยชน์ต่อโยคีแล้ว

3. โยคีผู้ปฏิบัติจะตระหนักถึงคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจากอุบายวิธีการ “กำหนด” ที่ละเอียดและก่อปรด้วยความเพียร การกำหนดอย่างละเอียดนี้จะทำให้เรากันพบสภาวะธรรมทางกายและจิตตามความเป็นจริง

2. การนั่งสมาธิ

2.1 ก่อนนั่ง ควรเตรียมกายและจิตให้ผ่อนคลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ รักษากายให้อยู่ในท่าที่สมดุล ขณะนั่งสมาธิไม่ควรเปลี่ยนท่าอย่างเร็วหรือขาดสติ หากต้องการจะขยับหรือเคลื่อนไหว ร่างกายส่วนใด พึงกำหนดรู้ต้นจิตที่อยากขยับเสียก่อนจึงค่อยขยับหรือเปลี่ยนท่า

2.2 เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างสมดุล โยคีควรเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมงก่อนนั่งทุกบัลลังก์

พึงระครองสติและสมาธิให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในขณะที่จะเปลี่ยนจากเดินจงกรมมานั่งสมาธิ หรือจากนั่งสมาธิไปเดินจงกรม ขณะนั่ง สิ่งแรกที่โยคีควรปฏิบัติคือมีสติกำหนดในอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันอย่างแม่นยำและจดจ่อเพื่อตระหนักในอาการ พอง - ยุบนั้นจริง ๆ

เมื่ออาการพอง - ยุบปรากฏชัดและสม่ำเสมอแล้ว โดยอาจเพิ่มคำกำหนดได้ เช่น “พองหนอ พองหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ” แต่หากอาการพอง - ยุบมีการเปลี่ยนแปลงมากหรือไม่สม่ำเสมอ ให้โยคีกำหนดเพียงแผ่วเบาเท่านั้น

หากมีช่องว่างระหว่างพองกับยุบ โยคีสามารถกำหนดว่า “นั่งหนอ” และ/หรือ “ถูกหนอ” ได้ (การกำหนดว่า “นั่งหนอ” คือการมีสติระลึกในวาโยธาตุหรือธาตุลมที่มีลักษณะเกือหนุน ค้ำจุน)

ไม่ควรรบกวนจังหวะการหายใจตามธรรมชาติด้วยการสูดหายใจแรง ๆ หรือลึก ๆ เพราะจะทำให้โยคีเหนื่อยล้า การหายใจควรเป็นปกติสม่ำเสมอ

เมื่ออารมณ์กรรมฐานอื่น ๆ เช่น เสียใจ ความคิด อากาการคัน ปวด หรือตีงปรากฏชัดกว่าอาการพอง - ยุบ ให้โยคีกำหนดว่า “ยินหนอ ยินหนอ” “คิดหนอ คิดหนอ” “คันหนอ คันหนอ” หรืออาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในตอนแรกการกำหนดอารมณ์ที่หลากหลายไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อสติของเรามีพลังแก่กล้าขึ้นแล้ว เราย่อมสามารถกำหนดรู้เช่นนั้นได้ หลังจาก

อารมณ์ อื่น ๆ ดับไปแล้ว โยคีจึงค่อยกลับมากำหนดที่อารมณ์กรรมฐานหลักคือ อากาการพอง – ยุบต่อไป

แม้พระวิปัสสนาจารย์จะสอนว่าโยคีพึงกำหนดอากาการพอง - ยุบเป็นอารมณ์กรรมฐานหลักเมื่อเริ่มนั่งสมาธิ โยคีต้องไม่ยึดติดอยู่กับอากาการพอง - ยุบนั้น เพราะนั่นไม่ใช่อารมณ์เดียว หากเป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ อารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การมีสติกำหนดรู้อากาการพอง - ยุบ เป็นการเข้าไปสัมผัสผัสสาตุลมโดยตรง นั่นคือเข้าใจสภาวะลักษณะของวาโยธาตุ ที่มีลักษณะเคลื่อนไหว สั่นสะเทือนและค้ำจุน เมื่อนั้นเราจึงจะสามารถเข้าใจธรรมชาติที่แท้ของวาโยธาตุอย่างถูกต้อง และยอมทำลายมิจฉาทิฐิในเรื่องตัวตนลงได้ อากาการถ้อยถ้อยของเหลือด้วยมือข้างหนึ่ง เปรียบได้กับวิตก ส่วนอากาการขัดถูด้วยนั้นเปรียบได้กับวิจาร์ณ ลองพิจารณาดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากโยคีถ้อยถ้อยอยู่เฉย ๆ โดยไม่ขัดมัน ถ้วยก็คงจะสกปรกอยู่เช่นเดิม หากเราพยายามขัดถูถ้วยโดยไม่จับให้มันคง ก็คงจะเป็นไปไม่ได้อยู่ที่ที่จะขัดถ้วยให้สะอาด นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ฌานที่สอง

ตัวอย่างที่สองก็คือ วงเวียนเรขาคณิต ดังที่ทราบ ๆ กัน วงเวียนมีสองขา ขาหนึ่งแหลม ส่วนอีกขาหนึ่งเป็นดินสอ ผู้ปฏิบัติต้องจรดจิตกับอารมณ์ที่กำหนดให้มันคงราวกับขาแหลมของวงเวียน จากนั้นจึง “หมุน” จิตไปรอบๆ จนกว่าจะสามารถเห็นอารมณ์ได้โดยรอบอย่างชัดเจน วงกลมที่สมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้น ทำนองเดียวกัน ขาที่แหลมของวงเวียนเปรียบเหมือนวิตก และการวาดวงเวียนเปรียบเหมือนวิจาร์ณ

ปัญญาที่ผุดขึ้นเองโดยตรง (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 39)

ในการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมาตถิโดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่ติดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญา ซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

บางครั้ง มีผู้แปล “วิจาร์ณ” เป็นภาษาอังกฤษว่า “Investigation” (การพิจารณาไต่สวน) หรือ “Sustained Thought” (ความเกิดที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง) คำแปลดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้มาก เนื่องจากชาวตะวันตกถูกสอนมาตั้งแต่ระดับอนุบาลให้ใช้ความคิดในการหาคำตอบว่า “ทำไม” และ “เพื่ออะไร” อย่างไรก็ตาม การสอบสวน ไตร่ตรองแบบนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเรียนรู้ด้วยการคิดเช่นนี้เป็นเพียงหนึ่งในความรู้สองประเภท ความรู้ อีกประเภทหนึ่งได้แก่ การเรียนรู้โดยตรงที่เกิดขึ้นเอง ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมาตถิโดยตรง โดยเข้าไปประสบกับสภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่ติดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญาซึ่งประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ บางคนอาจไตร่ตรองจนมีความเข้าใจปรมาตถิธรรมมากมาย หรือได้อ่านมากมาย แต่หากไม่ประสบสังขารธรรมด้วยตัวเองโดยตรงแล้ว ก็มีอาจบรรลุถึงญาณทัสนะใด ๆ

สมถฌานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญา เนื่องจากสมถะกำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ส่วนวิปัสสนาฌานสามารถนำไปสู่ปัญญาได้ เพราะก่อปรด้วยการรับอารมณ์ที่เป็นปรมาตถิธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง

เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัด ในสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทาง

รู้ได้จริง จนกว่าจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

สาเหตุที่สมถกมานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดญาณปัญญาได้ เนื่องมาจากสมถะ กำหนดบัญญัติเป็นอารมณ์ แทนที่จะใช้อารมณ์ที่ประสพจริง ๆ โดยไม่ต้องคิดนึก วิปัสสนาญาณ สามารถนำไปสู่ปัญญาได้ เพราะก่อปรด้วยการศึกษาอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง เช่นเรามีผลแอปเปิ้ลอยู่ข้างหน้า และได้ยินบางคนบอกว่า ผลแอปเปิ้ลนี้ชุ่มฉ่ำหวาน อร่อยมาก หรือบางทีเราอาจเจอแอปเปิ้ลลูกเดียวกันนี้เข้าและคิดว่า “โอ แอปเปิ้ลนี้ดูชุ่มฉ่ำจริง ๆ พนันได้เลยว่า มันจะต้องหวานมาก” เราอาจคิด เราอาจพนันได้ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ได้รับประทานผลไม้ชิ้นนั้น เราก็ไม่มีทางรู้ว่า แอปเปิ้ลนั้นมีรสชาติอย่างไร วิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน เราอาจจินตนาการอย่าง แจ่มชัด ว่าสภาวะบางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริง จนกว่าเราจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อถึงเวลานั้น เราก็จะประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และไม่มีข้อโต้เถียงใด ๆ ในเรื่องราวรสชาติที่แท้จริงของผลแอปเปิ้ล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ

๑. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ

ในการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบการวิจัยเพียง 1 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือ คือ การวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมะ ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองดีขึ้นในทุกๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก (คำพอง สมศรีสุข, 2545 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) ส่วนวิจัยเรื่องอื่นๆ จะเป็นวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาที่มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ดังเช่น งานวิจัย เรื่องภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิต ดีขึ้น (พริ้มเพรา ดิษยวานิช และคณะ, 2544 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40)) เรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็ก วัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการพักวิปัสสนากรรมฐานระดับความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (พริ้มเพรา ดิษยวานิช และคณะ, 2542 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่าก่อน ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เสาวนีย์ พงผึ่ง, 2543 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) เรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการ ลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังการทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า อาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สมภาร ทวีรัตน์, 2542 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) เรื่อง

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นิภาพร ลครวงศ์, 2542 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) เรื่อง การศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปลง ยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิครอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไข (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2547 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในนักศึกษาพยาบาล เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดได้ (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2550 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 40) ส่วนวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบสมถะที่ ช่วยลดความเครียด ดังเช่น งานวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วัน ช่วยลดความเครียด (อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2551 อ้างถึงใน อารี นุ้ยบ้านด่าน และคณะ, 2552 : 41)

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนา (การพัฒนาโปรแกรม, 2560 : 15-18)

ทีมนักวิจัยของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยโทมัส เจฟเฟอร์สัน ในเมืองฟิลาเดลเฟีย รัฐเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา (การปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา, 2011) ทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยให้ผู้ป่วยสูงอายุ 15 คน ที่มีปัญหาตั้งแต่ความจำบกพร่องไม่รุนแรงอันเนื่องมาจากวัย ไปจนถึงระดับที่ถูกระบุว่าเป็นโรคอัลไซเมอร์ (ภาวะสมองเสื่อม) ทำสมาธิด้วยการภาวนามนตราทุกวัน วันละ 12 นาที นาน 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ฟังดนตรีคลาสสิกทุกวัน วันละ 12 นาที นาน 8 สัปดาห์ ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วน PreFrontal (ควบคุมความคิด การตัดสินใจ ความสนใจ) Superior Frontal (ควบคุมการตระหนักรู้ตัว ความรู้สึก) และ Superior Parietal (ควบคุมการสัมผัส การพูด การรับรส) รวมถึงช่วยให้ความจำดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองที่ทำสมาธิด้วยการภาวนามนตรา รายงานว่าพวกเขามีอาการตึงเครียด เหนื่อยล้าซึมเศร้าโกรธและสับสนลดน้อยลง โดยเฉพาะที่เห็นได้ชัดคือความตึงเครียดและเหนื่อยล้าลดน้อยลงมากกว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในเรื่องจิตวิญญาณ

วารสารของ สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา (การปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา, 2011) ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยของสถาบันเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธิว่าการปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา มีใช้เพียงก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยังมีผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านตัวอย่างถาวรอีกด้วย ทั้งนี้ นักวิจัยได้ทำการทดลองโดยเปรียบเทียบการทำงานของสมองของผู้เข้ารับการทดลองในสองกลุ่มหลัก ซึ่งกลุ่มแรกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์จำนวน 8 รูป มีอายุเฉลี่ยประมาณ 49 ปี แต่ละรูปมีประสบการณ์ในการนั่งสมาธิตั้งแต่ 10,000 ถึง 50,000 ชั่วโมง

ภายในระยะเวลา 15 ถึง 40 ปีที่ผ่านมา ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 21 ปี จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิมาก่อน และเพิ่งได้รับการอบรมในเรื่องการทำสมาธิได้เพียง 1 สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลอง การทดลองครั้งนี้ นักวิจัยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า Electroencephalograms จัดระดับการทำงานของคลื่นสมองแอมมา รวม 3 ครั้ง คือ ก่อน ระหว่าง และหลังการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งคลื่นสมองแอมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้ารับการทดลองทั้งสองกลุ่มถูกจัดให้นั่งสมาธิแบบทิเบตในห้องทดลองที่ผ่อนคลาย และมีการทำสมาธิเน้นให้รู้สึกถึงความรักและความเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยจะไม่ใช้วิธีการเพ่งจิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ลมหายใจ ผลปรากฏว่า ในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมองแอมมาของกลุ่มพระภิกษุมีระดับที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา และระดับความแตกต่างนี้ได้ปรับสูงขึ้นอย่างมากระหว่างการนั่งสมาธิ ซึ่งระดับคลื่นสมองแอมมาของกลุ่มภิกษุในระหว่างการนั่งสมาธิครั้งนี้ นับว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดเท่าที่เคยมีรายงานมา เป็นที่ชัดเจนว่า กลุ่มพระภิกษุมีการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสงบสุข มีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิใดมาก่อน นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า ระดับคลื่นสมองแอมมาที่สูงของภิกษุก่อนการปฏิบัติสมาธินั้น แสดงให้เห็นว่า สมองได้มีการพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ถึงแม้ว่าปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพอาจจะทำให้คลื่นสมองแอมมา มีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดเจนจากการทดลองคือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมองแอมมา

นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งที่ศูนย์วิจัยจิตและสมอง ยู ซี เดวิส (U C Davis Center for Mind and Brain) เมืองแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา (การปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา, 2011) ได้รับแรงบันดาลใจจากสารขององค์ดาไลลามะ แห่งทิเบต ที่กล่าวถึงความเชื่อมโยงของวิทยาศาสตร์และพุทธศาสนา ได้ศึกษาการทำงานของสมองระหว่างการนั่งสมาธิ และสาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถเชื่อมต่อกับอารมณ์ในแง่บวกได้ง่ายกว่าคนปกติ โดยมีกลุ่มผู้ทดลองจำนวน 30 คนที่ถูกคัดเลือกจากประเทศยุโรป เม็กซิโก สหรัฐอเมริกา และให้ฝึกนั่งสมาธิในระยะเวลากว่า 1 ปี ในสถานที่เงียบๆ แห่งหนึ่งในเมืองแคลิฟอร์เนีย โดยผู้วิจัยกำหนดตารางชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย ให้ผู้เข้ารับการทดลอง เริ่มจากตื่นนอนตอน 6 โมงเช้า เพื่อนั่งสมาธิกลุ่มและเดี่ยวจน ถึงเวลา 10 โมง มีการเสิร์ฟอาหารเป็นเวลาที่เหมาะสม และมีเวลาว่าง 2 ชั่วโมงต่อวัน จุดประสงค์ของตารางเวลา เพื่อสร้างกิจวัตรที่แน่นอน ที่ไม่รบกวนเวลานั่งสมาธิและมุ่งเน้นที่ความสมดุลของการทำงานของจิตใจเป็นสำคัญ กลุ่มผู้ทดลองจะได้รับเงินตอบแทนจำนวน 1,000 ดอลลาร์สหรัฐฯ ต่อเดือนในการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ เนื่องจากทุกคนต้องอยู่ห่างบ้านและสิ่งที่คุ้นเคย มาอยู่ในภูมิละแวกที่ทางสถาบันจัดให้ นอกจากนี้ทุกๆ สองสัปดาห์ ผู้ช่วยนักวิจัยจะเข้ามาเก็บข้อมูลอย่างละเอียด เช่น ผลเลือด น้ำลาย ความดันโลหิต และศึกษาทดลองเพื่อที่จะตรวจวัดการทำงานของสมอง ผ่านเครื่อง Electroencephalograms ตลอดจนตรวจวัดระดับความเครียด และระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันอย่างละเอียดด้วย การทดลองครั้งนี้เป็นความร่วมมือระหว่างผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมอง นักจิตวิทยา และพุทธศาสนิกชน ผลวิจัยยืนยันคุณค่า

ของการปฏิบัติสมาธิภาวนาเช่นงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนามีความสงบสุข สมองมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

อารี น้อยบ้านด้าน ประนอม หนูเพชร จินตนา คำเกลี้ยง และ ทิพมาส ชินวงศ์ (2549) ทำการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาระดับสมาธิของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ภายหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา 40 นาที โดยทำในขณะเดินจงกรมระยะที่ 1 เป็นเวลา 20 นาที นั่งสมาธิเป็นเวลา 20 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน ใช้แบบวัดสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟา 0.72 ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ตั้งแต่วันที่ 1-10 ของการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิสูงขึ้น และค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดของระดับสมาธิตั้งแต่วันที่ 1-10 เท่ากับ 3.18 และ 3.64 ซึ่งนับว่าสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง จากผลวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาทำให้เกิดมีสมาธิได้ และคงไว้ซึ่งสมาธิได้

งานวิจัยของ Singh; Yogesh; Sharma; Ratna; Talwar. (2012) ทำการวิจัยเชิงทดลองโดยมีแบบแผนวิจัยเชิงทดลอง Pre-post Study Design ดำเนินการที่ห้องปฏิบัติการสถาบันการแพทย์ กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดียเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่มีต่อความเครียด ระดับสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจำนวน 34 คน ที่มีสุขภาพแข็งแรง โดยการฝึกมี 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกเป็นการศึกษาอิทธิพลของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 10 นาที ที่ก่อให้เกิดความเครียด ขั้นตอนที่สองเป็นการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเวลา 15 นาที ภายหลังจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ วัดผลโดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การตอบสนองทางผิวหนัง ระดับความเครียด วัด IQ ในด้านความจำในระยะสั้น และวัด EQ ผลวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ผลในระยะสั้นของการปฏิบัติสมาธิภาวนา พบว่าการทำสมาธิภาวนาลงผลต่อการลดระดับความเครียดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยการทำสมาธิภาวนามีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายและพัฒนาปัญญาด้านการยืดหยุ่น ส่วนผลในระยะยาวของการปฏิบัติสมาธิภาวนา พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของระดับ IQ และ EQ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยของ Mascara (2011) ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาว่าการทำสมาธิแบบเมตตาภาวนาของทิเบต มีผลต่อผู้ปฏิบัติในด้านการรับรู้ทางสังคม การทำงานของสมอง และพฤติกรรมใดบ้าง ประเมินผลจากการรายงานตนเองของผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนา ผลวิจัยพบว่า การทำสมาธิแบบเมตตาภาวนาของทิเบต มีผลต่อการลดระดับความกระวนกระวายใจ การเพิ่มขึ้นของความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีพฤติกรรมเมตตา

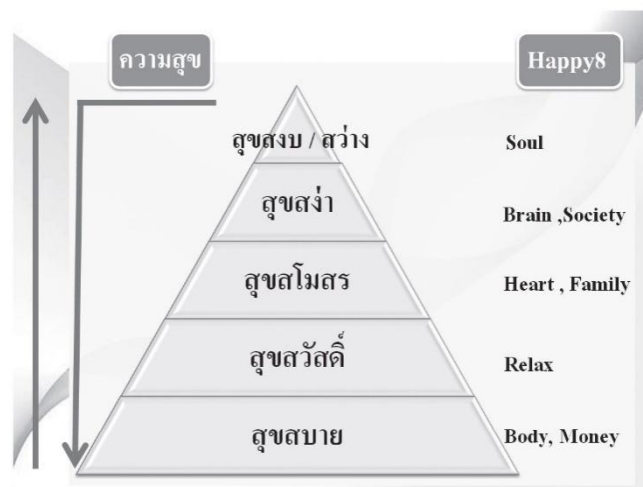
งานวิจัยของ Jain และคณะ (2007) ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาว่าการทำสมาธิแบบฝึกสติและการทำสมาธิแบบผ่อนคลาย เป็นเวลา 1 เดือน ประเมินผลจากการรายงานตนเองของผู้ฝึก ผลวิจัยพบว่า การทำสมาธิแบบฝึกสติและการทำสมาธิแบบผ่อนคลาย ส่งผลต่อการลดความทุกข์ การลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ไม่พบผลต่อประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

Manotas (2012) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาประโยชน์ของการทำสมาธิแบบฝึกสติ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ในกลุ่มตัวอย่างลูกจ้างที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในเมืองโบโกต้า ประเทศโคลัมเบีย จำนวน 83 คน วัดผลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาในตัวแปรตามต่างๆ ผลวิจัยพบว่าการทำสมาธิภาวนาแบบฝึกสติ ส่งผลต่อการลดลงของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด การเพิ่มขึ้นของการช่างสังเกตและการไม่ตัดสินผู้อื่นหรือเรื่องราวต่างๆ ก่อนรับรู้ข้อมูลจริง นอกจากนี้ผลวิจัยยังพบว่า การลดลงของระดับความเครียด การลดลงของการต้องการเป็นเจ้าของ การเพิ่มขึ้นของความสามารถทางจิตวิทยาในการรู้จักการยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของการมีสติ

สติกับความสุขในองค์กร

สำหรับในองค์กร สสส.และภาคีเครือข่ายได้เสนอแนวคิดเรื่องความสุข 8 ประการในองค์กร หรือรู้จักกันในชื่อ Happy 8 ซึ่งเมื่อเทียบกับความสุข 5 ระดับ ของ Maslow ก็อาจจะเทียบได้ ดังแผนภาพที่ 2 – 1 (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2557 . 3)

แผนภาพที่ 2 – 1 เปรียบเทียบกับความสุข 5 ระดับ ของ Maslow กับความสุข 8 ประการ



ที่มา : ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2557 : 3

ความสุขทั้ง 5 ระดับและ Happy 8 มีทั้ง 2 ทาง ด้านหนึ่งก็คือ คนเราจะมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ขั้นสูงขึ้นเมื่อได้รับความสุขขั้นต้นก่อน แต่ในอีกด้านหนึ่ง คนเราก็มีความต้องการและความคาดหวังไม่มีที่สิ้นสุด การรู้จักพอในความสุขขั้นต่างๆ จึงต้องมาจากความสุขขั้นบนสุดหรือสุขสงบและสุขสว่างต่อด้วย

เรื่องความสุขของบุคคลจากการพัฒนาจิตจนเกิดจิตตปัญญานั้น ได้มี การศึกษาวิจัยอย่างมากในปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมอง (ดังรายละเอียดในตอนต่อไป) โดยส่วนใหญ่ของวิธีการพัฒนาจิต ก็ดัดแปลงมาจากศาสตร์ทางตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

การฝึกสมาธิและการฝึกสติในพุทธธรรม ทั้งนี้นอกเหนือจากการเข้าฝึกอบรมแล้วยังต้องอาศัย การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตปกติ ซึ่งเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับปัญหา การฝึกกาย (ออกกำลัง) อย่างสม่ำเสมอ สาเหตุสำคัญคือ วิถีชีวิตทางวัตถุ สิ่งกระตุ้นทางวัตถุตลอดจนภาวะและความกดดันต่างๆ ทำให้ไม่สามารถ พัฒนาจิตอย่างยั่งยืนได้

การพัฒนาสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2557, 8-9)

การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เช่น มีสติอยู่กับงานที่ทำได้ ตลอดทั้งวัน การนั่งสมาธิวันละ 10 - 30 นาทีทุกวัน เป็นต้น จะช่วยให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ดังนี้

1. ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
2. มองส่วนต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น
4. มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต
5. เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
6. ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นควบคุมความกลัวได้ดี ทำให้มีความกล้ามากขึ้น
7. มีสติญาณหรือสัมผัสที่ 6 หรือความสามารถในการหยั่งรู้โดย สัญชาติญาณหรือประสบการณ์ความเชี่ยวชาญที่สะสมไว้
8. มีคุณธรรม
9. มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิ จะมีผลต่อสมองโดยตรง ช่วยให้สมองส่วนหน้าเกิดการพัฒนามากขึ้น แม้จะเข้าวัยผู้ใหญ่แล้ว แต่สมองส่วนนี้ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้ และเมื่อสมองส่วนหน้า ได้รับการพัฒนาแล้ว บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้าน ความคิดและการกระทำ จึงเป็นเหตุให้องค์กรที่ทันสมัยและมีวิสัยทัศน์กว้างไกลได้ผนวกเอาเรื่องของการพัฒนา “สติ” มาพัฒนาศักยภาพของพนักงาน โดยมี เป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การทำให้พนักงานทำงานด้วยความสุข อยู่ร่วมกันอย่างมี มิตรไมตรี ร่วมมือ ร่วมใจกันในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จและผลพลอยได้คือ การมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น และมีชุมชนที่อยู่กันอย่างรักใคร่สามัคคีและนำพา ทุกชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จตามไปด้วยเช่นกัน

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขั้นตอนการฝึกสมาธิประกอบด้วย (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2557 : 24)

1. การฝึกหยุดความคิดด้วยการรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก
2. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบด้วยการรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออก ที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง จัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่คิดตาม แต่รู้ตัวและกลับมาตามรู้ลมหายใจทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น
3. การฝึกหยุดความคิดจนเกิดความสงบและผ่อนคลายด้วยการรู้ลมหายใจ อย่างต่อเนื่องและจัดการกับความวุ่นวายด้วยการยึดตัวตรง หายใจเข้าออกลึกๆ หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่

สว่างมากๆ ให้หายง่วง แล้วกลับมารู้ ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง

การฝึกสติเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่วอกแวกและไม่ถูกสอดแทรก ด้วยอารมณ์ ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ทั้งทางกาย การสื่อสารตลอดจนความรู้สึกนึกคิด สามารถฝึกได้โดยการมีฐานสติ อยู่กับลมหายใจเข้าออกพร้อมไปกับแบ่งสติไปรู้ กิจที่ทำ และการฝึกแบ่งสติมากขึ้นไปตามงานที่ทำ หรือสภาวะอารมณ์ ซึ่งเมื่อ ฝึกต่อไปก็จะพัฒนาเป็นปัญญาภายในได้เพราะสามารถปล่อยวางได้จาก การมีสติสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

การฝึกให้จิตใจมีความสงบด้วยสมาธิและสติในเวลาฝึกอบรมเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การทำ ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก เพราะจิตของเราเคยชินกับ สภาวะ 2 อย่าง คือ การหลับ และการตื่น แต่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิและมีสติ เป็นภาวะใหม่ที่จิตยังไม่คุ้นเคย ประกอบกับวิถีชีวิตที่มี ภาระงาน ความเครียด ตลอดจนการกระตุ้นค่านิยมทางวัตถุจะดึงจิตของเราไปสนใจสิ่งต่างๆ จึงมักจะหลงลืมละเลยไปในที่สุด การฝึกที่ดีที่สุดเพื่อให้ติดตัวจึงควรฝึกในที่ทำงานนั่นเอง วิธีการช่วยให้บุคคลและองค์กรใช้สมาธิและสติในการทำงานที่สำคัญก็คือ การทำสมาธิ 3-5 นาที ก่อนและหลัง เลิกงาน การส่งเสริมให้มีสติในการทำงาน โดยการเปิดระฆังสติช่วยเตือนให้กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในกิจ ที่ทำ และการประชุมด้วยสติสนทนา นอกจากนั้น ยังควรส่งเสริมให้สมาชิกได้ติดตั้งระฆังสติไว้ฝึกสติ นอกเวลางาน

ความสุขในองค์กร (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2557) ก็คือ การพัฒนาจิต หรือ จิตตปัญญาในบริบทขององค์กรนั่นเองโดยเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองโดยฝึกการมีสมาธิและสติ ในขณะที่ทำงาน ภาวะการทำงานอย่างมีสติจะช่วยให้คุณค่าภายใน เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทนของสมาชิกองค์กรปรากฏขึ้นอย่างมั่นคง จากนั้นก็เชื่อมโยงเรื่องของสติในการทำงานเข้า กับการทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยอาศัยการคิดและการพูดอย่างมีสติเป็นเครื่องมือสร้างความคิดทางบวก และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ทั้งการสื่อสารที่เป็นทางการ เช่น การประชุมและการสื่อสารทั่วไปใน ระหว่างการทำงาน สุดท้ายก็คือการสร้างค่านิยมองค์กรจากความดี หรือประสบการณ์ ความ ภาคภูมิใจในการทำงานของทุกคนมาสังเคราะห์เป็นค่านิยมองค์กรและแปลงให้เป็นวัฒนธรรมองค์กร โดยการปรับระบบงานและการจัดการความรู้ กระบวนการดังกล่าวจะสำเร็จได้ตามผลต่อการพัฒนา ปัญญาภายในที่สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ในระดับโครงสร้างและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะที่บริเวณสมองส่วนหน้าสุด (Prefrontal Cortex) ซึ่งเป็นกรณีศึกษาที่จะต้องประกอบด้วย ปัจจัยหลายประการที่สำคัญก็คือ

1. ผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ชัดเจนในการสร้างความสุขในองค์กร ด้วยการพัฒนา จิตตปัญญา
2. ทีมงานที่จะค้นหาวัฒนธรรมและใช้การจัดการเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ด้วยการ พัฒนาจิตตปัญญาและดำเนินการอย่างแน่วแน่ ทั้งการอบรมคณะผู้บริหาร การพัฒนาคนทั้งองค์กร การจัดระบบองค์กรและติดตาม ส่งเสริมให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง
3. วัฒนธรรมการพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กรซึ่งเชื่อมโยงเรื่องของการพัฒนาจิต ในระดับบุคคลเข้ากับระดับระหว่างบุคคลและทีมงาน ตลอดจนระดับองค์กรโดย วัฒนธรรมเหล่านี้ เน้นความสำคัญของการให้การพัฒนาจิตตปัญญาที่เรียนรู้ได้ง่าย และนำไปสู่การปฏิบัติโดยกลมกลืน อยู่ในระบบขององค์กร

4. การปรับปรุงระบบและบรรยากาศขององค์กรให้ส่งเสริมการพัฒนาจิต (สมาธิ สติ) ทั้งในระดับบุคคล ระหว่างบุคคล ทีมงานและองค์กร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องจากพลังของสมาชิกองค์กรที่มีการพัฒนาจิต

ปัจจุบันมีการวิจัยมากมายที่ล้วนแต่ชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่าการพัฒนาจิต ด้วยการฝึกสมาธิและสติมีส่วนสำคัญของมนุษย์หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สมอของมนุษย์ได้วิวัฒนาการมาถึงขั้นที่สามารถ พัฒนาจิตได้ คนเราจึงมิได้มีแค่จิตในสภาวะหลับและตื่นเท่านั้น แต่วิถีชีวิตทางวัตถุปัจจุบันล้วนเบี่ยงเบนให้คนเราจมปลักอยู่กับความสุขที่ผิวเผินทางวัตถุ ซึ่งในที่สุดก็สร้างความเครียดจากความไม่สมหวัง ความกดดันที่ครอบคร้ว การงาน การเงิน และสังคม หากองค์กรใดเห็นโอกาสและศักยภาพของมนุษย์ในการเรียนรู้ ที่จะพัฒนาจิตและใช้ทุกๆวันของการมาทำงานเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาจิต แล้ว มห้ศจรรย์ก็จะเกิดขึ้นในสังคม

โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization . MIO) (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2557 : 60-66)

ปัจจุบันมีความตื่นตัวขององค์กรในการที่จะพัฒนาคนและองค์กรโดยมีเป้าหมายต่างๆ เพื่อให้มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ และเป็นไปตามมาตรฐานแห่งวิชาชีพ เป้าหมายเหล่านี้จะเห็นได้ว่ามักจะไปไกลกว่าสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น การอยู่รอดขององค์กรหรือกำไร แต่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ หรือสังคมซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมมากขึ้น

ในท่ามกลางกระแสการปรับตัวขององค์กร ก็ได้มีการพัฒนานวัตกรรมการจัดการเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กรจาก เดิมที่เน้นแต่การพัฒนาความรู้และทักษะในการทำงานก็หันมาใช้เครื่องมือใหม่ๆ เช่น การประกันคุณภาพ การพัฒนาและรับรองคุณภาพองค์กร (HA) การสร้าง องค์กรแห่งการเรียนรู้ การจัดการความรู้ ฯลฯ ซึ่งก็มีกฎเกณฑ์บางอย่างร่วมกัน โดยเน้นการพัฒนางานโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้รับบริการ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการสร้างพลังอำนาจของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งก็มีบทบาททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กรไปในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังคงมีอุปสรรค สำคัญคือความรู้สึกเป็นภาระงานเหนื่อยล้า รู้สึกถูกกดดัน เป็นต้น

แต่ในที่สุดหลายๆ องค์กรก็พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนั้นอยู่ที่ การเปลี่ยนแปลงเจตคติภายในตนเอง การศึกษาวิจัยเรื่ององค์กรก็มีข้อค้นพบ สำคัญว่าถ้าคนเรารู้สึกถึงคุณค่าของตนเองในการทำงานและในองค์กร ไม่ว่าจะตนเองจะอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ใดๆ จะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลง ตนเอง ขณะเดียวกันคุณค่าในตนเองนั้นจะคงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยบรรยากาศ การทำงานร่วมกันอย่างกลมกลืนมิตร และสภาวะที่ดีขององค์กรที่แสดงถึงค่านิยม ขององค์กรที่ชัดเจน เปรียบดังแก้ว 3 ขา ซึ่งค้ำจุนซึ่งกันและกัน หากขาดตัวใด ตัวหนึ่งก็ยอมที่จะสร้างวัฒนธรรมใหม่ขององค์กรได้ยาก โปรแกรม Spirituality in Organization จึงได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้สมาชิกได้เรียนรู้องค์ประกอบทั้ง 3 ประการไปด้วยกัน คือ คุณค่าภายในตนเอง การทำงานร่วมกัน และค่านิยมองค์กร

หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือ ใช้การพัฒนาจิตอันได้แก่ สมาธิและสติมาเป็น เครื่องมือในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบ ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้นการทำงานร่วมกันอย่างดี ต้องอาศัยการฟังอย่างใส่ใจ (Deep listening)

และกัลยามิตรสนทนา (Dialogue) ซึ่งก็ฝึกได้ง่ายโดยเชื่อมโยงกับสมาธิและสติ สุดท้ายก็คือการใช้สติเป็นรากฐาน ในการใคร่ครวญจากภายในเพื่อให้เข้าถึงค่านิยมขององค์กรและร่วมกันหา หนทางทำให้ องค์กรเป็นองค์กรที่ส่งเสริมค่านิยมและมีการพัฒนา

โปรแกรมนี้มีได้มุ่งเน้นเพียงแต่การจัดอบรม แต่เป็นการประสานการฝึก อบรมเข้ากับการ จัดระบบขององค์กร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสร้างความสุข ในองค์กรโดยการพัฒนาจิตใน องค์กร จึงจะต้องมีการดำเนินการปรับปรุงระบบ ให้ความคุ้นกันไปให้สอดคล้องกับการพัฒนาคน การ เปลี่ยนแปลงเชิงระบบสำคัญๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นก็คือ

1. การทำสมาธิก่อนและหลังเลิกงาน
2. การส่งเสริมการทำงานอย่างมีสติโดยการเปิดระฆังสติ ระหว่างการทำงาน
3. การจัดกติกากิจกรรมประชุมใหม่ให้มีการทำสมาธิก่อนการประชุม การสนทนา อย่างมี สติและ การสรุปการประชุมด้วยความคิดทางบวก

4. การปรับปรุงและพัฒนาบริการและงานให้สอดคล้องกับค่านิยม

วัตถุประสงค์การฝึกอบรมเพื่อให้สมาชิกในองค์กร

1. ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
2. ใช้สมาธิและสติในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง
3. ฝึกการสร้างค่านิยมในการทำงานร่วมกัน
4. ตระหนักในค่านิยมองค์กรและการสร้างระบบให้สอดคล้องกับ ค่านิยมองค์กร

กลุ่มเป้าหมาย

โปรแกรมนี้ถูกออกแบบให้สามารถจัดได้ทั้งองค์กร โดยแยกการอบรมเป็น 2 ระดับ คือ

1. ผู้บริหารองค์กร
2. บุคลากรทุกคนในองค์กร

โครงสร้างการฝึกอบรม ประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยที่ 1 สติกับการพัฒนาคน

เรื่องที่ 1.1 คุณค่าในตนเอง

เรื่องที่ 1.2 สมาธิ : จิตพักเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด

เรื่องที่ 1.3 สติ : สร้างความสงบในการทำงาน

หน่วยที่ 2 สติในการทำงานร่วมกัน

เรื่องที่ 2.1 สติสื่อสาร : พูดและฟังอย่างมีสติ

เรื่องที่ 2.2 การสื่อสาร : สื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีสติ

เรื่องที่ 2.3 สติในการคิด : คิดบวก

หน่วยที่ 3 สติกับการพัฒนาองค์กร

เรื่องที่ 3.1 ค่านิยมองค์กร

เรื่องที่ 3.2 ระบบที่ส่งเสริมการสร้างค่านิยม

สำหรับผู้บริหารควรจัดอบรมครบทุกหน่วย สำหรับบุคลากรทุกคนควรจัด อบรมเป็น รุ่นๆ โดยเน้น หน่วยแรกเป็นสำคัญ ส่วนหน่วยที่ 2 และ 3 สามารถ เรียนรู้ได้ผ่านการทำงานของ ผู้บริหารทุกระดับ

กระบวนการฝึกอบรม

1. กระบวนการฝึกอบรมเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เนื่องจากเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการสร้างความรู้จากประสบการณ์และปฏิสัมพันธ์ โดยอาศัยกิจกรรม และกระบวนการกลุ่มของผู้เข้าร่วมรับการอบรม มากกว่าจะเป็นการถ่ายทอด ความรู้จากวิทยากร วิทยากรจะมีบทบาทเป็นผู้ส่งเสริมและกระตุ้นการเรียนรู้ (Facilitator) โดยเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. การเรียนรู้แบบฝังรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีกิจกรรมที่หลากหลายเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ในลักษณะของการใช้สมองทั้ง 2 ด้าน

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

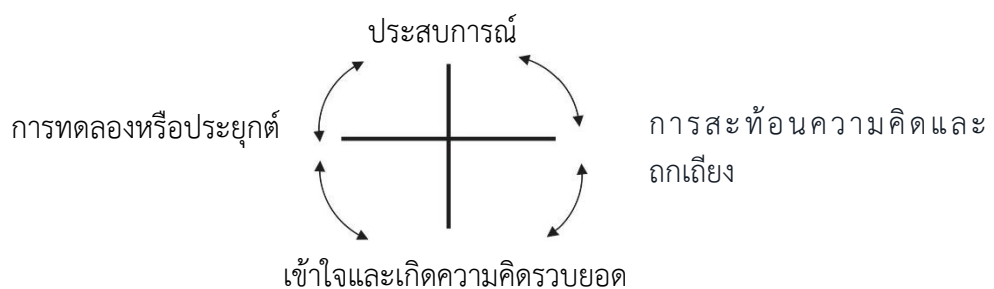
ประสบการณ์ (Experience) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ เดิมของตนหรือประสบการณ์ทางอ้อมมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ผู้สอน ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้ว ผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกัน ผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้ประสานงานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

การทดลอง หรือ ประยุกต์ (Experiment / Application) ผู้เรียนนำ เอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จน เกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง องค์ประกอบเหล่านี้ สามารถสรุปเป็นแผนภาพที่ 2 – 2 คือ

แผนภาพที่ 2 – 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



การสะท้อนความคิดและองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีองค์ประกอบ 4 ประการ ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัต โดย อาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่งและเคลื่อนไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้น ในแง่ของการเรียนรู้จึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการ ให้ครบองค์ประกอบ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญ 2 ประการ คือต้องการ ให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกๆ องค์ประกอบคือ การแบ่งปันประสบการณ์ การโต้สะท้อนความคิดและถกเถียง การสรุปความคิด รวบรวม ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ในทุกองค์ประกอบนั้น จะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุดด้วยการออกแบบงานให้ท้าทาย น่าสนใจ และสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ และออกแบบกลุ่มให้เกิดการมีส่วนร่วมให้ดีที่สุด โดยมีรูปแบบกลุ่มพื้นฐานคือ กลุ่มจับคู่ (2 คน) กลุ่ม 3 คน กลุ่มย่อยระดมสมอง (3-4 คน) และ กลุ่มเล็ก (5-6 คน) ซึ่งสามารถปรับใช้ให้เหมาะสมกับเวลา ระดับการมีส่วนร่วม ตลอดจนความลึกซึ้งในการวิเคราะห์ที่ต้องการ

การอบรมจะแบ่งเป็น 3 หน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาหน่วยละประมาณ 3 ชม. โดยแบ่งเป็น 2-3 เรื่องๆ ละ 1 ชม.- 1 ชม. 30 นาที แต่ละหน่วยการเรียนรู้ จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมใฝ่รู้และมุ่งสร้างเจตคติแรงจูงใจ และ สร้างทักษะที่นำมาประสานกับการทำงานโดยตรง

เครื่องมือในการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการฝึกอบรม เนื่องจากเป็นการเรียนรู้เรื่องคุณค่า และ วัฒนธรรมองค์กร เครื่องมือในการเรียนรู้จึงเป็นเครื่องมือที่เน้นการมองเข้าสู่ด้านในตนเอง เครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญจึงต้องอาศัย

1. สมาธิ
2. สติ
3. จินตนาการและการคิดอย่างใคร่ครวญ
4. การสนทนาอย่างใคร่ครวญ
5. กิจกรรมสร้างสรรค์(ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมและเกมส์ต่างๆ)
6. การเล่นบทบาทสมมุติ

หลักการสำคัญของการฝึกอบรม

1. เน้นที่การพัฒนาตนเอง
2. เชื่อมโยงคุณค่าในตนเองเข้ากับการทำงานกับผู้อื่น และการสร้างค่านิยมองค์กร
3. ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นขั้นเป็นตอน จากง่ายไปยาก
4. ประสานกับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานในองค์กรเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม (การพัฒนาโปรแกรม, 2560 : 22-24)

ความหมายของโปรแกรม

คำว่าโปรแกรม เป็นคำเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษของคำว่า Program แตกต่างจากคำอื่นที่มักจะมีการแปลความหมายสำหรับเรียกใช้แทนคำในภาษาอังกฤษ เช่นคำว่า โครงการหรือโครงการ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Project หรือคำว่า แผนงาน ที่มาจากคำว่า Plan พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้บัญญัติความหมายของคำว่า โปรแกรม หมายถึง ระเบียบการที่บอกถึงขั้นตอนของ งานที่จะต้องทำตามลำดับ สำหรับโครงการ หมายถึง แผนหรือเค้าโครงการตามที่กำหนดไว้

Word Reference.com English Dictionary (2005) ให้คำอธิบายคำว่าโปรแกรม หมายถึง ลำดับขั้นตอนที่จะต้องดำเนินงาน หรือการมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (a series of steps to be carried out or goals to be accomplished)

ทวีป (2545) ให้ความหมายของโปรแกรมว่า หมายถึง กลุ่มของโครงการ (Project) หรือกิจกรรม (Activity) ตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ที่บรรลุวัตถุประสงค์และ เป้าหมายเดียวกันหรือใกล้เคียงใกล้เคียง มีความเกี่ยวเนื่อง เอื้ออำนวยซึ่งกันและกัน ตอบสนองนโยบาย เดียวกัน

อุ้นตา (2546) ที่ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างคำว่า โปรแกรมและโครงการ โดยสรุปว่า โปรแกรมจะเป็นงานประจำที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนโครงการจะมีลักษณะเป็นงานเฉพาะกิจตามความจำเป็นในสังคม เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ แต่หากโครงการมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในระยะเวลาที่ยาวนาน ในกรณีเช่นนี้โครงการจะกลายเป็นโปรแกรม

Barr and Keating (1985) ได้สรุปความหมายของโปรแกรมไว้ว่า หมายถึง แผนที่วางไว้ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามเป้าหมาย โดยมีหน่วย (Units) ที่จัดทำขึ้นเพื่อทำกิจกรรมพิเศษ หรือให้บริการตามความต้องการของสถาบันหรือบุคคล ต่อมาคือ ลำดับของการปฏิบัติตามที่วางแผนไว้ (Series of Planned Intervention) เพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ สำหรับกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะ และสุดท้ายคือ กิจกรรมที่วางแผนไว้ (Planned Activity) เพื่อเป้าหมายเฉพาะ

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรม

จุดมุ่งหมายสำคัญของการพัฒนาโปรแกรม คือ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนั้นว่าจะเปลี่ยนแปลงรายบุคคล กลุ่มบุคคลหรือชุมชน เช่นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ เจตคติ ส่วนการเปลี่ยนแปลงในระดับกลุ่มหรือชุมชน อาจเป็นการคาดหวังให้เปลี่ยนแปลง การประสานประโยชน์ของกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน โดยคาฟฟาเรสลา (Caffarella, 2002) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาโปรแกรม คือ เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชนใน 5 เรื่อง คือ (1) เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล (2) เพื่อช่วยให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนสามารถแก้ปัญหาและเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ (3) เพื่อเตรียมบุคคลในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต (4) เพื่อช่วยให้องค์กรสามารถบรรลุ

เป้าหมาย ตามที่กำหนดไว้และปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง และ (5) เพื่อเปิดโอกาสให้มีการพิจารณา ตรวจสอบปัญหาและสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชุมชนและสังคม

นอกจากนี้ คาฟฟาเรลลา ยังกล่าวไว้ว่า โปรแกรมพัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านคือ (1) การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลแต่ละคน (Individual Change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวังคือ การเปลี่ยนแปลงที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคน ได้รับความรู้ สามารถพัฒนาทักษะ รู้จักการพิจารณาใคร่ครวญทบทวนความเชื่อ เจตคติที่มีอยู่ (2)การเปลี่ยนแปลงในองค์การ (Organization Change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวังคือ ทำให้องค์กรมีการปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม ทั้งในด้าน นโยบาย ระเบียบ กฎเกณฑ์ แบบแผนการปฏิบัติงาน (3) การเปลี่ยนแปลงในชุมชนและสังคม (Community and Societal Change) คือ การพัฒนาโปรแกรมก่อให้เกิดผลที่คาดหวังคือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชนหรือสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน และสังคมที่มีสภาพแวดล้อมและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน

องค์ประกอบของการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมมีหลักการสำคัญเกี่ยวกับ การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับ นักพัฒนาโปรแกรม ในการวิเคราะห์และกำหนดปัญหาหรือความต้องการของบุคคล หรือปัญหาที่ ต้องการแก้ไข การเลือกทรัพยากรและวิธีการปฏิบัติการ ตลอดจนถึงการประเมินผลและนำเสนอ รายงาน โดยระบบใหญ่ๆ จะประกอบด้วย การวางแผน การออกแบบโปรแกรม การนำโปรแกรมไป ปฏิบัติ และประเมินผล โดยผู้พัฒนาโปรแกรมจะเป็นผู้รับผิดชอบสำคัญ ในการส่งเสริมให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง เป็นผู้อำนวยการควบคุมในกิจกรรมต่าง ๆ วางแผนออกแบบ นำโปรแกรมไปปฏิบัติ ประเมินและรายงานผล (Boone, 1992) ฉะนั้นในการพัฒนาโปรแกรมจึงประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ ๆ 3 ประการคือ (1) บริบท (Context) (2) เป้าหมาย (Goal) และ (3) แผนหรือ วิธีปฏิบัติ (Plan or Method) องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ ต้องมีความเหมาะสมจึงจะก่อให้เกิดผลสำเร็จ ของการพัฒนา บาร์และคิทติง (Barr and Keating et. al, 1985) ได้เสนอรูปแบบเพื่อการ พัฒนา โปรแกรม ไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 คือการประเมิน โดยประเมินความต้องการ ประเมินบริบท สภาพแวดล้อม และทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อเตรียมการสำหรับการวางแผน โดยนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องมีบทบาท สำคัญในการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ให้ชัดเจนว่า สิ่งใดคือสิ่งที่ควร แก้ไขปรับปรุงและพัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผน โดยนักพัฒนาโปรแกรมต้องทำหน้าที่วางแผน โดยออกแบบ โปรแกรมตามปรัชญาความเชื่อ เจตคติ ทักษะและประสบการณ์ โดยสามารถสร้างกรอบความคิด จากแนวคิดที่หลากหลาย โดยสังเคราะห์ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา การวางแผนใน ขั้นตอนนี้ครอบคลุมถึงการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ การประเมินผล การเลือกวิธีปฏิบัติ การฝึกอบรมบุคลากร การกำหนดงบประมาณที่ต้องใช้ ตลอดจนระยะเวลาในการพัฒนาจนสิ้นสุด โปรแกรม

ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติ นักพัฒนาโปรแกรมจะมีบทบาทให้ผู้เข้าร่วมมีความ

กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ และประเมินผลกระบวนการ (Process) และผลผลิต (Product)

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลหลังจบโปรแกรม เป็นการประเมินกระบวนการและผลผลิต เพื่อได้ข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจอนาคตของโปรแกรมว่า ควรดำเนินการต่อไปหรือยุติหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เพื่อให้ได้โปรแกรมที่สามารถพัฒนาบุคคลหรือกลุ่มบุคคลตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 5 การตัดสินใจเชิงบริหารเป็นขั้นตอนของการตัดสินใจว่า ดำเนินโปรแกรมต่อไปหรือยุติโปรแกรม

ในงานวิจัยนี้ได้พัฒนาโปรแกรมโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมของ Barrand Keating (1985) แต่พัฒนาใน 4 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการประเมินความต้องการในด้าน การพัฒนาจิตพิสัย ด้านความกตัญญูรู้คุณ ขั้นตอนที่ 2 เป็นการวางแผนออกแบบโปรแกรมที่พัฒนาตามแนวคิดเชิงบวก โดยบูรณาการกับหลักพุทธศาสตร์และจิตวิทยาการศึกษา ขั้นตอนที่ 3 เป็นการนำโปรแกรมไปให้นักศึกษาปฏิบัติ และขั้นตอนที่ 4 เป็นการประเมินผลหลังจบโปรแกรมโดยการวิจัยเชิงประเมินผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

จากการที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้ ชูติระ ระบอบ (2549) ได้พัฒนาโปรแกรมเพิ่มพูนคุณลักษณะด้านจิตพิสัยเพื่อเข้าสู่อาชีพ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะด้านจิตพิสัยเพื่อเข้าสู่อาชีพที่สำคัญมากที่สุด 5 คุณลักษณะสำหรับกิจกรรมเพิ่มพูนคุณลักษณะด้านจิตพิสัยมี 27 กิจกรรม กิจกรรมที่เพิ่มพูนคุณลักษณะจิตพิสัย ครบทุกด้านในระดับมากมี 4 กิจกรรม การตรวจสอบกิจกรรมที่สถาบันการศึกษาปฏิบัติ ส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกันกับผลการวิจัย กิจกรรมส่วนใหญ่มีผลการวิจัยมีความเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติ

เรวดี ทรงเที่ยง (2548) ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมแรงจูงใจภายในเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน ของหัวหน้าช่างในศูนย์บริการรถยนต์ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกอบรม 2 สัปดาห์ หัวหน้าช่างที่ได้รับการฝึกอบรมมีแรงจูงใจภายในเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการทำงานสูงกว่าหัวหน้าช่างที่ไม่ได้ฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อฝึกอบรมครบ 2 เดือน พบว่ามีผู้ฝึกอบรมมีแรงจูงใจในการทำงานสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

วิลาพัฒน์ อรุบุญนชาติ (2549) ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง ไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมมีวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

สมจิตร พูลเพ็ง (2550) ได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของ พยาบาลประจำการโรงพยาบาลม่วงสัทรธรรม จังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลประจำการ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานและการรับรู้สิ่งแวดล้อมในสถานที่ปฏิบัติงาน สูงกว่าก่อนเข้าร่วม

โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป

การวิจัยเพื่อหาแนวทางพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีองค์ประกอบของเนื้อหาที่ใช้ในกระบวนการฝึกอบรม เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการมองเข้าสู่ด้านในจิตใจตนเอง ประกอบด้วยหัวข้อที่สำคัญต่อการเรียนรู้ดังต่อไปนี้ 1. ธรรมชาติ การทำงานหรือวิถีจิต และองค์ประกอบของจิต 2. สติ กับ สัมมาสติ 3. สัมปชัญญะ 4. สมาธิ กับ สัมมาสมาธิ 5. จิตพุทธะ และ 6. โยนิโสมนสิการ (จินตนาการและการคิดพิจารณาอย่างใคร่ครวญ)

บุุคคลคนทั่วไปที่ไม่เคยสดับรับฟังธรรมและไม่เคยฝึกจิต เปรียบเสมือนจิตกำพรว้า ไร่ที่พึ่งและยึดเกาะ ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างไร้ทิศทางอย่างไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม โดยมีชีวิตให้จิตหลงไปตามอารมณ์ ความคิด กิเลส และตัณหา เป็นจิตไม่เป็นระเบียบและรบกวนไปด้วยขยะ และอุจจาระทางอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งได้แก่ กิเลส (ราคะ โทสะ และโมหะ) และตัณหา ที่จิตต้องออกไปรับเข้ามาเก็บสะสมในแต่ละวัน โดยไม่รู้วิธีที่จะเลือกจัดเก็บและกำจัดทิ้ง ดังนั้น เบื้องต้นต้องหาวิธีและฝึกให้จิตมีหลักยึด หรือที่ยึดเหนี่ยวที่มั่นคงแข็งแรง เป็นพึ่งให้จิตได้เกาะยึดเหนี่ยว ไม่หลงไปตามพายุอารมณ์ได้แก่ 1. โทสะจริต อารมณ์โกรธที่จะไปทำร้ายหรือฆ่าตนเองหรือผู้อื่น 2. ราคะจริต อารมณ์รักใคร่ อยากรได้ อยากรมีและอยากรเป็น อันเป็นรากเหง้าแห่งปัญหาระดับชาติหรือของโลก เช่น ปัญหาทุจริต คอร์รัปชั่น การค้ามนุษย์ การฆาตกรรมข่มขืน ประพฤติผิดทางเพศ ยาเสพติด ปัญหาหนี้สินของประชาชน การตัดไม้ทำลายป่า วัตถุนิยม และอื่น ๆ และ 3. โมหะจริต อารมณ์ฟุ้งซ่านอันเป็นสภาวะที่จิตหลงไปอยู่ในโลกของความคิด คิดนึกถึงเรื่องราวในอดีตหรืออนาคต ทำให้เกิดปัญหาอนอนไม่หลับ เครียด จนอาจพัฒนาเป็นโรคจิต ดังนั้นการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจก็คือ การฝึกจิตให้รู้วิธีหาหลักยึดหรือที่พึ่งภายในจิตตนได้ จนชำนาญและมีพลังและกำลังที่แข็งแรงในการยึดหลักนั้นภายในจิตได้อย่างมั่นคง เปรียบเสมือนจิตได้รับการฉีควัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันไว้ป้องกันพายุอารมณ์ และวิกฤติชีวิตที่จะอาจเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถดำรงชีวิตผ่านมรสุมชีวิต ด้วยแนวคิดที่ถูกต้องและมีความปลอดภัยในชีวิตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

เบื้องต้นของแนวทางพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจก็คือ การที่จิตรู้ว่าจะใช้ธรรมอะไรไปยึดหลักหรือธรรมอะไรในร่างกาย ด้วยวิธีการอย่างไร และมีขั้นตอนการฝึกอย่างไร จนให้จิตมีสติเกิดความชำนาญในการหาหลักยึด หรือที่ยึดเหนี่ยวที่มีมั่นคงแข็งแรง เป็นที่พึ่งให้จิตได้เกาะยึดเหนี่ยวในการต่อสู้กับมรสุมของชีวิต

สติ (ความระลึกได้หรือไม่ลืมถึงการมีอยู่ของกายใจ) เป็นธรรมอันดับแรกที่ต้องฝึกให้รู้ให้เข้าใจ ลงมือปฏิบัติจนเกิดทักษะความชำนาญและสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ หรือเรียกได้ว่ามีปลูกต้นสติ (ความตื่นรู้ถึงการมีอยู่ของกายใจ) ให้เจริญงอกงามขึ้นภายในจิตใจ สัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่หลงคิดไปในอดีตหรืออนาคต) เป็นธรรมอันดับต่อไปที่จิตต้องใช้คู่กับสติ จึงมักเรียกคู่กันว่า สติสัมปชัญญะ โดยช่วงแรกของการสร้างสติเป็น มิจฉาสติที่ต้อง

กำหนดรู้ จงใจรู้ หรือบังคับจิตให้รู้ อันมีราคะจริตแฝงซ่อนเร้นบงการอยู่เบื้องหลัง ในขณะที่ใช้มิจฉาสติกำหนดรู้ ต้องมีสัมปชัญญะรู้ปัจจุบันธรรมว่าตนเองกำหนดรู้อะไรอยู่ ไม่เผลอหลงไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตหรืออนาคต ดังนั้นต้องฝึกเจริญสติควบคู่กับสัมปชัญญะ จนจิตจำสภาวะธรรมได้ เกิดเป็นสมาธิ โดยเป็นสติที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่ได้จงใจหรือตั้งใจให้เกิด เป็นการการดำรงสติสัมปชัญญะ ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม

การกำหนดรู้หรือการนำสติหรือความรู้สึกไปรู้อะไรในร่างกายจิตใจ เพื่อใช้เป็นหลักยึดให้จิตได้เกาะยึดและพึ่งพิง หลักยึดนี้ก็คือ สติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อันได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นเอกายมรรค เป็นทางสายเอกและสายเดียวเท่านั้นที่เป็นข้อปฏิบัติอันประเสริฐที่จะนำพามนุษย์ปุถุชนผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด หมดความทุกข์ และบรรลุนิพพาน

สมาธิเป็นการฝึกปฏิบัติให้จิตว่างจากความคิดทั้งปวง โดยให้จิตจดจ่อกำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นสิ่งภายในหรือภายนอกร่างกายก็ได้ สมาธิเป็นธรรมที่ทำให้จิตมีพลังตั้งมั่นว่างจากความคิดหรือหยุดคิด จนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งสติและสมาธิต่างก็มีความสัมพันธ์และเกื้อกูลกัน นั่นคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว ย่อมมีหรือเกิดสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำจะทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบาก ดังนั้นสมาธิจึงเปรียบเสมือนกำลังหรือพลังของจิต ในการที่สติสัมปชัญญะสามารถยึดเกาะกาย เวทนา จิต หรือธรรมได้อย่างเหนียวแน่นไม่สั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากระทบจิต แต่จิตตั้งมั่นยึดเกาะอยู่กับกาย เวทนา จิต หรือธรรมได้อย่างมั่นคง และสามารถปล่อยวางอารมณ์ให้ผ่านไปได้ เรียกได้ว่า จิตได้เริ่มเรียนรู้และพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้มีและเกิดขึ้นได้ อีกทั้งต้องกลับไปฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะและมีวิสัย เกิดความชำนาญในการสร้างสมาธิอันเป็นเหตุให้เกิดสมาธิขึ้นมา กลายเป็นจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางรู้ปัจจุบันธรรม เกิดเป็นจิตพุทธะอันเป็นเป็นสภาวะจิตรู้ ตื่น เบิกบาน สว่าง โล่ง โปร่ง เบาสบาย และสมควรแก่การงาน

หลังจากเกิดจิตพุทธะก็ให้โยนิโสมนสิการ คือการน้อมจิตพิจารณาธรรมหรือความรู้สึกที่ผุดขึ้นในจิต อันเป็นรากฐานการฝึกให้เป็นผู้มีการคิดพิจารณาก่อนพูดและทำ และเป็นหนทางเบื้องต้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน ที่จะรู้ธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีหญิง ชาย สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา ทำลายอัตตาเข้าถึงกฎพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา อันเป็นที่สุดแห่งธรรมที่มนุษย์ควรแสวงหา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ และเพื่อทดสอบประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาล

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 ปีการศึกษา 2561 ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการ โดยรูปแบบการวิจัยนี้ (Research Design) เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ชนิดกึ่งทดลองกลุ่มเดียว (Quasi Experiment, Pre-Post Test and One Group Design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหา ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ Effect Size ของงานวิจัยของอารี และคณะ (2549) พบว่า Effect ที่คำนวณได้ = 0.8 นำไปเปิดตารางของ Cohen (1988) โดยกำหนดค่า Power Analysis = 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อน (α) = 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อย 60 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยจะสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1.1 แบบสอบถามที่เป็นข้อมูลส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สภาพครอบครัว และผลการศึกษาเทอมล่าสุด

1.2 แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาระดับสติ ความรู้เข้าใจและมีทักษะเรื่องสัมปชัญญะ การพัฒนาระดับสมาธิ ความรู้เข้าใจและมีทักษะด้านโยนิโสมนสิการ และความรู้เข้าใจและมีทักษะด้านปัญญา

2. แบบประเมินความแข็งแรงทางใจ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ด้าน คือ ด้านทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจและด้านการเผชิญและการเอาชนะปัญหา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จะมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขออนุญาตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการศึกษา

3. ขออนุญาต คณะอนุกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย กรมแพทย์ทหารบก และผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล

4. ขออนุญาตอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการใช้แบบประเมินความแข็งแรงทางใจ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

5. ผู้วิจัยจัดการขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติจากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ โดยขอใช้อุปกรณ์ต่างๆ จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกด้วย

6. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำวิธีการกรอกข้อมูลของแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความแข็งแรงทางใจ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำ Online ด้วย Application บนโทรศัพท์มือถือ ทั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ

7. ดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

7.1 กลุ่มก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมดำเนินชีวิตตามปกติ คือ ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิระหว่างการเข้าโครงการ โดยกลุ่มก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมขอให้ตอบแบบวัดในวันแรกก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

7.2 การเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยจะนัดหมายให้มารวมกันในเวลา 19.00 น. เป็นเวลา 8 วัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวทักทาย ตอบข้อซักถาม และทบทวนบทเรียนครั้งที่ผ่านมา 10 นาที บรรยายเนื้อหา 20 นาที ทำการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเคลื่อนไหวมือ โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 10 นาที นั่งสมาธิ 15 นาที และตอบข้อสงสัยและสรุปบทเรียน 5 นาที รวมเวลาที่ฝึกอบรมและปฏิบัติ วันละ 60 นาที รวมทั้งหมด 8 วัน

การเคลื่อนไหวมือ

ให้กลุ่มตัวอย่างทำพร้อมกันโดยออกเสียง 5 นาที และ อีก 5 นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทำการเคลื่อนไหวมือเองโดยไม่ออกเสียง ซึ่งวิธีการเคลื่อนไหวมือมีรายละเอียด ดังนี้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง.... คำว่าไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น....ทำซ้ำๆให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว....ให้รู้สึก....หยุดก็ให้รู้สึก (ยกหนอ)

เอามือขวามาที่สะดือ....ให้รู้สึก (วางหนอ)

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น.... ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว....ให้มีความรู้สึก (ยกหนอ)

เอามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก (วางหนอ)
 เอามือขวาขึ้นหน้าอก..... ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)
 เอามือขวาวางตรงข้างให้รู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)
 เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก.... ให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)
 เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง.... ให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)
 ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้รู้สึก (ลงหนอ)
 คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย.... ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

การนั่งสมาธิ

ให้กำหนดรู้สึกที่หน้าท้อง (สิริ, 2543) ให้กลุ่มตัวอย่างทำพร้อมกัน 15 นาที

หายใจเข้าท้องขึ้น ให้รู้สึกพองหนอ

หายใจออกท้องลง ให้รู้สึกยุบหนอ

ถ้าหน้าท้องนั่ง ไม่ปรากฏพองยุบ ให้กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ ค้นหนอ คิดหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เปื่อยหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลิ่น (หอม,เหม็น) หนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ หงุดหงิดหนอ ออยากหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วย้ายกลับมากำหนดรู้ที่ลมหายใจผ่านปลายจมูก หรือท้องพอง - ยุบ

8. กลุ่มตัวอย่างจะได้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 8 วันๆ ละ 60 นาที และในวันที่ 8 จะให้ตอบแบบประเมินความแข็งแรงทางใจ รวมทั้งขอความร่วมมือตอบแบบประเมินความพึงพอใจและผลสัมฤทธิ์ของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในเรื่องความพึงพอใจในเนื้อหา ภาพรวมข้อเสนอแนะ ประโยชน์ที่ได้รับในการอบรมก่อนและหลัง เป็นต้น

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนและรายละเอียดในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

2. อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้วก็สามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด

3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้กล่าวคำยินยอมด้วยวาจาและลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยทางอิเล็กทรอนิกส์เมลล์

4. ในการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่างในขณะทดลอง หากกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลองและการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น

5. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย

6. ตลอดการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนการตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมไว้

7. ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงทางใจ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ด้วยสถิติ Paired T-test ในกรณีที่ข้อมูลเป็นข้อมูลต่อเนื่อง และทดสอบด้วยสถิติ McNemar Test ในกรณีที่ข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม

3. ประเมินประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจด้วยสถิติ ด้วยสถิติ Paired T-test ในกรณีที่ข้อมูลเป็นข้อมูลต่อเนื่อง และทดสอบด้วยสถิติ McNemar Test ในกรณีที่ข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม

4. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงทางใจ ของข้อมูลทั่วไป จำแนกตาม เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย และสถานภาพบิดา-มารดาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ทดสอบด้วยสถิติ Independent Sample T-test ในกรณีที่ข้อมูลจำแนกออกเป็น ๒ กลุ่ม และทดสอบด้วยสถิติ One-Way ANOVA ในกรณีที่ข้อมูลจำแนกออกเป็น ๓ กลุ่ม

5. ในการทดสอบครั้งนี้กำหนดระดับนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูล แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล : กรณีศึกษา นักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 ผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายชื่อของการประเมินความเข้มแข็งทางใจ
3. การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
4. การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตเมื่อมีปัจจัยต่าง ๆ กัน
5. การประเมินความพึงพอใจ และประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4 - 1 ข้อมูลทั่วไป

จำนวนนักเรียนพยาบาล		สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 48 คน		จำนวนนักเรียนพยาบาลทั้งรุ่น 89 คน	
อายุ (ปี) (Mean ± SD)		19.1 ± 0.5		19.18 ± 0.7	
จำนวนคนในครอบครัว (Mean ± SD)		4.56 ± 1.4		4.49 ± 1.5	
เกรดเฉลี่ยของผลการศึกษา (Mean ± SD)		3.04 ± 0.3		3.01 ± 0.3	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	43	89.6	83	93.3
	ชาย	5	10.4	6	6.7
สถานะครอบครัว	บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน	36	75.0	72	80.9
	บิดา-มารดาแยกกันอยู่	9	18.8	14	15.7
	บิดา/มารดาเสียชีวิต	3	6.2	3	3.4

จากตารางที่ 4 - 1 การวิเคราะห์ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนพยาบาล มีจำนวนขนาดตัวอย่างนักเรียนพยาบาลทั้งสิ้น 89 คน อายุเฉลี่ย 19.18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 83 คน

คิดเป็นร้อยละ 93.3 สถานะครอบครัวเป็นแบบบิดา-มารดาอยู่ด้วยกันจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 80.9 เกรดเฉลี่ยของผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 3.01

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายข้อหัวข้อของประเมินความเข้มแข็งทางใจ

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายข้อหัวข้อของประเมินความเข้มแข็งทางใจ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

จากตารางที่ 4 -2 การประเมินคะแนนพลังสุขภาพจิตของนักเรียนพยาบาลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ (Pretest) ทั้ง 89 คนพบว่า มีคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับที่มีความเข้มแข็งโดยเฉลี่ยสูงในระดับค่อนข้างมากเท่ากับ 3.21 ± 0.30 และมีบางข้อที่ความเข้มแข็งทางจิตอยู่ในระดับมากที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตตั้งแต่ 3.35 ขึ้นไป ได้แก่ ข้อ 3 เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิด หรือผลที่ตามมา (3.42) ข้อ 5 เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย (3.44) ข้อ 12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ (3.79) ข้อ 13 ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า (3.37) ข้อ 14 เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณไร้อำนาจ (3.48) ข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น (3.75) และข้อ 17 การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น (3.42)

สำหรับค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตในข้อ 12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าสูงสุดที่ 3.79 และอันดับที่ 2 รองลงไปคือข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น มีค่าที่ 3.75 ซึ่งเป็นค่าที่สูง แสดงว่านักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้ มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิดเป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางใจในมิติด้านกำลังใจสูง

ตารางที่ 4 - 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายข้อ ของประเมินความเข้มแข็งทางใจ

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด	3.02	0.67	ค่อนข้างมาก
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน	2.44	0.87	ค่อนข้างน้อย
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิด หรือผลที่ตามมา	3.42	0.65	ค่อนข้างมาก
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น	3.27	0.64	ค่อนข้างมาก
5. เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย	3.44	0.50	มาก
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง	3.15	0.74	ค่อนข้างมาก
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น	3.27	0.71	ค่อนข้างมาก
8. ฉันไม่จดจำเรื่องราวร้ายในอดีต	2.31	0.80	ค่อนข้างน้อย

ตารางที่ 4 – 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายชื่อ ของประเมินความเข้มแข็งทางใจ (ต่อ)

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด	3.33	0.69	ค่อนข้างมาก
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนรับทุกข์ด้วย	3.25	0.86	ค่อนข้างมาก
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	3.17	0.69	ค่อนข้างมาก
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ	3.79	0.54	มาก
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า	3.37	0.67	มาก
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกกว่าตัวเองไร้ความสามารถ	3.48	0.55	มาก
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น	3.75	0.44	มาก
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาท้องรับผิตชอบ	3.25	0.64	ค่อนข้างมาก
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น	3.42	0.58	มาก
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้	3.06	0.70	ค่อนข้างมาก
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด	2.94	0.84	ค่อนข้างมาก
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน	2.96	0.80	ค่อนข้างมาก
โดยรวม	3.02	0.67	ค่อนข้างมาก

การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

จากตารางที่ 4 - 3 ในการทดลองนี้มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 48 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งโดยรวมและจำแนกตามรายด้านในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ และด้านการจัดการปัญหาโดยใช้สถิติ Paired T-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต

ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($t = -3.922$, $P\text{-value} < 0.001$) โดยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 4 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ 3 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 1 คน

นอกจากนี้พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตทั้ง 3 มิติได้แก่ มิติด้านความทนทานทางอารมณ์ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าอบรม แต่มิติด้านความทนทานทางอารมณ์และด้านการจัดการปัญหาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แต่มิติด้านกำลังใจพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} < 0.05$) เพราะนักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้ มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิด เป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางจิตในมิติด้านกำลังใจสูง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแม้จะมีคะแนนเพิ่มขึ้น แต่ไม่มากพอที่มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 7 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ 1 คน ปกติ 5 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 1 คน ผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติจำนวน 20 คน

ตารางที่ 4 - 3 การเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	df	P-value
รวม	ก่อน	64.08	7.55	-3.922	47	< 0.001*
	หลัง	67.71	7.89			
ด้านความทนทานทางอารมณ์	ก่อน	30.90	4.30	-4.333	47	< 0.001*
	หลัง	33.31	4.32			
ด้านกำลังใจ	ก่อน	17.56	1.86	-1.187	47	0.241
	หลัง	17.92	2.22			
ด้านการจัดการปัญหา	ก่อน	15.63	2.30	-3.130	47	0.003*
	หลัง	16.48	2.35			

ตารางที่ 4 – 4 การเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

หลังการอบรม	ก่อนการอบรม						McNemar	d f	p- value
	ต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติ		เกณฑ์ ปกติ		สูงกว่าเกณฑ์ ปกติ				
	n	%	n	%	n	%			
โดยรวม									
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	1	25.0	1	3.4	0	0.0	5.455	2	0.065
	3	75.0	1	65.5	2	13.3			
เกณฑ์ปกติ			9						
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	0	0.0	9	31.0	13	86.7			
ด้านความทนทาน									
ทางอารมณ์									
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	1	14.3	3	10.7	0	0.0	5.955	3	0.114
	5	71.4	1	57.1	2	15.4			
เกณฑ์ปกติ			6						
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	1	14.3	9	32.1	11	84.6			
ด้านกำลังใจ									
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	0	0.0	4	10.0	0	0.0	2.136	3	0.441
	0	0.0	2	67.5	2	25.0			
เกณฑ์ปกติ			7						
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	0	0.0	9	22.5	6	75.0			
ด้านการจัดการปัญหา									
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	0	0.0	2	5.30	0	0.0	1.619	2	0.445
	1	100.0	3	81.6	2	22.2			
เกณฑ์ปกติ			1						
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	0	0.0	5	13.2	7	77.8			

จากตารางที่ 4 – 4 เมื่อทำการจัดกลุ่มคะแนนพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มเกณฑ์ปกติ และกลุ่มสูงกว่าเกณฑ์ปกติแล้วพบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ โดยใช้สถิติ McNemar มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% (P-value < 0.05) และพิจารณาตามรายด้านแล้วพบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตเมื่อมีปัจจัยต่าง ๆ กัน

ตารางที่ 4 - 5 การเปรียบเทียบปัจจัยต่างๆ ต่อคะแนนพลังสุขภาพจิต

ปัจจัย		ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย ความ แตกต่าง	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	df	p- value
อายุ								
อายุน้อยกว่า 20 ปี	ก่อน	63.73	7.45	3.54	6.36	-0.229	46	0.82
	หลัง	67.27	7.57					
อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป	ก่อน	66.14	8.38	4.14	7.15			
	หลัง	70.29	9.84					
เพศ								
ผู้หญิง	ก่อน	64.33	7.40	3.40	6.55	-0.725	46	0.472
	หลัง	67.72	7.54					
ผู้ชาย	ก่อน	62.00	9.41	5.60	5.13			
	หลัง	67.60	11.61					
เกรดเฉลี่ย								
เกรดเฉลี่ย น้อยกว่า 3.00	ก่อน	64.18	8.17	2.27	6.43	-1.358	46	0.181
	หลัง	66.45	9.72					
เกรดเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.00	ก่อน	64.00	7.13	4.77	6.28			
	หลัง	68.77	5.93					
สถานะ ครอบครัว								
บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน	ก่อน	64.28	7.30	3.78	5.14	0.422	45	0.658
	หลัง	68.06	7.32					
บิดา-มารดา แยกกันอยู่	ก่อน	63.11	7.69	2.22	10.71			
	หลัง	65.33	10.17					
บิดา/มารดา เสียชีวิต	ก่อน	64.67	12.74	6.00	5.00			
	หลัง	70.67	8.50					

การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตเมื่อมีปัจจัยต่างกัน

การเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิต โดยมีปัจจัยต่างๆ เข้าร่วมพิจารณาเช่น อายุ เพศ เกรดเฉลี่ย และสถานะครอบครัว พบว่าไม่มีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของคะแนนพลังสุขภาพจิต ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังตารางที่ 4 - 5

ตารางที่ 4 - 6 จำนวนครั้งและจำนวนนักเรียนพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

จำนวนครั้งที่เข้ารับ การฝึกอบรม	จำนวนนักเรียนพยาบาล ที่เข้ารับการฝึกอบรม	คิดเป็นร้อยละ
4	1	2.4
5	1	2.4
6	1	2.4
7	3	7.1
8	36	85.7

การประเมินความพึงพอใจและประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

จากตารางที่ 4 - 6 กิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจทั้งหมด มีจำนวน 8 ครั้ง มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 36/48 คน (85.7%) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ครบ 8 ครั้ง บางรายติดกิจกรรมจิตอาสาและกิจกรรมส่วนรวมที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมได้

ตารางที่ 4 - 7 ความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

หัวข้อประเมิน	ไม่ พอใจ n (%)	พอใจ น้อย n (%)	พอใจปาน กลาง n (%)	พอใจมาก n (%)	พอใจมาก ที่สุด n (%)	Mean	SD
2.1 ในภาพรวม	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (14.3)	27 (64.3)	9 (21.4)	4.07	0.60
2.2 ในเนื้อหา (ภาคทฤษฎี)	0 (0.0)	0 (0.0)	10 (23.8)	23 (54.8)	9 (21.4)	3.98	0.68
2.3 ใน ภาคปฏิบัติ	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (16.7)	21 (50.0)	14 (33.3)	4.17	0.70
2.4 ในวิทยากร	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.7)	23 (54.8)	17 (40.5)	4.36	0.58

จากตารางที่ 4 - 7 มีความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากที่สุด (85.7%) ความพึงพอใจในวิทยากร (95.3%) ความพึงพอใจในภาคปฏิบัติ (83.3%) และความพึงพอใจในภาคทฤษฎี (74.2%)

กิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งหมดมีจำนวน 8 ครั้งโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ โดยมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมในกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมาย ภาระเทียบ ข้อตกลงของกลุ่มระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในกิจกรรมการพัฒนาการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถออกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบทดสอบความเข้มแข็งทางใจก่อนเข้ารับการอบรม และ แบบประเมินโปรแกรมการฝึกอบรม

ครั้งที่ 2 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 1 ภาคทฤษฎี

ครั้งที่ 3 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 2 ภาคปฏิบัติเพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยวโดยมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในเรื่อง สติ สัมปชัญญะ สัมมาสติ สมาธิ สัมมาสมาธิ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ และสามารถทราบวิธีการปฏิบัติให้จิตมีที่พึ่ง มีที่ยึดเกาะยึดเหนี่ยว เวลาเผชิญปัญหาความเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ หรือวิกฤตชีวิตต่างๆ เป็นต้น

ครั้งที่ 4 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 3 ภาคทฤษฎีและปฏิบัติเพื่อเกิดจิตพุทธรโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ สามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา และเป็นจิตพุทธร

ครั้งที่ 5 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 4 ภาคทฤษฎีและปฏิบัติหลังเกิดจิตพุทธรโยนิโสมนสิการ (การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ สามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา เกิดเป็นจิตพุทธร และสามารถทำโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ

ครั้งที่ 6 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 5 ทบทวนการฝึก Body Scan

ครั้งที่ 7 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 6 ทบทวนการฝึก Focusing และ Labeling ต่อจาก Body Scan

ครั้งที่ 8 เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 7 ทบทวนการฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น

ตารางที่ 4 - 8 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา
ความมั่นคงทางจิตใจ

รายการหัวข้อในประเมินผล สัมฤทธิ์ของกิจกรรมการพัฒนา ความมั่นคงทางจิตใจ	ก่อน	หลัง	Mean Difference	t	df	p-value
1 รู้วิธีทำให้จิตมีหลักยึดหรือเกาะ	1.86±1.00	3.40±0.73	-1.55±0.86	-11.647	41	< 0.001*
2 รู้วิธีทำให้จิตสงบและเยือกเย็น	2.00±1.10	3.55±0.71	-1.55±0.97	-10.363	41	< 0.001*
3 รู้วิธีทำให้จิตมีความสุข	2.26±1.11	3.69±0.78	-1.43±0.99	-9.340	41	< 0.001*
4 รู้วิธีทำให้จิตโล่ง ปลอดโปร่ง เบา สบาย	2.14±1.03	3.64±0.73	-1.5±0.94	-10.303	41	< 0.001*
5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ	1.5±1.19	3.26±0.73	-1.76±0.96	-11.921	41	< 0.001*
6 รู้วิธีทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด และบริสุทธิ์	2.02±1.07	3.52±0.74	-1.50±1.13	-8.591	41	< 0.001*
7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือ ความรู้สึก (รัก อยากได้ไม่ อยากได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต	2.00±1.04	3.62±0.76	-1.62±0.94	-11.212	41	< 0.001*
8 รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นใน จิตหรือรู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่าน	1.93±0.97	3.60±0.80	-1.67±0.9	-11.979	41	< 0.001*
9 รู้ว่าตัวเองหลงไปในโลก ความคิดหรือฟุ้งซ่าน	1.90±0.91	3.48±0.74	-1.57±0.86	-11.849	41	< 0.001*
10 รู้วิธีปล่อยวางอารมณ์และ ความรู้สึก	2.02±1.12	3.55±0.71	-1.52±0.99	-9.939	41	< 0.001*
11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุด ออกจากโลกของความคิด)	1.74±1.11	3.36±0.76	-1.62±0.99	-10.636	41	< 0.001*
12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ความรู้สึก)	1.90±0.98	3.50±0.74	-1.6±0.94	-11.015	41	< 0.001*
13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธี คิดพิจารณาก่อนคิด พูดและ ลงมือกระทำ)	1.76±1.10	3.50±0.74	-1.74±1.15	-9.804	41	< 0.001*
14 รู้วิธีที่จะมีความอดทน อดกลั้นต่อราคะ โทสะและ ความผิดหวัง	1.98±1.09	3.60±0.77	-1.62±1.01	-10.379	41	< 0.001*
15 เป็นผู้ที่มีมีความมั่นคงทาง อารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น	2.10±1.21	3.60±0.83	-1.5±0.89	-10.919	41	< 0.001*

ตารางที่ 4 – 8 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา
ความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

รายการหัวข้อในประเมินผล สัมฤทธิ์ของกิจกรรมการพัฒนา ความมั่นคงทางจิตใจ	ก่อน	หลัง	Mean Difference	t	df	p-value
16 เป็นผู้มีความสามารถเรียน การอ่านหนังสือและการทำงาน	2.10±0.98	3.71±0.81	-1.62±0.96	- 10.913	41	< 0.001*
17 เป็นผู้ออกได้ และรอได้	2.31±1.16	3.74±0.80	-1.43±1.11	-8.360	41	< 0.001*
18 ความสามารถทนต่อคำนิทา	2.10±1.05	3.64±0.91	-1.55±0.92	-10.949	41	< 0.001*
19 ความสามารถทนต่อ ความคิดต่างหรือขัดแย้ง	2.10±1.03	3.62±0.76	-1.52±0.99	-9.939	41	< 0.001*
20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.26±1.19	3.86±0.78	-1.6±1.11	-9.351	41	< 0.001*
21 กล้าเผชิญกับปัญหาที่จะต้อง แก้ไขโดยไม่หาทางหลบเลี่ยง	2.17±1.19	3.71±0.86	-1.55±0.94	- 10.644	41	< 0.001*
22 ความสามารถและความ เต็มใจที่จะรับผิดชอบใน หน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด)	2.52±1.21	3.88±0.71	-1.36±1.01	-8.727	41	< 0.001*
23 รู้สึกสนุกและไม่กังวลต่อ ปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญ	2.05±1.21	3.48±0.83	-1.43±1.19	-7.765	41	< 0.001*
24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลว ของตนเองว่า “เป็นบทเรียน”	2.29±1.22	3.79±0.75	-1.5±1.02	-9.548	41	< 0.001*
25 ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	2.50±1.06	3.98±0.75	-1.48±1.02	-9.399	41	< 0.001*
26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น	2.48±1.17	4.02±0.75	-1.55±1.11	-9.046	41	< 0.001*
27 ความเป็นผู้ประนีประนอม ประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม	2.52±1.11	3.83±0.73	-1.31±0.98	-8.704	41	< 0.001*
28 ความเชื่อมั่นในตนเอง	2.17±1.12	3.83±0.79	-1.67±1.14	-9.470	41	< 0.001*

จากตารางที่ 4-8 พบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ นักเรียน
พยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในทุกหัวข้อของ 28 รายการของการประเมิน มีความแตกต่างของ
ค่าคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% (p-value < 0.05)

ตารางที่ 4 - 9 ลำดับคะแนนค่าเฉลี่ย (Mean) ของรายการหัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ลำดับ ที่	รายการหัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา ความมั่นคงทางจิตใจ	คะแนน ค่าเฉลี่ย
1	26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น	4.02 ± 0.75
2	25 ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.98 ± 0.75
3	22 ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด)	3.88 ± 0.71
4	20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	3.86 ± 0.78
5	28 ความเชื่อมั่นในตนเอง	3.83 ± 0.79
6	27 ความเป็นผู้ประนีประนอมประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม	3.83 ± 0.73
7	24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน”	3.79 ± 0.75
8	17 เป็นผู้อดได้ และรอได้	3.74 ± 0.80
9	21 กล้าเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไขโดยไม่หาทางหลบเลี่ยง	3.71 ± 0.86
10	16 เป็นผู้มีสมาธิต่อการเรียน การอ่านหนังสือและการทำงาน	3.71 ± 0.81
11	3 รู้วิธีทำให้จิตมีความสุข	3.69 ± 0.78
12	18 ความสามารถทนต่อคำนิทา	3.64 ± 0.91
13	4 รู้วิธีทำให้จิตโล่ง ปลอดโปร่ง เบา สบาย	3.64 ± 0.73
14	7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อยากรได้ไม่อยากได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นมาในจิต	3.62 ± 0.76
15	19 ความสามารถทนต่อความคิดต่างหรือขัดแย้ง	3.62 ± 0.76
16	15 เป็นผู้ที่มีมีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่นเยือกเย็น	3.60 ± 0.83
17	8 รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟังชาน	3.60 ± 0.80
18	14 รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะและความผิตหวัง	3.60 ± 0.77
19	2 รู้วิธีทำให้จิตสงบและเยือกเย็น	3.55 ± 0.71
20	10 รู้วิธีปล่อยวางอารมณ์และความรู้สึก	3.55 ± 0.71
21	6 รู้วิธีทำให้จิตใจผ่อนคลาย สะอาด และบริสุทธิ์	3.52 ± 0.74
22	12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ความรู้สึก)	3.50 ± 0.74
23	13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือกระทำ)	3.50 ± 0.74
24	23 รู้สึกสนุกและไม่กังวลต่อปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญ	3.48 ± 0.83
25	9 รู้ว่าตัวเองหลงไปในโลกความคิดหรือฟังชาน	3.48 ± 0.74
26	1 รู้วิธีทำให้จิตมีหลักยึดหรือเกาะ	3.40 ± 0.73
27	11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด)	3.36 ± 0.76
28	5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ	3.26 ± 0.73

จากตารางที่ 4 - 9 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่านักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงมากกว่า 4 คือ ข้อ 26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นและมีค่ามากกว่า 3.74 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ หัวข้อ 25 ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ข้อ 22 ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด) ข้อ 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ข้อ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 27 ความเป็นผู้ประนีประนอมประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม ข้อ 24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน” และ ข้อ 17 เป็นผู้อุดได้ และรอได้ เป็นต้น

ตารางที่ 4 - 10 ลำดับความต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) ของรายการหัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ลำดับที่	รายการหัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	ความต่างของค่าเฉลี่ย
1	5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ	-1.76 ± 0.96
2	13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือกระทำ)	-1.74 ± 1.15
3	28 ความเชื่อมั่นในตนเอง	-1.67 ± 1.14
4	8 รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่าน	-1.67 ± 0.9
5	14 รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะและความผิดหวัง	-1.62 ± 1.01
6	11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด)	-1.62 ± 0.99
7	16 เป็นผู้มีสมาธิต่อการเรียน การอ่านหนังสือและการทำงาน	-1.62 ± 0.96
8	7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อยากรได้ไม่โยกได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต	-1.62 ± 0.94
9	20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	-1.6 ± 1.11
10	12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ความรู้สึก)	-1.6 ± 0.94
11	9 รู้ว่าตัวเองหลงไปในโลกความคิดหรือฟุ้งซ่าน	-1.57 ± 0.86
12	26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น	-1.55 ± 1.11
13	2 รู้วิธีทำให้จิตสงบและเยือกเย็น	-1.55 ± 0.97
14	21 กล้าเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไขโดยไม่หาทางหลบเลี่ยง	-1.55 ± 0.94
15	18 ความสามารถทนต่อคำนิทา	-1.55 ± 0.92
16	1 รู้วิธีทำให้จิตมีหลักยึดหรือเกาะ	-1.55 ± 0.86
17	10 รู้วิธีปล่อยวางอารมณ์และความรู้สึก	-1.52 ± 0.99
18	19 ความสามารถทนต่อความคิดต่างหรือขัดแย้ง	-1.52 ± 0.99
19	6 รู้วิธีทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด และบริสุทธิ์	-1.50 ± 1.13

ตารางที่ 4 - 10 ลำดับความต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference) ของรายการหัวข้อใน ประเมินผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทาง จิตใจ (ต่อ)

ลำดับที่	รายการหัวข้อในประเมินผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	ความต่างของค่าเฉลี่ย
20	24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน”	-1.5 ± 1.02
21	4 รู้วิธีทำให้จิตใจโล่ง ปลอดภัย เบา สบาย	-1.5 ± 0.94
22	15 เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่นเยือกเย็น	-1.5 ± 0.89
23	25 ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	-1.48 ± 1.02
24	23 รู้สึกสนุกและไม่กังวลต่อปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญ	-1.43 ± 1.19
25	17 เป็นผู้อดได้ และรอได้	-1.43 ± 1.11
26	3 รู้วิธีทำให้จิตมีความสุข	-1.43 ± 0.99
27	22 ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิดชอบ)	-1.36 ± 1.01
28	27 ความเป็นผู้ประนีประนอม ประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม	-1.31 ± 0.98

จากตารางที่ 4 - 10 หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่า นักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้มีความต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% (P-value < 0.05) ทุกหัวข้อของ 28 รายการของการประเมิน จากตารางที่ 8 - 10 พบว่า หัวข้อที่มีค่าความต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.7 ได้แก่ ข้อ 5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ และ 13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือกระทำ) และมีค่าความต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.6 จำนวน 8 ข้อได้แก่ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง 8 รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่าน 14 รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะและความผิดหวัง 11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด) 16 เป็นผู้มีสมาธิต่อการเรียน การอ่านหนังสือและการทำงาน 7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อยากรได้ไม่อยากได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและ 12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ ความรู้สึก) เป็นต้น

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่า การรู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ แม้จะได้ค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด (3.26 ± 0.73) แต่เป็นระดับที่รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อยแต่ไม่มีความชำนาญ แต่มีความต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด (-1.76 ± 0.96) เพราะเรื่องจิตพุทธะมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคือ 1.5 ± 1.19 เป็นระดับที่รู้เล็กน้อยและไม่เคยปฏิบัติ ทำให้หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาลมีระดับที่รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

การศึกษาแนวทางพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54 มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 48/89 คนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีสถานะครอบครัวเป็นแบบบิดา – มารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 80.9 เป็นครอบครัวอบอุ่น มีที่ปรึกษาและกำลังใจในการแก้ปัญหาต่างๆ โดยมีคะแนนเฉลี่ยในหัวข้อ 12 มีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจมีค่าสูงสุดที่ 3.79 ทำให้มีความมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ เป็นกลุ่มประชากรที่มีผลการศึกษาที่ดี โดยมีเกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 3.01 ซึ่งวัยนี้จะปัญหาส่วนใหญ่อยู่ที่การศึกษาเล่าเรียน ทำให้ประชากรกลุ่มที่ศึกษานี้อาจไม่มีปัญหาชีวิตที่วิกฤตที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ผลการประเมินคะแนนความเข้มแข็งทางใจหรือพลังสุขภาพจิตก่อนร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (Pretest) พบว่า มีคะแนนในข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น มีค่าที่ 3.75 แสดงว่านักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้ มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิด เป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางใจในมิติด้านกำลังใจสูง และมีคะแนนเฉลี่ยด้านความเข้มแข็งทางใจโดยรวมอยู่ในระดับที่มีความเข้มแข็งค่อนข้างมาก โดยเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ± 0.67 ทำให้ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายด้านในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์และด้านการจัดการปัญหา มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แต่มิติด้านกำลังใจพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} < 0.05$)

แต่เมื่อจัดกลุ่มคะแนนพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มเกณฑ์ปกติ และกลุ่มสูงกว่าเกณฑ์ปกติ พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมและมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจมีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

หลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นักเรียนพยาบาลได้รับการพัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้านต่างๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด) ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นผู้ประนีประนอมประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน” และเป็นผู้อดได้และรอได้ ฯลฯ มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ได้รับการพัฒนาและมีความแตกต่างของระดับความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ เรียงลำดับจาก มากไปหาน้อย

ได้แก่ รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธรู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พุดและลงมือกระทำ) ความเชื่อมั่นในตนเอง รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟังชาน รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะและความผิตหวัง รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด) เป็นผู้มีความสามารถเรียน การอ่านหนังสือและการทำงาน รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อายากได้ ไม่อยากได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และรู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ ความรู้สึก) เป็นต้น โดยเฉพาะการรู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธรู้วิธี แม้จะได้ค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด (3.26 ± 0.73) แต่เป็นระดับที่รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อยแต่ไม่มีความชำนาญ แต่มีความต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด (1.76 ± 0.96) เพราะเรื่องจิตพุทธรู้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรมคือ 1.5 ± 1.19 เป็นระดับที่รู้เล็กน้อยและไม่เคยปฏิบัติ ทำให้หลังการเข้าโปรแกรมนักเรียนพยาบาลมีระดับที่รู้และเคยปฏิบัติ จนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อย

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจมีผลสัมฤทธิ์ และประสิทธิภาพพบว่านักเรียนพยาบาลผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากถึงมากที่สุด (85.7%) ความพึงพอใจในวิทยาการ (95.3%) เป็นกิจกรรมที่ดีในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจโดยภาพรวมและและมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ แต่มิติด้านการจัดการปัญหาและมิติด้านกำลังใจพบว่าไม่มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ เพราะนักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิด เป็นที่ปรึกษาและกำลังใจแก่กันในการแก้ปัญหาต่างๆ กอรปกับนักเรียนพยาบาลเองมีปัญหาส่วนใหญ่อยู่ที่การศึกษาเล่าเรียน ไม่มีปัญหาชีวิตที่วิกฤต ที่มีผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตประจำวัน กิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจนี้เป็นกิจกรรมที่ดีในการพัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้านต่างๆ ที่พึงประสงค์และอยากจะมีในบุคลากรทุกระดับในสังคม เช่น ความมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด) และความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น โดยเฉพาะการรู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธรู้วิธีและทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พุดและลงมือกระทำ) ทำให้บุคคลคนนั้นมีภูมิคุ้มกันทางด้านอารมณ์และวิกฤตของชีวิตได้เป็นอย่างดีในการดำเนินชีวิตในอนาคต

อภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก อภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการประเมินคะแนนพลังสุขภาพจิตของนักเรียนพยาบาลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ (Pretest) ทั้ง 89 คนพบว่า มีคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับที่มีความเข้มแข็งโดยเฉลี่ยสูงในระดับค่อนข้างมากเท่ากับ 3.21 ± 0.30 และมีบางข้อที่ความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจตั้งแต่ 3.35 ขึ้นไป ได้แก่ ข้อ 3 เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิด หรือผลที่ตามมา (3.42)

ข้อ 5 เวลาทุกซีใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย (3.44) ข้อ 12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ (3.79) ข้อ 13 ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า (3.37) ข้อ 14 เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณตัวเอง ไร้ความสามารถ (3.48) ข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น (3.75) และข้อ 17 การแก้ไขปัญหาคำทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น (3.42) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Grotberg (1995) พบว่า ปัจจัยภายในตัวบุคคลและลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยทางสังคมที่สนับสนุนเกื้อกูล สามารถทำให้บุคคลทนต่อสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต และสามารถนำมาสร้างเป็นแนวทางส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ และงานวิจัยของสุวรี ปันเจริญ (สุวรี ปันเจริญ, 2549 : 86) กล่าวไว้ว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน กับเพื่อนดี จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยแนะนำในการเรียนกับเพื่อนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านการเรียน มีความเกรงใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุรศักดิ์ จันทกา (สุรศักดิ์ จันทกา, 2533 : 139) ที่ศึกษาเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัด อุบลราชธานี ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้าน ดังกล่าวคือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความ ต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ในการศึกษาครั้งนี้มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 48 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งโดยรวมและจำแนกตามรายด้านในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ และด้านการจัดการปัญหา โดยใช้สถิติ Paired T-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($t = -3.922$, $P\text{-value} < 0.001$) โดยพบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 4 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ 3 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 1 คน

นอกจากนี้พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา สูงกว่าก่อนเข้าอบรม แต่มิติด้านความทนทานทางอารมณ์และด้านการจัดการปัญหา หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แต่มิติด้านกำลังใจพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P\text{-value} < 0.05$) เพราะนักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิดเป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางใจในมิติด้านกำลังใจสูง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแม้จะมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ไม่มากพอที่มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 7 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ 1 คน ปกติ 5 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

1 คน ผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติจำนวน 20 คน

กล่าวโดยสรุปในภาพรวมของกิจกรรมนี้มีนักเรียนพยาบาลผู้มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 2 คน ซึ่งผู้วิจัยได้บอกรหัสนักเรียนพยาบาลผู้มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติกับอาจารย์ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพจิต ให้คำปรึกษา คำแนะนำ คำพูดที่ให้กำลังใจ และช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจโดยรวมดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติจำนวน 22 คน ผู้วิจัยจะจัดทำกิจกรรมฝึกอบรมให้เป็นพี่เลี้ยงหรือผู้ช่วยอาจารย์ เพื่อสร้างทีมวิทยากรในพัฒนาการพัฒนากิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจต่อไป

เมื่อพิจารณาคะแนนพบว่า หลังจากการเข้ากิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจแล้ว คะแนนหลังสุขภาพจิตมากขึ้น ทั้งโดยรวมและรายด้าน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ คาเบท ซินน์ (สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์, 2543 : 11; อ้างอิงจาก Kabat - Zinn , J. 1982. General Hospital Psychiatry) ที่ศึกษาเรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิในการรักษา อาการของผู้ป่วยนอก ที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งพบว่า การฝึกสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกลงในด้านลบต่อร่างกาย ความผิดปกติทางอารมณ์ ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้ ฉะนั้นการมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อน จึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติด้วย เพราะหากไม่มีสัมพันธ์ภาพอันดีก็ไม่สามารถทำให้สงบเป็นสมาธิได้

งานวิจัยของไพโรรัตน์ ทองอุไร และนิมนวล ศุภกานินิต (ไพโรรัตน์ ทองอุไร, 2545 . 1) ที่เสนอให้มีการศึกษาวิจัยว่า ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้ต้องขังทุกคนที่เข้ามาอยู่ในทัณฑสถาน สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง เปลี่ยนพฤติกรรมเป็นคนดี เข้ากับสังคมภายนอก ได้เพราะพบว่า คนหน้าเดิมเข้าออกทัณฑสถาน ครั้งแล้วครั้งเล่า จึงควรทำให้เขามีภูมิคุ้มกันชีวิต มีพลังจิตที่เข้มแข็งในตนเอง แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ ซึ่งที่ผ่านมาพบว่า แม้มีการช่วยเหลือกลุ่มผู้ต้องขังในหลายเรื่อง เช่น การสร้างอาชีพ การให้การศึกษา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งส่วนใหญ่เน้นเกี่ยวกับการปรับบุคลิกภาพภายนอก ส่วนการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพภายในหรือด้านจิตใจยังมีน้อย เช่นการปรับอารมณ์ ปรับความคิด การเรียนรู้ และการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น ปัจจุบันพบว่าองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านจิตใจของบุคคลมีหลากหลายแนวคิด โดยแนวคิดหนึ่งที่มีการนำมาใช้ ในการปรับองค์ประกอบภายในจิตใจของบุคคล คือการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (Resilience) ซึ่ง Mayo Clime Staff (2008) ได้ให้นิยามของความมั่นคงทางจิตใจว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวอย่างดีต่อความเครียด เคราะห์กรรม บาดแผลทางใจ หรือเรื่อง โศกเศร้าทำให้สามารถคงไว้ซึ่งความคงที่และระดับสุขภาวะของการทำหน้าที่ทางกายและจิตใจเมื่อเผชิญความยากลำบาก อีกทั้งทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ โดยยังคงมองชีวิตในแง่ดี ไม่สับสน และกลับสู่สภาพเดิมภายหลังวิกฤตได้อย่างรวดเร็ว

งานวิจัยของอัจฉิมา จินวาลา (อัจฉิมา จินวาลา, 2533 : 5) เรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสื่อน้อย กรุงเทพมหานคร กล่าวไว้ว่า กรณีตัวอย่างเป็นเทคนิคการสอนที่ครูสามารถนำสื่อการสอน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ รูปภาพ เหตุการณ์ต่างๆ มาผูก หรือสร้าง

เป็นปัญหาในการสอน จริยศึกษาได้ กรณีตัวอย่างเป็นสื่อการสอนที่สร้างขึ้นง่าย มีสาระน่าสนใจ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนจริยศึกษามาก นักเรียนจะได้ฝึกฝนกับการเผชิญเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นของบุคคลในหลายๆ เหตุการณ์ ทำให้รู้จักคิด วิเคราะห์ รู้จักประเมินค่าสิ่งต่างๆ และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของจารุวรรณ เพ็ญสุข (จารุวรรณ เพ็ญสุข, 2533 : 66) เรื่องการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรมด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่าง กับการสอนตามคู่มือครู พบว่า มนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีม ที่จัดกิจกรรมด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เมื่อทำการจัดกลุ่มคะแนนพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มเกณฑ์ปกติ และกลุ่มสูงกว่าเกณฑ์ปกติแล้วพบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ โดยใช้สถิติ McNemar มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% ($p\text{-value} < 0.05$) และพิจารณาตามรายด้านแล้วพบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์ หลังการเข้ากิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์กา อัครกะพู่ (พิมพ์กา อัครกะพู่, 2543 : 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบควบคู่กับการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การประเมินความพึงพอใจและประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

กิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจทั้งหมดมี จำนวน 8 ครั้ง มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 36/48 คน (85.7%) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ครบ 8 ครั้ง มีความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากถึงมากที่สุด (85.7%) ความพึงพอใจในวิทยากร (95.3%) ความพึงพอใจในภาคปฏิบัติ (83.3%) และความพึงพอใจในภาคทฤษฎี (74.2%) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงมากกว่า 4 คือ ข้อ 26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และมีค่ามากกว่า 3.75 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 25 ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ข้อ 22 ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด) ข้อ 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ข้อ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 27 ความเป็นผู้ประนีประนอมประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม ข้อ 24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน” และข้อ 17 เป็นผู้อุดได้ และรอได้ เป็นต้น

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้มีความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% ($p\text{-value} < 0.05$) ทุกหัวข้อของ 28 รายการของการประเมิน แต่ที่มีค่าความต่าง

ของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.7 ได้แก่ ข้อ 5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ และ 13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พุดและลงมือกระทำ) และมีค่าความต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.6 จำนวน 8 ข้อตามลำดับคะแนนได้แก่ ข้อ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 8 รู้เท่าทันความคิดที่ ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่าน ข้อ 14 รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะ และ ความผิดหวัง ข้อ 11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด) ข้อ 16 เป็นผู้ที่มีสมาธิ ต่อการเรียน การอ่านหนังสือ และการทำงาน ข้อ 7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อยากรได้ ไม่อยากรได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต ข้อ 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และข้อ 12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ ความรู้สึก) เป็นต้น

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่า การรู้วิธีทำให้จิตเป็น พุทธะ แม้จะได้ค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด (3.26 ± 0.73) แต่เป็นระดับที่รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถ นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อยแต่ไม่มีความชำนาญ แต่มีความต่างของค่าคะแนน เฉลี่ยมากที่สุด (-1.76 ± 0.96) เพราะเรื่องจิตพุทธะมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคือ 1.5 ± 1.19 เป็นระดับที่รู้เล็กน้อยและไม่เคยปฏิบัติ ทำให้หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาล มีระดับที่รู้และเคยปฏิบัติ จนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อย

ซึ่งหัวข้อที่ประเมินได้เหล่านี้เป็นผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนวทาง การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ จะเป็นรากฐานของคุณธรรมจริยธรรมที่ดีและที่พึงประสงค์ของ การเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต อีกทั้งภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่านักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในวิธีทำให้จิตเป็นพุทธะและการทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พุดและลงมือกระทำ) อย่างมีความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้จะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานด้วยจิตบริสุทธิ์และเป็นกุศล ประเทศชาติจะได้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ผลการวิจัยนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจในกิจกรรมแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทาง จิตใจ และเป็นแรงบันดาลใจในการจัดทำหลักสูตรการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นใน สถานศึกษาและโรงเรียนต่างๆ อย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม ดังหัวข้อ 42 บทเรียนตัวอย่างใน ภาคผนวก จ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในมิติด้านความ ทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาลครั้งนี้ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียน พยาบาลได้ จึงควรส่งเสริมให้นำกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจนี้ไปใช้พัฒนาด้านคุณธรรม และจริยธรรมของนักเรียนนิสิตนักศึกษา หรือจัดทำเป็นหลักสูตรสอนคุณธรรมจริยธรรมที่เป็น

นามธรรมดังภาคผนวก จ ให้เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้อย่างมีตัวชี้วัด และส่งเสริมในการปรับพฤติกรรมด้านความตั้งใจเรียนของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกในการเรียนการสอนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรให้นักเรียนพยาบาลมีการฝึกสมาธิแบบแบบการเคลื่อนไหวมือ และการนั่งสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่บทเรียนในแต่ละวิชาอย่างน้อย 5 นาที และติดตามผลทุก 1 เดือน เพื่อศึกษาว่านักเรียนมีพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนและผลการเรียนพัฒนาดีขึ้นมากน้อยเพียงใด หลังจากการฝึกสมาธิตามกิจกรรมแล้ว

2.2 ควรให้มีการติดตามผลระยะยาว ทุกๆ 1 ครั้งในแต่ละภาคการเรียน หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่าพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนและผลการเรียนของนักเรียนพยาบาลที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.3 ก่อนการเข้าเรียนในแต่ละครั้ง ควรให้นักเรียนพยาบาลได้ฝึกสมาธิก่อน เพื่อจะช่วยให้ นักเรียนได้มีสติจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำ หรือนำกิจกรรมดังกล่าวใช้ควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนของนักเรียนทุกครั้ง

2.4 การประยุกต์ใช้แบบประเมินความแข็งแรงทางใจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ด้าน คือ ด้านทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา มาเป็นแบบคัดกรอง (Screening Test) ในการสำรวจความแข็งแรงทางใจ เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตแก่นักเรียนพยาบาล

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ. คู่มือพุทธศาสนิกชน (ฉบับปรับปรุง) โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2552.
- ภัททันตะ อาสภมหาราเธระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ. “จตุตตารโ สติปฏฐานา”. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2548.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร. นนทบุรี : บริษัท เอ.พี. กราฟิคดีไซน์และการพิมพ์ จำกัด, 2555.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. สร้างสุขด้วยสติในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : บริษัท ปียอนด์พับลิชชิง จำกัด, 2557.

วารสารและหนังสือพิมพ์

- กนกพร เรื่องเพิ่มพูน, นฤมล สมรรคเสวี, พัชรินทร์ นินทจันทร์. “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล”. วารสารรามธิบดีพยาบาล. ปีที่ 21 ฉบับที่ 2, พฤษภาคม – สิงหาคม 2558. หน้า 259 - 274.
- ธนพล บรรดาศักดิ์, ชนิดดา แนบเกษร และดวงใจ วัฒนสินธุ์. “ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ 5 ฉบับที่ 3, 2560. หน้า 195 - 208.
- ปวีณา เทียงพรม และฉันทนา กล่อมจิต. “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุดยั้งตัวของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น”, วารสารศึกษาศาสตร์. ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ 6 ฉบับที่ 1, 2556. หน้า 69 – 78.

วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสารวิจัย

- จารุวรรณ เพ็ญสุข. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีม ที่จัดกิจกรรมด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่าง กับการสอนตามคู่มือครู”. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ. 2533.
- พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนันท ฮันท์”. พุทธศาสนมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม” ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม., สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.

พิมพ์กา อัครกะพ. “ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต” มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรรณ เมฆลอย.

“ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะเยา. สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข”. 2552.

สุรศักดิ์ จันทปลา. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2533.

สุวรี ปิ่นเจริญ. “องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการไม่มีสมาธิในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 4 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยา”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2549.

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. “ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย”. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

อัจฉิมา จินวาลา. “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความ รับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสื่อน้อย”. 2535.

อารี นัยบ้านด่าน. “ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2552.

เอกสารไม่ตีพิมพ์

ไพไรต์น ทองอุไร และนิมนวล ศุภก่าเนต. “การศึกษาความต้องการและความฝันของผู้ต้องขังสตรีในทัณฑสถานหญิงจังหวัดสงขลา”. สุขภาพจิตกับยาเสพติด. เอกสารการประชุมวิชาการกรมสุขภาพนานาชาติ. ครั้งที่ 8 ประจำปี 2545, หน้า 122.

ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

“การพัฒนาโปรแกรม”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

[www.eresearch.ssru.ac.th/bitstream/123456789/335/6/ird_262_55_6%20\(6\).pdf](http://www.eresearch.ssru.ac.th/bitstream/123456789/335/6/ird_262_55_6%20(6).pdf), 2560.

คงศักดิ์ ต้นไพจิตร. “จิต – การทำงานของจิต – วิถีจิต. Buddhism & Science”. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <https://www.facebook.com/Buddhism2Science/posts/จิต---.../439153229554249/>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). เจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน. “ความมั่นคงของมนุษย์”. เอกสารประกอบการบรรยาย ณ โรงแรมสยามซิตี, 11 กุมภาพันธ์ 2546. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก :

https://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=8857

พระมหาสว่าง จตตมโล (ถุน กระโทก). “สติสัมปชัญญะ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://thaihealthlife.com/%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%8A%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B0/>., 2554

“สติ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/w/index.php?title^สติ&oldid=4824982>, 22/5/2557.

“สมาธิ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/wiki/>, 22/5/2557.

“สัมปชัญญะ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/สัมปชัญญะ>
<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%8A%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B0>

“สัมมาสติ”. พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบบหลวงมหาสติปัฏฐานสูตร. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%B4>

“การ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. “สร้างสุขด้วยสติในองค์กร”. (ออนไลน์), เข้าถึงได้จาก : [www.advisor.dmh.go.th/.../4.สร้างสุขด้วยสติในองค์กร%20\(Mindfulness%20in%202561](http://www.advisor.dmh.go.th/.../4.สร้างสุขด้วยสติในองค์กร%20(Mindfulness%20in%202561).

“โยนิโสมนสิการ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B9%82%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3>

Grotberg,E.H .(1995). A guide to promoting resilience in children : Strengthening the

human spirit. The Hague : The Bernard van Leer Foundation.

ภาคผนวก

ผนวก ก

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามียอดประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองในด้านนั้นๆให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำแบบประเมินที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบ หรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้าย ไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเอง ไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้อง รับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วย กับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อความกลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ				
ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง	1 คะแนน
จริงบางครั้ง	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	3 คะแนน
จริงมาก	4 คะแนน

ข้อความกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ				
ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16

ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	2 คะแนน
จริงมาก	1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	น้อยกว่า 27	27-34	มากกว่า 34
2 ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15)	น้อยกว่า 14	14-19	มากกว่า 19
3 ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	น้อยกว่า 13	13-18	มากกว่า 18
รวมทุกด้าน (80 คะแนน)	น้อยกว่า 55	55-69	มากกว่า 69

ผนวก ข
แบบประเมินความพึงพอใจและผลสัมฤทธิ์
ของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

แบบประเมินความพึงพอใจและผลสัมฤทธิ์ของแนวทางการพัฒนาความมั่นคง
ทางจิตใจ

เลขที่ นรพ.....

1. จำนวนครั้งที่เข้ารับการฝึกอบรม ครั้ง
 การให้คะแนนระดับความพึงพอใจ
 - 1 = พอใจน้อยที่สุด
 - 2 = พอใจน้อย
 - 3 = พอใจปานกลาง
 - 4 = พอใจมากที่สุด
 - 5 = พอใจมากที่สุด
2. ระดับความพึงพอใจ
 - 2.1 ในภาพรวม
 - 2.2 ในเนื้อหา(ภาคทฤษฎี) ข้อเสนอแนะ
 - 2.3 ในภาคปฏิบัติ ข้อเสนอแนะ
 - 2.4 ในวิทยากร ข้อเสนอแนะ
 - 2.5 ในสถานที่ ข้อเสนอแนะ
3. ประโยชน์หรือความรู้ที่ได้รับเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกอบรม
 ระดับคะแนนก่อนและหลังการฝึกอบรม
 - 0 = ไม่เคยรู้และไม่เคยปฏิบัติ
 - 1 = รู้เล็กน้อยและไม่เคยปฏิบัติ
 - 2 = รู้และเคยปฏิบัติแต่ไม่มีประสบการณ์
 - 3 = รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อย
 - 4 = รู้และเคยปฏิบัติจนมีทักษะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมั่นใจ
จนชำนาญ
 - 5 = รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนชำนาญและ
ถ่ายทอดผู้อื่นได้

หัวข้อประโยชน์หรือความรู้ที่ได้รับ	ระดับคะแนน	
	ก่อน	หลัง
1. รู้วิธีทำให้จิตมีหลักยึดหรือเกาะ		
2. รู้วิธีทำให้จิตสงบและเยือกเย็น		
3. รู้วิธีทำให้จิตมีความสุข		
4. รู้วิธีทำให้จิตโล่ง ปลอดโปร่ง เบา สบาย		
5. รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ		
6. รู้วิธีทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด และบริสุทธิ์		
7. รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก ออยากได้ ไม่อยากได้ โกรธ) ที่ ผุดขึ้นในจิต		
8. รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่าน		
9. รู้ว่าตัวเองหลงไปในโลกความคิดหรือฟุ้งซ่าน		
10. รู้วิธีปล่อยวางอารมณ์และความรู้สึก		
11. รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด)		
12. รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ ความรู้สึก)		
13. รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือ กระทำ)		
14. รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะ และความผิดหวัง (อด = สิ่งที่ยอยากได้แล้วไม่ได้, ทน = ได้หรือประสบกับสิ่งที่ไม่อยากได้)		
15. เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น		
16. เป็นผู้ที่มีสมาธิต่อการเรียน การอ่านหนังสือ และการทำงาน		
17. เป็นผู้อดได้ และรอได้		
18. ความสามารถทนต่อคำนิทา		
19. ความสามารถทนต่อความคิดต่างหรือขัดแย้ง		
20. ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น		
21. กล้าเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข โดยไม่หาทางหลบเลี่ยง		
22. ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้า ยอมรับผิด)		
23. รู้สึกสนุกและไม่กังวลต่อปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญ		
24. มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน” แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหา เหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือโยน ความผิดให้แก่คนอื่น		
25. ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน		
26. ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น		
27. ความเป็นผู้ประนีประนอม ประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม		
28. ความเชื่อมั่นในตนเอง		

ด้านความทนทานทางอารมณ์

หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธี จัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ

หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษาเมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา

หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	<p>ด้านความทนทานทางอารมณ์</p> <p>ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึก ควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อ เผชิญกับความเครียดเล็กน้อยๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ หรือฝึกมอง</p> <p>ด้านกำลังใจ</p> <p>ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้</p> <p>ด้านการจัดการกับปัญหา</p> <p>ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มต้นจากเมื่อมีปัญหาเล็กน้อยๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยให้คุณเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหาได้</p>

ผนวก ค

การพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

การพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

องค์ประกอบของเนื้อหาที่ใช้ในกระบวนการฝึกอบรม เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการมองเข้าสู่ด้านในจิตใจตนเอง ประกอบด้วยหัวข้อที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

ธรรมชาติและองค์ประกอบของจิต

1. ธรรมชาติและองค์ประกอบของจิต
2. สติ กับ สัมมาสติ
3. สัมปชัญญะ
4. สมาธิ กับ สัมมาสมาธิ
5. จิตพุทธะ
6. โยนิโสมนสิการ (จินตนาการและการคิดพิจารณาอย่างใคร่ครวญ)

หลักการสำคัญของการฝึกอบรม

1. เน้นที่การพัฒนาตนเอง
2. เชื่อมโยงคุณค่าในตนเองเข้ากับการทำงานกับผู้อื่น และการสร้างค่านิยมองค์กร
3. ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นขั้นเป็นตอน จากง่ายไปยาก
4. ประสานกับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

การพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมในกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถกรอกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบทดสอบความเข้มแข็งทางใจก่อนเข้ารับการอบรม และ แบบประเมินโปรแกรมการฝึกอบรม

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

1. Power point บรรยายหัวข้อที่เกี่ยวข้อง
2. Application บนมือถือใช้ในการกรอกแบบสอบถาม และแบบประเมินโปรแกรม

การฝึกอบรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายผู้เข้ารับการอบรมพร้อมแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และผู้เข้ารับการอบรมในกลุ่ม ตลอดจนตาราง วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม

3. ผู้วิจัยสอนวิธีการโหลด Application และการกรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามและแบบประเมินต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมตอบข้อสงสัยต่างๆ

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยแนะนำการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นแก่ผู้เข้ารับการอบรม ในเรื่อง สติ สัมผัสสัญญา สัมมาสติ สมาธิ และสัมมาสมาธิ

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 2

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 1 ภาคทฤษฎี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในเรื่อง สติ สัมผัสสัญญา สัมมาสติ สมาธิ สัมมาสมาธิ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ และสามารถทราบวิธีการปฏิบัติให้จิตมีที่พึ่ง มีที่เกาะยึดเหนี่ยว เวลาเผชิญปัญหาความเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ หรือวิกฤตชีวิตต่างๆ เป็นต้น

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

Power Point บรรยายหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทาย ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ตอบข้อซักถามและปัญหาต่างๆ ของผู้เข้ารับการอบรมจากอบรมครั้งที่ 1
2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา ขั้นตอนดำเนินการของการฝึกปฏิบัติสมาธิ

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบรรยายภาคทฤษฎี พร้อมทั้งการปฏิบัติแก่ผู้เข้ารับการอบรม ในเรื่อง สติ สัมผัสสัญญา สัมมาสติ สมาธิ และสัมมาสมาธิ

พุทธานุสสติ หมายถึง หลักธรรมที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าทำกิจการงานต่างๆ ด้วยความสุขุม รอบคอบและชอบธรรม สำเร็จลุล่วงด้วยดีไม่เกิดความผิดพลาด จึงควรมีไว้ประจำใจ ตลอดเวลา ประกอบด้วย

1. สติ (Mindfulness) ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา แปลว่า ความระลึกได้นึกได้ ไม่เผลอเหม่อลอย ไม่ใจลอย การควบคุมใจไว้กับกิจหรือกมุจติไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือปฏิบัติ นั้นเอง หรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่า หมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิด พูด และทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เผลอเล็งเลอ ไม่ประมาทสามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พูด และทำอย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำตามความเคยชินหรือ นิสัยเดิมๆ อีกต่อไป

ความระลึกได้ หมายถึงการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด เพื่อป้องกันความผิดพลาด ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ เช่นพิจารณาก่อนว่า ถ้อยคำที่จะพูดออกไปนั้น เป็นความจริงหรือไม่ เป็นคำสุภาพและก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ หากไม่ใช่ควรละเสีย และเลือกใช้ คำพูดที่ดีแทน เป็นต้น

2. สัมผัสสัญญา คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึงการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รู้ตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดสิ่งใดอยู่ โดยไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน หลงคิดไปในอดีตที่ผ่านมาแล้วซึ่งแก้ไขอะไรไม่ได้ และหลงคิดไปในอนาคตซึ่งยังไม่เกิดขึ้น

เช่น สมชายมีจิตจดจ่ออยู่กับบทเรียนขณะครูสอน ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น หลวงปู่
คูลย์อตุโล เรียกว่า “สงจิตออกนอก” ทำให้สมชายเข้าใจและเรียนหนังสือได้คะแนนดีอยู่เสมอเป็นต้น
สติสัมปชัญญะนี้ ทุกคนจำเป็นต้องมีต้องใช้ทุกวันเวลา เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจ
เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเช่นกัน

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 3

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 2 ภาคปฏิบัติเพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ สามารถอธิบาย และลงมือปฏิบัติถึงวิธีการปฏิบัติให้จิตมีที่พึ่ง มีที่เกาะยึดเหนี่ยวเวลาเผชิญปัญหาความเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ หรือวิกฤตชีวิตต่างๆ เป็นต้น

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

Power Point บรรยายหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทาย ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ตอบข้อซักถามและปัญหาต่างๆ ของผู้เข้ารับการอบรมจากอบรมครั้งที่ 2

2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา ขั้นตอนดำเนินการของการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบรรยายภาคทฤษฎี พร้อมทั้งการปฏิบัติแก่ผู้เข้ารับการอบรม ในเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

บทนำการฝึกสมาธิ

ขั้นที่ 1 การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

1.1 การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการรับรู้การเคลื่อนไหวมือ

หลักการการฝึกสมาธิที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดินจงกรม ซึ่งสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือแบบหลวงพ่อเทียน เป็นวิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่งจะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างคว่ำไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้นทำซ้ำ ๆให้รู้สึก
3. มือขวาชิ้นครึ่งตัว ให้รู้สึกหยุดก็ให้รู้สึก
4. เอามือขวามาที่สะดือ ...ให้รู้สึก
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ... ให้รู้สึก
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึก
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก
8. เอามือขวาชิ้นหน้าอก ให้รู้สึก
9. เอามือขวาวางตรงข้างให้รู้สึก
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวาให้รู้สึก
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอกให้มีความรู้สึก
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้างให้มีความรู้สึก
14. เอามือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้....ให้มีความรู้สึก
15. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย....ให้รู้สึก

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ เป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน เพราะทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือและขณะนั่งสมาธิก็รู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น คือการมีสติรับรู้กายเคลื่อนไหว ใจรู้สึกหรือใจเป็นคนคุมมือที่เคลื่อนไหว ซึ่งการปฏิบัตินี้ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล มีสมาธิ และเกิดปัญญา และบางสำนักปฏิบัติธรรมก็ประยุกต์ โดยขณะทำการเคลื่อนไหวมือให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงไปด้วย ดังนี้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่ำไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
3. ยกมือขวาชิ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก หยุดก็ให้รู้สึก (ยกหนอ)
4. เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก (วางหนอ)
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัวให้มีความรู้สึก (ยกหนอ)
7. เอามือซ้ายมาที่สะดือให้รู้สึก (วางหนอ)
8. เอามือขวาชิ้นหน้าอก ให้รู้สึก (ชิ้นหนอ)
9. เอามือขวาวางตรงข้างให้รู้สึก (ไปหนอ)

10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ให้รู้สึก (ลงหนอ)
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึก (ขึ้นหนอ)
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก (ไปหนอ)
14. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ...ให้รู้สึก (ลงหนอ)
15. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

ซึ่งการออกเสียงในช่วงแรกๆ ของการปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิกับการเคลื่อนไหวของมือ และการมีคำที่เรียกชื่อการเคลื่อนไหวของมือ ในแต่ละอิริยาบถเพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่หลง สามารถทำการเคลื่อนไหวของมือได้ตรงจังหวะที่กล่าวไว้ ซึ่งพระอาจารย์ชมเชย กล่าวถึงคำบริกรรมว่า พึงกำหนดอย่างจริงจังและตรงตามสภาวะ การสັกแต่กำหนดอย่างผิวเผิน จะทำให้จิตฟุ้งซ่านขัดส่ายมากยิ่งขึ้น และเมื่อสมาธิยังไม่มีกำลังแก่กล้าพอ พึงใช้ “คำบริกรรม” เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้เราไม่ละเลยหรือพลั้งผลอในการกำหนด แท้จริงการกำหนดด้วยการบริกรรมในใจไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ โยคีพึงพากเพียรการบริกรรมในใจจนกระทั่งการกำหนดรู้สภาวะธรรมเป็นไปอย่างคล่องแคล่วชำนาญ และสามารถทิ้งคำบริกรรมได้ หากคำบริกรรมนั้นกลายเป็นภาระหรือทำให้ยุ่งยากมากเกินไป แสดงว่าเมื่อนั้นคำบริกรรมไม่มีประโยชน์ต่อโยคีแล้ว

1.2 การฝึกรับรู้ลมหายใจ

นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สັก 4 - 5 ลมหายใจ

ลองยกหลังมือขึ้นอังบริเวณปลายจมูก จะรับรู้ถึงลมหายใจอุ่นๆ ใต้ง่าย เพราะที่บริเวณหลังมือมีปลายประสาทรับรู้หนาแน่น แต่เมื่อเอามือลง และลองรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกเพียงอย่างเดียว จะรู้สึกว่าจะต้องใช้ความตั้งใจมากขึ้น จึงจะจับความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกได้ เพราะบริเวณปลายจมูกมีประสาทรับรู้ที่น้อยกว่า

ลองหายใจยาวๆ อีกสັก 5-6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจ ที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

ขั้นที่ 2 การจัดการกับความคิด

นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวๆ สັก 4 - 5 ลมหายใจ ระหว่างนี้อาจมีความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในใจ ให้คุณรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น อย่าไปติดตาม ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป หันความสนใจมาอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ดูลมหายใจให้ต่อเนื่องให้มากที่สุด

อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่าวุ่นใจไปกับความคิดเหล่านั้น เพราะ จะทำให้จิตไม่สงบ ให้ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป แล้วกลับมาดูลมหายใจต่อ ถ้ามีความคิดผ่านเข้ามาในใจมาก ให้คุณหายใจเข้าออกยาวๆ สັก 1 - 2 ครั้ง แล้วเริ่มจับความรู้สึกของลมหายใจที่จมูกใหม่อีกครั้ง พยายามดูลมหายใจ ต่อไปให้นานที่สุด

ขั้นที่ 3 การจัดการกับความง่วง

คราวนี้ให้คุณหลับตาอีกครั้ง อย่างเบาๆ รับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องและยาวนานมากขึ้น แม้จะมีความคิดผ่านเข้ามา ก็ไม่ติดตาม ปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไป อาจหายใจยาวๆ สັก 1 - 2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง พยายามอยู่กับลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

ในระหว่างนี้อาจรู้สึกง่วง ให้จัดการกับความง่วง โดยพยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว และหายใจเข้าออกแรงๆ สัก 5 - 6 ครั้ง หรือคุณอาจจินตนาการถึงแสงที่สว่างจ้าสักครู่หนึ่ง เมื่อหายง่วงแล้วก็กลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องต่อไป (สมาธิสั้นตาอีก 1 นาที)

ให้ทุกคนลืมตาได้ พยายามรักษาระดับสายตาให้อยู่แค่บริเวณปลายจมูก และยังมีสมาธิอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที โดยไม่ต้องสนใจสิ่งรอบกวนภายนอก ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น เรียกว่ามีสมาธิแบบลืมตา

การนั่งทำสมาธิ

ทำสมาธิเองที่ไหนก็ได้ด้วยวิธีง่ายๆ

ด้วยการนั่งในท่าสบาย ขัดสมาธิหรือนั่งห้อยขาก็ได้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น รู้สึกตัวว่าเรากำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก วิธีง่ายๆ ที่จะรู้ว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็คือ เอาความรู้สึกไปสนใจจดจ่ออยู่ที่ใต้รูจมูกเหนือริมฝีปากบน เวลาเราหายใจเข้าออกจะมีลมวิ่งผ่านตรงนั้น ตัวช่วยอีกตัวหนึ่งที่จะบอกว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็คือหน้าอกของเรา ซึ่งในท่านี้ตัวตรงอย่างนี้หน้าอกมันจะยกขึ้นเมื่อเราหายใจเข้า และจะยุบลงเมื่อเราหายใจออก (พอจิตสงบ จากการที่จิตเกาะอยู่กับกาย ทำให้จิตมีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยว ไม่ปล่อยจิตให้หลง เผลอเหม่อลอย ฟุ้งซ่านไปกับจิตสังขารความคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา หรือหลงไปตามอารมณ์ กิเลส และตัณหา โดยเฉพาะอารมณ์โทสะ ที่โกรธจนไปทำร้ายผู้อื่นด้วยวาจาหรือการกระทำ ทำให้เขาได้รับบาดเจ็บทางร่างกายหรือถึงกับชีวิต หรืออารมณ์ราคะอยากได้ อยากมีและอยากเป็น ถึงขั้นไปทำร้ายร่างกาย ช่มชืดประพฤติดินในกาม เป็นต้น)

เทคนิคที่ 1 คือเมื่อเราหายใจเข้ายาว (long Breath) เราก็อธิบายว่าลมหายใจกำลังวิ่งเข้า ยาว..ว เมื่อเราหายใจออกยาว เราก็อธิบายว่าลมหายใจกำลังวิ่งออก ยาว..ว

เทคนิคที่ 2 คือเมื่อเราหายใจเข้าสั้น (Short Breath) เราก็อธิบายว่าลมหายใจกำลังวิ่งเข้า..สั้น เมื่อเราหายใจออกสั้น เราก็อธิบายว่าลมหายใจกำลังวิ่งออก..สั้น

ในความเป็นจริงแล้ว ช่วงแรกของการปฏิบัติอาจต้องบังคับลมหายใจให้หายใจเข้า...ออก ยาวๆ สัก 5 - 10 ครั้ง เพื่อให้จิตสงบมีที่เกาะกับลมหายใจ พอจิตสงบแล้วค่อยตามรู้ลมหายใจ อย่าไปบังคับลมหายใจ (ซึ่งการบังคับลมหายใจ จะเป็นจิตที่มีกิเลสราคะ ความอยากสงบและได้ญาณ ทำให้เป็นจิตไม่บริสุทธิ์) การที่ลมหายใจมันจะสั้นหรือยาว จะหายาบหรือละเอียด เราปล่อยให้มันเป็นของมันไปตามธรรมชาติ อย่าไปตั้งใจหายใจให้สั้นหรือยาวนะ เอาแค่ตามรู้ลมหายใจที่มันเข้าออกของมันตามธรรมชาติว่า เรามีสติอยู่ว่าเรากำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ กำลังหายใจเข้า..ออก..เข้า..ออกพอจิตสงบจากการเกาะอยู่กับหายใจเข้า..ออก ก็ให้รู้สึกถึงหน้าอกที่ยกขึ้น...ลง ตามลมหายใจ โดยเบื้องต้นอาจพากย์ในใจหรือให้รู้สึกว่าการกายเคลื่อนไหว ใจเป็นผู้ดู

เทคนิคที่ 3 การมีสัมปชัญญะคือการรู้ตัวทั่วพร้อม (Sensation) หรือการบอกตัวเราให้ได้ว่า ณ ปัจจุบันนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นรอบๆ ตัวเรา เรียกอีกอย่างได้ว่าเป็นการกลับมาอยู่กับอายตนะของเรา (come back to our sensation) เพราะเรารู้สึกสิ่งแวดล้อมจากสัญญาณที่อายตนะทั้ง 5 รายงานเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง เราจึงต้องลาดตระเวนรับรู้

รายงานไปตามอายตนะเหล่านี้ หรือเรียกวิธีลาดตระเวนนี้ว่า Body Scan เริ่มที่ตาของเราก็ได้ ทั้ง ๆ ที่หลับตาอยู่นี้แหละ เรามองเห็นอะไรบ้าง เห็นแล้วก็รับรู้เฉยๆ สักแต่รู้ว่า สักแต่ว่าดู สักแต่ว่าเห็น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่ง คือเป็นผู้ดู อย่าเป็นผู้เป็นหรือไค้ชคอยกำกับ (ให้รู้สึกว่ามีชื่อเราเห็น) นั่งๆ ไปเดี๋ยวจิตก็วิ่งไปหู ได้ยินเสียงหึ่ง ๆ ของเครื่องปรับอากาศ ได้ยินเสียงรถวิ่งอยู่ไกลๆ ก็ให้รับรู้เฉยๆ สักแต่ว่าได้ยิน (ให้รู้สึกว่ามีชื่อเราได้ยิน) ต่อมาจิตก็อาจจะวิ่งไปที่จมูก ได้กลิ่นอับของห้อง น้ำหอมของคนนั่งข้าง ก็ให้รับรู้เฉย ๆ สักแต่ว่าได้กลิ่น (ให้รู้สึกว่ามีชื่ออับหรือหอม มีชื่อเรารู้สึกเหม็นอับหรือเรารู้สึกหอม) นั่งๆ ไปอาจรู้สึกคอแห้ง ขมที่ลิ้น หรือรสเค็มปะแล่มๆ ของน้ำลาย ก็ให้รับรู้เฉย ๆ สักแต่ว่าได้รับรส (ให้รู้สึกว่ามีชื่อเรารู้สึกขมหรือเค็ม) บางครั้งจิตก็วิ่งไปรู้ที่ผิวหนัง อาจรู้สึกคัน ก็ให้รับรู้เฉย ๆ สักแต่ว่าคัน (ให้รู้สึกว่ามีชื่อคัน มีชื่อเรารู้สึกคัน) ขณะนั่งสมาธิจนจิตสงบและมีสติสัมปชัญญะพร้อม จะเห็นว่าจิตวิ่งไปรับรู้อารมณ์ ผัสสะต่างๆ มากมาย ที่มีเหตุปัจจัยมากระทบจิต ทำให้เรารู้สึกด้วยจิตตนว่าจิตบังคับไม่ได้ เกิดดับตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยพร้อม จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่น เดี่ยวมันก็ผ่านไป หรือเราไม่พยายามสร้างเหตุปัจจัยให้มันเกิดขึ้น มันก็ไม่เกิดขึ้น โดยพยายามทำให้จิตมีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยว ไม่ส่งจิตออกนอก ไปรับรู้อารมณ์ ผัสสะต่างๆ นานา หรือถ้าห้ามเหตุปัจจัยภายนอกไม่ได้ ก็สักแต่รู้ สักแต่ว่าดู สักแต่ว่าเห็น ให้จิตระลึกอยู่กับกายลม (อานาปานาสติ) รูปร่าง/นามกาย (กายานุปัสสนา หรือ สัมปชัญญะบรรพ) รู้เวทนาความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ (เวทนานุปัสสนา) รู้จิตมีราคะ(อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่อยาก อยากผลักไส ไม่ชอบ) รู้จิตมีโทสะ (รู้สึกโกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ ระบาย พยาบาท อาฆาต ไม่ได้ตั้งใจ) และรู้จิตมีโมหะ (คิดฟุ้งซ่าน คิดปรุงแต่งสงสารตนเอง คิดเข้าข้างตนเอง คิดน้อยใจ)การระลึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตไม่ว่าเวลาใดก็ตามจัดเป็น จิตตานุปัสสนา ส่วนธรรมานุปัสสนาเป็นการรู้ธรรม เช่น ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งต้องเป็นได้เรียนรู้ปริยัติ ได้ลงมือปฏิบัติ จนเห็นธรรมและได้ญาณที่เป็นผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นปฏิเวธ

เทคนิคที่ 4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย (Muscle Relaxation) ในเทคนิคนี้ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งอาจจะค่อย ๆ ทำไปที่ละส่วน หรือทำพรวดทีเดียวก็ได้ เช่น เริ่มต้น หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เต็มๆ เสมือนหนึ่งว่าเรารับเอาความสดชื่นจากภายนอกร่างกายเข้ามาสู่ตัวเราพร้อมกับลมหายใจ เมื่อลมเต็มปอดแล้วกลั้นไว้หนึ่งวินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ พร้อมกับบอกให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายคลายตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อรอบดวงตาและกราม ไปพร้อมกับการหายใจออกจากศีรษะถึงปลายเท้า

หายใจเข้า สดชื่น หายใจออก ผ่อนคลายทั่วตัว หายใจเข้า สดชื่น หายใจออก ผ่อนคลายทั่วตัวให้รู้สึกกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู เพื่อจะได้ไม่ต้องไปบังคับลมหายใจ รู้ตามลมตามกายที่ยกขึ้นลงไปเรื่อยๆ จนจิตสงบเป็นสมาธิแน่วแน่ในการรู้อารมณ์เดียว เป็น “เอกัคคตา” เป็นจิตที่อัมมธรรม แต่ก่อนที่จิตเป็นเอกัคคตา จิตจะผ่านญาณในลักษณะต่างๆ ตามลำดับคือ วิตก วิจาร์ณ ปิติ สุข และ เอกัคคตา

เทคนิคที่ 5 รับรู้อาการละเอียดของร่างกาย (Calm) มาถึงตรงนี้ร่างกายผ่อนคลาย เรา รู้สึกสบายกาย ในขั้นตอนนี้เราจะฝึกรับรู้ความสบายกาย การรับรู้ความสบายกายนี้เราไม่ได้รับรู้เป็นภาษาหรือเป็นคำพูด แต่เรารับรู้ในรูปของสัญญาณที่รายงานเข้ามาจากอายตนะ

ยกตัวอย่างเช่น เวลาเรานั่งตากลมอยู่ไต้ร่มไม้ เมื่อลมพัดมา เรายุ่สึกสบาย เรายุ่รับรู้ความรู้สึกสบายนั้นจากการที่รู้สึกว่ามีความเย็นของลมมาปะทะผิวหนัง หรือรู้สึกว่าชนลุก หรือรู้สึกว่า วูบวาบที่ผิวหนัง คือเรายุ่รับรู้ความสบายกายผ่าน sensation ของโณภูฐัพพายตนะ

เอาละเริ่มต้้น หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เต้มๆ เสมือนหนึ่งว่าเรายุ่รับเอาความสดชื่นจากภายนอกร่างกายเข้ามาสู่ตัวเราพร้อมกับลมหายใจ เมื่อลมเต้มปอดแล้วกล้่นไว้ นิดหนึ่ง แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ พร้อมกับบอกให้กล้่านเนื้อที่ว่ร่างกายคลายตัวไป พร้อมกับหายใจออกจากศีรษะถึงปลายเท้า ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลายนี้ให้เรตามรับรู้ความรู้สึกบนผิวหนัง ที่บ่งบอกถึงความสบายกายไปด้วย จะเป้นความรู้สึกชนลุก หรือวูบวาบ หรือความรู้สึกเหมือนมีเข็มจี้มจั้ตๆ ตามผิวหนังก็ได้ แล้วรับรู้เฉย ๆ

หายใจเข้า สดชื่น หายใจออก ผ่อนคลาย รับรู้ความสบายกาย

เทคนิคที่ 6 รับรู้ความสุข (Content) พอสบายกาย ใจอยู่กับความสบายกาย ก็มี ความสุข เราฝึกเทคนิคที่จะรับรู้ความสุข

เรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ ณ ขณะนี้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำลังหายใจ เข้า กำลังหายใจออก หายใจเข้า สดชื่น หายใจออก ผ่อนคลาย สบายกาย และเป็นสุข

จะเห็นว่าความสุขนี้จริงๆ แล้วเราเหมือนกับเรียกมันมา ไม่ใช่ว่าอยู่ ดีๆ มันจะมาของมันเอง แต่เราเรียกมันมาด้วยวิธีตามคุณลมหายใจ ให้เรารู้ตัวทั่วพร้อมว่าเรายุ่ ที่นี้เต้ยวันนี้ แล้วบอกให้กล้่านเนื้อทั่วตัวผ่อนคลาย ที่นี้เต้ยวันนี้และผ่อนคลาย พอได้อย่างนี้แล้ว ความสุขมันก็มา เป้นสุขที่เรียกมาหาได้ทุกเมื่อ เรียกว่า Synthetic Happiness เรียนวันนี้ ทานจำอะไรไม่ได้ จำวิธีเรียกความสุขมาหาได้ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว

เทคนิคที่ 7 ย้อนดูความคิด (Recall of Thought) เรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ ณ เวลา นี้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้าเมื่อใจเราเผลอแว้บไปคิดเรื่องใด หรือ ใจลอยไปไหนต่อไหนแบบแว้บไป ท้นที่ที่รู้ตัว ให้ย้อนตามไปดูว่าเมื่อหนึ่งวินาทีหรือหนึ่งขณะจิต ที่ผ่านไป ใจเราเผลอไปคิดเรื่องอะไร ย้อนไปดูเฉยๆ ฝ้าดูความคิดนั้นอยู่ตรงนั้น ฝ้าดูเฉยๆ ไม่ วิวินิจฉัย ไม่ไปคิดต่อยอด หายใจเข้า ฝ้าดูความคิดนั้น หายใจออก ฝ้าดูความคิดนั้น

เทคนิคที่ 8 ฝ้าดูการสลายตัวของความคิด (Observe Thought Disintegration) เรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ ณ เวลา นี้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้า เมื่อ ใจเราเผลอแว้บไปคิดเรื่องใด เรามีสติ ย้อนไปดูว่าเมื่อหนึ่งวินาทีที่ผ่านไปนี้ ใจเราเผลอไปคิด เรื่องอะไร หรือรู้สึกอะไร รัก ไม่รัก โกรธ กังวล ย้อนไปดูเฉยๆ ฝ้าดูความคิดนั้น ฝ้าดูเฉยๆ ไม่ วิวินิจฉัย ไม่ไปคิดต่อยอด หายใจเข้าฝ้าดูความคิดนั้น หายใจออกฝ้าดูความคิดนั้นเป้น ธรรมชาติของความคิด เมื่อถูกสติฝ้าดู มันจะค่อยๆ ผ่อนหายไป เราฝ้าดูความคิดหรือ ความรู้สึกนั้นด้วยสติ จนเห็นต่อหน้าเราด้วยสติว่าคิดหรือความรู้สึกนั้นผ่อนหายไป หายใจ เข้าความคิดนั้นผ่อนหายไป หายใจออก ความคิดนั้นผ่อนหายไป

เทคนิคที่ 9 ฝ้าดูสถานะของจิต (Observe the State of Mind) เรากำลังนั่งอยู่ ตรงนี้ ณ เวลา นี้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออกคราวนี้เราจะเรียนรู้ เทคนิคการฝ้าดูสถานะของจิต คำว่าสถานะของจิตหรือ State of Mind นี้ไม่ใช่ความคิด โดย ความคิดนั้นเป้น Mental Formation แต่สถานะของจิตมันคือ สภาพที่จิตเราเป้นอยู่ ณ

ขณะหนึ่ง ซึ่งมันเป็นได้สองแบบ คือกุศลจิตเป็นจิตที่ดี กับอกุศลจิตเป็นจิตที่ไม่ดี ขอยกตัวอย่างง่ายๆ ว่าเราตื่นเช้าขึ้นมาจะไปสอบ ถ้าเรารู้สึกว่าเช้านี้ปลอดโปร่งแจ่มใสดี วันนี้ น่าจะสอบได้คะแนนดี นั่นคือสถานะของจิตตอนนั้นเป็นกุศลจิตเป็นจิตที่ดี แต่ถ้าเราตื่นขึ้นมา รู้สึกว่าสมองหนักตีบตีบตื้อคิดอะไรไม่ออก และบอกล่วงหน้าได้ว่าการสอบวันนี้คงจะสอบตกแน่ๆ นั่นคืออกุศลจิตเป็นจิตที่ไม่ดีดังนั้นเรามาลองฝึกเทคนิคคุณสถานะของจิตเรา ขณะกำลังนั่งอยู่ตรงนี้ ณ เวลานี้ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก

เมื่อเราเฝ้าดูความคิดหรือความรู้สึกที่ก่อตัวขึ้นในใจด้วยสติ จนเห็นต่อหน้าเราด้วยสติ ว่าความคิดหรือความรู้สึกนั้นแผ่หายไปต่อหน้าสติ ก็จะไม่เหลือแต่จิตเดิมแท้ที่ไม่มีสิ่งกระตุ้นใดมาทำให้รับรู้ คราวนี้เราจงใจจ้องมองเข้าไปดูสถานะของจิต ว่าจิต ณ ขณะนี้ เป็นจิตที่มีสถานะอย่างไร กำลังแหลม คม บาง เบา นุ่ม สบาย พร้อมใช้งาน หรือกำลังท้อ หนักอึ้ง อ้อยอัย ไม่พร้อมใช้งานเพราะถูกรอบด้วยสิ่งห่อหุ้มที่ทำให้เราเสียสถานะเดิมของมันไป เช่นถูกรอบด้วยความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความอยาก (impulse) ความหงุดหงิดขัดเคือง ดูเฉยๆ นะ ดูให้เห็นสถานะที่จิตเป็นอยู่ ณ ขณะนี้ เราอาจให้คะแนนก็ได้ว่าถ้าจิตดี กำลังแหลม คม บาง เบา นุ่ม สบาย เบิกบาน พร้อมใช้งานเต็มที่เราก็ก็นับสถานะเป็น 100% ถ้าจิตถูกรอบด้วยความง่วง หรือความคิดฟุ้งซ่าน หรือไม่ถูกอะไรครอบแต่หนักอึ้งไม่พร้อมใช้งานเราก็ก็นับ % ต่ำลงมาเป็น 80% บ้าง 50% บ้าง หรือแม้กระทั่ง 0% ก็ได้ ถ้าจิตของเราถูกรอบอย่างหนักจนไม่เป็นตัวของตัวเองเลยเช่น กำลังมีโทสะโมโหหน้าตาอยู่ การดูสถานะของจิตนี้ต้องดูแล้วดูอีก ดูแล้วสักพักก็กลับเข้ามาดูอีก ดูแต่ละครั้งสถานะของจิตก็จะไม่เหมือนเดิม สิ่งที่ครอบจิตอยู่ก็เหมือนความคิด คือถ้าเราเฝ้าดูมันก็จะค่อยๆ ผ่องางลงๆ จนหายไป ถ้าเราดูสถานะของจิตซ้ำๆ ในที่สุดสิ่งห่อหุ้มก็จะหมดไปเหลือแต่จิตเดิมแท้ซึ่งเป็นจิตที่ดี แหลม คม บาง เบา นุ่ม สบาย และมีความเบิกบาน

เทคนิคที่ 10 รับรู้จิตที่ตื่นและร่าเริง (Ecstasy) เมื่อเราเฝ้าดูสถานะของจิต มันจะเปลี่ยนสถานะตลอดเวลา เราก็กตามดูมันไป ในยามที่ถูกเฝ้าดู สิ่งที่ครอบจิตอยู่อันได้แก่ความคิดฟุ้งซ่านหรือความง่วง จะค่อยๆ หายไป ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา ทำให้จิตค่อยๆ กลับไปสู่สถานะจิตเดิมแท้ของมัน ซึ่งเป็นจิตที่ดี แหลม คม บาง เบา นุ่ม สบาย พร้อมใช้งานและมีความเบิกบานอยู่ด้วย ในขั้นตอนนี้เราเฝ้าดู รับรู้จิตที่ดี ซึ่งเป็นจิตที่แหลม คม บาง เบา นุ่ม สบาย คล่องแคล่ว พร้อมใช้งาน ซึ่งเป็นจิตที่ออกไปทางตื่นตัวเบิกบานร่าเริงยินดี

เทคนิคที่ 11 ทำจิตให้เป็นสมาธิ (concentration) คราวนี้เป็นการทำสมาธิจริงๆ นิยามของสมาธิก็คือการให้จิตสำนึกจดจ่ออยู่กับอะไรสักอย่างเพียงอย่างเดียว โดยเราจะทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอะไรสักอย่างไม่วอกแวก ในทางปฏิบัติเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก ใช้สติเจาะจงเฝ้ารับรู้แต่ลมหายใจ การจดจ่อนี้เป็นการจดจ่อแบบตัดสิ่งกระตุ้นอย่างอื่นทิ้งไปหมด (selective attention) แม้จะรู้ว่าสิ่งกระตุ้นเหล่านั้นเข้ามาที่รับรู้เฉยๆ แล้วรีบหันเห (re-orientation) ความสนใจกลับมาจดจ่อที่ลมหายใจอีกทันที ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ สมมุติความสนใจไว้ที่ร่องกลางริมฝีปากบนได้ รุจุมูก คอยรับรู้ลมหายใจที่วิ่งเข้าออก

เมื่อจิตเป็นสมาธิ การรับรู้สิ่งกระตุ้นอื่นๆ จะค่อยๆ แผ่วลงๆ เหลือ แต่การรับรู้ลมหายใจ เมื่อจิตสงบระดับหนึ่งแล้ว คือขณะที่ดูลมหายใจ ก็สลับกับการดูภาพที่ เห็นขณะหลับตาด้วย คือธรรมชาติของจิตที่สงบแล้ว มันจะรับรู้สิ่งกระตุ้นในรูปของภาพได้ง่าย กว่าในรูปแบบอื่น ให้มองภาพที่เห็นข้างหน้า (ขณะหลับตา) หายใจออก มองภาพที่เห็น ข้างหน้า มองเฉยๆ ไม่ต้องตีความ ไม่ต้องพยายามปั้นแต่งภาพ เมื่อจิตสงบลง ภาพที่เห็นจะก่อ ตัวเป็นแสงสว่าง มาก น้อย เล็ก ใหญ่ ตามความสงบนิ่งของจิต เราตั้งสติมั่น ฝึามองเฉยๆ บางครั้งบางเวลาที่จิตซัดส่าย ภาพนั้นอาจจะเปลี่ยนเป็นภาพที่เหมือนจะสื่อความหมายหรือ เรื่องราว เราก็กไม่สนใจ ไม่ตีความ ฝึามองเฉยๆ หายใจเข้ามองภาพที่เห็น หายใจออกมอง ภาพที่เห็น จนเหลือแค่แสงสว่างที่นิ่งอยู่ สภาวะของจิตในขณะนี้คือจิตที่เป็นสมาธิ เราอาจจะ อยู่ในสภาวะนี้เพียงสั้นๆ ไม่กี่วินาที เพื่อที่จะเดินหน้าไปฝึกเทคนิคต่อไปก็ได้ แต่ในกรณีที่เรา อ่อนล้า ต้องการพักผ่อน เราอาจจะอยู่ในสมาธิเช่นนี้ไปนานๆ ก็ได้ ในกรณีที่เราจะฝึกจิตเพื่อ รับมือกับอาการปวดของร่างกาย ก็เอาจิตที่เป็นสมาธินี้ไปฝึกรับรู้อาการปวดแบบรับรู้เฉยๆ หรือในกรณีที่เราต้องการทำจิตให้สงบเพื่อให้ผ่อนคลายสบาย เมื่อเรามาถึงจุดที่จิตเป็นสมาธิแล้ว ก็เป็นเวลาที่จะออกจากสมาธิเพื่อเข้านอนได้ ซึ่งก็จะหลับได้โดยง่าย

เทคนิคที่ 12 การรับมือกับความปวด (Coping with Pain) เป็นการฝึกเมื่อจิตมี สมาธิดีระดับหนึ่งแล้ว และต้องเป็นการฝึกขณะที่มีอาการทางร่างกายแบบใดแบบหนึ่งที่เราไม่ ชอบอยู่ เช่น อาการปวด ในทางปฏิบัติหากร่างกายสบายดีไม่มีอาการปวดเลย ก็ใช้วิธีนั่งในท่า เดิมนานๆ เช่น นั่งขัดสมาธิจนเริ่มมีอาการปวดและตึงตามส่วนของร่างกายขึ้นมา จึงจะเริ่มฝึก ขึ้นตอนนี้ วิธีการก็คืออาศัยจิตที่เป็นสมาธิดีแล้ว ลาดตระเวนดูอาการไปทั่วร่างกายก่อน (Body Scan) สักหนึ่งรอบ แล้วก็มาเริ่มตีวงความสนใจให้แคบอยู่เฉพาะที่มีอาการปวด ลาดตระเวนความสนใจไปรอบๆ พื้นที่ปวด แล้วค่อยๆ เข้าไปอยู่ตรงกลางของตรงที่ปวดมาก ที่สุด ใช้จิตที่เป็นสมาธิรับรู้อาการปวดแบบรับรู้เฉยๆ ไม่ต่อต้าน ไม่ส่งเสริม รับรู้ในลักษณะที่ อาการปวดนี้ย่อมมีธรรมชาติเกิดขึ้นได้แล้ว ก็หายไปได้ เมื่อหายไปก็รับรู้ว่ายหายไป ไม่ต้องตีใจ เสียใจ เรียกว่ารับรู้ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา (Equanimous)

การมีทักษะที่จะเฝ้าดูความคิดที่ก่อตัวขึ้นจนความคิดนั้นแผ่หายไป เป็นสาระสำคัญของการฝึกสติเพื่อลดความเครียด เพราะความคิดมักมีแรงขับเคลื่อน (Impulse) อันเป็นต้นเหตุของความเครียดผูกติดกันมาด้วยเสมอ แต่การมีทักษะรับมือกับอาการปวดของ ร่างกาย เป็นสุดยอดของการฝึกสติเพื่อรักษาโรค เพราะส่วนที่ยากที่สุดในการรับมือกับโรคทุก โรค คือการรับมือกับอาการปวดหรืออาการผิดปกติอื่นๆ ซึ่งล้วนอาศัยเทคนิคเดียวกันในการ รับมือทั้งสิ้น ดังเช่นผู้ป่วยมะเร็งระดับบางคน มีก้อนมะเร็งขนาดใหญ่และมีอาการปวดมาก แต่มี ทักษะในการรับมือกับอาการปวดแบบนี้ ก็ผ่านเวลาช่วงนั้นไปได้โดยไม่ทุกข์ทรมานหรือต้องใช้ ยาแก้ปวด ทักษะเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนเหมือนกับการว่ายน้ำ จะแค่อ่านหนังสือแล้วหวังให้ทำได้ นั้นไม่ได้ ท่านผู้อ่านควรฝึกทักษะการรับมือกับอาการปวดเสียตั้งแต่เมื่อยังไม่ป่วยและไม่มี อาการปวดหรืออาการทรมานใดๆ เมื่อถึงเวลาป่วยจริงจะได้ใช้ประโยชน์ได้

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 4

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 3 ภาคทฤษฎีและปฏิบัติเพื่อเกิดจิตพุทธะ
วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ สามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา และเป็นจิตพุทธะ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

Power Point บรรยายหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทาย ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ตอบข้อซักถามและปัญหาต่างๆ ของผู้เข้ารับการอบรมจากอบรมครั้งที่ 3

2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่มระยะเวลา ขั้นตอนการของการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยว

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบรรยายภาคทฤษฎี พร้อมทั้งการปฏิบัติแก่ผู้เข้ารับการอบรม ในเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา และเป็นจิตพุทธะ

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 5

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 4

ภาคทฤษฎีและปฏิบัติหลังเกิดจิตพุทธะโยนิโสมนสิการ (การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ)
วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ เข้าใจ สามารถอธิบาย มีประสบการณ์ และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา เกิดเป็นจิตพุทธะ และสามารถทำโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

Power Point บรรยายหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทาย ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ตอบข้อซักถามและปัญหาต่างๆ ของผู้เข้ารับการอบรมจากอบรมครั้งที่ 4
2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่มระยะเวลา ขั้นตอนการของการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะหรือยึดเหนี่ยวจิตเกิดความสงบสุข เอกัคคตา เป็นจิตพุทธะ และสามารถทำโยนิโสมนสิการได้ถูกต้อง

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยบรรยายภาคทฤษฎี พร้อมทั้งการปฏิบัติแก่ผู้เข้ารับการอบรม ในเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ สุข เอกัคคตา เป็นจิตพุทธะและสามารถทำโยนิโสมนสิการ

บทนำการฝึกโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายอย่างแท้จริง การมองและคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ ทำให้ไม่ถูกลวง ไม่กลายเป็นหุ่นที่ถูกลูกข่ายผูกพัน และเช็ดด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และคตินิยมต่างๆ จนเกิดเป็นปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น แต่ทำให้มีสติสัมปชัญญะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจและกระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา

ความสำคัญและคุณประโยชน์ของโยนิโสมนสิการตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุฉันนั้น” ภาิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือจักเจริญจักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค” เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ผู้มีปัญญายังไม่แก่กล้า ยังต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น การพัฒนาปัญญานับว่าเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตตา) สำหรับให้เกิดศรัทธา (ความมั่นใจด้วยเหตุผลที่ได้พิจารณาเห็นจริงแล้ว) จากนั้นจึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐาน ในการใช้ความคิดอย่างอิสระด้วยโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น จนกลายเป็นญาณทัสสนะ คือการรู้การเห็นประจักษ์ในที่สุด

ขบวนการเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มต้นจาก

1. **รู้จัก** เกิดจากการอ่านหนังสือและการฟังในภาคทฤษฎีหรือพระปริวัตติ เป็นสุดตมยปัญญา
2. **รู้จัก** เกิดจากการลงปฏิบัติ มีประสบการณ์และเกิดทักษะบ้างเล็กน้อย พอปฏิบัติงานได้ แต่ยังไม่มีความชำนาญเชี่ยวชาญเป็นในสาขานั้นๆ เป็นภาคปฏิบัติ และยังคงเป็นสุดตมยปัญญาที่ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง
3. **รู้แจ้ง** เกิดจากการลงปฏิบัติ มีประสบการณ์และเกิดทักษะจนมีความรู้ ทำเป็นวสีมีความชำนาญเชี่ยวชาญเป็นมืออาชีพในสาขานั้นๆ ในลงปฏิบัติและทำไปจะมีความคิดพิจารณาไตร่ตรองในงานที่ทำอย่างรอบคอบอยู่ตลอดเวลา เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการในงานที่ทำ เป็นภาคปฏิบัติอันเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติที่เป็นวสีและมีโยนิโสมนสิการประกอบด้วย เป็นจินตมยปัญญา เป็นปัญญาในระดับความคิด (สัมมาสมณญาณ) ที่ยังอาจไม่มีสัมมาทิฐิประกอบ
4. **รู้จริง** เกิดจากการทำงานเป็นผู้เชี่ยวชาญเป็นมืออาชีพในสาขานั้นๆ จนรู้แจ้งเห็นจริงในสาขาวิชาขั้นนั้นๆ ของ ดังเช่นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าที่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาญาณถึง 16 ญาณ ที่จะรู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง และมีญาณทัสสนะเข้าถึงวิสุทธิมรรคเป็นลำดับไป

"โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การทำในใจให้แยกคาย หรือ การพิจารณาโดยแยกคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุ

หรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก "ปรโตโฆสะ" อีกชั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบหรือ "สัมมาทิฐิ" ทำให้มีเหตุผล และไม่มั่งงาย

โยนิโสมนสิการในทัศนะของพระธรรมปิฎก พระธรรมปิฎกอธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ (Critical Reflection) ไว้ดังนี้ "ในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดวิเคราะห์ที่ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผินเป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างถ่องแท้"

มีกิจกรรมหลายอย่างที่ คนทั่วไปมักจะเรียกว่า "การคิด" เช่นคนคนหนึ่งพยายามนึกถึงที่อยู่เก่าของตน เราก็อาจพูดว่าเขากำลังคิดถึงเลขบ้าน หรืออีกคนหนึ่งคิดว่าพรุ่งนี้เขาจะไปเล่นเทนนิส การคิดที่กล่าวมานี้ตรรกวิทยาไม่ถือว่าเป็น "การคิดด้วยเหตุผล" (Reasoning) เพื่อการตัดสินใจ

ขอทำความเข้าใจว่าการคิดด้วย เหตุและผลต่างจากการนึกคิดเรื่องในอนาคตอย่างไร โปรดดูตัวอย่างต่อไปนี้ สมมติว่าเรานัดเพื่อนคนหนึ่งว่าจะไปที่บ้านของเขาในเวลาอีกหนึ่งชั่วโมง แต่เมื่อสำรวจดูว่าจะไปได้อย่างไร ก็พบว่าถ้าเดินไปจะต้องใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าคอยอีก 15 นาทีแล้วไปรถประจำทางจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที รวมเวลาโดยใช้ 45 นาที ถ้าจะไปโดยรถประจำทางทันเวลาที่นัดหมายกันไว้ ดังนั้น จึงตัดสินใจใช้รถประจำทาง การตัดสินใจเช่นนี้เป็นการใช้เหตุผล

อย่างไร ก็ตามการคิดด้วยเหตุผลยังแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ เช่นการคิดโดยแยกประเภท (Thinking by Classification) การคิดโดยตัดประเด็น (Thinking by Classification) การคิดโดยตัดประเด็น (Thinking by Elimination) การคิดแบบอุปนัย (Inductive Thinking) การคิดแบบนิรนัย (Deductive Thinking) และการคิดแบบไตร่ตรองหรือการคิดสะท้อน (Reflective Thinking) ทั้งหมดนี้เป็นความคิดตามแนวปรัชญาตะวันตก ผู้ที่สนใจสามารถหาอ่านได้จากวารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 8 สาขาปรัชญาการศึกษา เรื่องการคิด โดย ดร.สาโรช บัวศรี สำหรับการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันออก โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีผู้กล่าวพาดพิงถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลายท่าน อาทิ อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ และพระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) แต่ผู้ที่ได้วิเคราะห์และเสนอแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างละเอียด คือพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะนำข้อคิดเห็นของท่านมาเสนอไว้ในที่นี้ "ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการ โยสิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจโดยแยกคาย..."

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำในใจโดยแยกคายก็คือการคิดเป็น คือคิดถูกต้องตามความเป็นจริงอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป การทำในใจโดยแยกคายนี้ความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. อุบาย มนสิการ แปลว่า คิดพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึงถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปณมสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้ หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ไขว่ขวายเวียนติดพันประเดี๋ยวเรื่องนี้ ที่นี่ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่าคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดหาผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกัน พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงกา คิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น ลักษณะต่างๆ ของความคิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นพอสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล

พระธรรมปิฎกได้นำเอาคำแปลเป็นภาษาอังกฤษมาลงไว้ให้พิจารณาด้วยดังนี้

"Proper mind-work; proper attention; systematic attention; reasoned attention; attentive consideration; reasoned consideration; considered attention; careful consideration; careful attention; ordered thinking; orderly reasoning; genetical reflection; critical reflection; analytical reflection."

พระธรรมปิฎกยังกล่าวต่อไปว่า "ถ้ามองในแง่ของขอบเขต โยนิโสมนสิการ กินความกว้างครอบคลุมตั้งแต่ความคิดในแนวทางของศีลธรรมการคิดตามหลักความดีงามและหลัก ความจริงต่างๆ ที่ตนได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตรคิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาสาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ ปัญญาละเอียดประณีต เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างขวางอย่างนี้ ปกติชนทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้" "ถ้ามองในแง่หน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือ ความคิดที่สกัด อวิชชาตัณหา หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา" ลักษณะของความคิดตามอวิชชา ตัณหาเป็นดังต่อไปนี้

1. เมื่อ อวิชชาเป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะติดตันววนอยู่ที่แห่งหนึ่งตอนหนึ่งอย่างพร่า มัวขาดความ สัมพันธ์ไม่รู้ทางไป หรือไม่ก็พุ่งชนสับสนไม่เป็นระเบียบ ประุ่งแต่งอย่างไรเหตุผล เช่น ภาพในความคิดของคนหวาดกลัว

2. เมื่อ ตัณหาเป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะโน้มเอียงไปตามความยินดียินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ หรือความตึงใจขัดใจ ติดพันครุ่นอยู่กับสิ่งหรือเรื่องที่ชอบหรือชังนั้นและประุ่งแต่งความคิดไปตาม ความชอบความชังของตน อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดถึงลงไปอีกในด้านสภาวะอวิชชา เป็นฐานก่อตัวของตัณหาและตัณหาเป็นตัว เสริมกำลังให้แก่อวิชชา ดังนั้น ถ้าจะกำจัดความชั่วร้ายให้สิ้นเชิงก็ต้องกำจัดให้ถึงอวิชชา วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ในทัศนะของพระธรรมปิฎก อธิบายได้ว่า วิธีโยนิโสมนสิการพอประมวลเป็นแบบใหญ่ได้ 10 วิธี ดังต่อไปนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีนี้เป็นวิธีคิดตามหลักปฏิจจุสมุปทา เป็นแบบพื้นฐาน โดยพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา แนวปฏิบัติของวิธีนี้มีอยู่ 2 แนว คือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ โดยถือหลักว่า สิ่งทั้งหลายย่อมต้องอาศัยซึ่งกันและกันจึงเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น "เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ"

ข. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม เช่น อุปาทานมีเพราะอะไรเป็นปัจจัยฯ เมื่อคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า อุปาทานมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ตัณหาเพราะอะไรเป็นปัจจัย เมื่อคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงรู้ด้วยปัญญาว่า ตัณหาเพราะเวทนาเป็นปัจจัย

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เป็นวิภาษวิธี หรือวิธีคิดแบบวิเคราะห์เป็นการคิดพิจารณาที่แยกแยะโดยถือเอานามรูปเป็นหลัก คือไม่มองสัตว์บุคคลตามสมมุติบัญญัติ ว่าเป็นเขาเป็นเรา เป็นนายนั้นนายนี้ แต่มองตามสภาวะแยกออกไปว่าเป็นนามธรรมและรูปธรรม กำหนดส่วนประกอบทั้งหลายที่รวมกันอยู่แต่ละอย่างว่า อย่างนั้นเป็นรูป อย่างนี้เป็นนาม เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็มีแต่นามกับรูป หรือนามธรรมกับรูปธรรม ในเวลาที่พบเห็นสัตว์ และสิ่งต่างๆ ก็จะมองว่าเป็นเพียงกองแห่งนามธรรมและรูปธรรมเป็นกระแสความคิดที่คอยช่วย ต้านทานไม่ให้หลงไหลยึดติดสมมุติบัญญัติมากเกินไป ให้มองเห็นเป็นเพียงสภาวะว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์เป็นคน พระธรรมปิฎกยกตัวอย่างการใช้ความคิดแนวนี้ ดังต่อไปนี้ "ท่าน ผู้มีอายุทั้งหลาย ช่องว่างอาศัยเครื่องไม้ เถารัด ดินฉาบ และหญ้ามุงล้อมเข้าย้อมถึงความนับว่าเรือนฉันใด ช่องว่างอาศัยกระดูก เอ็น เนื้อ และหนังแวดล้อมแล้ว ย้อมถึงความนับว่ารูปฉันนั้น ...เวทนา...สัญญาสังขาร...วิญญาณ...การคุมเข้าการประชุมกัน การประมวลเข้าด้วยกันแห่งอุปทานชั้น 5 เหล่านี้ เป็นอย่างนี้"

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึงการรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย เช่น มีการเกิด เปลี่ยนแปลงและดับสลายไปในที่สุด เป็นต้น เป็นการรู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติย่อมเกิดจากเหตุปัจจัยและ ขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน วิธีคิดแบบนี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง

ขั้นที่สอง คือ การคิดแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา กล่าวคือ เมื่อรู้และเข้าใจเหตุปัจจัยแล้วก็จัดการที่ด้วยเหตุปัจจัยนั้น

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหาเป็นวิธีคิดที่สามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด มีวิธีคิด 2 วิธี คือ

4.1 วิธีคิดตามเหตุผล เป็นการสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ นั้น ตามปกติจะจัดเป็น 2 คู่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คู่ที่ 1 ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่ต้องการแก้ไข

คู่ที่ 2 นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหาเป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุเป็นข้อ ปฏิบัติที่ต้องการกระทำใน การแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

4.2 วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง เป็นการคิดอย่างตรงไปตรงมา นำเอาสิ่งหรือเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องมาใช้ในการแก้ปัญหา ไม่นำสิ่งหรือเรื่องที่ใช้ปฏิบัติไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าว โดยสรุปหลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสังกัคือการเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดและทำความเข้าใจว่าปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหา สาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่ออริยสังกัแต่ละข้ออย่างถูก ต้องด้วย

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรม (หลักการ) กับอรรถ (ความมุ่งหมาย) คำว่าหลักการในที่นี้หมายถึง หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ หรือหลักที่จะนำไปใช้ปฏิบัติรวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ประพฤติปฏิบัติและการ ทำการได้ถูกต้อง ส่วนความมุ่งหมายก็หมายถึงจุดหมายหรือประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูก ต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้องนี้สำคัญมาก อาจกล่าวได้ว่า เป็นตัวตัดสินว่าการกระทำนั้นๆ จะสำเร็จผล บรรลุจุดมุ่งหมายได้หรือไม่

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบนี้เป็นการคิดที่ใช้หลักว่าจะต้องพิจารณาปัญหาให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี (อัสสาหะ) ด้านเสีย (อทินนวะ) ต่อจากนั้นจึงหาทางออก (นิสสรหะ) หรือทางแก้ปัญหา

พระธรรมปิฎกกล่าวว่า การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงย้า 2 ประการ คือ

6.1 การที่จะใช้ชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสีย หรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองเพียงด้านหนึ่งด้านใดด้านเดียว

6.2 เมื่อจะแก้ปัญหาหรือลงมือปฏิบัติจะต้องมองเห็นจุดหมายหรือทางออก นอกเหนือจากการที่รู้คุณและโทษของสิ่งนั้นๆ การคิดหาทางออกด้วยวิธีการดังกล่าวต้องพิจารณาไปพร้อมๆ กับการพิจารณาผลดีผลเสียจะทำให้หาทางออกได้ดีที่สุดและปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบนี้ใช้กันมากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอย ปัจจัย 4 คำว่าคุณค่าแท้ หมายถึง ประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของ ชีวิตโดยตรงหรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนและของผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคาจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น คุณค่าของอาหารอยู่ที่ประโยชน์ของมันสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิต อยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่อย่างผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ เป็นต้น ส่วนคุณค่าเทียมนั้น หมายถึง ประโยชน์ในแง่การปรนเปรอ การเสพสรวนเวทนาอาศัยตัณหาเป็นเครื่องวัดคุณค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าตอบสนองตัณหาก็คือ เช่น อาหารที่มีคุณค่าที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานเป็นเครื่องแสดงฐานะความหรูหรา เป็นต้น วิธีคิดแบบ

คุณ ค่าแท้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกี่ยวแก่ความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติ เป็นต้น ต่างจากคุณค่าเทียมที่พอกเสริมด้วยตัณหา ซึ่งไม่มีใครเกี่ยวแก่ชีวิต ทำให้กุศลธรรม เช่น ความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะ ทิฏฐิ เจริญขึ้นอย่างไม่มีขอบเขต

8. วิธีคิดแบบอุปบายปลุกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่ส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เป็นการขัดเกลาและบรรเทาปัญหา พระธรรมปิฎกอธิบายว่าในเหตุการณ์หรือประสบการณ์เดียวกัน คนหนึ่งอาจคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่งอาจปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่งอาจปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษ ทั้งนี้เนื่องมาจากการฝึกฝนอบรม และประสบการณ์ที่ได้สะสมมา นอกจากนี้แม้แต่บุคคลเดียวกัน มองของอย่างเดียวกันหรือมีประสบการณ์เดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดแตกต่างออกไปครั้งละอย่างได้คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว วิธีคิดแบบอุปบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือโนนนิสมนสิการแบบเร้ากุศลในที่นี้ จึงมีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สะสมไว้แต่เดิมพร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่ จิตไปในเวลาเดียวกัน

ในกรณีที่ความคิดอกุศลเกิด ขึ้นแล้ว พระธรรมปิฎกได้ยกตัวอย่างในวิตักกสังฆฐานสูตรว่า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิดอกุศลไว้เป็น 5 ชั้นคือ

1. คตินึกใส่ใจเรื่องอื่นที่ดีงามเป็นกุศล เช่น นึกถึงเรื่องที่ทำให้เกิดเมตตา แทนเรื่องที่ทำให้เกิดโทสะ เป็นต้น ถ้ายังไม่หาย
2. พิจารณาโทษของความคิดที่เป็นอกุศลเหล่านั้นว่า ไม่ดีไม่งาม ก่อผลร้ายนำความทุกข์อย่างไรมาให้ ถ้ายังไม่หาย
3. พึงใช้วิธีต่อไปคือ ไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจในความชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย ถ้ายังไม่หาย
4. พึงพิจารณาสังขารสังฆฐานของความคิดเหล่านั้น ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ถ้ายังไม่หาย
5. พึงขบฟัน เอาลิ้นดันเพดาน อธิษฐานจิตคือตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ช่มใจระงับความคิดนั้นเสีย

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิดแบบนี้บางทีเรียกว่า วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรม เป็นอารมณ์ และมีข้อที่ต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษคือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์

ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึง การคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา การคิดแบบนี้ถือว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าไปเป็นการปัจจุบันทั้งสิ้น

ความคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทางของปัญญาที่เป็นเรื่องของกิจในปัจจุบันจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในทาง ปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบันถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น และสนับสนุนให้มีการตระเตรียมวางแผนล่วงหน้า นับว่าเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท มาจาก วิภาษวาท วิภาษ แปลว่าแยกแยะ จำแนกหรือแจกแจง ไกล่เคียงคำที่ใช้ในปัจจุบันว่าวิเคราะห์วาท แปลว่า การกล่าว การพูด การแสดงคำสอน วิภาษวาท จึงแปลว่า การพูด จำแนก พูดแยกแยะหรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ ลักษณะสำคัญของ

การคิดและการพูดแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน วิธีคิดแบบนี้สามารถจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1. จำแนกด้วยแง่ความจริง แบ่งซอยออกเป็น 2 อย่าง คือจำแนกตามแง่ด้านต่างๆ ตามที่เป็นจริงของสิ่งนั้นๆ โดยมองทีละด้านอย่างหนึ่ง และจำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้านอีกอย่างหนึ่ง

2. จำแนกส่วนประกอบ คือวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้รู้เท่าทันภาวะของสิ่งนั้นๆ เป็นการคิดในแง่เดียวกันกับการคิดวิธีที่สอง (วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ) ที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น

3. จำแนกโดยลำดับขณะ คือแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับความสับสนอดแห่งเหตุปัจจัย ซอยออกไปเป็นแต่ละขณะๆ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง ตัวอย่างเช่น เมื่อโจรขึ้นบ้านและฆ่าคนตายเพราะความโลภ คำพูดนี้ใช้ได้เพียงเป็นส่วนวนพูดให้เข้าใจกันง่าย แต่เมื่อวิเคราะห์ทางด้านกระบวนการที่เป็นไปภายในจิตอย่างแท้จริง จะพบว่าความโลภเป็นเหตุของการฆ่าไม่ได้ โทสะต่างหากที่เป็นเหตุของการฆ่า ดังนี้ เป็นต้น

4. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือสืบสาวว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นจะเกิดขึ้นหรือดับลงก็ด้วยเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดที่ตรงกับวิธีที่ 1 ที่กล่าวแล้วข้างต้น ความคิดแบบจำแนกโดยสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยช่วยให้มองเห็นความจริงนั้น และตามแนวคิดนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงพระธรรมอย่างที่เราเรียกว่าเป็นกลาง คือไม่กล่าวว่า สิ่งนี้มี หรือสิ่งนี้ไม่มี แต่ทรงกล่าวว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ไม่มี เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีการแสดงความจริงอย่างนี้ นอกจากจะเรียกว่าอิทัปปัจจยตาหรือปฏิจจุสมุปทาแล้ว ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมนธรรมเทศนา หรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีคิดแบบมัชฌิมนธรรม

5. จำแนกโดยเงื่อนไข คือมองความจริงโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้ามีผู้กล่าวว่า บุคคลนี้ควรคบหรือไม่ หรือถิ่นสถานนี้ควรเกี่ยวข้องกับหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบว่า ถ้าคบแล้วหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับแล้วอกุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ ไม่ควรเกี่ยวข้อง แต่ถ้าอกุศลเสื่อม อกุศลธรรมเจริญจึงควรคบควรเกี่ยวข้อง

ถ้าถามในแง่ การศึกษาว่า ควรปล่อยให้เด็กพบเห็นสิ่งต่างๆ ในสังคมอย่างไร อิศระเสรีหรือไม่ ถ้าจะตอบก็ต้องวินิจฉัยโดยพิจารณาเงื่อนไขต่างๆ เช่น เด็กมีความพร้อมหรือไม่ ประสบการณ์เดิมเป็นอย่างไร เด็กรู้จักใช้โยนิโสมนสิการโดยปกติหรือไม่ มีบุคคลหรืออุปกรณ์คอยช่วยเหลือหรือไม่ สิ่งหรือเรื่อง que เด็กจะได้พบเห็นในประสบการณ์นั้น มีผลกระทบรุนแรงเพียงใด ดังนี้ เป็นต้น

6. จำแนกโดยวิภาษวาท คือใช้วิภาษวาทในรูปการตอบปัญหาในบรรดาวิธีตอบปัญหา 4 วิธี ซึ่งมีชื่อเฉพาะว่า วิภาษพยากรณ์ วิธีตอบปัญหาทั้ง 4 วิธีนั้น คือ

- ก. เอกังสพยากรณ์ การตอบแง่เดียว
- ข. วิภาษพยากรณ์ การแยกแยะตอบ
- ค. ปฏิปุจฉาพยากรณ์ การตอบโดยย้อนถาม
- ง. ฐปนะ การยั้งหรือหยุด พับปัญหาเสีย ไม่ตอบ

(1) เอกังสพยากรณียปัญหา ปัญหาที่ควรตอบเด็ดขาด เช่น ถามว่าสิ่งที่ไม่เที่ยง ได้แก่ จักขุไข่มุขไหม? พึงตอบได้ทีเดียวแน่นอนลงไปว่า ใช่

(2) วิภังชพยากรณียปัญหา ปัญหาที่ควรแยกแยะหรือจำแนกตอบเช่น ถามว่า สิ่งที่ได้มาไม่เที่ยงได้แก่จักขุไข่มุขไหม? พึงแยกแยะตอบว่า ไม่เฉพาะแต่จักขุเท่านั้น แม้โสตะ ฆานะ เป็นต้น ก็ไม่เที่ยง

(3) ปฏิปุจฉาพยากรณียปัญหา ปัญหาที่ควรตอบโดยย้อนถามเช่น จักขุฉันใดโสตะก็ ฉันนั้น โสตะฉันใดจักขุก็ฉันนั้น ไข่มุขไหม? พึงย้อนถามว่า มุ่งความหมายในแง่ใด ถ้าถามโดยหมายถึงแง่ใช้ดูหรือเห็นก็ไม่ใช่ แต่ถ้ามุ่งความหมายในแง่ที่ว่าไม่เที่ยง ก็ใช่

(4) ฐปนียปัญหา ปัญหาที่พึงยับยั้งหรือพับเสียไม่ควรตอบ เช่นถามว่า ชีวะกับสรีระคือสิ่งเดียวกันไหม? พึงยับยั้งเสีย ไม่ต้องตอบ

สรุปรววิธิตบแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎกกล่าวสรุปว่า วิธิตบที่เป็นแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีนี้ มีขั้นตอนการทำงานที่แบ่งออกได้เป็นสองช่วง คือช่วงรับรู้อารมณ์ หรือประสบการณ์จากภายนอกและช่วงคิดค้นพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาภายในแล้ว วิธิตบทั้ง 10 วิธีนี้ ต่างก็อาศัยกันและกัน รับกันและสัมพันธ์กัน ดังนั้นวิธีการศึกษา เฉลียวสถานการณ์และแก้ปัญหาชีวิตจึงต้องบูรณาการความคิดเหล่านี้ รู้จักเลือกรูปแบบวิธิตบมาผสมกลมกลืนกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงกับความจริงในทางสายกลาง

อนึ่งเมื่อพูดเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่ พระธรรมปิฎกสรุปว่าวิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

(1) โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การจัดอวิชชาเป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

(2) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรม เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดี ขึ้นมาดข่มทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นแก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและ สร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ วิธิตบแบบ โยนิโสมนสิการเป็นวิธิตบที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเวลา และจะเป็นเรื่องที่เร้าให้เกิดกุศลธรรม เช่นความรู้สึกเมตตากรุณาและความเสียสละ เป็นต้น อันจะเป็นผลดีแก่ความเจริญองามของตน ผู้ใดก็ตามเมื่อเข้าใจหลักการนี้แล้ว อาจใช้โยนิโสมนสิการก็ได้ แม้แต่ทัศนคติและจิตนิสัยไม่ดีที่สร้างมาเป็นเวลานานจนชิน โดยศาสตราจารย์ ดร.ธำรง บัวศรี

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 6

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 5 บทนำการฝึกBody Scan

ขั้นที่ 1 การฝึกรับรู้ลมหายใจ

นั่งให้หลังตรง หลังตาเบาๆ จากนั้น ให้เริ่มสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยสังเกตอย่างเป็นระบบไปที่ละส่วน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อยๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย ดังนี้ เริ่มจากบริเวณส่วนบนของศีรษะ (ที่มีเส้นผมขึ้นอยู่) ทั้งหมด รับรู้ลมหายใจไปด้วย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนังศีรษะ ในขณะนี้ มีความรู้สึกอะไร เกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้ผ่านไป สำนวความรู้สึกที่ใบหน้า แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนทำให้เป็นทุกข์ หรืออยากตอบโต้ เช่น เกา หรือขยับ ฯลฯ ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาทีโดยมีสติรู้ลมหายใจไปด้วย เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ เช่น ไม่เกา ไม่ขยับตัว ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมาณมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

เลื่อนความสนใจต่อไปที่บริเวณลำคอ รับรู้ลมหายใจ และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนขวา แขนขวา และมือขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่ามีความรู้สึกอะไร เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น แม้ความรู้สึกนั้นจะรุนแรงก็ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพียงแต่เฝ้าดูการเกิดขึ้นคงอยู่ และดับไปของมัน เท่านั้น

จากนั้น ก็เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนซ้าย แขนซ้าย และมือซ้าย ทั้งฝ่ามือและหลังมือ ตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมาณมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

จากนั้นให้รู้ลมหายใจ และสังเกตบริเวณลำตัวส่วนหน้า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ลำตัวส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

เลื่อนความสนใจไปที่ส่วนหลังของร่างกาย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับ บริเวณหลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ให้เวลาจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นสักครู่หนึ่ง รับรู้ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง เช่น เจ็บ ปวด คัน มีเหงื่อออก ซ้ำ จิกจี้ เป็นต้น

ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมาณมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

จากนั้นเลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขา ขาขวา ตลอดไปจนถึงเท้าข้าง ขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คั้น เจ็บ ปวด ช้ำ จึกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขาซ้าย ตลอดไปจนถึงเท้าข้างซ้าย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน

ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านเลยไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใดๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลอง ทำด้วยตัวเอง อีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) (เมื่อครบ 10 นาที) เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกายส่วนต่างๆ ครบ แล้ว ก็ให้นิ่งหลับตา สังเกตลมหายใจต่อสักครู่หนึ่ง แล้วจึง ลืมตาขึ้นช้าๆ ทำสมาธิ แบบลืมตาอีกสัก 1 นาที จึงจบการฝึก

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 7

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 6 บทนำการฝึก Focusing และ Labeling ต่อจาก Body Scan

เมื่อฝึก Body Scan เสร็จแล้ว ให้หลับตา หายใจเข้า หายใจออกยาวๆ สัก 3 ครั้ง จากนั้นให้คิดย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมาในช่วง 1 สัปดาห์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ มาสัก เหตุการณ์หนึ่ง พยายามทบทวนรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นให้ได้มากที่สุด เช่น เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน มีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง บุคคลนั้นทำอะไร พูดอะไร แสดงอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรบ้าง เป็นต้น

จากนั้นให้กลับมารับรู้ลมหายใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับ ร่างกายส่วนต่างๆ ว่ามีความรู้สึกที่รุนแรงหรือไม่ เช่น รู้สึกร้อนที่ใบหน้า แน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง ฝ่ามือมีเหงื่อออก หายใจไม่สะดวก กลืนน้ำลายไม่สะดวก เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)

ให้เฝ้าดูความรู้สึกทางกายในส่วนที่ชัดเจนที่สุด อย่างต่อเนื่องสัก 1 นาที แล้วจะพบว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลง ลดระดับความรุนแรงลง และค่อยๆ หายไป

จะเห็นว่าการมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมไปกับการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของ ความรู้สึกทางร่างกาย จะช่วยทำให้เราอยู่กับความรู้สึกนั้นๆ ได้ โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือเป็นทุกข์ ไปกับมัน หรือสามารถปล่อยวางได้นั่นเอง

ในกรณีที่ไม่มีความรู้สึกทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ให้ระบุเป็น อารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียหน้า กลัว เศร้า วิตกกังวล เป็นต้น และเมื่อ เฝ้าดูต่อไป ไม่นาน ความรู้สึกเหล่านั้น ก็จะ เปลี่ยนแปลง และหายไปในที่สุด (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)

คราวนี้ให้ทำสมาธิแบบลืมนตา 1 นาที

จะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกทุกอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อม เปลี่ยนแปลงและดับไป โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือรับเอามาเป็นความทุกข์อีก ต่อไป

คุณก็จะปล่อยวางได้มากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นด้วย

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 8

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 7 บทนำการฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น

เมื่อทำสมาธิและ Body Scan แล้ว

ขอให้รับรู้ลมหายใจอย่างสงบและปล่อยวางใคร่ครวญว่า ในเมื่อเราสามารถพัฒนาจิตให้สงบและปล่อยวางได้ ก็ปรารถนาให้บุคคลในเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ที่เราระลึกถึงได้มีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์เช่นเดียวกับเรา ด้วยการกล่าวกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน
- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันมีความสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายเกิด

ถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามา ให้ตระหนักรู้แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อ และตั้งใจอยู่กับคำพูดเหล่านั้น

จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมา ในวงจรแห่งความปรารถนาดีนั้น ด้วย พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด

จากนั้น ขอให้แผ่เมตตาแก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลกนี้ ซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกัน ด้วยสติที่รับรู้ลมหายใจไปด้วย และพูดกับตัวเองในใจไปด้วยว่า

- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นสุข
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายสงบ
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีมิตรไมตรี
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด ค่อยๆ สීමตาขึ้นเบาๆ ทำสมาธิ

แบบสීමตา สัก 1 นาที

โปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 9

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิ ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปโปรแกรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมกรอกแบบทดสอบความเข้มแข็งทางใจหลังเข้ารับการอบรม

และแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการฝึกอบรม

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรม

1. Power point บรรยายสรุปหัวข้อที่สำคัญที่เกี่ยวข้อง
2. Application บนมือถือ ในการกรอกกรอกแบบทดสอบความเข้มแข็งทางใจหลัง

เข้ารับการอบรม และแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการฝึกอบรม

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยบรรยายสรุปบททวน และตอบข้อซักถาม ผลการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านการอบรมมาทั้งหมด

ผู้วิจัยสอนวิธีการโหลด Application และการกรอกแบบทดสอบความเข้มแข็งทางใจ หลังเข้ารับการอบรม และ แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยทบทวนการปฏิบัติสมาธิ ลำดับขั้นของผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติสมาธิ การตรวจ และสอบอารมณ์โยนิโสมนสิการ แก่ผู้เข้ารับการอบรม

ผนวก จ

หลักสูตรการปลูกฝังคุณธรรม

คุณธรรมที่อยากให้มีในองค์กร

มีคุณธรรมประจำจิต ถือสติยังชีพ มีชีวิตรู้ปัจจุบัน มุ่งมั่นศีล5 รักการให้ ใจสัตย์ กตัญญู รู้กรรมวิบาก มุ่งมาตโรจริยทรัพย์ เปิดใจรับฟัง นิ่งสมาธิ ลดทิฏฐิในใจ ใฝ่ใจเพียร สร้าง ทีมสหวิชาชีพ

บทเรียนเสริมสร้างคุณธรรม

1. **สติสัมปชัญญะ** เป็นการเริ่มต้นชีวิตที่ถูกต้อง คุณธรรมที่ต้องมีประจำจิต เป็นธรรม ที่ควรสร้างและแสวงหา ให้เป็นอริยทรัพย์ติดตัว

2. พุทธศาสนาระดับจิตใจ (จิตพุทฺธะ ใจมีที่พึ่ง) ป้องกันการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

3. ปัญญาของมนุษย์ที่ควรรู้ ปริญาที่ควรมี ปริญาวิชาชีพ ปริญาชีวิต

10 ชั้นของการรู้ มุ่งสู่อริยบุคคล : วิญญานรู้ สัจญารู้ ปัญญา

4. **ชีวิตที่หลงผิด** ชีวิตหลงสร้างสมมติ **ชีวิตที่ควรเดิน** ชีวิตที่มีวรรคตอนและรู้ ปรมาธรรม ว่าเป็นของเราด้วยตัณหา เพื่อละราคานุสัย ว่าเป็นเราด้วยมานะ เพื่อ บรรเทาปฏิฆานุสัย ว่าเป็นอัตตาเราด้วยทิฏฐิ เพื่อถอนอวิชชานุสัย

หลงทางหลงทิศ หลงชีวิตเป็นจิตที่หลงธรรม

5. อูจจาระของจิตใจ เหงื่อไคลของชีวิต มรณสติทุกลมหายใจ

6. มหัตจรรย์ของกายสัมผัส ผัสสะจากจิตใจ

7. ทุกข์คืออะไร จะได้อะไรจากทุกข์นั้น (สุขเพื่อลืม ทุกข์เพื่อจำ)

8. อวิชาที่ไม่รู้ การต่อสู้อัสวะ

9. ใจเขาใจเรา ฝ้าดูความรู้สึก สุขทุกข์อยู่ที่ใจรู้สึก ใจเป็นผู้เลือก

รู้อะไรไม่รู้รู้ความรู้สึกตน เป็นต้นทางให้พ้นทุกข์ เป็นชีวิตที่ยืนยง มีจิตมั่นคงในสติและสมาธิ

10. **การพัฒนาจิต เป็นเป้าหมายชีวิตที่ควรพัฒนา :** จิตมีสัมมาสติ จิตสงบด้วย สัมมาสมาธิ จิตพ้นนิวรณ์ ไม่หลงตามความคิด/อารมณ์ด้วยการอยู่กับปัจจุบันธรรม/อารมณ์

ไม่หลงผิด ว่าของเราด้วยตัณหา

ไม่หลงผิด ว่าเราด้วยมานะ (การเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่า เราดีกว่า/เสมอกัน/ ด้อยกว่า)

ไม่หลงผิด ว่าอัตตาเราด้วยทิฏฐิ (หลงผิดว่าเรามีอำนาจสามารถบังคับกำหนดได้ ให้เป็นตามความต้องการของคน)

ชีวิตที่จิตได้พัฒนา จะสามารถรองรับและต่อสู้กับความทุกข์ สามารถฟันฝ่าผ่าน พันวิกฤตของชีวิตได้เป็นชีวิตที่ได้รับวัคซีน มีภูมิต้านทานทุกข์ของชีวิต พันภัยสังสารวัฏ

11. **รู้จักกรรม เป็นกรรมที่ควรก่อ**

12. **ทำอะไรไม่สู้เท่าจุดใจ** ดูให้รู้ว่าเริ่มคิด ชีวิตจ้พ้นภัย ดูแล้วหลงคิด ชีวิตจะมีภัย ดูแล้วไม่สบายใจ รู้ว่าใจไม่เป็นสุข ดูแล้วเป็นทุกข์ สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ดูอะไรไม่สู้เท่าจุดใจ ดูแล้วปล่อยใจอย่างสงบ จะค้นพบวิถีแห่งใจ พ้นภัยสงสารวิญ

13. **ฝึกจิตเป็นสมาธิ** คือรางวัลชีวิตแห่งการหยุดฝัน

14. **คุณธรรมทางการให้** ด้วยกาย, วาจา, ใจ, เวลา และโอกาส

15. **การรับฟังความเห็น**

16. **การให้กำลังใจตนและผู้อื่น**

17. **มุมมองต่อปัญหา** วิกฤตตแห่งชีวิต

18. **ทุกข์ที่ควรรู้** ความจริงที่รู้จัก

19. **แบบฝึกหัดของชีวิต** คือการใช้สติแก้ปัญหา (ปกติใช้อารมณ์)

20. **คำชม** การให้เกียรติยกย่อง รู้จักบุญคุณเพื่อขอบคุณ ขอโทษ

21. **การฝึกความรู้สึกตัว** (รู้อะไรไม่สู้รู้ความรู้สึก รู้จักฝึกสติปลุกจิตให้ตื่นออกมาจากอารมณ์ นិเวรณ และความคิด

22. **งานหลักของชีวิต** ปลุกสติในดวงจิต ไม่หลงผิดตามอารมณ์และความคิด

23. **การป้องกันความพิการซ้ำซ้อนของจิตใจ** บาดเจ็บทางสังคม

24. **มายาสังสารวิญ**

25. **อัมในธรรมะ**

26. **การสร้างกุศลให้มีในดวงจิต**

27. **ถือนั่นหนอ** : ด้วยตัณหา ว่าเป็นของเรา

ด้วยมานะ เป็นเรา เปรียบเทียบ คิดตนดีกว่า เสมอกัน ด้อยแยกว่า (มายาของมานะ) ด้วยทิวณฐิ อดตาเรา สร้างสักกายทิวณฐิ ถือนั่นชั้น 5

28. **จิตรก**

29. **การวิพากษ์ วิจารณ์** ทำกิจกรรมวาดรูป (การชม เพื่อสร้างกำลังใจ การตำหนิเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น)

30. **รู้เขา รู้เรา** บทเรียนรู้บุคลิกภาพ, 5 ภาษารัก. ชายหญิงต่างกัน

31. **ทัศนคติบวก (Positive Thinking)**

32. **Air-condition mind** บทเรียนให้คิด พุด ทำ ด้วยกระแสความเย็นจากภายใน

33. **ฝึกจิตเหมือนติดแอร์** ไม่แปรตามปัจจัย มีใจมั่นดู รู้ความรู้สึก รู้แล้วปล่อย ถ้าดูแล้วยึด ตัวเรา/กูจะเกิดทันที

34. **การสร้างมโนธรรม** ต้านทานความเห็นแก่ตัว(คิดเอาหรือคิดให้)

35. **การฝึกเป็นผู้คิดก่อนพุด** พุดแล้วต้องรับผิดชอบชั่วชีวิต (วาจาสัตย์)

36. **ผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น** เพื่อปล่อยวางเป็น ละเป็น

37. **รูปธรรมเพราะใจตามกิเลส** รูปตั้งสวรรค์เสกเพราะลดกิเลสในใจตน

38. **การสร้างเสน่ห์** ด้วยกาย วาจา ใจ

39. **การรับรู้ทุกข์อย่างไม่ทรมานใจ** (ทุกข์มีอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ ทุกข์เป็นแค่ความคิด เป็นความจริงที่ต้องยอมรับรู้ ยอมดู และเผชิญหน้า : ไตรลักษณ์)

40. ใจที่เลือกเอง : ทุกข์ ผู้แพ้ ไม่มีใครบังคับได้

41. ภาพยนตร์ชีวิต จิตสร้างมายา ลืมเป้าหมายชีวิต ชีวิตที่ไม่มีวรรคตอน

42. ธรรมชาติของความสุข ทุกข์คืออะไร (บทเรียนจากการฝึกโยคะ: ปวด หิว)

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	พลตรี ธารา พุนประชา
วัน เดือน ปีเกิด	22 มกราคม 2505
การศึกษา	พ.ศ.2528 แพทยศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า พ.ศ.2532 แพทย์ประจำบ้าน สาขาพยาธิวิทยาภาควิภาค สถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พ.ศ.2536 ศึกษาด้านเซลล์พยาธิ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา พ.ศ.2537 หลักสูตรชั้นนายพัน เหล่าแพทย์ รุ่นที่37 พ.ศ.2551 หลักสูตรวิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ 54
ประวัติการทำงานโดยย่อ	พ.ศ.2532 พยาธิแพทย์ สถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า พ.ศ.2537 หัวหน้าแผนกจุลภาค กองพยาธิวิทยา สถาบันพยาธิวิทยา พ.ศ.2541 รองผู้อำนวยการกองพยาธิวิทยา สถาบันพยาธิวิทยา พ.ศ.2547 ผู้อำนวยการกองพยาธิวิทยา สถาบันพยาธิวิทยา พ.ศ.2557 รองผู้อำนวยการสถาบันพยาธิวิทยา พ.ศ.2558 รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
ตำแหน่งปัจจุบัน	ผู้อำนวยการสถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก

ต้องยึดอะไรเลย เป็นอิสระ เป็นอันว่า Spiritual นี้ ในความหมายของฝรั่งเป็นเรื่องของการที่จิตใจมีที่พึ่งพำนักมีที่ยึดเหนี่ยว มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ แต่ถ้าในทางพุทธศาสนาก็ต้องโยงไปถึงปัญญาดังที่กล่าวแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของความมั่นคงปลอดภัย ในระดับที่สำคัญเป็นแก่นสารมีสาระทีเดียว ส่วนความมั่นคงอย่างอื่นเป็นเพียงภายนอก ถ้าไม่มี Spiritual Security แล้ว ก็จะมี Security ที่แท้จริงไม่ได้ เพราะว่า Security ที่แท้จริงนี้ ไม่ใช่มั่นคงข้างนอกอย่างเดียว ต้องมีความมั่นคงภายในจิตใจของตน ที่ทำให้เกิดความมั่นใจอย่างแท้จริง และความมั่นใจนี้แหละจะเป็นตัวที่จะทำให้จิตใจสามารถตั้งหลักได้ จนเป็นที่ยึดเกาะของจิตใจอย่างมั่นคง ทำให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ อันเป็นความมั่นคงที่แท้จริงของมนุษย์ ซึ่งหมายความว่าความมั่นคงแท้ต้องถึงขั้นทำให้ใจสงบได้มั่นคงนั้นดีแท้ แต่จะยั่งยืนต้องไม่ประมาทด้วย แม้ว่า Security จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็มีด้านที่ต้องระวังไว้เหมือนกัน หมายความว่าแม้ว่า Security หรือความมั่นคงนี้ จะมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์และสำหรับสังคมอย่างคนทั่วไปนี้ ถ้าไม่มีความรู้สึกใน Security ก็ไม่มีความหวังที่ชัดเจน ไม่มีความมั่นใจจะสร้างสรรค์จะทำงานอะไร ก็จะทำให้ไม่มุ่งมั่น ไม่แน่วแน่ ไม่เข้มแข็ง ไม่มีสมาธิ แม้กระทั่งไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม

ชาติตะวันตกที่เจริญทางวัตถุด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยีขึ้นมา แต่จิตใจและสังคมได้รับพิษโทษภัยจากความเครียด (Stress) ความกดดัน (Tension) และความกระวนกระวายต่างๆ (Anxiety) ในวิถีชีวิตของเขาที่เป็นมาตั้งแต่ยุคอุตสาหกรรมจนถึงปัจจุบัน ซึ่งทำให้เขามีความทุกข์มาก เพราะ Stress, Tension และ Anxiety นี้แหละ จึงทำให้ต้องตื่นตระหนกตื่นหวาด และทำให้เขาเจริญมาเป็นอย่างที่เห็นในปัจจุบันนี้ได้ ฉะนั้นในเรื่องเดียวกันจึงมีมุมมองได้หลายแง่ ซึ่งต้องระวังที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์

เมื่อพูดตามหลักในพุทธศาสนาการที่จะกระตือรือร้นชวนชวาย ก็คือความไม่ประมาท ฉะนั้นถ้ามี Security คือมีความมั่นคงปลอดภัย ต้องระวังไม่ให้เกิดความประมาท ถ้าพัฒนาคนให้ไม่ประมาทไม่สำเร็จ ก็อาจจะต้องยอมให้มี Stress และ Tension ไว้เป็นเครื่องบีบให้คนกระตือรือร้นชวนชวาย ต้องรู้ความจริงที่ว่า มนุษย์ปุถุชนที่ไม่ได้มีการพัฒนาเพียงพอ ที่ต้องอยู่ในวงจรของความเสื่อมความเจริญอยู่อย่างนี้ ก็เพราะว่าในคนที่มิทุกข์ภัยบีบคั้น มีความเครียด กระตือรือร้น เร่งรัดตื่นรณชวนชวาย ทำให้เจริญก้าวหน้า แต่พอพ้นภัยอันตราย มีความสุขสบาย ก็เฉื่อยชา ผิดเพี้ยน ประมาท เพราะฉะนั้นพุทธศาสนาจึงให้แก้ด้วยการพัฒนาคนให้ไม่ประมาท จะต้องระลึกรู้และคิดเตรียมไว้ให้ดี ว่า คู่กับ Security คือความมั่นคงปลอดภัยนั้น จะต้องพัฒนาคนให้ไม่ประมาทไปด้วย มิฉะนั้นแล้ว Security เองที่เป็นหลักแสนดีอย่างยิ่ง ก็จะเป็นเหตุปัจจัยของความเสื่อมได้ ตัวแก้ก็คือ ต้องให้การศึกษาพัฒนาคนที่จะให้ไม่ประมาท การพัฒนามนุษย์อย่างนี้จึงจะทำให้การพัฒนาสังคมสำเร็จได้ รวมความว่า พื้นฐานและจุดสุดยอดของ Security ทั้งหมดนั้นไปรวมอยู่ที่ Spiritual Security คือความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งโยงไปหาปัญญา และต้องโยงมาหาหลักความไม่ประมาท ก็คือการดำรงสติสัมปชัญญะ ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม

ปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมของข้าราชการและประชาชนในประเทศ ซึ่งได้แก่ ปัญหาทุจริตคอร์รัปชัน การแตกความสามัคคีปรองดอง และสมานฉันท์ การค้ำมนุษย์ การฆาตกรรมข่มขืน ประพฤติผิดทางเพศ ยาเสพติด ปัญหาหนี้สินของประชาชนโดยเฉพาะในกลุ่มเกษตรกร การตัดไม้ทำลายป่า วัตถุนิยม และอื่น ๆ เกิดจากประชาชนขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการพัฒนาความมั่นคง

ทางจิตใจ เมื่อไม่สามารถบังคับควบคุมจิตใจตนเองได้ ทำให้จิตใจของประชาชนเป็นจิตกำพัว ไร้หลักยึดและไร้ที่พึ่งทางจิตใจ และที่เลือกนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่ที่ 54 เป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษาเพราะ เปรียบเหมือนผ้าขาวมีจิตบริสุทธิ์ สดใสในการ ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีของการเป็นพยาบาลมีดี มีอุดมการณ์ที่ถูกต้อง อีกทั้งเป็นเยาวชน อยู่ในระยะวัยรุ่นที่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อจิตใจ เป็นวัยที่มีอารมณ์ร้อน แปรปรวนและ ไม่อดทน กอปรกับเป็นนักเรียนประจำที่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอกและการเข้าร่วมกิจกรรมของ กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจได้ ด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้กระผมคิดพัฒนากิจกรรม การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ให้เกิดในภายในจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ มีระเบียบและขั้นตอนอย่างเป็นรูปธรรมที่มีตัวชี้วัดในการประเมินประสิทธิผลของกิจกรรม อันจะเป็น รากฐานในพัฒนาเป็นหลักสูตรสอนคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นนามธรรม ให้เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ อย่างมีตัวชี้วัด สำหรับเยาวชนของชาติผู้ซึ่งจะเป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
2. เพื่อทดสอบประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติ ด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่ที่ 54

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงเชิงปริมาณ ชนิดกึ่งทดลอง โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก รุ่ที่ 54 ระยะเวลาการศึกษาตั้งแต่ ม.ค.61 – พ.ค.61

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ชนิดกึ่งทดลองกลุ่ม เดียว (Quasi Experiment, Pre- Post Test and One Group Design) เพื่อศึกษาประสิทธิผล ของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหา ของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่ที่ 54 จำนวน 89 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจะสร้างขึ้นเองตามแนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาระดับสติ ความรู้เข้าใจและมี ทักษะเรื่องสัมปชัญญะ การพัฒนาระดับสมาธิ ความรู้เข้าใจและมีทักษะด้านโยนิโสมนสิการ และ ความรู้เข้าใจและมีทักษะด้านปัญญา

ความมั่นคงทางจิตใจ วัดได้โดยแบบประเมินความแข็งแรงทางใจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ด้าน คือ ด้านทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการเผชิญและการเอาชนะปัญหา

ผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ของนักเรียนพยาบาล (กรณีศึกษา นักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54) ผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนพยาบาล มีจำนวนขนาดตัวอย่างนักเรียนพยาบาลทั้งสิ้น 89 คน อายุเฉลี่ย 19.18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 สถานะครอบครัวเป็นแบบบิดา-มารดาอยู่ด้วยกันจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 80.9 เกรดเฉลี่ยของผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 3.01

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามรายข้อหัวของประเมินความเข้มแข็งทางใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

จากการประเมินคะแนนพลังสุขภาพจิตของนักเรียนพยาบาลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ (Pretest) ทั้ง 89 คนพบว่า มีคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับที่มีความเข้มแข็งโดยเฉลี่ยสูงในระดับค่อนข้างมากเท่ากับ 3.21 ± 0.30 และมีบางข้อที่ความเข้มแข็งทางจิตอยู่ในระดับมาก ที่มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตตั้งแต่ 3.35 ขึ้นไป ได้แก่ ข้อ 3 เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบ หรือผลที่ตามมา (3.42) ข้อ 5 เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย (3.44) ข้อ 12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ (3.79) ข้อ 13 ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า (3.37) ข้อ 14 เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเอง ไร้ความสามารถ (3.48) ข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น (3.75) และข้อ 17 การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น (3.42)

สำหรับค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตในข้อ 12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าสูงสุดที่ 3.79 และอันดับที่ 2 รองลงไป คือข้อ 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น มีค่าที่ 3.75 ซึ่งเป็นค่าที่สูง แสดงว่านักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้ มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิดเป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางใจในมิติด้านกำลังใจสูง

3. การเปรียบเทียบคะแนนหลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ในการศึกษานี้มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 48 คนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนหลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งโดยรวมและจำแนกตามรายด้านในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ และด้านการจัดการปัญหา โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนหลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ($t = -3.922, p\text{-value} < 0.001$) โดยพบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 4 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความเข้มแข็งทางใจดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ 3 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 1 คน

นอกจากนี้พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจทั้ง 3 มิติได้แก่ มิติด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา สูงกว่าก่อนเข้าร่วม แต่มิติด้านความทนทานทางอารมณ์และด้านการจัดการปัญหาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แต่มิติด้านกำลังใจพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.05$) เพราะนักเรียนพยาบาลกลุ่มนี้ มีครอบครัวอบอุ่นใกล้ชิดเป็นกำลังใจแก่กัน และไม่เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อันเป็นปัจจัยให้มีความเข้มแข็งทางใจในมิติด้านกำลังใจสูง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแม้จะมีคะแนนเพิ่มขึ้น แต่ไม่มากพอที่มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 7 คน แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ 1 คน ปกติ 5 คน และยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 1 คน ผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความทนทานทางอารมณ์ดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติจำนวน 20 คน

กล่าวโดยสรุปในภาพรวมของกิจกรรมนี้มีนักเรียนพยาบาลผู้มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 2 คน ซึ่งผู้วิจัยได้บอกรหัสนักเรียนพยาบาลผู้มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติกับอาจารย์ปกครองและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพจิต ให้คำปรึกษา คำแนะนำ คำพูดที่ให้กำลังใจ และช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนความเข้มแข็งทางใจโดยรวมดีขึ้นอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติจำนวน 22 คน ผู้วิจัยจะจัดทำกิจกรรมฝึกอบรมให้เป็นที่เลี้ยงหรือผู้ช่วยอาจารย์ เพื่อสร้างทีมวิทยากรในพัฒนากิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจต่อไป

4. การเปรียบเทียบคะแนนหลังสุขภาพจิตเมื่อมีปัจจัยต่างๆกัน

การเปรียบเทียบคะแนนหลังสุขภาพจิต โดยมีปัจจัยต่างๆ เข้าร่วมพิจารณาเช่น อายุ เพศ เกรดเฉลี่ย และสถานะครอบครัว พบว่าไม่มีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของคะแนนหลังสุขภาพจิต ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

5. การประเมินความพึงพอใจและประสิทธิผลของกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

กิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจทั้งหมดมีจำนวน 8 ครั้ง มีนักเรียนพยาบาลจำนวน 36/48 คน (85.7%) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมได้ครบ 8 ครั้ง มีความพึงพอใจในกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากถึงมากที่สุด (85.7%) ความพึงพอใจในวิทยากร (95.3%) ความพึงพอใจในภาคปฏิบัติ (83.3%) และความพึงพอใจในภาคทฤษฎี (74.2%) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 4 คือ ข้อ 26 ความมีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และมีค่ามากกว่า 3.75 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 25 ความเสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ข้อ 22 ความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ตน (กล้ายอมรับผิด) ข้อ 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ข้อ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 27 ความเป็นผู้ประนีประนอมประสานประโยชน์เพื่อส่วนรวม ข้อ 24 มีทัศนคติที่ดีที่ถือความล้มเหลวของตนเองว่า “เป็นบทเรียน” และข้อ 17 เป็นผู้ออกได้ และรอได้ เป็นต้น

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้มีค่าแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ความเชื่อมั่น 95% ($p\text{-value} < 0.05$) ทุกหัวข้อของ 28 รายการของการประเมิน แต่ที่มีค่าความต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.7 ได้แก่ ข้อ 5 รู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ และ 13 รู้วิธีทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือกระทำ) และมีค่าความต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 1.6 จำนวน 8 ข้อ ตามลำดับคะแนนได้แก่ ข้อ 28 ความเชื่อมั่นในตนเอง ข้อ 8 รู้เท่าทันความคิดที่ผุดขึ้นในจิตหรือรู้ว่าตัวเองฟังชาน ข้อ 14 รู้วิธีที่จะมีความอดทนอดกลั้นต่อราคะ โทสะและความผิดหวัง ข้อ 11 รู้วิธีปล่อยวางความคิด (หลุดออกจากโลกของความคิด) ข้อ 16 เป็นผู้มีความตั้งใจต่อการเรียน การอ่าน หนังสือและการทำงาน ข้อ 7 รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึก (รัก อยากรู้ได้ ไม่อยากรู้ได้ โกรธ) ที่ผุดขึ้นในจิต ข้อ 20 ความสามารถเป็นผู้ฟังหรือรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และข้อ 12 รู้วิธีอยู่กับปัจจุบัน (ธรรม อารมณ์ ความรู้สึก) เป็นต้น

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ พบว่า การรู้วิธีทำให้จิตเป็นพุทธะ แม้จะได้ค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด (3.26 ± 0.73) แต่เป็นระดับที่รู้และเคยปฏิบัติจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อยแต่ไม่มีความชำนาญ แต่มีความต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด (-1.76 ± 0.96) เพราะเรื่องจิตพุทธะมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคือ 1.5 ± 1.19 เป็นระดับที่รู้เล็กน้อยและไม่เคยปฏิบัติ ทำให้หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนพยาบาลมีระดับที่รู้และเคยปฏิบัติ จนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเล็กน้อย

ซึ่งหัวข้อที่ประเมินได้เหล่านี้อันเป็นผลสัมฤทธิ์ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาแนวทางการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ จะเป็นรากฐานของคุณธรรมจริยธรรมที่ดีและที่พึงประสงค์ของการเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคต อีกทั้งภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่านักเรียนพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในวิธีทำให้จิตเป็นพุทธะและการทำโยนิโสมนสิการ (รู้จักวิธีคิดพิจารณาก่อนคิด พูดและลงมือกระทำ) อย่างมีความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้จะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานด้วยจิตบริสุทธิ์และเป็นกุศล ประเทศชาติจะได้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาลครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ มิติด้านกำลังใจ และมิติด้านการจัดการปัญหาของนักเรียนพยาบาลได้ จึงควรส่งเสริมให้นำกิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจนี้ไปใช้พัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนนิสิตนักศึกษา หรือจัดทำเป็นหลักสูตรสอนคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นนามธรรม ให้เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้อย่างมีตัวชี้วัด และส่งเสริมในการปรับพฤติกรรมด้านความตั้งใจเรียนของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ในการเรียนการสอนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรให้นักเรียนพยาบาลมีการฝึกสมาธิแบบแบบการเคลื่อนไหวมือ และการนั่งสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่บทเรียนในแต่ละวิชาอย่างน้อย 5 นาที และติดตามผลทุก 1 เดือน เพื่อศึกษาว่านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนและผลการเรียนพัฒนาดีขึ้นมากน้อยเพียงใด หลังจากการฝึกสมาธิตามกิจกรรมแล้ว

2.2 ควรให้มีการติดตามผลระยะยาว ทุกๆ 1 ครั้งในแต่ละภาคการเรียน หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่าพฤติกรรมตั้งใจเรียนและผลการเรียนของนักเรียนพยาบาลที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.3 ก่อนการเข้าเรียนในแต่ละครั้ง ควรให้นักเรียนพยาบาลได้ฝึกสมาธิก่อน เพื่อจะช่วยให้ นักเรียนได้มีสติจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำ หรือนำกิจกรรมดังกล่าวใช้ควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้น เพื่อพัฒนาพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทุกครั้ง

2.4 การประยุกต์ใช้แบบประเมินความแข็งแรงทางใจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ด้าน คือ ด้านทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา มาเป็นแบบคัดกรอง (Screening Test) ในการสำรวจความแข็งแรงทางใจ เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตแก่นักเรียนพยาบาล