

ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.1
ศิริชัย
จ.3

ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

21 ก.ย. 2547



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2547

สุพัตรา ดันประเสริฐ.(2546) .ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำนิม, รองศาสตราจารย์.ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

THE EFFECTS OF KHUN MAE SIRI KARINCHAI 'S PROGRAMMED INSIGHT
MEDITATION TRAINING ON SELF - AWARENESS ASPECT OF
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF NURSE STUDENTS WITH
INTROVERSION AND EXTROVERSION TRAITS



Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2004

Supattra Tanprasert. (2004). *The Effects of Khun Mae Siri Karinchai 's Programmed Insight Meditation Training on Self - Awareness Aspect of Emotional Intelligence of Nurse Students with Introversion and Extroversion Traits*. Master thesis, M.Ed (Developmental Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst .Prof .Pranot Kaochim , Assoc .Prof. Dr. Duangduen Satraphat.

The purpose of this experimental study was to examine the effects of Khun Mae Siri Karinchai 's programmed insight meditation training on self-awareness aspect of emotional intelligence of nurse students with introversion and extroversion traits. The experimental group consisted of 60 nurse students : 30 students with introversion trait and 30 students with extroversion trait drawn from the Department of Nursing, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital at Mahidol University. The control group also consisted of 60 nurse students : 30 students with introversion trait and 30 students with extroversion trait drawn from the Faculty of Nursing, Burapha University .The research instruments were (a) a test on introversion and extroversion traits (b) a test on self-awareness aspect of emotional intelligence and (c) Khun Mae Siri Karinchai 's programmed insight meditation training lessons. The experimental group was assigned to participate in Khun Mae Siri Karinchai 's programmed insight meditation training .The statistical method for analysing the data was two-way analysis of variance .

The findings of the study were as follow;

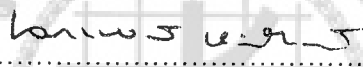
1. There was no significant interaction effects of insight meditation training ,introversion trait and extroversion trait on the self -awareness aspect of emotional intelligence.
2. Nurse students who participated in insight meditation training program were found to have higher self-awareness aspect of emotional intelligence than those who did not participate in the training program at the .05 level of significance
3. No significant difference was found in self-awareness aspect of emotional intelligence between extroversion nurse students and introversion nurse students in this study.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

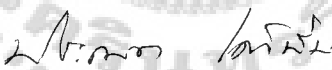
ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

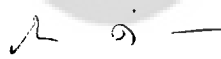
ของ
นางสาว สุพัทธรา ดันประเสริฐ

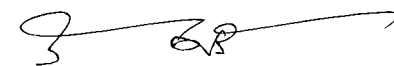
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

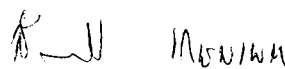

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต แก้วนิม)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ ผศ.ประณต คำจิม ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และ ผศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ได้กรุณาให้ความรู้และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสมบูรณ์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของวิปัสสนาจารย์ พระเทพสิงหนุราชจารย์ (หลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโม) แห่งวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และ คุณแม่สิริ กรินชัย กับมหากุศลในวิद्याทานและธรรมทานที่สูงส่งของท่าน อันเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางชีวิต ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าถึงแก่นแท้และคุณค่าอันมหาศาลของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิต นักศึกษา และขอขอบคุณน้องๆ นิสิต นักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย เจ้าหน้าที่ของสมาคมฯ และคณะวิทยากรทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ขอขอบคุณ คุณบุญยืน พัทธกิจ คุณอนงค์ บัวพันธ์ คุณอมรรัตน์ นาแหยม ที่ให้ความช่วยเหลือในการเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล และเพื่อนๆ โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะทุกท่าน ที่คอยห่วงใยและเป็นที่กำลังใจให้ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ภาควิชาจิต รุ่น 5 ที่เป็นกำลังใจและให้คำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของ คุณไพบูลย์ คุณสงบ ต้นประเสริฐ บิดามารดาของผู้วิจัยที่ให้การอบรมเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดี ตลอดจนให้การส่งเสริมสนับสนุนในทุกๆด้าน และให้กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด

คุณค่าแห่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนำเพื่อเป็นเครื่องบูชาพระคุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน

สุพัตรา ต้นประเสริฐ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
นิยามปฏิบัติการ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	9
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	9
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	10
ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง....	15
แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	16
นักศึกษาพยาบาลกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	20
ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน.....	20
ความหมายของการเจริญสติปัฏฐานสี่.....	20
องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐานสี่.....	21
ความหมายของสติและสมาธิ.....	22
ประโยชน์ของสติและสมาธิ.....	23
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย.....	25
วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	26
เทคนิคและวิธีการสอนของคุณแม่ สิริ กรินชัย.....	26
ลักษณะเด่นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของ คุณแม่ สิริ กรินชัย.....	28
ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข.....	28
แนวทางในการพัฒนาจิต.....	29
อุปสรรคในการพัฒนาจิต.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

วิปัสสนากรรมฐานกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและความฉลาดทางอารมณ์	
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	33
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	33
งานวิจัยในประเทศ.....	34
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว.....	35
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว.....	35
ความหมายของบุคลิกภาพ.....	35
ทฤษฎีบุคลิกภาพ.....	37
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ.....	38
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว.....	39
ปัจจัยที่ทำให้เกิดลักษณะแสดงตัว.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์	
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	42
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	42
งานวิจัยในประเทศ.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว	
และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	43
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	44
สมมติฐานของการวิจัย.....	44
3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	55
สมมติฐานของการวิจัย.....	55
ขอบเขตของการวิจัย.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว.....	69
แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	73
คำอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
ของแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว.....	76
คำอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
ของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	77
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	79
การเดินจงกรม.....	106
การนั่งสมาธิ.....	114
การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์.....	119
ภาคผนวก ค เทปธรรมะบรรยาย.....	123
หัวข้อธรรมะบรรยาย.....	137
ภาคผนวก ง บทไหว้พระสวดมนต์.....	180
คำสมาทานอาชีวีวัฏระมะกะศีล.....	181
คำสมาทานกรรมฐาน.....	182
คำถวายข้าวพระพุทธร.....	183
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	185

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว.....	40
2	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	45
3	แบบแผนการวิจัย.....	49
4	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ กลุ่มทดลองที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวก่อนและหลังการทดลอง.....	52
5	ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ กลุ่มควบคุมที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวก่อนและหลังการทดลอง.....	52
6	ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตาม บุคลิกภาพและการได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	53
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
8	แสดงค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว.....	76
9	แสดงค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	77

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงการเทียบเคียงองค์ประกอบ EQ กับหลักสูตรทางพุทธศาสนา.....	32
2	การเดินจงกรมระยะที่ 1.....	107
3	การเดินจงกรมระยะที่ 2.....	109
4	การเดินจงกรมระยะที่ 3.....	110
5	การเดินจงกรมระยะที่ 4.....	111
6	การเดินจงกรมระยะที่ 5.....	112
7	การเดินจงกรมระยะที่ 6.....	113



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีต่างๆในปัจจุบัน ก่อให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายภายในสังคมไทย เนื่องมาจากความทันสมัยและความก้าวหน้าในทุกๆด้าน ซึ่งเข้ามามีบทบาทที่สำคัญต่อการแสดงทางพฤติกรรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจในชีวิตประจำวันของคนในสังคม สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสยุคโลกาภิวัตน์ ปัจจุบันบุคคลให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นอย่างมาก จึงแสวงหาวัตถุต่างๆมาสนองความต้องการของตนเอง โดยมีได้สนใจว่าจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร ส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่างๆมากมาย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น ความเครียดต่างๆ ความรุนแรงในสังคม ความก้าวร้าว และอื่นๆอีกมากมายต่างก็เป็นสาเหตุของการทำให้บุคคลในสังคมไม่มีความสุข

ในปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถทางสติปัญญา และมักจะละเลยหรือมองข้ามการจัดการเรียนการสอนด้านการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน (วรินทร์ทิพย์ ภูมิแสน.2543:1) โดยขาดการปลูกฝังและฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักควบคุมจิตใจ มีสติหรือมีหลักยึดจิตใจให้แน่วแน่มั่นคง เมื่อไม่ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักควบคุมสติ ทำให้ขาดความมั่นคงแน่วแน่มั่นในอารมณ์ ขาดความตั้งใจมั่นในการเรียนหรือการทํากิจการกรม ในบางครั้งอาจเกิดความสับสนในแนวทางการดำเนินชีวิตเมื่อเผชิญกับปัญหาของชีวิตอันก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม เป็นต้น

แนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพ เพื่อลดปัญหาสังคม และให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั้น นันทนา วงษ์อินทร์ (2544:133) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์นั้นจะต้องพัฒนา 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความคิด (Cognitive) ด้านพฤติกรรมการแสดงออก (Behavior) และด้านอารมณ์ (Affective) เพราะในชีวิตประจำวันเราใช้ทั้ง 3 ด้าน ผสมผสานกันยากที่จะแยกออก แต่ในทางปฏิบัติจะเห็นว่า เรามุ่งพัฒนาในด้านความรู้ ความคิดและทักษะมากกว่าด้านอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งในปัจจุบันนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนแล้วว่า ความสามารถด้านความรู้ความคิด หรือความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า คนที่มีสติปัญญาสูงจำนวนมากประสบความสำเร็จล้มเหลวในด้านการทำงานและชีวิตครอบครัว เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักเรียนในช่วงปี 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษา และได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในครอบครัว (ทศพร ประเสริฐสุข.2545:96) ผลการวิจัยหลายอย่าง พบว่า สติปัญญาเป็นส่วนประกอบต่อความสำเร็จในด้านต่างๆของบุคคล เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ อีก 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นเรื่องของ การเข้าสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และความตึงเครียด ซึ่งอาจถือได้ว่าเหล่านี้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (จอม ชุ่มช่วย.2540:57)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient เรียกว่า EQ) เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิด ได้เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey & Mayer.1997) และโกลแมน (Goleman.1998:26-27) แบ่งองค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-regulation) การมีแรงจูงใจ (Motivation) และองค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และการมีทักษะทางสังคม (Social skill)

(การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก การรู้ตัว หรือ การมีสติในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใดๆเกิดขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ คือ (นันทนา วงษ์อินทร์.2545:135)

1.ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้ามีการรู้ตัว บางครั้งจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2.ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพละเลยไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้เฉยไว้ อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1

3.การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้เช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่เป็นการเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

จากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นส่วนหนึ่งของ EQ ซึ่งตรงกับแนวความคิดของ โกลแมน (Goleman) และ EQ ของแต่ละคนสามารถเพิ่มขึ้นได้ถ้าได้รับการฝึกฝนดังที่ โกลแมน (Goleman) ได้กล่าวว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรม และไม่ได้มีการพัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือน IQ แต่ความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถดำเนินต่อไปเรื่อยๆ และ ชัยวัฒน์ คุปตระกูล (เปรมใจ บุญประสพ.2545:2; อ้างอิงจาก ชัยวัฒน์ คุปตระกูล.2542:164) ยังได้กล่าวว่า หัวใจของการฝึกความฉลาดทางอารมณ์จะเน้นไปที่ 2 เรื่องใหญ่ คือ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) และเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) โดยเฉพาะการตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ โกลแมน(Goleman.1998:26) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. รู้เท่าทันในอารมณ์ตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา
2. ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

แนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกการแสดงออกให้เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม ฝึกให้รู้จักคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ฝึกการตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองได้โดยการฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาจิตอบรมจิตทำจิตใจให้สงบ ปราศจากความวุ่นวายทั้งปวง ทำให้มีสุขภาพจิตดีแจ่มใสสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การพัฒนาจิตนี้ในวันจะยังมีความสำคัญ เพราะความก้าวหน้าทางวัตถุกำลังล้ำหน้าความเจริญทางด้านจิตใจมากขึ้น บุคคลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของจิต ดังคำกล่าวของ พระศรีวิสุทธิกวี (วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน.2543:3; อ้างอิงจาก พระศรีวิสุทธิกวี.2526) กล่าวว่า “ เป็นความจริงที่ปรากฏเด่นชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตามที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มากและได้ผลดีมีประสิทธิภาพสูง ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี ช่วยเหลือสังคมได้ เพราะสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีจิตใจเสื่อมและอ่อนแอ ” การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรม จริยธรรม หรือการฝึกอบรมจิตให้สะอาดเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความสงบสุขและความสุขทางใจ และเป็นທີ່ประจักษ์กันทั่วไปว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนอย่างมากไม่ว่าจะในด้านการศึกษาเล่าเรียน การรักษาโรคทางกาย ทางจิต หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตประจำวันก็ตาม การฝึกสมาธิให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักของพระพุทธศาสนามี 2 อย่างดังนี้

1. สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิต ระวังกิเลส และนิวรณ์ได้เป็นครั้งคราวเกิดปิติและสุข เมื่อสมาธิแนบแน่นแล้วจะถึงการกำหนด ทำให้สมาธิยิ่งเกินจิตเดินหลงทางได้ วิธีการเช่นนี้ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้ เพราะสมาธิขมกิเลสไว้พอออกจากสมาธิกิเลสจะแสดงออกมากกว่าเดิมเพราะถูกข่มไว้นาน ซึ่งวิธีนี้ทำให้เกิดความสงบเท่านั้น

2. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบโดยวิธีการที่ทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญา สมาธิของวิปัสสนากรรมฐานไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะมีปัญญาเกิดเพราะสติกำกับ ต้องมีสติติดตามรู้ตลอดเวลา ทุกขณะ เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร เคี้ยว ต้ม อาน้ำ แปร่งฟัน ฯลฯ วิปัสสนากรรมฐาน ใช้หลักการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นสิ่งที่ไม่ดีหรืออกุศลทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือ ปัญญา

ปัจจุบันทั้งวิธีสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้มีผู้นำในการปฏิบัติทั้งที่เป็นบรรพชิต และฆราวาส ดังเช่น คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นวิปัสสนาจารย์อีกท่านหนึ่งที่มีชื่อเสียงมากในปัจจุบัน ท่านได้จัดอบรมหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยยึดหลักสติปัฏฐานสี่ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติประกอบไปด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ โดยปัจจุบัน หลักสูตรนี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก จากบุคคลหลายสาขาวิชาชีพ เช่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา นักธุรกิจ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ เอกชนและประชาชนทั่วไป ตั้งแต่อ่านหนังสือไม่ออกเขียนไม่ได้ไปจนถึงระดับปริญญาเอก ฐานะยากจนไปจนถึงมหาเศรษฐี ผู้ที่ได้มาปฏิบัติสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น (เสาวนิต ผดุงกระโทก.2544:6) มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ควบคุมตนเองได้ดี ความเครียดความวิตกกังวลลดลง มีเมตตา อ่อนโยน มีคุณธรรม และจริยธรรม (สิริ กรินชัย.2542:24) ด้วยคุณประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ทางมหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งมีนโยบายที่สำคัญในการพัฒนาให้นักศึกษาเป็นผู้มีความรู้ทางด้านวิชาการ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ควบคู่กับการมีคุณธรรมและจริยธรรม จึงได้นำนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา พัฒนาความคิดและจิตสำนึกด้านคุณธรรม คือ ความกตัญญู ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน มีจิตสำนึกและฝึกปฏิบัติให้มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความเมตตาต่อผู้อื่น เมื่อนักศึกษามีคุณธรรมและจริยธรรมสูง จิตใจอ่อนโยนและมีสุขภาพจิตดีแล้ว จะมีผลทำให้นักศึกษาให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยได้อย่างมีความสุข

ลักษณะงานของพยาบาล ต้องอาศัยความรู้ ความสามารถและความรับผิดชอบสูง ผู้ที่ประกอบอาชีพนี้จึงต้องมีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น บุคลิกภาพจึงมีบทบาทสำคัญสำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพนี้ เดโช สวานานนท์ (สุทธิรัตน์ พัฒนพงศ์.2540:2 ;อ้างอิงจาก เดโช สวานานนท์.2508:22) ได้กล่าวว่า บุคลิกภาพมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคม ฮอลล์และลินด์เซย์ (สุรทิน จันทรมะโน.2531:27 ; อ้างอิงจาก Hall and Lindzey .1961) กล่าวถึงบุคลิกภาพจะช่วยให้เข้าใจและสามารถคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลได้ มีทฤษฎีบุคลิกภาพหลายทฤษฎีที่เน้นถึงความสำคัญของบุคลิกภาพอันเปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในการที่จะแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งภายใต้สถานการณ์หนึ่ง (พรทิพย์ อินทรวิเชียร.2539:1) ลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างมีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะลักษณะเก็บตัว แสดงตัว ตามความคิดของ จุง (Jung) การเก็บตัวและแสดงตัว มีอิทธิพลต่อการปรับตัวอย่างยิ่ง (บงกช สุขะจิระ.2538:1) ถ้าบุคคลมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียวหรือมากเกินไปไม่พอเหมาะกันแล้ว บุคคลนั้นย่อมประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและอาจกลายเป็นโรคจิตได้ในที่สุด (บงกช สุขะจิระ.2538:2; อ้างอิงจาก Hall and Lindzey.1957:89-91)

จุง (Jung) ได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.ลักษณะเก็บตัว (Introvert) บุคคลพวกนี้จะสนใจเรื่องภายในของตนเอง ยึดความรู้สึกและอุดมคติของตนเองเป็นหลัก เป็นคนที่ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น เคร่งครัดต่อระเบียบแบบแผน มีมาตรฐานและกฎเกณฑ์ที่แน่นอนในการควบคุมอุปนิสัยของตนเอง เชื่อฟังและการกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับตนเองเป็นหลัก บุคคลประเภทนี้จะผูกพันกับตนเองมากกว่าผูกพันกับสังคมหรือผูกพันต่อผู้อื่น เป็นคนไม่ยืดหยุ่น มีความรู้สึกละเอียดอ่อน มีการวิเคราะห์และวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การปรับตัวกระทำโดยการหลบหนีและเพ้อฝัน ถือหลักทุกสิ่งทุกอย่างต้องสมบูรณ์

2.ลักษณะแสดงตัว (Extravert) เป็นบุคคลที่สนใจโลกภายนอก มีความรู้สึกไวต่อปทัสถานและความต้องการของสังคม เป็นคนเปิดเผย ร่าเริง ปรับตัวได้ดีในสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองบนรากฐานของเหตุผลและความเป็นจริง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ ไม่ค่อยวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ทำอะไรขึ้นอยู่กับโลกภายนอก

ลักษณะของบุคลิกภาพทั้งสองแบบ สังคมยอมรับลักษณะแสดงตัวมากกว่าลักษณะเก็บตัว (สถิติวงศ์สุวรรณ.2540:66) สังคมจะเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นอยู่โดยจะต้องอาศัยสมาชิกของสังคมที่เปิดเผย กล่าวพูดความจริง มองโลกในแง่ดี ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปได้ดี บุคลิกภาพของบุคคลนั้นความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะให้เจริญสมวัย โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการศึกษาทำความเข้าใจตน การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตนเข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่อย่างสูงสุด (วีระวัฒน์

บันนิตามัย.2542:37) โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองนั้น เป็นการรู้ถึงความรู้สึกของตนเองระบุมภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างชัดเจน ตามกาลเทศะและสถานการณ์ที่เหมาะสม ประเมินตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง จากการวิจัยของ วันเพ็ญ อายุการ (2512:101) พบว่า ผู้ที่มีลักษณะแสดงตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้มากกว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะเก็บตัว (ชูชีพ อ่อน โคนสูง.2516:97;นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม.2519:51;ทศพร มณีศรีชา.2542:48) นอกจากนี้ลักษณะแสดงตัวมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ (ปริดาพรรณ ตรีสาท.2545:78)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่อสิริ กรินชัยว่าจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวหรือไม่อย่างไร และลักษณะแบบใดที่จะเหมาะต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในด้านการเรียนและการปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ ในทางทฤษฎีเป็นฐานความรู้และเผยแพร่เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้กว้างขวางขึ้น และทราบว่าลักษณะของบุคลิกภาพแบบใดที่จะเหมาะสมต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ในทางประยุกต์เป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้แก่นักศึกษาพยาบาล โดยใช้รูปแบบของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักศึกษาพยาบาลสามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ต่อหน้าที่การงานในอนาคต และได้มีความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถพัฒนาสมรรถภาพทั้งในด้านการเรียน การทำงาน ปฏิบัติการพยาบาลด้วยความสุข ความภาคภูมิใจ ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

1.ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็น นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 97 คน และนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 114 คน รวมทั้งสิ้น 211 คน

2.กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่สุ่มจากประชากร มีขั้นตอนดำเนินการสุ่มดังต่อไปนี้

2.1. นำแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) มาทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 211 คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะบุคลิกภาพ ออกเป็น กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว คือกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

2.2. สุ่มประชากรกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัวและกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน แสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง

นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน และแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

3.ตัวแปรที่ศึกษา

3.1. ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ (manipulated variable) ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

3.1.1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.1.2 กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.2. ตัวแปรอิสระที่เป็นคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างได้แก่

3.2.1 ลักษณะเก็บตัว

3.2.2 ลักษณะแสดงตัว

3.3. ตัวแปรตามได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และ นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546

2. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นิยามปฏิบัติการ

1. การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย หมายถึง การนำสถิติพิจารณากำหนดรู้ทุกอย่างอยู่ทุกขณะหรือเป็นปัจจุบัน โดยมีการฝึกปฏิบัติดังนี้

1.1.การเดินจงกรม หมายถึง การเดินสมาธิ เดินเป็นเส้นตรง ระยะไม่เกิน 3 เมตร กลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้นผู้เดินจะต้องมีสติ กำหนดการก้าว การเหยียบในแต่ละขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น จะมีทั้งหมด 7 ระยะ โดยสอนเดินวันละ 1 ระยะ ซึ่งแต่ละระยะจะมีจังหวะ และความละเอียดมากขึ้นตามลำดับ (ในการฝึกปฏิบัติครั้งนี้เดิน 6 ระยะ เพื่อความเหมาะสมของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ)

1.2.การนั่งสมาธิ หมายถึง การมีสติกำหนดรู้ที่ท้อง (พอง-ยุบ) ในทำนอง หลับตา

1.3.การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ หมายถึง การกำหนดกิริยา หรือการเจริญสติให้รับรู้ความรู้สึกที่มากกระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างสม่ำเสมอและให้เป็นปัจจุบัน สามารถแบ่งการกำหนดออกเป็น

1.3.1.อิริยาบถใหญ่ หมายถึง การยืน เดิน นอน นั่ง

1.3.2.อิริยาบถย่อย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกกิริยาที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นอน นั่ง เช่น ก้าวขา กำมือ หยิบ จับ ตีมี กิน ฯลฯ

2.ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงและมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

2.2.การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง สามารถบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงได้ สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ กลัว มีความสุข เศร้า ใจ เสียใจ ได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์

2.3.ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าภายในตนเอง มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สามารถวัดได้โดยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดของ เปรมใจ บุญประสพ (2545) และ ช่อเพชร เป้าเงิน (2545)

3.ลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว หมายถึง ลักษณะนิสัยทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล รวมทั้งท่าทางความรู้สึกนึกคิดที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะบุคคล ซึ่งแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ทำให้บุคคลแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปลักษณะดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

3.1.ลักษณะเก็บตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ตัดสินใจทำอะไรโดยยึดตนเองเป็นสำคัญ ยึดความรู้สึกและอุดมคติของตนเองเป็นหลัก เป็นคนที่ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น เกรงครัดต่อระเบียบแบบแผน ไม่ยืดหยุ่น มีความรู้สึกละเอียดอ่อน เงียบขรึม ไม่ชอบเรื่องตื่นเต้น ขี้อาย ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี ยึดมาตรฐานทางศีลธรรม

3.2.ลักษณะแสดงตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สนใจคนอื่นและโลกภายนอก ไม่ค่อยห่วงตัวเอง ชอบการแสดงออก ชอบทำกิจกรรมต่างๆตลอดเวลา ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆได้ง่ายชอบการสมาคมกับบุคคลอื่น เข้ากับคนอื่นได้ง่าย ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบอยู่หนึ่ง กล้าหาญ ชอบการผจญภัยเปิดเผย มีความก้าวร้าวและอารมณ์เสียได้ง่าย

แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว สามารถวัดได้โดย แบบวัดของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- 1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.1.1.ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.2.องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.3.ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.1.4.แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.1.5.นักศึกษายาบาลกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- 2.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.1.1.ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.1.2.ความหมายของการเจริญสติปัฏฐานสี่
 - 2.1.3.องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐานสี่
 - 2.1.4.ความหมายของสติและสมาธิ
 - 2.1.5.ประโยชน์ของสติและสมาธิ
 - 2.2.การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย
 - 2.2.1.วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.2.2.เทคนิคและวิธีการสอนตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย
 - 2.2.3.ลักษณะเด่นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย
 - 2.2.4.ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
 - 2.3.แนวทางในการพัฒนาจิต
 - 2.4.อุปสรรคในการพัฒนาจิต
 - 2.5.วิปัสสนากรรมฐานกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- 2.6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 2.6.1.งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.6.2.งานวิจัยในประเทศ
- 3.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
 - 3.1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
 - 3.1.1.ความหมายของบุคลิกภาพ
 - 3.1.2.ทฤษฎีบุคลิกภาพ
 - 3.1.3.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ
 - 3.1.4.ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

3.1.5.ปัจจัยที่ทำให้เกิดลักษณะแสดงตัว

3.2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

3.2.1.งานวิจัยในต่างประเทศ

3.2.2.งานวิจัยในประเทศ

3.3.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการใช้ปฏิบัตินิสัยการตามกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

4.กรอบแนวคิดในการวิจัย

5.สมมติฐานในการวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.1.1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในครั้งนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงรายละเอียดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากคำภาษาอังกฤษ คือ Emotional Intelligence หรือ EI ในภาษาไทยยังไม่มีบัญญัติศัพท์คำนี้อย่างเป็นทางการ จึงมีคำแปลมากมาย เช่น เซวน์อารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence มาจากคำว่า Intelligence ซึ่งหมายถึง ความคิด เซวน์ปัญญา ไหวพริบ ฉลาด ส่วนคำว่า Emotional หมายถึง อารมณ์ เมื่อพิจารณาความหมาย Emotional Intelligence พบว่าโดยรวมคือ การใช้เซวน์ปัญญาในการควบคุมอารมณ์นั้นก็หมายถึง การเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไป คือ Emotional Quotient หรือที่เรียกย่อว่า EQ เป็นคำที่นำเสนอให้สอดคล้องกับ Intelligence Quotient หรือ IQ หมายถึง เซวน์ปัญญา หรือดัชนีวัดระดับสติปัญญาที่มีเกณฑ์ในการวัดเปรียบเทียบ ดังนั้น EQ จึงอาจถือว่าเป็นเกณฑ์ในการวัด หรือตัวดัชนีวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั่นเอง

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2545:14; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer;1997. *Emotion Development and Emotional Intelligence*) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะและประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจ และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

โกลแมน (ทศพร ประเสริฐสุข.2545:94; อ้างอิงจาก Goleman.1998 *Harvard business review*) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543:39) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุขไว้ดังนี้

1.การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา ในทางพระพุทธศาสนา ก็คือ ศีล

2.การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

3.การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกลหาความสุขให้ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไขซึ่งก็คือ การใช้ปัญญา

จำลอง ดิษยวณิช (2543:บทนำ) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การรู้จักอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น การควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการใช้อารมณ์เพื่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจสู่ความสัมฤทธิ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดียิ่ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต.2543:5) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์หรือปรีชาเชิงอารมณ์ ซึ่งจะต้องมีการพัฒนาบุคคลทั้งด้านพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา โดยเฉพาะปัญญาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสุดท้ายในฐานะตัวปรับแก้และปลดปล่อยที่จะทำให้จิตใจรวมทั้งอารมณ์ให้เป็นอิสระพ้นจากการบีบคั้นครอบงำของสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดจิตใจอันมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกื้อกูลเป็นคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2544:1) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545:34-35) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ นำเขาวรรณอารมณ์ของตนมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ที่นักวิชาการ นักจิตวิทยาให้ไว้พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจในตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีเมตตา กรุณา และนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.2. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้รวบรวมแนวความคิดของนักวิชาการและนักจิตวิทยา เกี่ยวกับโครงสร้างและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.2545:59-77)

โกลแมน (Goleman.1995) ได้เสนอองค์ประกอบ EQ ตามแนวความคิดของ ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer .1990) ไว้ 5 ด้าน คือ

1.การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Know one's Emotion หรือ Self-awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

2.การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจัดการความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด จัดความวิตกกังวลที่รุนแรงต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สามารถนำพาอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3.ความสามารถในการจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

4.การรับรู้อารมณ์และความต้องการผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5.ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

ในปี ค.ศ.1998 โกลแมน (Goleman) ได้เสนอกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ (Goleman, 1998:26-27)

องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)

1.การตระหนักรู้ในตนเอง (Personal Competence) หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถประเมินตนได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1.การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.2.ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

1.3.ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือ ความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่าภายในตนเอง

2.ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสม เป็นคนซื่อสัตย์น่าไว้วางใจ มีคุณธรรมและความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความคิดเปิดกว้างกับข้อมูลใหม่

2.1.การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ สามารถควบคุมและจัดการกับภาวะอารมณ์ด้านลบ และสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นได้

2.2.เป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness) คือ การผดุงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และคุณงามความดี

2.3.การแสดงความรับผิดชอบในการกระทำของตน (Conscientiousness) คือ รับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

2.4.มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) คือ การยืดหยุ่นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

2.5.สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (Innovation) คือ การเปิดกว้างกับความคิดวิธีการและข้อมูลใหม่ๆ

3. มีแรงจูงใจ (Motivation) สามารถสร้างแรงจูงใจและจุดตนเองได้ โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์ นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ มีความคิดริเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

3.1. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) คือ ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐานอันดีเลิศ

3.2. ความผูกพัน (Commitment) คือ การยึดมั่นและเชื่อมโยงเป้าหมายของตนเข้ากับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

3.3. ความคิดริเริ่ม (Initiative) คือ มีความคิดใหม่ๆ และพร้อมจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสอำนวย

3.4. มองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ จนสำเร็จตามเป้าหมาย

องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence)

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยในผู้อื่น รับรู้ในความต้องการของผู้อื่นที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้โอกาสผู้อื่นและตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม และคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

4.1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Other) คือ มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยในผู้อื่น

4.2. การพัฒนาผู้อื่น (Developing Other) คือ การรับรู้และทราบถึงสิ่งที่ผู้อื่นควรปรับปรุง เพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ ตลอดจนพัฒนาความสามารถได้ถูกทาง

4.3. การมีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) คือ การรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.4. เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) คือ การให้โอกาสผู้อื่น มองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ถือเขาถือเรา

4.5. ตระหนักถึงความคิดเห็นในกลุ่ม (Political Awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและทราบความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความคล่องแคล่วในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดี โดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียน และได้ผล มีทักษะในการสื่อสารและการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างพันธะความผูกพัน เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

5.1. การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) คือ กลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

5.2. การสื่อสาร (Communication) คือ การมีทักษะในการสื่อสาร สามารถสื่อสารได้ชัดเจน ถูกต้อง นุ่มนวล น่าเชื่อถือ

5.3. การบริหารข้อขัดแย้ง (Conflict Management) คือ การเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

5.4.ความเป็นผู้นำ (Leadership) คือ ความสามารถในการแนะนำและเป็นตัวอย่างบุคคลหรือกลุ่มได้

5.5.กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) คือ การริเริ่มและจัดการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านที่ดี

5.6.การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ (Building Bonds) คือ การเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น

5.7.การร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีร่วมกัน

5.8.การเสริมสร้างความสามารถของทีมงาน (Team Capabilities) คือ การสร้างให้เกิดการประสานพลังของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้เสนอแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

จำลอง ดิษยวณิช (2543:98) และสมณโพธิรักษ์ (วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน.2543:27; อ้างอิงจาก สมณโพธิรักษ์.2543) ได้เสนอแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความฉลาดที่สามารถรู้จักอารมณ์ รู้จักความรู้สึกของจิตใจ ต้องฝึกฝนตนไปทุกอิริยาบถขณะมีชีวิตปกติ ถือเป็นการปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักสติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วย

1.การพิจารณากาย คือ การที่เราต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ระลึกลู่อุเบกขาทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และทางอายตนะ 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

2.การพิจารณาในเวทนา คือ การพิจารณาให้รู้ถึง ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

3.การพิจารณาจิตในจิต คือ การพิจารณาให้รู้ว่า จิตมีระคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน

4.การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมทั้ง 5 ไปพร้อมกับการปฏิบัติ คือ

4.1.นิเวธ 5 ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และ วิจิกิฉณา

4.2.อุปาทานขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

4.3.อายตนะ 12 ได้แก่ บ่อเกิดภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ และบ่อเกิดภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

4.4.โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

4.5.อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544:2-3) ได้เสนอแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1.ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักและเห็นใจผู้อื่น สามารถแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

2.เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออก และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3.สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข โดยมีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจและพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลาย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข มีความสงบทางจิตใจ

พระราชวรมุณี (พรณิ บุญประกอบ.2545.29-30; อ้างอิงจากประยูร ธรรมจิตโต) ได้เสนอแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

ในทางพระพุทธศาสนาเราไม่สามารถแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา ตัวปัญญาจะเป็นตัวไปกำกับอารมณ์ ปัญญาในทางพระพุทธศาสนามี 3 ชั้น คือ

ขั้นที่ 1 สุตมปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่างๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 จินตมยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิดวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นสุตมปัญญา

ขั้นที่ 3 ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเองความรู้นี้อาศัยการทำจิตให้สงบ คือ การทำสมาธิ

เปรียบ EQ และ IQ กับปัญญาทางพระพุทธศาสนาได้ว่า IQ เป็นการเน้นปัญญาในขั้นที่ 1 และ 2 ส่วน EQ เป็นปัญญาขั้นที่ 3 และในการปฏิบัติจริง ๆ ทั้งปัญญา ทั้งอารมณ์และความรู้ที่ถูกต้อง จะต้องไปด้วยกันทั้งหมด

จากแนวคิดเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายๆ ท่านดังที่ได้เสนอไว้ข้างต้น จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งประกอบด้วย 2 ด้านใหญ่ๆ คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) และความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 5 องค์ประกอบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.ความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ประกอบด้วย

1.การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness หรือ Knowing one's Emotion) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และสามารถคาดเดาผลที่จะเกิดตามมา มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง

2.การควบคุมตนเอง (Self - Regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้อยู่ในสภาพปกติ เมื่อมีอารมณ์โกรธหรือฉุนเฉียวสามารถสะกดกลั้นได้ จิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เป็นผู้มีความภาคภูมิใจและซื่อสัตย์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่อย่างมีความสุขและเปิดใจกว้างกับความคิด ข้อมูล หรือวิธีการใหม่ๆ เป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีเทคนิคการคลายเครียดและรู้จักผ่อนคลาย

3.การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation - Oneself) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างความหวัง และให้กำลังใจตนเองในการกระทำต่างๆ มีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะทำงานตามที่โอกาสอำนวย พยายามหาวิธีการแก้ปัญหาและปรับปรุงเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน สร้างความสนุกสนานให้กับตนเองและผู้อื่น เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย และอดทนต่อการรอคอยโอกาสเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า

2.ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) ประกอบด้วย

4.การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other หรือ Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

มีจิตใจใฝ่บริการ เป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถคาดเดาและตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นได้ รู้ถึงทักษะความคิดเห็นของกลุ่ม และสามารถคาดเดาสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลได้

5.การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Handling Relationships) หมายถึง ความสามารถในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความคล่องแคล่วในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น และแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นเพื่อร่วมกันทำงานให้บรรลุเป้าหมาย โน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล มีความเป็นผู้นำ สื่อสารชัดเจน เจจจาต่อรองแก้ไขปัญหายุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจเอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

1.1.3 ความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

การ์เดนเนอร์ (Gardner.1993) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย.2540:60; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer.1990) กล่าวว่า การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ และความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

โกลแมน (Goleman.1998) ได้ให้ความหมาย การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถประเมินตนได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1.การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness) คือ ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.2.ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) คือ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

1.3.ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือ ความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่าภายในตนเอง

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2543:78) ได้ให้ความหมาย การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร ในยามปกติเรามีอารมณ์เช่นไร และมีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดจนในยามไม่ปกติ เช่น ยามเครียด ยามที่มีความกดดันผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร มีการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบใด และการแสดงออกหลากหลายรูปแบบของเราซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์ต่างๆของเรานั้นสร้างผลกระทบในทางใดบ้าง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545:15) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-awareness)

นันทา สุรักษา (2545:125) ได้ยึดตามแนวคิดของ โกลแมน (Goleman.1995) เห็นว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา ริษยา กลัว รัก บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองดังนี้คือ

- 1.รู้ว่าตนรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 2.รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ
- 3.ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 4.กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๑ มนัส บุญประกอบ (2545:50) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง เป็นทักษะภายในตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้อารมณ์ของตนเอง มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน ภาควิมิใจในตนเองและในวิชาชีพ เชื่อมั่นในความดี มีเมตตา กรุณา มีจิตสำนึกในศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ

/ทศพร ประเสริฐสุข (2545:108) ได้ยึดแนวคิดของ ซาโลเวย์และการ์ดเนอร์ (Salovey & Gardner.1995) และ โกลแมน (Goleman.1998) เห็นว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness หรือ Knowing one 's emotions) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

จากความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของโกลแมน (Goleman) เนื่องจาก โกลแมน มีพื้นฐานและพัฒนารากฐานทางทฤษฎีมาจากผู้ตั้งเดิม คือ ซาโลเวย์ (Salovey) และคณะ นอกจากนี้ยังมีวรรณกรรมเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง และโกลแมนได้เคยศึกษาเรื่องวิปัสสนาในพม่า ดังนั้นการรู้ตัว (Awareness) หรือ การตระหนักรู้ตนเอง ที่โกลแมน (Goleman) ให้เป็นแกนหลักของความฉลาดทางอารมณ์ นำมาจากหลักธรรมะในสติปัฏฐานสูตร (เทอดศักดิ์ เดชคง.2545:137) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้

1.1.4. แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ได้มีข้อเสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ดังนี้

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2543:80-84) ได้แนะแนวทางการพัฒนาอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ดังนี้

1.การให้เวลากับตนเองในการทบทวนอารมณ์ ทบทวนว่าทำอะไรได้ดีและทำอะไรได้ไม่ดี และถ้าจะต้องปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ จะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดบ้าง โดยจะทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อน และจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษ ก็จะสามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันเหล่านั้น หรือถ้าทราบว่าคุณสมบัติอารมณ์ของตนเองไม่ได้เมื่อตกอยู่ในสภาวะการจำเพาะบางอย่าง ก็จะสามารถวางแผนเพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองออกจากสภาวะการนั้นๆ ได้ล่วงหน้าก่อนเหตุการณ์นั้นๆจะมาถึงตัว หรือป้องกันไม่ให้ตัวเองต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้น นอกจากนี้เมื่อทบทวนอารมณ์ตนเองแล้ว ทำให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่

เก่งอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเอง ได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง ณ ช่วงเวลานั้นๆ เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจอยู่นะ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นและมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธ

สิ่งสำคัญในการฝึกการรู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ ต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง ในบางครั้งความรู้สึกนั้นๆ อาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความรู้สึกอิจฉาริษยา หมั่นไส้ สะใจ เป็นต้น การยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเองเป็นความกล้าหาญ และสมควรได้รับการยกย่อง ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ซึ่งเป็นศัตรูตัวร้ายต่อกระบวนการพัฒนาและปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น เมื่อรู้ว่าการรู้สึกอย่างไรก็ให้วิเคราะห์ดูว่าต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆคืออะไร เพื่อจะได้หาทางแก้ไขและปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ให้ประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริงไม่ใช่การประเมินค่าของตัวเองในทางลบด้วยการด่วนสรุป หรือการตัดพ้อ เช่น “ ฉันมันขี้บ่น หงุดหงิดง่าย ใครๆ ก็รำคาญ ใครๆ ก็เบื่อกัน ” การประเมินค่าตัวเองในทางลบนี้อาจนำไปสู่ความเป็นจริงได้ เพราะสิ่งที่เราคิด มีผลต่อความรู้สึกและความรู้สึกก็ส่งผลไปที่พฤติกรรมและการแสดงออกของเรา ถ้าเราคิดว่าใครๆ ก็รำคาญเรา ใครๆ ก็เบื่อกัน เรา ก็จะค่อยๆ ดีตัวออกห่างจากสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับผู้อื่น และเมื่อผู้อื่นเห็นเราดีตัวออกห่างไม่ชอบคบค้าสมาคมกับใคร เขาก็จะคิดว่าเราไม่ชอบและไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับเรา และก็จะถอยห่างออกมาจากเราและในที่สุดบทสรุปที่เราให้กับตัวเองก็จะเป็นจริงขึ้นมา ดังนั้นจึงควรตระหนักว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เป็นหนทางในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ยุทธนา ไชยจุล (2543:193-194) ได้เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองไว้ดังนี้

1. ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ โดยระบุถึงสถานการณ์ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งความคิดที่กำลังติดอยู่ อารมณ์พื้นฐานที่ควรทราบซึ่งจะต้องระบุได้ เช่น อารมณ์โกรธ เศร้า กลัว แปลกใจ สงบ อิจฉา และความสบายใจหรือมีความสุข เป็นต้น

2. สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้นด้วย ปฏิกริยาของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะบอกให้เราทราบว่า เรากำลังมีปฏิกริยาทางอารมณ์กับเหตุการณ์นั้นอย่างไร เช่น ลองสังเกตและจำเหตุการณ์ที่ทำให้दनคอกของเกิดอาการเกร็ง ท้องเกิดอาการผิดปกติหรือศีรษะเกิดปวดขึ้นมาเอง โดยส่วนใหญ่แล้วอาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากำลังมีปฏิกริยาต้านอารมณ์ ขอให้ลองพิจารณาดูว่าแต่ละอาการที่เกิดได้แสดงถึงอารมณ์หรือความรู้สึกประเภทใด

3. เขียนบันทึกการบรรยายของเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเองในช่วงต่างๆ และให้จัดลำดับของเหตุการณ์ที่สำคัญๆ แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์นั้นรู้สึกอย่างไรหรืออยู่ในอารมณ์แบบไหน

นันทา วงษ์อินทร์ (2545:136-137) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองไว้ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าเราเป็นคนที่ มีลักษณะ อารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ของตนเอง คล้อยตามอารมณ์ของผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

1.1. ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่าเราได้แสดงอาการใดออกไป

1.2. รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)

1.3. คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)

1.4. ถ้ารู้สึกที่ไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

1.5. ถ้ารู้สึกพอใจเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์

2. ฝึกการรู้ตัว อยู่บ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

2.1. ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

2.2. รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ

2.3. คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

2.4. ความคิดหรือความรู้สึกมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2545:115) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1. ฝึกการตระหนักรู้ (Self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ และวิธีอื่นๆ

1.2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.1. ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive training)

2.2. มีการสื่อสารที่เหมาะสม อาจเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดที่จะเป็นโทษแก่ตนเอง

4. รู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่าง “ เราสามารถรู้สึกทุกอย่างได้ แต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง ”

พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้เทศนาตอนหนึ่งว่า (พรรณิ บุญประกอบ. 2545:25-28; อ้างอิงจาก พระราชวรมนี ประยูร ธมมจิตโต) การฝึกอารมณ์ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติที่เพิ่มกำลังให้กับกุศลเจตสิก (จิตฝ่ายดี) ซึ่งเป็นสัมมา (ชอบ) เพื่อกำจัดอกุศลเจตสิกซึ่งเป็นมิถิชา (ผิด) จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ สันติภาพถาวรจึงเกิดขึ้นในจิตใจ กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์มี 2 วิธี คือ

1. สมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดี ไม่ให้มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา คือ มีปัญญาชัดเจนแจ่มแจ้งได้ผล ต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้ทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ชัดเจน ไม่เป็นทาสของอารมณ์ แต่วิธีนี้มีข้อจำกัดคือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน คือออกจากสมาธิแล้ว ฝ่าย

อกุศลจะมีฤทธิ์เดชมาก ไม่สามารถประนีประนอมกันในชีวิตประจำวันได้ พอออกจากกรรมฐานแล้ว ความโลภก็อาจแสดงออกได้เหมือนเดิม

2.วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาที่ถาวรและสามารถอยู่ในสังคมได้ เพราะวิปัสสนาจะมีสมาธิอยู่ด้วย เรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งจำเป็นต่อการเรียน การทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญา วิปัสสนาจะเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติคือความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำการปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ฝ่ายอกุศลจิตจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้ คือปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจ เลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

1.1.5 นักศึกษาพยาบาลกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

บุคคลทุกคนในสาขาอาชีพต่างก็ต้องการความสุขและความสำเร็จในชีวิต บุคคลในวิชาชีพพยาบาลก็เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลถือเป็นวิชาชีพที่ถูกคาดหวังให้เป็นไปตามความต้องการของสังคม เพราะพยาบาลต้องปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ที่มีสภาวะของความทุกข์เกือบตลอดเวลา เบลแลค (ลักษณะ แพทยานันท์.2542:45 ; อ้างอิงจาก Bellack.1999) เสนอว่า ความสามารถที่สำคัญและมีความจำเป็นในการประสบความสำเร็จในการทำงาน หรือการปรับตัวเข้าสู่โลกแห่งการงานของนักศึกษาพยาบาลที่จบการศึกษานั้น ยังขาดความสามารถดังกล่าวอยู่เป็นจำนวนมาก Goleman (1998) เรียกความสามารถนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ โดย Goleman ให้ความเห็นว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีทั้งความสามารถหรือความฉลาดทางสติปัญญา ความสามารถพื้นฐานอื่นๆที่จำเป็นต่อการงานและความฉลาดทางอารมณ์ และเน้นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อพฤติกรรมการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เบลแลค (ลักษณะ แพทยานันท์.2542:45 ; อ้างอิงจาก Bellack.1999) พบว่า พยาบาลประจำการในรัฐ South Carolina ซึ่งเป็นพยาบาลที่จบใหม่ มักจะขาดความสามารถต่างๆ เช่น การไม่รู้ อะไรควรไม่ควร ขาดทักษะในองค์กร ไม่รู้ธรรมเนียมในองค์กร ไม่รู้จักหาตัวให้ดีในการทำงานเป็นทีม และขาดการเอาใจใส่ต่อการเรียนรู้ใหม่ๆที่ควรจะไป จากการศึกษาของ ลิวลี ซีริโล (ลักษณะ แพทยานันท์ .2542:45; อ้างอิงจาก ลิวลี ซีริโล .2528) ให้ความเห็นว่า พยาบาลบางส่วนยังขาดความเข้าใจในหน้าที่และปรัชญาวิชาชีพ มุ่งปฏิบัติงานการรักษาแต่ละเลยต่อการเอื้ออาทรอันอบอุ่น ซึ่งการปฏิบัติงานพยาบาลจะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ต้องอาศัยคุณค่าของการปฏิบัติทางด้านวิทยาศาสตร์ควบคู่ไปกับคุณค่าทางจริยศาสตร์ คือ มีความเมตตา ความอ่อนโยน ความเอื้ออาทร และการตระหนักในคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย และการรู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ จะเห็นได้ว่าคุณค่าทางจริยศาสตร์นี้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์

การพยาบาลเป็นงานที่มีลักษณะของการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพดี บรรเทาจากความเจ็บป่วย ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีโดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเอง วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน ภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีการตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองแล้ว ย่อมสามารถที่จะควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ อันจะส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการและภาพลักษณ์ที่ดีของพยาบาล

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากรรมฐาน

2.1.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญสรุปได้ 3 ประการ คือ 1. การไม่กระทำความชั่ว 2. การกระทำความดี 3. การทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งการทำจิตให้บริสุทธิ์ถือเป็นหัวใจหลักคำสอนของพุทธศาสนา กล่าวคือ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า จิตมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติแล้วไม่บริสุทธิ์ เกรอะกรังไปด้วยกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง อำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ นี้เป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่ว ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วก็จะไม่ทำความชั่ว จะทำแต่ความดี เพราะมูลเหตุแห่งความชั่ว คือ กิเลส อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ หมดไป (อนุชา สมจิตร.2536:2) การทำจิตให้บริสุทธิ์ทางพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า กรรมฐาน ซึ่งมี 2 วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

1. สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิต ระงับกิเลส และนิรวณได้เป็นครั้งคราวเกิดปิติและสุข เมื่อสมาธิแนบแน่นแล้วจะทำการกำหนด ทำให้สมาธิยิ่งเกิน จิตเดินหลงทางได้ วิธีการเช่นนี้ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้ เพราะสมาธิข่มกิเลสไว้พอออกจากสมาธิกิเลสจะแสดงออกมากกว่าเดิมเพราะถูกข่มไว้นาน ซึ่งวิธีนี้ทำให้เกิดความสงบเท่านั้น

2. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบ โดยวิธีการที่ทำให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา สมาธิของวิปัสสนากรรมฐานไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะมีปัญญาเกิดเพราะสติไปกำกับ ต้องมีสติติดตามรู้ตลอดเวลา ทุกขณะ เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร เคี้ยว ต้ม อาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ วิปัสสนากรรมฐานใช้หลักการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นสิ่งที่ไม่ดีหรืออกุศลทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้ คือ ปัญญา

2.1.2 ความหมายของการเจริญสติปัฏฐานสี่

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ใช้แนวทางสติปัฏฐานสี่ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของสติปัฏฐานสี่ไว้ดังนี้

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน.2543:57 ; อ้างอิงจาก หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก.2526) ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานสี่ว่า หมายถึง การทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่องให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ เมื่อใจคิดก็ให้รู้ การเคลื่อนไหวก็ให้รู้ รู้ทางกาย คือการเอาจิตของเราไปกำหนดความรู้สึกว่าเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือก็ให้รู้สึกลงไปจริงๆ ว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือ จิตใจของเรา กำลังผูกพัน อยู่กับการงานนั้นๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ส่วนรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยเฝ้า คอยจ้องดูจิตใจของเรา ทำเหมือนแมวคอยจ้องตะครุฑหนู ฉะนั้น พอจิตใจมันคิดขึ้นมาเรากอยจ้องมองให้รู้ทันที่คิดขึ้นมา (คิดดีใจ เสียใจ เกลียดชัง อาฆาต พยาบาท ฯลฯ)

สิริ กรินชัย (2535:163) ได้ให้ความหมายของ สติปัฏฐานสี่ หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ และเพื่อให้ สติระลึกรู้ต่อธรรมชาติที่ต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงสม่ำเสมอ ในการกำหนดรู้หรือมีสติระลึกรู้ขณะนั้น จิตจะมีพร้อมทั้งศีลและสมาธิเกิดขึ้น เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาขึ้นต่อ ๆ ไป

จำเนียร ช่างโชติ (2538:6) ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานสี่ หมายถึง การใช้สติพิจารณากำหนดรู้ อยู่ทุกขณะหรือเป็นปัจจุบันโดยอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต ธรรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน.2543:57;อ้างอิงจากมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย.2539) ให้ความหมาย การเจริญสติปัฏฐานสี่ ว่า หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

พระคันธสาราภิวรค์ (2545:9) ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานสี่ คือ สติที่ตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นการใช้สติหรือนำจิตไปกำหนด รู้กาย เวทนา จิต ธรรม หรือกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำให้ทันปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดรู้ทัน อารมณ์ได้ จิตจะตื่นตัวตลอดเวลา และจิตก็จะเกิดสมาธิ เนื่องจากจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

2.1.3. องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐานสี่

สติปัฏฐานสี่ เป็นวิธีฝึกเพื่อให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีฐานหรือที่ตั้งของสติ 4 อย่าง ได้แก่ (ธรรมทาน.2542:163-164)

1.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กาย) สติตามพิจารณาดูกาย ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาดูลมหายใจเข้า ออก อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูอิริยาบถย่อย เช่น การเหยียดขยับ แลขวา การเหยียดแขน ออก การคู้แขนเข้า การก้าวไป การถอยกลับ การดูความสกปรกปฏิกุลแห่งร่างกาย การดูสภาวะของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่า อสุภะ ธรรมะหมวดนี้ จะทำลาย ความเห็นผิดที่เรียกว่า สุกวิปัสส คือ ความเห็นว่าตัวเองสวยงามน่ารัก น่าชม ให้กลับเห็นถูกต้องว่า เป็นสิ่ง สกปรกโสโครก เต็มไปด้วยสิ่งเปื่อยเน่า น่าเกลียด ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลมหายใจเข้าออก อันเป็นที่ตั้งแห่ง สมาธิ และเผื่อดูอาการฟอง-ยุบที่ท้อง อันเป็นฐานวิปัสสนาแล้วสามารถแยกลมเข้าออก พิจารณาเห็นการฟอง-ยุบ เป็นรูป การกำหนดรู้เป็นนาม

2.เวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน (เวทนา) สติตามพิจารณาดูเวทนา โดยตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติ ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขา (วางเฉย) กำหนดไปถึงอาการ ปวดเมื่อย เจ็บ คัน ขา ยอก ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปัสส คือ เห็นว่า มีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่ที่คนเรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอิริยาบถปิดบังสังขารมนี ทุกข์กายก็ขยับ กาย เมื่อทุกข์ใจ หงุดหงิดใจก็ขยับใจ พอขยับที่ก็คิดว่าสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (จิต) สติตามพิจารณาดูจิต มีสติกำหนดรู้จิตของตนให้ทันปัจจุบัน ได้แก่ การพิจารณาเผื่อดูจิตตนในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ดูจิตสงบ ดูจิตฟุ้งซ่าน ดูจิตเป็นสมาธิ ฯลฯ เมื่อรู้จิต ของตนเองโดยทันปัจจุบันแล้วจะสามารถทำลายจิตวิปัสส คือ การเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงแท้ถาวร ให้เห็นสังขาร ว่าเป็นอนิจจัง คือ ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน

4.ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ธรรม) สติตามพิจารณาดูธรรม โดยพิจารณาว่าในขณะที่นั้นๆ โดยการ พิจารณาขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) นิรวรณ 5 (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกุจจะ วิจิกิฉณา) อายตนะ 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) และอริยสัจสี่ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

การเจริญสติปัฏฐานสี่นี้เป็นทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันทั้ง 2 อย่าง

สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิต ระวังกิเลส และนิรวณได้เป็นครั้งคราวเกิดปิติและสุข เมื่อสมาธิแนบแน่นแล้วจะทั้งการกำหนด ทำให้สมาธิยิ่งเกินจิตเดินหลงทางได้ วิธีการเช่นนี้ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้ เพราะสมาธิข่มกิเลสไว้พอออกจากสมาธิกิเลสจะแสดงออกมากกว่าเดิมเพราะถูกข่มไว้นาน ซึ่งวิธีนี้ทำให้เกิดความสงบเท่านั้น

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตสงบ โดยวิธีการที่ทำให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาสมาธิของวิปัสสนากรรมฐานไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะมีปัญหาเกิดเพราะสติไปกำกับ โดยใช้วิธีการกำหนดอริยาบถ คือต้องมีสติติดตามรู้ตลอดเวลา ทุกขณะเดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม อาบน้ำ แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ก็คือการเจริญสติปัฏฐานสี่นั่นเอง หลักสำคัญคือการกำหนดรู้อย่างเดียว ทางเดียวจึงเกิดปัญญา ทางรู้ของเรามี 6 ทาง คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ 6 ทางนี้เป็นเข้าออกของจิต จิตจะรับรู้ทางจิตตลอดเวลา ถ้าเรารู้พร้อม ๆ กันทั้ง 6 ทางนี้ เราจะวนวายสับสน และหลักสำคัญคือการกำหนดให้รู้ทันปัจจุบัน เช่น ได้ยิน ก็กำหนดในใจว่า “ ได้ยินหนอ ” ได้เห็นก็กำหนดในใจว่า “ เห็นหนอ ” กลิ่นมากระทบจมูกก็กำหนดว่า “ กลิ่นหนอ ” ใจกำลังคิดก็กำหนดว่า “ คิดหนอ ” จิตเป็นผู้กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน ถ้าได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ถ้าไม่กำหนดให้ทันปัจจุบัน ถ้าไม่ชอบเสียงนั้นก็เป็นโทษะ คือเกิดกิเลสทันที ถ้ากำหนดทันจะดับกิเลสได้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป คือเกิดปัญญา ปัญญาที่จะเกิดขึ้นกับมนุษย์ คือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง
2. จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการนึกคิดตรึกตรอง

ปัญญาทั้ง 2 นี้ ยังไม่สามารถทำลายอนุสัยกิเลสที่เป็นอกุศลจิตนอนเนื่องอยู่ในสันดาน เรียกว่าเป็นโลกะ 8 โทสะ 2 โมหะ 2 จะถูกทำลายลงไม่ได้ ต้องอาศัยปัญญาขั้นที่ 3 คือ

3. ภาวนามยปัญญา คือใจสอนใจ ใจตอบใจ ใจอธิบายใจ ปัญญาจะเกิดขึ้นจากภาวนาโดยการกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน

2.1.4. ความหมายของสติและสมาธิ

ได้มีผู้ให้ความหมายของ สติ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2528:12) ได้ให้ความหมายของสติ แปลว่า แล่น การแล่นเป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความจำ เมื่อมีสติระลึกได้แล้ว แล่นมาแล้วและก็คุมได้เรียกว่า สัมปชัญญะ สติเป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความระลึกนั้นยังคงอยู่ตลอดเวลา

อมรา มลิลลา (2528:24) ให้ความหมายของสติ ว่า หมายถึง การระลึกรู้ได้ในอะไรก็ตามที่ทำไป เป็นตัวกำหนด จับสิ่งที่พิจารณา คอยเฝ้าระวังและตามทันอยู่ทุกขณะ เช่น จะพิจารณาอารมณ์ก็เฝ้าระวังป้องกัน ยับยั้งใจให้ไม่ฟุ้งซ่าน เลอะเลือนสับสนไปกับอารมณ์ ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน เข้าใจชัดเจน ในสิ่งที่สติกำหนด เช่น เมื่อสติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวเดิน สัมปชัญญะก็ตระหนักรู้ว่าเดินทำไมเพื่อไปไหน สติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น สัมปชัญญะก็เข้าใจอารมณ์นั้นตามจริง ทำให้ไม่หลงไหลไปกับอารมณ์นั้น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542:139) ได้ให้ความหมายของสติ คือ การระลึกรู้ เป็นความรู้ตัว ไม่เผลอไม่ผล

พระธรรมปิฎก (วโรนัทธิพิทย ภูมิแสน.2543; อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก.2542) ได้ให้ความหมายของสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ฟุ้งเฟ้อ เลื่อนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัว ต่อหน้าที่

จำลอง ดิษยวันิช (2543:138) ได้ให้ความหมายของสติ หมายถึง ความระลึกรู้ เป็นการระลึกรู้ก่อนคิด ก่อนพูด และก่อนทำ สติมีลักษณะที่สำคัญ 2 อย่าง 1.สติ มีลักษณะตักเตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เกี่ยวกับกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ หรือกุศลธรรมที่มีโทษ 2. สติ มีลักษณะถือเอาไว้ หมายถึง การเลือกเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ และไม่มีอุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้หรือคัดออกไป นอกจากนั้นสติ หมายถึง ความไม่เพเลอเรือ ความไม่หลงลืม และความไม่ประมาท อีกความหมายหนึ่งที่สำคัญ คือ สติ มีลักษณะแนบซัด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอยฟุ้งซ่านหรือขาดสติ สติเป็นปฏิกิริยาต่อความหลงลืม

เอกชัย จุลละจาริตต์ (2545:71) ได้ให้ความหมายของสติ คือ การตั้งใจหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่โดยไม่เพเลอไปคิดฟุ้งซ่าน เช่น การตั้งใจอ่านหนังสือโดยไม่คิดฟุ้งซ่าน การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานโดยไม่คิดเรื่องอื่นใด เป็นต้น สติจึงเป็นฝ่ายตรงกันข้ามกับการคิดฟุ้งซ่าน เพราะการคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่เพเลอสติ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สติ คือ การระลึกได้ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ระมัดระวัง ไม่เพเลอทำความชั่ว เตือนให้ทำความดี สติกับสัมปชัญญะเกี่ยวเนื่องใกล้ชิดกันมาก กล่าวคือ สติเป็นการระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นการระลึกได้แล้วรู้สึกตัวนั่นเอง

สำหรับความหมายของ สมาธิ ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิไว้ดังนี้

เจน ณะสิริ (2529:46) ได้ให้ความหมายของ สมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่กำลังทำกิจการอยู่

ประสิทธิ์ ชันธิวิทย์ (2537:29) ได้ให้ความหมายของ สมาธิว่า หมายถึง การทำจิตให้หยุดนิ่ง อยู่ในอารมณ์เดียว

พระธรรมปิฎก (2540:9) ได้ให้ความหมายของ สมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป ระดับของสมาธิมี 3 ระดับ คือ

1.ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะเป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2.อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระบับนิรณได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวณได้

3.อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิทเป็นสมาธิในระดับสูงสุด ซึ่งมีภาวณทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร (2540:59) ได้ให้ความหมายของ สมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการ ให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านออกไป

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542:139) ได้ให้ความหมายของ สมาธิว่า หมายถึง การสำรวมจิตให้แน่วแน่ เพื่อพิจารณาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดปัญญา

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่ต้องการ จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน

2.1.5.ประโยชน์ของสติและสมาธิ

แคร์รี่ เบเบอร์ (Cary babor.2001:54-60) กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์เกิดสันติภาพในหมู่มวลมนุษยชาติในโลก เมื่อคนที่ได้ฝึกสมาธิจะพบกับความสุขสงบอย่างที่ไม่

เคยพบมาก่อน ทำให้หลุดพ้นจากความคิดที่ไม่ดี เช่น ต้องการที่จะฆ่าคน ทำร้ายสัตว์ ทำร้ายครอบครัว การทำสมาธิช่วยให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียด มีอารมณ์เยือกเย็นสุขุม สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

สุริยาพร พุตรทะนุ (2531:13) ได้รวบรวมประโยชน์ของสติ ไว้ดังนี้คือ

- 1.เมื่อมีสติ สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
- 2.มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจเด็ดขาดแน่นอน และรอบคอบไม่ลังเล
- 3.มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบาย ไม่เครียด ไม่ประหม่าหรือ หวาดผวาง่าย

4.เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไร และเราต้องการอะไร

5.รู้เท่าทันอิริยาบถทุกอิริยาบถอย่างทั่วพร้อม

6.จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกรู้ตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับ คือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง

วิทย์ วิศทเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก (2533:85-86) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า สมาธิมีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ประโยชน์ระดับในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพและในด้านสุขภาพจิต จนกระทั่งประโยชน์ระดับสูงอันเป็นเป้าหมายทางพระพุทธศาสนาดังต่อไปนี้

1.ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน

- 1.1.ทำให้ใจสบาย หายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 1.2.หายจากการวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- 1.3.นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สดชื่นได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ
- 1.4.มีความว่องไว กระฉับกระเฉง รู้จักตัดสินใจที่เหมาะสมแก่สถานการณ์
- 1.5.มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความไม่ล้มเหลวสูง
- 1.6.มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปรากฏการณ์ ยับยั้งชั่งใจได้ดีเยี่ยม
- 1.7.มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือดี ทำกิจการงานทุกอย่างสำเร็จได้ดี
- 1.8.ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางสมอง
- 1.9.เกื้อกูลสุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ ดูอ่อนกว่าวัย
- 1.10.รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร ฯลฯ

2.ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพ

- 2.1.ทำให้มีบุคลิกที่เข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง
- 2.2.มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 2.3.มีความสุภาพน้อมนวล มีเมตตากรุณา
- 2.4.สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 2.5.สง่า งาม น่าเกรงขาม
- 2.6.มีเสน่ห์ดึงดูดใจ น่าคบหา
- 2.7.มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 2.8.กระฉับกระเฉง ไม่เชื่องซึม
- 2.9.พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ สามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
- 2.10.มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรได้ไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามเป็นจริง

3.ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายของศาสนาระดับนี้ หมายถึงสมาธิที่แนบแน่นถึงระดับ อัปปนาสมาธิ ผู้ได้สมาธิระดับนี้จิตใจสงบแน่วแน่มาก สามารถระงับ นิวรณ์ (กิเลสที่ปิดกั้นจิตมิให้พัฒนาสูงขึ้น) ได้หมด พร้อมจะนำไปสู่ปัญญาเห็นแจ้งตามความจริงสูงสุด อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

เจก ธนะสิริ (2533:48-49) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา ดังนี้คือ

- 1.เพื่อความสุขทันตาเห็น เราจะรู้สึกมีความอิ่มเอิบใจและเกิดความสุขจากจิตว่างชั่วขณะ
- 2.เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา ทำให้มีสติระลึกทั่วตลอดเวลา ไม่เกิดความประมาท
- 3.กระทำเพื่ออโสวะ หรือกิเลสให้ลดน้อยหรือหมดไป จนบรรลู่ถึง มรรค ผล นิพพาน
- 4.ประโยชน์ของสมาธิเป็นประจำในทางโลก คือ

- 4.1.เป็นสิ่งช่วยเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
- 4.2.ทำให้ดำรงชีวิต ทำการงาน ศึกษาเล่าเรียนได้อย่างสมบูรณ์แบบ
- 4.3.มีความประพฤติดีและเข้าใจตนเอง
- 4.4.ช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
- 4.5.ช่วยในการรักษาโรคบางอย่างได้
- 4.6.ช่วยในการพัฒนาจิตใจ สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนใหม่ไปในทางที่ถูกต้อง

สนอง วรอุไร (2543:72) กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายของศาสนาว่า

1.ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิเล็กน้อยๆ เกิดประเดี๋ยวประด๋าว มีประโยชน์ในการเรียน การทำงาน ในการพัฒนาสมอง

2.อุปจารสมาธิ สมาธิขั้นกลาง เป็นสมาธิที่ปรับจิตให้มีการรับสัมผัสภายนอกภายในได้มาก มีประโยชน์ในการพัฒนาญาณให้สูงขึ้น จนถึงขั้นเป็นปัญญาเห็นแจ้ง (insight)

3.อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสูง จิตที่อยู่ในสมาธิขั้นนี้ เป็นจิตที่มีแต่ความสงบนิ่ง ไม่รับสัมผัสใดทั้งสิ้น มีประโยชน์ในการแก้ปัญหา เช่น หนีทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ และนอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในด้านการพักผ่อนร่างกายได้ดีอีกด้วย

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า สมาธิ ทำให้เกิดความสุขทางด้านจิตใจ คลายความเครียด เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงลืมง่าย เป็นคนไม่ประมาท มีความยั้งคิดควบคุมอารมณ์ได้ ลดความโลภ ความโกรธ ความหลงลงได้จนถึงสิ้นกิเลส รักษาโรคทางกายบางอย่างให้หายได้ เป็นผู้มีความสุขภาพ จิตดีและบุคลิกภาพดี ตลอดจนมีผลทำให้สังคมสงบสุข สามารถลดปัญหาต่างๆทางสังคมได้ในทางอ้อม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

2.2.การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย

คุณแม่สิริ กรินชัย เกิดเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ.2460 ที่ จ.นครราชสีมา(ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข.2542:4-5) เป็นฆราวาสนักปฏิบัติธรรมซึ่งเติบโตมาในครอบครัวศรัทธาผู้สนใจในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา นิยมการทำบุญบริจาคทานและสร้างกุศลในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญ ฯลฯ ตลอดจนได้อบรมบุตรหลาน ให้ใส่ใจในการปฏิบัติธรรมในวัยเด็ก คุณแม่ สิริ กรินชัย ได้รับการอบรมและบอกเล่าจากคุณพ่อของท่านว่า “สร้างโบสถ์ 7 หลังยังสู้การเข้าวิปัสสนา 7 คืนไม่ได้” จึงทำให้ท่านอยากจะทำกุศลที่ยิ่งใหญ่แบบนี้บ้าง จนอายุได้ 32 ปี (พ.ศ. 2492) จึงตัดสินใจเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรกกับ “คุณยายพัฒน์ ดันประดิษฐ์” เป็นเวลา 7 วัน ด้วยเหตุที่มีพื้นฐานความรู้และพื้นฐานจิตใจฝ่ายธรรมะอยู่แล้ว จึงทำให้ปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วจนสามารถสอนผู้อื่นต่อได้ตั้งแต่ผ่านการ

ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งแรก บุคคลกลุ่มแรกซึ่งมาเยี่ยมเยียนท่านที่บ้าน แล้วสังเกตเห็นว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีกับคุณแม่อสิริ จึงเริ่มสนทนาธรรมและขอเรียนตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา อนึ่งการฝึกปฏิบัติในคราวแรกนี้ยังไม่ถือว่าเป็นการเข้าอบรมเต็มตามหลักสูตร 7 วัน เพราะผู้ปฏิบัติยังเดินทางไปกลับระหว่างบ้านของตนกับบ้านของคุณแม่อสิริ ทำให้การเก็บอารมณ์กรรมฐานแตกต่างจากการเข้าฝึกเครื่องตลอดหลักสูตร อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติในกลุ่มนี้สามารถปฏิบัติจนเกิดอาการของธรรมปฏิบัติต่างๆ เช่น น้ำตาไหล ขนลุก ตัวโยก ฯลฯ และสามารถกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันได้เช่นกัน

จากจุดเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คุณแม่อสิริ กรินชัย เกิดความสนใจอยากศึกษาธรรมะมากขึ้น และยังได้ศึกษาพระอภิธรรมในพระไตรปิฎกเพื่อให้ความรู้แตกฉานในทางปริยัติ (ทฤษฎี) และได้เรียนรู้ภาษาบาลีจากหนังสือธรรมะอีกด้วย นอกจากนี้ท่านยังได้ไปศึกษาและเพิ่มพูนความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับอาจารย์อีก 3 ท่านคือ

1. คุณแม่ชีแดง พจนสิทธิ์ วัดม่วง จ.นครราชสีมา
2. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) รองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จ. กรุงเทพมหานคร

3. พระครูภาวนาวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดแดนสงบแสนธรรมเวฬุาราม จ.นครราชสีมา

พ.ศ. 2495 มีผู้สนใจคนหนึ่งขอฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับคุณแม่อสิริ กรินชัย แบบตัวต่อตัว และขอปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตรการฝึกอบรม ท่านเห็นว่าในบ้านของท่านมีห้องให้พักอยู่แล้ว เพราะเปิดโรงเรียนสอนตัดเสื้อตัดผม จึงอนุญาตให้เข้าพักและฝึกปฏิบัติกับท่านแบบต่อเนื่องตามหลักสูตรเป็นคนแรกจากเหตุการณ์ครั้งนั้นนับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะเวลาการฝึกนาน 7 คืน 8 วัน ซึ่งคุณแม่อสิริ กรินชัย ได้ตั้งชื่อการอบรมนี้ว่า " การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข "

2.2.1 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบไปด้วย 1.การเดินจงกรม 2.การนั่งสมาธิ 3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ (ธรรมทานของคุณแม่อสิริ กรินชัย.2542:171-176) รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก

2.2.2.เทคนิคและวิธีการสอนตามโปรแกรมการฝึกของ คุณแม่อสิริ กรินชัย

คุณแม่อสิริ กรินชัย ใช้เทคนิคการสอนดังต่อไปนี้ (84 คุณแม่อสิริ กรินชัย.2544:60-64)

1.การสอนอย่างมีระบบตามขั้นตอนทีละน้อย (Gradual Approximation) คือ สอนเดินจงกรมวันละ 1 ระยะและนั่งสมาธิระยะสั้นๆ แล้วจึงเพิ่มให้ต่อวันละ 1 ระยะ เพิ่มเวลาการนั่งตามควรแก่สภาวะของผู้ปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกตื่นเต้น อยากทราบว่าวันต่อไปจะมีบทเรียนอะไรเพิ่มขึ้นและสามารถปฏิบัติตามได้โดยไม่เกิดความท้อถอย

2.การให้ผู้ปฏิบัติลงมือปฏิบัติจริง (Active Participation) ทำให้ทุกคนได้พิสูจน์ว่าธรรมะของพระพุทธองค์ปฏิบัติตามได้จริง มีผลประเสริฐจริง เนื่องจากมีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก คุณแม่อสิริ กรินชัย ให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงพร้อมกันในขณะฝึกเดินจงกรม ทำให้สามารถตรวจสอบได้ว่าการเดินเป็นปัจจุบันหรือไม่และอารมณ์ของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างไร นอกจากการใช้เทคนิคการเดินจงกรมออกเสียงแล้ว ยังมีการเดินเงียบสลับตามสมควร ซึ่งทำให้เกิดผลดีเป็นอย่างยิ่ง

3.การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อปฏิบัติพอสมควรแล้วให้ผู้ปฏิบัติรายงานเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ และจะแนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นรายบุคคล รวมทั้งตอบปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ ให้จนหมดสิ้น

4.การเสริมกำลังใจ (Reinforcement) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานทวนกระแสกิเลส ต้องอาศัยความวิริยะภาคเพียรอดทนอย่างยิ่ง คุณแม่สิริ จึงคอยระดับประกอง ให้กำลังใจด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างนุ่มนวล เมตตา จนชนะใจผู้เข้าปฏิบัติ ซึ่งเมื่ออดทนปฏิบัติจนครบ 7 คืน 8 วัน จะได้สัมผัสความสุขสงบใจโดยทั่วกัน

วิธีสอน

คุณแม่สิริ กรินชัย ใช้วิธีสอนดังต่อไปนี้

1.การบรรยาย

1.1.บรรยายหลักโดยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน

1.2.บรรยายหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ

2.การสาธิต เช่น สาธิตการกราบพระ สาธิตการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ การบริหารกายด้วยสติ

3.การประเมินผล เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้วมีการประเมินผล วิธีการดังต่อไปนี้

3.1.การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

3.2.การตอบแบบการประเมินผล

3.3.การเขียนแสดงความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม

3.4.การพูดและแสดงความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม

3.5.การซักถาม

4.การใช้อุปกรณ์การสอน

4.1.เทปบันทึกเสียง เป็นธรรมะบรรยายเรื่องสั้น ๆ 15 นาที โดยคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งเคยออกอากาศทางวิทยุ สว.พ.2 จังหวัดนครราชสีมา ในรายการธรรมะของชาวบ้าน อาทิ เรื่องหลักการวิปัสสนากรรมฐาน เกี่ยวกับรักษากันภัย อาหารของใจ ทางสันติสุข เมื่อมารให้โอกาส ฯลฯ การใช้เทปธรรมะ 15 นาที ช่วยแปรเปลี่ยนความสนใจได้ดี ภาษาที่ใช้ก็ง่าย ๆ น่าฟัง

4.2.ธรรมะบรรยายของผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ

4.3.วีดิทัศน์ ประวัติ คำบรรยายธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย

4.4.ป้ายนิเทศ มีข้อความแนะนำข้อปฏิบัติของผู้รับการอบรม กำหนดการต่าง ๆ เช่น กำหนดการประจำวัน

4.5.หนังสือ เช่นบทสวดมนต์ หนังสือธรรมะหลักการปฏิบัติต่าง ๆ

5.การนำสวดมนต์ไหว้พระทุกเช้าเย็น และสมาทานอาชีวะวัฏฐะมะกะศีล การนำสวดถวายข้าวพระพุทธก่อนรับประทานอาหารกล่าวคำถวายแด่พระสงฆ์ ในกรณีที่มีพระสงฆ์มาปฏิบัติด้วย

6.การควบคุมให้ผู้ปฏิบัติฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยฝึกกำหนดอิริยาบถให้เป็นปัจจุบัน กำหนดให้ละเอียด และกำหนดให้ต่อเนื่อง เป็นการใช้สติควบคุมตนเอง ให้รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ จึงไม่มีเวลาหลุดลอยกัน แม้ในระหว่างการรับประทานอาหารให้ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ อยู่กับการตามดูตามรู้กายกับใจของตน บรรยายภาคนั้นที่ฝึกจึงเต็มไปด้วยความสงบ แม้จะมีผู้ร่วมรับการอบรมจำนวนครั้งละนับร้อยๆคน

2.2.3. ลักษณะเด่นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย (84 ปี คุณแม่สิริ กรินชัย.2544:81)

2.2.3.1. สามารถรักษาหลักการเดิมของการเจริญสติปัฏฐานสี่ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพุทธศาสนาเอาไว้ได้อย่างถูกต้องครบถ้วน

2.2.3.2. ปฏิบัติตามได้ง่ายเพราะมีรูปแบบที่ชัดเจน มีวิธีการและกระบวนการที่เอื้ออำนวยสนับสนุนและส่งเสริมผู้ปฏิบัติ ในกระบวนการสอนมีวิปัสสนาจารย์และวิทยากรให้ความช่วยเหลือ แนะนำอธิบายและตอบปัญหาให้กับผู้ปฏิบัติตลอดเวลา ตลอดจนมีการดูแลความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติ

2.2.3.3. มีประสิทธิภาพสูง ด้วยระยะเวลาเพียง 7 คืน 8 วัน หากผู้ปฏิบัติทำตามด้วยความตั้งใจอย่างถูกต้อง จะเกิดผลของการปฏิบัติที่ชัดเจนจนเกิดศรัทธา การเปลี่ยนแปลงจิตใจ สติปัญญา และพฤติกรรม

2.2.3.4. ใช้สอนผู้ปฏิบัติจำนวนมากนับร้อยๆคนได้พร้อมกัน โดยไม่ต้องใช้ผู้สอนจำนวนมาก เนื่องจากการสร้างรูปแบบวิธีการและกระบวนการสอน และที่สำคัญ คือ การนำวิถีเดินจงกรมแบบออกเสียงมาใช้

2.2.3.5. มีลักษณะเป็นสากล สามารถใช้สอนบุคคลได้ทุกเพศ ทุกระดับการศึกษา อาชีพ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทุกชาติทุกศาสนา โดยอาจจะมีการปรับเปลี่ยนส่วนประกอบของหลักสูตรที่ไม่ใช่สาระสำคัญบางอย่างให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ

2.2.4. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในหลักสูตรนี้มีประสิทธิภาพและได้ผลเร็ว ผลของการปฏิบัติที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (84 ปี คุณแม่ สิริ กรินชัย.2544.:81-82)

2.2.4.1. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ทำให้ลดความเครียด ความทุกข์ ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว ฯลฯ และทำให้เป็นผู้ที่มีความสุข อารมณ์สงบเยือกเย็น แจ่มใส มีสุขภาพจิตดี ฯลฯ สามารถแก้นิสัยและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและไม่พึงปรารถนาต่างๆ เช่น ทำให้เลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา นิสัยชอบการพนัน เกียจคร้าน อันธพาล เจ้าชู้ ฯลฯ

2.2.4.2. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างบรรเทาเบาคลายหรือหาย (หากมิได้เป็นโรคร้ายแรงมาก่อน) ร่างกายแข็งแรงโรคภัยไข้เจ็บน้อย ความต้านทานโรค และภูมิคุ้มกันดี

2.2.4.3. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตและจิตใจรู้เหตุรู้ผล ไม่หลงงมงาย สำนึกได้ในการกระทำต่าง ๆ ของตน (กรรม) และยอมรับในผลของกรรม รัฐบาลบุญคุณโทษ สะดุ้งกลัวต่อบาป เกิดความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและสัตว์อื่น

2.2.4.4. ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี ผู้ที่เคยทำความชั่วความผิดจะสำนึกตัวได้ เกิดปัญญารู้ผิดในความผิดและอยากผิดและอยากปรับปรุงตน เห็นความดีของผู้อื่น เกิดความกตัญญูต่องานที่ อยากจะกระทำความดีและอยากตอบแทนคุณความดีของผู้อื่น เป็นคนใจบุญ ผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้วจะยิ่งเป็นคนดีมากขึ้น

2.2.4.5. ทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเกิดความขยัน ความเพียร ความอดทน ความคิดและสติปัญญาดี วุฒิภาวะสูงขึ้น สมารถดี ความจำดี มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความสุขกับการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ทำให้งาน

และการศึกษาเล่าเรียนมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล เจริญก้าวหน้าในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ฯลฯ

2.2.4.6.ทำให้ชีวิต ครอบครัวยุ และสังคมมีความสุข เนื่องจากผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีสติปัญญา เป็นคนดี มีคุณภาพชีวิต ความรับผิดชอบ มนุษย์สัมพันธ์ ฯลฯ จึงทำให้ชีวิต ครอบครัวยุ หมู่คณะและสังคม มีความสามัคคี สุขภาพ ความเจริญ ความรุ่งเรือง ฯลฯ นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังเกิดความเสียสละ สร้างสรรค์ อยากทำความดี อยากทำตนให้เป็นประโยชน์ และอยากอุทิศตนเพื่อทำงานให้กับส่วนรวม และสังคม ฯลฯ

2.2.4.7.ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา ด้วยผลอันมหัศจรรย์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธาในการปฏิบัติ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระรัตนตรัยและในพระพุทธศาสนา ศรัทธาที่เกิดจากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีรากฐานจากปัญญา เพราะเห็นผลของการปฏิบัติ จึงเป็นศรัทธาที่หนักแน่นและมั่นคง ไม่มัวเมา ไม่หวั่นไหวและคลอนแคลนง่าย

2.2.4.8.ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสัจธรรมของชีวิตและธรรมชาติ การเจริญสติทำลายกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) และอวิชชา (ความไม่รู้ความจริง) ทำให้จิตบริสุทธิ์เกิดปัญญา เห็นความจริงของชีวิตจิตใจและธรรมชาติขจัดความทุกข์ ความบริสุทธิ์ของจิตทำให้ผู้ปฏิบัติประเสริฐขึ้นตามลำดับ มีอิสรภาพและหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์

หลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งคิดค้นและพัฒนาขึ้นโดยคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นหลักสูตรการเจริญสติปัฏฐานสี่หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีประสิทธิภาพ ได้ผล สร้างปัญญาและศรัทธาให้แก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว เป็นภูมิปัญญาของไทยซึ่งมีประโยชน์และทรงคุณค่าต่อมนุษยทั้งโลก ควรจะได้มีการสืบต่อ ถ่ายทอดและเผยแพร่ให้แผ่ขยายออกไป โดยเฉพาะในสถาบันการศึกษาทุกระดับ ทั้งโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษาชั้นสูง และสถาบันต่าง ๆ พระภิกษุสามเณรทุกรูปและวัดก็ควรจะได้นำไปเผยแพร่สั่งสอน แม้จะเป็นหลักสูตรที่คิดค้นพัฒนาขึ้นโดยคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งเป็นผู้หญิงก็เป็นหลักสูตรที่ทรงคุณค่าในทางสาระและแก่นแท้ เป็นการคิดค้นพัฒนาสืบต่อกันมา ถือได้ว่าเป็นหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีที่สุดเท่าที่เคยมีมาและมีอยู่ในปัจจุบัน การเจริญสติปัฏฐานสี่หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกลับไปหาแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นทางเดียวที่จะรักษาพุทธศาสนาไว้ได้โดยแท้จริง เป็นหนทางแห่งการสร้างพลังคุณธรรม จริยธรรม และสติปัญญาของปัจเจกชนครอบครัวยุ สังคม และประเทศชาติให้เข้มแข็งและมั่นคง สร้างฐานวัฒนธรรมของประเทศไทย และสำคัญสุดเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ทางเดียวที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ในแก่มนุษย์โลกและสรรพเวสัตว์ทั้งหลาย

2.3.แนวทางการพัฒนาจิต

จำเนียร ช่วงโชติ(2538:51) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาจิตไว้ดังนี้

2.3.1.สวดมนต์เป็นนิจ เป็นการฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิ

2.3.2.อธิษฐานจิตเป็นประจำ เป็นการตั้งปณิธานและความปรารถนาในสิ่งที่ดีงาม

2.3.3.อโหสิกรรมต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการเจริญเมตตาให้อภัย ไม่คิดแค้นจองเวร

2.3.4.พัฒนากาย พัฒนาจิตอย่างมีสติเป็นการเจริญ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญาหรือ สติสัมปชัญญะแล้วใช้สติกำหนดรู้เพื่อพัฒนาทางกาย และกำหนดรู้กิจวัตรส่วนตัวและการทำงาน

2.4. อุปสรรคในการพัฒนาจิต

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิต (สนอง วรอุไร.2543:74-75)

อิทธิพลต่อร่างกาย

1. สัญญา คือความจำ การพัฒนาสมองมีการฝึกจำ ฝึกคิด ข้อมูลต่าง ๆ จะถูกบันทึกเก็บไว้ในสมองเป็นความจำ ความจำที่อยู่ในสมองจะถูกส่งไปกระทบจิต เมื่อจิตรับสัมผัสแล้วปรุงแต่งเกิดเป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอุปาทาน (การยึดมั่น) ซึ่งเป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิต ผู้มีสัญญามากพัฒนาจิตได้ยากกว่าผู้ที่สัญญาน้อย

2. อายุ คนที่มีอายุมาก มีประสบการณ์มากทำให้มีสัญญามาก นอกจากนั้นการที่อายุมาก ทำให้มีทุกข์ขเวทนามาก ทำให้พัฒนาจิตได้ยากกว่าคนที่อายุน้อย มีทุกข์ขเวทนาน้อยคือเด็ก

3. เพศ เพศหญิงมีระบบสรีระที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิตมากกว่าเพศชาย พลังงานจากร่างกายกระทบจิตให้หัวนัวได้มากกว่าเพศชาย

4. พยาธิสภาพ คนที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมากพัฒนาจิตได้ยากกว่าคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย

5. อาหาร คนที่รับประทานอาหารมาก คนที่มีความสุขอยู่ด้วยการกินอาหารร่างกายมีการเผาผลาญมาก พัฒนาจิตได้ยากกว่าคนที่ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารน้อย

อิทธิพลต่อจิตใจ

1. อัตตา คือ ตัวตน ความเห็นแก่ตัว ยิ่งสมองพัฒนามากขึ้นเท่าไร ความเห็นแก่ตัวยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น คนที่มีอัตตามาก อัตตาใหญ่พัฒนาจิตได้ยากกว่าคนที่มีอัตตาสีดำเล็ก หรือ คนที่ไม่มีอัตตาพัฒนาจิตได้ง่ายกว่าคนมีอัตตา

2. ทิฐิ คือ ความคิดเห็น ผู้ที่มีความคิดเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) พัฒนาจิตได้ง่ายกว่าผู้ที่มีความคิดเห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม (มิจจาทิฐิ) ความคิดเห็นผิด เกิดจากได้ยินเสียงโฆษณาแล้วไม่พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ แยกแยะ แล้วเกิดเป็นความเชื่อทันที หากเสียงโฆษณานั้นไม่เป็นความจริง ทำให้ผู้ที่หลงเชื่อเหล่านั้นมีความคิดเห็นผิดได้

3. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ หากเป็นที่สงบเรียบพัฒนาจิตได้ง่ายกว่าที่มีเสียงดังผู้คนขวักไขว่พลุกพล่าน บุคคลที่อยู่แวดล้อมเป็นคนดีและเป็นคนที่มียุญาเสมอดนหรือ สูงกว่าตนจะมีการพัฒนาจิตได้ง่ายกว่าการมีบุคคลแวดล้อมที่มีปัญญาต่ำกว่าตน สถานที่ที่มีอากาศเย็นสบายพัฒนาจิตได้ดีกว่าที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ที่มียุงบรพวงนพัฒนาจิตได้ยากกว่าที่ไม่มียุงบรพวงน ที่ใดเหมาะกับการพัฒนาจิตเรียกที่นั้นว่า สปปายะ

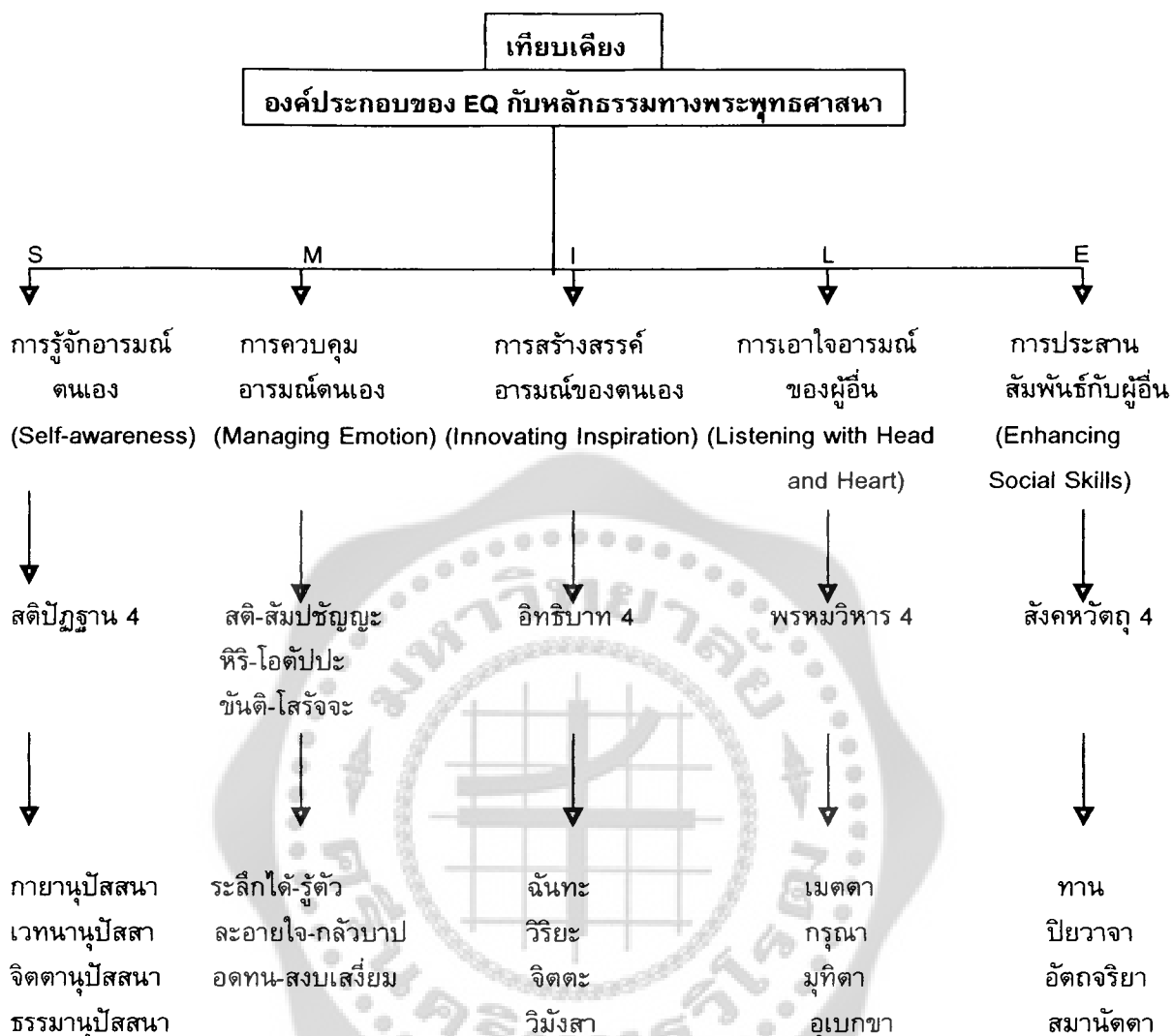
4. ความกังวลและความเครียด ความกังวลเกิดขึ้นจากความไม่รู้จริงของจิต ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตแล้วยังมีความกังวลเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง นั้นเป็นเครื่องหมายแสดงว่าผู้นั้นมีความคิดเห็นไม่ถูกต้อง การงานที่ค้างค้ำ การงานที่ยังทำไม่แล้วเสร็จ เวลาที่จำกัดกระชั้นชิดจำเป็นต้องรีบส่งผลงาน งานเร่งด่วนมากมายเข้ามาให้แก้ไข ถ้าขายได้เงินน้อยกว่าทุนที่ลงไป หากปล่อยความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ดำเนินไปเรื่อย ๆ มิได้หยุด ถึงเวลารับประทานอาหารถึงเวลาพักผ่อนร่างกาย ปัญหาต่าง ๆ ยังเข้ารบกวนจิตอยู่ จิตจะมีอารมณ์ว้าวุ่น ในที่สุดอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ จะถูกเก็บอัดไว้เป็นความกังวลและความเครียด

2.5. วิปัสสนากรรมฐานกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

พริ้มเพรา ดิษยวนิช (2544:197) กล่าวว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาและค้นคว้า เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด

คือ ความเข้าใจตนเอง (Self-understanding) หรือ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการ ปรัชญาเมธี Socrates ใช้คำง่ายๆว่า Know thyself คือ การรู้จักตนเอง แนวคิดเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาสติ (mindfulness) ซึ่งความมีสตินับว่าเป็นจุดเริ่มต้น ที่สำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะองค์ประกอบอื่น ๆ ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน (นันทนา วงษ์อินทร์.2544:137) จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีมานานแล้วในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการใช้ปัญญาเพื่ออารมณ์นั้นมีอยู่เกือบทุกหัวข้อธรรมในพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนเรื่องการทำสมาธิ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วยฐาน กาย (พละกรรม) เวทนา (อารมณ์) จิต และธรรม อย่างแยกกายและสีกซึ่ง ต่างจากหลักศาสนาอื่นซึ่งมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ แต่ไม่ใช่หลักสติปัฏฐาน 4 ในแง่ของการควบคุมอารมณ์ทางลบและพัฒนาอารมณ์ทางบวก เมื่อเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ดังแสดงไว้ในภาพประกอบ 1 (พล แสงสว่าง.2545:11)





ภาพประกอบ 1 แสดงการเทียบเคียงองค์ประกอบของ EQ กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา
ที่มา: พล แสงสว่าง (2545:111;อ้างอิงจาก แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร.2543)

จากแผนภาพแสดงให้เห็นว่า การเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพุทธศาสนามีอยู่ครบทั้ง 5 องค์ประกอบและมีอย่างลึกซึ้ง (พล แสงสว่าง.2545:110) โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 สำหรับวิธีการฝึกสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด สติปัฏฐานประกอบด้วย (วิลาสลักษณ์ ชวัลลล.2544:147; อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก.2543)

1.กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันกาย เมื่อกำลังนั่งอยู่ก็รู้ตัวว่านั่ง นั่งอยู่ในลักษณะใดก็ให้รู้ รู้ความเคลื่อนไหวในการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง เช่น กิน ดื่ม ถ่าย

2.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันเวทนา หรือรู้ว่าขณะนี้ตนกำลังเกิดความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ

3.จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันจิตใจของตน รู้ว่าจิตกำลังมีความโกรธ ความเครียด ความอิจฉา ความฟุ้งซ่าน มีสมาธิหรือไม่ มีเป็นต้น

4.ธรรมานุปัตสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันธรรม เช่น รู้ว่าความทุกข์หรือปัญหามีอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ามีมาจากสาเหตุอะไร จะมีวิธีแก้อย่างไร เป็นต้น

จากงานวิจัยของ เสาวนีย์ พงษ์ (2542:บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) มีการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีสูงขึ้นกว่าก่อนปฏิบัติ นอกจากนี้ วรินทร์ทิพย์ ภูมิแสน (2543:99) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรหมเพรา ดิษยานิช (2544:201) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเพิ่มระดับของความมั่นคงทางจิตใจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น จะเห็นได้ว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลตระหนักรู้ตนเอง และจัดการกับอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองให้แก่ นักศึกษาพยาบาล เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตใจ ตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกร่างกายของตนเอง รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเองด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลมีคุณธรรม และจริยธรรมสูง จิตใจอ่อนโยน เมื่อสุขภาพจิตดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเกิดปัญญาในการไตร่ตรองคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

2.6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองยังมีไม่มากนัก แต่มีงานวิจัยอื่นๆที่สามารถนำมาประมวลเป็นแนวทางได้ดังนี้

2.6.1.งานวิจัยในต่างประเทศ

คุทซ์ และคณะ (Kutz ,et .al.1986) ได้ศึกษาถึงการนำการฝึกสมาธิมาเป็นส่วนประกอบของการบำบัดทางจิต โดยทำการศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์ กับผู้รับการรักษา 20 คน ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการรักษาระยะยาว กลุ่มตัวอย่างได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้มีอาการหลงตัวเองอย่างรุนแรงและมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพไปจนถึงความวิตกกังวลและอาจมีอาการทางประสาท แต่ไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต มีการฝึกสมาธิวันละ 45 นาที โดยกำหนดลมหายใจเข้า ออก และพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลการศึกษพบว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลและอาการเศร้าซึมได้

ทีไซต์ และ ครอกเกต (วรินทร์ทิพย์ ภูมิแสน.2543 ; อ้างอิงจาก Tsai & Crockett .1993)ได้ศึกษา ผลการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาลได้หวั่น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 137 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม จะใช้แบบสอบถามความเครียดของพยาบาลและสุขภาพโดยทั่วไป และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า การฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิจะช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงาน และช่วยให้สุขภาพทางจิตสังคมของพยาบาลดีขึ้น

2.6.2 งานวิจัยในประเทศ

เก็จนก เอื้อวงศ์ (2532:53) ได้ศึกษา ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของ สิริ กรินชัย จังหวัด เชียงใหม่จำนวน 51 คน ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่ม ภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อนุชา สมจิตร (2533:168) ได้ศึกษา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติ ธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่สิริ กรินชัย โดยการเปรียบเทียบคะแนนของ พฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ พบว่า คะแนนรวมของพฤติกรรมหลังจากการฝึกปฏิบัติมีคะแนนสูงขึ้น

พริ้มเพรา ดิษยวนิช และคณะ (2542:91) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟู สมรรถภาพของเด็กรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า โดยใช้แบบทดสอบ 1. SCL – 90 R ซึ่งประกอบ ด้วยตัวแปรของจิตพยาธิวิทยาจำนวน 9 อย่าง ได้แก่ (ก) อาการทางร่างกาย (ข) อาการย้ำคิด – ย้ำทำ (ค) ความไวระหว่างบุคคล (ง) อาการซึมเศร้า (จ) อาการวิตกกังวล (ฉ) ความรู้สึกไม่เป็นมิตร (ช) อาการกลัว กังวล (ซ) อาการหวาดระแวง และ (ฌ) อาการโรคจิต 2. ใช้เครื่องมือ biofeedback ซึ่งให้รายละเอียดแก่ผู้ รับการทดสอบเกี่ยวกับระดับของความเครียด ผลการศึกษา ภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มทดลอง มีตัวแปรของจิตพยาธิวิทยา 3 ชนิด คือความไวระหว่างบุคคล อาการหวาดระแวงและอาการโรคจิต และ ระดับความเครียดลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เสาวนีย์ พงษ์มิ่ง (2542:บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลอง และชีพจรการหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543:99) ได้ศึกษา ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่มีต่อเชาวน์ อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากจำนวน 34 คน พบว่าหลังการ ทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการ ฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ และหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ ในกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ในกลุ่มควบ คุม

พริ้มเพรา ดิษยวนิช และจำลอง ดิษยวนิช (2544:9) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ภายหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น ระดับมาตรย่อยทั้ง 4 อย่าง ได้แก่ 1.อาการทางร่างกาย 2.อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ 3.ความบก พร่องทางสังคม 4.อาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงลดลง

พริ้มเพรา ดิษยวนิช (2544:195) ศึกษา ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพ และเชาวน์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ชาย หญิง จำนวน 49 คน อายุระหว่าง 10 ถึง 70 ปี ได้รับการ ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ของ Victor Serebriakoff ฉบับภาษาไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวดได้แก่ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบ เก็บตัว(extroversion-introversion) ความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creativity) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (strong-mindedness) ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับการฝึกอบรมมีระดับ

ของความมั่นคงทางอารมณ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง

เสาวนิต ผลุกระโทก (2544:111) ได้ศึกษา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่า มาตรการทางจิตพยาธิตดลง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเือนในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย่ำคิดย่ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย

พระสมภาร ทวีรัตน์ (2545:บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองสามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ คือ อาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ อาการทางกาย ภายหลังการทดลองดีขึ้นจากก่อนการทดลอง และผลของการเปรียบเทียบภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มอาการทั้ง 3 กลุ่ม คือ อาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ อาการทางกายของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

จากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การฝึกสมาธิ และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งในและต่างประเทศ ส่วนใหญ่ สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิ และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติทั้งในด้านร่างกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ความมีวินัย บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของ คุณแม่ สิริ กรินชัย โดยคาดว่า ผู้ที่ฝึกปฏิบัติจะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว

3.1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว

3.1.1. ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ แปลมาจากภาษาอังกฤษ "Personality" ซึ่งมีรากศัพท์ภาษากรีก "Persona" หมายถึง หน้ากากที่สวมใส่แสดงลักษณะนิสัยประจำตัวละครต่างๆในสมัยโบราณ เช่น หน้ากาก ผู้ร้าย นักแสดงจะสวมบทบาทผู้ร้ายให้สมกับตัวร้ายในเรื่องของบทละคร คำว่า บุคลิกภาพ ในภาษาไทยมีคำแปลว่า "สภาพนิสัยจำเพาะคน" มาจากคำว่า บุคลิก ซึ่งรากศัพท์มาจาก ปุตุลิก ในภาษาบาลี แปลว่า จำเพาะบุคคล ความหมายนี้ดูออกจะไม่ตรงกันกับคำภาษาอังกฤษ เพราะในภาษาอังกฤษนั้น "Personality" แปลว่า หน้ากาก (mask) ดังกล่าวแล้ว และในความหมายของตะวันตกแล้ว "Personality" หมายถึง ความจริงแท้ที่เกี่ยวกับบุคคลนั้น (The Quality or Fact of Being a Person) ซึ่งความหมายในภาษาไทยไม่มี (เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และไพบุลย์ เทวรักษ์, 2542:1-2)

นวลละอ อสุภาผล (2527:3-4) ได้กล่าวถึง ความหมายของ บุคลิกภาพว่ามีความหมายครอบคลุม 2 ประการคือ

1. เป็นความหมายที่แสดงถึงทักษะทางสังคม หรือความคล่องตัว เป็นความสามารถในการตอบสนองกับบุคคลต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไป ในความหมายนี้ บุคลิกภาพสามารถฝึกฝนได้

2. พิจารณาบุคลิกภาพในลักษณะเป็นสิ่งที่ติดตัวมา และแสดงออกหรือสร้างความรู้สึกประทับใจกับบุคคลอื่นที่เขาติดต่อด้วย ซึ่งบุคคลที่ติดต่อด้วยนั้นจะมีความคิดเห็นต่อบุคคลนั้นในลักษณะต่างๆ เช่น บุคลิกภาพก้าวร้าว (aggressive personality) บุคลิกภาพยอมตามผู้อื่น (submissive personality) หรือบุคลิกภาพน่ากลัว (fearful personality) เป็นต้น ในแต่ละกรณีนี้ผู้สังเกตจะเลือกคุณสมบัติ หรือปริมาณซึ่งเป็นลักษณะ

เด่นของผู้ถูกสังเกต และเป็นลักษณะสำคัญที่ก่อให้เกิดความประทับใจโดยรวม ถ้ากล่าวโดยสรุป คือ การให้คำจำกัดความในความหมาย 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ ดี และเลว

โสภา ชูพิกุลชัย (2529:164) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ผลรวมอย่างมีระบบของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลนั้นๆ

สุรางค์ จันทรธม (2533:85) บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล ได้แก่ รูปร่างหน้าตา ท่าทาง ความสามารถ แรงจูงใจ และการแสดงออกทางอารมณ์และผลที่เกิดจากประสบการณ์นั้นๆ หรือกล่าวสั้นๆ ได้ว่า บุคลิกภาพ คือ หมวดหมุ่นของลักษณะต่างๆ ที่รวมกัน และแสดงลักษณะที่เป็นเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

ศรีธรรม ธนะภูมิ(2535:14) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ ว่า หมายถึง ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งแสดงออกซ้ำๆ เพื่อตอบสนองและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพสังเกตได้จากการแสดงออกหลายด้านของบุคคลนั้น เช่น ความสามารถ ความสนใจ ลักษณะเด่น ค่านิยม ทักษะคติ ภาพพจน์เกี่ยวกับตน (self-image) และความประพฤติ เป็นต้น การแสดงออกต่างๆ เหล่านี้ คือ สิ่งสะท้อนออกมาจากจิตใจ

ธิตยา จันทลาพลาบูรณ์ (2537:9) ได้สรุปว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลซึ่งประกอบขึ้นจากลักษณะต่างๆ ทั้งลักษณะอุปนิสัย พฤติกรรม ลักษณะทางอารมณ์และสังคมที่แสดงให้เห็นได้เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิด ความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล

บงกช สุชะจิระ (2538:10) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะนิสัย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล รวมทั้งท่าทาง ความรู้สึกนึกคิดที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะของบุคคล จะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539:5-6) ได้สรุปคำนิยามของคำว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายใน

ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิธีพูดจา การนั่ง การยืน

ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว ความใฝ่ฝันปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ ฯลฯ

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วนๆ ออกจากกันโดยเด็ดขาด ทุกๆ ลักษณะของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและมีผลกระทบต่อกันและเป็นประจักษ์ชัด

บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอม และประสมประสานด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม การเรียนรู้ วิธีปรับตัวของบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมและวัตถุธรรม

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นลักษณะผิวเผินและส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้นหรือถูกปิดบังอำพรางโดยจงใจและไม่จงใจ

บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนรวม ซึ่งเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาและมีส่วนซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า เฉพาะตัว

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะนิสัย หรือ พฤติกรรมที่เป็นลักษณะส่วนรวมของแต่ละบุคคล ประกอบด้วยระบบทางร่างกายและจิตใจที่กำหนดให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ทั้งลักษณะภายนอกที่มองเห็น และ

ลักษณะภายในที่แสดงออกทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ โดยบุคลิกภาพนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามการเรียนรู้

3.1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพมีหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีมีหลักการเหตุผลความเชื่อและแนวคิดแตกต่างกันดังนี้ โสภกา ชูพิกุลชัย (2521:100-105) ได้เสนอการจัดระบบ ดังนี้

3.1.2.1.ทฤษฎีแบ่งประเภท (Type Theory) ทฤษฎีแบ่งประเภทนี้จะขึ้นอยู่กับ การสังเกตโดยทั่วไป เพื่อพิจารณาเกี่ยวกับด้านตัวบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ การยอมรับเกี่ยวกับลักษณะหรือบุคลิกภาพภายนอก นักจิตวิทยากลุ่มนี้ได้แก่ จุง (Jung) และ เชลตัน (Sheldon) ดังเช่น

จุง (Jung) ได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพไว้ 2 ประการ คือ

ประการแรก บุคคลที่มีลักษณะเด่นและชอบสังคม (Extrovert) เป็นคนที่สร้างความเชื่อมั่นบนรากฐานของความเป็นจริง มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม เป็นบุคคลที่เปิดเผยไม่ชอบเก็บตัว

ประการที่สอง บุคคลประเภทเก็บตัว (Introvert) เป็นคนที่มีมาตรการและกฎเกณฑ์ที่แน่นอนในการควบคุมอุปนิสัยของตนเอง เป็นคนที่เชื่อตนเอง และทุกอย่างที่กระทำมักขึ้นอยู่กับตนเองเป็นใหญ่

สำหรับเชลตัน (Sheldon) ได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพออกเป็น 3 ประการ คือ

ประการที่หนึ่ง เอนโดมอร์ฟ (Endomorph) ประเภทนี้มีลักษณะอ้วนเตี้ย เป็นพวกชอบสนุกสนาน รื่นเริง โกรธง่ายหายเร็ว มักกินจุ และขี้บ่น

ประการที่สอง เมโซมอร์ฟ (Mesomorph) เป็นประเภทนักกีฬา มีร่างกายสมส่วนไหล่กว้าง สะโพกเล็ก ร่างกายเต็มไปด้วยกล้ามเนื้อ คล่องแคล่ว ว่องไว มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา

ประการที่สาม เอคโตมอร์ฟ (Ectomorph) ประเภทนี้จะผอมสูง ไหล่ห่อ มีลักษณะเคร่งขรึม เอาใจใส่การทำงาน ไวต่อความรู้สึก

3.1.2.2.ทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัย (Trait Theory) ทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะนิสัยนี้ แตกต่างกับทฤษฎีแบ่งประเภท คือมุ่งจะอธิบาย ลักษณะบุคลิกภาพตามตำแหน่งในตาราง ซึ่งแทนแต่ละนิสัย เป็นต้นว่า เราอาจจะกำหนดบุคคลใดลงในตารางของความฉลาดและขยันหมั่นเพียร เป็นลักษณะนิสัยหนึ่งของบุคลิกภาพหรืออาจกำหนดลงในตารางของอารมณ์อ่อนไหวว่าเป็นอีกลักษณะของบุคลิกภาพก็ได้ ซึ่งแต่ละตารางนี้ เราเรียกว่า มิติ (dimension) นักจิตวิทยาทางด้านลักษณะนิสัยพยายามที่จะเสาะหารายชื่อลักษณะนิสัยที่สั้นๆ ที่จะสามารถใช้การอธิบายนิสัยของคนทั่วไป

ในการที่จะตั้งชื่อลักษณะนิสัยให้สั้นกะทัดรัดนั้น ทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) นักจิตวิทยาและ แอลพอร์ต (Allport) กลุ่มนี้ได้แก่ แคทเทล (Cattell)

แอลพอร์ต (Allport) ได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ

ลักษณะที่หนึ่ง ลักษณะสามัญ (Common traits)คือ ลักษณะที่อาจนำมาเปรียบเทียบได้ในบุคคลทุกคน เช่น ความเชื่อทางศาสนา ค่านิยม สังคม เป็นต้น

ลักษณะที่สอง ลักษณะเฉพาะบุคคล (Personal Disposition) คือ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ทำให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่ต่างกันไป

3.1.2.3.ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Theory) ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพในลักษณะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งแวดล้อมทางด้านร่างกาย (Physical)และทางด้านสังคม (Social) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเรื่องความขัดแย้งในใจ ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงสาเหตุจากในอดีต เป็น

ความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นจากแนวโน้มทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ นักจิตวิทยาที่มองบุคลิกภาพในแง่นี้คือ ฟรอยด์ (Freud)

ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่า จิตใจมนุษย์แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

ประเภทที่หนึ่ง อิด (Id) คือ สภาวะของจิตใจที่ต้องการแสวงหาความสุข ความพอใจ โดยปราศจากขอบเขตใดๆทั้งสิ้น

ประเภทที่สอง อีโก้ (Ego) คือ การรู้จักตนเอง รู้ว่าตัวเองคือใคร เริ่มแยกตัวเองจากโลกภายนอกได้

ประเภทที่สาม ซูเปอร์อีโก้ (Superego) คือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ประพฤติตามศีลธรรม วัฒนธรรมอันดี

3.1.2.4.ทฤษฎีส่วนร่วมทั้งร่างกายและจิตใจ (Organism Theory) ทฤษฎีนี้มุ่งจุดสนใจว่าการเข้าใจบุคลิกภาพจะต้องเข้าใจส่วนรวมแยกส่วนไม่ได้ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ (Potential) ที่จะพัฒนาไปในทางที่ดี นักจิตวิทยาที่สำคัญก็คือ มาสโลว์ (Maslow) และโรเจอร์ (Rogers)

3.1.2.5.ทฤษฎีที่เน้นสังคมและสิ่งแวดล้อมของสังคม (Social Determinants) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่า ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพโดยตรง นักจิตวิทยาที่สำคัญ คือ แอดเลอร์ (Adler) และ ฟรอมม์ (Fromm)

แอดเลอร์ (Adler) เชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์จะเกี่ยวข้องกับสังคมตลอดเวลา มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะสร้างชีวิตให้สมบูรณ์ เอาชนะอุปสรรคของตนเอง

ฟรอมม์ (Fromm)เชื่อว่า มนุษย์ต้องการอิสรภาพจึงทำให้ต้องแยกตัวเองออกมาจากธรรมชาติ ทำให้เกิดความว้าวุ่นเดียวดาย

จะเห็นได้ว่า แต่ละทฤษฎีมีความพยายามที่จะอธิบาย และวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลอย่างมีแบบแผนเป็นระบบ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาลักษณะเก็บตัว แสดงตัว โดยศึกษาลักษณะของพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพอย่างจำกัดและแคบลง

3.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

กาญจนา คำสุวรรณ (2524:192-193) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพมี 2 ปัจจัย คือ

1.พันธุกรรม ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง ผิวพรรณ ความสมบูรณ์หรือความพิการของร่างกาย

2.สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ดินฟ้าอากาศ ที่อยู่อาศัย สถานการณ์ สภาพแวดล้อม บุคคลที่ใกล้ชิด ตลอดจนประสบการณ์ที่บุคคลในสังคมเดียวกันได้รับ เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติ คำสั่งสอน การอบรมและการเลี้ยงดู เป็นต้น

ลักขณา สิริวัฒน์ (2544:135-136) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่

1.ศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิด (Inborn Potentialities) นับว่าเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ซึ่งอาจจะเป็นผลของพันธุกรรมหรืออิทธิพลต่างๆที่มีต่อทารกก่อนคลอด และสิ่งเหล่านี้มีความแตกต่างเบื้องต้นของมนุษย์ที่จะเป็นเงื่อนไขกำหนดทิศทาง และขอบเขตในการพัฒนาบุคลิกภาพในระดับหนึ่ง เช่น รูปร่าง ลักษณะหน้าตา ระบบประสาท ความสมบูรณ์ หรือ พิกัดของร่างกาย ลักษณะอารมณ์ เป็นต้น

2.สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ ในช่วงพัฒนาการของทารก ทารกมีประสบการณ์ต่างๆ กับสังคม และได้รับสิ่งเร้าที่มากกระทบมากมาย ทารกต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ เขาจะต้องเรียนรู้ว่าเขาต้องมีบทบาทอะไรบ้างสำหรับฐานะต่างๆ ของเขาในสังคม และเขาต้องเรียนรู้ที่จะแสดงบทบาทของเขาได้ให้

เด่นของผู้ถูกสังเกต และเป็นลักษณะสำคัญที่ก่อให้เกิดความประทับใจโดยส่วนรวม ถ้ากล่าวโดยสรุป คือ การให้คำจำกัดความในความหมาย 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ ดี และเลว

โสภา ชูพิกุลชัย (2529:164) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ ผลรวมอย่างมีระบบของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลนั้นๆ

สุรางค์ จันทรเฒ (2533:85) บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะที่สำคัญต่อการปรับตัวของบุคคล ได้แก่ รูปร่างหน้าตา ท่าทาง ความสามารถ แรงจูงใจ และการแสดงออกทางอารมณ์และผลที่เกิดจากประสบการณ์นั้นๆ หรือกล่าวสั้นๆ ได้ว่า บุคลิกภาพ คือ หมวดหมู่ของลักษณะต่างๆ ที่รวมกัน และแสดงลักษณะที่เป็นเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

ศรีธรรม ธนะภูมิ(2535:14) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ ว่า หมายถึง ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งแสดงออกซ้ำๆ เพื่อตอบสนองและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพสังเกตได้จากการแสดงออกหลายด้านของบุคคลนั้น เช่น ความสามารถ ความสนใจ ลักษณะเด่น ค่านิยม ทัศนคติ ภาพพจน์เกี่ยวกับตน (self-image) และความประพฤติ เป็นต้น การแสดงออกต่างๆ เหล่านี้ คือ สิ่งสะท้อนออกมาจากจิตใจ

ธิตยา จันทลาพลาบุรณ์ (2537:9) ได้สรุปว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลซึ่งประกอบขึ้นจากลักษณะต่างๆ ทั้งลักษณะอุปนิสัย พฤติกรรม ลักษณะทางอารมณ์และสังคมที่แสดงให้เห็นได้เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิด ความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล

บงกช สุขะจิระ (2538:10) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะนิสัย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล รวมทั้งท่าทาง ความรู้สึกนึกคิดที่รวมกันเป็นแบบอย่างเฉพาะของบุคคล จะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539:5-6) ได้สรุปคำนิยามของคำว่า บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายใน

ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิธีพูดจา การนั่ง การยืน

ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว ความใฝ่ฝันปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ ฯลฯ

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วนๆ ออกจากกันโดยเด็ดขาด ทุกๆ ลักษณะของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและมีผลกระทบต่อกันเป็นประจักษ์ชัด

บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอม และประสมประสานด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม การเรียนรู้ วิธีปรับตัวของบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมและวัตถุธรรม

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นลักษณะผิวเผินและส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้นหรือถูกปิดบังอำพรางโดยจงใจและไม่จงใจ

บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนรวม ซึ่งเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาและมีส่วนซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า เฉพาะตัว

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะนิสัย หรือ พฤติกรรมที่เป็นลักษณะส่วนรวมของแต่ละบุคคล ประกอบด้วยระบบทางร่างกายและจิตใจที่กำหนดให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ทั้งลักษณะภายนอกที่มองเห็น และ

เหมาะสม การเรียนรู้จากสิ่งเร้าและประสบการณ์ต่างๆในสิ่งแวดล้อมย่อมเป็นส่วนสำคัญ ในการหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลว่าเขาจะเป็นคนอย่างไร แสดงพฤติกรรมและวิธีปรับตัวอย่างไร

ทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างมีบทบาทที่สำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ ถ้าจะแยกให้เห็นชัดเจนว่าด้านไหนมีอิทธิพลมากหรือน้อยนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคลและวัฒนธรรมที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่เป็นสำคัญ (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:15)

3.1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว

จุง (Jung) ได้เสนอแนวความคิดและทฤษฎีบุคลิกภาพ โดยเขียนแนะนำไว้ในหนังสือ Psychological Type เปรียบเทียบบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน และจำแนกบุคลิกภาพตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคม หรือตามลักษณะการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้ (สกลิต วงศ์สุวรรณ.2540:61-65)

1.ลักษณะเก็บตัว (Introvert) เป็นบุคคลประเภทชอบอยู่โดดเดี่ยว ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบแยกตัวเองออกจากสังคม ชอบทำงานคนเดียว ใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลักในการสำรวจตัวเอง ควบคุมตัวเอง คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง สนใจเฉพาะเรื่องของตนเอง ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อชุมชน มักเก็บความทุกข์ไว้กับตัวเอง เก็บความรู้สึกเก่ง ไม่ค่อยจะแสดงออก มักจะหวาดระแวง มีความกดดันทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นหนอนหนังสือ ไม่ชอบสังคม ไม่ชอบติดต่อกับคนหมู่มาก ไม่ชอบทำตัวเด่นเมื่อออกสังคม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงยาก ชอบทำอะไรตามระเบียบกฎเกณฑ์แบบแผนของสังคม มีหลักการที่แน่นอนในการที่จะควบคุมตนเอง ทำอะไรมักขึ้นกับการตัดสินใจของตนเองเป็นใหญ่ ถือความคิดเห็นของตัวเองเป็นหลักเสมอ ยึดตัวเองเป็นใหญ่ มีแนวคิดเป็นของตนเอง มักทำหรือคิดโดยผูกพันกับตนเองมากกว่าคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่น สนใจแต่เรื่องของตนเองมากกว่าสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างชอบนั่งคิด ชอบฝัน เก็บความรู้สึกไม่แสดงอารมณ์ ไตร่ตรองแล้วจึงทำ ปรับตัวค่อนข้างยาก เห็นแก่ตัว ถ้ามีความรู้สึกขัดแย้งและเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปการกระถอย (Withdrawal) การหลบหนีแยกตัวออกจากสังคม มักเป็นคนเก็บตัว เป็นพวกที่มีความคิด ความรู้สึกทางใจ และการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องของตัว ไม่ใคร่จะคำนึงถึงความจริงของโลกภายนอก ลักษณะแบบนี้หากมีมากเกินไป อาจเป็นโรคจิตเภท Schizophrenia

2.ลักษณะแสดงตัว (Extravert) มีแนวโน้มที่จะสนใจสิ่งภายนอกตัว พวกที่คิดแต่เรื่องภายนอกตัวเอง มีลักษณะเป็นคนที่แสวงหา และชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการสังสรรค์ ชอบการเข้าสังคมอยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ เป็นคนที่สนุกสนานเป็นกันเอง ชอบพูดคุยกับคนอื่น มีลักษณะเปิดเผย คบคนง่าย ใจกล้า ชอบที่จะแสวงหาประสบการณ์ชีวิต โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมจริงๆมากกว่าการอ่านจากหนังสือหรือนั่งคิดเอาเองตามลำพัง ชอบการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ใหม่อยู่เสมอ ชอบเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ สนใจและตื่นตัวต่อสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป สนใจสิ่งต่างๆง่าย แต่ความสนใจไม่ค่อยยั่งยืน ชอบความตื่นเต้น การแสดงออกทางอารมณ์เห็นได้ง่ายชัดเจน ดีใจ เสียใจ เศร้า โกรธ เบื่อหน่าย ปรับตัวเก่ง มีความเป็นมิตร ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอนตายตัวในการปรับตัวและปฏิบัติตน ถ้าเกิดความคับข้องใจจะปรับตัวในรูปก้าวร้าว (Aggression) มักปรับตัวด้วยวิธีชดเชย มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม

ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถจัดเข้าอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งอย่างแท้จริง บางครั้งมีลักษณะเก็บตัว แต่บางครั้งชอบสมาคม ไม่นิยมเียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เรียกว่า Ambivert

อุทัย หิรัญโต (นงลักษณ์ ทิมาภรณ์.2542:9 ;อ้างอิงจาก อุทัย หิรัญโต.2526) กล่าวถึงลักษณะแสดงตัว เก็บตัว สรุปได้ว่า ลักษณะการแสดงตัว เก็บตัว หมายถึง แบบหรือประเภทของบุคลิกภาพ โดยจุง (Jung) เป็นผู้กำหนดขึ้น แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภทคือ พวกแสดงตัว และพวกเก็บตัว แต่ในสองพวกนี้อาจมีพวกที่สามปรากฏอยู่ด้วย เรียกว่าพวกแอมบิเวิร์ท (Ambivert) คือ มีลักษณะของการแสดงตัว และเก็บตัวรวมกัน บุคลิกภาพของเขาจะเกิดขึ้นโดยเครื่องเร้าทางสังคม ซึ่งพอจะระบุลักษณะของการเก็บตัว และแสดงตัวตามตาราง 1 ได้ดังนี้

ตาราง 1 ลักษณะเก็บตัว และลักษณะแสดงตัว

ลักษณะเก็บตัว	ลักษณะแสดงตัว
1.เอาตัวเป็นศูนย์กลางแห่งความรู้สึกนึกคิด	1.สนใจคนอื่นและโลกภายนอก
2.เป็นนักคิดนักฝัน	2.บูชาความจริง
3.ชอบทำงานคนเดียว	3.ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น
4.เก็บตัวเงียบๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร	4.ชอบสนุกสนานรื่นเริง ชอบสมาคม
5.ความรู้สึกไม่ดี	5.แสดงออกอย่างเปิดเผย
6.มักโทษตนเอง	6.มักโทษคนอื่น
7.มองโลกในแง่ร้าย	7.มองโลกในแง่ดี
8.จริงจังกับชีวิต	8.ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดจนเกินไป
9.เป็นคนมีระเบียบแบบแผน	9.ไม่ชอบทำการที่ถ้าวุ่นจนเกินไป
10.ชอบอยู่กับสิ่งที่ไม่มีชีวิต	10.ชอบอยู่กับคน
11.ไม่ชอบพูดมาก ชอบทำมากกว่า	11.ชอบพูดมาก พูดมากกว่าทำ
12.มีอารมณ์เบาแต่ลึก	12.ไม่ค่อยโกรธกับใคร และรักใครง่าย ๆ
13.มักเกรงใจผู้อื่น	13.ชอบใช้อำนาจขู่เข็ญ
14.ไม่ชอบเป็นใหญ่เป็นโต	14.ชอบเป็นเจ้าคนนายคน
15.ถือเนื้อถือตัว ไม่ยอมใครง่าย ๆ	15.ไม่ถือเนื้อถือตัว
16.มีเพื่อนน้อยแต่ได้เพื่อนจริง	16.มีเพื่อนมาก แต่คบกันผิวเผิน
17.ชอบวิจารณ์คนอื่น	17.ไม่ชอบวิจารณ์ใคร
18.ต้องการเปลี่ยนสภาพของโลกให้เข้ากับตนเอง	18.ต้องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพของโลก

ที่มา : อุทัย หิรัญโต (นงลักษณ์ ทิมาภรณ์.2542:9; อ้างอิงจาก อุทัย หิรัญโต.2526)

ลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว จะมีลักษณะดึงดูดซึ่งกันและกันในเบื้องต้น เพราะบุคลิกภาพทั้งสองนี้ช่วยประกอบซึ่งกันและกันให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้นคนทั้งสองประเภทนี้ จึงมักจะเลือกเพื่อนที่มีลักษณะตรงข้ามกับตน (ทศพร มณีศรีขำ.2542:10; อ้างอิงจาก ประมวล ดิฉินสัน.2511)

3.1.5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดลักษณะแสดงตัว

ลักษณะแสดงตัวจะเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งโตด้วยการอบรม ดูแลสั่งสอนปลูกฝังค่านิยมอันดีงามให้เด็กได้รับประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ธรรมชาติและพฤติกรรมของเด็กในวัยต่างๆก็ได้แสดงตัวมานั้นทำให้บุคลิกภาพการแสดงตัวของแต่ละคนแตกต่างกัน จากประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กได้รับในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้านและโรงเรียนจะเน้นว่ามีปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนต่อการพัฒนาลักษณะการแสดงตัวดังนี้ (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:16-17)

3.1.5.1.การประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จและความคาดหวังในความรู้สึกของบุคคลแต่ละคนส่งผลต่อลักษณะการแสดงตัวโดยตรง ดังนั้นความสำเร็จในด้านต่างๆของเด็ก เช่น ด้านวิชาการ ซึ่งประเมินได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงมีความสัมพันธ์กับลักษณะการแสดงตัว รีดดิ้ง (ทศพร มณีศรีขำ.2543:13 ; อ้างอิงจาก Ridding.1966) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาภาษาอังกฤษและคณิตศาสตร์กับนักเรียนอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป พบว่า การแสดงตัวมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเซเวจ (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:16; อ้างอิงจาก Savage.1966:91-98) ที่ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงตัว ลักษณะทางอารมณ์และอาการทางประสาทกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นเด็กเล็กอายุประมาณ 8 ปี พบว่า ลักษณะแสดงตัวมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นอกจากนี้การประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อเด็ก เช่น กิจกรรมด้านกีฬา กิจกรรมนอกหลักสูตร ความสามารถพิเศษ การได้รับตำแหน่งสำคัญในโรงเรียนก็เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพการแสดงออก

3.1.5.2.การได้รับการยอมรับ ลักษณะแสดงตัวเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่นำไปสู่การยอมรับนับถือ ความเชื่อมั่น และการชมเชย การได้รับการยอมรับเป็นการมองเห็นว่า บุคคลนั้นกระทำตนให้มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือสังคม ทัททิมมา ระเบียบดี (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:16 ;อ้างอิงจาก ทัททิมมา ระเบียบดี.2531:45) ได้กล่าวและสรุปไว้ว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้จะแผ่ไปยังผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นและยอมรับนับถือผู้อื่นด้วย

นิพนธ์ แจ้งเยี่ยม (2519:51) ได้ศึกษา ลักษณะแสดงตัว ความสามารถในการแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า คนที่มีลักษณะการแสดงตัว ความสามารถในการแสดงออกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนคนที่มีลักษณะแสดงตัวน้อย (เก็บตัว) จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ส่วนคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

3.1.5.3.การมีอำนาจหรืออิทธิพล การมีอำนาจหรืออิทธิพลมีความสัมพันธ์กับลักษณะแสดงตัว ดังที่แบรดชอว์ (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:17; อ้างอิงจาก Bradshaw.1981:71-75) ได้กล่าวว่า ไม่ว่าจะเป็นอำนาจในตำแหน่งหน้าที่การงาน อำนาจในด้านความรู้ความชำนาญ หรือ อำนาจในการที่เป็นผู้นำหรือมีความสามารถพิเศษนั้น จะเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ สามารถเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองมีค่า และในที่สุดลักษณะแสดงตัวก็จะเพิ่มขึ้นมาได้แต่ก็บ่อยครั้งที่อำนาจเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้ลักษณะการแสดงตัวลดลงได้ บุคคลที่มีลักษณะการแสดงตัวนั้นเป็นคนที่เหนือกว่าคนอื่นด้านใดด้านหนึ่ง

3.1.5.4.การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้น เป็นสิ่งสำคัญในอันที่จะปลูกฝังบุคลิกภาพที่เหมาะสมให้แก่เด็ก ถ้าสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกไม่ดีพอ เนื่องจากการปฏิบัติตนของพ่อแม่ไม่ถูกต้อง จะทำให้เด็กไม่อาจปฏิบัติหรือเข้าใจว่าตนเองจะวางตนอย่างไรจึงจะเหมาะสม ถ้าเด็กมี

ชีวิตเริ่มต้นที่ดีก็ย่อมเป็นพื้นฐานที่มีคุณค่ายิ่งสำหรับการที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ลิตดาวัลย์ เกษมเนตร.2543:17; อ้างอิงจาก กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา.2536:26)

3.2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

จากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยขอนำเสนองานวิจัยที่ใกล้เคียงกันดังนี้

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ดีสนา (ทศพร มณีศรีขำ.2542:13; อ้างอิงจาก Desena.1964) ได้ทำการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของเด็กดี ปานกลาง และเด็กที่เรียนอ่อน โดยศึกษากับนิสิตมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1061 คน ผล ปรากฏว่า เด็กที่มีผลการเรียนสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวดีและรวดเร็วกว่าเด็กนักเรียนในระดับปานกลาง หรือระดับต่ำ จึงสามารถสรุปได้ว่า เด็กที่เรียนดี จะมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวทางสังคมได้ดี เป็นลักษณะหนึ่งของเด็กแสดงตัวหรืออาจกล่าวได้อีกแง่หนึ่งว่า เด็กที่เรียนดีจะมีลักษณะแสดงตัว

สตรอม (บงกช สุชะจิระ.2538 ;อ้างอิงจาก Strom.1965:387-389) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย จำนวน 125 คน เป็นชาย 83.6% และหญิง 16.4% มีอายุตั้งแต่ 26-60 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษากลุ่มนี้ ประกอบด้วยบุคคลที่มีอารมณ์ดี มาก คะแนนของกลุ่มแสดงความโน้มเอียงชัดเจนมากในการที่จะเป็นผู้มีการแสดงออกสูง มีความมั่นใจในตนเองในทางที่ดี มีการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้ดีมาก ชอบสมาคม ชอบอยู่เป็นกลุ่ม

ไอแซงค์ (ทศพร มณีศรีขำ.2542:11; อ้างอิงจาก Eysenck.1971) ได้ศึกษา อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่มีต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยศึกษาเด็กอายุ 11-12 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น แล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัว อาชีพของพ่อแม่ ลำดับของการเกิด และความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก พบว่า เด็กที่มีลักษณะการเก็บตัวมักมาจากครอบครัวใหญ่ เด็กที่มีลักษณะการแสดงตัวมักเกิดในอันดับแรกๆมากกว่าเด็กเก็บตัว พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมาก เป็นพ่อแม่ของเด็กแสดงตัว และอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่า เด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อแม่ มากกว่าเด็กผู้ชาย และการที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อแม่ นั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

3.2.2. งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ อายุรการ (2512:101) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัว การยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆได้ง่าย และเป็นผู้นำที่ดีได้มากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

ชูชีพ อ่อนโคสูง (2516:97) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงกับบุคลิกภาพแสดงตัว คือ ลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพแสดงตัว เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

นิพนธ์ แจ้งเอียด (2519:51) ได้ศึกษา บุคลิกภาพแสดงตัว ความสามารถในการแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรธานี พบว่า คนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ความสามารถในการแสดงออกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวน้อย (เก็บตัว) จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ส่วนคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ทศพร มณีศรีขำ (2542:บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ฉัตรฤดี สุปลั่ง (2543:86) ได้ศึกษา ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF ของ เรมอนด์ บี แคทเทล ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบทางบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยเรียงจากค่าสหสัมพันธ์จากมากไปน้อย คือ อัจฉริยะ (H) ควบคุมตนเองได้ (Q3) วุฒิกว้างขวางอารมณ์ (C) มีมโนธรรม (G) และเปลี่ยนแนวคิดใหม่ (Q1) องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง คือ มักรู้สึกผิด (O) เครียด (Q4) พึ่งตนเอง (Q2) ส่วนองค์ประกอบทางด้านชอบสังคม เก็บตัว (A) ไม่พบความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

สรวิศ ผลภาณี (2545:79) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของบุคลิกภาพ กับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ พบว่า เชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ องค์ประกอบของบุคลิกภาพ ด้านการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ด้านเป็นระเบียบเรียบร้อย ด้านชอบคบค้าสมาคมกับผู้อื่น ด้านความต้องการความสำเร็จ ด้านการคิดอย่างพินิจพิจารณา ด้านความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ด้านความกระฉับกระเฉง ด้านความอดทน ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความกล้ายืนหยัด ด้านให้บริการ

ปรีติวารณ ตริสาทร (2545:78) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ นอกจากนี้บุคลิกภาพแสดงตัวและบุคลิกภาพเก็บตัว สามารถร่วมกันพยากรณ์เชาวน์อารมณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ได้

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการเก็บตัวและแสดงตัว จึงสรุปความได้ว่า ลักษณะการเก็บตัวและแสดงตัว มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผู้วิจัยจึงคาดว่า ผู้ที่มีลักษณะแสดงตัวจะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะเก็บตัว

3.3.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว และความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

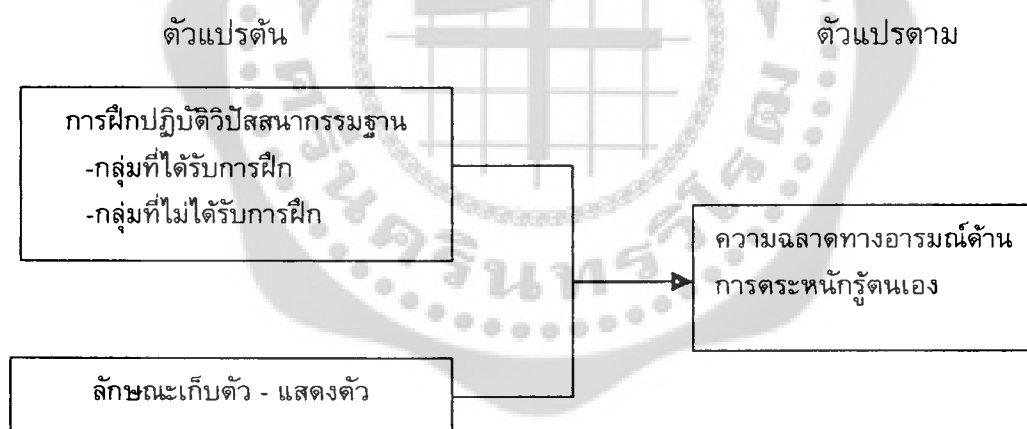
การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปในด้านต่าง ๆ ดังนี้

พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2544:195) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ พบว่า ระดับความมั่นคงทางอารมณ์และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูง แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย แบบเก็บตัวไม่เปลี่ยนแปลง เสาวนีย์ พงษ์ผึ่ง (2542:บทคัดย่อ) พบว่า ผู้อบรมมีการมองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เกจกนก เอื้อวงศ์ (2532:53) พบว่า ผู้อบรมมีภาวะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543:99) พบว่า หลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา

วิปัสสนากรรมฐานสามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง และเชาวน์อารมณ์ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น (พริ้มเพรา ดิษยวณิช และจำลอง ดิษยวณิช .2544:195 เสาวนิต ผลุงกระโทก.2544:70) นอกจากนี้ ปัทมา สีนุวัฒน์ (2545:บทคัดย่อ) พบว่า บาทหลวงมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นในทุกด้าน และ จัตุรฤดี สุกปลั่ง (2543:86) ศึกษา ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน พบว่าองค์ประกอบทางบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สรวิต ผลภาณี (2545:79) พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของบุคลิกภาพ สอดคล้องกับ ปรีดาพรรณ ตรีสาทร (2545:70) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ โดยบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์บวกกับเชาวน์อารมณ์ และบุคลิกภาพเก็บตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับเชาวน์อารมณ์ นอกจากนี้ บุคลิกภาพแสดงตัว เก็บตัวสามารถทำนายเชาวน์อารมณ์ได้

จากผลวิจัยดังกล่าว การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และลักษณะเก็บตัวแสดงตัว สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ผู้วิจัยจึงคาดว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

4.กรอบแนวคิดในการวิจัย



5.สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวต่อความฉลาดทางด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2.การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็น นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 97 คน และนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 114 คน รวมทั้งสิ้น 211 คน

2.กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่สุ่มจากประชากร มีขั้นตอนดำเนินการสุ่มดังต่อไปนี้

2.1.นำแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) มาทดสอบนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 211 คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะบุคลิกภาพ กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว คือกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

2.2.สุ่มประชากร กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัวและกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว โดยการสุ่มอย่างง่าย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 2.12 - 3.07 ลักษณะแสดงตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 3.08 - 3.86 เป็นกลุ่มทดลอง

นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 1.98 - 3.03 ลักษณะแสดงตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 3.04 - 3.80 เป็นกลุ่มควบคุม ตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนา บุคลิกภาพ	การฝึกปฏิบัติวิปัสสนา	
	ได้รับการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน	ไม่ได้รับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน
ลักษณะเก็บตัว	30	30
ลักษณะแสดงตัว	30	30

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3. การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

- 1.1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
- 1.2. ผู้วิจัยได้นำแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) มีค่าความเชื่อมั่น .77 เพื่อใช้ในการวิจัย
- 1.3. นำแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถาม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 1.4. หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson-product moment correlation coefficient) โดยนำแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 43 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
- 1.5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .87
- 1.6. นำแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ที่หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น ตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
0	ข้าพเจ้าสามารถออกไปแสดงตัวหรือรายงานหน้าชั้นได้อย่างสบายใจ					
00	เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นข้าพเจ้ามีส่วนร่วม					
000	แสดงความคิดเห็นเสมอ					
0000	โดยปกติแล้ว อาจารย์ไม่ค่อยรู้จักข้าพเจ้า					
	ถ้าอาจารย์ต้องการเรียกคนใดคนหนึ่งออกไปพูดหรืออธิบายปัญหาหน้าชั้น ข้าพเจ้ามักจะกลัวนา					
	ขอให้เรียกคนอื่นที่ไม่ใช่ข้าพเจ้า					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	5	คะแนน
จริงมาก	4	คะแนน
จริงปานกลาง	3	คะแนน
จริงเพียงเล็กน้อย	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	1	คะแนน
จริงมาก	2	คะแนน
จริงปานกลาง	3	คะแนน
จริงเพียงเล็กน้อย	4	คะแนน
ไม่จริงเลย	5	คะแนน

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2.1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2.2. สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยปรับปรุงแบบสอบถามของ เปรมใจ บุญประสพ (2545) มีค่าความเชื่อมั่น .80 และ ช่อเพชร เบ้าเงิน (2545) มีค่าความเชื่อมั่น .96

2.3. นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถามตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4. หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson-product moment correlation coefficient) โดยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 52 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อ

2.5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .83

2.6. นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก/พฤติกรรม				
		บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
0	เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ฉันรู้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร					
00	ฉันไม่รู้สาเหตุ เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี					
000	ฉันเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด					
0000	ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายถึงอารมณ์ที่ฉันประสบอยู่					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

บ่อยมาก	5	คะแนน
บ่อย	4	คะแนน
บางครั้ง	3	คะแนน
นานๆครั้ง	2	คะแนน
ไม่เคย	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

บ่อยมาก	1	คะแนน
บ่อย	2	คะแนน
บางครั้ง	3	คะแนน
นานๆครั้ง	4	คะแนน
ไม่เคย	5	คะแนน

3.การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย

3.1.ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองโปรดดูในภาคผนวก

3.2.เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย

3.3.ขออนุญาตคุณแม่ สิริ กรินชัย ในการนำโปรแกรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานของท่านเพื่อทำการวิจัยและเจ้าหน้าที่ยุทธพิทักษ์สมาคมแห่งประเทศไทย ในการใช้สถานที่เพื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.4.ขออนุญาตทางภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ในวันที่ 23 – 30 พฤษภาคม 2546 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

รายละเอียดการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ดังแสดงในภาคผนวก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 120 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังนี้

กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่

- 1.กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว และได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 30 คน
- 2.กลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว และได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 30 คน

กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ได้แก่

- 1.กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว และไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 30 คน
- 2.กลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว และไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 30 คน

ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ 2x2 Factorial design ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการวิจัย

บุคลิภาพ	การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	
	ฝึก (E)	ไม่ฝึก (C)
ลักษณะเก็บตัว (I)	IE	IC
ลักษณะแสดงตัว (EX)	EXE	EXC

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1. ก่อนการทดลอง

2.1.1. นำแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวของทศพร มณีศรีขำและนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) ทดสอบวัดนักศึกษาพยาบาลจำนวนทั้งหมด 211 คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะบุคลิภาพออกเป็น กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว คือกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มมีจำนวน 104 คน และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม มีจำนวน 107 คน

2.1.2. สุ่มประชากรกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็น

2.1.2.1. นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คนและแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง

2.1.2.2. นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คนและแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

2.1.3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 120 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2. การดำเนินการทดลอง

2.2.1. กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่าง วันที่ 23 – 30 พฤษภาคม 2546 เป็นเวลา 7 คืน 8 วัน ณ. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

2.2.2. กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 120 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4. นำผลที่ได้จากข้อ 2.1.3 และข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for Social Science)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. การทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way Analysis of Variance)
3. เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey เมื่อ F – test มีนัยสำคัญ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแมสสิรี กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลและความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลได้ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแมสสิรี กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว โดยใช้คะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	กลุ่มทดลอง					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	N	$\bar{X}$	S.D	N	$\bar{X}$	S.D
ลักษณะเก็บตัว	30	3.665	.402	30	3.851	.511
ลักษณะแสดงตัว	30	3.859	.297	30	4.003	.338
รวม	60	3.762	.363	60	3.927	.436

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่มีลักษณะเก็บตัว มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เท่ากับ 3.665 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 3.851 ส่วนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะแสดงตัว ก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เท่ากับ 3.859 ภายหลังการทดลองเท่ากับ 4.003

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มควบคุม ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	N	$\bar{X}$	S.D	N	$\bar{X}$	S.D
ลักษณะเก็บตัว	30	3.718	.310	30	3.671	.300
ลักษณะแสดงตัว	30	3.949	.315	30	3.832	.303
รวม	60	3.833	.331	60	3.752	.310

จากตาราง 5 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมที่มีลักษณะเก็บตัว มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เท่ากับ 3.718 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 3.671 ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีลักษณะแสดงตัว ก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เท่ากับ 3.949 ภายหลังการทดลอง เท่ากับ 3.832

ตอนที่ 2 ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแมสิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว โดยใช้คะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานข้อที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ถ้าไม่พบปฏิสัมพันธ์จะได้ศึกษาถึงผลของแกนหลัก คือ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว โดยสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สมมติฐานข้อที่ 3 คือ นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way Analysis of Variance) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 6 และตาราง 7

ตาราง 6 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามบุคลิกภาพและการได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

แหล่งข้อมูล	N	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	60	.165	.318
- ลักษณะเก็บตัว	30	.186	.351
- ลักษณะแสดงตัว	30	.144	.284
กลุ่มควบคุม	60	-.082	.336
- ลักษณะเก็บตัว	30	-.046	.305
- ลักษณะแสดงตัว	30	-.117	.365
รวม	120	.041	.348

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ .165 โดยกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .186 และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .144 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ -.082 โดยกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -.046 กลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -.117

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	1.823	1	1.823	290.480*	.037
ลักษณะเก็บตัว - แสดงตัว	.094	1	.094	14.974	.161
ปฏิสัมพันธ์	.006	1	.006	.058	.810
ความคลาดเคลื่อน	12.508	116	.108		
รวมทั้งหมด	14.431	119			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 มีดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว แสดงว่าการได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2. เมื่อพิจารณาการได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลอง (.165) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (-.082) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3. เมื่อพิจารณาลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็นนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 97 คน และ นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 114 คน รวมทั้งสิ้น 211 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่สุ่มจากประชากร มีขั้นตอนดำเนินการสุ่มดังต่อไปนี้

- 2.1. นำแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) ทดสอบนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 211 คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะบุคลิกภาพ ออกเป็น กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว คือกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

- 2.2. สุ่มประชากรกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัวและกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายโดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างให้

นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน ลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง

นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
- 2.แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- 3.การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย

วิธีดำเนินการทดลอง

1.ก่อนการทดลอง

1.1.นำแบบวัดลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ของ ทศพร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์(2542) ทดสอบนักศึกษาพยาบาลทั้งหมด 211 คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะบุคลิกภาพออกเป็น กลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว คือกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม และกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว คือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

1.2.สุ่มประชากรกลุ่มที่มีลักษณะเก็บตัวและกลุ่มที่มีลักษณะแสดงตัว โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างให้

1.2.1.นักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 2.12 - 3.07 ลักษณะแสดงตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 3.08 - 3.86 เป็นกลุ่มทดลอง

1.2.2.นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีลักษณะเก็บตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 1.98 - 3.03 ลักษณะแสดงตัว 30 คน มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 3.04 - 3.80 เป็นกลุ่มควบคุม

1.3.ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 120 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.การดำเนินการทดลอง

2.1.กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่าง วันที่ 23 – 30 พฤษภาคม 2546 เป็นเวลา 7 คืน 8 วัน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

2.2.กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.3.หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 120 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4.นำผลที่ได้จากข้อ 1.3 และข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1.หาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล

2.เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3.เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและ แสดงตัว

โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two - way Analysis of Variance)

สรุปผลการวิจัย

1.ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2.นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3.นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผล

1.ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ในสมมติฐานข้อนี้ เป็นการคาดถึงอิทธิพลร่วมกันของตัวแปรการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จากผลการวิจัยแสดงว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย สามารถที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และใช้ได้กับคนทุกบุคลิกภาพไม่ได้ใช้เฉพาะกับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จึงไม่สามารถทำให้ผู้ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองแตกต่างกัน

2.นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการของคุณแม่ สิริ กรินชัย เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งการฝึกในครั้งนี้จะประกอบไปด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ เป็นการฝึกสติให้ระลึกรู้ถึงการกระทำและจิตใจของตนเองทุกขณะ โดยสังเกตเข้าไปภายในตนเอง ความรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจากทวารทั้งหก อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการเดินจงกรมถือเป็นกุญแจดอกแรกที่สำคัญในกระบวนการปฏิบัติ เพราะเป็นปฐมบทที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องสติและอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นหัวใจของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (84 ปี คุณแม่สิริ กรินชัย.2545:49) ในการเดินจงกรมจะเดินในระยะ

ประมาณ 3-4 เมตร เวลาเดินจะมีสติกำหนดรู้การก้าว การเหยียบในแต่ละขณะให้ทันกับปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้นๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่จะดำเนินต่อไปทั้งหมดได้ง่ายขึ้น ส่วนการนั่งสมาธิ มีวิธีการกำหนดที่ท้องพองหนอ-ยุบหนอ ตามอาการของความรู้สึกที่ท้องพองหรือยุบ โดยใช้สติเข้าไปกำหนดในอาการนั้นๆ จิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะเกิดอาการใดๆ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ เช่น ปวด เมื่อย เจ็บ คัน ฯลฯ ก็ให้กำหนดไปตามความเป็นจริงของอาการนั้นๆ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ตามความเป็นจริง นอกจากนี้เมื่อนั่งสมาธิไปแล้ว สมาธิที่เข้มแข็งสามารถบังคับจิต ควบคุมอารมณ์ให้เกิดสมาธิได้แม้ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวายมีเสียงรบกวน จิตที่เป็นสมาธิมีความแน่วแน่นมั่นคงและแม่นยำ (สุริยาพร พุทธะกุล.2531:19 ;อ้างอิงจาก นงเยาว์ ชาญณรงค์.2525:252) ผู้ที่ได้รับการฝึกจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (เสาวนีย์ พงษ์.2542:45) จิตที่เป็นสมาธิมีคุณประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงานให้มีประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ การรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนสามารถตัดสินใจได้ตามลำดับ อันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ประโยชน์ของสมาธิแบ่งได้ดังนี้ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก.2527:32-33)

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1. ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2. ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) กำจัดอัสวะกิเลสให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญญา ผู้ฝึกฝนจิตใจจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถได้ความพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน (อภิญญา) คือ ไต่ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่างๆ เช่น เจโตปริยญาณ (ทลายใจคนอื่นได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการเช่น มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีความสงบเยือกเย็น สุขภาพที่มั่นคง มีเมตตา กรุณา สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้มเบิกบาน มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่คับขันได้ มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรจับใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส หายความวิตกกังวล กลัว หายกระวนกระวาย มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจให้เหมาะสมแก่สถานการณ์ มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย รู้เท่าทันปรากฏการณ์และมีความยับยั้งชั่งใจ มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือและการทำกิจการทุกอย่าง ส่งเสริมความจำ เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก ความดันโลหิต ฯลฯ

นอกจากการเจริญกรรม นั่งสมาธิแล้ว มีการเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการปฏิบัติ จะเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน มีการฝึกให้ต่อเนื่อง จิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ มีผลทำให้กระทำสิ่งนั้นด้วยความเต็มใจและตั้งใจ มีความสุขเพลิดเพลินอยู่กับงานที่ทำโดยมิต้องหวังหน้าพะวงหลังอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อยต่อการทำงาน เพราะในขณะที่ทำงานจิตใจจะจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นสำคัญ ส่งผลทำให้งานนั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จิตเบิกบานแจ่มใส มีความตื่นตัว ขณะที่สติกำหนดรู้ อิริยาบถปัจจุบันความทุกข์ต่างๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับ จนในที่สุดความทุกข์จะไม่กล้ากราย เป็นการนำธรรมะมาปรับใช้กับชีวิตในโลกได้เหมาะสมกลมกลืน ทำให้ชีวิตเกิดความสมดุล จิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว รู้เท่า

ทันอารมณ์ทางใจและปรับเปลี่ยนใจที่เป็นอกุศลให้เกิดเป็นกุศลกับอารมณ์ต่างๆได้ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ เป็นต้น ในการปฏิบัติทั้ง 3 อย่าง อันได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ เป็นวิธีที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง มีสติในการควบคุมการกระทำทุกอย่าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน มีสติคอยกำหนดรู้ว่าทำอะไร เช่น ยืน เดิน นอน นั่ง หรือการคิดก็ต้องมีสติในการกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา การฝึกปฏิบัตินี้ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร บอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่า จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเองจากการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากจิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันทำให้ระลึกทั่วอยู่เสมอ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (สุริยาพร พุทธะกุล.2531:16 ;อ้างอิงจาก เทียน จิตตสุโก.2526) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติมีความรู้ตัวอยู่เสมอแล้วจะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และผลที่จะตามมา เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่มีอะไรมาบังไว้ แต่ขณะที่เราฟุ้งซ่านวุ่นวาย มีอะไรมาบดบังจิตของเราไปแล้ว จะทำให้การงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้น คือ ผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบก็จะมีสมาธิ คือ ความสะอาด สว่าง สงบ มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน พริ้มเพรา ดิษยวนิช (2544:197) เห็นว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คือ ความเข้าใจตนเอง (Self-understanding) หรือ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด โดยเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจตนเอง การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตนเองอื่นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่สูงสุด (วิระวัฒน์ บัณฑิตา มัย.2542:37) แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักของการพัฒนาสติ (mindfulness) ซึ่งความมีสตินี้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะองค์ประกอบอื่นๆต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน (นันทนา วงษ์อินทร์.2544:137) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นำมาใช้ประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดี (อภิวุทธธรรม) หรืออารมณ์ที่ไม่ดี (อนิภิวุทธธรรม) ซึ่งเป็นการกำหนดรู้เฉยๆ หรือกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) คือเป็นการใส่ใจหรือกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยสติและปัญญาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (พริ้มเพรา ดิษยวนิช.2544:197) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการของคุณแม่ สิริ กรินชัย เน้นเรื่องการฝึกสติเป็นอย่างมากในการจัดการกับอารมณ์ที่มากกระทบกับทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ

นอกจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์แล้ว คุณแม่สิริ กรินชัย ได้จัดให้มีการสวดมนต์ ไหว้พระ รัชชาศีลเพื่อให้กาย วาจา สงบ ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เมื่อมีความปกติสุขทางกายและทางวาจาแล้วก็จะเกิดความปกติทางใจและเกิดสติ สมาธิ ปัญญาที่จะพิจารณาสังขารที่ลึกลับซึ่งต่อไป (เสาวนิต ผลุกระโทก.2544:31) นอกจากนี้ในทุกวันของการปฏิบัติมีการฟังธรรม ซึ่งมีเนื้อหาสอนให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว การทำจิตให้บริสุทธิ์ ภาวนาแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด ความกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจสังขารของชีวิตและธรรมชาติ เห็นคุณค่าของตนเองที่จะทำความดี เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขจัดความทุกข์ ลดความวิตกกังวล ความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ เมธานนท์ (2535) พบว่า ภายหลังการเจริญสติปัฏฐานสี่ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลน้อยกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น (เสาวนิต ผลุ

กระโทก.2544:111) (พริ้มเพรา ดิษยวณิช และ จำลอง ดิษยวณิช .2544) นอกจากนี้ เกิดความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสติสมาธิ ความจำดี (84 ปี คุณแม่สิริ กรินชัย.2544:82) รู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (เสาวนีย์ พงษ์.2542:45) มีภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น(เก็จกนก เอื้อวงศ์.2532:53) รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ใจเย็นขึ้น สามารถรอคอยผู้อื่นได้โดยไม่โกรธ (จำเนียร ช่างโซติ.2544:58)

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

การที่ผลวิจัยนี้ไม่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองแตกต่างกัน อาจมองได้ว่าบุคลิกภาพมองได้ 2 ประการ (พริ้มเพรา ดิษยวณิช.2544:201) ประการแรก หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของลักษณะเฉพาะที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน เช่น ชอบการออกสังคม อยากเป็นคนเด่น สนใจศาสนาและปรัชญา ไม่ชอบแสดงตัว เป็นต้น ประการที่สอง บุคลิกภาพถูกนำมาใช้ในการที่จะอธิบายความคงที่ในพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะแสดงออกอย่างสม่ำเสมอในสถานการณ์ที่แตกต่างกันและพฤติกรรมเหล่านั้นปฏิบัติต่อเนื่องกันมาในช่วงระยะเวลาอันยาวนาน เช่น คนขี้อรourke ไม่ไว้วางใจใครก็มักแสดงลักษณะเช่นนี้ออกมาในทุกสถานการณ์และบ่อยครั้งด้วย นอกจากนี้บุคลิกภาพยังเกี่ยวข้องกับผลรวมของลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ตลอดจนการคิดและเจตคติที่มีต่อโลกภายนอก ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น

จุ (สถิต วงศ์สวรรค์.2540:61-65; อ้างอิงจาก Jung:39 n.d) อธิบายว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวจะมีลักษณะเป็นบุคคลที่ชอบอยู่โดดเดี่ยว ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบแยกตัวเอง ออกจากสังคม ชอบทำงานคนเดียว ใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลักในการสำรวจตัวเอง ควบคุมตัวเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบสังคม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ส่วนผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะสนใจสิ่งภายนอกตัว ชอบทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ชอบเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ มีการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ จะเห็นได้ว่าลักษณะเหล่านี้ เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นบุคลิกภาพเดิมที่มีอยู่แล้วก่อนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และภายหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามวิธีการของคุณแม่ สิริ กรินชัย 7 दिन 8 วัน ซึ่งมีวิธีการควบคุมให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยฝึกการกำหนดอิริยาบถให้เป็นปัจจุบัน กำหนดให้ละเอียดอย่างต่อเนื่อง เป็นการใช้สติควบคุมตนเองให้รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มีสติอยู่กับ การตามดูตามรู้กายกับใจของตน จึงไม่มีเวลาพูดคุยกัน บรรยาการจึงเต็มไปด้วยความสงบ ดังนั้นลักษณะแสดงตัวจึงไม่ได้แสดงพฤติกรรมอย่างที่เคยเป็น ส่วนลักษณะเก็บตัวไม่ได้แสดงออกอยู่แล้ว ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้ที่มีลักษณะแสดงตัวจึงไม่แตกต่างจากผู้ที่มีลักษณะเก็บตัว ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2544:195) ที่พบว่า ภายหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้ารับการฝึกมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย – บุคลิกภาพแบบเก็บตัว ไม่เปลี่ยนแปลง

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองได้ ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาตนเองและเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นแก่บุคคลในสังคม ดังนั้นจึงควรมีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการของคุณแม่สิริ กรินชัย ให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในทุกระดับและทุกสถาบันการศึกษา เนื่องจากปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆขึ้นมากมาย สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสยุคโลกาภิวัตน์ บุคคลให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นอย่างมากเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเองจึงละเลยการพัฒนาจิตใจ ขาดการปลูกฝังและฝึกฝนให้รู้จักควบคุมจิตใจให้มีสติหรือมีหลักยึดจิตใจให้หนักแน่น จึงควรมีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในทุกระดับชั้นและควรทำทุกปีจนกระทั่งจบการศึกษา เพื่อที่จะทำให้นักเรียน เหล่านี้เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง ในการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม มีความเชื่อมั่นในการทำงาน มีทักษะในเรื่องต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สามารถแก้ไขปัญหาในทางโลกและทางธรรมได้ด้วยตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบผลสำเร็จ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1.ควรศึกษาถึงผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น
- 2.ควรมีการวิจัยต่อเนื่อง เป็นการติดตามผลในระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น ทุก 3 เดือน ทุก 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ว่าคงทนในระยะเวลาเพียงใด
- 3.ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีเวลา 3 วัน 7 วัน 15 วัน 1 เดือนขึ้นไป ควรมีการศึกษาวิจัยว่าระยะเวลาใดของการปฏิบัติที่เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- 4.ควรมีการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว กับนักเรียนระดับประถมศึกษา หรือระดับมัธยมศึกษา เพื่อดูผลของฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ว่าแตกต่างกันหรือไม่เพียงใด ทั้งเนื่องจากเด็กในวัยนี้อาจมีบุคลิกภาพยังไม่เป็นรูปแบบที่ชัดเจนหรือแข็งแกร่งเท่าผู้ใหญ่ ดังนั้นอาจได้ผลต่างจากงานวิจัยนี้



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.(2544).คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา คารสุภา.(2516).ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว – เก็บตัว ความรู้สึกผิดชอบและคุณธรรมแห่งพลเมืองดี.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และไพบุลย์ เทวรักษ์.(2542).”ข้อมูลพื้นฐานทางจิตวิทยาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”การวัดบุคลิกภาพ.กรุงเทพฯ:เอสดีเพรส การพิมพ์.
- คู่มือสอบเข้าเป็นนักศึกษา (2546).มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอม ชุ่มช่วย.(2540:ก.ค).”ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence ”.ในวารสารการศึกษาปฐมวัย:56-61.
- จำเนียร ช่วงโชติ .(2538).เอกสารประกอบโครงการ เจริญสติกำหนดรู้ปัจจุบันในชีวิต.
- จำเนียร ช่วงโชติ .(2541).เอกสารประกอบโครงการ หลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิเพื่อพัฒนาตนพัฒนางาน. กรุงเทพฯ. หอรัตนชัยการพิมพ์.
- จำลอง ดิษยวณิช.(2543).วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาว์อารมณ์.พิมพ์ครั้งที่ 1 เชียงใหม่:โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง.(2543).ผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้า ของโรงแรมชั้นนำในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- ช่อเพชร เบ้าเงิน.(2545).การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.จ.(การบริหารการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง.(2516).ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข.(2542).ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมะ หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (ฉบับย่อ).กรุงเทพฯ.โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- ทศพร ประเสริฐสุข.(2545).”ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”.รวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการ โดย อัจฉรา สุขารมณ์,วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม.หน้า 15-16.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ Desktop.
- ทศพร มณีศรีขำและ นิรันดร์ จุลทรัพย์.(2542).การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตก กังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง.(2543).จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์มติชน.
- เทอดศักดิ์ เดชคง.(2545).ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ:คำถาม-คำตอบและกรณี.กรุงเทพฯ:บริษัท พิมพ์เนต พรินติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ธิดยา จันทพลาบูรณ์.(2537).การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นงลักษณ์ ทิมาภรณ์.(2542).ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพเก็บตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จ.ร้อยเอ็ด.วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).มหาสารคาม:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- นวลละอ อสุภาผล.(2527).ทฤษฎีบุคลิกภาพ.กรุงเทพฯ:ประมวลศิลป์.
- นันทา วงษ์อินทร์.(2545)."การพัฒนาอารมณ์".ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, ธิลาสถลภณ ชัววลลล และ อรพินทร ชูชม.หน้า136-137.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ Desktop.
- /นันทา สุริภคณา.(2545)."อิทธิพลในตนเอง".ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, ธิลาสถลภณ ชัววลลล และ อรพินทร ชูชม.หน้า125.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ Desktop.
- นิพนธ์ แจ้งเยี่ยม.(2519).การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้น ม.3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ:วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- นิรดา อุดลยพิเชฐฐ.(2542).ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอเรือ.วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- บงกช สุขะจิระ.(2538).การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพการแสดงตัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- ประสิทธิ์ ชันธิวิทย์.(2537).ทฤษฎีและการปฏิบัติสมมติเบื้องต้น.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ สหมิตร ออฟเซท.
- ปรีดาพรรณ ตรีสาทร.(2545).ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).ขอนแก่น:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ.(2545).ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.(2545)."คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องที่กับ EQ". ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, ธิลาสถลภณ ชัววลลล และ อรพินทร ชูชม.หน้า15-16.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ Desktop.
- พรณี บุญประกอบ.(2545)."อิทธิพลในแนวทางพุทธศาสนา". ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, ธิลาสถลภณ ชัววลลล และ อรพินทร ชูชม.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ Desktop.
- พระเชมวัฒน์ ธรรมกุล.(2544).บุคลิกภาพตามแนวพุทธศาสนาของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จ.เลย.วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).มหาสารคาม:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร.
- พระคันธสารภิกข.(2545).ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ.หน้า 47-48.พิมพ์ครั้งที่1 .บริษัท สแควร์ปรีนซ์ 93 จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(2540).สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.พิมพ์ครั้งที่ 5.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(2543:มกราคม)."เจตโกศล หรือ ปรีชาเชิงอารมณ์".ในกระแสวัฒนธรรม.หน้า 5.

- พระสมภาร ทวีรัตน์.(2543).การนำหลักจิตวิทยาพื้นฐานมาใช้ในการลดความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง.
วิทยานิพนธ์ อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช.(2544;กรกฎาคม-กันยายน).ผลของการปฏิบัติจิตวิทยาพื้นฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์
อารมณ์.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 46(3):195-204.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิชและจำลอง ดิษยวณิช(2544:กรกฎาคม-ธันวาคม).ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญจิตปัญญาพื้นฐาน.
จิตวิทยาคลินิก ปีที่ 32(2):28-39
- พล แสงสว่าง.(2545,มกราคม-เมษายน).พุทธศาสนาเจ้าดำรา EQ.สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์.8(1):110-111.
- พุทธศาสนิกชน.(2528).สติ.พิมพ์ครั้งที่ 2.
- ยุทธนา ไชยจุล.(2545)."การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์". ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.บรรณาธิการโดย
อัจฉรา สุขารมณ,วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินท์ ชูชม.หน้า193-194.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์
Desktop.
- ลักขณา แพทยานันท์.(2542).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความฉลาดทางจิต
วิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.วิทยา
นิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทอภักดี.(2543).รูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ
และพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก รายงานการวิจัย ฉบับที่ 75.กรุงเทพฯ:สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน.(2543).ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ อายูการ.(2512).การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพกับตัว
แสดงตัว กับการยอมรับและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล. ปรินญา
นิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ:วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- วิทย์ วิศวเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก.(2534).หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา ส018 พระพุทธศาสนา.กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วิณา ถาวรโลหะ.(2546).ความฉลาดทางอารมณ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของ
นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วีระวัฒน์ ปันนิคามย์.(2545).เชาวน์อารมณ์(EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.พิมพ์ครั้งที่ 5.กรุงเทพฯ:
บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2539).ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ(รู้เขารู้เรา).พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สถิต วงศ์สวรรค์.(2540).การพัฒนาบุคลิกภาพ.กรุงเทพฯ:รวมสาส์น
- สนอง วรอุไร.(2543).การบริหารจิต.วารสารสวนปรุง.

- สรวิศ ผลภาษี.(2545).การศึกษาสหสัมพันธ์ของความพร้อมในการเป็นหัวหน้างาน บุคลิกภาพ เชาวน์อารมณ์ และประสิทธิภาพของหัวหน้าแผนกขายในห้างสรรพสินค้า:กรณีศึกษาห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- สิริ กรินชัย.(2535).ธรรมชาติของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย.กรุงเทพฯ.หอรัตนชัยการพิมพ์
- สิริ กรินชัย.(2544).84 ปีคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย.กรุงเทพฯ.หอรัตนชัยการพิมพ์
- สุรางค์ จันทร์เอม.(2533).สุขวิทยาจิต.กรุงเทพฯ:อักษรบัณฑิต.
- สุริยาพร พุตระกูล.(2531).ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโรวินิจฉัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เสาวนิต ผลงกระโทก.(2544).การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต:หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (การส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ถ่ายเอกสาร
- เสาวนีย์ พงษ์ผิง.(2542).ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ.วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร.(2543).EQ with Thai Smile การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ.พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ:มิตรนราการพิมพ์.
- โสภา ชูพิกุลชัย.(2521).จิตวิทยาทั่วไป.กรุงเทพฯ.ไทยวัฒนาพานิช.
- โสภา ชูพิกุลชัย.(2529).ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา.กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศส.
- อนุชา สมจิตร.(2539).การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย. วิทยานิพนธ์ อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- อุไร สิงโต.(2521).ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร
- Cary Borbor.(2001,March).The science of meditation .*Psychology Today*.34(3):54-60
- Goleman , D.(1995). *Emotional Intelligence:Why it can matter more than IQ* New York: Bantam books
- Goleman , D.(1995).*Woking with Emotional Intelligence*:New york: Bantam books
- Hergenharm,BR.(1990) *An Introduction to Thories of Personality* EngleWood CLIFF,NJ: Prentia-Hall.
- Kutz,Ilan etl al (1986) .Meditation as Adjust to psychology:An outcom study.Psychological Abstract.83

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

- แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
- แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง: ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

คำชี้แจง: 1.ผู้ตอบแบบสอบถามชุดนี้คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

2.แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

3.โปรดอ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบ ขอให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ด้วยความตั้งใจและตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด โปรดกรุณาทำทุกข้อ เพราะว่าถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้

4.คำตอบของนักศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดผลเสียต่อนักศึกษา โดยผลที่ได้จะเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยทางการศึกษาเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สุพัทธา ดันประเสริฐ

นิสิตปริญญาโท มศว.ประสานมิตร

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่เลือก

1. ชื่อ..... นามสกุล.....

2. เพศ () ชาย () หญิง

3. อายุ ปี

4. นักศึกษาเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย (7 คืน 8 วัน)

() ไม่เคย

() เคย จำนวน..... ครั้ง

แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว จำนวน 49 ข้อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดบางประการของนักศึกษา แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูก หรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักศึกษา มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงเพียงเล็กน้อย ไม่จริงเลย โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักศึกษามากที่สุด โปรดตอบตามความเป็นจริงและกรุณาตอบทุกข้อ

จริงมากที่สุด	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงมากที่สุดสำหรับนักศึกษา
จริงมาก	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นส่วนใหญ่เป็นความจริงสำหรับนักศึกษา
จริงปานกลาง	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงประมาณครึ่งหนึ่งสำหรับนักศึกษา
จริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงเพียงเล็กน้อยสำหรับนักศึกษา
ไม่จริงเลย	หมายถึง	เมื่อข้อความนั้นไม่เป็นความจริงเลยสำหรับนักศึกษา

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1	ฉันสามารถออกไปแสดงตัว หรือพูดต่อหน้าที่ประชุมได้อย่างสบายใจ					
2	เมื่อมีการแสดงความคิดเห็น ฉันมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเสมอ					
3	ฉันรู้สึกสนุกสนานที่ได้พูดคุยกับคนแปลกหน้า					
4	ถ้าอาจารย์ต้องการเรียกคนใดคนหนึ่งออกไปพูดหรืออธิบายปัญหาหน้าชั้น ฉันมักจะนั่งภาวนาขอให้เรียกคนอื่นที่ไม่ใช่ฉัน					
5	ฉันเป็นกำลังสำคัญ ในการจัดกิจกรรมต่างๆของสถาบัน					
6	ฉันรู้สึกกล้ามากที่จะเข้าไปแนะนำตัวกับบุคคลสำคัญ					
7	เมื่อฉันประสบความสำเร็จในเรื่องใดๆ ฉันต้องการให้ผู้อื่นกล่าวถึง					
8	ฉันสนใจเข้าร่วมงานในเทศกาลต่างๆ เสมอ					
9	โดยปกติแล้ว ฉันไม่ชอบการพบปะพูดคุยกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคยมาก่อน					
10	ฉันเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆอยู่เสมอ					
11	ฉันพอใจที่จะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม					
12	ฉันชอบทำหน้าที่ต้อนรับแขก เมื่อสถาบันจัดงาน					
13	ฉันชอบผู้หญิงแต่งกายน่านิยม มากกว่าแต่งกายเรียบๆ					
14	ฉันชอบทำหน้าที่พิธีกรในกิจกรรมต่างๆของคณะ					
15	ฉันชอบทำงานในลักษณะปิดทองหลังพระ					
16	ฉันเป็นคนที่ชอบหักทลายคนอื่นก่อน					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
17	เมื่ออาจารย์เรียกให้ฉันออกไปแสดงความคิดเห็น ฉันรู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะหัวเราะเยาะในความคิดเห็นของฉัน					
18	ฉันเป็นผู้ที่เพื่อนจำนวนมากในสถาบันรู้จัก					
19	ฉันรู้สึกยินดีเมื่อเพื่อนๆ เสนอให้ฉันเป็นหัวหน้าหรือเป็นผู้นำในการทำงานต่างๆ					
20	ในการแต่งกายของฉัน ต้องเด่นและสะดุดตาผู้อื่น					
21	เมื่อเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนแปลกหน้า ฉันพบว่าสามารถทำตัวเข้ากับคนเหล่านั้นได้อย่างรวดเร็ว					
22	ฉันจะเลือกงานที่ทำให้ฉัน ได้รับคำชมเชยจากผู้อื่น					
23	ฉันสามารถทำอะไรได้สำเร็จตามความประสงค์เสมอ					
24	ฉันเป็นคนทำงานค่อนข้างช้า					
25	ฉันอยากเป็นนักแสดงมากกว่าเป็นผู้กำกับการแสดง					
26	ฉันมักเก็บความลับต่างๆไว้ไม่ได้					
27	ฉันมักจัดงานสังสรรค์กับเพื่อนเป็นประจำ					
28	ถ้าให้ฉันเลือก ฉันจะเลือกอยู่บ้านหลังใหญ่มากกว่าบ้านหลังเล็ก					
29	ฉันมักจะทำงานตามใจตนเองมากกว่าที่จะขอความคิดเห็นจากคนอื่น เพราะเห็นว่ายิ่งมีคนก็ยิ่งมากความ					
30	ฉันมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดเสมอ					
31	ฉันมักจะไปไหนตามลำพังมากกว่าไปเป็นกลุ่ม					
32	วันหยุด ฉันมักอยู่กับบ้านและอ่านหนังสือ					
33	เรื่องเพียงเล็กน้อยก็ทำให้ฉันโกรธเพื่อนๆ ได้เหมือนกัน					
34	ฉันเป็นคนทันสมัย					
35	ปกติ ฉันมักเจิบขี้ริ้มไม่ค่อยชอบพูดจากับใคร					
36	ฉันชอบเล่าเรื่องตลกให้เพื่อนๆ ฟังเสมอ					
37	รู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่ค่อยมีอารมณ์ขัน					
38	บางครั้งฉันรู้สึกว่าอะไรดีน้อยกว่าเพื่อนๆ					
39	โดยปกติแล้วฉันไม่ค่อยสูงส่งกับเพื่อนๆ มากนัก					
40	ฉันสามารถคบเพื่อนต่างเพศได้ดี					
41	ฉันเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่าย					
42	ฉันชอบแต่งตัวให้สวยและทันสมัยเสมอ					
43	ฉันชอบขายของหน้าร้าน					
44	ฉันทนไม่ได้เมื่อมีใครมาวิจารณ์ในเรื่องสถาบัน					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
45	ฉันอยากให้คนมาในงานแต่งงานของฉันมากๆ					
46	เมื่อมีคนมาจ้องมองฉันเวลาทำงาน ฉันรู้สึกรำคาญและไม่สบายใจ					
47	ถ้าฉันพบคนที่ฉันพอใจ ฉันต้องรู้จักให้ได้					
48	ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จะร้องไห้เสมอเมื่อเสียใจ					
49	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยจะทันต่อเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบัน					



แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 53 ข้อ

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาพิจารณาข้อความที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อว่าตรงกับตัวนักศึกษามากน้อยเพียงใด โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความในแบบสอบถาม ขอให้นักศึกษาตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด โปรดกรุณาตอบทุกข้อ

บ่อยมาก หมายถึง ตรงกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์มากที่สุด หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นสม่ำเสมอ
 บ่อย หมายถึง ตรงกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์มาก หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นบ่อยครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์บางครั้ง หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นบางครั้ง
 นานๆครั้ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์น้อย หรือมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นจริงบ้างไม่จริงบ้างพอๆกัน
 ไม่เคย หมายถึง ตรงกับ ไม่เคยมีความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ หรือไม่เคยมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก/พฤติกรรม				
		บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1	เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้ตัว					
2	เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ฉันรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
3	ฉันไม่รู้สาเหตุ เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี					
4	ฉันเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด					
5	ฉันสามารถบอกได้อย่างง่ายดายถึงอารมณ์ที่ฉันประสบอยู่					
6	ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรที่ทำให้ฉันโกรธ					
7	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้					
8	ฉันรู้สึกตัวทันที เมื่อฉันอารมณ์เสีย					
9	เมื่อฉันมีอารมณ์ไม่ปกติ ฉันไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุใด					
10	ฉันรู้ความรู้สึกของตนตลอดเวลา เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ					
11	ฉันรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังคิดเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี					
12	ฉันบอกได้ทุกครั้ง เมื่อรู้ว่าอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปและรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
13	ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อใช้ความสามารถแล้วประสบความสำเร็จ					
14	เมื่อผิดหวัง ฉันไม่รู้ว่าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก/พฤติกรรม				
		น้อยมาก	น้อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
15	เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันไม่รู้ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร					
16	ฉันคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น					
17	ฉันแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง					
18	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
19	ฉันสามารถหัวเราะในความผิดพลาดของตัวเองได้					
20	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น					
21	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง					
22	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง					
23	ฉันรู้ว่าตนเองเรียนเก่งในวิชาใด					
24	ฉันไม่รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร					
25	ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ฉันสามารถทำได้สำเร็จและได้รับคำชมจากผู้อื่น ฉันสามารถบอกได้ว่าในเหตุการณ์นี้ฉันจะมีความสุขเพียงใด					
26	เมื่อฉันแสดงอารมณ์โกรธออกไป ฉันสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					
27	ฉันรู้ว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น					
28	ฉันไม่รู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง					
29	ฉันไม่รู้ว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ดี					
30	ฉันมักทำงานชิ้นหนึ่งอย่างเอาใจจริงเอาจัง					
31	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันพยายามหาทางแก้ไข					
32	เมื่อฉันแสดงอารมณ์มีความสุขออกไป ฉันสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					
33	เมื่อฉันแสดงอารมณ์เศร้าออกไป ฉันสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อฉันอย่างไร					
34	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้เป็นอย่างดี					
35	ฉันคิดว่าตนเองมีความสามารถไม่ด้อยไปกว่าคนอื่น					
36	ฉันมักล้มเลิกความตั้งใจที่จะทำ เพราะคิดว่าไม่มีความสามารถที่จะทำได้					
37	ฉันรู้สึกว่ขณะนี้ฉันเป็นคนไร้ประโยชน์					
38	ฉันรู้สึกว่ตนเองไม่สามารถช่วยเหลือใครได้เลย					
39	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้ด้วยความมั่นใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก/พฤติกรรม				
		บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
40	แม้จะเป็นงานที่ยาก ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้					
41	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
42	ฉันจะไม่ยอมแพ้ เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา					
43	แม้ไม่สมหวัง ฉันไม่ท้อถอยแต่จะพยายามหาโอกาสใหม่ๆ และสู้ต่อไป					
44	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาพูดหรือแสดงความคิดเห็น					
45	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันไม่สามารถ ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
46	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
47	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
48	ฉันรู้สึกว่าฉันโชคดีที่เกิดมาอย่างที่ผมเป็นอยู่					
49	ฉันมีความภาคภูมิใจในผลงานที่ผมได้ทำเสมอ					
50	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง					
51	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าใคร					
52	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
53	ฉันรู้สึกพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน					

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.500	26	.382
2	.411	27	.593
3	.461	28	.268
4	.534	29	.604
5	.357	30	.387
6	.542	31	.389
7	.426	32	.416
8	.437	33	.498
9	.601	34	.585
10	.714	35	.759
11	.667	36	.319
12	.722	37	.644
13	.465	38	.467
14	.739	39	.774
15	.340	40	.437
16	.354	41	.357
17	.706	42	.407
18	.543	43	.568
19	.393	44	.447
20	.693	45	.621
21	.666	46	.680
22	.551	47	.339
23	.396	48	.557
24	.318	49	.464
25	.611		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว = .87

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.358	28	.296
2	.668	29	.657
3	.634	30	.392
4	.677	31	.579
5	.597	32	.440
6	.727	33	.487
7	.756	34	.662
8	.415	35	.564
9	.458	36	.573
10	.724	37	.583
11	.498	38	.672
12	.626	39	.403
13	.383	40	.426
14	.455	41	.615
15	.620	42	.751
16	.321	43	.638
17	.393	44	.602
18	.386	45	.633
19	.290	46	.690
20	.351	47	.387
21	.672	48	.582
22	.606	49	.597
23	.597	50	.649
24	.448	51	.542
25	.579	52	.622
26	.569	53	.567
27	.506		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง = .83

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- การเดินทางกรม
- การนั่งสมาธิ
- การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
23 พ.ค.46 (วันที่ 1) 1.การเดินจง กรมระยะที่ 1	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้การยก การย่าง การเหยียบ ของเท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับ อารมณ์ได้ตามความเป็นจริง	1.วิทยากรแนะนำการเดิน จงกรมระยะที่ 1 2.ผู้ปฏิบัติฝึกเดินจงกรม ระยะที่ 1 เดิน 3 รอบ รอบ ละ 30 - 40 นาที	-
2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิในระดับใดระดับ หนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร สมาธิ อัปปนาสมาธิ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญ ญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้อาการที่เคลื่อนไหวของท้อง (พอง-ยุบ)	1.วิทยากรแนะนำการนั่ง สมาธิให้กำหนดพอง-ยุบ ตามอาการที่เกิดขึ้น 2.ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 3 รอบ รอบละ 30 นาที หาก มีอาการพอง-ยุบไม่พบ ให้เอามือแตะที่ท้องเหนือ สะดือ 2 นิ้ว	-
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้ ต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่า ทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิต หรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้ง หก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ระลึกอิริยาบถการเคลื่อนไหว ของกายและจิตเป็นปัจจุบัน ตามความเป็นจริงและต่อเนื่อง กัน คือ การเฝ้ารู้กายและจิต	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่ มากระทบทวารทั้งหก ได้ แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็น อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การ ยืน เดิน นั่งนอน หรือ อิริยาบถย่อย ได้แก่ การ เหลียวซ้ายแลขวา การรับ ประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรือ	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
4.ธรรม บรรยาย เรื่อง อาชีวะวัฏระมะ กะศีล	ภายในตนทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน 1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง อาชีวะวัฏระ มะกะศีล 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีหลักยึด เหนี่ยวจิตใจให้กระทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตให้ผ่อง ใส	อารมณ์ที่มากกระทบใจใน ระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น เสีย ใจ เมื่อย คั้น เบื่อ เป็นต้น 1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก คุณ มันทา หอรตันชัย	1. ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในเรื่องที่ฟังเนื่อง จากเห็นคุณค่าของการเข้าฝึกปฏิบัติ ผล ของการกระทำความดี สรุปวันที่ 1 ผู้ปฏิบัติมีจิตใจกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ปวด เจ็บ คั้น ซา เมื่อย ง่วงเหงาหาวนอน ความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองยังไม่ ปรากฏ
24 พ.ค. 46 (วันที่ 2) 1.การเดินจง กรมระยะที่ 2	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การ ยก การย่าง การเหยียบของ เท้า 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากกระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ดา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับ อารมณ์ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริง	1.วิทยากรแนะนำการเดิน จงกรมระยะที่ 2 2. ผู้ปฏิบัติทบทวนการเดิน จงกรมระยะที่ 1 และฝึก เดินระยะที่ 2 เดิน 4 รอบ รอบละ 45 นาที	-
2.การนั่งสมาธิ	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิในระดับใดระดับ หนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร สมาธิ อัปปนาสมาธิ 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญ ญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น	1.วิทยากรแนะนำการนั่ง สมาธิให้กำหนดพอง-ยุบ ตามอาการที่เกิดขึ้น 2. ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 4 รอบ รอบละ 30 นาที หาก หาอาการพอง-ยุบไม่พบ ให้เอามือแตะที่ท้องเหนือ	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
	3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง (พองยุบ) 4.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิใน การกระทำสิ่งต่างๆอย่างมี ประสิทธิภาพ	สวด 2 นิ้ว	-
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไว ต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่า ทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ที่ จิตหรือใจ โดยผ่านทางทวาร ทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ระลึกอิริยาบถการเคลื่อนไหว ของกายและจิตเป็นปัจจุบัน ตามความเป็นจริงและต่อเนื่อง กัน คือการเฝ้ารู้จิตภายในตน ทุกอิริยาบถ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่ มากระทบทวารทั้งหก ได้ แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็น อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อย ได้แก่ การ เหลียวซ้ายแลขวา การรับ ประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรือ อารมณ์ที่มากกระทบใจใน ระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ตีใจ เสียใจ เมื่อย คั้น เบื่อ เป็นต้น	-
4.ธรรมะ บรรยาย			
4.1.วัยรุ่นกับ การปฏิบัติ ธรรม	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ มี ความเพียรพยายามในการ ปฏิบัติ	1.ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก คุณสุทธิดา หรือคุณวิชชากร และ คุณวิศวัตต์ หลักเศลา	1.ผู้บรรยายได้เล่าประสบการณ์และ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ ทำ ให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ มีความอดทน พากเพียรในการปฏิบัติ มีความ มั่นใจใน ตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะ กระทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
4.2.ปัจจุบันทุก ขณะมีความ สำคัญยิ่ง	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจการมีสติกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงของอริยาบททั้ง 4 ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน 3. เพื่อฝึกจิตของผู้ปฏิบัติให้มีสติ สมาธิ และปัญญา นำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ฟังธรรมะบรรยายจาก รศ.จำเนียร ช่วงโชติ	1. ผู้บรรยายได้อธิบายคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติจึงทำให้ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ สรุปวันที่ 2 ผู้ปฏิบัติจิตใจกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ปวด เจ็บ คัน ซา เมื่อย ง่วงเหงาหาวนอน ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองยังไม่ปรากฏ จากการที่ผู้ปฏิบัติได้เข้ากลุ่มไขข้อข้องใจ โดยเล่าอาการต่างๆ ที่ปรากฏให้กับวิทยากร
26 พ.ค. 46 (วันที่ 3) 1. การเดินจง กรมระยะที่ 3	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การยก การย่าง การเหยียบของเท้า 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง	1. วิทยากรแนะนำการเดิน จกรมระยะที่ 3 2. ผู้ปฏิบัติทบทวนการเดิน จกรมระยะที่ 1 -2 และ ฝึกเดินระยะที่ 3 เดิน 5 รอบ รอบละ 45 นาที	-
2. การนั่งสมาธิ	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร	1. ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิกำหนดให้สติจับที่ท้องพอง-ยุบให้ใสคำว่าพองหนอ- ยุบหนอ	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	สมาธิ อธิปนาสมาธิ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ	ตามอาการที่เกิดขึ้น 2.ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ 5 รอบ รอบละ 35 นาที 3. ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติอาจจะรู้สึกเมื่อย เหนื่อย คั่น หรือเจ็บปวด ให้ปล่อยสติจากพอง-ยุบ ห่อ มาจับที่ปวดหรือชา โดยกำหนดว่า ปวด ห่อ ชา ห่อ ถ้ายังทนได้ ให้กำหนดว่าอดทน ห่อ โดยกำหนดเพียงครั้งเดียว เพื่อให้รู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้น ต่อจากนั้นเอาสติกลับมาที่ท้องพอง-ยุบ	-
4.ธรรมะ บรรยาย 4.1.พระพุทธ ศาสนาสอน	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้อิริยาบถและการเคลื่อนไหวของกายและจิตเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริงและต่อเนื่องกัน คือ การเฝ้ารู้กายรู้จิตภายในตนทุกอิริยาบถ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยได้แก่ การเหลิ้วซ้ายแลขวา การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรืออารมณ์ที่มากกระทบใจในระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อย คั่น เบื่อ ฯลฯ	1.ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง ทำให้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
อะไร	ทางพระพุทธศาสนาและหลัก การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ที่ ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	พระวัลลภ ชวนปัญญา	ของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความ เป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเองจากที่ผู้ บรรยายที่ไดยกตัวอย่างและได้ชี้ให้เห็น ถึงประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติ
4.2.นิเวศน์	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอุปสรรค ในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจ อดทนและความพากเพียร พยายามในการฝึกปฏิบัติ	1.ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก คุณฉัตรชัย สุจริตกุล	1.ผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรพยายามใน การปฏิบัติไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองในความสามารถ ที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ
27 พ.ค. 46 (วันที่ 4)			สรุปวันที่ 3 ผู้ปฏิบัติเริ่มมีจิตใจที่สงบ มีสติ และเป็น สมาธิขึ้นบ้าง อาการปวดเมื่อยๆต่างๆ ยังปรากฏ
1.การเดินจง กรมระยะที่ 4	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การ ยก การย่าง การเหยียบของ เท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากกระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับ อารมณ์ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริง	1.วิทยากรแนะนำการเดิน จงกรมระยะที่ 4 2.ผู้ปฏิบัติทบทวนการเดิน จงกรมระยะที่ 1-3 และฝึก เดินจงกรมระยะที่ 4 เดิน 4 รอบ รอบละ 45 นาที	-
2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิในระดับใดระดับ หนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร สมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนา	1.ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิกำหนด ให้สติจับที่ท้องพอง-ยุบ ให้ ใสคำว่าพอง-หนอ-ยุบ-หนอ ตามอาการที่เกิดขึ้น	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3.การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์	สมาธิ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ 1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิตหรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิตเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริงและต่อเนื่องกัน คือ การเฝ้ารู้กายรู้จิตภายในตนทุกอิริยาบถ	2.ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 4 รอบ รอบละ 30 นาที 3.ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติอาจเห็นหรือได้ยิน ซึ่งเรียกว่า นิमित หรือเกิดความว่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย หรือมีอาการต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกตัวโยก ตัวเอน ตัวเบา ขนลุกน้ำตาไหล ซึ่งเป็นอาการของธรรมปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้ให้รู้เท่าทันตามความรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคัน ให้กำหนดว่าคัน หนอ รู้สึกง่วงให้กำหนดว่า ง่วงหนอ เพียงครั้งเดียว แล้วเฝ้าสติมากำหนดที่ท้องพองหนอ-ยุบหนอ 1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยได้แก่ การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรืออารมณ์ที่มากระทบใจในระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อย คัน เบื่อ ฯลฯ	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
4.ธรรมะ บรรยาย 4.1.กฎแห่ง กรรม	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจหลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนา 2. มีความเชื่อมั่นในกฎแห่ง กรรม เห็นคุณค่าในการ ทำความดี ละเว้นความชั่ว มีความเมตตา กรุณา อ่อนโยน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติระลึกถึงบุญ และบาป คุณและโทษของการ เบียดเบียนตนเอง และการ เบียดเบียนผู้อื่นและพร้อมที่จะ กระทำจิตของตนเองให้ บริสุทธิ์	1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก พอ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน	1. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจถึง กฎแห่งกรรม เพียรสร้างความดีไม่ กระทำในสิ่งชั่ว มีสติไตร่ตรอง พิจารณาถึงการกระทำ มีความสามารถ และคุณค่าภายในตนเอง ที่จะกระทำสิ่ง ต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากผู้ บรรยายได้ยกตัวอย่างและชี้ให้เห็นภาพ อย่างชัดเจนถึงประโยชน์ในเรื่องนี้
4.2.สติภาวนา เพื่ออะไร	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจและประโยชน์ของ สติ 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินำความรู้ที่ ได้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิต ประจำวันและดำรงอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข	1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก คุณพลรัฐ ธนาการพานิช	1. ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจ มีความ มั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และเห็นคุณค่าภายในตนเอง มีความ สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบ ผลสำเร็จ จากการที่ผู้บรรยายได้เล่าประสบ การณ์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก สรุปวันที่ 4 ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่สงบ มีสติ และเป็น สมาธิมากขึ้น เริ่มทนต่ออาการปวด เมื่อยต่างๆได้บ้าง มีความรู้สึกภาคภูมิใจ ที่ได้มีโอกาสเข้ารับการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จากการที่ผู้ปฏิบัติได้ เข้ากลุ่มไขข้อข้องใจ โดยเล่าอาการต่างๆ ที่ปรากฏให้กับวิทยากร

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
27 พ.ค.46 (วันที่ 5) 1.การเดิน จงกรมระยะที่ 5	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การ ยก การย่าง การเหยียบของ เท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ดา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับ อารมณ์ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริง	1.วิทยากรแนะนำการเดิน จงกรมระยะที่ 5 2.ผู้ปฏิบัติทบทวนการเดิน จงกรมระยะที่ 1-4 และฝึก เดินจงกรมระยะที่ 5 เดิน 4 รอบ รอบละ 45 นาที	-
2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิในระดับใดระดับ หนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร สมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนา สมาธิ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญ ญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง พอง-ยุบ	1.ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิกำหนด ให้สติจับที่ท้องพอง-ยุบ ให้ ใส่ใจว่า พองหนอ-ยุบหนอ ตามอาการที่เกิดขึ้น 2.ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 4 รอบ รอบละ 30 นาที 3.ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ ปฏิบัติอาจเห็นหรือได้ยิน ซึ่งเรียกว่า นิमित หรือเกิด ความรู้สึกง่วงเหงาหาว นอน ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย หรือมีอาการต่างๆที่เกิด ขึ้น เช่น รู้สึกตัวโยก ตัว เอน ตัวเบา ขนลุก น้ำตา ไหล ซึ่งเป็นอาการของ ธรรมปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติ	-
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไว ต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่า ทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิต หรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้ง หกได้แก่ ดา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่ มากระทบทวารทั้งหกได้ แก่ ดา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็น อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การ	-

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
4. ธรรมะ บรรยาย	2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ระลึกอุทเทสิกการเคลื่อนไหว ของกายและจิตเป็นปัจจุบัน ตามความเป็นจริงและต่อเนื่อง กัน คือการเฝ้ารู้กายรู้จิตภายใน ในตนทุกอิริยาบถ	ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อยได้แก่ การ เหลียวซ้ายแลขวา การรับ ประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรือ อารมณ์ที่มากกระทบใจใน ระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อย คัน เปื่อย ฯลฯ	
4.1. ภพภูมิ	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องภพภูมิและมี แนวทางในการปฏิบัติตนตาม หลักพระพุทธศาสนา 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ธรรมชาติ ของชีวิตที่เป็นจริง	1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะ บรรยายจาก คุณวรากร โรวา	1. ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่า ในการทำความดี จากการที่ผู้ บรรยายได้ยกตัวอย่างที่เข้าใจง่ายและ ชัดเจน
4.2. พระใน บ้าน	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความ กตัญญูรู้คุณ ตอบแทนพระ คุณของบิดามารดามากขึ้น ซาบซึ้งในพระคุณอยากขอ โทษ ขออภัยเมื่อทำผิดพลาด ไป ลดความแข็งกระด้าง ลด ทิฐิ มีความเมตตากรุณา มี ความซื่อสัตย์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	1. ผู้ปฏิบัติชมวีดิทัศน์ ธรรมะบรรยายจาก พ่อ. (พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน	1. ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในความ สามารถและคุณค่าภายในตนเอง มีความ สามารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้ประสบผล สำเร็จ จากการที่ผู้บรรยายได้อธิบายและ ยกตัวอย่างและชี้ให้เห็นถึงการทำความดี
4.3. ไขข้อข้อง ใจ	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เกิดความ เข้าใจ อย่างชัดเจนในการ ปฏิบัติตามหลักคำสอนใน ศาสนาพุทธ จากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานซึ่งจะช่วย ให้ผู้ปฏิบัติในฐานะพุทธศาสน- นิกรชนเข้าใจหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น	1. ผู้ปฏิบัติถามคำถามข้อ สงสัยที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2. ไขข้อข้องใจโดยพระ อาจารย์ สว่าง ดิกขุวิระ	1. ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจในตนเอง เชื่อใน ความสามารถและคุณค่าภายในตนเอง มีความสามารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้ ประสบผลสำเร็จจากการที่ผู้บรรยาย อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
28 พ.ค.46 (วันที่ 6)			สรุปวันที่ 5 ผู้ปฏิบัติ มีจิตใจที่สงบ มีสติ และเป็น สมาธิ จิตใจพุ่งชานน้อยลง ทนต่ออาการ ปวดเมื่อยต่างๆได้มากขึ้น เกิดปิติ อิ่ม เอิบใจ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่ เกิดขึ้น รับรู้ได้ว่าตนเองมีอารมณ์ความรู้ สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร เริ่ม ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มี ความมั่นใจในตนเองจากการที่อดทนต่อ การฝึกปฏิบัติ
1.การเดิน จงกรมระยะที่ 6	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การ ยก การย่าง การเหยียบของ เท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากกระทบทวารทั้ง หก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถบอกระดับ อารมณ์ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริง	1.วิทยากรแนะนำการเดิน จงกรมระยะที่ 6 2.ผู้ปฏิบัติทบทวนการเดิน จงกรมระยะที่ 1-5 และฝึก เดินจงกรมระยะที่ 6 เดิน 5 รอบ รอบละ 45 นาที	-
2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิในระดับใดระดับ หนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจาร สมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนา สมาธิ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญ ญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง พอง-ยุบ	1.ผู้ปฏิบัติสมาธิ โดย กำหนดให้สติจับที่ท้อง พองยุบ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ตาม อาการที่เกิดขึ้น หาก อาการพองยุบถี่เข้าจนไม่มี ช่องว่างระหว่างพองและ ยุบ ให้กำหนดเพียงพอง หนอ-ยุบหนอ ถ้ารู้สึกว่ อาการพองและยุบถี่มาก ขึ้นจนเต็มคำว่าหนอลงไป	

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิตหรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิตเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริงและต่อเนื่องกัน คือ การเฝ้ารู้กายรู้จิตภายในตนทุกอิริยาบถ	ไม่ได้ให้กำหนดว่าพองและยุบเท่านั้น บางครั้งอาจมีอาการพองอย่างเดียวหรือยุบอย่างเดียว ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้ว่พองหรือยุบนั้นอาการหายไปตอนใด โดยกำหนดว่า หายหนอ เจ็บหนอ เจยหนอ เป็นต้น 2. ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 5 รอบ รอบละ 30 นาที 1. ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อย ได้แก่ การเหยียดขยับแลขวา การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรืออารมณ์ที่มากระทบใจในระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อย คั่น เบื่อ ฯลฯ	-
4.ธรรมะ บรรยายเรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 10	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจการทำบุญ ตามหลักทางพระพุทธศาสนาและ การทำบุญอย่างถูกวิธี	1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะบรรยายจาก พ.ด.อ.นรวัฒน์ เจริญรัชตภาคย์	1. ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ จากการที่ผู้บรรยายชี้ให้เห็นถึงการทำความดีและประโยชน์ของการปฏิบัติ

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
29 พ.ค. 47 (วันที่ 7) 1.การเดินจง กรมระยะที่1-6 2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้การยก การย่าง การเหยียบ ของเท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจ สามารถบอกระดับอารมณ์ ของตนเองได้ตามความเป็น จริง 1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้การยก การย่าง การเหยียบ ของเท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น	1.ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมระยะ ที่ 1- 6 เดิน 3 รอบ รอบละ 1 ชั่วโมง 1.ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิกำหนด ให้สติจับที่ท้องพองยุบให้ ใส่คำว่าพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ตาม อาการที่เกิดขึ้น	สรุปวันที่ 6 ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ เป็นสมาธิ จิตใจ ฟุ้ง ซ่านน้อยลง ไม่เศร้าหมอง หรือกังวล เกิดความคิดและปัญหาที่จะไตร่ตรองถึง สิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ ทนต่ออาการ ปวดเมื่อยเจ็บปวดได้นานขึ้น ใบหน้า ผ่องใส เกิดปิติ อิ่มเอิบใจ มีสติรู้ตัวทั้ง พร้อมอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นรับรู้ได้ว่าขณะนี้ ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มี สาเหตุมาจากอะไร ประเมินตนเองได้ ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำ สิ่งต่างๆให้สำเร็จ เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่ผู้ปฏิบัติได้ไขข้อข้องใจแล้ว อาการต่างๆให้กับวิทยากรฟัง

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง (พอง - ยุบ) 1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไว ต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่า ทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิต หรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้ง หกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ระลึกอิริยาบถการเคลื่อนไหว ของกายและจิตเป็นปัจจุบัน ตามความเป็นจริงและต่อเนื่อง กัน คือ การเฝ้ารู้กายรู้จิต ภายในตนทุกอิริยาบถ	2.ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 3 รอบ รอบละ 30 นาที 3.ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติ อาจเห็นหรือได้ยิน ซึ่ง เรียกว่า นิมิต्त หรือ เกิด ความรู้สึกง่วงเหงาหาว นอน ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย หรือมีอาการต่างๆที่เกิด ขึ้น เช่น รู้สึก ตัวโยก ตัว เอน ตัวเบา ขนลุกน้ำตา ไหล ซึ่งเป็นอาการของ ธรรมปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมี สติกำหนดรู้ให้ทัน ตาม ความรู้สึกหรืออาการที่เกิด ขึ้น เช่น รู้สึกคันให้กำหนด ว่า คันหนอ รู้สึกง่วง ให้ กำหนดว่าง่วงหนอ เพียง ครั้งเดียว แล้วเอาสติ กำหนดที่ท้องพองหนอ - ยุบหนอ 1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่ มากระทบทวารทั้งหกได้ แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็น อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อยได้แก่ การ เหลียวซ้ายแลขวา การรับ ประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรือ อารมณ์ที่มากระทบใจใน ระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อย คั้น เบื่อ ฯลฯ	- -

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
4. ธรรมะ บรรยายเรื่อง การเจริญสติ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหลักการเจริญสติ 2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหลักการมีสติกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงของอริยาบททั้งสี่ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิตหรือใจโดยผ่านทางทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง 3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติ สมาธิ และปัญญานำไปใช้ในการศึกษาและดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข 4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ธรรมชาติของชีวิตที่เป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับหรือสลายไป อันมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน บังคับบัญชาไม่ได้ ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์ 5. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเผชิญกับความทุกข์ทางใจที่จะเกิด แก่ ปัญหาในชีวิตอย่างมีสติ	1. ผู้ปฏิบัติฟังธรรมะบรรยายจาก รศ.จำเนียร ช่วงโชติ	1. ผู้ปฏิบัติมีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์นั้น ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์ มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ จากการที่ผู้ปฏิบัติอธิบาย ยกตัวอย่างและชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และหลักการปฏิบัติที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สรุปวันที่ 7 ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตพุ่งชานน้อยลง ไม่เฝ้ารอมองเกิดความคิดและปัญญาที่จะไตร่ตรองถึงสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ เห็นคุณค่าในตนเอง จากการที่อดทนพากเพียรปฏิบัติต่อเนื่องกันมาตลอด

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
30 พ.ค.46 (วันที่ 8) 1.การเดิน จงกรมระยะที่ 1-6 2.การนั่งสมาธิ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้การยก การย่าง การเหยียบ ของเท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจ สามารถบอกระดับอารมณ์ ของตนเองได้ตามความเป็น จริง 1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนด รู้การยก การย่าง การเหยียบ ของเท้า 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญ- ญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่ เกิดขึ้น	1.ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมระยะ ที่ 1-6 ประมาณ 35 นาที 1.ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิกำหนด ให้สติจับที่ท้องพองยุบให้ ใส่คำว่าพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ตาม อาการที่เกิดขึ้น 2.ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ 3 รอบ รอบละ 25 นาที 3.ในขณะที่นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติ อาจเห็นหรือได้ยิน ซึ่ง เรียกว่า นิมิต्त หรือ เกิด	ในทุกๆวัน อดทนต่อความเจ็บปวดทุกข์ เวทนาจากการปฏิบัติได้มากขึ้น มีใบ หน้าผ่องใส เกิดปิติ อิ่มเอิบใจ มีสติรู้ตัว ทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น รับรู้ได้ว่าขณะนี้ ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มี สาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ ล่วงหน้าได้ว่า จะแสดงอาการหรือพฤติกรรม อย่างไรและผลที่เกิดจากการแสดง อารมณ์นั้น ประเมินตนเองได้ตาความเป็นจริง บอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ เช่น สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ฯลฯ

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
3.การเจริญสติ ให้ทันปัจจุบัน อารมณ์	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิตหรือใจ โดยผ่านทางทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกหรืออิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิตเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริงและต่อเนื่องกัน คือ การเฝ้ารู้กายรู้จิตภายในตนทุกอิริยาบถ	ความรู้สึกร่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย หรือมีอาการต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึก ตัวโยก ตัวเอน ตัวเบา ขนลุกน้ำตาไหล ซึ่งเป็นอาการของธรรมปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทัน ตามความรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคันให้กำหนดว่า คันหนอ รู้สึกง่วง ให้กำหนดว่าง่วงหนอ เพียงครั้งเดียว แล้วเอาสติกำหนดที่ท้องพองหนอ – ยุบหนอ 1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การ ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยได้แก่ การ เหลียวซ้ายแลขวา การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การหยิบ การจับ หรืออารมณ์ที่มากระทบใจในระหว่างที่ปฏิบัติ เช่น ดีใจ เสียใจ เมื่อ ย คัน เบื่อ ฯลฯ	

วันที่/เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
			สรุปวันที่ 8 ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเป็นสมาธิ จิตพุ่งชาน น้อยลง ไม่เศร้าหมอง เกิดความคิดและ ปัญหาที่จะไตร่ตรองถึงสิ่งต่างๆอย่างรอบ คอบ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เชื่อมั่นใน ความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ ประสพผลสำเร็จ เห็นคุณค่าในตนเอง จาก การทอดถอนปากเพียรปฏิบัติต่อ เนื่องกันมาตลอดในทุกๆวัน อดทนต่อ ความเจ็บปวดทุกข์เวทนาจากการปฏิบัติ ได้มากขึ้น มีใบหน้าผ่องใส เกิดปิติ อิ่ม เอิบใจ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น รับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความ รู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดง อาการหรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่ เกิดจากการแสดงอารมณ์นั้น ประเมินตน เองได้ตามความเป็นจริง บอกระดับ อารมณ์ของตนเองได้ เช่น สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำความ รู้ที่ได้จากการปฏิบัติไปพัฒนาตนเองใน ด้าน การเรียนทำงานและสามารถใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุป ในระยะเวลา 7 คืน 8 วัน ผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเพิ่มขึ้น สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอาการหรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์นั้นจากการเข้าฝึกปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาของการฝึกตั้งแต่เข้ามีตจนกระทั่งคำในแต่ละวันต้องมีความอดทนปากเพียร อดทนต่อความเจ็บปวด ปวดเมื่อย ต่อเนื่องกันไปตลอด วันละหลายรอบ จากการเดินจงกรม ซึ่งมีการเพิ่มระยะของการเดินในแต่ละวัน การเดินจะละเอียดมากขึ้น จิตใจจดจ่ออยู่กับการยก การย่าง การเหยียบ ทำให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง เกิดความคิดและปัญหาที่จะไตร่ตรองถึงสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ เชื่อมั่นในความสามารถ มีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเองที่จะทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ จากความเพียรพยายามและความอดทนในการปฏิบัติ นอกจากนี้การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวต่อการรับรู้อิริยาบถและรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง บอกระดับอารมณ์ของตนเองได้ และการฟังธรรมะบรรยายจากผู้มีประสบการณ์จากการปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถเผชิญกับความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิตหรือใจ แก้ไขปัญหาอย่างมีสติและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



**การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย
ระหว่างวันที่ 23 –30 พฤษภาคม 2546 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย**

วันแรกของการฝึกปฏิบัติ (23 พ.ค.46)

- | | |
|------------------|--|
| 08.00 – 09.00 น. | - ลงทะเบียน เข้าที่พัก |
| 09.30 – 11.30 น. | - ปฐมนิเทศ ฉายสไลด์ แนะนำศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย แนะนำการปฏิบัติ และระเบียบในการปฏิบัติ |
| 11.30 – 12.30 น. | - รับประทานอาหาร |
| 12.30 – 14.00 น. | - พิธีเปิด สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย สมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล สมาทานกรรมฐาน โดย พระมหากิตติพงษ์ กล่าวให้โอวาท ประธานวิทยากรเปิดการอบรม แนะนำวิทยากร |
| 14.00 – 15.30 น. | - ฝึกปฏิบัติ เติมน้ำภาชนะที่ 1 นั่งสมาธิ |
| 15.30 – 15.50 น. | - ดื่มน้ำปานะ |
| 15.50 – 16.30 น. | - ฝึกปฏิบัติ เติมน้ำภาชนะที่ 1 นั่งสมาธิ |
| 16.30 – 18.00 น. | - พักอาบน้ำ รับประทานอาหาร |
| 18.00 – 19.30 น. | - ให้พระ สวดมนต์ สมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล ฟังธรรมบรรยาย เรื่อง อาชีวัฏฐะมะกะศีล |
| 19.30 – 21.00 น. | - ฝึกปฏิบัติ เติมน้ำภาชนะที่ 1 นั่งสมาธิ |
| 21.00 – 21.30 น. | - ฝึกการกำหนดอิริยาบถ |
| 21.30 น. | - พักผ่อน |

วันที่ 2 (24 พ.ค.46)

- 04.00 น. - ตื่นนอน อาบน้ำ
- 04.30 – 06.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 นั่งสมาธิ
- 06.30 – 07.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 07.00 – 07.15 น. - ฟังเทศธรรมะ เรื่อง รวักันภัย บรรยายโดย คุณแม่ สิริ กรินชัย
- 07.15 – 08.15 น. - รับประทานอาหาร
- 08.15 – 08.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
- 08.30 – 08.45 น. - แนะนำการเติบโตกรรมระยะที่ 2
- 08.45 – 10.15 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 นั่งสมาธิ
- 10.15 – 11.30 น. - ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง วยร่นกับการปฏิบัติธรรม
- 11.30 – 12.30 น. - รับประทานอาหาร
- 12.30 – 13.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 นั่งสมาธิ
- 13.30 – 15.00 น. - ไขข้อข้องใจ เข้ากลุ่มย่อย ชักถามวิทยากรประจำกลุ่ม
- 15.00 – 15.30 น. - ดื่มน้ำปานะ
- 15.30 – 16.30 น. - ฝึกการกำหนดอิริยาบถ
- 16.30 – 18.00 น. - พักอาบน้ำ รับประทานอาหาร
- 18.00 – 20.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 นั่งสมาธิ
- 20.00 – 21.00 น. - ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง ปัจจุบันทุกขณะมีความสำคัญยิ่ง
- 21.00 – 21.30 น. - ฝึกการกำหนดอิริยาบถ
- 21.30 น. - พักผ่อน

วันที่ 3 (25 พ.ค.46)

04.00 น.	- ตื่นนอน อาบน้ำ
04.30 – 06.30 น.	- ฝึกปฏิบัติ เติบจนกรรมระยะที่ 1 , 2 นั่งสมาธิ
06.30 – 07.00 น.	- ไหว้พระ สวดมนต์ สมาทานศีล
07.00 – 07.15 น.	- ฟังเทศธรรมะ เรื่อง เมื่อมารให้โอกาส บรรยายโดย คุณแม่ สิริ กรินชัย
07.15 – 08.15 น.	- รับประทานอาหาร
08.15 – 08.30 น.	- ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
08.30 – 08.45 น.	- แนะนำการเดินจงกรมระยะที่ 3
08.45 – 10.15 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 และ 3 นั่งสมาธิ
10.15 – 11.30 น.	- ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง พระพุทธศาสนาสอนอะไรและสติปัฏฐานสี่
11.30 – 12.30 น.	- รับประทานอาหาร
12.30 – 13.30 น.	- ฝึกปฏิบัติ เติบจนกรรมระยะที่ 1 , 2 และ 3 นั่งสมาธิ
13.30 – 15.00 น.	- ฝึกการกำหนดอิริยาบถ
15.00 – 15.30 น.	- ดื่มน้ำปานะ
15.30 – 16.30 น.	- ฝึกปฏิบัติ เติบจนกรรมระยะที่ 1 , 2 และ 3 นั่งสมาธิ
16.30 – 18.00 น.	- พักอาบน้ำ รับประทานอาหาร
18.00 – 20.00 น.	- ไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ เติบจนกรรมระยะที่ 1 , 2 และ 3 นั่งสมาธิ
20.00 – 21.00 น.	- ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง นิเวศน์
21.00 – 21.30 น.	- ฝึกการกำหนดอิริยาบถ
21.30 น.	- พักผ่อน

วันที่ 4 (26 พ.ค.46)

- 04.00 น. - ตื่นนอน อาบน้ำ
- 04.30 – 06.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 และ 3 นั่งสมาธิ
- 06.30 – 07.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 07.00 – 07.15 น. - ฟังเทศธรรมะ เรื่องของใจ บรรยายโดยคุณแม่ สิริ กรินชัย
- 07.15 – 08.15 น. - พักรับประทานอาหาร
- 08.15 – 08.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
- 08.30 – 08.45 น. - แนะนำการเดินจงกรมระยะที่ 4
- 08.45 – 10.15 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 และ 4 นั่งสมาธิ
- 10.15 – 11.30 น. - ชมวีดิทัศน์ธรรมะบรรยาย เรื่อง กฎแห่งกรรม
- 11.30 – 12.30 น. - รับประทานอาหาร
- 12.30 – 14.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 และ 4 นั่งสมาธิ
- 14.30 – 15.00 น. - ดื่มน้ำปานะ
- 15.00 – 16.30 น. - ไขข้อข้องใจ เข้ากลุ่มย่อย ชักถามวิทยากรประจำกลุ่ม
- 16.30 – 18.00 น. - พักรับประทานอาหาร
- 18.00 – 18.30 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 18.30 – 20.00 น. - ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง สติภาวนาเพื่ออะไร
- 20.00 – 21.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 และ 4 นั่งสมาธิ
- 21.30 น. - พักร่อน

วันที่ 5 (27 พ.ค.46)

- 04.00 น. - ตื่นนอน อาบน้ำ
- 04.30 – 06.30 น. - ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 และ 4 นั่งสมาธิ
- 06.30 – 07.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 07.00 – 07.15 น. - ฟังเทศธรรมะบรรยาย เรื่อง ทางสวรรค์ บรรยายโดย คุณแม่ สิริ กรินชัย
- 07.15 – 08.15 น. - รับประทานอาหารเช้า
- 08.15 – 08.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
- 08.30 – 08.45 น. - แนะนำการเดินจงกรมระยะที่ 5
- 08.45 – 10.15 น. - ฝึกปฏิบัติ เดินจงกรมระยะที่ 1, 2 , 3 , 4 และ 5 นั่งสมาธิ
- 10.15 – 11.30 น. - ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง ภพภูมิ
- 11.30 – 12.30 น. - รับประทานอาหารเช้า
- 12.30 – 12.45 น. - เขียนคำถามในการปฏิบัติ 15 นาที
- 12.45 – 14.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เดินจงกรมระยะที่ 1, 2 , 3 , 4 และ 5 นั่งสมาธิ
- 14.30 – 15.00 น. - ดื่มน้ำปานะ
- 15.00 – 16.30 น. - ไขข้อข้องใจ พระวิปัสสนาจารย์ตอบคำถามที่นักศึกษาเขียนถาม
- 16.30 – 18.00 น. - พักอาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า
- 18.00 – 20.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกปฏิบัติ เดินจงกรมระยะที่ 1, 2 , 3 , 4 และ 5 นั่งสมาธิ
- 20.00 – 21.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ธรรมะบรรยาย เรื่อง พระในบ้าน
- 21.30 น. - พักผ่อน

วันที่ 6 (28 พ.ค.46)

04.00 น.	- ตื่นนอน อาบน้ำ
04.30 – 06.30 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 และ 5 นั่งสมาธิ
06.30 – 07.00 น.	- ไหว้พระ สวดมนต์
07.00 – 07.15 น.	- ฟังเทศธรรมะ เรื่อง ทุกคนก็มีดี บรรยายโดย คุณแม่ สิริ กรินชัย
07.15 – 08.15 น.	- พักรับประทานอาหาร
08.15 – 08.30 น.	- ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
08.30 – 08.45 น.	- แนะนำการเดินจงกรมระยะที่ 6
08.45 – 10.15 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
10.15 – 10.30 น.	- ดื่มน้ำปานะ
10.30 – 11.30 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
11.30 – 12.30 น.	- รับประทานอาหาร
12.30 – 14.30 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
14.30 – 15.00 น.	- ดื่มน้ำปานะ
15.00 – 16.30 น.	- ไขข้อข้องใจ เข้ากลุ่มย่อย ชักถามวิทยากรประจำกลุ่ม
16.30 – 18.00 น.	- พักรับประทานอาหาร
18.00 – 18.30 น.	- ไหว้พระ สวดมนต์
18.30 – 20.00 น.	- ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 10
20.00 – 21.30 น.	- ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
21.30 น.	- พักผ่อน

วันที่ 7 (29 พ.ค.46)

- 04.00 น. - ตื่นนอน อาบน้ำ
- 04.30 – 06.30 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
- 06.30 – 07.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 07.00 – 07.15 น. - ฟังเทศธรรมะ เรื่อง ทางสันติสุข บรรยายโดย คุณแม่ สิริ กรินชัย
- 07.15 – 08.15 น. - พักรับประทานอาหาร
- 08.15 – 08.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ข้อคิดธรรมะ
- 08.30 – 10.15 น. - ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
- 10.15 – 11.30 น. - ทอดผ้าป่า
- 11.30 – 12.30 น. - รับประทานอาหาร
- 12.30 – 14.30 น. - ชมวีดิทัศน์ ประวัติคุณแม่สิริ กรินชัย
ฝึกปฏิบัติ เติบงกรรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
- 14.30 – 16.30 น. - ฟังธรรมะบรรยาย เรื่อง การเจริญสติเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 16.30 – 17.00 น. - ตอบแบบประเมินผล
- 17.00 – 18.30 น. - พักอาบน้ำ รับประทานอาหาร
- 18.30 – 19.30 น. - ฝึกซ้อมพิธีรับบัตร์เกียรติกุณ
- 19.30 – 19.45 น. - ไหว้พระ สวดมนต์
- 19.45 – 21.30 น. - ผู้ปฏิบัติธรรมแสดงความรู้สึก หลังจากที่ได้เข้าฝึกปฏิบัติ
- 21.30 น. - พักผ่อน

วันที่ 8 วันสุดท้ายของการปฏิบัติ (30 พ.ค.46)

- 4.00 น. - ตื่นนอน อาบน้ำ
- 04.30 – 05.30 น. - ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ 1 , 2 , 3 , 4 , 5 และ 6 นั่งสมาธิ
- 05.30 – 06.00 น. - ไหว้พระ สวดมนต์ สมาทานอาชีวะวัฏระมะกะสีล กรวดน้ำ แผ่เมตตา ขอ อโหสิกรรม
- 06.00 – 06.30 น. - มอบบัตรเกียรติคุณ
- 06.30 – 07.00 น. - ประธานวิทยากรให้โอวาท เสร็จสิ้นการอบรม
- 07.00 – 08.00 น. - รับประทานอาหาร
- 08.00 น. - เดินทางกลับบ้าน



การเดินจงกรม

วิธีการเดินจงกรมของคุณแม่สิริ กรินชัย จะเดินทั้งหมด 7 ระยะ

การเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ เป็นการเดินเป็นเส้นตรงกลับไปกลับมา ในระยะประมาณ 3 เมตร ขณะที่เดินนั้น ผู้เดินจะต้องมีสติ กำหนดรู้การก้าว การเหยียบในแต่ละขณะ ให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา และต้องเดินอย่างช้าๆ เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมชั้นละเอียดในภายหลัง คำว่า “ทันปัจจุบัน” หมายถึง การกำหนดและกิริยาที่ทำนั้นให้ทันกันพอดี หรือพร้อมกันพอดีกับการออกเสียง

การเดินจงกรมมี 7 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 คือ ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ

ระยะที่ 2 คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 3 คือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 4 คือ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 5 คือ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ 6 คือ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ระยะที่ 7 คือ เหมือนกับระยะที่ 6 แต่ให้เพิ่มคำว่า คิดหนอ ไม่คิดหนอ ตามแต่จะคิดหรือไม่คิดในขณะนั้น

ในการฝึกจะเพิ่มการเดินขึ้นทุกวัน คือ จะเดินระยะที่ 1 ในวันแรก เพิ่มการเดินระยะที่ 2 ในวันที่สอง เพิ่มการเดินระยะที่ 3 ในวันที่สาม จนกระทั่งถึงเพิ่มการเดินระยะที่ 7 ในวันที่ 7 ตามลำดับ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่เข้าใจขั้นตอนของการเดินจงกรมระยะต่างๆ ดีแล้ว เมื่อเดินเองโดยลำพัง จะเลือกเดินระยะใดระยะหนึ่งก็ได้แล้วแต่จะชอบ ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอาการมากระทบทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทวารในทวารหนึ่ง เช่น เสียงกระทบหู ก็ให้กำหนดว่า “เสียงหนอ” หรือ “ยินหนอ” หรือกลั่นมากระทบจมูก ก็ให้กำหนดว่า “กลั่นหนอ” เพียงครั้งเดียว โดยไม่ต้องตามพิจารณาว่าเสียงอะไรหรือกลั่นอะไร มาจากไหน หรือหากเกิดเวทนา (เจ็บปวด) เกิดคิด ก็ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน เช่น คิดหนอ เจ็บหนอ คั่นหนอ โดยกำหนดเพียงครั้งเดียวแล้วกลับมากำหนดตามขั้นตอนของการเดินจงกรมต่อไป ในการฝึกปฏิบัติจะเดินจงกรมเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่คณะ ให้ออกเสียงพร้อมกันในการกำหนด เพื่อดูความถูกต้องและเพื่อความพร้อมเพรียง แต่ถ้าปฏิบัติเองโดยลำพัง ก็ให้กำหนดในใจแทนการออกเสียง และต้องกำหนดให้ยาว หรือลากเสียงให้ยาวไปพร้อมกับกิริยาที่ทำอย่างช้าๆ จนกว่าจะสิ้นสุดกิริยานั้นๆ

ท่าเตรียมเดิน

ในการเดินจงกรมทุกครั้ง จะเริ่มต้นด้วยท่าเริ่มก่อนเดินซึ่งเป็นท่าเตรียมเดินเหมือนกันทุกครั้ง โดยปฏิบัติตามลำดับดังต่อไปนี้

1.ยืนตัวตรง แขนทั้งสองข้างปล่อยแนบลำตัวตามสบาย เท้าชิดกัน

2.โบหน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ 3-4 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้า และไม่มองระดับสูงไกลออกไป

3.กำหนดอิริยาบถย่อย เอามือมาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย โดยใช้อุ้งมือวางว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ดังนี้

3.1.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกมือซ้ายขึ้นในลักษณะตะแคง หักข้อศอกซ้าย เมื่อยกขึ้นจนกระทั่งข้อศอกถึงมือตั้งฉากกับลำตัวแล้วจึงหยุด แล้วกำหนดว่า “หนอ”

3.2.กำหนดว่า “มา” พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนมือซ้ายเข้าหาหน้าท้อง ให้ห่างจากหน้าท้อง ประมาณ 2-3 นิ้ว จึงหยุดเคลื่อนมือ แล้วกำหนดว่า “หนอ”

3.3.กำหนดว่า “วาง” พร้อมกับค่อยๆ วางมือซ้ายลงแนบกับหน้าท้องเรียบร้อยแล้วจึง กำหนดว่า “หนอ” จากนั้นให้ยกมือขวามาวางทับมือซ้ายบนหน้าท้อง โดยการกำหนดอริยาบถอย่างละเอียด เช่นเดียวกับการยกมือซ้ายมาวาง

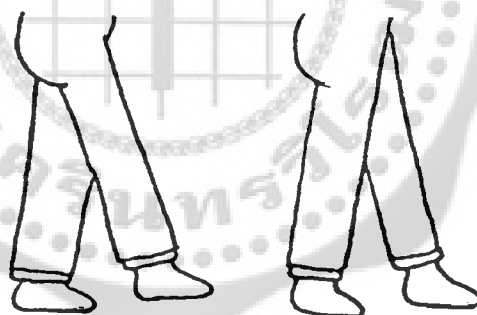
4.กำหนดความรู้สึกที่เท้าว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง โดยเอาสติมาพิจารณากำหนดความรู้สึกที่เท้า เป็นอย่างไร เช่น รู้สึกว่าพื้นที่เท้าเหยียบอยู่นั้นแข็ง ให้กำหนดว่า “แข็งหนอ” รู้สึกว่าเย็น ให้กำหนดว่า “เย็นหนอ” เป็นการกำหนดในใจคำเดียวไม่ต้องออกเสียงแม้จะฝึกเป็นกลุ่ม

5.กำหนดความรู้สึกว่าขณะนี้น้ำกำลังยืนอยู่ โดยเอาสติมากำหนดที่เท้า เมื่อรู้สึกว่าจะเวลานี้กำลังยืนอยู่ ให้กำหนด

6.กำหนดความรู้สึกต้องการเดิน โดยเอาสติมากำหนดความรู้สึกที่ใจว่าขณะนี้กำลังต้องการจะเดิน และกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง

จากนั้นจึงเริ่มเดิน โดยเริ่มด้วยเท้าขวาก่อนทุกครั้ง

ภาพที่ 2 การเดินจงกรมระยะที่ 1



ขวาย่างหนอ

ซ้ายย่างหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ 1 องค์ภาวนา คือ ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

1.กำหนดว่า “ขวา” พร้อมกับยกส้นเท้าขวาขึ้นช้าๆ จากพื้น จนส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว จึงหยุด ปลายเท้ายังคงแนบพื้น

2.กำหนดว่า “ย่าง” พร้อมกับยกปลายเท้าขวาขึ้นจากพื้นแล้วค่อยๆ ก้าวเท้าออกไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเหลนี้เท้าซ้ายไปประมาณ 2-3 นิ้ว จึงหยุด โดยที่เท้ายังไม่ลงพื้น (คำว่า “ย่าง” ก็คือเดินนั่นเอง)

3.กำหนดว่า “หนอ” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้าขวาลงกับพื้นตามด้วยส้นเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ

เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยใช้องค์ภาวนาว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ”

สำหรับก้าวสุดท้ายหรือก้าวที่ต้องการจะหยุดเพื่อเดินกลับ ซึ่งเมื่อเดินมาถึงก้าวสุดท้ายเท้าของผู้ปฏิบัติอาจจะอยู่ในท่าที่เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาหรือเท้าขวายอยู่หน้าเท้าซ้ายแล้วแต่กรณี จะต้องยกเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า โดยใช้ข้อศอกภาวนาว่า “ซ้าย-หยุด-หนอ” หรือ “ขวา-หยุด-หนอ”

สมมติก้าวสุดท้ายนั้น เท้าขวายอยู่หน้าเท้าซ้าย จะต้องยกเท้าซ้ายไปวางเคียงกับเท้าขวาโดยใช้ข้อศอกภาวนาว่า “ซ้าย-หยุด-หนอ” โดยปฏิบัติดังนี้

1.กำหนดว่า “ซ้าย” พร้อมกับยกสันเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น จนสันเท้าสูงจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว จึงหยุด ปลายเท้ายังคงแนบพื้น

2.กำหนดว่า “หยุด” พร้อมกับยกปลายเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น แล้วก้าวเท้าออกไปข้างหน้าอย่างช้าๆ จนเท้าซ้ายไปเคียงข้างเท้าขวาพอดีจึงหยุด โดยที่เท้ายังไม่ลงพื้น

3.กำหนดว่า “หนอ” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้าซ้ายลงกับพื้น ตามด้วยสันเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ

ในกรณีที่ก้าวสุดท้ายจะต้องยกเท้าขวาไปวางเคียงกับเท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยใช้ข้อศอกภาวนาว่า “ขวา-หยุด-หนอ”

ถ้าวางเท้าลงเคียงกันไม่สวยงามหรือไม่พอเหมาะพอดี ให้ผู้ปฏิบัติขยับเท้าให้พอดีตามต้องการได้ โดยกำหนดว่า “ขยับหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหยุดการขยับเมื่อเห็นว่าเท้าเคียงกันพอดีแล้ว

การกลับตัว

จากก้าวสุดท้าย เมื่อเท้าทั้ง 2 ข้างวางเคียงกันดีแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องกลับตัว ในการกลับตัวจะกลับไปทางขวา โดยกำหนด “ยืนหนอ” 3 ครั้ง “อยากกลับหนอ” 3 ครั้ง และ “กลับหนอ” 4 ครั้ง ดังนี้ (ในหลักสูตรสำหรับประชาชนทั่วไป การกลับตัวจะกลับ 8 ครั้ง)

1.ขณะที่ยืนอยู่ สติตามกำหนดพิจารณาการยืนจึงกำหนดว่า “ยืนหนอ” 3 ครั้ง

2.ผู้ปฏิบัติต้องการจะกลับตัว สติตามกำหนดพิจารณาที่ใจถึง “ความอยาก” อันเป็นต้นใจ คืออยากกลับตัว สติจึงมากำหนดที่ใจ “อยาก-กลับ-หนอ” 3 ครั้ง

3.กำหนดว่า “กลับ” พร้อมกับหมุนสันเท้าขวาไปทางขวายอย่างช้าๆ โดยสันเท้ายังปักอยู่ที่พื้น ปลายเท้าชิด เมื่อหมุนสันเท้าขวาไปได้ประมาณ 45 องศาเศษๆ จึงหยุดแล้วกำหนดว่า “หนอ” พร้อมกับค่อยๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

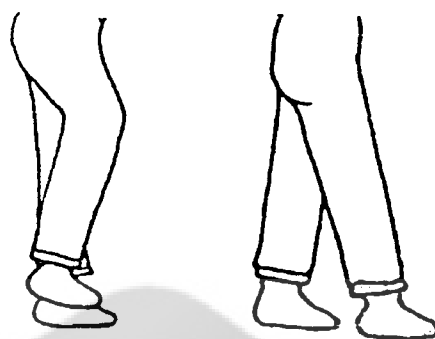
4.กำหนดว่า “กลับ” พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นทั้งเท้า ค่อยๆ เคลื่อนไปเคียงกับเท้าขวา แต่ยังไม่ถึงพื้นแล้วกำหนดว่า “หนอ” พร้อมกับค่อยๆ วางเท้าซ้ายลงแนบกับพื้นทั้งเท้า เคียงกับเท้าขวา

เมื่อเท้าซ้ายกับเท้าขวาวางเคียงกันเรียบร้อยแล้ว เรียกว่า 1 ครั้ง เมื่อกลับได้ทุกๆ 1 ครั้ง จะออกเสียงว่า “หนึ่ง” “สอง” “สาม” ตามไปด้วยจนครบ 4 ครั้ง ซึ่งเมื่อกลับได้ 2 ครั้งจะหมุนไปได้ 90 องศา หรือ 1 มุมฉาก และเมื่อกลับครบ 4 ครั้ง ก็จะเป็น 180 องศา ซึ่งเป็นการกลับตัวสู่ทิศทางเดิมพอดี การที่ให้กลับถึง 4 ครั้ง ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาอาการของการกลับได้อย่างละเอียด

5.เมื่อกลับตัวเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนด “ยืนหนอ” 3 ครั้ง และ “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง แล้วเดินต่อ

การกลับตัวทุกครั้งในการเดินจงกรมระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 7 ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้

ภาพที่ 3 การเดินจงกรมระยะที่ 2



ยกหนอ

เหยียบหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ 2 องค์ภาวนา คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

1.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว โดยยกไม่ให้คนข้างหลังเห็นฝ่าเท้า เมื่อสิ้นสุดการยกแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

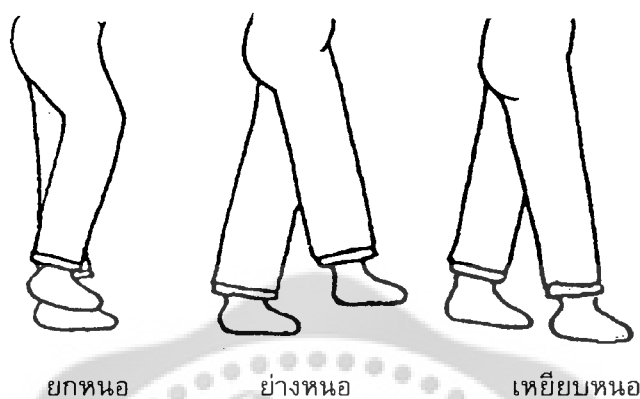
2.ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนคะเนว่าสันเท้าห่างจากปลายเท้าซ้าย ประมาณ 2-3 นิ้ว จึงหยุดเคลื่อนเท้า

3.กำหนดว่า “เหยียบ” พร้อมกับค่อย ๆ จรดปลายเท้าขวาลงกับพื้นก่อน ตามด้วยสันเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้า ๆ เมื่อเท้าทั้งเท้าแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย องค์ภาวนาจะเป็น “ยกหนอ หยุดหนอ” โดยเมื่อกำหนดกิริยา “ยกหนอ” แล้ว ให้ค่อย ๆ ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลัง มาเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า โดยที่เท้ายังไม่ลงพื้นแล้วจึงกำหนดว่า “หยุด” พร้อมกับค่อย ๆ จรดปลายเท้านั้นลงกับพื้น ตามด้วยสันเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้า ๆ เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

ภาพที่ 4 การเดินจงกรมระยะที่ 3



การเดินจงกรมระยะที่ 3 องค์ภาวนาคือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

1.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า ให้สูงจากพื้นประมาณ 2 – 3 นิ้ว ไม่ยกให้คนข้างหลังเห็นฝ่าเท้า เมื่อสิ้นสุดการยกแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

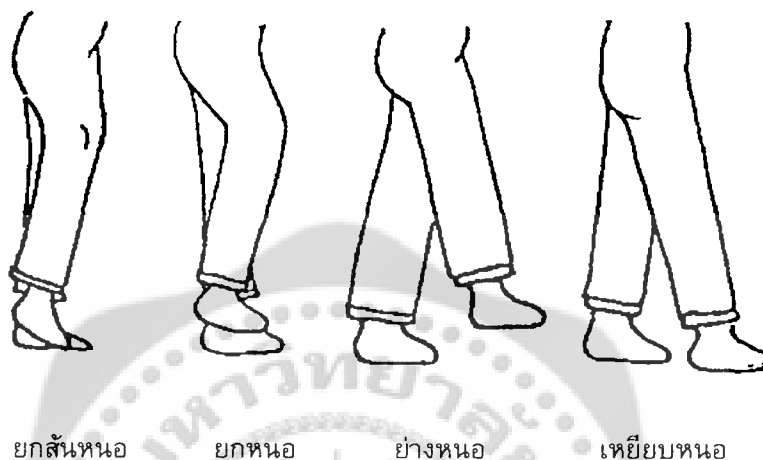
2.กำหนดว่า “ย่าง” พร้อมกับก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าช้าๆ จนส้นเท้าขวาเลยนิ้วเท้าซ้ายไปประมาณ 2 – 3 นิ้ว จึงหยุดเคลื่อนเท้า แล้วกำหนดว่า “หนอ”

3.กำหนดว่า “เหยียบ” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้าขวาลงกับพื้นตามด้วยส้นเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ เมื่อเท้าแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย องค์ภาวนาคือ “ยกหนอ ย่างหนอ หยุดหนอ” โดยเมื่อกำหนดกิริยา “ยกหนอ” เสร็จแล้ว กำหนดว่า “ย่าง” พร้อมกับค่อยๆ ก้าวเท้าอยู่ข้างหลังมาเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า โดยที่เท้ายังไม่ลงพื้น แล้วกำหนดว่า “หนอ” แล้วจึงกำหนดว่า “หยุด” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้านั้นลงกับพื้นตามด้วยส้นเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ เรียบร้อยแล้วกำหนดว่า “หนอ”

ภาพที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 4



การเดินจงกรมระยะที่ 4 องค์ภาวนา คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

1.กำหนดว่า “ยกส้น” พร้อมกับค่อยๆ ยกส้นเท้าขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้นแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

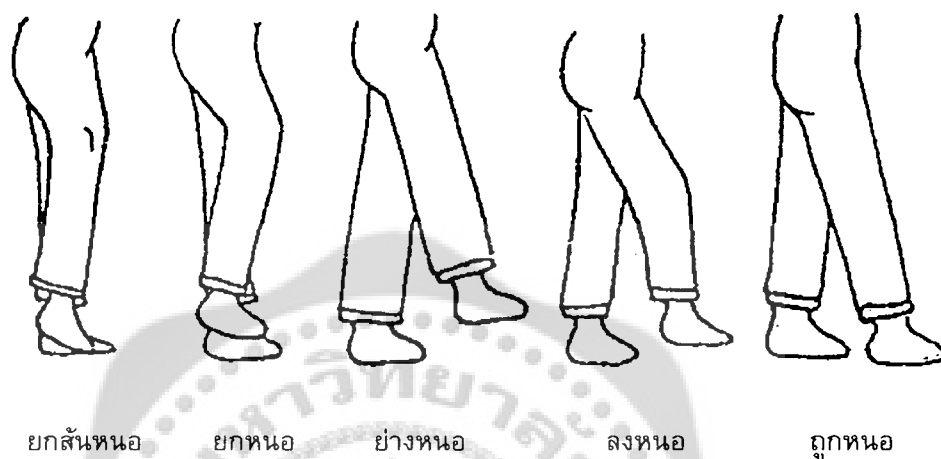
2.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกปลายเท้าขวาขึ้น ให้เท้าขวาอยู่ในลักษณะขนานกับพื้น โดยสูงจากพื้นประมาณ 3 – 4 นิ้ว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

ในขณะที่กำหนดว่า “ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่ได้อธิบายไว้ใน การเดินระยะที่ 3

เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้ายขององค์ภาวนาคือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ หยุดหนอ” โดยในจังหวะ “ย่างหนอ หยุดหนอ” นั้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่อธิบายไว้ในก้าวสุดท้ายของการเดินระยะที่ 3

ภาพที่ 6 การเดินจงกรมระยะที่ 5



การเดินจงกรมระยะที่ 5 องค์ภาวนา คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
 ในขณะที่กำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ” ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเดินในระยะที่ 4
 สำหรับในจังหวะ “ลงหนอ” นั้น เป็นการเพิ่มองค์ภาวนาให้ละเอียดขึ้น เพื่อกำหนดรู้การลดเท้าลงก่อนที่จะ
 เหยียบลงถูกพื้น ดังนี้ :

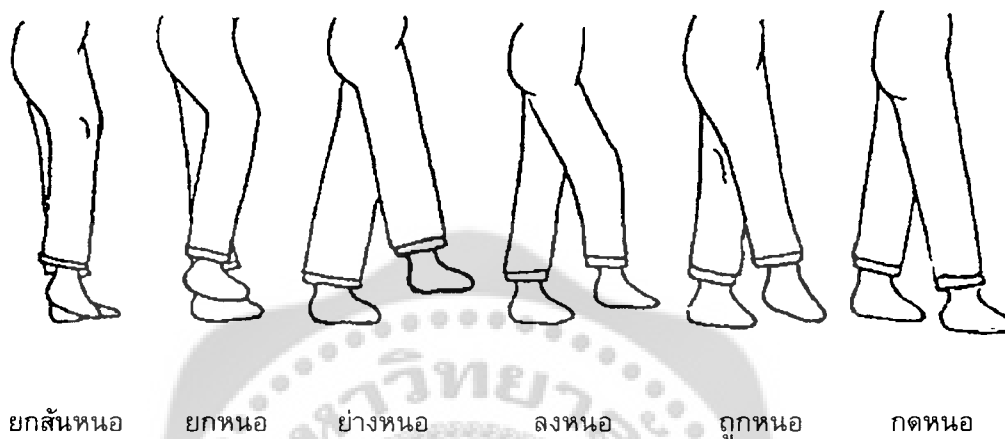
1.กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อยๆ ลดเท้าขาลงทั้งเท้า โดยลดลงมาประมาณครึ่งหนึ่ง ยังไม่ให้
 เท้าถึงพื้น แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

2.กำหนดว่า “ถูก” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้าขาลงกับพื้น ตามด้วยสันเท้าลงแนบกับพื้นช้าๆ
 เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”

เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย องค์ภาวนาไม่เปลี่ยนแปลง คือในจังหวะ “ย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลัง
 มาเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้าแล้วองค์ภาวนาต่อไปก็คือ “ลงหนอ ถูกหนอ” เช่นเดิม

ภาพที่ 7 การเดินจงกรมระยะที่ 6



การเดินจงกรมระยะที่ 6 องค์ภาวนา คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ในขณะที่กำหนด “ยกส้นหนอ” ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ” ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเดินระยะที่ 5 โดยในการเดินระยะที่ 6 นี้ ต่อจาก “ถูกหนอ” จะเพิ่ม “กดหนอ” เพื่อเป็นการเพิ่มการกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้น ดังนี้

1.กำหนดว่า “ถูก” พร้อมกับค่อยๆ จรดปลายเท้าขวาลงให้ถูกพื้นก่อน แต่ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าลงพื้นเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดว่า “หนอ”

2.กำหนดว่า “กด” พร้อมกับค่อยๆ กดส้นเท้าขวาลงแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” ทำซ้ำกับปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย องค์ภาวนาไม่เปลี่ยนแปลง คือ ในจังหวะ “ย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลัง มาเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้าแล้ว องค์ภาวนาต่อไปก็คือ “ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” เช่นเดิม

การเดินจงกรมระยะที่ 7 เดินเหมือนกับระยะที่ 6 แต่ให้เพิ่มคำภาวนาว่า “คิดหนอ” หรือ “ไม่คิดหนอ” ตามที่ใจคิดหรือไม่คิดในขณะนั้น

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

- 1.เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล คือ ทำให้เดินทางได้ทน และเดินได้ไว
- 2.เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร คือ ทำให้ฝึกจิตอยู่ได้นานไม่เมื่อยง่าย ดีกว่านั่งทำสมาธิเพียงอย่างเดียว
- 3.เป็นผู้มีโรคน้อย คือ ทำให้เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะเหตุที่ได้ฝึกเดินเป็นประจำ
- 4.อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยย่อยได้ดี คือ ทำให้ไม่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เพราะอาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยหมด ทำให้รับประทานอาหารได้ดีเป็นผลดีต่อสุขภาพ
- 5.สมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้นาน คือ การเดินจงกรมนี้ทำให้เกิดสมาธิได้ และสมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมดำรงอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย

การนั่งสมาธิ

ผู้ปฏิบัติควรเดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิทุกครั้ง และเมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้ว ให้นั่งสมาธิต่อทันที โดยปฏิบัติตามลำดับต่อไปนี้ (ธรรมทาน:178-183)

การกำหนดนั่ง

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมแล้วจะอยู่ในท่ายืนสำรวม คือยืนตรงเท้าชิดกัน มือทั้งสองวางอยู่ที่หน้าท้องเหนือสะดือ ขณะที่ยืนอยู่นี้ กำหนดความรู้สึกว่ากำลังยืนอยู่ โดยมีกำหนดที่เท้าว่า “อยากนั่งหนอ” 3 ครั้ง

การปล่อยแขนลงมาไว้ข้างลำตัว

การปล่อยแขนและมือซึ่งวางอยู่ที่หน้าท้องเหนือสะดือ ลงมาไว้ข้างลำตัว ให้กำหนดว่า “ยกหนอ ปล่อยหนอ” โดยเอาสติกำหนดไว้ที่มือ ดังนี้:

- 1.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกมือขวาออกจากหน้าท้อง ในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว ยกออกมาให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 3 นิ้ว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”
- 2.กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อยๆ เลื่อนมือขวาลงมาจนเกือบถึงข้างลำตัว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”
- 3.กำหนดว่า “ปล่อย” พร้อมกับค่อยๆ ปล่อยมือขวาลงมาที่ข้างลำตัวตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” มือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

การย่อตัวลงนั่ง

องค์ภวนาที่ใช้กับการย่อตัวลงนั่งนั้น มิได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์โดยเฉพาะ เพราะอิริยาบถหรือกิจที่ย่อตัวลงนั่งโดยปกตินั้น จะเป็นกิจที่ค่อนข้างเร็ว ดังนั้น ผู้ใดรู้สึกตัวว่าทำกิจในขณะนั้นอย่างใด ก็ให้กำหนดไปตามจริงอย่างนั้น ข้อสำคัญก็คือ ต้องให้ “ทันปัจจุบัน” โดยมีสติตามกำหนดที่เท้าหรือส่วนอื่นของร่างกายตามกิจที่แสดงออก ซึ่งในการปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติอาจจะกำหนดได้น้อยกว่า หรือกำหนดได้ละเอียดมากกว่าตัวอย่างที่ยกมานี้ก็เป็นได้

- 1.กำหนดว่า “ถอยหนอ” พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง 1 ก้าว
- 2.กำหนดว่า “ย่อ” พร้อมกับย่อหัวเข่าลง
- 3.กำหนดว่า “ลง ลง ลง” พร้อมกับย่อตัวลงเรื่อยๆ
- 4.กำหนดว่า “ถูกหนอ” เมื่อหัวเข่าซ้ายถูกพื้น
- 5.กำหนดว่า “ขยับ” เมื่อขยับเท้าขวา เพื่อให้หัวเข่าขวาลงได้ถนัด
- 6.กำหนดว่า “ลง ลง” พร้อมกับค่อยๆ ลดหัวเข่าลงเพื่อจะให้ถึงพื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น)
- 7.กำหนดว่า “ถูกหนอ” เมื่อหัวเข่าขวาถูกพื้น
- 8.กำหนดว่า “ไขว่หนอ” โดยเอาขาซ้ายไขว่ขาขวา
- 9.กำหนดว่า “นั่ง นั่ง” ลดสะโพกลงเพื่อให้ถึงพื้น
- 10.กำหนดว่า “ถึงหนอ” เมื่อสะโพกถึงพื้น
- 11.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับใช้มือขวาแยกปลายเท้าขวาขึ้น
- 12.กำหนดว่า “มา” พร้อมกับใช้มือขวาแยกปลายเท้าขวาเลื่อนมาวางหน้าหัวเข่าซ้าย
- 13.กำหนดว่า “วาง” พร้อมกับวางเท้าขวามือหัวเข่าซ้าย
- 14.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับปล่อยมือขวาจากเท้าขวา และยกมือขวาออก
- 15.กำหนดว่า “ไป” พร้อมกับเลื่อนมือขวาไปเพื่อจะวางบนหัวเข่าขวา (แต่ยังไม่วาง)
- 16.กำหนดว่า “วาง” พร้อมกับวางมือขวามือหัวเข่าขวา

การนั่ง

- 1.เมื่อนั่งแล้วแต่ยังรู้สึกว่่านั่งไม่สบาย ก็ให้ขยับตัวนั่งให้สบาย พร้อมกับกำหนดว่า “ขยับหนอ” จนกว่าจะนั่งได้สบาย
 - 2.กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกมือซ้ายขึ้นจากหัวเข่าซ้ายในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ”
 - 3.กำหนดว่า “มา” พร้อมกับค่อยๆ เคลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าตักก่อนถึงตัวให้หยุด แล้วกำหนดว่า “หนอ”
 - 4.กำหนดว่า “หงาย” พร้อมกับค่อยๆ หงายมือซ้ายขึ้น แล้วกำหนดว่า “หนอ”
 - 5.กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อยๆ ลดมือลงจากระดับเดิมจนเกือบถึงตัก แล้วกำหนดว่า “หนอ”
 - 6.กำหนดว่า “วาง” พร้อมกับค่อยๆ วางมือซ้ายลงบนตักในลักษณะหงายมือแล้วกำหนดว่า “หนอ”
- จากนั้น ให้ยกมือขวาลงมาวางซ้อนบนมือซ้าย โดยปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่อเรียบร้อยแล้ว
- 7.กำหนดว่า “ตั้ง” พร้อมกับยืดตัวขึ้น ตั้งตัวให้ตรง แล้วกำหนดว่า “หนอ”
 - 8.กำหนดว่า “ปิด” พร้อมกับปิดเปลือกตาลงเบาๆ แล้วกำหนดว่า “หนอ”

การนั่งสมาธิแบบนี้เป็นแบบที่นิยมกันอยู่ทั่วไป คือ การนั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายบนตัก สำหรับผู้ปฏิบัติที่นั่งแบบนี้ไม่สะดวกหรือไม่ถนัด จะเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ต้องนั่งให้ตัวตรง และไม่ฟุ้งฟั่นแก้อี้ โดยกำหนดการย่อและการนั่งไปตามกิริยาที่เป็นจริง

การนั่งสมาธิกำหนด พองหนอ ยุบหนอ

เมื่อนั่งหลับตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาอยู่ที่ท้องเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว แล้วหายใจเข้าออกตามปกติธรรมดา โดยเวลาหายใจเข้ารู้สึกว่าท้องโป่งออกหรือพองออก ก็กำหนดว่า “พองหนอ” ต้องกำหนดให้ทันกันพอดี เวลาหายใจออกท้องจะแฟบหรือยุบ ก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” โดยกำหนดให้ทันพอดีเช่นกัน

ในวันแรกๆ อาจจะไม่สามารถกำหนดคำว่า “หนอ” ลงไปท้ายคำว่า “พอง” หรือ “ยุบ” ได้ทัน ในเมื่อไม่ทันก็ให้กำหนดว่า “พอง” หรือ “ยุบ” เพียงคำเดียวไปก่อนตามอาการให้ทันกับจังหวะที่ท้องพองหรือท้องยุบ แล้วในวันต่อไป จึงค่อยเติมคำว่า “หนอ” ต่อลงไป เมื่อรู้สึกว่าได้เติมคำว่า “หนอ” แล้วตนเองกำหนดได้ทันปัจจุบัน ข้อสำคัญก็คือให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูกและอย่าแบ่งท้องหรือตะเบ็งท้อง คือให้อาการพอง-ยุบเป็นไปตามธรรมชาติ

การใช้สติตามพิจารณา

การใช้สติตามพิจารณาทวารอื่นๆ ตามพิจารณาเวทนา ตามพิจารณาจิตและอารมณ์ โดยในวันแรกๆ ของการนั่งสมาธิ ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเมื่อย เหนื่อย คัน หรือเจ็บปวด โดยเฉพาะที่ตาตุ่มซ้าย หรือที่เท้าซ้ายที่ติดกับพื้น ซึ่งเมื่อถูกเท้าขวาทับไว้นานๆ จะรู้สึกเจ็บหรือชา ในขณะที่รู้สึกเจ็บหรือชา ให้ปล่อยสติจากพองยุบมาจับที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า “เจ็บหนอ” หรือ “ชาหนอ” ถ้ายังทนได้ก็กำหนด “อดทนหนอ” การกำหนดดังกล่าวนี้ ให้กำหนดเพียงครั้งเดียว คือให้รู้ว่ามีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็เอาสติกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

เมื่อความเจ็บปวดมากขึ้น จนอดทนต่อไปไม่ไหวแล้ว อยากจะเปลี่ยนท่า นั่ง หรือเปลี่ยนขาเป็นนั่งในท่าอื่น ก็ให้ปล่อยสติจากพองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวด โดยกำหนดว่า “ปวดหนอ” “ทนไม่ไหวหนอ” “อยากเปลี่ยนขาหนอ” แล้วจึงเปลี่ยน โดยกำหนดกิริยา การเปลี่ยนให้ทันปัจจุบันตามความเป็นจริง เมื่อเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ได้บรรเทาทุกข์เวทนาแล้ว ก็เอาสติมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินสมบัติครอบครัว กิจการงาน หรือคิดเรื่องต่างๆ ก็ให้เอาสติมาจับที่ใจกำหนดว่า “คิดหนอ” หรืออาการความรู้สึกอื่น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็กำหนดว่า “ดีใจหนอ” “เสียใจหนอ” ตามความรู้สึกที่เป็นจริง แล้วกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไป

สำหรับทวารอื่นๆ ก็เช่นกัน กล่าวคือ ในขณะที่นั่งสมาธิถ้ามีกลิ่นมากระทบจมูก มีเสียงมากระทบหู ก็ให้เอาสติมากำหนดที่จมูกหรือหู แล้วกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” หรือ “เสียงหนอ” โดยกำหนดเพียงครั้งเดียว แล้วกลับมากำหนดที่ท้องพองยุบต่อไปเช่นเดิม ไม่ใช่จิตไปปรุงแต่งกลิ่นหรือเสียงนั้นต่อไปว่าเป็นกลิ่นอะไรหอมหรือเหม็นอย่างไร หรือเสียงอะไร มาจากไหน ไพเราะหรือไม่ไพเราะ เป็นต้น

ในการฝึกปฏิบัติวันแรกๆ นั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะสงสัยว่าเวลากำหนด “ปวดหนอ” ก็ยังไม่หายปวด หรือกำหนด “คิดหนอ” ก็ยังคงคิดอยู่นั่นเอง หรือทางทวารอื่นๆ ก็เช่นกัน แต่การกำหนดนั้น เป็นการให้มีสติรู้วณขณะนั้นมีเวทนาอะไรเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเอาสติกลับมากำหนดที่ท้อง ถ้าเป็นผู้ที่มีสติแข็ง ความเจ็บปวดก็จะไม่รู้สึก เพราะสติไม่ได้ไปกำหนดที่เจ็บปวด แต่ถ้าผู้นั้นมีสติอ่อนหรือสติยังไม่ว่องไวพอ สติก็จะไม่ได้กำหนดที่ท้อง แต่ยังคงอยู่ที่เดิมที่เจ็บปวด ความรู้สึกเจ็บปวดจึงยังคงอยู่ที่เดิมนั่นเอง

การจับพอง-ยุบที่ท้อง

การนั่งสมาธิไม่เหมือนกับการเดินจงกรม ซึ่งในการเดินจงกรมจะมีการฝึกเดินเป็นหมู่คณะออกเสียงพร้อมกัน ส่วนการนั่งสมาธิกำหนดที่ท้องพอง-ยุบพอง ตามอาการของความรู้สึกที่ท้องว่าพองหรือยุบนั้น ในการปฏิบัติจริงๆ แล้ว ไม่รู้จะง่ายหรือปฏิบัติได้ตามที่กล่าวไว้ ในวันแรกผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะหาอาการพองหรือยุบที่ท้องยังไม่พบ แม้แต่ในวันที่สองก็ยังพบอาการไม่ชัดเจน ให้ผู้ปฏิบัติเอามือแตะที่ท้องเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว ก็จะรู้สึกถึงอาการพองหรือยุบของท้อง ผู้ปฏิบัติบางคนก็บอกว่า เวลาเอามือออกก็จะไม่พบอาการพองหรือยุบอีก ซึ่งส่วนมากแล้วผู้ปฏิบัติใหม่ๆ มักจะจับอาการพองหรือยุบของท้องได้ในวันที่สองหรือที่สามของการปฏิบัติ แต่อาจเร็วหรือช้ากว่านี้ก็ได้

การกำหนดสติที่ท้องว่า “พองพอง” หรือ “ยุบยุบ” ให้ทันพอดีกับอาการที่ท้องพองหรือยุบนั้นส่วนใหญ่ในวันแรกๆ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดได้เพียง “พอง” หรือ “ยุบ” เท่านั้น ยังเติมคำว่า “พอง” ต่อจากคำว่าพองหรือยุบไม่ได้ เพราะอาการพองหรือยุบเร็วเกินไป กว่าที่จะใส่คำว่า “พอง” ลงไปให้ทันปัจจุบัน ก็อาจจะทำได้ในวันที่สองหรือสามของการปฏิบัติ

การเพิ่มการกำหนด

เวลากำหนดว่า “ยุบพอง” นั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกว่ามีช่วงทิ้งระยะไว้นานนิดหนึ่งท้องจึงจะพองก็ให้เพิ่มการกำหนดว่า “นั่งพอง” เข้าไปในช่วงนั้น โดยในการกำหนดว่า “นั่งพอง” นั้น ให้รูปนั่งปรากฏในใจดูการส่องกระจกเห็นชั่วแวบเดียวเท่านั้น แล้วจึงไปปรับกับจังหวะ “พองพอง” ต่อไปใหม่ ดังนั้น การกำหนดในการนั่งสมาธิตอนนี้จึงเป็น “พองพอง ยุบพอง นั่งพอง” แล้วต่อด้วย “พองพอง” ต่อไปใหม่

ในวันต่อมาเวลากำหนด พองพอง ยุบพอง นั่งพอง เมื่อถึงตอนที่กำหนดว่านั่งพองนั้น ถ้ารู้สึกว่ามีช่วงทิ้งระยะห่างอยู่อีก ก่อนที่ท้องจะพองขึ้น ก็ให้เพิ่ม “ถูกพอง” เข้าไปได้อีก คำว่า “ถูกพอง” ในที่นี้ ให้หมายเอาถูกที่ก้นย้อย คือก้นย้อยถูกกับพื้น แล้วเอาสติกำหนดลงไปที่ตรงที่ถูกนั้นก่อนจะไปปรับกับ “พองพอง” ต่อไปใหม่

การกำหนด “ถูกพอง” นั้น ถ้ามีความชำนาญมากขึ้นให้พยายามเอาสติกำหนดลงไปที่ก้นย้อยข้างขวา ก้นย้อยข้างซ้าย เข้าข้างขวา เข้าข้างซ้าย ดาตุ่มขวา ดาตุ่มซ้าย หมายความว่าสติกำหนดครั้งแรกที่ก้นย้อยข้างขวา ครั้งที่สองที่ก้นย้อยข้างซ้าย เรื่อยไปตามลำดับ วิธีการกำหนดดังกล่าวจะเป็นเช่นนี้ “พองพอง ยุบพอง นั่งพอง ถูกพอง (ก้นย้อยข้างขวา)” “พองพอง ยุบพอง นั่งพอง ถูกพอง (ก้นย้อยข้างซ้าย)” “พองพอง ยุบพอง นั่งพอง ถูกพอง (เข้าข้างขวา)” ฯลฯ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่กำหนดแล้วไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพอง ก็ไม่ต้องเติมนั่งพองหรือถูกพองลงไป เพราะจะทำให้สับสนและไม่ได้ผลดี

อาการเปลี่ยนแปลงของพอง-ยุบที่ท้อง

ขณะที่นั่งสมาธิต่อไปนานๆ บางคนจะมีอาการพองและยุบถี่เข้า จนไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพองก็ให้ทิ้งคำว่า นั่งพอง ถูกพอง คงมีสติกำหนดแต่เพียง “พองพอง” “ยุบพอง” หรือถ้ารู้สึกมีอาการพองและยุบถี่มากจนเติมคำว่า “พอง” ลงไปไม่ได้ ก็กำหนดเพียง “พอง” และ “ยุบ” เท่านั้น

บางครั้งขณะนั่งสมาธิอยู่ อาจมีแต่อาการพองอย่างเดียวคือพองถี่มาก สติก็ต้องตามกำหนดให้ทันหรือเกิดมีอาการยุบอย่างเดียว สติก็ต้องตามกำหนดให้ทันอีกเช่นกันตามความเป็นจริง นอกจากนั้นบางครั้งอาจมีอาการพองอย่างเดียว หรือยุบอย่างเดียวแล้วไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบอีก ซึ่งเรียกกันให้เข้าใจง่ายๆ ว่า “จิตเข้าภวังค์” ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอาการที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั้น อาการหายไปตอน

ใด เช่น หายไปตอนยุบ ก็ให้รู้ไว้ว่าหายไปตอนยุบขณะที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั่น สติก็ยังต้องตามกำหนดที่ท่องอีกโดยใช้องค์ภาวนาว่า “หายหนอ” หรือถ้ามีความรู้สึกว่าเจ็บ ก็ใช้องค์ภาวนา “เจ็บหนอ” ถ้ามีความรู้สึกว่าเฉยๆ ก็ใช้องค์ภาวนาว่า “เฉยหนอ” แล้วแต่ว่าจะมีความรู้สึกอย่างไร ก็ใช้องค์ภาวนาไปตามความรู้สึกอย่างนั้น ในเวลาเดียวกัน สติก็ยังตามกำหนดอยู่ที่ท่องต่อไปอีกว่า จะรู้สึกมีอาการพองหรือยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด บางทีจะรู้สึกเกิดขึ้นตอนพอง บางทีก็ตอนยุบ ก็ต้ององค์ภาวนาว่า “พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ” ต่อไป

การออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งได้เวลาพอสมควรแล้ว ให้กำหนดออกจากสมาธิ ดังนี้

1. กำหนดความรู้สึกว่า “อยากพักหนอ” 3 ครั้ง
2. ลืมตาขึ้น ใช้องค์ภาวนาว่า “เห็นหนอ”, “กระทบหนอ” สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ เหลียวไปทางซ้าย “เหลียวหนอ” (3 ครั้ง) “เห็นหนอ”, “กระทบหนอ”, “เหลียวกลับหนอ”, “กลับหนอ” (3 ครั้ง)
3. สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ เหลียวไปทางขวา กำหนดเช่นเดียวกับที่เหลียวไปทางซ้าย
4. สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ เงยหน้าขึ้น “เงยหนอ” (3 ครั้ง) “เห็นหนอ”, “กระทบหนอ”
5. สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ ก้มหน้าลง ก้มหนอ (3 ครั้ง) “เห็นหนอ”, “กระทบหนอ”, “เงยหนอ” (3 ครั้ง) “ตั้งหนอ”, “ตรงหนอ”, “เห็นหนอ”, “กระทบหนอ”
6. สติกำหนดรู้ที่มือขวา ยกมือขึ้น “ยกหนอ”, “ไปหนอ”, “วางหนอ” (วางมือหงายบนเข่าขวา)
7. สติกำหนดรู้ที่ “กำหนดเหยียดหนอ” (2 ครั้ง) มีสติกำหนดให้ได้ว่านิ้วไหนเข้า นิ้วไหนออกก่อน และหลัง “คว่ำหนอ”
8. สติกำหนดรู้ที่มือซ้าย กำหนดเช่นเดียวกับมือขวา
9. สติกำหนดรู้ที่มือทั้ง 2 ข้าง กอดหัวเข้าทั้งสองข้าง “กอดหนอ”, “ก้มหนอ” (2 ครั้ง) “ถึงหนอ” (ถ้าศีรษะถึงพื้น) หรือ “ไม่ถึงหนอ” (ถ้าศีรษะไม่ถึงพื้น ตามความเป็นจริง) “ตั้งหนอ” (2 ครั้ง) “เงยหนอ” (2 ครั้ง) “ตั้งหนอ”, “ตรงหนอ”
10. สติกำหนดรู้ที่ใจ “อยากเปลี่ยนหนอ”
11. สติกำหนดรู้ที่มือขวา “ยกไปจับ” (จับข้อเท้าขวา) “ยกลงวาง” (ยกเท้าขวาลงวางที่พื้น)
12. สติกำหนดรู้ที่มือซ้าย “ยกไปจับ” (จับข้อเท้าซ้าย) “ยกขึ้นวาง” (ยกเท้าซ้ายวางซ้อนเท้าขวา)
13. สติกำหนดรู้ที่มือขวา “ยกไปวาง” (วางที่หัวเข่าขวา)
14. สติกำหนดรู้ที่มือซ้าย “ยกไปวาง” (วางที่หัวเข่าซ้าย)
15. สติกำหนดรู้ที่ใจ “อยากพักหนอ” (3 ครั้ง)

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ หรือการทำสติ การกำหนดปัจจุบัน การกำหนดอิริยาบถทุกขณะ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ธรรมทาน.2542:185–186) ส่วนการเดินจงกรมนั้นสำคัญเป็นอันดับ 2 และการนั่งสมาธิสำคัญเป็นสุดท้าย ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา ซึ่งเมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกัน จิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุทถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติปฏิฐานสี่ ความสำคัญอยู่ที่สติ หรือการระลึกได้ กล่าวคือ ต้องใช้สติตามพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ จะเห็นได้ว่า สติเป็นสิ่งที่ต้องการในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เมื่อจะตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 อัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่อันใดก็ได้ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หรืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ฯลฯ สติก็ต้องตามกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่นั้น มีสิ่งที่ใช้กำหนดเป็นหลักอยู่แล้ว เช่น การเดินสติที่กำหนดที่เท้า ส่วนการนั่งสติที่กำหนดที่ท้อง แต่สำหรับอิริยาบถย่อยซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดนี้ ยิ่งกำหนดได้ละเอียดมากเท่าใด ยิ่งเป็นของดียิ่งขึ้นมากเท่านั้น ส่วนองค์ภาวนาที่จะกำหนดในแต่ละขณะว่าอย่างไรนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องยึดถือองค์ภาวนาแต่ละคำให้เป็นแบบเดียวกันสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อรู้วาระนั้นกิริยาหรืออาการหรืออิริยาบถเป็นอย่างไร ให้กำหนดไปอย่างนั้นตามความเป็นจริง ที่สำคัญคือต้องให้ทันปัจจุบัน หากไม่ทันก็ให้กำหนดว่า “เผลอหนอ” หรือ “ไม่ทันหนอ” เพื่อจะได้ระมัดระวังที่จะกำหนดให้ทัน หรือไม่ลืมกำหนดต่อไป และแม้แต่ขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่ก็ตามสติก็ต้องตามกำหนดรู้ให้ทันสิ่งที่มากระทบทวารต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น เมื่อได้ยินเสียงดังขึ้นก็กำหนดว่า “เสียงหนอ” หรือ “ยินหนอ” ก็ได้ หรือคำว่า “เจียบหนอ” จะใช้ว่า “เฉยหนอ” หรือ “หายหนอ” ก็ได้ แล้วแต่สติพิจารณาขณะนั้นว่าเป็นอย่างไรก็กำหนดไปตามนั้น การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่มีได้กล่าวถึงในที่นี้ ก็ต้องกำหนดรู้ทุกอย่างด้วยเช่นกัน ในการฝึกปฏิบัติ 7 วันผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนและหลับไป

การเจริญสติขณะพักหลังจากนั่งสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการพักหลังจากนั่งสมาธิ ควรกำหนดในใจว่า “อยากพักหนอ” 3 ครั้ง แล้วจึงลืมตาขึ้น เมื่อลืมตาเห็นอะไรก็ตาม กำหนดว่า “เห็นหนอ” และจะตามด้วยการกระทบตาก็กำหนดว่า “กระทบหนอ” ถ้ารู้สึกเจ็บปวดที่ขาที่กำหนดว่า “เจ็บหนอ” จะเหยียดแขน เหยียดขาหรือทำกิริยาอื่นใดที่กำหนดไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น หรืออาจสร้างกิริยาขึ้นแล้วสร้างสติกำหนดตามลงไป การกำหนดอาจจะยังไม่ละเอียดในตอนแรกๆ เช่น การจับก็กำหนดว่า “จับหนอ” ซึ่งถ้าจะให้ละเอียดยิ่งขึ้นก็จะเป็น “ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ” ถ้าทำกิริยาเร็วขึ้นใส่ “หนอ” ไม่ทันก็จะเหลือเพียง “ยก ไป จับ” ดังนั้นเป็นต้น เวลาเดินก็อาจกำหนดว่า “ขวา – ซ้าย” เวลาคิดก็กำหนดว่า “คิดหนอ กุศลหนอ” หรือ “คิดหนอ อกุศลหนอ”

ผู้ปฏิบัติไม่ควรคุยกันในการพักหลังจากนั่งสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการคุยเรื่องอะไรก็ตามเพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ

การเจริญสติหลังจากรับประทานอาหาร

ก่อนการรับประทานอาหาร จะมีการนำผู้ปฏิบัติถวายข้าวพระก่อนตามประเพณีอันดีงามของชาวไทย และกล่าวคำแผ่เมตตา ไปยังผู้บริจาคอาหารรวมทั้งผู้ให้บริการทุกท่าน

ขณะรับประทานอาหารผู้ปฏิบัติไม่ควรนำเรื่องต่างๆ มาคุยกัน แต่จะต้องใช้สติมากำหนดทุกอย่าง อิริยาบถในการรับประทานอาหาร ยิ่งละเอียดได้มากเท่าใดก็ยิ่งดี การกำหนดในขณะรับประทานอาหาร มีดังนี้

- ขณะที่มองเห็นอาหารกำหนดว่า “เห็นหนอ”
- เมื่ออยากรับประทานอาหารกำหนดว่า “อยากรับประทานอาหารหนอ”
- ถ้าได้กลิ่นอาหารกำหนดว่า “กลิ่นหนอ”
- ขณะยกมือมาจับช้อนส้อมกำหนดว่า “ยกหนอ มาหนอ จับหนอ”
- ขณะตักอาหารเข้าปากกำหนดไปตามลำดับความเป็นจริงว่า “ตักหนอ ยกหนอ มาหนอ อ้า (ปาก) หนอ ใสหนอ รสหนอ อมหนอ”
- ขณะวางช้อนและส้อมลงกำหนดว่า “ลงหนอ วางหนอ”
- ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า “เคี้ยวหนอๆ”
- ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า “กลืนหนอ”

ผู้ปฏิบัติควรฝึกทำอิริยาบถให้ชำนิ่มที่สุดในขณะรับประทานอาหาร เพื่อจะได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถให้ทันทั่วทั้งที่ จะได้มองเห็นว่ากิริยาอาการรับประทานอาหารแต่ละคำนั้น มีขั้นตอนมากมายเพียงใด เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวขึ้น ทำกิริยาเร็วขึ้น ใช้คำว่า “หนอ” ไม่ทันก็ตัดออกไปได้ข้อสำคัญก็คือ ต้องมีสติกำหนดให้ทันกับอิริยาบถที่จะทำ และในการกำหนดกลิ่นหรือรสอาหารก็ไม่ต้องปรุงแต่งว่าหอมหรือเหม็น เปรี๊ยะหรือหวาน อร่อยหรือไม่อร่อย ฯลฯ ให้กำหนดแต่เพียงว่า “กลิ่นหนอ” และ “รสหนอ” คือให้รู้แต่เพียงว่าเป็นกลิ่นหรือรสเท่านั้น

การเจริญสติในเวลานอน

เวลาจะนอนให้ค่อยๆ เอนตัวลงพร้อมกับกำหนดในใจตามกิริยาอาการที่เป็นจริง ยิ่งกำหนดได้ละเอียดเท่าใดก็ยิ่งดี แต่อย่างน้อยที่สุดให้มีสติตามกำหนดขณะเอนตัวลงว่า “เอนหนอๆ” และ “นอนหนอๆ” โดยสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอนสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกับกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ตามอาการพองยุบของท้อง ซึ่งการตั้งสติจับที่ท้องในเวลานอนนี้ จะเห็นได้ชัดกว่าเวลานั่งมาก ให้ใช้สติกำหนด พอง – ยุบ เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ตัวอย่างการกำหนดสั้น ๆ มีดังนี้

“เอนหนอ ถึงหนอ นิ่มหนอ (หมอนและที่นอนนิ่ม) เหยียดหนอ (แขน) เหยียดหนอ (ขา) หายหนอ ตะแคงหนอ พองหนอ ยุบหนอ ไกลจะหลับหนอ พองหนอ ยุบหนอ” ถ้าการกำหนดสติว่องไวมีสมาธิแนบแน่น ผู้ปฏิบัติจะจับได้เป็นครั้งคราวว่าหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

ประโยชน์ของการเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์

การทำงานและการทำกิจวัตรต่างในชีวิตประจำวันของคนเรา จะเกิดคุณค่าและมีความหมายมาก และยังเป็นการเจริญสติ สมาธิไปด้วย ถ้าหากเรารู้จักกำหนด สติ สมาธิ ให้จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ก็จะมีผลให้เราทำงานนั้นเป็นไปด้วยความเต็มใจและตั้งใจ มีความสุขและความเพลิดเพลินอยู่กับงานที่ทำ โดยไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง หรือมัวหลงนึกคิดเรื่องอื่นใดเลย ซึ่งประโยชน์ของการเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์มีดังนี้ คือ (จำเนียร ช่วงโชติ.2538:10)

- 1.ช่วยให้การดำเนินชีวิตของคนเราอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น
- 2.จะไม่เหน็ดเหนื่อยต่อการทำงานนั้น เพราะในขณะที่ทำงาน จิตจะจดจ่ออยู่แต่กับงานนั้นเป็นสำคัญ และยังส่งผลให้งานที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 3.จะเกิดปิติเป็นความสุข สงบเย็น จิตเบิกบานแจ่มใส มีความตื่นตัวและมีความเป็นอุเบกขามากขึ้น
- 4.จิตจะอึดเฝ้า เป็นบุญกุศลอยู่ตลอดเวลา
- 5.ขณะมีสติกำหนดรู้อยู่ในปัจจุบัน ความทุกข์ต่างๆจะลดน้อยลงเป็นลำดับจนกระทั่งในที่สุด ความทุกข์ใจจะไม่กล้ากราย
- 6.นับเป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัวตลอดเวลา
- 7.เป็นการนำธรรมะปรับใช้กับชีวิตในโลกได้เหมาะสมกลมกลืน ทำให้ชีวิตเกิดความสุข จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นคุณอันใหญ่หลวงทั้งแก่ตนเองและสังคม
- 8.ควบคุมตนเองในแนวทางที่เหมาะสม รู้กาลเทศะ
- 9.รู้เท่าทันอารมณ์ทางใจ และปรับเปลี่ยนใจ ที่จะเป็นอกุศล ให้เกิดเป็นกุศลได้ กับอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ วิตกกังวล คิดฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย รำคาญใจ และกลัว
- 10.มีสติ ขจัดความตื่นเต้น ความฟุ้งซ่าน ความกลัว ความง่วง และความเบื่อ



ภาคผนวก ค

- เทปธรรมะบรรยาย
- ธรรมะบรรยาย



เทพธรรมะบรรยาย โดย คุณแม่ สิริ กรินชัย

วันที่ 2 (24 พ.ค.46)	เรื่อง รื้อกันภัย
วันที่ 3 (25 พ.ค.46)	เรื่อง เมื่อมารให้โอกาส
วันที่ 4 (26 พ.ค.46)	เรื่อง เรื่องของใจ
วันที่ 5 (27 พ.ค.46)	เรื่อง ทางสวัสดิ์
วันที่ 6 (28 พ.ค.46)	เรื่อง ทุกคนก็มีดี
วันที่ 7 (29 พ.ค.46)	เรื่อง ทางสันติสุข

เทพธรรมะบรรยาย : เรื่อง รื้อกันภัย

ที่เรียกว่า ภัย นั้นก็คือ ความทุกข์ ชีวิตประจำวันของทุกคนมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง ดีใจเสียใจ ร้องไห้ สลับกันไปทุกชีวิต ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า ความทุกข์และความสุขทั้งมวลนั้นเป็นผลของการกระทำ ซึ่งตนเองเป็นผู้กระทำเหตุมาก่อน เมื่อทำเหตุไว้ดีก็จะได้รับผลเป็นสุข ทำเหตุไว้ไม่ดีก็จะได้รับผลเป็นทุกข์ อันนี้เป็นกฎของสังสารวัฏ คือ ความเวียนว่ายตายเกิดมารับผลนั่นเอง ถ้าไม่เข้าใจในเหตุผลของชีวิต มักจะเป็นทุกข์มาก เมื่อได้รับความสุขก็อาจหาญร่ำเร่รังสืงตัวเกินพอดี โดยสังขธรรมแล้วความสุขกับความทุกข์นั้น เป็นเพียงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบใจชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่เก็บมันไว้มันจะผ่านไปโดยเร็ว

แต่คนเราส่วนมากมีปกติชอบเก็บอารมณ์ ขังอารมณ์ แล้วก็จำอารมณ์ไว้ในใจเสมอๆ จึงต้องยุ่งยากในเรื่องความคิดนึกซึ่งจำอารมณ์ไว้ ขังไว้ หมกตองเข้าไว้ หรือขูใจนึกคิดให้ เป็นงานของใจ ให้มีการคิดต่อแล้วก็ปรุงแต่งในอารมณ์ต่อๆ กันไป ซึ่งเป็นเหตุ ให้ใจว่างใจว่างได้ยาก ตามปกติของคนและสัตว์ทั่วไปชอบความสุขไม่ชอบความทุกข์ทั้งๆ ที่ทราบกันอยู่ว่าการทำชั่ว ทำบาป ทำอกุศลนั้นให้ผลเป็นทุกข์ การทำดีทำบุญให้ผลเป็นสุขก็ตาม ก็ยังมีผู้ประพตติผิด คิดชั่วทำบาปกันอยู่เพราะอะไร ก็เพราะว่าเขาไม่เชื่อความดีน้อยไป มีเชื่อของบาปมากกว่าจึงหันไปทำบาป ทำบาปได้ง่ายแล้วก็ถนัดพอใจที่จะทำบาป เพราะมีบาปเป็นทุนใจ สิ่งใจยอมใจ ให้คิดผิด เห็นผิด ทำผิด เรียกว่าขาดคุณธรรมอดหนุนใจคือ

- 1.ขาดความเชื่อในกุศลและอกุศล
- 2.ขาดความละเอียดรอบาป
- 3.ขาดความขยันหมั่นเพียรที่จะทำความดี
- 4.ขาดความเกรงกลัวต่อบาป
- 5.ขาดปัญญาอันเห็นชอบที่จะพิจารณาเหตุผล

ผู้ที่ขาดคุณธรรมทั้ง 5 ข้อ ถึงแม้ว่าเขาจะเกลียดความทุกข์ ไม่ต้องการความทุกข์ เขาก็ต้องได้รับความทุกข์ทรมานหม่นหมองยิ่งขึ้น หนีไม่รอดเพราะเขาจะต้องเห็นผิดคิดผิดแล้วก็ทำผิดอยู่ อาจจะได้มีความสุขเป็นผลตอบแทนการกระทำชั่วชีวิตก็คือ การกระทำงานของชีวิตไม่ว่างานทางโลกหรืองานทางธรรมก็ต้องสำเร็จด้วยกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ ซึ่งอาจจะทำในทางที่ดีก็ได้ ในทางชั่วก็ได้ สุดท้ายแล้วใครจะมีทุนใจให้คิดนึก ปรับปรุงไปตามบัญญัติของจิตใจ

เมื่องานเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตแล้วงานนั้นแหละเป็นเหตุ เมื่อทำเหตุไว้แล้วตนก็ต้องเป็นผู้รับผล จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนกับหวานข้าวลงในนาเราก็ได้ผล ก็คือได้เมล็ดข้าว เราต้องการความสุข เราก็ต้องการสร้างควมดี เราไม่ต้องการความทุกข์ เราก็ต้องปิดกั้นความชั่ว ความบาป ซึ่งเป็นภัยของชีวิต เมื่อเราได้ปิดกั้นภัยแล้ว ภัยก็จะไม่มี ความผิดซึ่งจะเป็นโทษเป็นบาปก็จะไม่เกิดขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมุ่งหวังจะประทานความสงบสุขให้แก่ปวงชน พระองค์จึงทรงให้หลักไว้ปฏิบัติเป็นรั้วป้องกันภัยเพื่อไม่ให้เกิดความผิด ความทุกข์ ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควร ดังนั้น เราท่านทั้งหลายที่หวังความสุขความเจริญแก่ชีวิตและวงศ์ตระกูล ควรสนใจสร้างรั้วกันภัยโดยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อินทรีย์สังวร

คำว่า อินทรีย์สังวร แปลว่า ความเป็นใหญ่ ปกครองตนในหน้าที่ ตามหน้าที่หมายถึงในกายของเราซึ่งมีตา มีหู มีจมูก ลิ้น มีกาย มีใจ เรียกว่าอายตนะภายใน 6 หรืออายตนะภายนอก 6 ซึ่งเป็นทางที่จะให้เกิดบุญ เกิดบาปได้ ทาง 6 ประการ 6 ทวารนี้ทุกทวารมีหน้าที่ดู คือมีหน้าที่เห็นรูป สี เสียง ต่างๆ หูก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ที่จะได้ยินได้ฟังเสียงต่างๆ จมูกก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ที่จะดมหรือรู้กลิ่นต่างๆ ลิ้นก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ชิมรส รสต่างๆ กายก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ถูกต้อง สัมผัส หยิบจับ ส่วนใจก็เป็นใหญ่ที่นึกคิดตรึกตรองพิจารณา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่างก็เป็นใหญ่เฉพาะมีความสามารถปกครองหน้าที่ของตน ถ้าจมูกไปดู จมูกก็ไม่สามารถจะมองเห็น หรือว่าจะหูไปชิมแกง หูก็ไม่สามารถจะรู้รสแกง ทุกทวารจะทำหน้าที่ของตนโดยเฉพาะ จึงเรียกว่า อินทรีย์

สังวร หมายถึง สำรวมระวังรักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นกายสุจริต 3 วาจาสุจริต 3 ใจสุจริต 3

กายสุจริต 3 ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดนินทา

วาจาสุจริต 4 ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดหยาบคาย

มโนสุจริต ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เห็นชอบตามธรรม

เพื่อปิดกั้นไม่ให้ภัยบังเกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 หรืออินทรีย์ 6 เป็นหลักจำเป็นในการประพฤติปฏิบัติ มีสติกำหนดรู้เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้กลิ่น รส สัมผัสถูกต้องกายและจิตนึกต่างๆ โดยพิจารณากำหนดรู้ตามแนวทางวิปัสสนา

ถ้าเรามีสติกำหนดรู้อยู่เสมอๆ เท่ากับปิดกั้นทำลายกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นภัยของใจทำให้ใจเป็นทุกข์ ใจเศร้าหมองหมอง มักจะมีปัญญว่าการกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง 6 ทางนั้นใครจะไปกำหนดทันเป็นการยากลำบากแล้วผิดด้วย ความจริงไม่ลำบากเลย ชั้นแรกเราฝึกธรรมะก็จะผิดบ้าง ถูกบ้าง ก็เป็นธรรมดา

เมื่อเราเพียรพยายามฝึกกำหนดทางตา หู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ให้น้อยๆ มากๆ ขึ้นแล้วก็จะมีความสงบมาถึงใจ ต่อไปก็จะกำหนดที่ใจได้ดีขึ้น เช่น ใจรัก ใจโกรธ ใจโลภ ใจหลง ขณะไหน ก็คอยกำหนดรู้ ดูใจ เข้าใจเอาไว้เสมอๆ เพื่อชำนาญในการกำหนดไปเอง

การกำหนดก็เปรียบเหมือนคอยดูแลรักษาประตูบ้านของเรา เราก็จะรู้ว่าใครเข้ามาทางไหน ไปทางไหน ใครจะมาดีหรือมาร้าย ยังมีความระลึกได้ดวงใจ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป ทั้งส่วนที่ยินดีและส่วนที่ยินร้าย รู้อารมณ์ที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรมได้เอง ความยึดถือว่าตัวเรา ของเราก็จะไม่เป็นอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป จิตใจจะสงบจากนิวรณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เมื่อจิตใจสงบปราศจากนิวรณ์ขณะไหนก็เปรียบเหมือนน้ำที่นิ่งใสสะอาด เห็นรูปเงาตัวชัดเจนวาหน้าตา รูปนามที่แท้จริงของเรานี้มีลักษณะอาการอย่างไร เป็นสัจธรรม ความสว่างทางปัญญาก็จะมีขึ้นให้คิดค้นที่จะกระทำแต่สิ่งที่ดีถูกต้องดีงาม

เป็นบุญ เป็นกุศล มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดในจิต เป็นจิตกุศลบันทึกลงในรอยใจ รื้อป้องกันภัยที่จะมันคงยั่งยืน

ถ้าได้ขยันหมั่นเพียร กำหนดรู้ทางวิปัสสนา ศัตรูหมู່ร้ายคือจิตที่เป็นอกุศลจะมาชักชวนให้ทำบาป ทำชั่ว ก็จะไม่เห็นดีด้วยไม่ยินดีที่จะทำด้วย ความสันติสุขผ่องใสก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจสืบต่อไป ทุกวันทุกคืน ทุกภพทุกชาติ ชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ย่อมมีการกระทบกระทั่งอะไรต่ออะไรอยู่เสมอๆ เป็นเหตุให้เกิดกิเลสมากมายหลายเรื่อง เนื่องจากไม่สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 ไว้ ไม่คอยกำหนดสติไว้เสมอๆ

เราชาวบ้านผู้ครองเรือนอยู่ท่ามกลางอารมณักรั โลภะ โทสะ โมหะ ถ้าขาดสติคอยกำหนดรู้เสียแล้ว ก็จะได้รับผลกระทบกระเทือนใจและเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนดรู้ด้วยสติควบคุมใจไม่ให้หลงจึงจำเป็นมากสำหรับเราชาวบ้านผู้ครองเรือน เปรียบเหมือนเราเดินอยู่ในทางลื่นที่มีโคลน มีตม ถ้าไม่มีแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนไว้

สมัยนั้นบวชท่านทั้งหลายมีโชคดี อ่านธรรม ศึกษาปฏิบัติธรรมได้ทุกโอกาสทั้งทางวิทยุ ทีวี ตามห้องสมุดและในวัด ฟังอยู่กับบ้านหมอนวิทยุ ทีวีก็ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม เว้นแต่ว่าท่านจะว่างหรือไม่ ถ้าท่านไม่ว่างก็ไม่ว่าง ถ้าท่านไม่สนใจจะรับประทานก็ไม่รู้รส ไม่อิ่ม แล้วก็ยังขัดข้องวุ่นวาย ใจ จะผอม ใจก็จะโซซัดโซเซขึ้นทุกวันทุกเวลาด้วย

ขอทุกท่านจงได้รักตนเองสงสารตนเองปรารถนาตนเองบ้าง พยายามใช้เวลาแก่ตนเองสักวันละ 20-30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงทุกวันฝึกหัดทำอยู่กับบ้านบ้าง มาวัดบ้าง เพื่อความเจริญของชีวิตทั้งภพนี้และภพหน้า ทำสติสำรวมอินทรีย์ปฏิบัติวิปัสสนา ลองทำดูให้ติดต่อกันสัก 7 หรือ 10 วัน ท่านก็จะรู้สึกว่จิตใจผ่องใสสดชื่น เบิกบาน เบาสบาย เป็นสุขขึ้นกว่าเดิม ท่านที่มีความสมบูรณ์พูนสุขอยู่แล้วก็จะยิ่งเพิ่มความสุขความสมหวังอย่างประหลาด จะติดเป็นนิสัยให้ได้ทำต่อๆ ไป เพราะอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนานั้นให้ผลรวดเร็วกว่าบุญอื่นๆ ทั้งสิ้น ไม่ต้องรอคอยถึงชาติหน้าได้ผลปัจจุบันในชาตินี้อย่างรวดเร็วด้วย จึงเปรียบกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เหมือนกับการสร้างรั้วกันภัยแล้วก็ให้น้ำดื่มให้พ้นภัย พ้นโทษจากความทุกข์ในที่สุด

เทพธรรมะบรรยาย : เรื่อง เมื่อมารให้โอกาส

คำว่า มาร หมายความว่า ผู้ทำลายล้างผลาญ ผู้ให้ความเห็นผิดแก่เรา ขัดขวางความดีของเรา ให้ความทุกข์แก่เรา พระพุทธองค์จำแนกมารไว้ 5 อย่าง คือ

มารที่ 1 ขันธมาร ได้แก่ ความเจ็บป่วย เจ็บปวดรำวกาย

มารที่ 2 กิเลสมาร คือ ตัณหาอุปาทานยึดถือว่านั่นของเรา นี่ของเรา ไม่อยากให้อายุเสียพลัดพรากจากไป เป็นเครื่องร้อยรัดให้จิตใจเศร้าหมอง เมื่อจิตใจเศร้าหมองแล้วจะทำให้ความสุขความสดชื่นที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตให้ยืนยวนนั้นลดลงไปด้วย เป็นอันตรายของจิตของชีวิต จึงเรียกว่า กิเลสมาร

มารที่ 3 อภิสังขารมาร คือ ความนึกคิดเป็นเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตให้คิดไปในทางชั่วทางเสื่อม กลัวบุญกุศล เห็นผิดเป็นชอบ เช่น ผู้ที่หากินทุจริตผิดศีล แต่เขาร่ำรวย เขาก็เข้าใจว่าบาปบุญไม่มี การทำชั่วของตนนั้นไม่ผิด แต่ตามหลักของพระพุทธศาสนาสอนว่า การทำชั่วนั้นถึงแม้ว่ายังไม่ได้รับผลเดือดร้อนเป็นทุกข์ในปัจจุบันนี้ ก็เพราะว่ากรรมดีแต่อดีตเขาก็เคยทำมามาก และยังคงตามคุ้มครองอยู่ ถ้าเขาไม่ได้ทำความดี ทำบุญกุศลเพิ่มเติมไว้ เมื่อหมดแรงของกรรมดีคือกุศลกรรม ก็จะต้องได้รับความทุกข์หนักยิ่งขึ้น การทำบาปทำ

ช่วงนั้นถึงแม้ว่าจะอำนวยความสะดวกให้ในทางความเป็นอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แต่ก็เป็นการทำลายคุณธรรมทางจิตใจ จิตใจจะจมลงสู่ความต่ำทรามลงทุกที ทรมานสมบัติที่ได้มาด้วยความทุจริตผิดศีลย่อมไม่จริงยั่งยืน ถึงจะเป็น มรดกตกทอดไปสู่ลูกหลานก็ต้องมีอันตราย สูญเสียเป็นทุกข์เดือดร้อน ชาติภพก็จะจมลงสู่อบายภูมิ

มารที่ 4 มัจจุราชมาร คือ ความตาย ความตายเป็นมารของชีวิตที่ยิ่งใหญ่ทุกคนไม่อยากจะตาย สัตว์ทุกชีวิตกลัวความตาย เมื่อความตายมาถึงแล้วก็ต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง นอกจากความดี และความชั่ว คือบาปและบุญเท่านั้นที่จะไม่สูญเสีย ยังตามไปผลไปทุกภพทุกชาติ

มารที่ 5 เทวปุตตมาร คือ ผู้ที่คอยขัดขวางไม่ให้ผู้อื่นทำความดี คอยคัดค้านบ่อนทำลายความรู้ ความคิดของคนดีๆ ที่เขาจะทำดี ถ้าทางโลกที่มองเห็นๆ กันอยู่ เช่น ผู้ดีมีสกุล มีฐานะบรรดาศักดิ์ แต่ประพฤติผิดศีลเอาแต่ได้ ไม่มีศีลธรรม คัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้า แนะนำให้ผู้อื่นประพฤติในทางที่ไม่ ควรเห็นผิดเป็นชอบ ขาดความเมตตากรุณา ถ้าจะพูดถึงเทวปุตตมารในธรรมะก็คือกิเลสที่เกิดจากใจที่อกุศล ประทุษร้ายใจ เช่น ผู้ที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีนิมิตมาให้เห็นต่างๆ ให้กลัวบ้าง ให้เกลียดบ้าง ให้รักให้ ชอบติดใจบ้าง บางทีก็มีเสียงกระซิบบอกให้เลิกปฏิบัติเสีย จะไปทำอะไรไม่มีประโยชน์ เลิกดีกว่า นิมิตเหล่านี้บอกให้หยุดให้เลิกปฏิบัติเสีย หรือหลอกล่อทำลายสมาธิ ล้วนเป็นพวกเทวปุตตมารทั้งนั้น

ท่านผู้ฟัง มารทั้งห้าที่พูดมาแล้ว มัจจุราชมารคือความตาย เป็นมารที่มีอำนาจน่ากลัวอย่างยิ่ง ทุกคนที่ยังมีชีวิตรอดอยู่เรียกว่า “มารให้โอกาส” เราจึงควรฉวยโอกาสอันนี้สร้างความดี บุญกุศล ศีล ทาน ภาวนาให้มาก เราเกิดมาก็เหมือนมาค้าขาย พ่อค้าแม่ค้านั้นไม่ขาดทุนก็ได้กำไร เมื่อขาดทุนก็มีความทุกข์ใจ ไม่อยากขาดทุน เศร้าโศกเสียใจ เมื่อได้กำไรก็มีความสุขใจ ชอบใจ รื่นเริงใจ แต่ถ้าไม่หา ไม่สร้าง มานั่งกิน แต่ทุนเก่ากินวันแต่จะหมด และอาจจะไม่ตลอดชีวิต ความดีทางโลกก็ได้แก่การศึกษาเล่าเรียน จาก ก.ไก่ จนถึงมหาวิทยาลัย มหาบัณฑิต ส่วนความดีทางธรรมะก็ได้แก่การศึกษาพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัม พุทธเจ้า ตั้งแต่ภิกษุธรรมจริจนถึงมหาเปรียญ

แต่แก่นแท้ของการศึกษาพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติทางใจ แก่ทุกข์ ทางใจ เป็นความดีขั้นสูงสุดของมนุษย์ที่ควรรู้ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง ความทุกข์ความสวาททั้งมวลเกิดมาจากใจ ก่อน คนร่ำรวยเงินทอง มีดีกรรมปราสาทราชวัง ถ้าใจไม่เป็นสุขแล้วก็หมดอาลัยตายอยาก คนจนๆ หาเข้ากิน คำ มีความทุกข์กาย ลำบากเหนื่อยยากกาย แต่ใจของเขาเป็นสุขอยู่ตามฐานะเขาก็อยู่อย่างชื่นบาน

คนเราเมื่อจะทำความดียอมมีอุปสรรค คือมาร ท่านลองตรวจดูเกิดจะคะว่าชีวิตของท่านที่ดำเนิน มาจนบัดนี้นั้นต้องเจอมารทั้งสี่มาแล้วจึงสำเร็จผล ยังเหลือมารที่ 5 คือความตาย ที่ยังให้โอกาสท่านยังไม่ ตาย จึงควรรีบฉวยโอกาสเอากำไรอันประเสริฐของชีวิต คือ การศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาธรรม เพื่อช่วยทุกข์ทาง ใจ มีผลดีอำนวยความสะดวกให้ทั้งกายและใจด้วย ส่วนผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่ขอให้พิจารณากำหนดรู้ เมื่อมีมาร ทำลายสมาธิ เช่น กำลังเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิอยู่ก็ตาม อาจจะมีเจ็บปวด เมื่อย คั้นตรงนั้นตรงนี้ เรียกว่า “ชั้นธมาร” ต้องเอาใจกำหนดรู้ให้ถูกจุด ให้ทันปัจจุบัน เมื่อยหนอ คั้นหนอ ปวดหนอ ฯลฯ หายจากนี้ไปรู้อะไร ก็กำหนดให้ทันต่อๆ ไป หรือคิดฟุ้งซ่านอยากได้นั้น อยากเป็นอย่างนี้ ชอบและไม่ชอบ โกรธ พยาบาท รัก ใคร่ หลง ลืมกำหนด เหล่านี้เป็น “กิเลสมาร” ต้องกำหนดรู้เรื่อยไปให้ทัน โกรธก็กำหนดโกรธหนอๆ หายจาก โกรธขณะไหนก็ว่าหายหนอ แล้วรู้อะไรต่อไปกำหนดให้ทันกิเลสที่เกิดขึ้น บางทีก็เคร่งครัดขยันปฏิบัติ แต่ อก ใจหนึ่งก็ขี้เกียจ มาทำไม ไม่เห็นได้อะไร เลิกดีกว่า ง่วงนอนบ้าง ราคายาบ้างเรื่องเก่าๆ ตั้งแต่ครั้งไหนๆ ที่เคย โกรธเคยรักก็ผุดขึ้นมาให้รักให้แค้น ประจักษ์ใจคิดวนเวียนอยู่คนเดียว อันนี้เป็น “กิเลสมาร” อีกทำลายสมาธิของ เรา บางครั้งนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอยู่ ก็เห็นเป็นรูปกายต่างๆ บ้าง วัตถุบ้าง ที่น่าเกลียดน่ากลัวบ้าง น่ารัก ใคร่ยินดีบ้าง ก็ต้องพยายามกำหนดรู้ ให้ทัน ให้ตรงกับความจริงใจเช่น ใจกลัวก็กำหนดกลัวหนอๆ ใจเกลียด

กำหนดเกลียดหนอยๆ ถ้าได้ยินเป็นเสียงเรียก เสียงห้าม หรือเสียงชวนคุย เสียงอะไร ๆ ก็ตาม กำหนดได้ยิน หนอ หายจากเสียงแล้วไปรู้อะไรก็ตาม กำหนดให้ทันปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้เป็น “เทวปุตตมาร” บางครั้งก็คิดอยากได้ญาณ อยากได้ญาณแต่ไม่ขยันหมั่นเพียรเท่าที่ควร มีความท้อถอยบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า “อภิสังขารมาร”

ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีขึ้นเป็นขึ้นหายไปทั้งนั้น ถ้าสติเรากำหนดทันปัจจุบันเสมอๆ ก็หายเร็ว และรู้ว่าหายไปไหน หนอ หายจากอย่างนี้ไปรู้อะไร ตามดูตามรู้กำหนดให้ตรงหน้าที่ทุกทวารทั้ง 6 มารทั้งหลายก็จะผ่านและแพ้ไป เพราะเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลทั้งนั้น ต่อไปก็จะมีสติบริบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้การปฏิบัติมีความเพียรและความอดทนสอดคล้องธรรมชาติของจิตที่สงบ ปัญญาญาณก็จะต่อสู่ทำลายกิเลสได้มากขึ้น จิตใจเข้มแข็งต่อการปฏิบัติยอมเป็นยอมตาย จนขาดใจอยู่กับการปฏิบัติได้สติเป็นหลักใจ เป็นกุศลหนุนจิตให้กล้าแข็งขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความเพียรถึงขั้นนี้แล้วก็เรียกว่ามีอาวุธไว้ต่อสู้ศัตรูหมู่มารทั้งหลาย แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งสำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณ ก็ได้ต่อสู้มารต่าง ๆ ชนะมารได้ด้วยวิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนามีสติกำหนดรู้เป็นสติปัฏฐาน ดังที่พระองค์ทรงแสดงไว้แต่อดีตมา

ถ้าท่านกำลังเจ็บป่วย เดินไม่ได้ นอนอยู่ก็ทำได้ คือ เพียรกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวพลิกตัว ก็กำหนด พลิกหนอ ตะแคงหนอ เจ็บหนอ รำคาญหนอ เหยียดมือเหยียดเท้าก็กำหนดเหยียดหนอ งอหนอ ขอบหนอ ไม่ขอบหนอ โกรธหนอยๆ เรื่องโกรธนี้ต้องพยายามกำหนดให้มาก เพราะคนป่วยใจน้อย โกรธง่าย ถ้ารู้วิธีกำหนดอย่างนี้ จะหายโกรธเร็ว หายป่วยเร็ว เมื่อนอนอยู่เฉยๆ ก็กำหนดนอนหนอ ดูลมหายใจเข้า-ออก หรือดูท้อง พองหนอ ยุบหนอ เมื่อหายใจท้องจะพองจะยุบจริงๆ ถ้าท้องใครไม่พองไม่ยุบก็แปลว่าตายแล้ว ไม่หายใจแล้ว รวมความแล้วก็คือดูงานของชีวิต การทำงานของใจ ใจจะว่างไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ทำความวุ่นวายให้ผู้อื่นที่เขารักษาพยาบาล ใจจะไม่เป็นทุกข์มากใจจะมีความสุขสงบอยู่ในสมาธิที่กำหนดรู้ มีสติกำหนดได้มากขึ้น มีปัญญาพิจารณาสังขารว่า เกิด แก่ เจ็บตาย เป็นเรื่องธรรมดา ความกังวลในอาการป่วยเจ็บก็จะเบาไป หายเร็ว หรือถ้าไม่หายก็ตาย อยู่กับศีลสมาธิเป็นจิตกุศล นำจิตไปสู่สุคติ มีนิมิตอันดี เป็นปัจจัยบอกหนทางไปภพหน้า

ท่านผู้ปรารถนาดีทั้งหลาย โปรดพิจารณาคำพูดและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาอันเป็นปัญญาให้ประโยชน์ยิ่งแก่ชีวิต มารให้โอกาสท่านแล้ว คือยังมีชีวิต ยังมีลมหายใจ แม้จะนอนรอความตายอยู่บนเตียงก็มีโอกาสทำได้ ขอท่านจงอย่าประมาทตนเอง อย่าประมาทผู้อื่นอย่าประมาทวันเดือนปี ความตายไม่ยกเว้นใครๆ และไม่บอกวันเวลาด้วย จงรีบประกอบมหากุศลหากำไรและแก้บาปแก้ตัวไว้เสมอเมื่อยังมีลมหายใจ อย่าพูดว่า ให้หมดกิเลสเสียก่อน ให้สบายใจเสียก่อน ให้ว่างเสียก่อน จึงจะปฏิบัติธรรมะ กิเลสไม่มีทางหมด ถ้าไม่ปฏิบัติทางใจ ทำลายกิเลสด้วยรัตติยสละสักระยะหนึ่ง เป็นชั่วโมงหรือนาทีก็ฝึกได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “โยเรธ มารํ ปญฺญาวุเรน” “พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา” เวลาเราเจ็บป่วยทุกขเวทนาจะกล้าแข็งมาก ถ้าสติไม่เข้มแข็งพอ อวิชชาโมหะก็จะเป็นผู้นำหน้าพาไปทุกตัญญู

ทรัพย์สินสมบัติ ลูกหลาน ญาติมิตร เป็นเครื่องอาศัยประกอบการรวม ให้รัก ชอบ ชมชื่น ชั่วภพหนึ่งชาติหนึ่ง ตายจากกันแล้วเกิดอีกจำกันไม่ได้ ช่วยอะไรไม่ได้ โบราณท่านจึงสอนว่าแม้แต่หมู หม่า แมว ไก่ ที่มาอาศัยหรือเกิดในบ้านก็อย่าทารุณเขา เขาอาจเป็นเพื่อน พ่อกับแม่ ลูกหลานมาเกิดก็เป็นได้ เพราะชีวิตที่ยังไม่หมดกิเลส ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ต้องรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้ ไม่มีใครรับผลแทนกันได้

เทพธรรมะบรรยาย : เรื่อง เรื่องของใจ

คำว่า ใจ หรือ จิต วิญญาณ มโน มนัส หฤทัย เหล่านี้ ในความหมายก็เป็นสภาวะอันเดียวกันเป็นธาตุ กายสิทธิ์อย่างหนึ่งที่อาศัยแฝงอยู่ในร่างกาย บังคับบัญชาให้กายทำ พูดและคิด เคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึก ต่อสิ่งต่างๆ ได้ แต่เราไม่สามารถจะมองเห็นด้วยตา เพราะไม่มีรูปร่างตัวตนของจิตใจให้ปรากฏถึงแม้จะเอากล้องอะไรขยายก็ไม่สามารถเห็น แต่จิตใจก็เป็นสิ่งที่มีจริง และสำคัญที่สุดเสียด้วย ถ้าวางกายปราศจากจิตใจแล้ว ชีวิตก็ดำรงอยู่ไม่ได้ เรียกว่าตายหรือดับแล้ว

สภาวะที่เรียกว่าจิตใจนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่าง แต่มีพลังงาน มีการแสดงออกเป็นเรื่องราวของชีวิตได้มากมายเหลือเกิน เป็นตัวการให้เกิดอกาปฏิกิริยาทั้งในทางดีและทางร้าย เมื่อเราพูดคุยกันถึงเรื่องคนดีและคนร้าย เราก็มักจะมองในด้านจิตใจเป็นจุดสำคัญ เช่นเห็นใครมีเมตตาอารี ช่วยเหลือเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรเพื่อนฝูงและส่วนรวม เราก็มักจะกล่าวขวัญถึงเขาว่า "คนใจกว้าง" ถ้าคนไหนมีหน้าตาขี้มึนแถมแถมใส ไม่ฉุนเฉียวโกรธใครง่าย ๆ ยอมให้อภัยเป็น ส่วนมากไม่ถึงโทษโกรธนาน ก็มักจะว่าเป็นคน "ใจดี" ถ้าคนไหนขี้โกรธหรือฉุนเฉียวมาก ขี้แค้นให้เขาเป็นทุกข์หนักยิ่งขึ้นก็ว่า "ใจร้าย ใจดำ" ถ้าตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไปก็ว่าเห็นแก่ตัว ใครจะอย่างไรก็ช่าง เอาดีคนเดียวก็ว่า "ใจแคบ ใจจืด" คนที่ไม่มีความละเอียดรอบคอบ ไม่มีความซื่อสัตย์ กตัญญู ชอบทำความชั่ว รู้ว่าชั่วยังขึ้นทำ ทำที่แจ้งไม่ได้ก็ทำในที่ลับ ก็เรียกว่า "คนใจทรม ใจดำ"

เวลาที่คนเราประสบปัญหาต่างๆ ไม่ว่าทางการเงินหรือการงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน ทำอะไรไม่ได้อย่างใจก็มักจะบ่นว่า "หนักใจ" ซึ่งคำว่าหนักใจนั้นก็ไม่ใช่คำว่า "เบาใจ" ดีใจ โส่งใจไปที เมื่อพลาดหวังผิดหวังก็เรียกว่า "เศร้าใจ เสียใจ" หรือไปหลงคำโกหกใครๆ เข้า ก็เรียกว่า "ตายใจ" ถ้าถูกทรยศหักหลังก็เรียกว่า "แค้นใจ เจ็บใจ"

ทั้งหมดที่พูดมานี้ จุดรวมอยู่ที่ใจทั้งสิ้น จะดีหรือร้ายสำคัญอยู่ที่ใจ ถ้าไม่มีใจ ความดีความร้ายทั้งหลายก็เกิดขึ้นไม่ได้ เช่นคนตายเรียกว่าหัวใจหยุดทำงาน ใจออกจากร่าง ใครจะมาด่าว่าตีชม หรือทำร้ายอย่างไรก็ไม่รับรู้เสียแล้ว เพราะไม่มีจิตใจ

ทางศาสนาจึงกล่าวว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีใจเป็นใหญ่ ใจถึงก่อน ใจเป็นประธาน สำเร็จด้วยใจ ถ้าใจดีความสุข ความทุกข์ก็จะติดตามไปทุกหนทุกแห่ง

รวมความว่า ความดี ความร้าย อยู่ที่ใจ แต่สภาพที่แท้จริงของใจนั้น ไม่ใช่จะร้ายหรือดีมาแต่เกิด แต่มีสิ่งมาบังคับ กล่อมเกลาสั่งสอน ประคับประคอง ให้ร้าย ให้เสื่อม ให้เจริญ ความเจริญทางโลกด้านภายนอก เช่นหลักวิชา ความรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนทางกฎหมาย เป็นเครื่องช่วยยกฐานะทางจิตให้สูงขึ้นเจริญขึ้นได้จริง แต่ความเจริญของจิตใจขั้นนี้ยังเสื่อมได้ ยังถอยหลังได้วูบเดียวของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จิตใจอาจจะถอยหลังต่ำทรมาลงไป เป็นอันตรายอย่างที่เราเรียกว่า ไม่ได้ผลไม่ได้เกิดเอาทีเดียว ซึ่งย่อมจะได้ยินเสมอๆ ว่า ผู้มีความรู้ดีมีฐานะการงานการเงินดี แต่หลงทำชั่วทำผิดอย่างไม่น่าเป็นไปได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อไม่ถึงสิบวันนี่เอง ดิฉันไปงานศพญาติ เห็นมีอีกศพหนึ่งตั้งอยู่บนศาลาใกล้ๆ กัน ได้ความว่าเป็นทหาร เมื่อคืนนี้ไปช่วยงานบวชนาค เพื่อนอีกคนหนึ่งกินเหล้าเมาซึบป็นออกมาวิ่งเล่น พระเจ้าห้ามก็ไม่หยุด นัดสุดท้ายไปโดนเพื่อนตาย ศพจึงมาตั้งเห็นอยู่เตี้ยวันนี้ เมื่อครั้งพุทธกาล พระเจ้าอชาตศัตรูเป็นถึงลูกกษัตริย์ก็ยังฆ่าพระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชบิดา

ปัจจุบันนี้การศึกษาของประชาชนเจริญขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ความเจริญส่วนมากเป็นความเจริญด้านวัตถุ ติกรามใหญ่โตหรูหรา ถนนหนทางคมนาคนก้าวไปไกล เหล่านี้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกสบายในด้านความเป็นอยู่ของร่างกาย ส่วนความเจริญขึ้นสูงทางจิตใจนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เพียง

การได้เห็นหรือได้ฟังเท่านั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับการศึกษา ปฏิบัติธรรมะ ให้ถึงธรรมะ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน มีศีลสมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญากันทำลายสิ่งที่จะมาเกลี้ยกล่อมปรุงแต่งจิตที่เสื่อมถอยต่ำทรามนั้นให้ลดลงและหมดไปได้เด็ดขาด จิตที่เรียกว่าเสื่อมและต่ำทรามนั้น เรียกว่า จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง เพราะทำให้เป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งตัวเองและผู้อื่น จึงเรียกว่า ความเสื่อม

อาคารบ้านเรือนที่สร้างไว้สำหรับเป็นที่หลบแดดหลบฝน เป็นที่พักของร่างกายในยามที่จิตใจเร่าร้อน เป็นทุกข์จะนอนจะนั่งก็ไม่เป็นสุข จะอยู่ติ๊กปราสาทราชวังหรืออยู่ในกระต๊อบก็ไม่มีความสุข เอนตัวนอนลงไป แล้วบางทีจิตใจไม่ยอมนอนเร่าร้อนสัณญะไปในที่ต่างๆ ด้วยสาเหตุของความโลภบ้าง ความโกรธไม่ได้้อย่างใจบ้าง ความรัก ความหลงบ้าง สุดแต่กรณีไหนจะออกมาแสดงให้ได้รับความทุกข์ใจ เจ็บปวดใจ ซอกซำใจ ยาแก้ไขแก้ปวด แก้เจ็บก็แก้ได้เพียงทางกาย ถ้าเกิดอาการเสื่อมของจิตคือความโลภ ความโกรธ ความหลงผิดแล้ว จะมียาเม็ด ยาผงหรือฉีดยาให้หายโรคนี้ไม่ได้เลย นอกจากปฏิบัติทางใจซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานหรือสมถกรรมฐาน ที่ได้เคยกล่าวถึงกันอยู่แล้ว เป็นทางเยียวยาให้ผ่อนคลายหายโรคความทุกข์ โรคความเสื่อมทางจิตใจได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนไว้ เพื่อบรรเทาทุกข์ทางจิตใจโดยตรงและเป็นทางที่จะยกฐานะของจิตให้เจริญสูงขึ้น ตามลำดับของผู้มีความพากเพียรปฏิบัติจนมีความรู้พิเศษเรียกว่า ญาณ

ญาณ คือ ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา ญาณมี 16 ขั้นตามอาการกิริยาของจิตที่เกิดขึ้น คุปฺปาจารย์ที่ท่านผ่านการปฏิบัติมาดีแล้วย่อมรู้ได้ว่าศิษย์ปฏิบัติถึงขั้นไหน ควรแนะนำปฏิบัติปฏิบัติต่อไปอย่างไร พระพุทธเจ้าวางหลักไว้แล้วว่าผู้ปฏิบัติผ่านญาณ 16 ครั้งทีหนึ่ง เป็นพระโสดาบันหรืออริยบุคคล เป็นผู้ที่ดีต่อบายมุขได้เด็ดขาด หมายถึงว่าผู้นั้นมีอำนาจจิตเข้มแข็งชนะความชั่วได้แล้ว ไม่เสื่อมถอยกลับไปทำความชั่วทำบาปอีก ถึงแม้จะตายจากภพนี้ไปแล้ว ก็เกิดอีกเพียง 7ชาติ เพื่อสร้างบารมีเท่านั้น ก็จะพ้นสังสารวัฏในชาติที่ 7 เป็นอย่างช้า สำหรับผู้พากเพียรต่อไปจนผ่านญาณ 16 ได้ครั้งที่ 2 ที่ 3 และที่ 4 เรียกว่าพระสกทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายจบจากสังสารวัฏ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นการท่องเที่ยวของจิตอีก เป็นเรื่องหมดเหตุหมดผล หมดกิเลสต้นเหตุอุปาทาน พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งสิ้นไป

พูดถึงเรื่องจบสังสารวัฏ หมดกิเลสต้นเหตุอุปาทานนั้น การพูด การฟัง ก็ดูง่าย ๆ แต่การปฏิบัตินั้นเพียงให้ได้เป็นอริยบุคคลขั้นต้นก็สูงยอดดีสำหรับเราๆ ในปัจจุบันนี้ก็หาได้ยากแล้ว หรือเพียงฝึกหัดทำทุกวันๆ วันละ 20 - 30 นาที อยู่กับบ้านก็จะเพิ่มความปกติสุขขึ้นกว่าเดิม จะยากจะช้าจะเร็วอย่างไรก็เหมือนเราตั้งต้นเดินทาง เป็นทางของจิตทางของใจ เมื่อเรามีความเพียรที่จะก้าวต่อไป ก็ต้องถึงจุดหมายถึงหลักชัย คือความสันติสุขอย่างแน่นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตเต อสังกิลิฏฺเฐ สุกฺติ ปาฎิग्งฺขา” “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกตีย่อมหวังได้”

ท่านว่าจิตนี้เป็นถ้าเป็นที่อยู่อาศัย มีประตูเข้าออก 6 ประตู หมายถึงร่างกาย เป็นถ้าเป็นที่พักอาศัยของจิต มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทางออกทางเข้าทางเดินของจิตนั่นเอง พระพุทธองค์สอนให้สำรวจระวังกำหนดดูทั้ง 6 ประตูนี้ เมื่อมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามาหรือออกไป ก็เฝ้าดูเพียรดูให้รู้ทัน ฝึกให้ใจคล่องรู้เท่าทันกิเลส ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว จิตก็จะตื่นอยู่มีสติระลึกรู้ได้เสมอๆ เหมือนเจ้าของบ้านที่ได้เห็นแก่นอน ระวังรักษาบ้านเรือน เตรียมอาวุธไว้พร้อม ขโมยก็ไม่กล้าเข้าบ้าน ถึงจะหลงเข้ามาได้บ้าง มีอาวุธไว้ต่อสู้ตามฐานะกำลังของจิตที่เพียรฝึกไว้ประณีตได้เพียงไร ก็จะมีอำนาจป้องกันประหารศัตรูได้ทันทั่วทั้งที่เพียงนั้น เป็นประโยชน์ต่อการรักษาร่างกายและจิตใจ ให้มีความต้านทานทั้งโรคภายนอกและโรคภายใน ซึ่งจะไม่ทำ ความเสื่อม ความทุกข์เดือดร้อนมาให้กายและใจด้วย เป็นผลพลอยได้เกิดความสุขสบาย เจริญรุ่งเรืองในชีวิต

ต่อไป เป็นประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และญาติมิตรวงศ์ตระกูลที่อยู่กันอย่างผู้เจริญแล้ว ดิฉันจำกลอนธรรมะซึ่งท่านผู้ใหญเคยสอนว่า

ผู้ใดได้ธรรม	เป็นปรากฏด้วยปัญญา
เห็นแต่อาตมา	เฉพาะตัวที่ได้ทำ
เป็นบุญอันใหญ่ยิ่ง	ทั้งจะเป็นสิ่งอุปถัมภ์
มีคุณอันเลิศล้ำ	สุขเย็นแท้ไม่ร้อนใจ

การปฏิบัติธรรมนั้น หากคนส่วนมากได้พิจารณาประพฤติดิปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติทางจิตให้เจริญทางจิตเป็นส่วนมากแล้ว ความเดือดร้อนสับสนวุ่นวายในปัญหายุ่งยากต่างๆ ที่ก่อวนให้เกิดความทุกข์ ก็จะลดน้อยเบาบางและหมดไป ขอท่านผู้สนใจปฏิบัติธรรมทั้งหลายจงภาวนาแผ่เมตตา ให้ชนทั้งหลายหันมาสนใจปฏิบัติธรรมะ เพื่ออำนาจธรรมะจะได้คุ้มครองโลก คุ้มครองประชาชน บ้านเรือนและครอบครัวให้เป็นสุขเจริญยิ่งขึ้น

เทพธรรมะบรรยาย : เรื่อง ทางสวัสดิ์

คำว่าทางก็หมายถึงที่ไปที่มาของมนุษย์และสัตว์ มีทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ นอกจากนั้นก็ยังมีพิเศษอีกทางหนึ่งคือทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เรียกว่า ทางปฏิสนธิ หมายถึงภพชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องของจิตของชีวิตว่าชีวิตที่ยังไม่สิ้นกิเลสต้นเหตุอาพาตานั้น ถึงจะสิ้นชีวิตคือตาย จิตก็ยังต้องไปปฏิสนธิ คือ เกิดอีกตามกฎของกรรมที่ผู้นั้นได้กระทำความอย่างไรก็ต้องเกิดไปรับผลอย่างนั้น

ดังนั้นชีวิตที่เกิดมาจึงไม่เหมือนกันบางคนมีความสุขมาก บางคนมีความสุขทุกข์ลำบากยากจนมาก และในชีวิตหนึ่ง เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์สลับกันไป ผู้รับรู้ในความเป็นสุขเป็นทุกข์ก็คือจิตหรือใจ ฉะนั้นทางเกิดหรือที่ทางปฏิสนธินั้นก็คือทางของใจ ที่จะต้องเดินจากภพหนึ่งไปเกิดอีกภพหนึ่งที่พูดกันว่า ชาติก่อน ชาตินี้ และชาติหน้านั้นเอง ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศที่พูดมาแล้ว ก็เป็นทางเดินของกาย ส่วนทางปฏิสนธิหรือทางเกิดนั้นเป็นทางของใจ

คำว่าสวัสดิ์ หมายถึงความปลอดภัย ความได้ดีมีสุข ความผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ความไม่เป็นทุกข์กายไม่เป็นทุกข์ใจ ที่ดิฉันพูดวันนี้ก็มุ่งเข้าหัวข้อทางธรรมะ คือ ทางของจิต ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแยกไว้โดยย่อเป็นสองทาง คือทางสุดติหนึ่ง ทางทุกติหนึ่ง ทางสุดติคือทางไปมนุษย์ สวรรค์ พรหม นิพพาน ทางทุกติคือทางไปนรกเปรตอสุรกายสัตว์เดรัจฉาน ถ้าจะให้ทุกคนเลือก ก็ต้องเลือกเอาทางไปสุดติใช้ไหม ไม่มีใครชอบไปพบความลำบากยากจนมีโรคภัยทุกข์เดือดร้อน แต่การกระทำของคนมักจะไม่ตรงกับความต้องการ เช่นอยากร่ำรวยมั่งมีแต่ไม่เป็นผู้ให้ มีแต่ความตระหนี่เห็นแก่ตัว จะเป็นแต่ผู้รับทำเดียว อยากได้รูปร่างสวยงามแต่ไม่รักาศิล ไม่พยายามทำใจให้งาม กลับชอบฆ่าชอบเบียดเบียนอิจฉาริษยาทำลายผู้อื่น ให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็ชอบใจสมใจ

การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่า “กรรม” ทำกรรมดีก็ได้ผลดี ทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว อันนี้แน่นอนไม่ผันแปร ไม่มีใครรับชั้นในเรื่องกรรม ว่าทำชั่วทำบาปแล้วจะให้ผลเป็นสุข ที่ยังไม่ได้รับผลก็เพราะกรรมส่งผลไม่ทัน หรืออาจจะมองไม่เห็น เพราะไม่รู้จักสอดส่องค้นคว้าพิจารณาหาเหตุผล กรรมดีก็ได้แก่ทาน

การเสียสละ บริจาคแบ่งปันทั้งวัตถุและน้ำใจ ศิลได้แก่การงดเว้นความชั่วทุกอย่าง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีปัญญายอยู่แล้ว และภาวนาคือการทำใจให้มีสมาธิบริสุทธิ์ ผ่องใส ข้อหลังนี้เป็นจุดมุ่งหมายที่จะพูดถึงเรื่องทางสวัสดิ ซึ่งเป็นทางเดินของใจ

วิธีที่จะเดินเข้าแนวทางสวัสดินั้น ก็คือการฝึกใจให้รู้ ให้รู้เดิน ให้รู้นั่ง ให้รู้นอน ให้รู้ขณะรับประทาน เคี้ยว ต้ม รู้ขณะใจโลก ขณะใจโกรธ ใจหลง รู้ในอริยาบถเคลื่อนไหว รู้รับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการฝึกฝนให้รู้ด้วยสติ เมื่อจิตถูกฝึกให้รู้มากๆ บ่อยๆ เข้าก็จะรู้ว่าทางไหนเป็นทางสวัสดิ และจะปฏิบัติใจปฏิบัติกายได้ตรงกับความต้องการ ได้ถูกต้องด้วยการรู้โดยการฟัง การอ่าน การพูด การคิดนึกเอาเองนั้น ยังไม่สามารถจะมีพลังจุดตั้งเหนียวรั้งใจให้เว้นจากการทำผิด หรือความหลงผิดได้ ต้องปฏิบัติพิสูจน์ด้วยตนเอง วิธีนั้นคือการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นทางหนูนปัญญาให้สว่างจิตรู้ฐานะของจิตให้สูง กว่าระดับเดิมยิ่งขึ้น มีสติระลึกรู้ผิดชอบชั่วดี ควรและไม่ควรได้เร็วขึ้น เป็นการยับยั้งใจไม่ให้ก้าวไปสู่ทางทุกคติ

เมื่อพูดถึงการยับยั้งใจอันเป็นผลจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ดิฉันก็อยากจะเล่าถึงสามเณรน้อยๆ อายุ 8 ขวบ 10 ขวบบ้าง ที่ทางสำนักวิปัสสนารับบวชให้หนึ่งเดือน เมื่อวันที่ 19 เมษายน ที่แล้วมานี้ อยู่ที่แดนสงบแสงธรรมเวฬุราม พระอาจารย์ได้อุตสาห์ฝึกฝนอบรมทางจิตให้เคร่งครัด มีระเบียบวินัยตามหลักวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติไปไม่ถึง 20 วัน ก็มีสมาธิแน่นแฉ่งขึ้น ในจำนวนเณรน้อย 150 กว่าองค์นั้น มีอยู่ 30 กว่าองค์ที่ถึงฌานสมาบัติ นั่งสมาธิแล้วเจียบ ตัวแข็งไปเป็นชั่วโมงๆ อุ่มไปไหนก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อออกจากสมาธิรู้สึกตัวแล้ว บางคนก็เล่าว่าไปเห็นนรก บางองค์ก็เจียบไปเฉยๆ ไม่เห็นอะไร รู้ตัวขึ้นมาก็เบาสบาย เป็นสุขเยือกเย็นใจ เชื่อว่าบาปบุญมีจริง นรกสวรรค์มีจริง อยากทำบุญกุศลความดียิ่งขึ้น เพราะเชื่อเห็นเอง สามเณรน้อยน่ารักทุกองค์อยู่อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ปกครองง่ายไม่เจ็บป่วยอะไรมาก สวดมนต์ภาวนา ยถาสัพพีคล่อง เสียงไพเราะน่าเลื่อมใส น่าอนุโมทนา ใครได้ไปเห็นก็เกิดศรัทธา เมตตาเอ็นดูเณรน้อยเหล่านี้ เมื่อสึกออกไปแล้วก็จะไปเป็นประโยชน์แก่พ่อแม่ว่าง่ายสอนง่ายขึ้น เป็นประโยชน์ต่อครูบาอาจารย์ ปกครองง่ายขึ้น เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นพลเมืองดีของชาติต่อไป

การเดินทางไปสู่ทางสวัสดินั้นก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งทำได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่เลือกเพศไม่เลือกวัย ไม่เลือกฐานะและเวลาเลย เป็นการปฏิบัติตรงปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีปรากฏการทางจิต เห็นอะไรต่ออะไรทั้งๆ ที่กำลังหลับตาสมาธิอยู่ เช่น เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นพระพุทธเจ้า เห็นภูเขาป่าไม้ เห็นบ้านเมืองอื่นๆ ไกลๆ ซึ่งไม่เคยไป หรือไปเห็นตัวเอง เห็นญาติมิตร เห็นสัตว์ เห็นแสงสีต่างๆ เหล่านี้ ก็เป็นอาการของจิตที่สงบลงบ้างแล้ว อยู่ในเขตสมถะ ซึ่งแปลว่าสงบ

สิ่งที่เห็นต่างๆ เรียกว่า นิมิต วิปัสสนาเมื่อเห็นอะไรก็กำหนดเพียงว่า เห็นหนอ ถ้าสติว่องไว สิ่งที่เกิดขึ้นก็หายเร็ว หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นขึ้นปรากฏขึ้นทุกทวารนั้นจะหายเร็ว ถ้าติดใจหรือติดตามจึงงอแงก็หายช้า และเห็นอะไรต่ออะไรบ่อยๆ ซึ่งเป็นการเล่นอยู่ในนิมิต ทำให้การก้าวหน้าทางจิตช้าไป ฉะนั้นเมื่อจิตสงบจนถึงขั้นสมาธิตั้งมั่นแล้ว จึงควรพยายามกำหนดให้ทันปัจจุบันทุกอริยาบถ ทั้งกายและใจทุกทางทุกอายตนะให้ยิ่งขึ้น เพื่อให้ผ่านนิมิตต่างๆ ไปจนหมด นิมิตแล้วก็จะสงบถึงขั้นเกิดวิปัสสนา มีปัญญารู้แจ้งทางเดินของจิตหรือชีวิต วิปัสสนาปัญญาจะทำลายอนุสัยกิเลสฝ่ายชั่วให้เบาให้และหมดไป ตามพลังจิตที่ได้มรรคผลนั้นจะฟอกจิต ประจักษ์จิตเตือนจิต สอนใจ ให้แสวงหาหมั่นเพียรชวนชวายก้าวหน้าในทางสุคติ หลีกหนีทางทุกคติทุกวันเวลา ทุกโอกาส

เราเกิดมาเป็นมนุษย์เท่ากับได้มาหาทำไรหาลาภ คือ มรรค ผล นิพพาน หาความสุขสวัสดิอันเป็นอริยทรัพย์ คำว่า มนุษย์ แปลว่า ผู้กล้าหาญ ผู้มีจิตใจสูง พระพุทธองค์ตรัสว่า “มโนปพพกมา ฐมา มโนสสุ

ฐา มโนมยา " แปลว่า จิตถึงก่อน จิตเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยจิต สิ่งใดที่มนุษย์มุ่งจะทำย่อมสำเร็จ เพราะอำนาจจิตเป็นพิเศษกว่าสัตว์อื่นๆ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็เพราะความเพียรในชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พระองค์ทรงมุ่งหวังตั้งใจที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ทรงอธิษฐานพุทธานุภาพหลายกัปหลายกัลป์ ในที่สุดพระองค์ก็ได้สำเร็จด้วยจิตที่รู้ทางเดินของจิต รู้เหตุ รู้ผลของกรรมด้วยจิตหรือพลัง จิตที่เรียกว่าตรัสรู้ ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา

เราทั้งหลายผู้มีโชคได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ควรสนใจเดินทางสวัสดี ค้นหาทางสวัสดี เพื่อให้ชีวิตอยู่อย่างสวัสดีและไปอย่างสวัสดี ตามวิถีทางแห่งพระธรรมคำสอนตามแนวทางวิปัสสนา ซึ่งพระพุทธองค์ชี้ทางวางแผนไว้แล้ว

เทพธรรมะบรรยาย : เรื่องทุกคนก็มีดี

เหตุที่จะมาพูดเรื่องนี้ เนื่องจากดิฉันและคณะเหล่ากาชาดได้ไปรับบริจาคโลหิตหลายแห่ง ตามสถานที่ที่ได้นัดไว้ ซึ่งดิฉันเป็นกรรมการและหัวหน้าหน่วยบำรุงใจ สถานที่ที่ไปรับบริจาคโลหิตซึ่งทำให้ดิฉันจะพูดถึงเรื่องก็คือ เรือนจำคลองไผ่ และที่บ้านนารีสวัสดิ์ ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคโลหิตเหล่านี้เราจะเรียกตามคำสามัญทั่วไปว่า หญิงโสเภณี หรือนักโทษ ทั้ง 2 คำนี้รวมแล้วเป็นผลของการกระทำชั่ว ทั้งที่เคยเป็นผู้ที่ทำความชั่วกระทำชั่ว แต่ก็ยังมีโอกาสได้ทำความดี ซึ่งเป็นเมตตาขั้นสูงของมนุษย์ที่ได้ยอมพลีเลือดเพื่อช่วยเหลือชีวิตผู้อื่น ด้วยความเต็มใจและสมัครใจซึ่งจัดเป็นทานอุปการมีเป็นทานอย่างสูงขั้นหนึ่ง และเมื่อดิฉันได้มองเห็นหน้าตาท่าทางของเขาส่วนมากก็เรียบร้อยดี ไม่น่าเชื่อว่าเขาต้องมาอยู่ในสภาพที่คุมขัง ที่เรียกว่า โทษ ปล้น โทษฆ่า ดิฉันคุยกับเขาถามถึงเหตุที่ต้องโทษ บางคนก็เล่าว่าลงมือเองจริงๆ บางคนก็เล่าว่าเพื่อนชวน บางคนก็ไม่ได้ทำแต่เพื่อนไปปล้นแล้วหนีมาอยู่กับผม ผมเลยติดกับไปกับเขาด้วย

รวมความแล้วก็พอจะสรุปได้ว่า รูปหนึ่งของอารมณ์ โลภอยากได้บ้าง โทสะ พยาบาทบ้าง แต่มันก็เป็นไปแล้ว ดิฉันคุยกับเขาซักเตือนเขาให้สำนึกถึงบาปบุญคุณโทษ และก็พูดถึงหลักกรรม ผลของกรรม เพื่อให้เขายอมรับผลของกรรม โดยเตือนว่าพวกเธออย่าคิดหนีนะ เราไปทำความชั่วขึ้นมาอีกก็จะต้องโดนอย่างนี้ อีกเพราะฉะนั้นเลิกเสีย อย่าไปคิดทำความชั่วขึ้นอีก พวกเขาก็ตัดใจฟัง ซักถาม เราได้ตอบให้เข้าใจถึงเรื่องหลักกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นความจริง ดิฉันมานึกๆดูว่า ทุกคนก็มีดีอยู่ในตัวเขา เขาจึงมีโอกาสดำเนินชีวิตที่ดี มีความดีเป็นเชื้อเป็นปัจจัยอยู่ แต่ความชั่วมันวิ่งออกหน้าเสียก็เลยไปทำชั่วก่อน ความดีก็คือได้เสียสละเลือดเพื่อช่วยชีวิตคนอื่น ความดีและความชั่วของคนเราที่เกิดขึ้นก็ด้วยเหตุ 2 อย่าง คือ สิ่งแวดล้อม และจากนิสัยของนามเดิม แม้ว่าบางคนจะมีสันดานชั่วติดมามาก แต่ถ้าเขาได้มาอบรมแวดล้อมอยู่ในหมู่คนดี ฝึกทำความดี เขาก็อาจเป็นคนดีแล้วเลิกทำความชั่วได้ การอบรมที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การอบรมทางจิตใจเพราะการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีคำสั่งมาจากใจก่อนเป็นมโนกรรม พระพุทธศาสนาสอนว่า ความสุข ความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ในโลกนั้นเป็นผลของการกระทำของมนุษย์เองจะกำจัดความทุกข์ได้โดยการกระทำของมนุษย์เช่นเดียวกัน มนุษย์จะอยู่ด้วยกันเป็นสุขในหน้าที่และสังคม มนุษย์จะต้องมาปรับปรุงตนเองแก้ไขตนเองโดยวิธีปฏิบัติทางธรรมะตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธองค์ค้นพบทางสุข เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะเปลี่ยนความนึกคิดที่เชื่อถือผิดๆให้กลับเข้าใจในทางที่ถูกได้ เพราะได้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติในใจ ความรู้แจ้งเห็นจริงนั้นสำคัญกว่าการเชื่อถือศรัทธาแต่ยังไม่ปฏิบัติ ความ

เชื่อศรัทธาเป็นเพียงก้าวแรกที่จะนำไปสู่วิถีทางดีแต่ต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรอบรู้อย่างแท้จริงถึงจะเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบและมีสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบต่อไป และได้มีความเพียรชอบยิ่งๆขึ้นตามลำดับแห่งมรรค จุดหมายก็คือ สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งใจชอบ เป็นหลักครองใจของตน การฝึกจิตให้มีสมาธิ ไม่จำเป็นต้องทำได้เฉพาะนักบวช ใครๆก็ฝึกได้ ทุกคนก็มีจิตกันทั้งนั้น ผู้บวชเพียงแต่ว่ามีความกังวลน้อยกว่าฆราวาสผู้ครองเรือนเท่านั้น

การปฏิบัติทางใจตามแนวทางซึ่งพระพุทธองค์สอนไว้มี 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา สมถะแปลว่า สงบ คือ ผูกจิตให้สงบโดยอุบายขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์จนจำได้เป็นนิมิตติดตา จะหลับตาหรือลืมตาก็ทำได้ติดตาถึงรูปร่างลักษณะหรือสังขารของสิ่งที่พึงชานนั้น เรียกว่า อุดคະนิมิต ต่อไปก็เอาอุดคະนิมิตได้แล้วนั้นมาขยายหรือมาย่อส่วนหรือมาย่อส่วนได้ตามชอบใจ เรียกว่า ปฏิภาณนิมิต ซึ่งจะต้องใช้ความเพียรความตั้งใจสมาธิจิตมากขึ้นต่อไป จะมีสมาธิชำนาญเข้าถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ซึ่งจิตยึดมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอยู่ได้นานตามเวลาที่ต้องการ จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านไม่ผันแปรคิดไปถึงเรื่องอื่น มีความชุ่มชื้น ผ่องใสอยู่กับความสงบนั้น ธรรมจักษุของมนุษย์ตามที่พระพุทธองค์จำแนกไว้มีทั้งส่วนดีและส่วนชั่ว ส่วนชั่วก็มี กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉณา เรียกว่า นิวรณ์ ในส่วนดีก็มี สมาธิ ปีติ ความอิ่มใจ พอเข้าถึงรูปฌาน 5 และอรุณฌาน 4 ตามลำดับของความเพียร เป็นสุขสงบในฌานนั้นย่อมจะเสื่อมได้หากว่าการปฏิบัติรักษามานะไม่สม่ำเสมอ ถ้าพยายามปฏิบัติสม่ำเสมอก็ยิ่งเจริญขึ้นเมื่อภิกษุญา เกิดความมหัตถรรพ์ทางจิตมีฤทธิ์มีเดชแสดงฤทธิ์ต่างๆตามอำนาจของสมาธิ บางคนเกิดปัญญาญาณยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้ พิจารณาพระไตรลักษณ์ รู้ลักษณะความจริงของชีวิตในบัดนี้ว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และบังคับไม่ได้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกิเลสคลายจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีจิตใจที่จะทำดี ประพฤติชอบ ประกอบความเพียรเพื่อจะพ้นจากสังสารวัฏ จิตหลุดจากสิ่งร้อยรัดของตัณหา ก็เรียกว่าถึงนิพพาน คือ สภาพที่ดับสูญจากสิ่งร้อยรัดยึดถืออย่างสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรงนั้นแบ่งรูปนามเป็นอารมณ์ แบ่งอิริยาบถเคลื่อนไหว ทุกส่วนตลอดทั้งอารมณ์ทางใจ ทำการกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันทุกขณะ เป็นขณิกสมาธิ จนสามารถมีสติติดต่อกันรักษากิริยาบถเคลื่อนไหวของกายและเคลื่อนไหวของจิตได้สม่ำเสมอพอที่กำลังแห่งความสงบอันเป็นขณิกสมาธินั้นจะรวมกำลัง มีไหวพริบ รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ และที่ดับไป ก็เกิดปัญญาญาณทำลายกิเลส ห้ามการทำชั่วจากจิต ให้ขาดดับสูญไปเป็นขั้นๆ ด้วยอำนาจของอินทรีย์สังวรศีลหรืออำนาจของวิปัสสนาญาณซึ่งเคยพูดเสมอเมื่อวันก่อนๆ

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติทางใจอย่างง่ายๆ ทำอย่างธรรมดาธรรมชาติ ดูความจริงที่มีอยู่เป็นอยู่ เกิดอยู่กับกายและกับใจของเรา เรียกว่า กำหนดรู้อิริยาบถเคลื่อนไหวของกายและใจ ทำได้ทุกโอกาส ไม่เลือกเวลา แจ้งเมื่อไรทำได้ทันที สมมติว่าเรามีเวลาสัก 1 ชั่วโมงจะเป็นเช้า สาย บ่าย ค่ำหรือก่อนนอนก็ตามฝึกหัดเดินจงกรม ภavana ในใจว่า ขว้างขมอย ข้างขมอย หมายถึง ใส่ใจกับเท้าที่ก้าวเดิน สัก 20 - 30 นาที แล้วก็นั่งสมาธิ เอาใจคลุมหายใจเข้าหายใจออก หรือดูที่ท้องพองยุบตามอาการที่พองยุบจริง ภavana ในใจว่า พองพองยุบพอง สัก 20 - 30 นาที ใจก็จะสงบบ้าง จะฟุ้งซ่านบ้างก็ไม่เป็นไรดูไปตามจริง รู้ไปทุกขณะฝึกหัดกำหนดอิริยาบถ หยิบ ยก ปล่อย วาง ก้ม เงย เหลียวซ้ายแลขวา ตลอดจนการรับประทานอาหาร เคี้ยว ต้ม รับอารมณ์ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็กำหนดจะทำบ้างไม่ทำบ้างก็หัดทำไป บ่อยๆเข้าก็จะได้มากขึ้นเองได้ขณิกสมาธิมากขึ้นก็เพราะเราหมั่นทำเสมอๆเท่ากับฝังพระธรรมลงในจิตใจ เปรียบเหมือนวิธีชำระสมองใสสะอาดด้วยตนเอง โดยไม่เป็นภัยอันตรายอย่างใดเลย ด้วยวิธีปฏิบัติทางใจนี้จะทำให้มีจิตใจสะอาดผ่องแผ้วขึ้น อย่างน้อยก็จะเพิ่มความเมตตากรุณาไม่เห็นแก่ตัว ถ้าหากว่าเราทำทั้งหลายลงมือ

ข้อ 4 สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ข้อนี้เกี่ยวโยงกับการงานชอบอยู่แล้ว เมื่อประกอบการทำงาน ชอบ ก็เป็นการเลี้ยงชีวิตชอบแล้ว ในข้อปฏิบัติเมื่อน้อมนิกเข้ามาได้แก่ การรับประทาน เคี้ยว กลืน ซึ่งแต่ละคำก็กำหนดแทบทุกอิริยาบถ ตั้งแต่เห็นอาหารก็กำหนดว่า เห็นหนอ อยากรับประทานหนอ เมื่อจับช้อนก็กำหนดรู้ว่าจับหนอ อำหนอ ยกหนอ เมื่อเอื้อมไปก็กำหนด ไปหนอ ตักหนอ ยกหนอ มาหนอ ใส่ปากก็ใส่หนอ อำหนอ รสหนอ อมหนอ เอาช้อนลงก็ว่า ลงหนอ วางหนอ แล้วจึงเคี้ยวหนอๆ กลืนหนอ เป็นเสร็จไปคำหนึ่งของการเลี้ยงชีพโดยชอบแล้ว

ข้อ 5 สัมมาวาจา คือเจรจาชอบ พูดถูกพูดจริงมีสัจจะ ถ้าจะเปรียบในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้วก็ได้แก่ การมนสิการไว้ในใจ ที่เรียกว่ากำหนดรู้นั่นเอง

ถึงแม้จะไม่พูดออกเสียงออกมา ก็เป็นเจรจาชอบอยู่ภายใน พูดในใจทุกคำพูด ทุกอิริยาบถ ไม่มีคำเท็จส่อเสียด ยุยง เพ้อเจ้อ เปล่าประโยชน์เลย เช่น ยกหนอกียกจริงๆ วางหนอกียางจริงๆ คิดหนอก็คิดจริงๆ โกรธหนอก็มีอารมณ์โกรธจริง เป็นสัจจะวาจาอยู่ภายใน เป็นสัจธรรมที่รู้จริงถึงการหมดไป สิ้นไปของอารมณ์และอาการของการกำหนดรู้

ข้อ 6 สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ด้วยความรู้จริงถึงการกำหนดที่หมดไป สิ้นไปของอารมณ์และวัตถุซึ่งกำหนดแล้ว เป็นกุศลหนุนจิตให้มีความเพียรยิ่งขึ้น เพียรกำหนดทำลายอกุศล เพียรกำหนดไม่ให้เกิดอกุศล เพียรกำหนดให้จิตชำนาญต่อการระลึกได้ในกุศล และให้เกิดกุศลจิตเพิ่มเติมเป็นพลังจิต ฝายอกุศลซึ่งความเพียรยิ่งเพียรจริงนี้ จึงนำจิตปรุงจิต ให้ระลึกได้แต่สิ่งที่ดีงาม

ข้อ 7 สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม บุญกุศลที่จะกอบก่อเพียรปฏิบัติเมื่อกุศลจิตเกิดก็กำหนดรู้เร็ว เมื่อเผลอไม่นานก็กำหนดรู้เร็ว แก้อารมณ์ได้เอง รวดเร็วต่อการรับอารมณ์ปัจจุบัน คล่องตัวต่อการระวังรับและรักษาทวารทั้ง 6 สม่าเสมอ

ข้อ 8 สัมมาสมาธิ คือตั้งใจชอบ สัมมาสติย่อมเป็นหลักใหญ่ให้เกิดสมาธิทั้ง 3 คือ ขณิกสมาธิ สมาธิขณะหนึ่งๆ ที่กำหนดรู้ทันปัจจุบัน อุปจาระสมาธิ สมาธิที่ระลึกหนึ่งลงไปอีก จิตไม่วุ่นตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นปัจจัยส่งให้จิตสงบนิ่งแนบยิ่งขึ้นถึงอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นจิตญาณในวิปัสสนา คือ สงบ สงัด เจียวนิ่ง แต่รู้ปัจจุบันกำหนดได้ไม่ติดอยู่ในความสุขของความสงบ พิจารณาอารมณ์เป็นไตรลักษณ์ ไม่หลงลืมสติ จึงเรียกว่าสัมมาสมาธิ

ท่านผู้ฟังที่เคารพ คงพอจะทราบได้แล้วนะค่ะว่า การเริ่มต้นเดินเข้าทางสันติสุขนั้นคือการปฏิบัติวิปัสสนา และคือการปฏิบัติตามมรรค 8 ทางเดียว กับทั้งการเจริญสติปัฏฐานสี่ก็เป็นวิถีทางและวิธีการอันเดียวกันที่จะนำชีวิตรูปนาม ให้วิวัฒนาการก้าวไปถึงทางสันติสุขได้ถูกต้อง ตรงกับคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การกำหนดรู้ท้อง พอง-ยุบ จัดเป็น “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” สามารถทำลายสุขสัญญาได้

การกำหนดรู้ใน “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เช่น เจ็บหนอ สบายหนอ ทุกข์หนอ ปวดหนอ ไม่สบายหนอ ฯลฯ ทำลายสุขสัญญาได้

การกำหนดรู้ใน “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เช่น โกรธหนอ ลืมหนอ ฟุ้งซ่านหนอ กลัวหนอ ฯลฯ ทำลายนิมิตสัญญาได้

การกำหนด “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เช่นการระลึกรู้ทันในอารมณ์ กุศลและอกุศล และการกำหนดรู้ทันในอาการของญาณต่าง ๆ ทำลายอัตตสัญญาได้ เมื่อปราศจากสติกำหนดรู้ปัจจุบันแล้ว การเจริญมรรคหรือการปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ได้ผลเพราะไม่ใช้การเดินทางสู่มรรคผล และไม่ใช้การปฏิบัติวิปัสสนาที่แท้จริง หรือถ้าไม่มีวิริยะ ขันติ เพียรอดทนต่อความทุกข์ ซึ่งเกิดจากนิเวศน์ต่างๆ ก็ล่าช้าต่อมรรคผลอย่างยิ่ง

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ควรพากเพียรปฏิบัติกำหนดรู้ในปัจจุบันอารมณ์อยู่ทุกขณะให้มากที่สุด จนจิตชำนาญ การพลอสติก็จะลดน้อยลง ลมน้อยลงไปเอง พระพุทธองค์ตรัสว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ” ซึ่งแปลว่า “เราจะพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร และ “นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ” ความสุขอื่นใดจะยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

ความสุขในความสงบทั้งหลาย เราจะหาจากคนอื่นหรือวัตถุอื่นไม่มีทางได้เลย ต้องค้นหาที่ตัวเราใจเรา โดยทำภาวนาปัญญาวิปัสสนา ให้มีขึ้น เกิดขึ้น รู้ขึ้น จากจิตสำนึกเท่านั้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ได้อัตภาพร่างกายมาสมบูรณ์ ไม่พิการ ไข้ บอด หนวก นับว่าได้ทำกุศลมากกว่าอกุศล ถ้าไม่ได้เจริญสติปัญญาอันเป็นฝ่ายมหากุศล คือ อินทรีย์สังวรศีล ซึ่งเป็นอริยทรัพย์สืบต่อไว้แล้ว มีสุขก็จะได้ตลอดชาติ จะเพิ่มทุกข์ยิ่งขึ้น เพราะเพิ่มบาปโดยไม่รู้ระวังใจตัวเอง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

“สีเลนะ สุขตัง ยันติ” เราจะมีความสุขก็เพราะมีศีล

“สีเลนะ โภคะสัมปะทา” เราจะมีทรัพย์ก็เพราะมีศีล

“สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ” เราจะมี ความพ้นทุกข์คือ พระนิพพานก็เพราะมีศีล



หัวข้อธรรมะบรรยาย

วันที่ 1 (23 พ.ค.46)	อาชีวะวัฏระมะกะศีล	โดย คุณ มันทา หอรัตนชัย
วันที่ 2 (24 พ.ค.46)	วัยรุ่นกับการปฏิบัติธรรม	โดย คุณ สุทธิดา หิรัญวนิชชากร / คุณวิศวิสต์ หลักเคลา
	ปัจจุบันทุกขณะมีความสำคัญยิ่ง	โดย รศ.จำเนียร ช่างโชติ
วันที่ 3 (25 พ.ค.46)	พระพุทธศาสนาสอนอะไรและสติปัฏฐานสี่ นิเวศน์	โดย พระวัลลภ ชวนบุญญ โดย คุณ ฉัตรชัย สุจริตกุล
วันที่ 4 (26 พ.ค.46)	กฎแห่งกรรม สติภาวนาเพื่ออะไร	โดย พ.อ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน โดย คุณ พลรัฐ ชนกรพานิช
วันที่ 5 (27 พ.ค.46)	ภพภูมิ ไขข้อข้องใจ พระในบ้าน	โดย คุณ วรากร ไรวา โดย พระสว่าง ดิกขวิระ โดย พ.อ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน
วันที่ 6 (28 พ.ค.46)	บุญกิริยาวัตถุ 10	โดย พ.ต.อ.นรวัฒน์ เจริญรัชตภาคย์
วันที่ 7 (29 พ.ค.46)	การนำการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	โดย รศ.จำเนียร ช่างโชติ

ธรรมะบรรยาย: อาชีวะวัฏฐะมะกะศีล

โดย คุณ มันทา หอรัตนชัย
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ประเภทของมนุษย์

- | | |
|------------------|--|
| 1. มนุษย์สัตว์บก | เป็นมนุษย์ที่ดูร้าย หยาบคาย ปลิ้น จี้ ฆ่า ช่มชู้ |
| 2. มนุษย์เปรต | เป็นมนุษย์ที่ชอบฉกชิงวิ่งราว โกง ปลิ้น ทรัพย์สินผู้อื่น |
| 3. มนุษย์ไตร่จก | เป็นมนุษย์ที่สุบ ผื่น กัญชา ดิดยาเสพติด ขาดความกตัญญู |
| 4. มนุษย์แท้ | เป็นมนุษย์แท้ๆ มีศีลครบ 5 ข้อ 1. ไม่ฆ่าสัตว์ 2. ไม่ลักทรัพย์ |
| 5. มนุษย์เทวดา | 3. ไม่ประพฤติดินในกาม 4. ไม่พูดปด 5. ไม่ดื่มสุราของมึนเมา |
- มีศีลครบ 5 ข้อ บำเพ็ญภาวนา เติบงาม นิ่งสมาธิ สวดมนต์
มีหิริโอตตัปปะ

ความหมายแห่งศีล

- ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาและใจให้ตั้งอยู่ในความดีงาม
- ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ
- การรักษาปกติตามระเบียบวินัย
- ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดหัดกาย วาจาให้ดียิ่งขึ้น
- ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ

อาชีวะวัฏฐะมะกะศีล → อาชีวะ + วัฏฐะ + มะกะ แปลว่า ศีลที่มีอาชีวะเป็นข้อที่แปด

- ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมาณสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน
- อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน
- กาเมสุมิฉจจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติดินในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น
- มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- หรุสรวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคายคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- สัมผัปปลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อ โปรยประโยชน์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

4. คำพูดมีประโยชน์

5. พูดด้วยความเมตตา

จังหวะ	กาละ คำจริง
คำพูด	คำสุภาพ คำมีประโยชน์
เจตนา	เมตตาปรารถนา

ผลของอภุศลกรรมจากการผิดศีล

1. ฆ่าสัตว์ ผลที่ได้ จะเกิดเป็นคนทุพพลภาพ พิกการ กำลังกายเฉื่อยชา อ่อนแอ สติปัญญาไม่ว่องไว มีโรคภัยเบียดเบียน
2. ลักทรัพย์ผู้อื่น ผลที่ได้ เกิดเป็นคนยากจน อดอยาก ไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา พินาศในการทำงาน เจอภัยพิบัติ
3. ประพฤติผิดในกาม ผลที่ได้เกิดเป็นกะเทย มี 2 เพศในตนเองเป็นหญิงบริการเกิดในตระกูลต่ำ ร่างกายไม่สมประกอบ พลัดพรากจากผู้ที่ตนรัก
4. ผู้ที่พูดปด ผลที่ได้ พูดไม่ชัด มีกลิ่นปาก พูดติดอ่าง
5. ผู้ที่พูดส่อเสียด ผลที่ได้ ถูกบัณฑิตติเตียน ถูกกล่าวหา แดกกับมิตร
6. ผู้ที่พูดหยาบคาย ผลที่ได้ รับฟังแต่เรื่องที่ไม่สบายใจ มีกายวาจาหยาบ ดายด้วยอาการหลงใหล
7. ผู้ที่พูดเพ้อเจ้อ ผลที่ได้ ไม่มีคนเลื่อมใสในคำพูด เป็นคนไร้อำนาจ

อานิสงส์ของการมีศีล

1. มีโรคภัยอันยิ่งใหญ่
2. เกียรติศัพท์งามย่อมพึงขจรไป
3. สังคมยกย่องนับถือ
4. ไม่หลงตาย
5. ดายแล้วย่อมไปสู่สุคติสรวงสวรรค์

ธรรมะบรรยาย: วิจารณ์กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย: คุณ สุธิดา หิรัญนิชชากร บัณฑิต คณะอักษรศาสตร์
 จุฬา : คุณ วิศวัตต์ หลักเสลา นิสิตปริญญาโท คณะวิทยา
 ศาสตร์ จุฬาฯ

คุณสุธิดา หิรัญนิชชากร เริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกตอนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากมีความเครียดมาก อยากเรียนหนังสือให้เก่งจึงต้องกินยาแก้เครียดอยู่เป็นประจำ คุณแม่ของคุณสุธิดาจึงขอให้คุณสุธิดา เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับเด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตเกษตรฯ มาครั้งแรกรู้สึกอยากกลับบ้านมา แต่พอเห็นเพื่อนๆที่เข้าปฏิบัติอยู่ได้ ตนเองก็ต้องอยู่ได้ จึงทำให้มีกำลังใจขึ้นมา สิ่งที่ได้ในตอนนั้นคือ ความอดทนในการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติมากขึ้นทำให้เรามีสติรู้จักคิดมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นและทำให้มีความคิดอยากเข้ามาปฏิบัติอีก หลังจากที่เราปฏิบัติไปแล้วมีโอกาสนำประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ่ายทอดเป็นรายงานเกี่ยวกับเรื่องสั้นส่งอาจารย์ได้คะแนนเต็ม ทั้งที่ตนเองไม่คิดว่าจะได้คะแนนมากมาย จึงคิดว่า ถ้าเราเข้ามาปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้ง ควรจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เพราะในตอนแรกความตั้งใจไม่มาก และในปัจจุบันคุณสุธิดาก็ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาโดยตลอด ทำให้มีสติสุขุมจิตใจเยือกเย็นรู้จักคิดอย่างรอบคอบ – แก้นิยามต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีระเบียบวินัยในตนเอง

คุณวิศวัตต์ หลักเสลา ก่อนที่จะเข้าปฏิบัติตนเองคิดว่านับถือศาสนาพุทธ ทำบุญตักบาตรก็คงจะเพียงพอแล้ว แต่ได้มีโอกาสเรียนพิเศษกับอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเกิดความสงสัยว่าอาจารย์เป็นบุคคลที่มีความสุขสบายในชีวิตแล้ว มีสาเหตุอะไรมาจูงใจท่านให้เข้าปฏิบัติและอาจารย์ได้ชวนเข้าปฏิบัติ เมื่อเข้าปฏิบัติ 2-3 วันแรกอยากกลับบ้านมาก แต่คิดว่าเสียเวลา 7 วันแล้วคงจะมีอะไรมากกว่านี้ แล้วเมื่อปฏิบัติครบก็พบว่ามันสิ่งที่น่าสนใจมากมาย เช่น ทำให้มีระเบียบวินัยมากขึ้น เวลาที่มาอยู่ต้องปฏิบัติตามวิทยากรซึ่งระเบียบเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติเพียงแค่ 7 คืน 8 วันมาอยู่ในระเบียบ จึงเป็นประสบการณ์ที่น่าลอง เพราะเราทำตามใจตัวเองมากกว่า 20 ปี แต่เมื่อได้ปฏิบัติก็จะพบความเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นไปในทางที่ดีขึ้น การมีระเบียบวินัยมีความสำคัญต่อชีวิตการงานบุคคลถ้าไม่มีระเบียบวินัยจะทำการงานไม่สำเร็จ ถ้าบุคคลแต่ละคนมีวินัยในตนเองทำให้การทำงานร่วมกันประสบความสำเร็จ การทำงานแต่ละอย่างต้องอาศัยบุคคลหลายฝ่าย ถ้าบุคคลหลายฝ่ายรับผิดชอบการทำงานของตัวเองที่ไม่ไปล้ำเส้นของผู้อื่น การงานนั้นก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและการปฏิบัตินี้จะช่วยให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาต่างๆได้ดี เมื่อพบว่าตนเองเป็นมะเร็งที่แขนขาจนต้องตัดแขน ได้ใช้ธรรมะเข้าประคับประคองจิตใจ โดยคิดว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่น่าอนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จึงต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุดจะได้ไม่ต้องเสียใจเมื่อมองย้อนกลับมาในภายหลัง การเป็นมะเร็งจนต้องตัดแขนคิดว่าเป็นกรรมเก่า ซึ่งเมื่อสมัยก่อนที่ตนเองยังมีความสมบูรณ์ทางร่างกายได้มีโอกาสช่วยงานกีฬาของคณพิการก็รู้สึกสงสารบุคคลเหล่านั้น แต่เมื่อมาเป็นคณพิการก็จะมองกลับกันคณพิการเขาไม่ต้องการความสงสารแต่เขาต้องการโอกาส อย่าไปดูถูกเขาอย่าให้ความช่วยเหลือมากเกินไป สำหรับตนเองจะต้องสู้ ไม่ปิดกั้นความสามารถมองบุคคลที่เป็นมากกว่าตนเอง เราสามารถที่จะประสบความสำเร็จแล้วทำไมตนเองจะทำได้ ธรรมะสามารถที่ช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์โดยจะต้องปฏิบัติและฝึกฝนอยู่เป็นประจำซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลา

ธรรมะบรรยาย: ปัจจุบันทุกขณะมีความสำคัญยิ่ง

โดย รต. จำเนียร ช่างโชติ
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

การปฏิบัติธรรมต้องจดจำ 1. ตา ใจ เห็น ถ้ายังไม่เห็นก็กำหนดไม่ได้ การฝึกการกำหนด ถ้าทางตาเห็นอะไรก็ตาม กำหนดว่าเห็นหนอ เห็นหนอ เราก็คงรู้ว่าเห็นอะไร เมื่อนั้นสักแต่ว่าเห็นก็จะไม่มาทำร้ายจิตใจเราให้ฟูพอง กลิ่น เรากำหนดว่ากลิ่นหนอ กลิ่นหนอ เรายังรู้ว่ากลิ่นอะไร ถ้ามีรส กำหนดว่ารสหนอ เราก็คงรู้รสชาติอะไร ทำอย่างไรจึงจะสักแต่เป็นรส หู ได้ยินเสียง กำหนด เสียงหนอ 4 ทวาร ตา หู จมูก ปาก กำหนดง่ายมาก พอมาถึงทวารกายก็คือ สาททางกาย อย่างเช่น เราดื่มน้ำไป อะไรที่เรารู้สึกเย็นที่คอ นั้นแหละ คือ กาย ภายในกาย ภายในปาก การสัมผัสที่กาย อะไรมาสัมผัส ก็คงรู้ว่าอุ่นหรือเย็น แต่พอมีการกระทบกัน ก็คงรู้ว่า อุ่นหรือเย็น อ่อนหรือแข็ง หย่อนหรือตึง เพราะฉะนั้นจะมีอยู่ 3 อย่างด้วยกัน ไม่อุ่นก็เย็นหรือไม่เย็นก็ร้อน ไม่อ่อนก็แข็ง ไม่หย่อนก็ตึง ที่ใดมีแข็งที่นั่นจะไม่มีย่อน ต่อไปจากนั้นเรื่องของทางใจมี 2 อย่าง ถ้านึกคิดเมื่อใดตรงนั้นไม่อยู่ปัจจุบัน การกำหนดนั้นต้องกำหนดตามความเป็นจริง มาเรื่องตากับการเห็น มองไปที่ต้นมะพร้าว นั้น จะบอกได้ว่า รูปารมณ์ รูปบอการมณ์ รูปารมณ์ คือรูป ตาคือรูป ต้นมะพร้าวที่เราเห็นนั้น คือ รูป รูปกับรูปกระทบกัน ตัวจักขุวิญญาณ วิญญาณแปลว่าตัวรู้ จักขุ แปลว่า ตา ตัวรู้ผ่านทางตา สามารถกำหนดได้ว่า เห็นหนอดับทันที มาถึง หู ที่หู ภายในหู เรียกว่า โสตประสาท มีประสาทหูที่จะทำให้อาหารได้ยิน เสียงก็คือ คลื่น คลื่น คือ การสั่นสะเทือนของวัตถุที่เข้าไปที่หู หูหรือประสาทหู คือ รูป เสียง คือ รูป รูปกับรูปกระทบกัน โสตวิญญาณเกิดขึ้นกำหนดทันทีว่าได้ยินหนอ โสต คือ หู วิญญาณ คือ ตัวรู้ ผ่านหูมาที่ทวาร คือ จมูก จมูกก็คือ รูป กลิ่นเป็นของที่โชยเข้ามา จมูกกระทบกับกลิ่น กลิ่นคือรูป กำหนดว่า กลิ่นหนอ คือผ่านวิญญาณ พอกำหนดกลิ่นหนอ จะดับ พอมาถึง ลิ้น ลิ้นหรือประสาทลิ้น คือ รูป พอลิ้นกระทบเรากำหนดว่า รสหนอ จะดับทันที เรียกว่า ชิวหา วิญญาณต่อมาที่กายและการสัมผัส กาย คือ รูป โภกฐัพพะ สิ่งที่กระทบกับทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ไหว รูปกับรูปกระทบกัน เกิดกายวิญญาณกำหนด เช่น น้ำเย็น กำหนด เย็นหนอ น้ำร้อน กำหนด ร้อนหนอ วงจรชีวิตแต่ละคนมีกระบวนการ ดังนี้

1.กระทบประสาท การกระทบของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ส่วน รูป กลิ่น เสียง รส เป็น อายตนะภายนอก ตรงนี้เรียกว่าปัจจุบัน

2.กระบวนการคิดปรุงแต่ง ใช้คำว่าอดีตกาล อดีตตรงนี้ คือ จิต จิตของคนเราประกอบด้วย 4 ส่วนที่มาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตาเห็นรูปเกิดสัญญาจำได้ หรือสัมผัสกับน้ำแข็ง จำได้ โดยบอกว่าเย็นเลย ทั้งๆที่ยังไม่เห็นน้ำแข็ง เห็นน้ำแข็งอยู่ในกระดิกเลยอนุมานว่าเป็นน้ำแข็งอย่างนั้นไม่ถูก ต่อไปนี้ต้องเห็นจริงๆ แล้วเมื่อเกิดสัญญาจำได้ รู้มาเรื่อยๆที่ผิดทั้งนั้น การปฏิบัติธรรมะไม่เอาสัญญา สัญญาที่จำได้ถือว่าผ่านพ้นมาแล้ว ตาต้องเห็นรูปจริงๆ ของสิ่งนั้นจะมีกลิ่นต้องเอา ลิ้น จมูกมาสัมผัสจริงๆ เอาตามาดูไม่ได้ เมื่อเกิดสัญญาจำได้ ก็จะเกิดเวทนา ความรู้สึกเวทนามีทั้งทุกข์และสุข แล้วจากนั้นสังขารก็ปรุงแต่งส่วนวิญญาณเป็นตัวรู้ผ่าน อายตนะต่างๆ จิตที่ปรุงแต่งออกมาได้ 3 ทาง คือ

1.โมโนกรรมใจคิดอย่างไรมันจะลงไปในจิตลบไม่ได้ ถ้าเบิ่โกรธ มันก็จะบันทึกในจิต ถ้าไม่กำหนดแล้วกระเจาออกไปในทาง

2.วิธีการรรม คำพูดแต่ละครั้งก็จะบันทึกลงไปในจิต ธรรมะที่สูงที่สุดและบุญกุศลที่สูงที่สุด คือ การเจริญภาวนา ยากนักที่จะเข้ามาปฏิบัติ วิชยากรจะพยายามช่วย 3 วันเท่านั้นจะได้รับผล วาจาพูดคุยที่ส่อเสียดแล้วเขากลับไม่พูดกันเพื่ออะไรก็เพื่อไม่ให้ปรุ่งแต่ง มีสติตลอดเวลา หาเวลาให้กับตัวเองสร้างสติให้กับเรื่อนั้นเรื่องนี้ คนพูดก็ปรุ่งแต่ง คนรับก็ปรุ่งแต่ง แล้วนอกเหนือจากนั้นออกมาทาง

3.กายกรรม อะไรที่ชอบทำ อะไรที่ไม่ชอบสร้างความชอบให้เกิดขึ้น ถ้าคุณทำได้กายคุณก็จะสงบการมีกิเลสจึงก่อให้เกิดการกระทำ เมื่อเกิดการกระทำก็ทำอะไรที่ไม่ค่อยจะถูกต้อง

ความสำคัญยังต่อการปฏิบัติธรรม คำว่าปัจจุบัน กราบพระให้เป็นปัจจุบัน เดินจงกรมให้เป็นปัจจุบัน ปัจจุบันของใครก็คนๆนั้น ถ้าทำพร้อมกันปัจจุบันต้องพร้อมกัน กำหนดสติพร้อมกัน ทำไม่ต้องอยู่กับปัจจุบัน ที่แล้วมาเรอยูกับอะไร เรอยูกับอดีต เคยไปไหน เราเคยทำอะไร เราจำได้แต่อดีตไม่ได้ถ้าจะคิดทั้งที่เวลาผ่านไปแล้ว เราก็คิดถึงสิ่งนั้น ใจของเราไปได้อย่างรวดเร็วมหาศาล และไปในสิ่งที่เคยไป เรียบางอย่างเรอยากจะทั้งมันแล้ว มันทำให้ไม่สบายใจ เราก็กะมันมาคิดอีก คิดแล้วคิดอีก บางทีคนอื่นเขาทำให้เราทุกข์ จะด้วยสีหน้า ท่าทาง เขา ด้วยคำพูด ด้วยวาจาที่เขาเมื่อกับเรา แล้วทำให้เราไม่สบายใจเราก็คือเป็นทุกข์ แล้วเรากลับมาแล้วหวนกลับไปคิดอีกเราก็คือเป็นทุกข์อีก ทุกคนพบความทุกข์กันทั้งนั้น บางทีเรามีเพื่อนรัก ปรากฏว่าวันหนึ่งเพื่อนรักคนนี้มีคนอื่นมารักบ้างกับเพื่อนคนนี้ เราก็คเลยกลับมาคิดถึงตัวเองทำไมเพื่อนคนนี้ถึงจะไม่เป็นของเรา เวลาไปไหนทำไมไม่ไปกับเรา แล้วทำไมเขาแยกตัวไปหาคนอื่นเราก็คือทุกข์แล้วทุกข์เล่า บางคนเขาก็วางใจได้เลยว่าเขาหาใหม่ได้ เพราะฉะนั้นอยากให้สำรวจตัวเอง ว่าเราเดียวทุกข์แล้วทุกข์เล่า ทุกข์ในเรื่องของการคบเพื่อน ทุกข์ในเรื่องของการต้องมีเพื่อน บางครั้งเราจะไปไหนเพื่อนไม่ไปด้วยเราก็คือไม่พอใจแล้ว บางคนก็เก็บกดมาเป็นความทุกข์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก เรื่องความทุกข์ทั้งหลาย บางคนได้รับความขมขื่น ได้รับความรู้สึกที่ไม่ดีแล้วเราก็คือไม่อยากบอกใคร บอกใครเราก็คือไม่กล้าบอกเขา ไม่วางใจเขาว่าเขาจะมาทำให้เราดีขึ้นหรือเปล่า หรือเขาจะเอาเราไปพูด แล้วในที่สุดสิ่งที่เป็นความทุกข์นั้นเราก็คือเก็บกดไว้ มันก็เลื่อนลงไปอยู่ที่จิตใต้สำนึก เก็บสะสมไว้บางครั้งมันก็จะทำให้เราเป็นคนเก็บกดเพราะจากคำพูดของเพื่อน แล้วบางครั้ง บางคนก็ออกมาในลักษณะเกรี้ยวกราดกับคนนั้นคนนี้ พูดจาโผงผางกำลังพูดคุยกกันบางครั้งเขาปล่อยวาจาพุ่งตรงมาที่เรา จนกระทั่งเรารู้สึกใจเราหวั่นไหวทันที ทำไมเขาจะต้องว่าเราขนาดนั้น เราไปทำอะไรให้เขา บางคนรับได้ บางคนรับไม่ได้ ที่จริงความทุกข์มันเกิดขึ้นมานานแล้วการปฏิบัติก็เป็นทีที่ปลายเหตุ พระพุทธองค์ตรัสว่า อดีตได้ล่วงเลยผ่านพ้นไปแล้ว อย่าเสียดายเสียใจกับอดีตอนาคตก็ยังไม่มาถึง อย่าวิตกกังวลกลัว จงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

การที่เราอยู่กับอดีต อนาคต นี่เป็นมายาไร้แก่นสาร เป็นมายาก็ทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์ซ้ำทุกข์ซ้ำใครจะบอกว่าคุณมีเงิน พ่อแม่มีเงินมีทอง อยากรทำอะไรซื้อได้หมดแต่ก็ทุกข์ เศรษฐีมหาศาลมีความสุขอยู่อย่างดี ก็มีความทุกข์ บางคนที่ยากจนแต่เขาปฏิบัติธรรม เขาจะมีความสุขมากกว่าเขามีความรู้ตัวของเขาเอง นี่คือนิพพาน อนาคตที่จะผ่านมา คำว่าปัจจุบันของพระพุทธองค์ หมายถึง ฐองจริง รู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นแล้วดับไป หรือ เกิดดับๆ ตลอดเวลา นี่ คือ ปัจจุบันของพระพุทธองค์

การลุกขึ้นยืน นั่ง ถ้ากำหนดได้ เป็นปัจจุบันตรงนั้นคืออยู่กับปัจจุบัน แต่แค่นั้นยังไม่พอ การกราบพระทุกขณะต้องเป็นปัจจุบันทุกขณะ ยกหนอ ยกจริงๆ มาหนอ มาจริงๆ พนมหนอ พนมจริงๆ ถ้ากำหนดได้เป็นปัจจุบันเท่าทันปัจจุบัน ก็ได้ปัจจุบัน การกราบพระมีอิริยาบถ แยกย่อยมากมายถ้าทุกขณะมีความตั้งใจแล้วกำหนดออกเสียงเป็นปัจจุบัน ออกเสียงปัจจุบันหมายความว่า การที่เคลื่อนไหวกับเสียงที่ออกพร้อมกันไม่ก่อนหลัง คนที่ศึกษาธรรมะจะได้ธรรมะเข้าไปช่วยเวลาที่อยู่ทางโลก เวลาพบกับความทุกข์ต่างๆเพราะฉะนั้นทุกขณะๆ พยายามให้เป็นปัจจุบัน ใครที่อยู่กับปัจจุบันจะหมดความทุกข์ทันที เราจะอยู่

ตรงนี้ตลอดเวลา อนาคตหรือทุกอย่างสรรพสัตว์ทั้งหลายเคลื่อนตลอดเวลาเราไม่เคยรู้เลย เพราะฉะนั้นเรา อยู่ปัจจุบันอนาคตไหลมา พอมาอยู่ปัจจุบันเรากำหนดเดี๋ยวนั้น ก็กลายเป็นอดีตที่ถูกต้อง แล้วในที่สุดก็จะ เป็นอดีตที่ดี การระลึกวิธีียบถการเคลื่อนไหวของการแล้วจิตเป็นปัจจุบันต่อเนื่องกัน นั่นคือเฝ้ารู้กายรู้ใจ ภายในตนทุกอิริยาบถ เราควรเพียรปฏิบัติเพื่อเอาสติมาขัดเกลากิเลสให้ออกไป กิเลสนั้นไม่มีอะไรขัดเกลา ได้เลยนอกจากสติ จิตมีกิเลสจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าเราเกิดมาแต่เราเข้าฝึกปฏิบัตินี้สะสมบุญกุศลไว้ ถ้าไปเกิดใหม่ บางทีอาจจะได้กลับมาปฏิบัติอีก

ธรรมะบรรยาย: พระพุทธศาสนาสอนอะไร และสติปัฏฐานสี่

โดย พระวัลลภ ขวนปัญโญ
วัดสุวรรณประสิทธิ์

สติปัฏฐานสี่ เป็นวิธีฝึกเพื่อให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีฐานหรือที่ตั้งของสติดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาดูกาย ประกอบด้วย

1.1. อานาปานสติ ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง มีสติระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกมีลำดับแห่งการ กำหนดรู้ 3 ระดับ คือ ตันลม กลางลม ปลายลม กำหนดกลับไปกลับมา เช่น ตันลม กลางลม ปลายลม ปลายลม กลางลม ตันลม ต่อมาก็เพิ่มคำบริกรรมเพื่อให้จิตจดจ่ออยู่บน หอ พองหนอ เพื่อให้ความคิดนั้น อยู่กับอารมณ์และการปฏิบัติกรรมฐานจะมีความก้าวหน้า

1.2. อิริยาบถ 4 ได้แก่ การยืน เดิน นอน นั่ง เช่น การนั่ง โดยการกำหนดรู้เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ยุบหนอ พองหนอหายไป ให้เริ่มตั้งต้น กำหนดรู้ทำนองตั้งแต่หัวจรดปลาย คือ นั่งหนอ ถูกหนอ กำหนดรู้ อยู่ในแต่ละช่วง เมื่อเวลาขึ้น หรือเดิน ให้กล่าวคำบริกรรม ยืนหนอ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ กำหนดรู้ทั้งเท้ารู้ทั้งปาก กำหนดรู้ได้ทุกทวาร

1.3. สัมผัสขันธ์ ได้แก่ อิริยาบถย่อย เช่น การรู้เหยียด การก้าว การเดิน การพูด

1.4. ปฏิกุศล ได้แก่ การพิจารณาสี่ระดับตั้งแต่ สรีระ จรดเท้า เป็นที่อาศัยของปฏิกุศลเพื่อให้คลาย จากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากความใคร่

1.5. ธาตุทั้ง 4 ตั้งแต่สรีระจรดปลายเท้ามีส่วนประกอบ 4 ข้อ ดังนี้

1.5.1. ธาตุดิน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ

1.5.2. ธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนอง

1.5.3. ธาตุไฟ ได้แก่ ไฟที่ทำให้ร้อนในเวลาเป็นไข้ ไฟที่ย่อยอาหาร ไฟที่ทำให้แก่ชราทรุด

โทรมลง

1.5.4. ธาตุลม ได้แก่ ลมเบื้องบน – ล่าง ลมในลำไส้ ในกระเพาะ ลมหายใจเข้า - ออก

1.6.นวศรี 9 ได้แก่ การพิจารณาซากศพ 9 ชนิด ดังนี้

- 1.6.1.ซากศพที่ตาย 1-2 วัน
- 1.6.2.ซากศพที่ขึ้นพอง น้ำเหลืองไหล
- 1.6.3.ซากศพที่อวัยวะแขนขาขาดเป็นท่อน
- 1.6.4.ซากศพที่มีเนื้อ เลือด เ็นติดอยู่กับกระดูก
- 1.6.5.ซากศพที่มีแต่เลือด เ็นติดอยู่กับกระดูก
- 1.6.6.ซากศพที่มีแต่เอ็นติดอยู่กับกระดูก
- 1.6.7.ซากศพที่มีกระดูกอย่างเดียว
- 1.6.8.ซากศพที่มีกระดูกเหลืองเก่า
- 1.6.9.ซากศพที่มีกระดูกแตก ผุพัง

พระภิกษุใช้ซากศพในแต่ละช่วงมาพิจารณากรรมฐาน และนำผ้าห่อศพมาเย็บต่อกันเป็นผืนย้อมสีไว้ใช้

2.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาดูเวทนา

- ถ้านับเวทนาเป็น 1 ได้แก่ เวทนาเจตสิก ดวงเดียวแต่เกิดได้ทั่วสรรพกาย
- ถ้านับเวทนาเป็น 2 ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา
- ถ้านับเวทนาเป็น 3 ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา
- ถ้านับเวทนาเป็น 5 ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา สุข ทุกข์ อุเบกขา
- ถ้านับเวทนาเป็น 6 ได้แก่ เวทนาที่เป็นไปทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ถ้านับเวทนาเป็น 9 ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา อาศัยเรือน หมายถึง อาศัยกามคุณผัสสะ

ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ สุข ทุกข์ อุเบกขา ไม่อาศัยเรือน หมายถึง ไม่อาศัยกามคุณ ภิกษุที่ประพฤติพรหมจรรย์ ปฏิบัติวิปัสสนาทำความเพียรเพื่อบรรลुरुธรรม พระพุทธเจ้าแบ่งออกเป็น 4 จำพวก คือ

- 1.ปฏิบัติทุกข์ยาก แสสนสาหัส แต่บรรลุเร็ว
- 2.ปฏิบัติสบาย เป็นนักปฏิบัติที่ไม่มีอารมณ์รบกวนทรมานในห้องกรรมฐานมาแต่บรรลุช้า
- 3.ปฏิบัติลำบาก บรรลุลำบาก
- 4.ปฏิบัติสบายง่าย บรรลุล่ง่าย

ถ้านับเวทนาเป็น 18 ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา คุณด้วยทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ)

ถ้านับเวทนาเป็น 36 ได้แก่ เวทนา 18 ที่เป็น ภายใน หมายถึง ตัวเรา และภายนอก หมายถึง บุคคลอื่น

ถ้านับเวทนาเป็น 108 ได้แก่ เวทนา 36 คุณด้วย อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

3.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาจิตที่เป็น โลภะ โทสะ โมหะ ตูจิตสงบ จิตพุ่งซ่าน จิตเป็นสมาธิ

4.ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาธรรม โดยพิจารณา ชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) นิเวศน์ 5 (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉณา) आयตนะ 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

อริยสัจ 4 ประกอบด้วย

1. ทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ ชันธ์ 5
2. สมุทัย องค์ธรรมได้แก่ ตัณหา
3. นิโรธ องค์ธรรมได้แก่ นิพพาน
4. มรรค องค์ธรรมได้แก่ สติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สตินั้นเป็นตัวกันกระแส กระแสแห่งการปรุงแต่งสังขารที่ปรุงแต่งเปรียบเหมือนไฟจะลุกลามไปเรื่อย แต่ถ้ารู้จักดับไฟไฟก็จะไม่ลาม พระพุทธองค์ทรงค้นพบภาวะไม่ปรุงแต่ง ที่เรียกว่า นิพพาน วิธีที่จะไม่ปรุงแต่งคือ ต้องกำหนดรู้ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ธรรมะบรรยาย: นีวรณ

โดย คุณ นัตรชัย สุจริตกุล
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

นีวรณ หมายถึง เครื่องปิดกั้นมิให้ทำความดีมี 5 ข้อ ดังนี้

1. กามฉันทนีวรณ คือ ความยินดีพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อยากยึดไว้กับตัว
2. พยาบาทนีวรณ คือ ความไม่พอใจในกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือความพอใจที่จะไม่พอใจ
3. ถีนะमितนีวรณ คือ ความท้อถอย ความง่วงเหงา หดหู่ เชื่องซึม
 - 1.1. ท้อถอยด้านจิตใจ
 - 1.2. ท้อถอยด้านร่างกาย ร่างกายอ่อนเพลีย
4. อุทธัจจะกุกกุกจะนีวรณ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ความคิดฟุ้งซ่านมี 3 ลักษณะ

 - 4.1. ความคิดฟุ้งซ่านแบบช้าๆ (slow)
 - 4.2. ความคิดฟุ้งซ่านในเรื่องที่ไม่เป็นปัจจุบัน คือ ก้าวล่วงไปในอนาคต หรือ ตกอยู่ในอดีต (non present)
 - 4.3. ความคิดฟุ้งซ่านต่อไปเรื่อยๆ (extend)
5. วิจิกิจจานีวรณ คือ ความลังเลสงสัยเป็นเครื่องปิดกั้นความสามารถที่จะเรียนรู้

วิธีแก้ไขนีวรณ 5

1. กามฉันทนีวรณ วิธีแก้ไข คือ ให้กำหนดรู้ แต่ไม่ต้องสนใจ ให้รู้เพียงแค่กระบวนการเห็น
2. พยาบาทนีวรณ วิธีแก้ไข คือ ให้กำหนดรู้ แม่เมตตา ทำใจให้สบาย
3. ถีนะमितนีวรณ วิธีแก้ไข คือ เมื่อเกิดความท้อถอย ให้ถามตนเองว่าเราเห็นความสามารถของกายและใจ รู้ขีดความสามารถของตนเองหรือยัง ขีดความสามารถแก้ไขปรับเปลี่ยนได้ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน กำหนดรู้วิธีการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดสมาธิ วิธีแก่วงเอาจมื่อลูบแขนทั้ง 2 ข้าง ดึงหู จับตัววงให้ได้

4. อุทธรณ์จะถูกละเลยจะนิรโทษกรรม วิธีแก้ไข คือ เมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่านให้กำหนดรู้ความฟุ้ง คนที่กำหนดความฟุ้งของตนเองได้ จะหยุดความคิดฟุ้งได้ ถ้าฝึกฝนอยู่เป็นประจำจะสามารถหยุดความฟุ้งได้ภายใน 1/3 ของวินาที

วิธีหยุดความคิดฟุ้งซ่านภายใน 1/3 วินาที

4.1. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดพองพองพองพองอย่างมีสติ เวลาเมื่อให้กำหนด คิดพองพองพองพอง กำหนดแรงๆกำหนดไปเรื่อยๆ เจอสิ่งใดก่อน กำหนดสิ่งนั้น

4.2. เวลาเดิน กำหนดเท้าที่เดินทุกก้าว ให้กำหนดซ้าย ขวอย่างต่อเนื่อง ทำได้เพียง 80% ก็สามารถหยุดความคิดฟุ้งซ่านได้

5. วิจิตรนิรโทษกรรม วิธีแก้ไข คือ แก่ความสงสัยโดยไม่สงสัย กำหนดรู้สงสัยพองพอง หรือแก่ความสงสัยด้วยการทดลองจนกระทั่งรู้จนหายสงสัย

วิธีชนะนิรโทษกรรมได้ทั้งหมด คือ มีสติและมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง เพราะนิรโทษกรรมเป็นกิเลส ตายในสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะไม่มีนิรโทษกรรม เมื่อชนะนิรโทษกรรมจะเกิดธรรมะปิติ เป็นสิ่งที่สนับสนุนให้เกิดการทำสมาธิ จะเกิดขึ้นที่ใดก็ได้ ธรรมะปิติถ้าเกิดในสมาธิ ไม่ว่าจะเกิดสมาธิของชาติใดภาษาใด จะเกิดขึ้นแรงเป็นพิเศษ และแรงขึ้นอยู่เรื่อยๆ ถ้าอยู่ในสมาธิจิตใจจะอัมมอมสงบสบาย

ธรรมะปิตินี้ 5 ข้อดังนี้

1. ขุททกาทิ ปิติ คือ ขนลุก น้ำตาไหล เวลาอัมมใจ สบายใจ ให้กำหนด ขนลุกพองพองพองพอง เป็นต้น

2. ขณิกะปิติ คือ คั่นที่หน้า คั่นที่ตัว เหมือนมดไต่ไรดอม ตามใบหน้าหรือตามร่างกาย ไม่ต้องกำหนด เพราะไม่มีสัตว์เหล่านั้นมาดอม ให้กำหนด คั่นพองพองพองพอง

3. โอตกัณฐิกาทิ ปิติ คือ ตัวโยก ตัวเอน ตัวสั่น เวียนศีรษะ เมื่อเกิดแล้วให้ดูใจว่ากลัวหรือไม่ เมื่อเกิดอาการต่างๆ ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ โยกพองพองพองพอง เอนพองพองพองพอง คลื่นไส้พองพองพองพอง

4. อุพเพกคาปิติ คือ มีอาการตัวเบา เหมือนตัวลอยหรือบางคนอาจลอยขึ้นจริงๆ ให้กำหนดเบาพองพองพองพอง

5. ผรณาทิ ปิติ คือ เย็น ร้อน วูบวาบ หรือครึ่งร้อน ครึ่งเย็น วิธีแก้คือให้กำหนดรู้สิ่งที่เกิด ดูที่ใจรู้สึกเช่นไร กำหนดเช่นนั้น

ธรรมะบรรยาย: กฎแห่งกรรม

โดย พอ.(พิเศษ)ทองคำ ศรีโยธิน
ยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทย

ขอความสุขความเจริญจงมีแก่ลูกโยคีผู้มีบุญที่รักทุกท่าน ในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีสมุห์บุญชูคนหนึ่ง ปฏิบัติครบแล้วออกมายืนหน้าห้องรายงาน ว่า หนูเป็นคนไม่ยอมคน ใครทำให้หนูเจ็บ หนูจะต้องแก้แค้นให้มันเจ็บกว่า นิสัยของหนูหนูขับรถไปถ้ามีใครมาตัดหน้ารถหนู หนูจะเร่งเครื่องแม้ว่าจะเก่กว่าไปตัดหน้ามันบ้าง แล้วสายกันให้มันชน จึงจะสาแก่ใจ เคยเห็นไหมครับผู้หญิงนิสัยแบบนี้ สุดท้ายก็

บอกว่า เหตุการณ์อย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นอีกแล้วละ หนูใจเย็นลง หนูให้อภัยแล้ว หนูชนะตัวเองแล้ว นี่คือความมหัศจรรย์ของวิปัสสนา ไม่มีครูอาจารย์คนไหนจะสามารถเท่ากับงานวิปัสสนาที่ลูกโยคีทำอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อักขา ทาโร ตถาคต พระตถาคตก็เป็นเพียงผู้บอก แต่ท่านทั้งหลายต้องทำด้วยตัวของท่านเอง ถ้าจะกินอาหาร นำอาหารมาตั้งก็ต้องจับช้อนไปตักอาหารมา อ้อ อม รสหนอ เกี่ยวกับตัวเอง

มีอาจารย์เป็นรองผู้อำนวยการโรงเรียนประจำจังหวัดมาปฏิบัติ อายุ 50 ปี พอปฏิบัติแล้วท่านบอกว่า ผมเป็นครูมา 20 ปี มาตรวจดูในขณะที่ทำวิปัสสนารู้ว่าผมเป็นครูจริงๆ 8 ปี ครบอาจารย์ อีก 10 ปี ไม่ใช่ครูจริงเป็นครูหลอกๆ พอผมจบจากวิทยาลัยครูมาสอนนักเรียนก็ประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนหลังจาก 8 ปีแล้ว ตำแหน่งโตขึ้นมีการคบหาเจ้านาย ตอนนี้มีกินเหล้า ไม่ได้เป็นแบบอย่างให้นักเรียน เมื่อนักเรียนเห็นอีกด้วย ที่อนาถใจมากขึ้นคือ บางวันผมไปกินเลี้ยงมา กลับสองยามมาอาเจียนในห้องรับแขก เมียผมนอนหลับแล้วยังต้องมาเช็ดอาเจียนของผม ผมเลวมากเพิ่งมาเห็นในห้องวิปัสสนา ต่อไปนี้ไม่มีอีกแล้วครับ ลูกโยคีลองหาวิชา มีโรงเรียนไหนบ้างเปลี่ยนพฤติกรรมคนได้ขนาดนี้ ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสังฆธรรม ทนต่อการพิสูจน์ได้ทุกกาลทุกสมัย ปราบใจรองคุณีมาให้เป็นนักบุญ ปราบคนขี้เมา ปราบนักล่าสัตว์ให้เลิกฆ่าสัตว์

คุณณรงค์ โชควัฒนา แห่งบริษัท สหพัฒนพิบูลย์ จำกัด มาปฏิบัติที่ยุพพุทธรฯ ไปปฏิบัติที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี วันสุดท้ายออกมาแสดงความรู้สึกบอกว่า ผมเรียนมาทางวิทยาศาสตร์หัวไปทางวัตถุนิยม เรื่องศาสนา เรื่องบาปกรรมผมไม่สนใจเห็นว่าไม่เป็นความจริง เพราะฉะนั้นผมชอบล่าสัตว์ วันหยุดผมจะชวนเพื่อนๆ ไปล่าสัตว์ ล่าได้แล้วจะเชือดกินกับเหล้าแล้วเอาหัวมันมาประดับเป็นวีรกรรมติดไว้ตามเสาบ้าน เพื่อแสดงว่าเราเป็นอาชญากรตัวสำคัญ แต่พอมาเป็นวิปัสสนากรรมฐานเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ว่า เราเป็นนักกีฬา ล่าสัตว์นั้นเป็นนักกีฬาตรงไหน นักฟุตบอลต้องแบ่งทีมละ 11 คน พอเป่านกหวีดจึงเตะได้ ถ้าฝ่ายไหนมี 50 คน ฝ่ายนี้ 11 คน เป็นนักกีฬาฟุตบอลใหม่ ไม่เป็น นักมวยก่อนขึ้นชกต้องชั่งน้ำหนักก่อน ถ้าเกินก็ชกไม่ได้ ก่อนชกต้องเคาะระฆังจึงจะชกได้ กำลังชกอยู่ถูกหมดเซไป ถ้าชกอีกหมดเสร็จแน่ แต่ระฆังดังก่อนต้องยังมีมือถ้าขึ้นไปพรวดเข้าตอนนี้ ต้องถูกไล่ลงเวที เขามีกฎเกณฑ์ แต่นักล่าสัตว์อย่างผมไม่มี มีนักกีฬาล่าสัตว์คนไหนเขียนจดหมายไปนัดวางบ่าง บอก 17.00 น. วันนี้พบกันที่ชายเขา ตัวต่อตัว มีไหมครับ มีแต่แอบเดินไม่ให้ไปมัดตั้ง ย่องๆ หรือนักกีฬา หมาลอบกักตักๆ เพิ่งมาเห็นในห้องวิปัสสนา แล้วท่านก็ประกาศว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ผมเลิกล่าสัตว์แล้วครับ อาจารย์ก็ถามว่า ตกลงคุณณรงค์จะขายปืนล่าสัตว์ไหม ท่านบอกว่าไม่ขายครับอาจารย์ ถ้าขายไปคนอื่นก็เอาปืนไปฆ่าสัตว์อีก ผมจะพึงไว้ข้างฝาบ้านนี้แหละ ตั้งแต่วันนี้ มันไปยิงใครไม่ได้อีกแล้ว มันเหมือนไม้พลองลูกเสือ เห็นไหมครับ คิดได้ละเอียดยขนาดนี้ ไม่ขาย ตรงกับท่านอาจารย์เรณู ทัศนรงค์ นำสมาทานศีล เราจะไม่ขายอาวุธ และขณะนี้คุณณรงค์กินอาหารมังสวิริติ และยังตั้งโรงงานทำอาหารมังสวิริติ สั่งเครื่องจักรมาจากไต้หวัน ทานอร่อยพอสมควรน้ำใจของผู้ปฏิบัติจะหาขึ้นอย่างที่ท่านคาดไม่ถึง และคุณณรงค์ยังบอกว่า โรงงานสุราบางยี่ขันถ้าเขาจะขายและผมมีเงินซื้อ ผมก็ไม่ซื้อครับอาจารย์ เพราะผลิตยาพิษมอมเมาคนทั้งหลาย ยังผิวเมื่อยให้ทะเลาะกัน ก่ออาชญากรรม ถึงแม้จะรวยก็ไม่เอาครับ นี่คือความมหัศจรรย์ของหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

ลูกโยคีตรวจดูตัวเอง อย่างน้อยๆ ศิลทุกคนจะสะอาดมีต่างพร้อยน้อยแต่ก่อนนี้รับศีลจากพระกลับบ้านไปรักษาได้ก็ชั่วโม่ง อดสำหะแบกมาจากวัด ถึงข้ามวันมีไหม อุบาสกชั้นตรีรักษาศีล 8 สมาทานศีลรักษาไว้ชั่ววันหนึ่งถึงคืนหนึ่ง 24 ชั่วโมง แต่ลูกโยคีมาปฏิบัติวิปัสสนา อาจารย์มั่นใจว่าไม่มีตบยุงแล้ว เพราะสติมันสูงขึ้น ละเอียดยขึ้น แต่ก่อนรักษาศีลไม่มี สติรักษา ตอนนี้สติมันสว่างไสวขึ้น สามารถควบคุมจิตใจทั้งหลายได้ วันแรกๆ สติยังไม่ดียังตบยุง ได้ยินเสียงเพียๆ งาม อ้าวทำไมตบยุง ก็มันกัดเจ็บนี่ บางทีตอบไม่ไหว

ด้วย พอวันที่ 2-3 เจ้ามือจะตบ สติมันดึงมือเอาไว้เดี๋ยวตีลขาด ค่อยๆลูบไล่ ลูบเร็วไปหน่อยแบนติดมือมา เราต้องการไล่เพราะมันเจ็บถึงอย่างนี้ ท่านก็บอกว่า ตีลยังไม่ขาดแต่ต่างพร้อยแล้ว ถ้าจะรักษาตีลข้อปาดมา ทำไคร้บ ต้องเป่าให้มันค่อยๆยับถอนเข็มทีละน้อย บางทียุ่งมากดมองดู อนุญาตให้มันสักหยดสองหยดจะมีเมตตากรุณามากขึ้น อาจารย์ไปเจอเมตตคนน้ำในโกส้วม ก็เอากระดาดค่อยๆให้มันเกาะขึ้นมา เป็นความเมตตาคิด มันจะงอกงามขึ้นเอง ซึ่งลูกทั้งหลายจะรู้สึกกับตัวเอง นี่แหละเรียกว่า พัฒนาจิต กลัวบาปกฎแห่งกรรมจะชด

ที่ชัดอีกอย่างหนึ่งคือ เวทนา ปวดมาก ปวดเหลือทนจริงๆ บางคนปวดคอทั้งที่ไม่ได้เอาคอหนัง รายหนึ่งบอกกับอาจารย์ว่าปวดขาขวามาก ขาซ้ายไม่ปวด มันนั่งด้วยกันมันน่าจะแบ่งคนละ 50 สตางค์ ก็บอกว่า กฎแห่งกรรมของลูก ลูกต้องเคยไปทำร้ายขาขวาใครเขา จึงมาปวดในท้องวิปัสสนา วันรุ่งขึ้นมารายงานบอก ว่า ปู่คะ ตอนหนูเล็กๆ อายุ 8-9 ปี หนูหักขาปู่แล้วปล่อยให้มันเดินเอียงไปมา สนุกดี แล้วหนูหนึ่งสมาธิเห็นปู่มาเดินอยู่ตรงหน้าหนู แล้วขาข้างที่หักมันก็หักด้วย ปู่ตัวนั้นแหละคะ ตอนนั้นหนูอายุ 30 ปี หนูหักขามันตั้งแต่อายุ 8 ปี กฎแห่งกรรมมีจริง หลานคุณแม่ สิริ กรินชัย ชื่อเต็ม มานั่งสมาธิแล้วปวดคอ ปวดมากถึงขนาดคลานในที่สุดก็เห็นกฎแห่งกรรมของตัวเอง ตอนเล็กๆอายุ 7-8 ขวบ เล่นจิ้งหรีด เอาด้ายมัดคอจิ้งหรีดแกว่งเล่น พอมานั่งตัวเองก็ปวดคอ เหมือนกับจิ้งหรีดตัวนั้นประกาศว่า ต่อไปนี้ฉันไม่ทำอีกแล้ว การที่มาเห็นกฎแห่งกรรมในท้องวิปัสสนา เป็นบุญแล้วที่ใช้หนี้เร็วๆจะได้เสียดอกน้อย ถ้าปล่อยจนแก่บางทีข้ามภพข้ามชาติยังมีดอกมาก

ใดๆในโลกล้วนอนิจจัง ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน คงแต่บาปบุญที่ยังเที่ยงแท้ กฎแห่งบาป กฎแห่งบุญแน่นอนที่สุด บาปจะมาจัดการตัวเรามาแล้วผลบุญในทุกกรณีที่เรากำ บุญจะช่วยประคับประคองให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง แคล้วคลาดจากภยันตรายทั้งปวง รอดว่าทั้งคันเขบาตเจ็บหมด เรารอด นั่นบุญประคองเอาไว้ เคยไปช่วยชีวิตสัตว์ต่างๆให้รอดตายเพราะฉะนั้น เรามีภยันตรายบุญจะมาโอบอุ้มตัวเราช่วยคุ้มครองตัวเราซึ่งไม่น่าจะเป็นไปได้

ท่าน ศ.ดร.ธรรมบุญ ไสภารัตน์ อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง ท่านเล่าให้ฟังว่า ผมแคล้วคลาดจากภยันตรายอย่างมหัศจรรย์ และเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน เป็นคนบดถึงอธิการบดี เพราะมาปฏิบัติวิปัสสนา อยากได้ทุนไปเรียนเมืองนอก ก็ปรึกษากับภรรยาซึ่งเป็นวิทยากรช่วยคุณแม่สิริ ภรรยาบอกว่าถ้าอยากได้ทุนไปเรียนเมืองนอกให้อธิฐาน แล้วได้ไปเรียนจริงๆ ส่วนด้านแคล้วคลาดนั้น ตอนที่แกัสระเบ็ดที่ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ รถเก๋งที่กำลังวิ่งอยู่ใกล้ ประมาณ 50 คัน ฟรีหมด ใครสร้างบาปไว้ต้องขับไปตาย นานี่นี้สำหรับผมเองเลิกงานแล้วจะต้องออกมาทางที่รถแกัสระเบ็ด เกิดหิวข้าวก็เลยชวนเพื่อนแะทานข้าวก่อน หลังกินข้าวเสร็จก็พอดีตรงเวลาที่รถแกัสระเบ็ด ถ้าไปตามที่ว่านี้ ต้องถูกระเบิดเหมือนกันเป็นอันว่าทำบุญไว้ บุญมันรั้งทำให้เกิดหิวข้าวจึงรอดมาได้ วันหลังอาจารย์ผ่านไปเห็นรถกว่า 50 คัน ที่ลากมาไว้ข้างมักกะสัน ใกล้ๆทางรถไฟ เห็นรถมียี่ห้อราคาแพงๆ แถมเจ้าของตายยังนึกอย่างนี้เขาต้องทำอะไรไว้ ต้องเป็นเพชรฆาตเผาเค้าไว้แน่ มีใครบ้างใจร้อน ไสมัดที่ขึ้นน้ำตาลโดยตั้งบนเตาอังโล่ ร่วงเป็นแถวประหารชีวิตให้เขาตาย บางคนไปร้านอาหารซีกันที่ก้างวายน้าบอก เอาตัวนี้ เอาปลาตัวนี้ แล้วให้ต้มตุ๋นตอนนั้น ชอบใจได้มาสดๆร้อน อีกคราวหนึ่งที่ ศ.ดร.ธรรมบุญ ไสภารัตน์เล่าให้ฟัง เมื่อเครื่องบินตกที่ภูเก็ตคนตายเป็นร้อย ท่านเล่าว่า ผมจะไปเครื่องลำที่ว่านี้ แต่ผจญบันทึกเทปโทรทัศน์เสร็จ เจ้าหน้าที่เขาบอกใช้ได้ไม่ต้องแก้ก็เลยบอกเราน่าจะกลับจึงโทรศัพท์มาสนามบิน เค้าไม่ขัดข้อง มีที่ว่างจึงกลับก่อน ถ้าคอยลำนั้น ก็ต้องลงกับเขาทั้งลำ บุญจะช่วยคุ้มครองให้เกิดความปลอดภัย บาปนำมาซึ่งความพินาศย่อยยับตามที่ตัวเองทำเอาไว้

คราวนี้มาดูหลักวิชา พระพุทธเจ้าสอนศาสนาอยู่ 45 พรรษา มีการถ่ายทอดคำสอนมาจนในที่สุดทำเป็นหนังสือพระไตรปิฎก 45 เล่ม แต่เมื่อย่อแล้ว เหลือแค่ 3 ข้อ คือ

1. ละชั่วละบาป อย่าไปเบียดเบียน ทำไมจึงให้ละบาปเพราะบาปเหมือนน้ำกรด ใครกินเข้าไปกัดกระเพาะตาย ไม่ว่าจะทำกินที่ใดบาปก็เหมือนกัน จะทำต่อหน้าหรือลับหลัง มันจะทำหน้าที่ของมันอย่างเที่ยงแท้ พระพุทธเจ้าทรงสอนด้วยความเมตตากรุณา เป็นประโยชน์แก่ตัวเราเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

2. ทำดี ใครที่ทำความดี ทำบุญ ทำกุศล ตลอดชีวิตจะราบรื่น ร่มเย็น บุญจะอุปถัมภ์เหมือนยาอายุวัฒนะ ใครกินแล้วแข็งแรง จะทำต่อหน้าหรือลับหลังก็ได้บุญทั้งนั้น ไปสวดมนต์คนเดียวไม่มีใครเห็นก็ได้บุญ ถ้ารู้จักอุทิศแล้วทุกคนจะทำความดีตลอด

3. ขำระจิต ฟอกใจของตัวเองให้สะอาดซึ่งศาสนาอื่นไม่ได้สั่งสอน เหมือนอย่างโยคีมาฟอกใจ 7 दिन 8 วัน ใจมันสกปรกแปดเปื้อนทุกวัน บางคนไม่รู้จะไปโกรธกับใคร โกรธกับแม่ หนูไม่พูดกับแม่มา 3 เดือนแล้วละ ทิฏฐิมานะ มาเห็นในห้องกรรมฐานจึงรู้ว่ามันเป็นลูกที่ไม่ได้ความ เป็นลูกที่เลวมาก พอฟอกแล้วจิตใจจะใสสะอาด รู้สำนึกเพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าแนะวิธีฟอกใจให้สะอาดด้วยวิปัสสนา เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นกัลยาณชน เปลี่ยนจากกัลยาณชนเป็นอริยชน เป็นพระโสดาสิกขาคา กิเลสหมดเป็นชุดๆ พอถึงอรหัตตภิเษกหมดสูงสุดอยู่ตรงนี้

มีพยาบาลบางคนบอกว่า ก่อนมาปฏิบัติ เป็นศัตรูกับบุญ วันๆจะตบบุญแล้วเอามากอง มองดูกองเล็กกองโตเป็นผู้พิชิตบุญ แต่มาปฏิบัติ ต่อไปนี้จะเลิกพิชิตบุญแล้ว นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ท่านออกจากบ้านตั้งแต่ตี 5 พอสตาร์ทรถยุงเต็มรถก็นั่งตบบุญ วันหนึ่งตบบุญแล้วชื่นใจที่ได้ตบบุญ พอมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้วเลิกตบบุญและแปลกเมื่อเลิกตบบุญแล้วยุงไม่มากัด ตอนนีเราใจบุญไม่ไปจัดการกับมัน มันก็เลยไม่มาจัดการกับเรา มีมากวนน้อย ถ้าจะเปรียบง่ายๆที่ว่าหมาดุ มันจะกัดคนอื่น มันไม่กัดเจ้าของเพราะเจ้าของรักมัน มันก็รักเจ้าของ เราไม่เป็นศัตรูกับยุง ยุงก็ไม่เป็นศัตรูกับเราเช่นสัญญาสันติภาพ แสดงว่าสื่อสารกันได้ เป็นข้อที่น่าคิด

กฎแห่งกรรมอธิบายตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ ข้อที่หนึ่งกฎแห่งความดึงดูด แม่เหล็กจะดูดเหล็กไม่ดูดไม้หรือกระดาษ เพราะฉะนั้นทุกคนมีแม่เหล็กอยู่ในตัว ใครทำบาปไว้มากแม่เหล็กบาปจะดูดบาปเข้ามาหาตัว มีคนอิจฉาริษยา มีคนขัดขวาง มีอุปสรรคมาก แต่ใครมีแม่เหล็กบุญจะดูดคนอุปถัมภ์ ช่วยส่งเสริมสนับสนุน ข้อที่สอง กฎแห่งผลสะท้อน ถ้าเราปาลูกฟุตบอลไปที่ฝาผนัง เราปาแรงก็จะสะท้อนกลับมาแรง ปาค่อยจะสะท้อนค่อย เราปาลิงต้อออกไปให้คนอื่น สิ่งดีจะสะท้อนมาหาเรา ใครมีใจเอื้อเฟื้อแจกคนอื่นของนั้นจะกลับมา ใครที่ขี้เหนียวไม่ให้ใครเลยก็ไม่มีแรงสะท้อนตอบ อาจารย์ขับรถกลับผ่านลพบุรี แถวนิคมมีข้าวโพดน้อยหน้า มาวางขายข้างทางซื้อใส่ท้ายรถมาแจกเพื่อนบ้าน หลังจากนั้นประมาณ 10 วัน น้อยหน้า ข้าวโพดสะท้อนกลับมาเป็นไถ่อย่างอุดร เพื่อนบ้านเขาไปหาญาติที่อุดร ขากลับเขามีไถ่อย่างมาขาย คิดถึงอาจารย์ทองคำจึงซื้อมาฝาก อีกรายพิเศษมาก เพื่อนบ้านมาบอกกับผมว่า อาจารย์ เสื้อ กางเกง ที่ตากหลังบ้านนั้นมีพวกขี้นายจะมาสอย มันมาด้อมๆมองๆ ผมก็บอกว่า ขอบคุณแต่อย่าผมจะไปเก็บ อาจารย์ไม่ต้องเก็บหรอก อ้าวไม่เก็บก็เสร็จมันนะสิ ไม่เสร็จหรอกเพราะหนูให้น้องชายแอบดูมันอยู่ มันสอยเมื่อไรจะส่งสอนมันเมื่อนั้น แสดงว่าบ้านอาจารย์เป็นรั้วสังกะสีและมีลวดหนามอีก 3 ชั้น รักษาทางเก่งไม่ได้ แต่รั้วข้าวโพด รั้วน้อยหน้ารักษาทางเก่งได้ อัจฉริยะใหม่ เพราะฉะนั้นล้อมรั้วด้วยไม้ตรี เพื่อนบ้านจะเป็นรั้วให้ปลอดภัยกว่า

ตัวอย่างที่ชัดมากคุณสมเด็จย่า ทำไมจึงอายุยืน เพราะสมเด็จย่าชอบทำบุญด้วยการแจกยาให้คนแก่เห็นภาพออกโทรทัศน์บ่อยๆ และแจกเองเหมือนกับการดักบาตร ต้องตักด้วยมือของตัวเอง สมเด็จย่าแจกยาแล้วได้อะไร หายโรคและอายุยืน เพราะฉะนั้นผลสะท้อนกลับมาจึงอายุยืนมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย เห็นหรือยังว่าทำบุญแล้วได้บุญ ไม่ต้องรอชาติหน้า ชาตินี้ก็ได้ทำแล้วจะเห็นผล อีกตัวอย่างหนึ่ง คุณแสบ สายะเสวี เจ้าหน้า

ที่กองกลาง สำนักนายกรัฐมนตรี มีหน้าที่จัดเอกสารให้ พล.ท.แสง เสนาณรงค์ ซึ่งเป็นเจ้านาย คุณแสบ เป็นคนขยันไปทำงานก่อน 8 โมง วันหนึ่งกำลังจัดแฟ้มเอกสารอยู่ โผล่หน้ามาทางหน้าต่าง เห็นวู้ววิ่งจากถนนเข้ามาประตู่ทำเนียบ ลักครู่อาบวิ่งตามมาถึงป้อมยาม ตำรวจขวางไม่ให้เข้า บังคับบอกว่า วู้ว..บั้ง..วู้ว..บั้ง เออะกันใหญ่ คุณแสบเห็นก็รู้ว่าวู้วตัวนี้จะถูกเชือดตีสี่คืนนี้ เขาไปซื้อมาขึ้นรถหลายตัว มันดินเชือกหลุดวู้วตัวนี้เลยตกลงมา มันตั้งทำได้จึงวิ่งมาที่ทำเนียบจะฟ้องนายว่า มันทำความผิดอะไรจึงจะประหารมัน กฎหมายมาตราไหน แสดงว่าวู้วตัวนี้ต้องมีบุญเมื่อชาติก่อน คุณแสบอดรนทนไม่ได้ มันอุตส่าห์วิ่งมาขอบาร์มีให้ช่วย ถ้าไปจูงวู้วให้บั้งก็เสร็จ จิตเป็นกุศล คุยกับบั้ง ซื้อมาเท่าไร 3,500 บาท เดี่ยวจะหาเงิน 3,500 บาทมาให้ คุณแสบเป็นคนระดับกลางพกเงินมาอย่างมากที่สุด 100 บาท จึงถือถาดเรียไรเงินเพื่อช่วยชีวิตวู้วจนครบ แล้วติดต่อเจ้าหน้าที่เขาดินให้มารับวู้วที่ทำเนียบ ในที่สุดคุณแสบก็เห็นผลในชาตินี้ ธนาการจะยึดบ้านคุณแสบ บ้านพ่อแม่ไปกู้มาไม่ได้ส่งต้นสังกัดยกยื่นคำขาดให้คุณแสบย้ายออก คุณแสบก็ไปเข้าบ้านหลังเล็กอยู่ เตรียมจะย้ายส่งใบลา พล.ท.แสง เสนาณรงค์ ทราบก็ถามคุณแสบจะย้ายไปไหน บ้านที่คุณอยู่เป็นบ้านพ่อแม่ผมก็รู้ ผมจำนองธนาการไว้ ธนาการเขายกขาดแล้ว ทำไมคุณไม่บอกผม ผมเกรงใจครับ ปรากฏว่าคุณแสบทนต่อวู้วที่เขาพาเพื่อขอชีวิตไม่ได้ฉันใด เจ้านายคุณแสบคือ คุณแสบเอง ก็ทนจะเห็นธนาการมายึดบ้านคุณแสบไม่ได้ จึงติดต่อไป ธนาการบอกขอเวลาสักกระยะหนึ่งเพื่อจะจัดการบ้านของคุณแสบ ทางธนาการยินดี ในที่สุดเจ้านายก็ช่วยโฆษณาขายบ้านให้เพราะอยู่ใจกลางพระนคร ขายได้แล้วไปซื้อที่แถวเมืองนนท์และยังสร้างบ้านได้อีกหลังหนึ่ง เห็นภาพใหม่เราช่วยคนอื่นอย่างไร ผลจะมีคนมาช่วยเราแม้ไม่ต้องออกปาก ประมาณ 1 ปีต่อมา ทุกคนในบ้านคุณแสบไปต่างจังหวัดหมด เหลือเพียงคุณแสบเพียงคนเดียว ประมาณ 2 ทุ่ม คุณแสบเกิดแน่นหน้าอก ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อาการหนักมากมีหวังคืนนี้ต้องตาย บั้งเอิญ เพื่อนคุณแสบผ่านไปแถวนั้นก็แวะไปเยี่ยม โผล่เข้ามาเห็นอาการหนักช่วยจัดการส่งโรงพยาบาลได้ทันรอดตาย ให้ชีวิตเขาอย่างไรผลสะท้อนก็มีคนมาต่อชีวิตให้ชัดที่สุด

เพราะฉะนั้น เมื่อมีโอกาสทำบุญให้รับทำบุญ ไม่ว่าจะกลางวันกลางคืน สำหรับผมตั้งใจว่า เมื่อเป็นวันใหม่ขึ้นมา มีชีวิตยืนยาวอีก 1 วัน ต้องเพิ่มคนรักให้มากกว่าเมื่อวานนี้ บอกกับตัวเองให้มีคนรักเราเพิ่มขึ้น คนดีน่านับถือนั้นมีปรอทตัดสินที่มีคนรักมากหรือน้อย มีคนรักมากคนนี้ดีมาก มีคนรักน้อยคนนี้ดีน้อย ไม่มีคนรักเลยแสดงว่าคนนี้ไม่มีดีเลย วันหนึ่งผมใส่บาตรเสร็จแล้วจะเข้าบ้าน มองเห็นคนข้างบ้าน มีคนใช้ขึ้นรถออกมาเพราะสตาร์ทรถไม่ติด ผมก็เดินไปช่วยเข็นรถ พอซูปเปอร์แมนไปช่วยรถติดฟรีเลย ทั้งคู่หัวเราะเย้ยบอกว่า ขอบคุณอาจารย์มากครับ แสดงว่าเขารักเรามากกว่าเมื่อวานนี้ รู้สึกอึดอัดอึดใจ ดีกว่าคิดว่าเป็นเรื่องของเขาเราแก่แล้ว เพราะฉะนั้นมีโอกาสรีบสะสม เวลาผมจะไปทำงานออกจากปากซอยผมจะดูว่าใครที่ชะเง้อคอยรถอยู่ แล้วจะถามว่า จะไปไหน ถ้าเขาไปผ่านเส้นทางที่ผมผ่าน ก็จะบอกให้ขึ้นรถอย่างน้อยผมก็ทำบุญช่วยย่นระยะทางให้กับคนอื่นซึ่งกำลังเดินทาง ดีไม่ดี พอถึงแยกไฟแดงรถผมดับเพราะเป็นรถเก่า ก็มีคนอื่นช่วยเข็นให้ ถ้าผมไปคนเดียวเข็นได้อย่างไร

มีอยู่ครั้งหนึ่งเป็นวันอาทิตย์ ผมไม่ต้องไปทำงาน มีคนสองคู่เมียมาชะเง้อที่ประตูบ้าน ผมเห็นก็เหลียวไป เขายกมือไหว้บอก ท่านรับมีอาหารเหลือไหมครับ ผมขอบกวอนอาหารเหลือถ้ามีครับ ผมก็บอกมีแล้วเปิดประตูบ้านให้เข้ามา เพราะเห็นว่าคงไม่มีพิษสงอะไร แม่บ้านผมก็เข้าครัว มีอะไรก็เอามารวมให้กิน ผมก็ถามว่า เดินมาจากปากซอยร้านค้าแถวนั้นมีทำไมไม่ขอ ร้านค้าเขาไม่ให้ เขาขายครับ ผมเป็นช่างไม้ ไม่รู้เพื่อนคนไหนชนเครื่องมือผมไปหมด ผมหมดเนื้อหมดตัวเลยครับ ขณะนี้กำลังจะเดินทางกลับบ้าน นครนายก พอกินข้าวเสร็จผมก็ให้ตำรวจเพื่อให้เขาเดินทางกลับบ้านนครนายก คงเพราะทำบุญอันนี้ เมื่อปีที่แล้วมีคนเชิญให้ไปอินเดีย ไปดูสังเวชนียสถานเพราะผมยังไม่เคยไป อาจารย์นิศา มาขอร้องให้ไปให้ได้ โดยไม่เสีย

ค่าใช้จ่าย นอกจากพสกตางค์ไปทำบุญที่วัดในอินเดีย ผมก็บอกว่า อาจารย์แก่แล้ว ไปเที่ยวสุขภาพไม่ดี จะทำให้คณะเดินทางลำบาก ไม่ต้องหอรอกขอบคุณ เขาก็อ้อนวอนให้ไปให้ได้ ผมก็มานึกว่านี่รีแอคชั่นที่ผมเคยช่วยคน ช่วยตำรวจคน ช่วยรับคนในที่สุดก็ได้ไปอินเดีย ที่ต้องเสียเงินเป็นหมื่นก็ไม่ต้องเสีย

มาดู บิณฑ บันลือฤทธิ์ พระเอกหนัง แบกศพโดยไม่คิดสตางค์ค่าจ้าง เขาก็อวสานศพที่ไม่มีญาติได้บุญมาก ที่ประทับใจมากสำหรับผมคือ วันพรุ่งนี้เป็นวันเกิดของบิณฑ ก็เตรียมจัดสถานที่ เพราะจะมีเพื่อนฝูง คาราต่าง ๆ มาร่วมงาน เตรียมเครื่องดื่ม อาหารว่าง พอสามทุ่มได้ยินวิทยุประกาศเครื่องบินเลาต้าแอร์ตกที่สุพรรณบุรี ดายหมด บิณฑนั่งฟัง ทำอย่างไรดี พรุ่งนี้เพื่อนก็จะมางานวันเกิดเต็มบ้าน แต่บุญในจิตใจก็มี เอามาซึ่งน้ำหนักดูข้างไหนจะหนักกว่ากัน เป็นพวกเราบอกหนักวันเกิดใช่หรือไม่ แต่บิณฑก็ต้องไปแบกศพ เพราะวันเกิดเรามีมาทุกปี ดูแรงเหวี่ยงकुศลแรงมาก พระท่านบอกว่า เจตนาเป็นตัวกรรมเจตนาแรงได้บุญแรง ดกลดตอน 4 ทุ่ม บิณฑไปบอกแม่ให้แม่เป็นเจ้าของงานวันเกิด แล้วตัวเองไปแบกศพที่สุพรรณบุรี ให้คุณแม่รับเพื่อนผมด้วยผมจะไปตอนตี 4 อาจารย์เองไม่เคยคุยกับบิณฑ แต่รักน้ำใจที่เป็นบุญของเขา

บุญ บาป เห็นชัดในชาตินี้ ชีวิตที่มีค่าคือ ชีวิตที่สร้างบารมีให้ตัวเอง คือ สร้างบุญให้ตัวเอง แล้วบุญจะย้อนกลับมาอุปถัมภ์ตัวเองให้ประสบความสำเร็จรุ่งเรือง ใครอยากรู้บุญ บาปมีจริง ชาตินี้มีจริงหรือไม่ ให้ดูคนใกล้จะตาย คนใกล้จะตายเหมือนกับยืนอยู่บนเส้นแบ่งอาณาเขต มองไปทางโน้น คือ อาณาจักรใหม่ที่จะก้าวไป ถ้าทำบาปไว้จะเห็นแดนทรมานคอยอยู่ข้างหน้า ถ้าทำบุญไว้มากจะเห็นสิ่งสวยงาม เช่น เห็นเป็นพระพุทธรูป ผมมีลูกน้องยศนายร้อยคนหนึ่ง กินเหล้าเป็นอาจिन จะร่างหนังสือก็ต้องให้เสมียนนายสิบร่างให้ ตัวเองร่างไม่ได้มีอัส ในที่สุดเขาก็ให้ออก นี่เป็นการฆ่าตัวเองทำบาปเป็นอาจिन เรียกว่า อาจिनกรรม โจรผู้ร้ายก็ปล้นได้แต่เสื้อผ้าทรัพย์สินมีค่าต่างๆ แต่ไม่สามารถปล้นความรู้ สมรรถภาพได้ แต่เหล้าเป็นผุ้ร้ายยิ่งกว่า ปล้นหมดทุกอย่าง ดุยาขอบนักประพันธ์ผู้ยิ่งใหญ่ สร้างวรรณกรรมได้ยาวที่สุด ตอนหลังทำสามก๊กฉบับวณิก ทำได้ก็เล่มเขียนไปกินเหล้าไปด้วย ในที่สุดเหล้าปล้น เขียนอีกไม่ได้ มันสมองเสื่อม สมรรถภาพในเนื้อในตัวหมด แพทย์ผ่าตัดคนหนึ่งเก่งมาก แต่ตอนหลังกินเหล้าเป็นประจำจะเข้าผ่าตัดก็กินเหล้าเสร็จแล้วมีอัส ผุ้อำนวยความสะดวกห้ามผ่าตัด เหล้าปล้นสมรรถภาพก็เป็นอันว่ากินเหล้าเท่ากันทำบาปให้กับตัวเองตนเองต้องพินาศ

อาชีพที่ทำบาปแล้วได้เงินมาก รายได้ดีแต่เงินก็ช่วยชีวิตไม่ได้ พอเข้าไอซียู กำลังทรมาน เงิน 100 ล้านบาทก็ช่วยไม่ได้ ดูเจ้าของห้างพาดำปิ่นเกล้ายังไม่ทันแก่ในที่สุดก็เป็นมะเร็งตาย เงิน 100 ล้านบาท ช่วยไม่ได้ที่ห้างพาดำมีอะไร ใครเคยไปมีส่วนสตร์ เพื่อต้องการเรียกร้องให้คนมาดูสตร์ จะได้ชื่อของจากห้าง เอามาเป็นเสน่ห์ให้คนเข้าห้าง แต่ส่วนสตร์นั้นเป็นการกักขังทรมานสตร์ แยกลูก แยกพ่อ แยกแม่ กักขังนาน ๆ เข้ามันก็ตาย เป็นอันว่าเงินร้อนที่ได้มาจากการเบียดเบียนสตร์อื่นนั้นจะเผาตัวเอง อีกตัวอย่างหนึ่ง มีโทรศัพท์มาถึงอาจารย์ บอกว่า กำลังมีโรคร้อนในตัว ปวดแสบปวดร้อน นอนไม่หลับ ทรมานเหลือเกิน มีคนเขาแนะนำให้ติดต่ออาจารย์เพื่อจะได้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ยุวพุทธฯ อาจารย์ก็ถามว่า อาการนี้เป็นมานานหรือยัง และอาชีพอะไร เป็นมานานพอสมควร มีอาชีพพยาบาล มีส่วนทำแท้งกับเขาหรือเปล่า ทำละ ส่งเครื่องมือให้เขา อาจารย์ก็บอกนั้นแหละร่วมกัน เอาอย่างนี้ไปวัดอัมพวัน เพราะหลวงพ่อดัมพวันจะมีส่วนช่วยได้มาก พลังท่านสูงด้วย หลังจากนั้นปฏิบัติแล้วอาการก็ดีขึ้น วิปัสสนาช่วยแก้กฎแห่งกรรมได้ วิปัสสนามีพลังพิเศษช่วยต่อชะตาชีวิตคน ช่วยรักษาแม่แต่มะเร็งได้ ผู้ที่เป็นกำลังของยุวพุทธฯ รศ.จำเนียร เป็นมะเร็งขณะนี้หายแล้ว

หลวงพ่อดัมพวันแห่งวัดอัมพวัน ท่านเล่ากฎแห่งกรรมของท่านเองว่า ตอนเป็นเด็กนักเรียนมัธยมไปแอบขโมยปืนของพ่อ ชวนเพื่อนไปยิงนกเป็ดน้ำ พอยิงนกแล้วนกจะร่วงลงมา 8 -10 ตัว ยังไม่ตายท่านก็บิต

คอนกให้หักแล้วโยนใส่เรือ กฎแห่งกรรมตามมา ขณะนี้หลวงพ่อก็คืออาจารย์สอนกรรมฐานทราบว่าตัวเองต้องคอหักตาย หลวงพ่อก็คือเตรียมรับผลกรรมนั้น พอถึงวันที่ตัวเองต้องตาย วันนั้นโยมมาถวายภัตตาหารเพลและถวายผ้าไตร หลวงพ่อบอกวันนี้เป็นวันตายของเรา โยมเขาถวายผ้าไตรห่มผ้าไตรใหม่เลย จากนั้นหลวงพ่อก็ต้องประชุมที่ลพบุรี พอรองจะเลี้ยวขวาเข้าลพบุรี รถทางตรงวิ่งชนมาเปรี้ยง นายทหารที่นั่งมากับหลวงพ่อลอยออกไปประมาณ 10 วา ตาย หลวงพ่อกหัก หลวงพ่อกำหนดสติฟองยุบ คอหักก็หายใจไม่ได้ จนมีคนช่วยส่งโรงพยาบาลสิงห์บุรี เจ้าหน้าที่เข็นรถมารับ เอาหลวงพ่อนอนบนรถเข็น เข็นอย่างไรไม่ทราบคงรับด้วยหลวงพ่อก็เลยตกลงจากรถเข็น คอหลวงพ่อก็เลยเข้าที่พอดี ไม่ต้องมีใครมาช่วยให้ ตอนทีหลวงพ่อก็เข้าเฝือกพอกคอนี้ มีกรรมอื่นอีกคือยายให้เอาอาหารไปถวายพระ แอบกินก่อนไม่ต้องถวายพระ เสร็จแล้วหิ้วปิ่นโตกลับบอกยายว่าถวายเรียบร้อยแล้ว คราวหลังยายจับได้บอก ต่อไปจะเป็นเปรตปากเท่ารูเข็ม ในที่สุด ตอนคอหักนี้ ปากเท่ารูเข็มจริงๆ กินอาหารไม่ได้ ต้องใช้หลอดดูด หลวงพ่อก็รับใช้หนักมาก สอนกรรมฐาน คอหักต้องตายแน่ 100% แต่บารมีวิปัสสนาช่วยต่ออายุหลวงพ่อ เห็นผลชัดเจน

เพราะฉะนั้น ขอให้ทุกคนละบาปให้มากสร้างบุญกุศลให้มาก แล้วจะช่วยลดดีกรีของบาป ก่อนนี้เรามีตเพราะอวิชชา แต่ขณะนี้ความสว่างไสวเกิดจากวิปัสสนา เปรียบเหมือนน้ำกรดหนึ่งแก้ว ถ้าน้ำบริสุทธิ์ผสมให้ได้ 10 - 20 แก้ว ดีกรีของน้ำกรดจะเจือจางลง เพราะฉะนั้นเราเคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินอะไรต่างๆ ทำวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขอให้โสภิรกรรมทุกครั้ง ที่ข้าพเจ้าประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินท่าน ขอท่านจงพินทุกข์ ประสบความสุข บุญกุศลวิปัสสนานี้ ข้าพเจ้าอุทิศให้ท่าน ขอจงอนุโมทนา อย่ามีเวรกรรมต่อกันและกันเลย ก็จบคำบรรยายเรื่องกฎแห่งกรรมด้วยบทกลอนที่เป็นคติสั้นๆ

ยศและลาภหาไปไม่ได้แน่

เว้นเสียแต่ต้นทุนบุญกุศล

ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้พวชน

ร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ

ธรรมะบรรยาย: สติภาวนาเพื่ออะไร

คุณ พลังรัฐ ธนการพานิช

มหาบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สติมี 2 ลักษณะ

1.เข้าไปตักเตือนให้รู้ว่าธรรมใด เป็นกุศลธรรมะใดเป็นกุศล สิ่งใดดีหรือไม่ดี

2.เข้าไปถือไว้ เลือกระบวนที่เป็นกุศลเข้ามาไว้ในจิตใจ

นิยามของสติ คือ การระลึกได้ว่า สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือคุณหรือโทษและสามารถเลือกเฟ้นได้ว่า ธรรมะใดควรยึด ธรรมะใดควรละ

การฝึกสติที่สมบูรณ์มีหลัก 3 ประการ คือ

1.มีการแยกแยะได้ เช่น เมื่อมีอาการปรากฏขึ้นทางตา แยกแยะได้ว่าเป็นอาการเห็น เมื่อมีเสียงเกิดขึ้นแยกแยะได้ว่าเป็นอาการได้ยิน

2.มีการภาวนา เปรียบเหมือนการจับวัตถุให้แน่นขึ้น เอาจิตที่มีสติกำหนดอยู่ที่วัตถุนั้น โดยสามารถตรวจสอบได้ว่าสิ่งที่เรารู้นั้น รู้จริงหรือไม่

3.ทำให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร ก็ควรจะกำหนดสติให้ต่อเนื่องและให้เป็นปัจจุบัน อย่าช้าหรือเร็วกว่าความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง 3 ประการ อย่างต่อเนื่อง จะสามารถฝึกสติได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยควบคุมสติและอิริยาบถต่างๆ อย่ายึดติดหรือฝืนตัวเองมากเกินไป ทำทุกอย่างเป็นธรรมชาติปล่อยวางความฟุ้งซ่านต่างๆ

ประโยชน์ของการฝึกสติมีดังนี้

1.ด้านร่างกาย

1.1.มีบุคลิกภาพที่ดีน่าเลื่อมใส เนื่องจากสติควบคุมจิต ทำให้กายสงบ

1.2.ร่างกายแข็งแรงและสามารถรักษาโรคได้ เมื่อจิตมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารสุขออกมาทำให้สุขภาพดี แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตมีความทุกข์ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ร่างกายจะหลั่งสารทุกข์ ทำให้มีผลต่อเซลล์ต่างๆของร่างกาย เกิดโรคได้

1.3.กระฉับกระเฉงและตื่นตัว เมื่อใช้สติเข้าไปควบคุมอิริยาบถต่างๆอย่างต่อเนื่อง เกิดสมาธิร่างกายสามารถที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.ทำให้อ่อนกว่าวัย เนื่องจาก การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ทำให้การหายใจช้าลง ร่างกายสันดาปพลังงานน้อยลง ร่างกายแก่ช้า

2.เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น เช่น มีสติในการ ฟัง พูด อ่าน เขียน สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน

3.ด้านจิตใจ จิตที่ฝึกอบรมมาดีสามารถแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดี จิตมีความอ่อนโยน เมื่อมีสติย่อมเลือกเป็นธรรมชาติที่เป็นกุศลเข้ามาในจิตใจ ทางกันธรรมชาติที่เป็นอกุศลไม่ให้เข้าไปในจิต เกิดความเข้าใจว่าธรรมชาติคือ ธรรมชาติ การฝึกสติเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของกายและจิต ความเจ็บป่วยเป็นธรรมชาติของร่างกายหรือในเรื่องความรัก เมื่อมีความรักก็ต้องเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา มีทั้งสมหวังและผิดหวัง เป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อเข้าใจธรรมชาติของกายและจิตสามารถปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ในที่สุดก็สามารถถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการพ้นทุกข์

ธรรมะบรรยาย : ภพภูมิ

โดย คุณ วรากร ไรวา
บริษัท เอส แอนด์ พี ซินดิเคท จำกัด

ผังภพภูมิ

นิพพาน

สังสารวัฏ 31 ภพภูมิ	พึงคำสั่งสอนผู้รู้เรื่อง	สุคติภูมิ อรูปพรหม 4 รูปพรหม 16 เทวดา 6 มนุษย์ 1	อรหันต์ อนาคามี สกิทาคามี โสดาบัน
		ทุคติภูมิ เดรัจฉาน 1 เปต 1 อสุรกาย 1 สัตว์นรก 1	

ผังภพภูมิ ย่อมาจากพระไตรปิฎก มี 31 ภพภูมิ เปรียบเสมือนประเทศต่างๆ 200 กว่าประเทศ มนุษย์สามารถเดินทางได้โดยเครื่องบินไปยังประเทศต่างๆ การเดินทางของจิตสามารถไปได้ทั่วโลกในชั่วพริบตา มนุษย์และสัตว์โลกที่ยังไม่หมดจากกิเลสจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ มี 31 ภพภูมิ

1.สุคติภูมิ คือ ทางสุข เป็นดินแดนที่จิตเดินทางไปเวียนว่ายตายเกิดเป็น มนุษย์ เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม

2.ทุคติภูมิ คือ ทางทุกข์ เป็นดินแดนที่จิตเดินทางไปเวียนว่ายตายเกิดเป็น สัตว์เดรัจฉาน เปต อสุรกาย สัตว์นรก

ใน 31 ภพภูมินี้มีเพียงภพภูมิของมนุษย์และเดรัจฉานเท่านั้นที่สามารถมองเห็นได้ ส่วนภพภูมิอื่นๆ ที่เหลือต้องใช้จิตสัมผัส

สวรรค์ คือ ความรู้สึกดีๆที่มีในโลกนี้ พอใจ ดีใจ ปลื้มใจ อบอุ่นใจ สบายใจ

นรก คือ ความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น เช่น ความโกรธ กังวลเสียใจ ไม่พอใจ อาฆาต พยาบาท จ้อง
แวร

มนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจ (รูปกับนาม) ใจมีความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า ตัวกูทั้ง 5 หรือภาษา
ธรรมะเรียกว่า ขั้น 5

- | | | |
|----------|---|----------------------------|
| 1.รูป | → | ตัวกู |
| 2.เวทนา | → | กูเจ็บ |
| 3.สัญญา | → | กูจำได้เอง |
| 4.สังขาร | → | กูคิดเอง |
| 5.วิญญาณ | → | กูเห็น กูได้กลิ่น กูได้ยิน |

อารมณ์ เกิดทุกๆขณะจิตแสดงออกได้ 6 ทาง

- | | | |
|--------|---|----------|
| 1.ตา | → | ได้เห็น |
| 2.หู | → | ได้ยิน |
| 3.จมูก | → | ได้กลิ่น |
| 4.ลิ้น | → | รู้รส |
| 5.กาย | → | สัมผัส |
| 6.ใจ | → | คิดได้ |

อารมณ์ ที่กระทบใจ กระทบแรง กระทบค่อย ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นมากหรือตัวกูใหญ่ ถ้ากระทบ
แรงใจตกลงไปถึงภพเจตเจตนา เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก และเวลาใจตกลงไปนั้นจะไปจองที่อยู่เอาไว้ด้วย
ทุกครั้งในภพภูมินั้นๆ ดังนั้นถ้าใจถูกกระทบและตกลงบ่อยๆ คือ ทำบาปบ่อยเวลาเสียชีวิตไปวิญญาณจะไป
อยู่ตามที่จองไว้ ดังนั้น ควรทำบุญทำทานรักษาศีล ถ้าอยากเป็นเทวดาให้มีสิริโอตบปะ รักษาศีล ทำทาน
ไม่ทำผิดทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ถ้าอยากเป็นรูปพรหม ให้มีพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ
เจริญภาวนา ให้ใจที่ฟุ้งซ่านสงบลง

ใจของคนอยู่ไม่นิ่งเปรียบเสมือนลิง จึงต้องใช้คำภาวนา มาผูกใจไว้ไม่ให้ซัดส่าย เหมือนจับลิงผูก
หลัก ถ้าอยากอยู่ในรูปพรหม ให้เปลี่ยนภาวนาเป็นไม่มีเสียง ใช้ความรู้สึกภาวนา ถ้าตายขณะภาวนาเป็น
สุขมาก ควรได้รับอารมณ์ด้วยสติไม่ให้ใจสั่นสะเทือน ทุกขณะให้มีสติรับอารมณ์ตลอดเวลา ดังนั้นจึงให้ความ
สำคัญกับการกำหนดสติอยู่ทุกขณะจิตเพื่อป้องกันความชั่วหรือกิเลสครอบงำ

บุคคลจะพบสิ่งดีๆได้ ต้องปฏิบัติดังนี้

- 1.ให้ทานสม่ำเสมอทั้งกายและใจ
- 2.รักษาศีล
- 3.เจริญภาวนา หรือ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

การให้ทานประกอบด้วย

- 1.อามิสทาน
- 2.ธรรมทาน
- 3.สังฆทาน

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติได้ดังนี้

1. ทำช้าๆ ใส่หนอได้ เช่น การเดินจงกรม ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ
2. ใส่ปฏิบัติกริยาเฉยๆ เมื่ออาการนั้นเร็วมาก เช่น การแกว่งแขนเร็วๆ

การบูชาพระพุทธเจ้า

1. อามิสบูชา การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน
2. ปฏิบัติบูชา เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทำได้ตลอดเวลาโดยการมีสติทำไปด้วยลมหายใจสุดท้ายของชีวิต จะเป็นการตายที่สมบูรณ์แบบที่สุคติใครทำใครได้ สรรพสิ่งทั้งหลายย่อมเปลี่ยนไปเป็นธรรมชาติขอให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ไม่เผลอก็คือ การมีสติ

ธรรมะบรรยาย : ไชยข้อข้องใจ

พระสว่าง ดิขขีระ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

- 1.ถาม : เวลาเดินจงกรม แล้วไม่มีสมาธิ ทำอย่างไร
ตอบ : เวลาเดินต้องใส่ใจจดจ่อที่เท้า แล้วจะไม่เผลอ
- 2.ถาม : การสำรวมทางกาย ต้องเดินเอามือไขว้ไว้ข้างหน้า หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลัง และต้องเดินช้า การเดินเร็วและมือไขว้ข้างลำตัว เป็นการไม่สำรวมใช่ไหม
ตอบ : เป็นกิริยาอาการของผู้สงบ เพราะว่าเวลาเดินต้องเก็บมือ จะเอามือวางไว้ตรงไหนก็ได้แต่ต้องสำรวม
- 3.ถาม : ทำไมการเดินจงกรมมีหลายระยะ สามารถเดินระยะเดียวได้หรือไม่
ตอบ : ได้ เพราะ จิตของบุคคลความรู้ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จิตของบุคคลที่แตกต่างกัน บางคนละเอียด บางคนหยาบ ดังนั้นการใส่ใจในการระลึกของรูป ของจิตก็แตกต่างกัน
- 4.ถาม : การเจริญสติภาวนาในวิธีการต่างๆ เช่น สติปัฏฐานสี่ อานาปานสติ ให้ผลทางด้านสติเท่ากันหรือไม่อย่างไร
ตอบ : ให้ผลทางด้านสติแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลตามความละเอียดหยาบของการเจริญสติ และความตั้งใจของแต่ละบุคคล
- 5.ถาม : สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันอย่างไร
ตอบ : สมถกรรมฐาน มีจุดมุ่งหมายให้จิตสงบ มุ่งอยู่ในอารมณ์นั้นอารมณ์เดียว แต่วิปัสสนามุ่งให้รู้แจ้งเห็นจริงของกาย จิต รูปธรรม นามธรรม
- 6.ถาม : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เน้นการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิทำไมไม่เน้นอิริยาบถนอน เพราะการนอนน่าจะเห็นการพองยุบได้มากกว่าการนั่ง
ตอบ : ทำได้ ปกติสามารถกำหนดได้ทั้ง การเดิน ยืน นอน นั่ง และต้องกำหนดเป็นประจำสม่ำเสมอ
- 7.ถาม : การกำหนดไปร้องเพลงไป และกลับมากำหนดอีกบาปหรือไม่
ตอบ : บาปหรือไม่ขึ้นอยู่กับเจตนาว่ามุ่งรบกวนผู้อื่นหรือไม่

8.ถาม : การนั่งไปนานๆ กำหนดปวดเมื่อยไปเรื่อยๆจะถึงจุดหนึ่งกระทั่งดับไปเอง เนื่องจากเพราะนั่งจนชินหรือเกิดสมาธิเอง

ตอบ : เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น สภาพวง คัดฟุ้งซ่าน ได้กำหนดหรือไม่ ปกติจะมีการเกิดการดับอยู่แล้ว

9.ถาม : ขณะทำสมาธิก่อนทำไม่่วง ทำไปแล้วรู้สึกง่วง วูปไปจะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : แสดงว่า เผลอสติไปแล้ว ทำอะไรไม่ได้แล้ว เมื่อรู้สึกตัวก็ให้กำหนดต่อไปเรื่อยๆ

10.ถาม : ตอนนั่งสมาธิ ตัวจะเกร็ง กำหนดแล้วไม่หาย จึงทำให้ไม่มีสมาธิ ควรจะอย่างไร

ตอบ : แสดงว่ากำหนดไม่ถูกจุด ต้องกำหนดที่จิต จิตที่เกร็งเพราะอาการเกร็งเป็นอาการของจิตเมื่อความรู้สึกนั้นดับไปแล้ว อาการเกร็งนั้นจะหายไป

11.ถาม : วิปัสสนาต้องมีปวด ถือเป็นการทรมานตนเองหรือไม่ พระพุทธเจ้าระบุไว้แล้วว่าการทรมานตนเองไม่ใช่หนทางที่จะหลุดพ้นได้

ตอบ : พระพุทธเจ้าทรมานตนเองเพื่อให้กิเลสแห้ง แต่ของเราไม่ได้ทรมานในลักษณะนั้น แต่เป็นการกำหนดเพื่อให้รู้สติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธา ทำให้เกิดปัญญาไม่ถือว่าเป็นการทรมานตนเองแต่เป็นการเจริญสติ

12.ถาม : ทำอย่างไรจึงไม่มีเมื่อย เวลาดำเนินกรรม

ตอบ : ให้มองตรงไป ใช้สติระลึกว่าอาการยก การย่าง การเหยียบ

13.ถาม : จำเป็นหรือไม่ที่ต้องนั่งสมาธิในท่าขัดสมาธิเสมอ สามารถนั่งทำอื่นได้หรือไม่

ตอบ : ได้ ภายอยู่ในท่าไหนก็ได้ แต่ต้องมีสติกำหนดรู้

14.ถาม : การอดทนของร่างกายในการนั่งสมาธิ โดยไม่ขยับเลยจะเกิดสมาธิได้จริงหรือไม่

ตอบ : จริง เพราะขณะทำสมาธิมีการกำหนด ได้ทั้งสติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธา ปัญญา เพราะจิตจ่อกับอาการนั้น

15.ถาม : ถ้าไม่ต้องการนั่งสมาธิ จะมีวิธีใดบ้างในการกำหนด

ตอบ : การยืน เดิน นอน นั่ง ได้ทั้งหมด

16.ถาม : เมื่อนั่งสมาธิครั้งแรกทำอย่างไรกับการปวดเมื่อย

ตอบ : กำหนดรู้ ต้องมีศรัทธาเชื่อมั่นว่ามีประโยชน์ทำให้ใจเราอยู่ได้ไม่รู้สึกรทรมาน

17.ถาม : การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จิตฟุ้งซ่านคิดว่าไม่ได้ผลและจะมีกุศลบ้างหรือไม่

ตอบ : ขณะกำหนดจิตมีกุศลอยู่แล้ว แต่เป็นกุศลขั้นต้นต้องพัฒนาไปเรื่อยๆจะกว่าจะสมบูรณ์

18.ถาม : ในขณะปฏิบัติ ถ้าพูดคุยกันจะเป็นบาปหรือไม่

ตอบ : พูดคุยไม่ถือว่าเป็นบาป แต่เจตนาเป็นกุศลหรืออกุศลนั้นที่เป็นปัจจัยให้เราทำบาป

19.ถาม : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ารู้สึกเหมือนถูกบังคับจะเกิดกุศลกับเรา 100% หรือไม่ แต่ว่าถ้าตั้งใจทำ โดยไม่เต็มใจจะได้กุศลบ้างหรือไม่

ตอบ : ได้แต่น้อย ดังนั้นเมื่อเสียเวลามาแล้ว ควรจะใส่ใจตั้งใจให้มากๆ เพื่อจะได้ผลเต็มที่

20.ถาม : การนั่งสมาธิตอนแรกสามารถกำหนดพองยุบ แต่สักพักก็วูปไปแล้วกลับมากำหนดต่อแล้วก็ง่วงอีกจะอย่างไร

ตอบ : ขณะกำหนดง่วงให้ใส่ใจกับอาการง่วงจริงๆ ถ้ากำหนดไม่หายให้ลืมตาขึ้น ถ้าไม่หายให้ลุกไปเดินจงกรม ในอากาศที่โปร่ง เปลี่ยนอิริยาบถ แต่ถ้ายังไม่หายก็ให้นอนพักผ่อน

21.ถาม : ขณะนั่งสมาธิตัวเอน แล้วเอนไปเรื่อยๆต้องพยายามตั้งตัว เริ่มต้นใหม่ทุกครั้งการปฏิบัติจะมีผลหรือไม่

ตอบ : เป็นผลของปิติ กำหนดได้ 2 วิธี

1.กำหนดเอนหนอย ตามอาการนั้นไปจนถึงที่สุด

2.กำหนดอยากเอนหนอย และให้ใส่ใจที่ความรู้สึกขณะนั้นทำไปเรื่อยๆเมื่อความรู้สึกนั้นดับลง จิตที่จะกระตุ้นให้เกิดอาการนั้นๆจึงหมดไป

22.ถาม : การนั่งสมาธิกำหนดยุบหนอ พองหนอ แต่จิตฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นจึงต้องกลับมากำหนดใหม่เรียกว่ามีสมาธิหรือไม่ ควรทำอย่างไร

ตอบ : การนั่งสมาธิแต่น้อย ควรกำหนดใส่ใจให้มากขึ้น สติ สมาธิจะมีกำลังมากขึ้น

23.ถาม : อยากทราบวิธีและขั้นตอน ในการกำหนดอารมณ์ต่างๆที่มากกระทบใจ

ตอบ : ต้องฝึกสติให้มีกำลังมากขึ้น โดยการกำหนดอย่างสม่ำเสมอให้รู้เท่าทันอาการนั้นๆอย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ

24.ถาม : ถ้าอยากแก้แค้นคนที่มาทำร้าย จะบาปหรือไม่

ตอบ : ไม่มีใครที่จะทำให้เสียใจหรือพอใจได้ ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง จิตสร้างขึ้น ปปรุงแต่งแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นมาเอง ถ้ามีเจตนาไปทำร้ายคนอื่น เจตนาอันนี้จะเผาตนเองก่อน ถือใครทำอะไรก็ได้เอง ถ้าทำบาปย่อมเศร้าหมองเอง

25.ถาม : ถ้าแย่งแฟนคนอื่น แล้วเขาเต็มใจ จะบาปหรือไม่

ตอบ : ถ้ามีเจตนาคิดไปแย่งถือว่าเป็นอกุศล

26.ถาม : ทำไมแค่การกำหนดรู้ จึงได้กุศลมหาศาล

ตอบ : มหาศาลเป็นแก่นสารที่ยิ่งใหญ่ เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายให้เวียนว่ายตายเกิดอาศัยกุศลเป็นเหตุเป็นปัจจัย บุคคลย่อมกระทำซึ่งบุญและบาป บุญและบาปย่อมตกเป็นของบุคคลนั้น บุญและบาปย่อมติดตามบุคคลนั้นไปดุจเงาตามตัว บุคคลผู้มีปัญญาควรทำบุญให้มากด้วยการกำหนดรู้

27.ถาม : การนั่งสมาธิ สามารถส่งกระแสจิตโต้ตอบกันได้จริงหรือไม่

ตอบ : ขึ้นอยู่กับสมาธิมีกำลังหรือไม่มีกำลัง ถ้าจิตมีกำลังสามารถหยั่งรู้จิตใจของบุคคลก็สามารถส่งกระแสจิตโต้ตอบได้

28.ถาม : บางศาสนาที่มีความเชื่อต่างกับศาสนาพุทธ ลักษณะของกรรมจะมีผลกรรมเหมือนกันหรือไม่

ตอบ : นับถือศาสนาใดก็ตาม กระทำสิ่งใดก็ต้องได้สิ่งนั้น แม้ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ ไม่ได้เจริญอยู่ในองค์มรรค ไม่สามารถบรรลุถึงนิพพาน ได้เพียงแค่นั่งสมาธิหรือสมถะ

29.ถาม : อะไรคือความสบายใจ หรือ ปิติ และแตกต่างกับทางโลกอย่างไร แล้วคนบางคนที่ไม่มีทุกข์อะไรนอนฟังเพลง และอ่านหนังสือที่เขาชอบ ไม่ต้องเจริญสติภาวนาถือว่าสบายใจหรือไม่

ตอบ : ความสุข ความสบาย ความสนุกไม่เหมือนกัน ขณะที่เราต้องการสิ่งใดแล้วได้สิ่งนั้นตามความปรารถนา ถือว่าไม่ใช่ความสุข ความสุขจริงๆไม่เจืออาภิส เช่น ขณะประพาศปฏิบัติ เกิดปิติเกิดความสุข แต่ความสุขที่ได้สิ่งของ ทำให้ยึดมาก ยิ่งยึดมากก็ยิ่งทุกข์มาก ความรักความยินดี พอใจทำให้เกิดทุกข์ แต่ความสุขที่แท้จริง เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ความสุขที่แท้จริง คือ พ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลาย หรือที่กล่าวว่า “สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี” เพราะ ความสงบจากกิเลสไม่อาภิส

30.ถาม : ทราบได้อย่างไรว่า คำสอนที่เขียนไว้ในพระไตรปิฎกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ในเมื่อผ่านมาแล้วตั้ง 2500 ปี แล้วคำสอนของพระพุทธเจ้ายังแยกได้หลายนิกาย อันไหนคือสิ่งที่ถูกต้องที่แท้จริง

ตอบ : ไม่ต้องพิสูจน์ขนาดนั้น แค่ประพาศปฏิบัตินั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งพองหนอ ยุบหนอ เป็นลักษณะไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นคือ สิ่งที่ควรพิสูจน์ คือ สภาพทั้ง

หลายที่เราพิสูจน์แล้วมีจริงหรือไม่ ถ้ามีจริงแสดงว่าคำสอนเชื่อถือได้ เช่น การให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนา เสียสละทำให้เกิดความสุข การฆ่าสัตว์ การพูดโกหก การลักทรัพย์ การประพฤติดีศีล เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ เมื่อทำอย่างนั้นแล้วเกิดความทุกข์จริงหรือไม่ คำสอนนั้นใครสอนก็ตาม แต่เมื่อสอนแล้วทำตาม และได้ผล ก็ควรทำตามและเชื่อตามเหตุผลนั้น แต่ถ้าทำแล้วไม่ได้ผลจึงไม่ควรเชื่อ

31.ถาม : จิตคืออะไร จิตคิดเป็นด้วยหรือ ไม่ใช่สมองหรือที่คิด

ตอบ : จิตก็คือจิต ธรรมชาติของจิต คือ คิดอารมณ์รู้อารมณ์ สมองเป็นรูปอย่างหนึ่ง ไม่สามารถคิดเป็นเพียงเครื่องประกอบเท่านั้นเป็นกายวิญญาน ส่วนที่รับรู้ไม่ได้เป็นปลายผม ปลายเล็บ ส่วนหนึ่งที่หนาไม่มีปลาทะรูปร่างตัวสมองเป็นรูปอย่างหนึ่งไม่สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ได้ แต่นามเป็นผู้ที่รู้อารมณ์และเป็นผู้ที่ถูกรู้ด้วย

32.ถาม : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเล่นๆ จะเป็นบาปและไม่ได้บุญจริงหรือไม่ ถ้าจริงการไม่มาปฏิบัติย่อมดีกว่าการมาปฏิบัติจริงหรือไม่อย่างไร

ตอบ : ขึ้นอยู่กับเจตนา แกล้งเล่นทำให้คนอื่นเสียสมาธิไปด้วยทำให้ไม่ดี เพราะเจตนาไม่ดี แต่ถ้าอยู่ข้างนอก จะไม่ได้เห็นสิ่งที่ดี ไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้เจริญกุศล เมื่ออยู่ข้างนอกก็เลยจะไหลเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างเต็มที่ แต่ถ้าเข้ามาอย่างน้อยบางช่วงยังได้เจริญกุศล

33.ถาม : คนเราชอบกำหนดว่าสิ่งนี้ถูกสิ่งนี้ผิด อยากทราบที่เราไม่ต้องฟังจากคนอื่นบอกได้หรือไม่ว่าทำสิ่งนี้ได้หรือไม่ได้

ตอบ : ไม่ได้ ถ้าทำได้อย่างนั้น ก็ไม่ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่จำเป็นต้องคบบัณฑิตสามารถรู้เองได้ ดังนั้น ต้องคบภิกษุสามเณรคบบัณฑิตเพื่อฟังธรรมรู้ในสิ่งที่ประโยชน์ แต่ถ้าคบคนพาลก็ไม่สามารถรู้สิ่งที่ประโยชน์ได้

34.ถาม : การที่จิตใจไม่ดี ไม่ดำเนินตามศีล 5 จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้หรือไม่

ตอบ : ได้ แต่อาจมีสิ่งที่ยังไม่ได้ เพราะผู้ที่ประพฤติดีปฏิบัติศีลต้องบริสุทธิ์ ศีล 5 เป็นฐานของศีลทั้งหมด

35.ถาม : ถ้าใครทำกรรมร้ายแรงมากๆ บาปกรรมจะตามถึงลูกหลานจริงหรือไม่

ตอบ : ไม่จริง เพราะใครทำกรรมใดได้เป็นกรรมของบุคคลนั้น

36.ถาม : การอ่านหนังสือธรรมะทำให้เรามีสติ เท่ากับการนั่งภาวนาหรือไม่

ตอบ : ไม่เท่า เพราะการอ่านเราต้องรู้เรื่องบัญญัติ เราต้องคิดประกอบแต่การภาวนาไม่ต้องคิด แต่ใส่ใจระลึกถึงสภาวะที่เป็นไปของรูปธรรม นามธรรม กุศลที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน

37.ถาม : คนที่ทำแท้งบาปแค่ไหน แก้ไขได้อย่างไร

ตอบ : บาป ไปอบายภูมิเพราะฆ่าสัตว์ แก้ไขโดย แก้เหตุที่เกิดกามฉันทะ ถ้าเหตุไม่เกิด เด็กก็ไม่เกิด การทำแท้งแก้ที่ปลายเหตุ ต้องระวังความอยาก กิเลสตัณหา

38.ถาม : คนที่ไปวัดสวดมนต์ ขอพรให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ให้ตนเองได้กุศล ได้ลาภยศ สรรเสริญ ธรรมะจะให้ได้กุศลต้องทำด้วยใจใช่หรือไม่

ตอบ : คนที่เข้าวัดมีหลายระดับ มีหลากหลาย บางคนเข้าไปเพื่อหาลาภ เพื่อฟังธรรมะเพื่อปรารถนาถ้าจะพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

39.ถาม : การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มิประโยชน์และทำไมการปฏิบัติธรรมจึงไม่ค่อยแพร่หลาย

ตอบ : คนที่ถึงแม้จะรู้ว่าดี แต่คนที่เข้าถึงมีน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและปัจจัยต่างๆหลักพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ดี แต่ทำได้ยาก ถ้าทำได้แล้วประเสริฐ บุคคลที่ไม่สามารถเข้าถึงเนื่องจากถูก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เข้าครอบงำ ยิ่งถูกครอบงำมาก ยิ่งเข้าถึงได้น้อย

40.ถาม : หลุดพ้นจากกิเลส หมายถึงอะไร

ตอบ : หลุดพ้นจาก โลภะ โทสะ โมหะ

41.ถาม : การสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน สวดบทอิติปิโส ถือว่าเป็นการภาวนา หรือไม่

ตอบ : ขึ้นอยู่กับบุคคล ถ้าน้อมไปกับคุณของสิ่งนั้นถือว่าเป็นสมถภาวนา

42.ถาม : ขณะนั่งสมาธิ ไม่สามารถกำหนดพองยุบได้ หรือหาไม่เจอได้แต่หนึ่ง กำหนด นิ่งหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ แล้วจะเกิดสมาธิหรือปิติได้หรือไม่

ตอบ : ได้ เพราะขณะที่กำหนดถือว่าเป็นสมาธิอยู่แล้ว ให้ใส่ใจรับรู้สภาพนั้นจริงๆ เพราะอาการทางกายมีมากมาย

43.ถาม : ถ้าต้องฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหารให้พ่อแม่รับประทาน แต่ตนเองไม่ได้ทำบาปหรือไม่

ตอบ : ฆ่าสัตว์เป็นบาป แต่ต้องแยกคนละประเด็น เช่น ขณะที่ฆ่าเป็นอกุศลแต่เจตนาจะทำเลี้ยงพ่อแม่ เป็นอกุศลแยกคนละส่วน

44.ถาม : สติกับสัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไร

ตอบ : สติ องค์ธรรม คือ สติเจตสิก ส่วนสัมปชัญญะ องค์ธรรมคือ ปัญญาเจตสิก ต้องเกิดไปด้วยกัน

45.ถาม : ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ตลอด แต่ไม่เกิดผลอะไรไม่เกิดปิติหรือนิมิตใดๆ ทั้งสิ้น สงบเพียงชั่วคราวไม่ถึง 5 นาที จะมีโอกาสได้รู้สัจธรรม ธรรมชาติในชีวิตหรือไม่ กำลังใจและความศรัทธาเริ่มหมดลง จะทำอย่างไร

ตอบ : ขณะที่ทำผล ผลก็เกิดตรงนั้นแต่เป็นผลขั้นต้นต้องใช้เวลาดูต้องศึกษาต้องเรียนรู้ จิตที่คิดดีเป็นกุศล เป็นผลกรรมดี แม้เพียงแค่อคิดก็ได้กุศลแล้ว

46.ถาม : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างไร โดยปกติเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย

ตอบ : ต้องกำหนดตัววิตกกังวล ใช้หนามบังหนาม เพราะตัววิตกกังวลเป็นต้นเหตุที่สำคัญ ถ้าเข้าใจจิตของเรา รู้เท่าทันจิตของเราจะสบาย

ธรรมะบรรยาย: พระในบ้าน

โดย พ.อ(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

วันที่ผ่านมา ลูกโยคีทุกคนเดินขึ้นเขาชัน เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อึดอัด การทำความดีเหมือน การเดินขึ้นสู่ยอดเขาสูงชัน แต่การทำความดีชั่วนั้นสนุกसानเหมือนเดินลงเขา ขออนุโมทนากับลูกโยคีทุกคนที่เหน็ดเหนื่อยมา เป็นการเดินทางไปสู่ปราสาทชั้นสูงสว่างไสว และเป็นอาณาจักรแห่งความสุข วันนี้เป็นวันที่ลูกโยคีทุกคนจะพบกับแสงอรุณแห่งความสุขของวันใหม่

การพัฒนาจิตคืออะไร จะเกิดปัญญาและสันติสุขได้อย่างไร เปรียบให้ฟังง่าย ๆ พัฒนาจิตเหมือน บ่มมะม่วง บ้านใครมีต้นมะม่วงอร่อง พอผลมันแก่ผิวสีนวลแล้ว คุณย่าคุณยายจะบอก สอยมาบ่มได้แล้ว โดยใช้ผ้าหนาๆคลุมไว้ให้มันอบอ้าวแล้วมันจะสุก บ่มมะม่วงก็เหมือนบ่มจิต อบรมบ่มนิสัยให้มันสุก สองสามวันผ่านไปยังไม่มီးอะไร พอวันนี้เดินผ่านกองมะม่วง เราก็จะรู้ว่ามะม่วงสุกแล้วโดยไม่ต้องเปิดผ้าออกดู กลิ่นมัน

ออกมาทักเรา สวัสดิ์คะ มะม่วงสุกแล้วคะ ถามว่าวันแรกๆทำไมไม่มีกลิ่น แต่ทำไมวันนี้มีกลิ่น เทวดาองค์ไหน เอากลิ่นมาใส่ให้มะม่วงเราไม่มี กลิ่นมันหอมเอง พอเปิดฝาคลุมออกดูสีมะม่วงเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ไม่มีเปลี่ยนสีเองเหลืองเอง แล้วลองชิมดูซิเป็นไง รสหวาน สอຍมาจากต้น ชิมแล้วรสเปรี้ยว ใครมาเปลี่ยนรสเปรี้ยวให้เป็นรสหวาน อัจฉรย์ใหม่ เอามะม่วงมาใส่มือซ้ายลูกหนึ่ง เอามะม่วงสุกที่เปิดดูวันนี้ใส่มือขวา ลองกำดูเป็นอย่างไร มะม่วงดิบจะแข็งมะม่วงสุกจะอ่อนนุ่ม เป็นอันว่าวันนี้วันที่ 4 ลูกโยคีทุกคนเป็นมะม่วงสุกแล้ว นุ่มนวลสุภาพอ่อนโยน ลูกโยคีทุกคนวันนี้ตรวจดูตัวเอง จะสุภาพกับท่านวิทยากรกว่าที่มาวันแรกๆ ในวันแรกๆจะมีปฏิกริยาทำทนายอยู่ในใจ จำเอาไว้ว่าๆๆ ยอดคนกับยอดไม้เหมือนกัน เหมือนกันคืออ่อน ยอดไม้ก็ต้องอ่อนไม้อ่อนไม่ไช่ยอด เช่น ยอดคำลึง ยอดมะม่วงต้องอ่อน คนระดับยอดก็เหมือนกัน ต้องสุภาพอ่อนน้อมอ่อนโยน คุณสมเด็จพะเทพฯคนรักทั้งเมืองเพราะท่านไม่เคยเบ่งไม่ได้ทำว่าฉันเจ้าฟ้า คุณหญิงคุณนายบางคนทำยิดกว่า ทำท่าใหญ่มีจะนั้นจะไม่สมกับเป็นคุณนาย แต่สมเด็จพะเทพฯนุ่มนวลอ่อนโยน เบ่งไม่เป็น

ต่อไปสีของมะม่วงที่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง วันนี้ขอให้ทุกคนมองดูหน้าตา จะเห็นว่าผิวของลูกโยคีเปลี่ยนไปผิวจะผ่องจะนวลขึ้น ใครที่ตั้งใจปฏิบัติมากๆกำหนดให้มากขึ้นผิวก็จะผ่องมากขึ้น เหมือนมีแป้งมาทาแต่ไม่ได้ทา เป็นแป้งยี่ห้อพระพุทเจ้า ถามว่าไปเกี่ยวอะไรกับผิว เพราะว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจเป็นอย่างไรกายก็เหมือนกัน เมื่อใจสงบใบหน้าก็จะสงบมันสัมพันธ์กัน ตรงกันข้ามบางคนหน้าตาหมองคล้ำเพราะใจมันคล้ำ มีเรื่องเข้ามาในจิตใจมากมายใจไม่สงบ ต่อไป รสหวานของมะม่วง ขณะนี้ลูกโยคีทุกคนกำลังมีรสหวาน เพราะรสเปรี้ยวที่มีมาประจำใจของทุกคนตั้งแต่หัวกระเป๋ามาปฏิบัติ ขี้โกรธ ขี้โมโห อิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาทตอนนี้จะจางลง มีใครเคยอาฆาตโกรธใครแล้วบันทึกไว้ในไดอารี่ไหม เจ็บใจนักต้องจำไปจนตาย ต้องบันทึกไว้กลัวมันจะหาย แต่วันนี้จางแล้วให้อภัยแล้ว ขอให้เขาเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอให้เขาจางพ้นจากทุกข์ เห็นไหมรสเปรี้ยวมันจางลง

ต่อไปกลิ่นหอมที่ออกมาจากลูกโยคีตอนนี้ มีใครบ้างที่คิดถึงคุณแม่คุณพ่อมากเป็นพิเศษ อยากจะตอบแทนบุญคุณท่าน อยากให้ท่านได้มาปฏิบัติวิปัสสนาเหมือนอย่างเรา วันนี้เราจะระลึกถึงท่านเพราะท่านมีบุญคุณอันยิ่งใหญ่ในชีวิต เพื่อนฝูงมิตรสหายลูกเมียมาที่หลังเทียบส่วนกันไม่ได้ มีนักโทษประหารชีวิตคนหนึ่ง เขาให้ฟังเทศน์ก่อนที่จะประหารเรื่องกฎแห่งกรรม ปรากฏว่านักโทษฟังแล้วน้ำตาตก ควักเงินที่อยู่ในกระเป๋ 500 บาท ติดกัณฑ์เทศน์ 200 บาท ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยติดกัณฑ์เทศน์เลยเป็นแต่อันธพาล วันนี้สำนึกได้ เจ้าหน้าที่เขายกถาดอาหารมาให้ เขาให้กินอ้มจะได้ไม่ตายแบบตายอดตายอยาก ปรากฏว่านักโทษกินได้ 2 - 3 ช้อนก็วางลงกินไม่ลงคอมันตึบ เจ้าหน้าที่ก็ยกถาดอาหารออกไป เอากระดาดและของจืดหมามาให้ มีเวลาเขียนจดหมาย ปรากฏว่านักโทษประหารนี้เขียนจดหมายถึงแม่ ไม่ได้เขียนถึงเมีย เมียมีผิวใหม่ไปแล้วตั้งแต่ยังไม่ได้ทันตัดสินใจ กราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ที่เคารพอย่างสูง ลูกกำลังจะได้รับผลกรรมที่ลูกได้สร้างของลูกเอง ลูกฆ่าเขาตายลูกกำลังจะถูกประหารชีวิต ขอให้แม่สั่งสอนน้องอย่าให้เอาเยี่ยงอย่างผม นาที่สำนึกเกิดขึ้นแต่เกิดนาที่สุดท้าย ใส่ซองจำหน่าถึงแม่พร้อมเงินที่เหลือ 300 บาท และนาฬิกาข้อมือโรเล็กซ์ฝากเจ้าหน้าที่ให้แม่ พอเขาประหารแล้วก็ใส่โลงคอยญาติมารับ ปรากฏว่าญาติที่มารับคือแม่ คนอื่นไม่มาเสียชื่อเสียงแต่ความรักของแม่ที่มีต่อลูกตัดไม่ขาดเป็นความรักที่ลึกซึ้งมาก

เพราะฉะนั้นโอกาสที่จิตใจพัฒนาแล้ว พระคุณของแม่ของพ่อจะปรากฏชัดกับท่านทั้งหลาย มารดาบิดาคือ พระพรหมของลูก มีความเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา น้ำใจหลังให้ลูกจริงๆเป็นอาจารย์คนแรกของลูก แต่เวลาเราโตขึ้นพ่อแม่สอนเป็นไงครับ "รำคาญจะตาย พูดยุติได้ รู้แล้ว" พุดกระแทกกระแทกกับท่าน บางทีกระต๊อบเท้าด้วย ตอนนี้อยู่มีปริญญญา แม่ประภม 4 เราเก่งกว่าแม่แต่ไม่ได้ บางครั้งลูกพูดยังนี้แม่ยังหลุดปากพุดว่า "ไม่ใช่ลูกแม่ แม่ไม่สอน" พุดเย็นๆอย่างนี้อีก คำสอนของแม่จะสอนด้วยใจบริสุทธิ์และลึกซึ้ง

ใครเคยวาดแม่บ้าง ข้อสำคัญใครเคยทำให้แม่ต้องน้ำตาตกบ้าง นานี่สำนึกนี้จะเกิดขึ้นเพราะปัญญาจากวิปัสสนา จะรู้ว่า เราทำอะไรไม่เหมาะสมไม่ควรกับแม่จะเห็นภาพชัด พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนพาลที่รู้ตัวว่าพาล คนนั้นกำลังจะเป็นบัณฑิตกำลังจะได้รับปริญญาจากพระพุทธเจ้า ใครที่สำนึกได้ว่าเราทำไม่ดีกับพ่อแม่ นั่นแหละกำลังจะเป็นบัณฑิต ใครทำบุญกับพ่อแม่คนนั้นจะได้รับบุญมาก วาสนาจะดีขึ้น รุ่งโรจน์ เสงี่ยม ชีวิตรุ่งเรืองก้าวหน้า ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ ปลอดภัยในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ตรงกันข้ามใครที่กระแทกกระทุ้งกับพ่อแม่จะมีกรรมมาสนอง บางคนทำวิปัสสนาผิดวิธี ทำอะไรก็่งุ่นง่านไปหมด ต้องทำพิธีขอมาคุณพ่อคุณแม่ให้จิตใจสะอาด ที่ลูกได้ประมาทพลาดพลั้ง คุณพ่อคุณแม่ขอให้ลูกพ่อคุณแม่ขอโทษกรรมให้ลูกด้วย

นักปราชญ์กล่าวว่า "อันชนกชนนีนี้รักเจ้า เทียมเท่าชีวิตก็ว่าได้" พ่อแม่รักลูกเท่าชีวิต ไม่มีเปลี่ยนแปลง ไม่มีบูด เป็นรักอมตะ จะดูความรักของพ่อแม่ชัดที่สุดดูที่สัตว์ มีชาวต่างประเทศ แม่แมวมันไปออกลูกอยู่ชั้นสองของบ้าน ไฟเกิดไหม้ตลาดแล้วลามเข้ามา แม่แมวมองเดินเล่นข้างล่าง มันคิดว่าลูกอยู่ข้างบน มันจึงรีบวิ่งขึ้นไปชั้นบน คาบลูกที่ยังไม่ลืมตาลงมา เอามาฝากคนที่ยืนดูไฟไหม้ แล้ววิ่งขึ้นไปคาบลูกตัวที่สองอีก ตัวที่สามนี้ไฟมันลามมาแล้ว ตอนนี้อยู่ไปต้องคอยหลบไฟ ไปคาบมาได้สามตัว ดูน้ำใจแม่ เห็นหรือยัง ยังไม่ต้องแม่คน ขนาดแม่แมวมันยังรักลูกสุดชีวิต ที่ผมพบด้วยตัวเองเป็นแม่วัว ตอนนั้นผมเป็นพันตรีสอนทหารทั่วประเทศไปสอนที่โคราช เจ้านายที่นั่นเขาจัดรถพร้อมคนขับ น้ำมันพร้อม เขาบอกอาจารย์จะไปวัดหรือไปคุยกับท่านเจ้าคุณ หรือศึกษาภูมิประเทศตามสบายเลยครับ ผมก็บอกกับคนขับรถว่า บ่ายวันนี้ออกรอบนอกโคราช ดูภูมิประเทศ คนขับพาผมไปทางอำเภอบึงขัง ประมาณ 4 โมงเย็น เห็นวัวกำลังข้ามถนน 30 กว่าตัว รถผมก็ติดวัวที่กำลังข้ามถนน คนขับเขาเอาใจ ขับรถไปใกล้ๆ แล้วบีบแตร วัวมันตกใจรีบกระโดดข้ามไป แต่มีวัวตัวหนึ่งไม่กระโดด ผมเห็นก็แปลกใจ ก็มาลงดูวัวตัวนั้นได้เห็นลูกของมัน เพิ่งคลอดใหม่ๆ ยืนพึ่งขาแม่มันอยู่ เพื่อนๆ มันข้ามถนนไป มันก็ชวนลูกค่อยๆ ไล่ข้ามถนน มันเห็นตัวอื่นกระโดดไปลูกมันจะไม่กระโดดตาม เพราะเพิ่งเกิดใหม่ยังไม่เข้าโรงเรียน ยังไม่รู้วาระภัยข้อใดที่ตายหับไม่ตาย แม่มันตัดสินใจยอมตายกับลูก ดูน้ำใจแม่ ผมเห็นในระยะสัก 6 คอก ผมบอกคนขับเบรครถ ไม่เข้าไปใกล้สงสารมัน เห็นใจมัน รักลูกของมัน แม่มันค่อนข้างฉลาดโตๆ เหมือนบอกว่า ถ้าใจดำอำมหิตจริงก็เชียวซิ แม่ตัวนี้ยอมตายก่อนลูก หับแม่ก่อนแล้วจึงหับลูก นานี่นั่นหน้าแม่ลอยมาให้เห็น อันชนกชนนีนี้รักเจ้า เทียมเท่าชีวิตก็ว่าได้ นี่แม่วัวรักลูกขนาดนี้แล้วแม่เราจะรักเราขนาดไหน แม่วัวยอมสละชีวิต ยอมถูกหับตายก่อนลูก พอผมจอดรถสักครู่มันก็ชวนลูกเดินข้ามถนนไปได้ ลองคิดว่าลูกตัวนั้นจะตอบแทนบุญคุณแม่มันอย่างไร มันเป็นสัตว์ อย่างมากก็เดินถูกเสียดสีเท่านั้นเอง น้ำใจสัตว์นั้นห่างจากกรรม ไม่ได้สำนึกในบุญคุณเหมือนมนุษย์ผู้มีคุณธรรม แต่ถึงอย่างไรลูกวัวตัวนี้ยังดีกว่าคนบางคน คือมันไม่ทำให้แม่มันร้องไห้ ไม่ได้ทำให้แม่มันช้ำใจ

มีคุณน้าคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า มีลูกสาวเป็นอาจารย์ได้สามีเป็นด็อกเตอร์ ฉันทให้ที่ดินปลูกบ้าน แล้วก็อยู่ใกล้ๆ กัน ตอนหลังฉันไปอยู่บ้านลูกสาว ฉันสะเทือนใจอย่างหนึ่งคือ เวลารับประทานอาหารร่วมกัน มีลูกสาว สามีของลูกสาว ลูกของลูกสาวฉันและฉัน ลูกสาวดิฉันตัดอาหารใส่ช้อนสามีเขา แม่ฉันอยู่เขาไม่ดักให้ แต่ส่วนแบ่งมรดกเขาขอแบ่งเท่าคนอื่นดูซิ ฝ้ามืดบังตา บริการสามีแต่ลืมแม่ ถ้าจะเปรียบแล้ว แม้ก็เป็นท่านพระครู สามีนั้นเป็นหลวงพ่อก็เพราะฉะนั้นตัดบาตรท่านพระครูก่อน แล้วจึงตัดบาตรให้หลวงพ่อก่อน มนุษย์เรานี้ตาบอดมืดขนาดนี้ลืมพ่อลืมแม่ ลูก 5 คน พ่อแม่เลี้ยงได้ แต่ลูก 5 คนนี้ มีใครเลี้ยงพ่อแม่บ้าง สัก 1 คน เกือบจะหาไม่ได้ คุณน้าคนนั้นเล่าให้ฟังแล้วสะเทือนใจ ไม่ใช่คนธรรมดาแต่เป็นอาจารย์หญิงด้วย และมีนักศึกษาหญิงคนหนึ่ง หลังจากปฏิบัติวิปัสสนาแล้วยินยอมให้บอกว่า หนูบาปมาก หนูทำให้แม่เดือดร้อน คือเพื่อน ๆ เขามีจักรยานขี่ไปโรงเรียน หนูไม่มีก็บอกให้แม่ซื้อจักรยานให้ ไม่จั้นจะไม่ไปโรงเรียน แม่บอกว่า เราจะต้องรอเวลาแล้วจะซื้อให้ คอยเวลาเก็บเงินเก็บทองก่อน หนูไม่ยอม เย็นวันนั้นเลิกเรียนแล้วหนูไม่กลับบ้าน ไปค้าง

บ้านเพื่อน แม่เที่ยวตามหาลูกตอนเย็นๆ ร้องให้ ลูกไปไหน ลูกสาวด้วยห่วงมาก ถามบ้านนั้นบ้านนี้ จนไปพบลูกแล้วบอกว่า กลับบ้านเถอะลูก แล้วแม่จะซื้อให้ แม่จะไปกู้เงินซื้อมาให้ลูก คุณ้ำใจแม่ ภาพปรากฏออกมาชัดที่สุด

นอกจากนี้ ยังมีเรื่องนักเรียนนายร้อยผู้กตัญญู มีนักเรียนนายร้อยคนหนึ่ง ได้รับเลือกให้ไปศึกษาต่อที่ฝรั่งเศส ท่านทูตซึ่งเป็นเพื่อนผมเล่าให้ฟังว่า เด็กคนนี้เป็นคนขยันขันแข็งว่าด่ารับตำรา ไม่เที่ยวเตร่ ถ้าวันไหนอยากกินอาหารไทย ก็จะทำครัวที่บ้านทูตทหาร จนเมื่อครบรอบเทอม ท่านทูตจะกลับกรุงเทพฯ เด็กคนนี้ก็มาถามว่า ท่านจะกลับวันไหนครับ อีก 3 วันจะกลับแล้วคนใหม่เขาจะมา ผมขอรบกวนท่าน คือ ผมจะฝากเงินเบี้ยเลี้ยงไปให้พ่อผมสี่พันบาทครับ พ่อผมขายถ่านเห็นเหนื่อยมากเพื่อผม ต้องเช่าเรือไปซื้อถ่านแล้วเอาไปขาย ได้เงินมากก็ต้องเสียค่าเช่าเรืออีก จะฝากเงินไปให้ท่านซื้อเรือครับ ท่านทูตฟังแล้วสะท้อนใจ เด็กคนนี้ยอดจริงๆ ขณะนี้นักเรียนนายร้อยผู้นี้ได้เป็นพลเอก เห็นไหมผู้ใดกตัญญูจะเจริญรุ่งเรือง ออกตัญญูนั้นเหมือนตาลยอดด้วนสูง 3 วา ถ้าหนอนไปกตัญญูต่อกี่ยืนตาย แล้วก็ล้มฟาดลง ผู้ที่ทำความหนักกับพ่อแม่ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น มีรายหนึ่ง เป็นนักธุรกิจร้อยล้าน กู้เงินมาตั้งโรงงาน กำลังเจริญก้าวหน้า ใส่เตี้ยออกจากบ้าน เตี้ยแก่แล้วต้องร้องไห้ของออกไป ก็ไม่มีอะไรมาก ไปอาศัยคนอื่นอยู่ ไม่นานเตี้ยก็ตายลง นี่เท่ากับฆ่าเตี้ยทางอ้อม ภายในปีนั้นล้มละลาย ออกตัญญูต่อพ่อแม่ล้มละลายทันที เท่านั้นยังไม่พอ ยังเป็นอัมพาตซีกซ้ายอีก

คราวนี้มาดูความกตัญญูของในหลวง ใครที่กตัญญูน้อย วันนี้เรียนจากในหลวง ความหวังของพ่อแม่ของพ่อแม่ที่แฝงอยู่ในใจทุกคนมี 3 ความหวัง คือ ยามแก่เฒ่าหวังเจ้าเฝ้ารับใช้ ยามเจ็บไข้หวังเจ้าเฝ้ารักษา เมื่อยามจะต้องตายวายชีวา หวังลูกยาช่วยปิดตายามสิ้นใจ ในหลวงมีครบหมด ทุกคนคงเคยเห็นภาพในหลวงทรงประคองสมเด็จพระเจ้า ทั้งที่คนประคองสมเด็จพระเจ้าก็มี แต่ในหลวงไปประคองแม่เดิน แม่เรา ตอนเล็กๆ แม่หัดประคองให้เราเดิน มีโอกาสตอนนี้ต้องรีบทำไม่ต้องอายใครทั้งสิ้น บางคนแต่งตัวโก้เข้าใกล้แม่ไม่ได้ เสียสง่าราศี ยิ่งกว่านี้ ก่อนที่สมเด็จพระเจ้าจะสวรรคตประมาณ 1 ปี ในหลวงเสด็จไปกินข้าว 5 วัน อีก 2 วันไม่ได้ไปเพราะให้เวลากับครอบครัว 1 วัน และอีก 1 วัน ในหลวงทรงถืออุโบสถศีล พอไปถึงก็ทอดแม่แล้วสมเด็จพระเจ้าจะหอมลูก เห็นลูกมาก็ดีใจแล้ว ขณะกินข้าวในหลวงก็ดักไขปลาให้แม่ นี่อร่อยแม่ลองชิม เล็กๆแม่ป้อนข้าวเรา เราเคยป้อนข้าวแม่ไหม เคยปอกผลไม้ใส่ปากแม่ไหม ต้องใช้หนี้ ลูกที่ดีต้องใช้หนี้ ถ้าไม่ใช้หนี้ไม่ใช่คนดี ตรัสกับสมเด็จพระเจ้าว่าอยากจะฟังแม่สอน ตอนเล็กๆแม่เคยสอนอะไรสำคัญๆ ในหลวงทรงจด ดูเหมือนว่า ในหลวงอยากได้รถจักรยานไปบอกกับแม่ แม่บอกว่า ลูกอยากได้รถจักรยาน ลูกก็เก็บสตางค์ที่แม่ให้ไปโรงเรียนสิ ตอนนั้นอยู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นบทเรียนอันมีค่า ในหลวงเก็บสตางค์ใส่กระปุกออมสินไว้ พอถึงวันเกิดหรือปีใหม่แม่บอกเก็บดูว่าได้ที่บาท เสร็จแล้วแม่ก็บอกให้ แล้วไปซื้อจักรยาน ตกลงแม่ให้ ให้มากกว่าที่เก็บอีก แต่ให้รู้ว่าลูกอยากได้อะไรก็ต้องยืมนบนขาของตัวเอง แสดงความสามารถออมทรัพย์ของตัวเองก่อน ทำให้ในหลวงประหยัด เป็นอันว่ายามแก่เฒ่าหวังเจ้าเฝ้ารับใช้ ในหลวงครบถ้วน มีใครทำได้บ้าง มีบางคนบอกว่า ผมไม่ค่อยมีเวลาไปเยี่ยมคุณพ่อคุณแม่ อาจารย์ก็เลยบอกว่า คุณพูดอย่างนี้คุณก็ไม่มีทางกตัญญูดีขึ้นกว่านี้ คุณยังไม่เริ่มสั่งตัวเองให้ไปกราบไปหาคุณพ่อคุณแม่แล้วแต่คิดโน่นคิดนี่ ดิตบ้านดิตเมียดิตลูก น้าในลำธารไหลลงดำ ไปหาลูกเมีย ต้องมีเครื่องบิ๊มให้ไปส่งไปต้นลำธาร ขณะนี้ลูกทุกคนมีเครื่องบิ๊มเพราะวิปัสสนา

ยามป่วยไข้หวังเจ้าเฝ้ารักษา สมเด็จพระเจ้าทรงประชวรที่ศิริราช ในหลวงทรงเสด็จไปเยี่ยมตอนตี 1 ตี 2 จะกลับ ตี 4 ตี 5 ไปอยู่เฝ้า พยาบาลเข็นรถพาสมเด็จพระเจ้าออกมาสูดอากาศ ในหลวงโผล่ออกจากประตูเห็นแม่ ในหลวงรีบเดินตามมาแย่งพยาบาลเข็นรถให้แม่ ตอนเล็กๆแม่เคยเข็นรถให้เรา เมื่อยามจะต้องตายวายชีวา หวังลูกยาช่วยปิดตายามสิ้นใจ ในหลวงพอทราบข่าวสมเด็จพระเจ้าสิ้นพระชนม์ พอมาถึงศพสมเด็จพระเจ้า ใน

หลวงคุกเข้ากราบสมเด็จพระเจ้า จมูกในหลวงตรงกับหัวใจแม่ คล้ายๆกับหอมหัวใจแม่ครั้งสุดท้าย ตอนนั้นเข้าใจว่า ในหลวงจะหลั่งน้ำตาพอสมควรแล้วเงยหน้าขึ้นมา แล้วทรงหัวผมให้แม่สวยที่สุดในโลก แต่งตัวให้แม่ ซึ่งตรงกันข้ามกับบางคน พอรู้ว่าแม่ตาย ถอยออกมา 3 วา กลัวผีหลอก แต่ในหลวงไปสยบหมอบลงที่หน้าอก หอมหัวใจแม่

ต่อมาดูความกตัญญูของสมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ซึ่งเป็นลูกรัชกาลที่ 4 แม่ท่านชื่อเจ้าจอมมารดาชุม เป็นคนธรรมดาสามัญเหมือนสมเด็จพระเจ้า พ่ออายุได้ 7 ขวบ รัชกาลที่ 4 ทรงสวรรคตก็ออกจากวังมาปลูกบ้านอยู่ เป็นลูกยอดกตัญญูอยู่ในอ้อมกอดแม่มาตลอด ท่านผู้หญิงพูนศุข พิศัย ธิดาของสมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพบอกว่าท่านเป็นเสนาบดีกระทรวงมหาดไทย ก่อนจะไปทำงานท่านแต่งตัวรอ พอรถมารับ ท่านจะเดินไปที่บ้านแม่ซึ่งติดกับวังของท่าน ถ้าอยู่ในวังเดียวกันเกรงแม่จะตื่นตอนกลางคืน เพราะท่านต้องสั่งงานตึก สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพขึ้นไปกราบแม่ ถ้าแม่นั่งเก้าอี้จะกราบเท้าเอาหน้าผากคลึงเท้า สิริมงคลของแม่ก็จะวิ่งจากเท้าเข้ามาในศรีษะเป็นสิริมงคลแก่ลูก ถ้าแม่นั่งพับเพียบก็จะคลานเข้าไปกราบที่ตักท่าน เพราะเท้าท่านซ่อนอยู่ที่ตัก เสร็จแล้วก็ถามว่า แม่ต้องการอะไรบ้าง จะได้ซื้อมาฝาก มีลูกกี่คนก็ถามแม่ก่อนออกจากบ้าน พอกลับจากทำงาน ก่อนนอนประมาณ 3 หุ่่ม ท่านจะมาราบแม่ก่อนแล้วจึงไปนอน มีใครบ้างกราบแม่ตอนเช้า กราบแม่ตอนค่ำก่อนนอน สิบนิ้วเท่ากันหาคนทำได้ยาก ถ้าจะถามว่าทำไมต้องกราบเท้า ลูกส่วนมากมักจะสวัสดี สวัสดีแม่ สวัสดีพ่อ แล้วผิงหัวนิดๆ แบบนี้เขาสวัสดีกันคนผู้ใหญ่บ้าน แต่กับพ่อกับแม่นั้นต้องกราบเท้า เพราะเหตุใด เคารพบุคคลที่มีคุณอันยิ่งใหญ่ มีสูตรว่าต้องเอาสิ่งที่สูงสุดในตัวเราคือ หัว เอาไปสัมผัสสิ่งที่ต่ำสุดในตัวท่านคือเท้า เวลาเขียนจดหมายถึงแม่ บอกว่า กราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ที่เคารพอย่างสูง ลูกกำลังมีความเดือดร้อน กรุณาส่งเงินให้ลูกโดยด่วน เขียนเอาสดางค์ไม่ได้ เขียนด้วยความกตัญญู พอกลับไปเยี่ยมแม่ สวัสดีพ่อ สวัสดีแม่ ไม่ได้กราบเท้าตามที่เขียน

มีอาจารย์ของผมนึกท่านหนึ่ง แม่ของท่านดาบอดทั้งสองข้าง อายุ 90 เศษ ท่านเอาแม่มาอยู่ที่กลางห้อง แยกไปใครมาก็เห็นแต่ท่านไม่อายุใครทั้งสิ้นเพราะพ่อแม่อีกเหมือนพระประธาน ผมไปเยี่ยมอาจารย์ พอสวัสดีอาจารย์แล้วผมจะถามว่า คุณย่าหลับหรือตื่น ท่านบอกว่าตื่นผมก็ต้องมาราบ เพราะเมื่อกราบท่านแล้ว คนที่ท่านเคารพผมก็ต้องกราบด้วย ผมก็รายงานว่า คุณย่าครับ ผม พอ.ทองคำ ศรีโยธิน มาราบคุณย่าครับ คุณย่าก็นั่งพับเพียบ สบายเฉยๆ ให้พรและท่านบอกว่า ผมกำลังตัดรายจ่าย ค่าคนสวน คนขับรถ แม่ครัว และให้แม่ ผมก็เลยบอกว่า อาจารย์ตัดรายจ่ายแม่ก็ได้ ท่านก็ถามว่า ทำไมละ เพราะข้าว 3 มื้อ อาจารย์ก็จัดเรียบร้อย เวลาเจ็บป่วยก็พาหมอมารักษา อาจารย์ก็จ่ายเงินให้ เพราะฉะนั้นเงินให้แม่นี้ตัดได้ ท่านบอกนี่ละสำคัญที่สุด คุณทองคำ ให้เสื้อผ้า ให้อาหารเลี้ยงกายท่าน แต่เงินนี้ต้องการจะให้อาหารใจแม่ให้อย่างไรครับ ท่านก็บอกว่า คุณทองคำไม่เคยคิดหรือ คนเราถ้าขาดเงิน ใจมันแห้งเหี่ยว พอเงินเดือนออกผมจะจัดเงินมาบูชาแม่ คุณแม่ก็ให้ศีลให้พร ยกหมอนตั้งทับ ที่สำคัญเวลาพระหรือม้านายจะมาเรียไรสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร คุณย่าไม่ทนสาธุ หยิบเงินออกมา ประนมมือสร้างสถานที่สำคัญไว้ในพระพุทธศาสนา ตกเงินที่เราให้กลายเป็นบันไดให้แม่ได้ขึ้นสวรรค์ พอมีม้านายก็เดินไปบ้านอีกหลัง เห็นคุณยายเก็บผ้าอยู่ ม้านายบอก ยายร่วมสร้างโบสถ์ที่นครนายกไหมครับ ยายอาศัยลูกอยู่ ยายไม่มีเงินหรอก ขากลับแวะมาอีกทีเพื่อลูกเขากลับมานะ เห็นไหมเลี้ยงแบบแปะๆ แม่ๆ ข้างรวบ้านไม่ใช่กตัญญู ไม่ได้เกิดทุน เวลาผมตื่นมาตอนตี 1 ตี 2 จะต้องไปดูแม่ ฟังเสียงหายใจว่าตื่นหรือหลับ ถ้าแม่ตื่นผมจะชงโอวัลตินเตรียมให้แม่แล้วเข้าไปหาแม่ ให้แม่ลุกขึ้นมาดื่มโอวัลตินจะได้นอนหลับสบาย ถ้ามาดูแล้วแม่ยังหลับอยู่ ก็จะดูผ้าห่มให้เรียบร้อย เพราะเด็กกับคนแก่จะห่มผ้าหุ่ดบอยๆ ตอนดึกอากาศเย็น เดี่ยวจะไม่สบาย มีบ้านใครบ้างที่ชงโอวัลตินให้แม่กินตอนตี 1 ตี 2 หรือห่มผ้าให้แม่ตอนดึก 100 หลังคาเรือน หาได้สัก 1 หลังคาเรือนแทบจะไม่มี

ยอดของการตอบแทนบุญคุณ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เลี้ยงอย่างนี้ ทะนุถนอมอย่างนี้ก็ยังไม่ยอด เราว่ายอดแล้วแต่พระพุทธเจ้าบอกยังไม่ยอด ยอดกตัญญูจริง ๆ นั้นต้องทำให้พ่อแม่มีบุญ ท่านไม่เคยให้ทานก็ชวนท่านให้ทาน แม่เราแก่แล้วให้ท่านได้ใส่บาตรทุกวัน จะได้อาศัยเป็นบันไดไปสวรรค์ “ทานัง สะคะ โสปานัง” ทานเป็นบันไดได้ไปสวรรค์ “ทานัง ปาถะเยยะมุตตะมัง” ทานเป็นเสบียงที่จะเดินทางไปสู่โลกหน้า ถ้าท่านไม่มีศีลก็ให้ท่านมีศีล วันพระเขาสมาทานศีลทางวิญญู ไตรทัศน์ก็สมาทานพร้อม ๆ กันว่าดัง ๆ ให้แม่ได้กิน และถ้าท่านแข็งแรงก็พาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี่คือยอดของการตอบแทนบุญคุณไม่มีอะไรยอดเยี่ยมกว่านี้ พระพุทธเจ้าพอประสูติได้ 7 วัน มารดาทรงสวรรคตไปอยู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เทคนิโปรตมารดาเรื่องอภิธรรมตลอดเวลา 90 วัน หรือ 1 พรรษา จนพระมารดาได้เป็นพระโสดาบัน หลังจากนั้นก็เสด็จลงจากสวรรค์มาวันออกพรรษา ที่พวกเรดักบาตรเทโวกัน นี่แสดงให้เห็นว่าพระองค์เป็นยอดกตัญญู และกตัญญูขั้นสูงด้วย ไปโปรดแม่ให้มีคุณธรรมสูง

เป็นอันว่าลูกโยคีทุกคนวันนี้ รุ่งอรุณแห่งความสุข รุ่งอรุณแห่งชีวิตของลูกจะสว่างไสวขึ้น จะพบกับความอímเอิบเบิกบานและกำลังประทับใจกับพระคุณของพ่อแม่ หลวงพ่อวัดอัมพวัน ท่านพูดสั้น ๆ ว่า วันเกิดของเราคือวันตายของแม่ เพราะฉะนั้นวันเกิดของเราให้คิดว่า วันนี้เป็นวันที่แม่รอดตายมาได้ จะได้ไปกราบท่าน หาพวงมะลิ ขนมน้ไปป้อนท่าน ไม่ใช่มาคิดแต่เรื่องสนุกสนานเฮฮาอยู่กับเพื่อนเท่านั้น วันนี้วันที่ 4 ลูกโยคีเดินมาครึ่งทางแล้ว ใครที่ปฏิบัติยังไม่เข้มแข็ง ท้อแท้ ไม่เอาจริง ปวดเมื่อย จิตใจอ่อนไม่ยอมทำ มีมารมาขัดขวาง วันนี้ขอให้ตั้งใจใหม่ให้เข้มแข็งขึ้น เราจะทำเพื่อบูชาพระคุณแม่ พระคุณพ่อ ใครที่ยังปวดขา ปวดเอวอยู่ ให้กำหนดปวดหนอยๆ ปวดมากหนอ แล้วคิดต่อว่าวันที่แม่คลอดเรานั้นแม่เจ็บปวดยิ่งกว่านี้ ยอมแลกกับความตายแล้วท่านทั้งหลายจะชนะ ของที่อยู่เลยตายไปนิดเดียว ใครกลัวตายจะไม่เจอของดี ขอให้ลูกโยคีทุกคนจงก้าวหน้าเจริญในคุณธรรมเบื่องสูงทั่วกันทุกคนเทอญ

ธรรมะบรรยาย: บุญกิริยาวัตถุ 10

พ.ต.อ.นรวัฒน์ เจริญรัชตภาคย์
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

บุญ คือ การสร้างความดี เป็นที่ตั้งแห่งการทำดี ชำระจิตให้สะอาด บุญมีลักษณะ 3 ประการ

- 1.เป็นการสร้างความดี
- 2.เป็นความสุขความเจริญ
- 3.มีลักษณะจิตใจที่ผ่องใสสะอาด

บุญกิริยาวัตถุ มี 10 ประการ คือ

1.ทานมัย บุญที่เกิดจากการใช้ทานเอื้อเฟื้อด้วยวัตถุทาน ได้แก่ การให้ทรัพย์สินเงินทอง การให้จากการดักบาตร ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน การบริจาคเพื่อสร้างวัด สร้างโรงพยาบาล สถานที่เลี้ยงเด็กกำพร้า การทำบุญถวายเป็นผลทำเพื่อบูชาคุณ เพื่อสาธารณประโยชน์ อนุเคราะห์สงเคราะห์ เพื่อชำระกิเลส ละทรัพย์สินเงินทองหรือของที่มีอยู่ การทำทานจะผลหรือไม่มีผล มีลักษณะดังนี้

- 1.1.ได้มาด้วยความบริสุทธิ์
- 1.2.ของที่ได้มาต้องเป็นของดีของบริสุทธิ์
- 1.3.ผู้ที่ได้รับทาน เป็นผู้ที่มิเกลสเบาบาง เป็นผู้ที่บริสุทธิ์
- 1.4.การให้ทานกับพระสงฆ์ หรือสังฆทาน โดยไม่ระบุว่าตนเองคือใด
- 1.5.การให้ทานที่ได้ผลสูง คือผู้ให้มีจิตเลื่อมใส คือ
 - ก่อนให้ มีเจตนาดี มีความตั้งใจ
 - ขณะให้ มีจิตเลื่อมใสบริสุทธิ์ จิตเป็นกุศล
 - หลังให้ มีจิตใจเบิกบาน

2.ศีลมัย คือ บุญเกิดจากการรักษาศีล เช่น ศีลห้า ศีลแปด อาชีวัฏฐะมะกะศีล ฯลฯ ผู้ถือศีลจะมีความเจริญก้าวหน้า มีความสุข

ความหมายของศีล คือ

- 1.ปกติ ทำกายวาจาให้เป็นปกติ
- 2.เย็น ทำให้เป็นบุคคลที่เยือกเย็น ใจเย็น
- 3.เกษม ทำให้ปลอดภัย เบากาย เบาใจ
- 3.ภาวนามัย คือ บุญที่เกิดจากการเจริญภาวนา ทำกรรมฐาน ประกอบด้วย

3.1.สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้สงบ ข่มกิเลสได้เมื่ออยู่ในสมาธิ แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้วยังมีกิเลสอยู่

3.2.วิปัสสนากรรมฐาน ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นจริง ระลึกรู้เท่าทันปัจจุบัน ตัดกิเลสได้เป็นหนทางในการหลุดพ้นจากความทุกข์ นำไปสู่สมรรถผล นิพพาน การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้บุญมาก เพราะทุกครั้งที่กำหนดได้ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกครั้งที่จิตรู้เท่าทันปัจจุบัน เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส จิตเป็นกุศล ในการกำหนดสติ จะใช้คำว่า “หนอ” เนื่องจาก

- 1.หนอ เป็นคำรำพึง
- 2.หนอ ทำให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็ว
- 3.หนอ ทำให้แยกแยะอิริยาบถได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- 4.หนอ เป็นคำกลางๆ ฟังแล้วสบาย

5.หนอ เป็นคำที่พระวิปัสสนาจารย์ใช้ หนอ มากจาก ภาษาบาลี แปลว่า ที่สิ้นสุดของวัฏ หรือ ที่สิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด

4.อุปายนมัย คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลทั่วไป ต่อบิดามารดา ครู อาจารย์ ต่อผู้ที่มีวิทยุฒิ ชาติวุฒิ คุณวุฒิ

5.เวยาวัจจมัย คือ การประกอบกิจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสาธารณะประโยชน์ต่างๆ

6.ปัตติทานมัย คือ การแผ่บุญกุศลที่ตนได้ทำแล้วให้แก่ผู้อื่น เช่น ให้แก่ผู้ป่วยและผู้ที่ย่ำแย่ไปแล้ว นำบุญกุศลอุทิศให้

7.ปัตตานุโมทนามัย คือ ความยินดีในทานการให้ส่วนบุญของผู้อื่น

8.ธัมมัสสวนมัย คือ การฟังธรรมจากผู้รู้

อานิสงส์ของการฟังธรรม ได้แก่

8.1.ผู้ที่ฟังธรรมย่อมได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง

- 8.2.เข้าใจในเรื่องที่เคยได้ยิน
- 8.3.ทำให้บรรเทาความสงสัย มีความเห็นว่าถูกต้อง
- 8.4.ทำให้มีจิตใจผ่องใส
- 9.ธัมมะทสนามัย คือ การแสดงธรรมและสนทนาธรรม การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง
- 10.ทัญญุกัมม คือ การทำความคิดเห็นให้ตรงให้ถูกต้องจนได้ปฏิบัติครบ 9 ข้อ ข้างบน

ธรรมะบรรยาย : การนำการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รศ.จำเนียร ช่างโชติ
ยุวพุทธศึกษาสมาคมแห่งประเทศไทย

การปฏิบัติธรรมที่บ้าน และการนำการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.ท่านต้องไม่ประมาทต่อวันเวลา ความตายมาเยือนทุกลมหายใจเข้าออก ท่านต้องระลึกอยู่เสมอว่า ต้องหาเวลาและเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ให้คิดอยู่เสมอว่า การเจริญสติ – สมาธิ มีความสำคัญเทียบเท่ากับการรับประทานอาหาร ซึ่งจะขาดไม่ได้

2.จงระลึกว่า วันหนึ่งๆ ท่านจะต้องเดินจงกรมสักครึ่งชั่วโมง นั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ในเวลาไหนก็ได้ที่ท่านสะดวกใจ จะเป็นเวลากลางคืน ก่อนนอน ตอนเช้า ก่อนไปเรียน ก่อนไปทำงาน สำหรับวันหยุดถ้าท่านมีเวลา ต้องการปฏิบัติให้มากขึ้นยิ่งดี ก็ขออนุโมทนา ขอชื่นชม และขอส่งจิตเมตตาปรารถนาดี มายังท่านทั้งหลายด้วย

3.จงระลึกว่า ท่านจะพยายามเจริญสติ กำหนดการรู้ เดิน ยืน นอน นั่ง อิริยาบถต่างๆ การรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ การทำกิจวัตรส่วนตัว ทำงานบ้านและทำงานอาชีพในแต่ละวัน ให้ได้มากที่สุด

4.จงกำหนด 1 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ เป็นวันแห่งการเจริญสติ ในวันนั้น ขอให้ท่านให้สัญญากับตนเอง จะตั้งใจกำหนดอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกายและจิต และรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตทุกขณะ เป็นปัจจุบันและต่อเนื่องกัน

5.ท่านสามารถใช้ประโยชน์จากการเจริญสติ – สมาธิ และกำหนดอิริยาบถต่างๆที่ได้ฝึกฝนมาให้กับตนเอง มากมายซึ่งจะขอยกตัวอย่างดังนี้

5.1.ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่คนเดียว ด้วยความมั่นคง ไม่เหงา ไม่ว่าเหว ไม่โดดเดี่ยว เดียวดาย และไม่เบื่อ เพราะผู้ปฏิบัติมีงาน ดูกายดูจิต ของตนเองตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติจะรู้แน่แก่ใจกับประโยคที่ว่า "อยู่คนเดียวเหมือนอยู่กันหลายคน อยู่หลายคนเหมือนอยู่คนเดียว" ทั้งนี้เพราะมีธรรมะเป็นเพื่อนคู่ใจ

5.2.ผู้ปฏิบัติ ใจเย็นขึ้นเพราะสามารถรอคอยผู้อื่นได้โดยไม่โกรธ ไม่เบื่อ ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิต

5.3.ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมตนเอง ให้อยู่ในแนวทางที่เหมาะสมและรู้กาลเทศะของการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง

5.4. ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ทางใจของตนได้ดี และใช้เป็นประโยชน์ในการรับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธได้โดยไม่โกรธ อารมณ์วิตกกังวล ห่วงใย โดยทำใจได้สบาย นั่นคือ รับรู้สิ่งที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รู้สึกนึกคิดแล้วก็ดับ และปล่อยวางได้ในที่สุด

5.5. ผู้ปฏิบัติสามารถใช้สติกำหนดรู้เกี่ยวกับกิจวัตรส่วนตัว และการทำงานดังนี้

ฝึกการกำหนดรู้การแปรงฟัน การอาบน้ำ การใช้ห้องสุขา เป็นต้น

ฝึกการกำหนดรู้การแต่งตัว ถอด เปลี่ยนเสื้อผ้า แต่งหน้า ทาครีม เป็นต้น

ฝึกการกำหนดรู้การทำงาน : ล้างถ้วยชาม กวาดถู ชักเสื้อผ้า รดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ ประกอบอาหาร เขียนหนังสือ ล้างรถยนต์ ขับรถยนต์ เป็นต้น

ฝึกการกำหนดรู้การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การขบเคี้ยวขนม เป็นต้น

ฝึกการกำหนดรู้การออกกำลังกาย : เดินวิ่ง กระโดด เล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น

5.6. เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกง่วง เหนื่อย ปวด เนื่องจากอุบัติเหตุหรือจากการเจ็บป่วยจะเรียนรู้กำหนดอย่างไร จึงจะคลายความเจ็บปวดหรือหลุดพ้นจากความเจ็บปวดนั้นได้

5.7. กำหนดสติ ช่วยตนเองอย่างไรมิให้จิตฟุ้งซ่าน เบื่อหน่ายและเศร้าหมอง หากแต่อยู่ได้ด้วย ความสงบสุข

5.8. ผู้ปฏิบัติจะใช้การเจริญสติ – สมาธิ ช่วยตนเองในการสอปล่ สอปลัดเลือก สอปลเข้าทำงานได้ อย่งไร และขจัดความตื่นเต้น ความฟุ้งซ่าน ความมกล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้อย่งไร และเมื่อมีปัญหา เกิดขึ้น คิดไม่ออกจะแก้ปัญหา นั้นได้อย่งไร

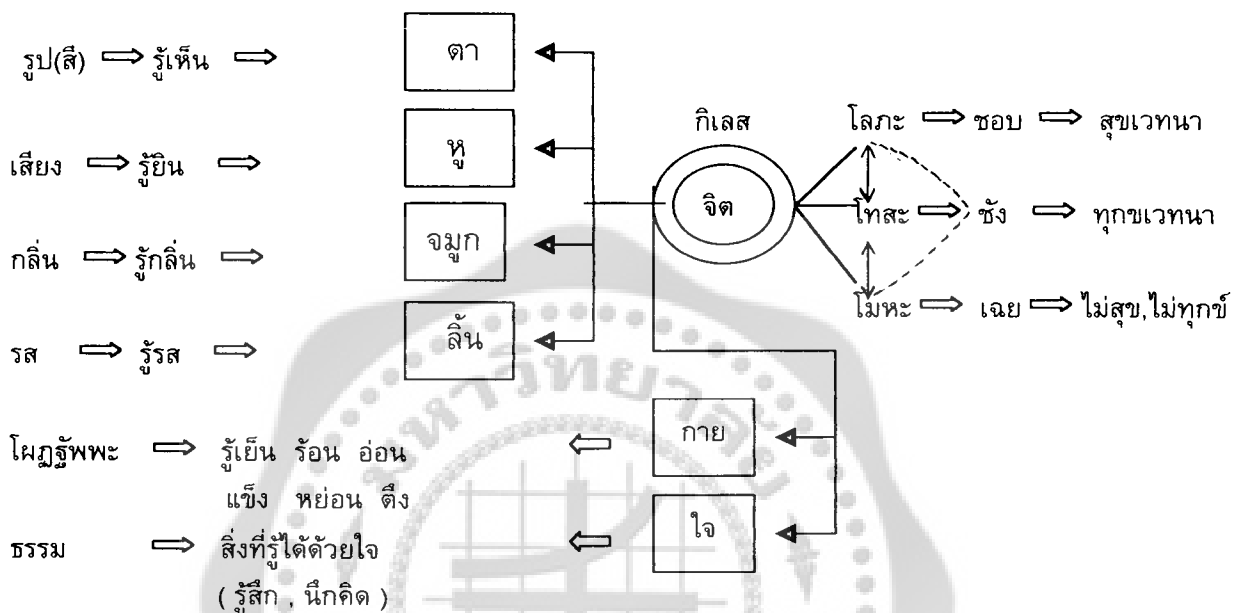
5.9. ผู้ปฏิบัติจะสามารถระลึกรู้ถึงความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของ ตนเองอย่งละเอียดได้ และสามารถเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังจิต พลังกายให้กับตนเองได้ทุ่ทุ่ขณะ โดยการใช้ การเจริญสติ – สมาธิ

5.10. ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ว่า ถ้ากำหนดรู้ บั่จจุบัน ได้มากเท่าใด งบบุญของตนต้องเพิ่มพูนมากขึ้น พุด ง่ายก็คือ รู้ด้วยตนเองว่า วันหนึ่งๆ ได้ทำไร (บุญ) หรือขาดทุน (บาป) เท่าใด และรู้ต่อไปอีกว่าจะปฏิบัติตน ให้ได้ทำไร (บุญ) มากเท่าใด ก็ย่อมสามารถทำได้ตามที่ต้องการ

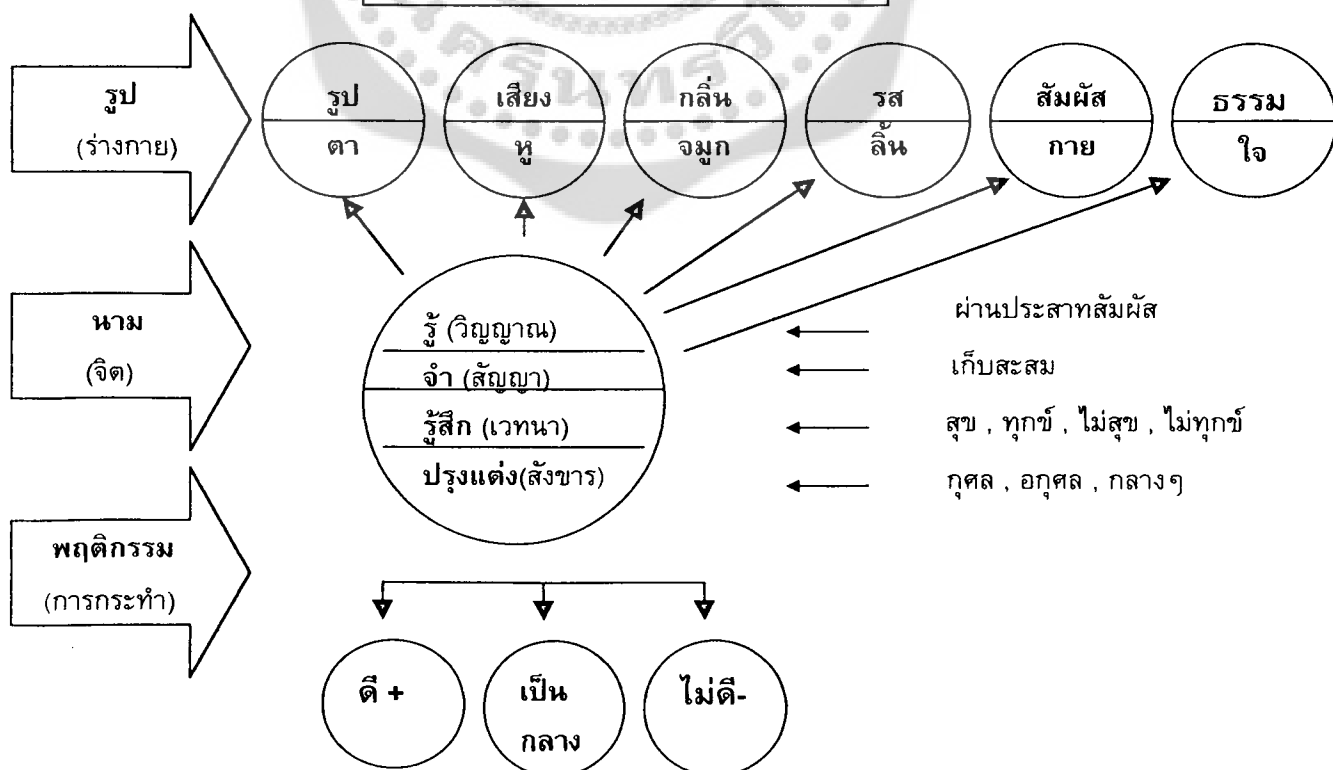
6. ท่านต้องเรียนรู้ เพื่อฝึกการยั้มอย่งบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการยั้มที่เกิดจากจิตที่ว่างสบาย การยั้มเช่นนี้ จะเกิดได้ก็เฉพาะเมื่อท่านอยู่ท่ามกลางธรรมชาติจริง ๆ โปรดยั้มอย่งบริสุทธิ์เสมอๆ เมื่อตื่นนอนตอนเช้า เมื่อ ออกจากบ้าน เมื่อเรียน เมื่อรู้สึกเครียด เมื่อพบใครๆ จงยั้ม ยั้ม ยั้มที่บริสุทธิ์ ความเครียดจะหมดไป ความแจ่ม ใส ความสบายใจจะเข้ามาแทนที่

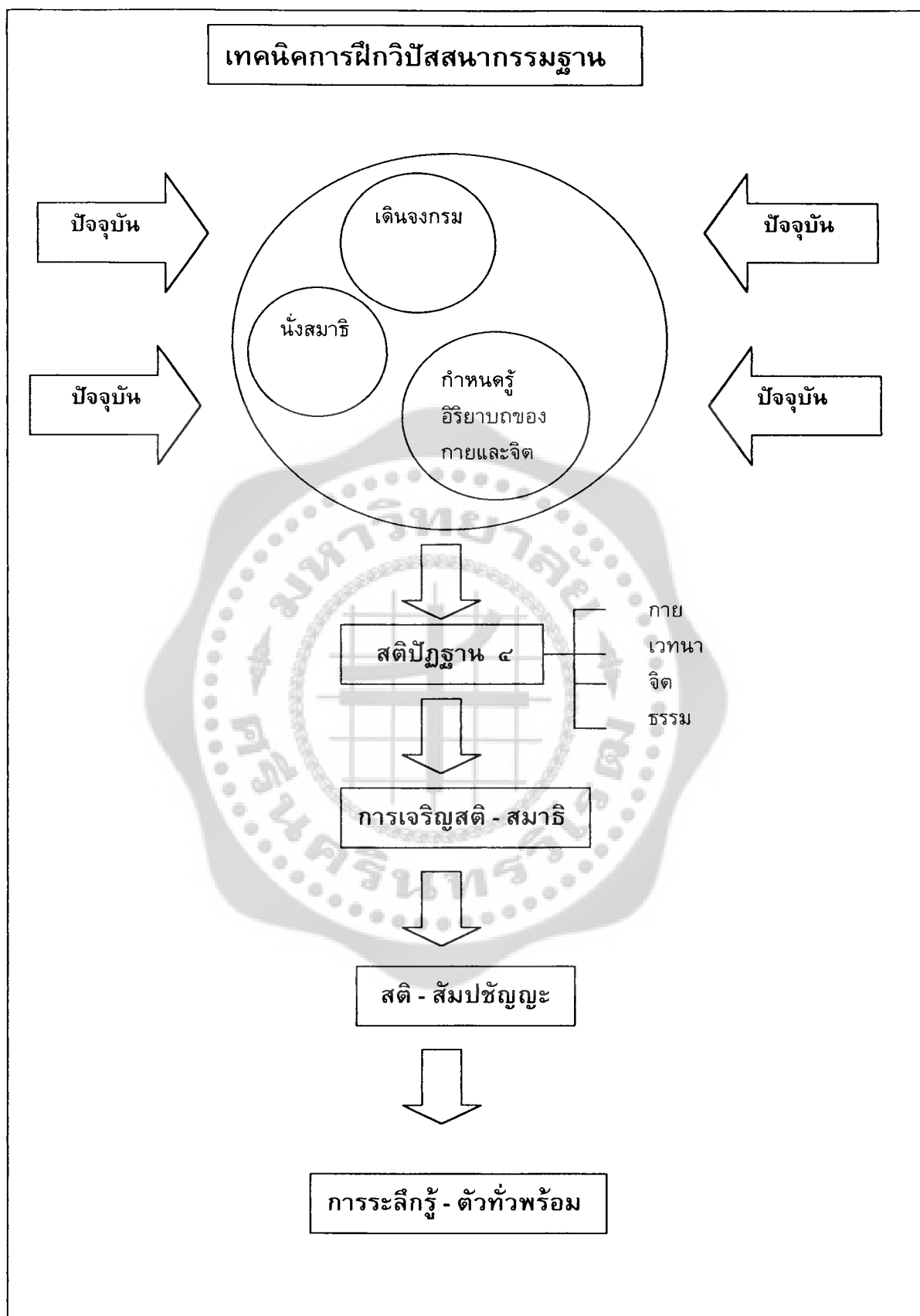
7. ฟังระลึกเสมอว่า การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันความรู้สึกและความนึกคิดทุ่ทุ่อย่าง ที่เกิดขึ้นที่จิต ใจ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนและการปฏิบัติตลอดเวลา ทั้งในชีวิตประจำวันและในเวลาของการเดินจงกรม นั่ง สมาธิ จงเฝ้าดู เฝ้ารู้ กายและใจของท่านอยู่ตลอดเวลา และมีสติในทุกพฤติกรรมทุ่ทุ่อย่าง อย่งเป็นบั่จจุบัน การปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของท่าน ต้องกระทำตลอดชีวิต ธรรมใด ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ ธรรมใด ก็มีค่า ถ้าหมั่นทำ

การทำงานของจิตที่ถูกกิเลสหน่อหุ้ม



รูป - นาม - พหุติกรรม





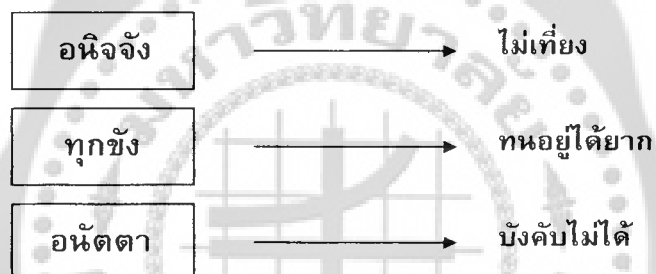
ผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

: ชีวิต = รูป (กาย) + นาม (จิต)
 : รูป + นาม

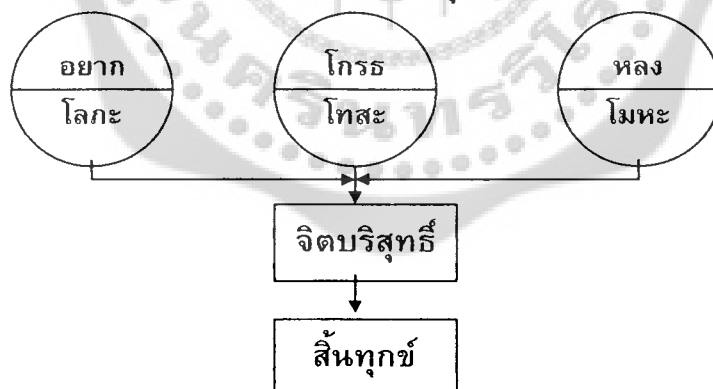
เกิดขึ้น

ตามเหตุปัจจัย → ตั้งอยู่ ดับหรือสลายไป

: ธรรมชาติของชีวิตที่แท้จริง



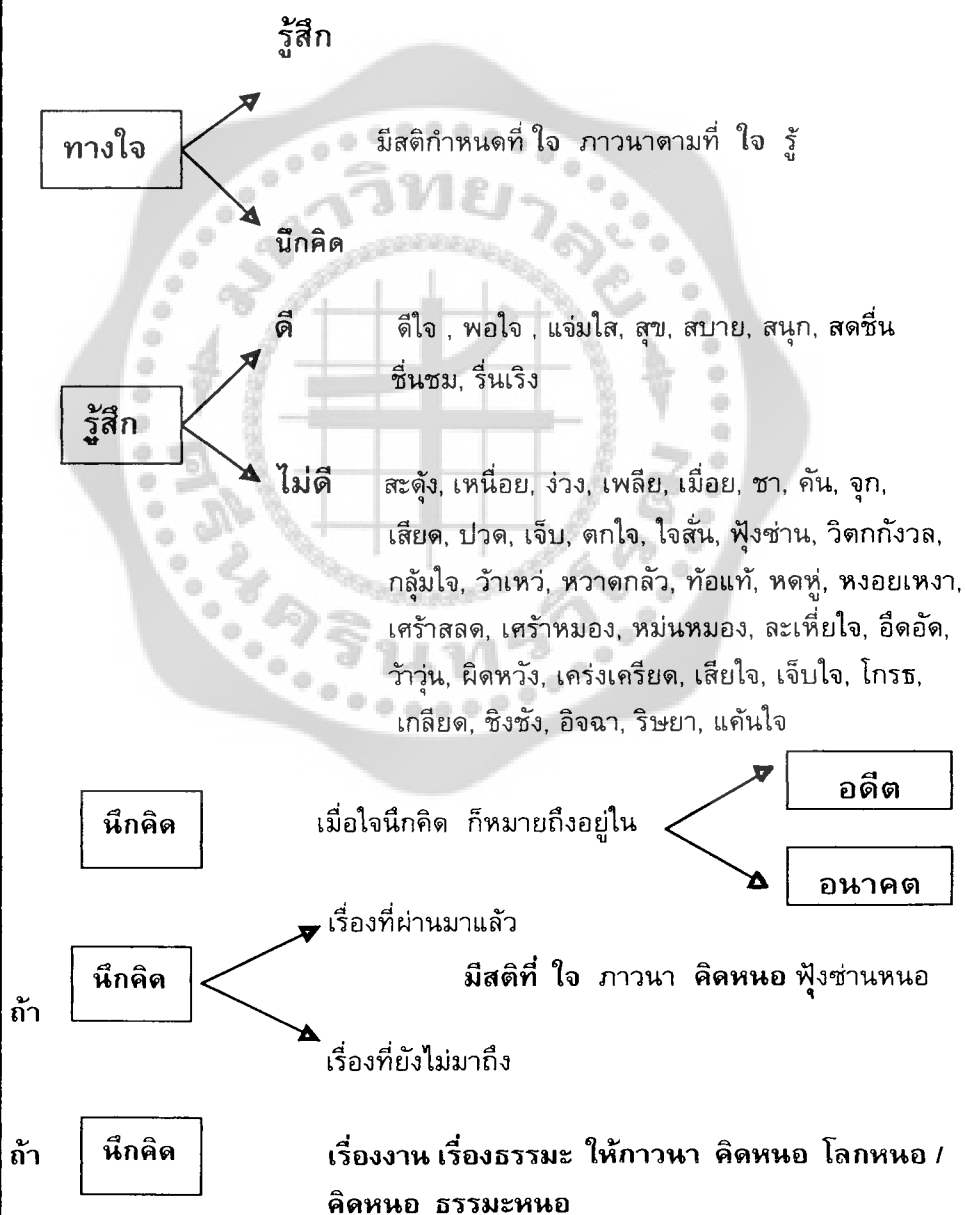
: เพื่อ ละ ขจัด และ หลุดจาก

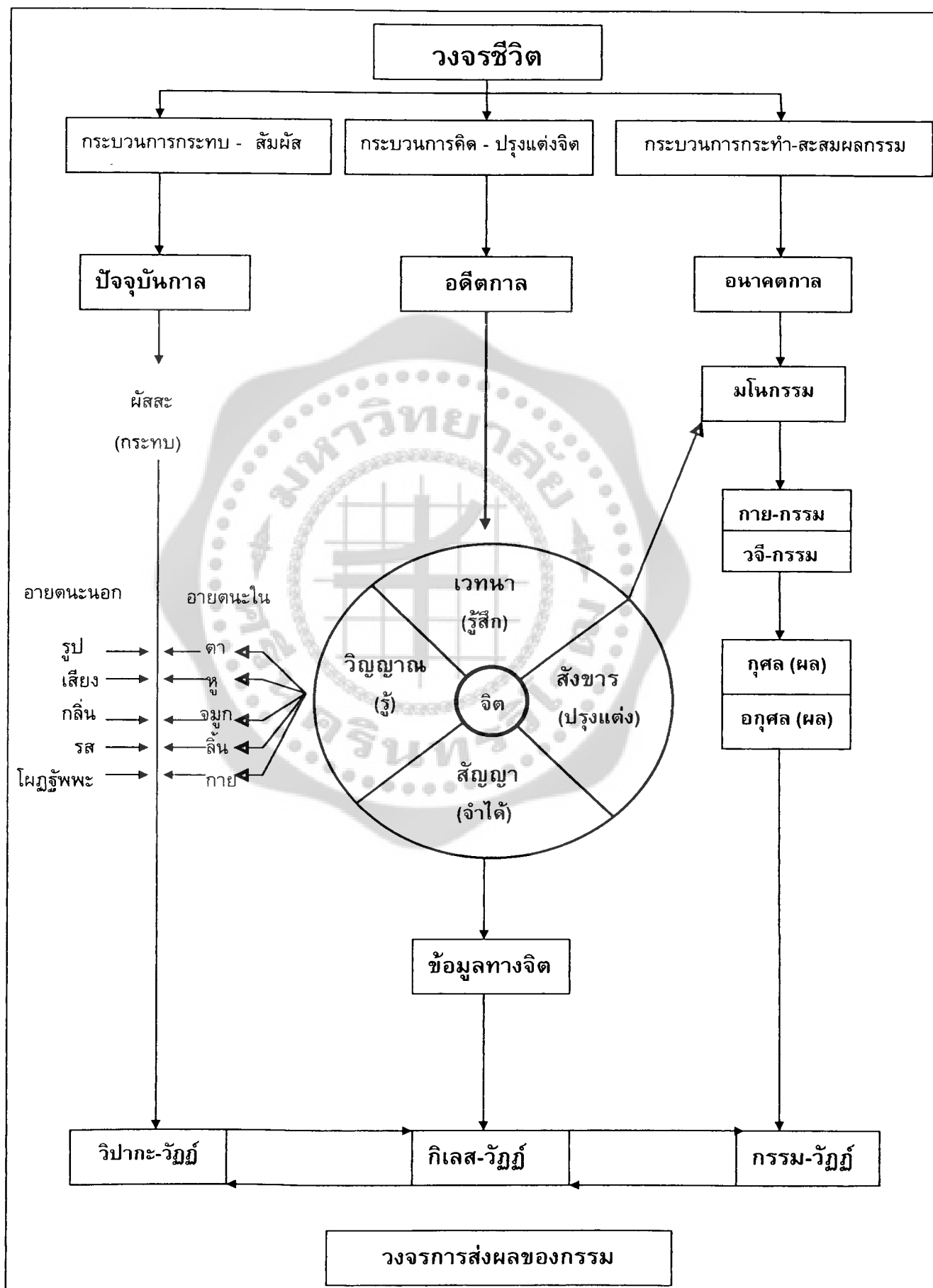


มรรค - ผล - นิพพาน

วิธีเจริญสติ

ทาง ตา ขณะ เห็น มีสติกำหนดที่ ตา ภาวนาว่า เห็นหนอ
 " หู " ได้ยิน " หู " ยินหนอ
 " จมูก " รู้กลิ่น " จมูก " กลิ่นหนอ
 " ลิ้น " รู้รส " ลิ้น " รสหนอ
 " กาย " ถูกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ดึง
 ให้ภาวนาตามที่รู้สึก





อดีต ---- ปัจจุบัน ---- อนาคต

เทวดากราบทูลพระพุทธเจ้าว่า

- เหล่าสาวกของพระองค์ ประพฤติพรหมจรรย์อย่างสงบ อยู่ในป่า
ฉันอาหารมื้อเดียว ทำไม ฌีวพรรณจึงผ่องใสนัก

พระพุทธองค์ ตรัสว่า

- เหล่าสาวกของเรา ไม่ละห้อยหา อดีต ไม่เพื่อค้นหา อนาคต
ยังชีพให้เป็นไปใน ปัจจุบันขณะ ฌีวพรรณจึงผ่องใส
- เพราะละห้อยหา สิ่งทีล่วงลปไปแล้ว เพื่อค้นหาสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
คนโง่จึงฌีวพรรณชুবชืด ดุจดั่งไม้้อถูกตัดเหี่ยวแห้งไป ฉะนั้น

พระพุทธองค์ ตรัสว่า

- อดีต ได้ลวงเลยผ่านไป แล้ว อย่าไปเสียใจกับ อดีต
- อนาคต ยังมาไม่ถึง อย่าวิตกกังวลกลัว อนาคต
- จงทำ ปัจจุบัน ให้ดีที่สุด
เมื่อปัจจุบันดีแล้ว อนาคตย่อมดีเอง

สิ่งที่แล้ว	ให้แล้วไป	อย่าไฝหา
ที่ไม่มา	ก็อย่าฝิ่ง	คณิ่งหวัง
อันวันวาน	ผ่านพ้น	ไม่วนวัง
วันข้างหน้า	หรือก็ย้ง	ไม่มาเลย

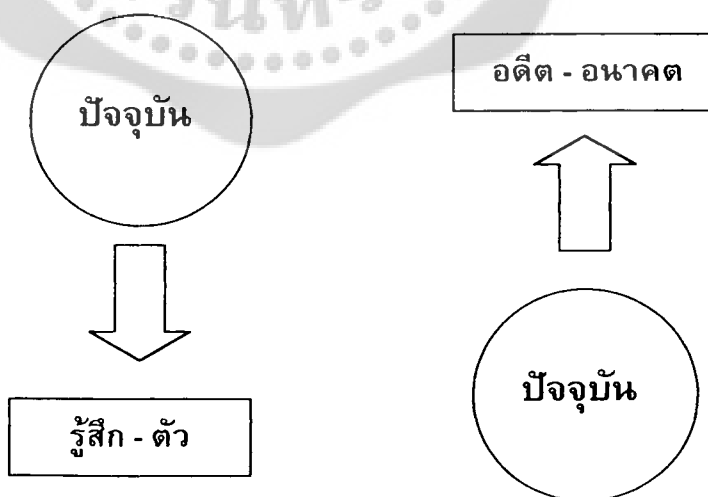
ผู้ใดเฟ้น	เห็นธรรม	ปัจจุบัน
สิ่งนั้นนั้น	มองดู	แล้วรู้เฉย
ไม่เป็นเครื่อง	ก่อเชืญ	เย็นเสบาย
ถ้าไม่เคย	ลองดู	ก็รู้เอง

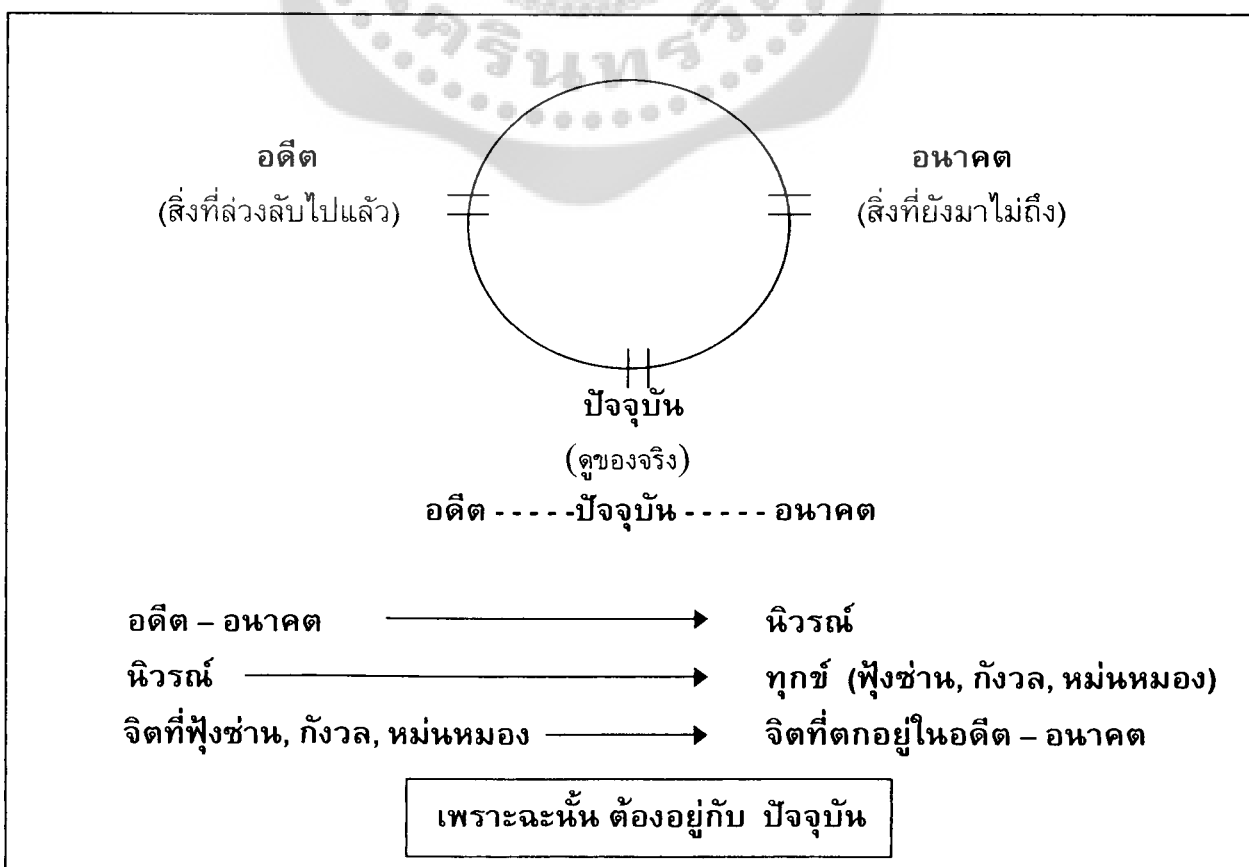
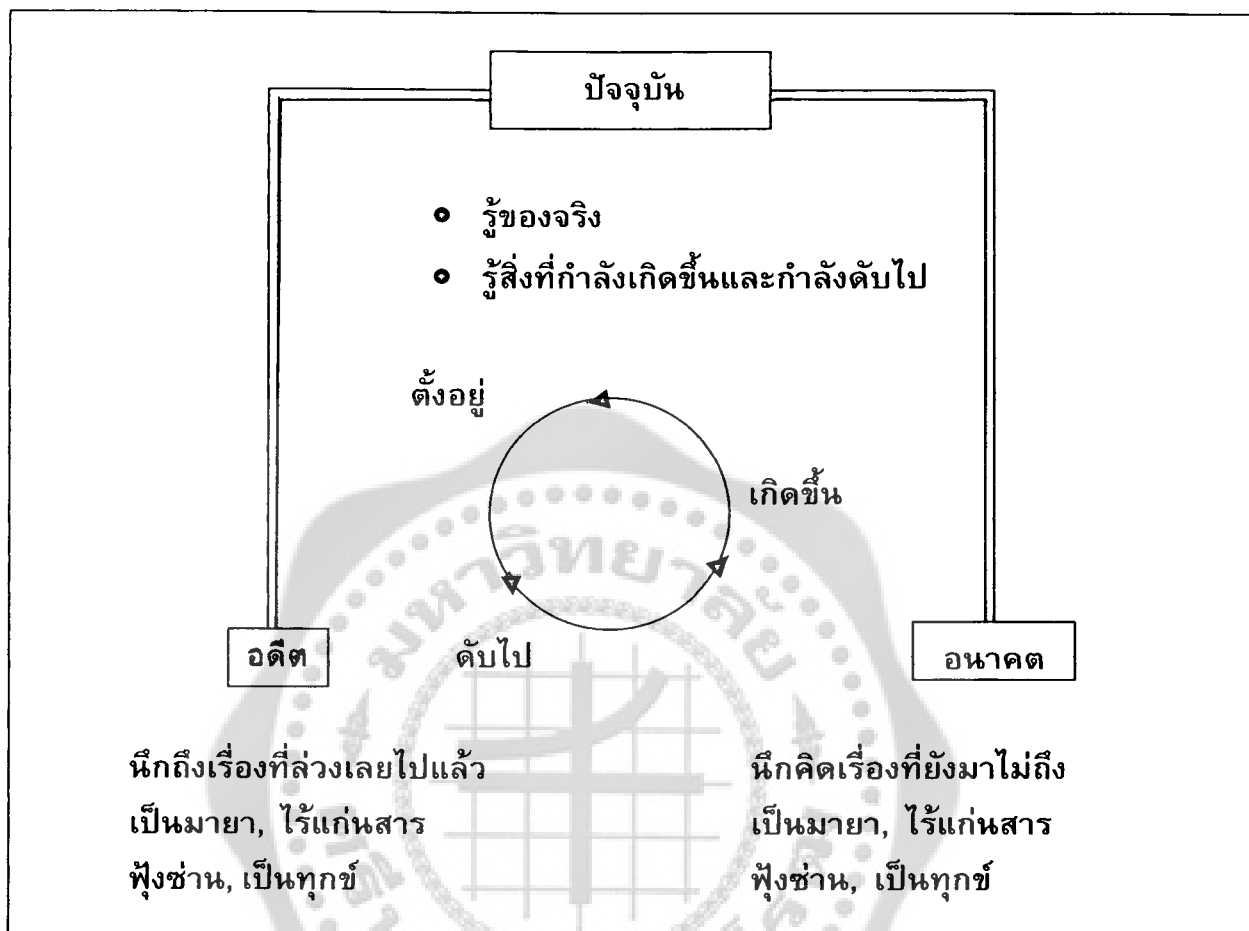
อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

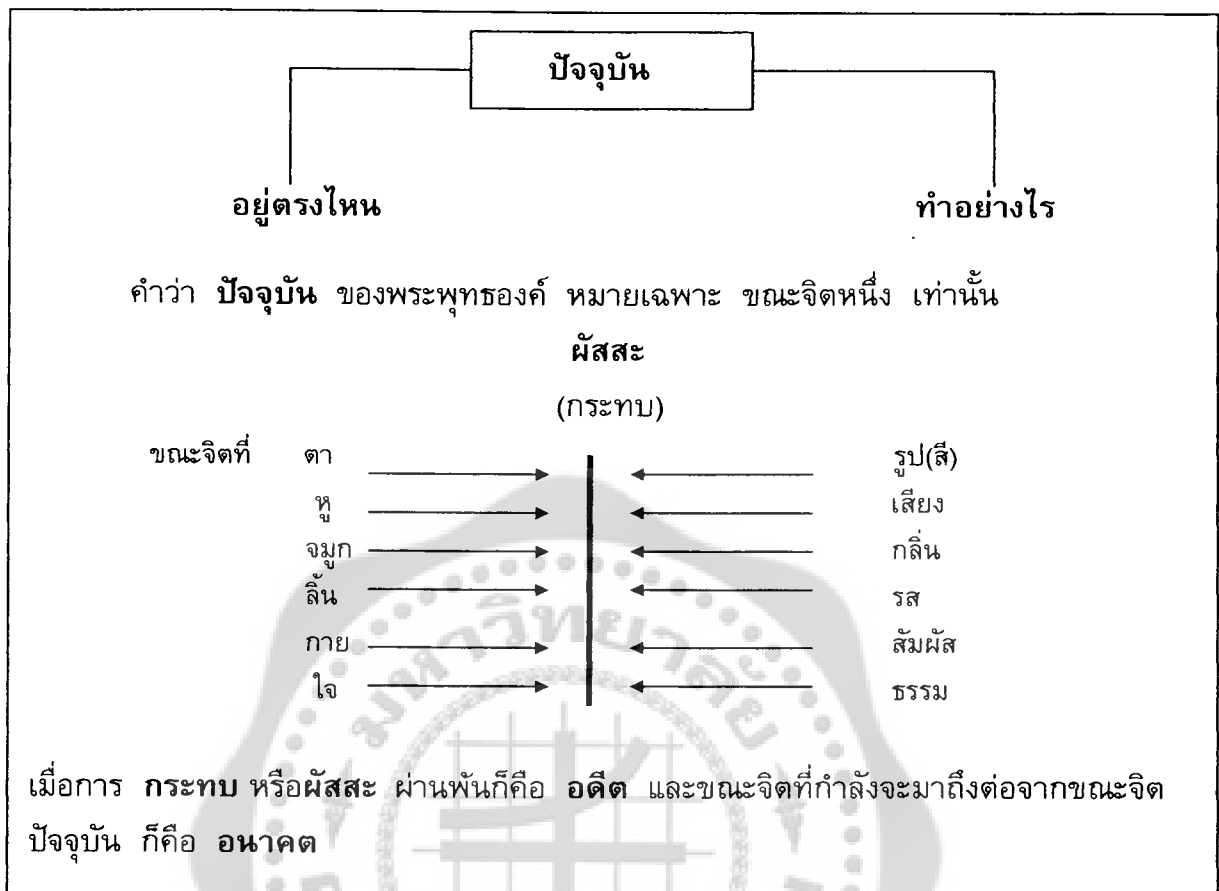
บุคคลไม่ควรครุ่นคิด ถึง **อดีต** ที่ล่วงแล้ว
 ไม่ควรหลงเพ้อเจ้อ ถึง **อนาคต** ที่ยังไม่เกิดขึ้น
 เพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง
 อยู่กับ **ปัจจุบัน** เท่านั้น จึงจัก **เห็นแจ้งในสภาวะธรรม** ทั้งปวงได้

ไม่ควรหวนทวนคำนึงถึงความหลัง
 สิ่งที่ยังไม่มาก็อย่าพึงหมาย
 อดีตกาล ผ่านมาอย่าเสียดาย
 ปล่อยให้หายลับไปกับสายลม

ที่ไม่มาถึงก็ยังเป็น **อนาคต**
 ไม่ปรากฏว่าจะทุกข์หรือสุขสม
 ไม่ควรไขว่คว้ามาเป็นอารมณ์
 จะตรอมตรมเมื่อสุบินเรากินที่พึง







รำลึก “ปัจจุบันขณะ”

๑. คุณค่าของการอยู่กับ **ปัจจุบันขณะ**
 - ผิพรรณผ่องใสขึ้น
 - อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น
 - ทุกข์น้อยลง
 - จิตมีสภาพ...รู้...ตื่น...เบิกบาน...สดใส...สว่าง...สะอาด...บริสุทธิ์
๒. เตือนตนเองให้อยู่กับ **ปัจจุบันขณะ** เสมอๆ เพราะจิตมักจะเคยชินกับการคิดถึง **อดีต - อนาคต** จึงต้องรู้เท่าทัน และย้ำเตือนตัวเองอยู่เนืองๆ ว่าต้องมีสติ...ต้องมีสติ อยู่กับการคิด...พูด...กระทำ ขณะนั้นๆ
๓. ขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ ถ้าคิดถึงเรื่องอื่น (อดีต - อนาคต) ต้องรู้เท่าทันกำหนดว่า **คิดหนอ คิดหนอ** แล้วเอาสติมาจดจ่อกับปัจจุบัน ที่กำลังคิดอยู่
๔. ถ้าคิดจะวางแผนสำหรับพรุ่งนี้ ก็นำแผนนั้น (อนาคต) มาคิดเป็นปัจจุบัน คิดเสร็จ...เป็นอย่างไร...ไม่สนใจ...ปล่อยวางทันที
๕. จงอย่าเบื่องานที่จะเตือนตัวเอง คิดถึงตนเอง ให้อยู่กับปัจจุบันเนืองๆ ในที่สุดจิตจะคุ้นเคยอยู่กับปัจจุบัน ได้ดี และตลอดไป

ภาคผนวก ง

- บทไหว้พระสวดมนต์
- คำสมาทานอาชีวะวัฏฐะมะกะศีล
- คำสมาทานกรรมฐาน
- คำถวายข้าวพระพุทธ

บทไหว้พระสวดมนต์

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)
 สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)
 สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)
 พุทธะบูชา มหาदेชะวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ
 ธัมมะบูชา มหาปัญญะวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาอันยิ่งใหญ่
 สังฆะบูชา มหาโภคะวะโห ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าอุดมด้วยอริยสมบัติ
 ดิโลกะนาถัง ระตะนัตตะยัง อภิภูชยามิ วันทาเม เจตยัง สัพพัง สัพพัฏฐาเน สุปติฏฐิตัง สาริริกะธาตุ
 มะหาโพธิง ชินะโย จะ พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา

บูชาพระภูมิเจ้าที่

ทิสา ทิสเ อเอหิ ภูมิโม อม (มะ) ภูมิมา อาคัจ จันตุ

ผูกมิตรกับมนุษย์ เทวดาและสัตว์ทั้งปวง

มนุสสานัง สะหะยัง ปิโยเทวา สีหะราชา เอหิ จิตตัง ปิยังมะมะ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทุกเวลาทุกสถานที่

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกัน
 เลย

สุชี โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อัมพยาปัชฌา โหนตุ

จงอย่าพยาบาลเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเดือดร้อน จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อัมพยาปัชฌา โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุชี อัตตานัง ปริหารามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากายวาจาใจ ให้พ้นจากความ
 ทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

คำสมาทานอาชีวะวัฏฐะมะกะศีล

มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ
 ทุตยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเนนะ สะหะ อาชีวะวัฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ
 ข้าพเจ้าขอสมาทาน อาชีวะวัฏฐะมะกะศีล ต่อพระพักตร์พระพุทธรูป ต่อคุณพระรัตนตรัย ด้วยสัมปัตตะวิริติ
 คืออดเว้นเอาเอง ณ โอกาสนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 1. ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมานสัตว์ให้ได้ รับความทุกข์เดือดร้อน

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 2. ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน
 กาเมสุมิจจาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติดิฉิดในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น
 มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 4. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 5. ข้าพเจ้าจะไม่พูดยุยงส่อเสียด ให้ผู้อื่นเดือนร้อน

ผรุสวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 6. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคาย คำทอ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สัมผัปปะสาปะ เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 7. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อ ไปรยประโยชน์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ

ข้อ 8. ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า

2. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

3. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

4. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

5. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา

อาชีวะวัฏฐะมะกะศีลนี้ ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้วสมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้มิให้ขาดมิให้ทำลาย
 ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาณิสสแห่งศีลนี้ จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในที่ทุกสถาน อายุยังยืน
 นาน มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควรจงสมปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุผล
 ผลนิพพานโดยเร็ว เทอญ

คำสมาทานกรรมฐาน

- อิมาทัง ภะคะวา อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

- อิมาทัง อาจะริยะ อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

- นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกระณตกายะ กัมมัญฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสบัดนี้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผล นิพพานในอนาคตต่อไป

- อัทธวััง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน วันหนึ่งเราจะต้องตายแน่ เป็นโชคอันดีเป็นลาภอันประเสริฐ ที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ไม่เสียชาติไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

- เย-เนวะ ยันติ นิพพานัง

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานอันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสันติสุข ด้วยหนทางเส้นนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ต่อไป จนกว่าจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน

- อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาธรรม อันสมควรแก่มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้อง ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการ รับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมวิเศษทั้งหลายทั้งสิ้น พระขณิกสมาธิ พระอุปจารสมาธิ พระอัปปนาสมาธิ พระธรรมปิฎกทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณทั้งสิบสองญาณ จงมาบังเกิดในขันธสันดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผล นิพพานโดยเร็วเทอญ

คำถวายข้าวพระพุทธร

ก่อนรับประทานอาหาร พนมมือกล่าวที่โต๊ะอาหาร

อิมัง สุขะพยัญชนะสัมปันนัง โภชะนัง สาลินัง อุทะกัง วะรัง สัมมาสัมพุทธานุสสะ ปุเชมิ (มะ)
เสสัง มังคะลัง ยาจามิ (มะ)

โภชนาอาหารและน้ำนี้ข้าพเจ้าขอถวายเป็นพุทธานุสา ข้าพเจ้าได้ถวายแล้วขออนุญาตรับประทาน
เพื่อเป็นมงคล

พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน (กล่าวต่อจากถวายข้าวพระพุทธรแล้ว)

อาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าจะรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ได้มีชีวิต
อยู่เพื่อทำความดี เพื่อปฏิบัติธรรม (มะ) ไม่รับประทานเพื่อบำรุงกิเลส ตัณหา อุปาทาน ขอให้ท่านผู้
บริจาคนและผู้บริกรท่าน จงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งปวงเทอญฯ (กล่าว
เสร็จแล้ว จึงลงมือรับประทานอาหาร)





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางสาว สุพัตรา ตันประเสริฐ
 วันเดือนปีเกิด 8 สิงหาคม 2515
 สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 1097/4 ถนนวิเชียรโชฎก ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000
 ประวัติการศึกษา

- พ.ศ.2526 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ.2532 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ.2536 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ) สาขาวิชา นิเทศศาสตร์ สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- พ.ศ.2536 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ) สาขาวิชา รัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- พ.ศ.2540 ประกาศนียบัตรบัณฑิต (บัณฑิตอาสาสมัคร) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พ.ศ.2546 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

