

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรรณิการ์ รักษุมแก้ว. "ผลของการฝึกสมาธิการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ที่มีต่อ เวลาปฏิบัติวิชาตอบสนองแบบง่ายและเชิงซ้อน." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหา บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- จันทร์พิมพ์ พลพะวงศ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- แจก ณะสิริ. ทำอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพมหานคร: เอดิชั่นเพรสโพรดักส์, 2526.
- \_\_\_\_\_. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพับลิชชิ่งจำกัด, ม.ป.ป.
- ชูชีพ อ่อนโลกสูง. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ แสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นใน ตนเองกับคุณธรรมผลเมืองดี." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชา การศึกษาประสานมิตร, 2516.
- ชมชื่น สัมประเสวีรัฐ. "ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล." วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาโครงการจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหิดล, 2525.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. อิเล็กทรอนิกส์พื้นฐานสำหรับวิชาอุปกรณ์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- \_\_\_\_\_. และ กัญญา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: เทพรัตน์การพิมพ์, 2528.
- \_\_\_\_\_. และ เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิด. สรีรวิทยาของระบบประสาท เล่ม 2. สถาบันวิจัยและ พัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. "ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษา  
ก่อนการศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลจิตเวช." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. "ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน  
กีฬาวีทาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 " วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์  
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- เทพเวทย์, พระ. พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2532.
- ชงชัย สุทธิ. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2532.
- ชนิด อัญโพธิ์. วิปัสณาสาธิต. กรุงเทพมหานคร : ศิวพร, 2520.
- ธรรมชโร ภิกขุ. คู่มือปฏิบัติธรรมและวิธีปฏิบัติอิริยาบถ 4. ม.ป.ป.
- นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้า  
แข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :  
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- \_\_\_\_\_ . สถิติเพื่อการศึกษาวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :  
ศูนย์หนังสือ ดร.สง่า, 2530.
- ประเวศ ปิยะธำกรกานต์. ผลของการฝึกแอโรบิคดานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคิดสรและ  
ความวิตกกังวลแบบสเตรในนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ประสาร มาลากุล ณ ออยุธยา. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป. คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531-2539). รุ่งศิลป์การพิมพ์. ม.ป.ป.



- ฝนทอง คิริพงษ์. "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการ  
ยิงประตูบาสเกตบอล." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชา  
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พุทธทาสภิกขุ. การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์,  
ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_. พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: รุ่งวัฒนา,  
2528.
- \_\_\_\_\_. อานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร: เลื่องเชื่อง, 2531.
- พิมพ์มาศ มงคลรัตน์. "ผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม.ที่มีต่อการพัฒนาจริยธรรม."  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาโครงการจิตวิทยาคลินิก  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- พีรยุทธ เรืองวราหะ. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬา  
ยิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- พิศ เจาเกาะ. การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต. กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์, 2530.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. "ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติเรียนในการเริ่มออกวิ่งระยะ  
สั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- มงคลเทพมณี, พระ. หลักการเจริญภาวนาสัมถะวิปัสสนากรรมฐาน(เบื้องต้น). พิมพ์ครั้งที่ 2  
กรุงเทพมหานคร: โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำภาษีเจริญ,  
กรุงเทพ. ชวนพิมพ์, 2523.
- มานิต ถนอมพวงเสวี. "ความวิตกกังวลและความรู้สึกกับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู"  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
2522.
- ราชันนทมนี, พระ. วิปัสณา - ปัญญาช่วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : อักษรทองการพิมพ์,  
2520.

ราชวรมณี, พระ. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2529.

ราตรี สุตกรวง. ประสาทสรีรวิทยา. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2528.

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด." รายงานการวิจัย  
การประชุมสัมมนาวิทยากรของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
พ.ศ. 2516. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, 2516.

\_\_\_\_\_. คำบรรยายประกอบการฝึกอานาปานสติให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร:  
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม, วัดพระธรรมกาย. สวดมนต์ฉบับธรรมทายาท. ปทุมธานี: ม.ป.ป.

ศรีวิสุทธิกวี, พระ. การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มงกุฎราชวิทยาลัย, 2527.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. การเรีนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร :  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

\_\_\_\_\_. "จิตวิทยาการกีฬา." วารสารศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ.

2 (เมษายน 2531): 1.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สัวนา พรพัฒน์กุล. จิตวิทยาทั่วไป. โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.

สาธิตธรรมสุนทร, พระครู. หนังสือสวดมนต์สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา. กรุงเทพมหานคร:  
นีนนราการพิมพ์, 2531.

สุรางค์ เมรานนท์. "ผลของการฝึกสติปีฐาน 4 ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย."  
เอกสารการวิจัยนัาร่อง. 2531.

\_\_\_\_\_. "ผลของการฝึกสติปีฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา". เอกสารการวิจัย  
นัาร่อง. 2533.

สำเริง บุญเรืองรัตน์. เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ. กรุงเทพมหานคร:  
บริษัทศึกษาพร จำกัด, 2526.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุภ. การเจริญสติ. กรุงเทพ : พันนี้ , ม.ป.ป.

อุดม พิมพา. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
พลศึกษา, 2526.

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนา  
การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต  
ภาควิชาโครงการจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

อำพล สงวนศิริธรรม. "อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์." วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2517.

อำไพ สุจริตกุล. "ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอริยาบถ" รายงานการวิจัย  
ม.ป.ป.

#### ภาษาต่างประเทศ

Abadie, Ben R. "Relating Trait Anxiety to Perceived Physical Fitness." Perceptual and Motor Skills 67 (1988) : 539-543.

Andersen, Mark B. and Williams, Jean M. "Gender Role and Sport Competition Anxiety : A Re-examination." Research Quarterly For Exercise and Sport 58 (1987) 52-56.

Appelle, Stuart and Oswald, Lawrence E. "Simple Reaction Time as a Function of Alertness and Prior Mental Activity." In Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I, 1977, pp.312-315.  
Edited by Orme-Johnson and Farrow. West Germany : MERU Press, 1977.

Ausubel, David P. Education Psychology : Cognitive View. New York: Hold Rinchart and Winston, Inc., 1968.

- Berger, B.G.; and Owen, D.R. "Anxiety Reduction with Swimming: Relationships between Exercise and State, Trait, and Somatic Anxiety." International Journal of Sport Psychology 18(1987): 286 - 302.
- Bird, Ann Marie ; and Cripe, Bernette K. Psychology and Sport Behavior. Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing, 1986.
- \_\_\_\_\_. and Horn, Melanie A. "Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport." Journal of Sport and Exercise Psychology.12(1990): 217-222.
- Blasdell, Karen S. "The Effects of the Transcendental Meditation Technique Upon a Complex Perceptual-Motor Task." In Scientific Research on Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I, 1977, pp.323-325. Edited by Orme-Johnson and Farrow. West Germany : Meru Press, 1977.
- Bucher, Charles A. and Koenig, Constance R. Methods and Materials for Secondary School Physical Education. 5th ed. St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1978.
- Bulmenthal, J.A.; William, R.S.; and Needels, I.L. "Exercise in Healthy Middle-Aged Adult." Psychosomatic Medicine 44 (December 1982): 529-536.
- Burton, Damon. "Do Anxious Swimmers Swim Slower? Re-examining the Elusive Anxiety - Performance Relationship" Journal of Sport and Exercise Psychology. 10 (1988): 45-61.

- Caruso, Christina M. and others. "Psychological and Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure." Journal of Sport and Exercise Psychology 12 (1990) : 6-20.
- Clark, Adrian V. Psycho-Kinesis : Moving Matter with the Mind. New York: Parker Publishing Company, Inc., 1973.
- Clarke, H. Harrison. Application of Measurement to Health and Physical Education. 4th ed. New Jersey: Prentice-Hall, 1967.
- Conger, Catherine D. " The Effects of an Anxiety Reducing Program on Anxiety Levels of Elementary Children (Stress, Muscle Relaxation, Imagery)." Dissertation Abstracts International. 46 (April 1986) : 2924-A.
- Connell, Kathleen. "The Influence of Competition on Anxiety Levels of Women's Intercollegiate Basketball Players." Unpublished Master's Thesis, Springfield College Springfield:Massachusetts, 1976.
- Cox, Richard H. Sport Psychology Concepts and Applications. Iowa : Wm. C. Brown Publishers, 1990.
- Davis, Thomas E. "The Effects of Progressive Muscle Relaxation on State-Trait Anxiety Test in Seventh-Grade Student." Dissertation Abstracts International. 48 (August 1986):2020-A.
- Delmonte, M. "Physiological Response during Meditation and Rest." Biofeedback and Self Control Regulations. 9(June 1984):181-200.

- Domash, Lawrence H. "Maharishi Mahesh Yogi and the Transcendental Meditation Program : A New Direction for Scientific Research" In Scientific Research on Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I, 1977, pp.19-20. Edited by Orme-Johnson and Farrow. West Germany : Meru Press, 1977.
- English, Horace B. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. New York : Longmans, Green and Co., 1958.
- Felts, W. Michael. "Relationship Between Ratings of Perceived Exertion and Exercise-Induced Decrease in State Anxiety." Perceptual and Motor Skills 69 (1989) : 368-370.
- Fenwick, Peter, "Meditation and the EEG." in The Psychology of Meditation, p.122. Edited by Michael A. West. Oxford: Clarendon Press, 1987.
- Ferguson, P.C. and Gowan, J.C. "The Influence of Transcendental Meditation on Aggression, Anxiety Depression, Neuriticism and Self-Actualization." Journal of Counseling Psychology (August 1972): 190-192.
- Ganong, W. F. Review of Medical Physiology. 10th ed. California: Lange Medical Publications, 1981.
- \_\_\_\_\_. Review of Medical Physiology. 15th ed. New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1991.
- Gerson, R. and Deshaies, P. "Competitive Trait Anxiety and Performance as Predictors of Pre-Competitive State Anxiety." International Journal of Sport Psychology 9 (1978): 16-26.



- Gould, Daniel and Maureen, Weiss. "Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Big Ten Wrestlers." Journal of Sport Psychology 3 (1981) : 69-81.
- \_\_\_\_\_. and others. " Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance." Journal of Sport Psychology 9 (1987) : 33-42.
- Hackfort, Dieter and Charles D. Spielberger. Anxiety in Sports: An International Perspective. New York : Hemisphere Publishing Corporation, 1989 .
- Hafner, R. "Psychological Treatment of Essential Hypertension : A Controlled Comparison of Meditation and Meditation Plus Biofeedback." Biofeedback and Self Control Regulations. 7 (September 1982) : 305-316.
- Hall, Calvins, Garner and Lindzey. Theories of Personality. 2nd ed., New York : John Wiley & sons, 1970.
- Hand, D.J. and C.C. Taylor. Multivariate Analysis of Variance and Repeated Measures. London : Chapman and Hall, 1987.
- Harris, Dorothy V. and Harris, Bette L. Sports Psychology : Mental Skills for Physical People. New York: Leisure Press, 1984.
- Harrison, Clark H. Application of Measurement to Health and Physical Education. New Jersey : Prentice- Hall Inc., 1976.
- Highlen, Pamela S. and Bennett, Bonnie B. "Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Elite Wrestlers: An Exploratory Study. " Journal of Sport and Exercise Psychology 1 (1979) : 123-137.

- Hjelle, Larry A. "Transcendental Meditation and Psychological Health."  
In Scientific Research on the Transcendental Meditation  
Program Collected Papers Volume I, 1977, pp.437-440. Edited by  
Orme - Johnson and Farrow. West Germany : Meru Press, 1977.
- Huband, E. Debbie and McKelvie, J. Stuart. "Pre and Post Game State  
Anxiety in Team Athletes High and Low in Competitive Trait  
Anxiety." International of Sport Psychology. 17(1980):191-198.
- Jersild, Arthur I. Child Psychology. 6th ed. New Jersey: Prentice-Hall,  
Inc., 1968.
- Jones, Graham J. and Hardy, Lew. Stress and Performance in Sport. New  
York : John Wiley and Sons, 1980.
- \_\_\_\_\_. "The Effects of Anxiety upon Psychomotor Performance." Journal  
of Sports Sciences 6 (1988) : 59-67.
- Jones, Graham J. ; Swain, Austin; and Cale, Andrew. "Gender Differences  
in Precompetition of Anxiety and Self-Confidence." Journal of  
Sport and Exercise Psychology 13 (1991) 1-15.
- Johnson, Richard A. and Wichern, Dean W. Applied Multivariate  
Statistical Analysis. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1988.
- Klausmeier, Herbert J. Educational Psychology. 5th ed. New York:  
Harper & Row Publishers, 1985.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety . New York : Bobgs Merrill  
Company, Inc., 1967.
- Lindeman, Richard H. and others. Introduction to Bivariate and  
Multivariate Analysis. Illinois: Scott, Foresman and Company,  
1980.

- Mowrer, O.H. "Anxiety and Learning in Contribution to Modern Psychology." Edited by don E. Dulancy, Jr., and others, New York : University Press, 1963.
- Murphy, Shane M. and Woolfolk, Robert L. "The Effects of Cognitive Interventions on Competitive Anxiety and Performance on a Fine Motor Skill Accuracy Task." International Journal of Sport Psychology 18 (1987) : 152-166.
- Nideffer, Robert M. The Inner Athletes : Mind Plus Muscle for Winning. New York : Thomas Y. Crowell Company, 1976.
- Nidich, Sanford and Others. "Influence of Transcendental Meditation on State Anxiety." Journal of Consulting and Clinical Psychology. ( May 1973 ) : 151-154.
- Novazyl, Todd D." A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non-Athletes." Master's thesis, Mankato University, 1977.
- Orme-Johnson, David W. "Autonomic Stability and Transcendental Meditation." Psychosomatic Medicine (1973) : 41.
- \_\_\_\_\_. and Others. "An Experimental Analysis of the Effects of the Transcendental Meditation Technique on Reaction Time." In Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I, 1977, pp.316-321. Edited by Orme-Johnson and Farrow. West Germany : MERU Press, 1977.
- \_\_\_\_\_. Kuhlvanh, R. Moore and Bristol. "Personality and Autonomic Change in Meditation Prisoners." The Correctiona Psychology (August 1973) : 15-18.

- Pemberton, Cynthia L.; and Cox, Richard H. "Consolidation Theory and the Effects of Stress and Anxiety on Motor Behavior." International Journal of Sport Psychology 12 (1981) : 131-139.
- Raglin, J.S.; Morgan, W.P.; and Wise, K.J. "Pre-Competition Anxiety and Performance in Female High School Swimmers : A Test of Optimal Function Theory." International Journal of Sport Medicine 11 (1990) : 171-175.
- Rainey, David W. and Cunningham, Herb. "Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes." Research Quarterly For Exercise and Sport 59 (1988) : 244-247.
- Rainey, David W, and others. "Competitive Trait Anxiety Among Male and Female Junior High School Athletes." International Journal of Sport Psychology 18 (1987) : 171-179.
- Reddy, Kesav M. and Others. "The Effects of the Transcendental Meditation Program on Athletic Performance." In Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I 1977, pp. 346 - 358. Edited by Orme - Johnson and Farrow. West Germany : MERU Press, 1977.
- Rimol, Andrew G.P. "The Transcendental Meditation Technique and its Effects on Sensory-Motor Performance." In Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I 1977, pp.326 -320. Edited by Orme - Johnson and Farrow. West Germany : MERU Press, 1977.
- Sade, Shraga and others. "Anxiety, Self-Control and Shooting Performance." Perceptual and Motor Skills 71 (1990) : 3-6.



- Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach. Massachusetts : Addison Wesley Publish Co., 1977.
- \_\_\_\_\_. Motor Learning & Control : A Neuropsychological Approach. Iowa: Wm. C. Publisher, 1984.
- Sanderson, F.H. and Ashton, M.K. " Analysis of Anxiety Levels Before and After Badminton Competition." International Journal of Sport Psychology 12 (1981) : 23-28.
- Sarason, Irwin G. and Spielberger, Charles D. Stress and Anxiety V.7 New York. Hemisphere Publishing Corporation, 1980.
- Sarason, Seymoru B. and others. Anxiety in Elementary School Children. New York : John Wily & Sons, Inc., 1960.
- Schmidt, Richard A. Motor Control and Learning : A Behavioral Emphasis. 2nd edition, Illinois : Human Kinetics Publisher, Inc., 1988.
- Schuele, Mary Katherine. "The Relationship of Physical Fitness in Women to Self-Esteem and Locus of Control." Dissertation Abstracts International. 40 (April 1979) : 5380-A--5381-A.
- Scott, Mike. A Cognitive Behavioral Approach To Clients' Problems. London :Tavistock/Routledge, 1990.
- Seeman, William and Others "Influence of T.M. on a Measure of Self-Actualization." Journal of Counseling Psychology 19 (May 1972) : 184-187.
- Shaw, R. and Kolb, D. "The Reaction Time Following the Transcendental Meditation Technique." In Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I, 1977, pp. 309 - 311. Edited by Orme - Johnson and Farrow. West Germany : Meru Press, 1977.

- Shapiro, David A. "Implication of Psychotherapy Research for the Study of Meditation." In The Psychology of Meditation, p.179. Edited by Michael A. West. Oxford : Clarendon Press, 1987.
- Silva, John M. and Wienbery, Robert S. Psychological Foundation of Sport. Illinois : Human Kinetics Publisher, Inc., 1984.
- Silvestri, Lynette R. " The Effects of Aerobic Dance and Progressive Relaxation on Reducing Anxiety Improving Physical Fitness in High School Girls". Dissertation Abstracts International. 46 ( November 1985 ) : 1227-A.
- Singer, Robert N. Motor Learning and Human Performance. New York: McMillan Publishing Company, 1980.
- \_\_\_\_\_. Peak Performance and More. Michigan: McNaughton and Gunn Co., Inc., 1986.
- Singer, Robert N. and Others. "Conceptual Orientation to a Study of Motor Behavior." ARI Technical Report, 1978:1-73
- Slevin, Robert Lee. The Infeunce of Trait and State Anxiety upon The Performance of Novel Gross Motor Tasks under Conditions of Competition and Audience. Thesis (Ed.D) Louisiana State University, 1970.
- Smith, M.S.; and Womeck, W.m. "Stress Management Techniques in Childhood and Adolescence, Relaxation Training, Meditation, Hypnosis and Biofeedback : Appropriate Clinical Applications." Clinical Pediatrics (Philadelphia). 26 (November 1987) : 581 - 588.

Smith, Nicholas C.; Burwitz, Lestie ; and Jakeman, Philip.

"Precompetitive Anxiety and Motor Performance : A Psycho -  
Physiological Examination." Journal of Sports Sciences  
6 (1988) : 115-130.

Sonstrome R.J. and Bernardo P. "Intraindividual Pregame State Anxiety  
and Basketball Performance: A Re-examination of The Inverted-  
U Curve." Journal of Sport Psychology 4(1982): 235-245.

Spielberger, Charles D. and Others : "The Factor Structure of the  
State-Trait Anxiety Inventory." In Stress and Anxiety.  
pp.101-107. Edited by Sarason and Spielberger. Washington :  
Hemisphere Publishing Corporation 1980.

Stern, Maureen. "The Effect of the Transcendental Meditation Program  
on Trait Anxiety." In Scientific Research on the  
Transcendental Meditation Program Collected Papers Volume I,  
1977, pp. 468 - 469. Edited by Orme - Johnson and Farrow.  
West Germany : MERU Press, 1977.

Suinn, Richard M. Psychology in Sports. Method and Application  
Minnesota : Burgess Publishing Co., 1980.

Suprahmanyam, S.V.; Satayanaraya, M.; and Rajeswari, K.R. "Alcoholism:  
Newer Methods of Management". Indian Journal of Physiological  
and Pharmacology. 30(January - March 1986) : 43 - 54.

Swift, W. Porter. General Psychology. New York : McGraw-Hill  
Book Company , 1969.

Topp, Robert. "Effect of Relaxation or Exercise on Undergraduates'  
Test Anxiety." Perceptual and Motor Skills 69 (1989) : 35-41.

Trower, P., Casey, A. and Dryden, W. Cognitive - Behavioral  
counseling in Action. London : SAGE Publications, 1988.

- Tjoa, A.S. "The Effects of Transcendental Meditation on Neurotitions and Intelligence". Valerieyplein 13, Amsterdam, Holland 1972: 153 - 157.
- Tutko, Thomus H. Anxiety in Leonard A Larson, Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine. New York: MacMillian Co., pp.932-933, 1971.
- Vealey, Robin S. "Sport- Confidence and Competition Orientation : An Addendum on Scoring Procedures and Gender Differences." Journal of Sport and Exercise Psychology .10 (1988): 471-478.
- Weinberg, Robert S. "Anxiety and Motor Performance : Drive Theory VS. Cognitive Theory." International Journal of Sport Psychology 10 (1979): 112-119.
- Weinberg, Robert S. and Genuchi, M. "Relationship between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety and Golf Performance: A Field Study." Journal of Sport Psychology 2:(1980) 148-154.
- West, Michael A. The Psychology of Meditation. Oxford : Clarendon Press , 1987. มหาวิทยาลัย
- Wilson, P.H.; Spence, S.H. and Kavanagh, D.J. Cognitive Behavioral Interviewing for Adult Disorders. London : Routledge, 1989.
- Winer, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd. ed. New York : McGraw Hill, 1971.
- Wongkittisuksa, Boonchaoen. "A Study on the Design and Construction of the Cerebral Function Monitor by Recording and Analyzing Electroencephalographic Wave." A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science. The Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, 1986.



Zeier,. "Arousal Reduction with Biofeedback -- Supported Respiratory  
Meditation". Biofeedback and Self Control Regulations.

9 (December 1984) : 497 - 508.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กันยายน 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ประธานผู้ฝึกสอนนักกรีฑาทิมชาติ

เนื่องด้วย นางสาวศรัณย์ เมธานนท์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดาและรองศาสตราจารย์ ดร. พรพรพราย ทวีพระประภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยการขอให้นักกรีฑาฝึกสมาธิ เฉพาะวันจันทร์-วันศุกร์ วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวศรัณย์ เมธานนท์ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วิษกรักษ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

3 มีนาคม 2535

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ประธานคณะกรรมการแผนกกรีฑาทองทัพอากาศ

เนื่องด้วย นางสาวรงค์ เมรานนท์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลัง  
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกเจริญสติปัญญา 4 ที่มีต่อความ  
วิตกกังวลของนักกีฬา" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาติและรองศาสตราจารย์  
ดร.พรพราย ทรัพย์ประภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล  
ต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยขอให้นักกรีฑาฝึกสมาธิ เฉพาะวันจันทร์-วันศุกร์ วันละ 30 นาที  
เป็นเวลา 4 สัปดาห์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวรงค์  
เมรานนท์ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชรภักษ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

(สำเนา)

กท 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

1 มิถุนายน 2535

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิการวิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวรงค์ เมรานนท์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลัง  
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความ  
วิตกกังวลของนักกีฬา" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดาและรองศาสตราจารย์  
ดร. พรรณราย ทวีพระประภา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล  
ต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยการขอให้นักกรีฑาฝึกสมาธิ เฉพาะวันจันทร์-วันศุกร์ วันละ 30 นาที  
เป็นเวลา 4 สัปดาห์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวรงค์  
เมรานนท์ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

## ภาคผนวก ข

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบความตรงในเนื้อหาของแบบฝึกสติปัญญา 4 และแบบประเมินสภาพความรู้สึกรู้จักของตนเอง

1. พระอาจารย์เสถียร ฐานวโร
2. พระอาจารย์ปัญญา สุกุญาโน
3. พระอาจารย์ลำจวน นิम्मโล
4. พระอาจารย์ประสูร ญาณเทโว
5. พระอาจารย์สมนึก กันตสีโล



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบความตรงในเนื้อหาของแบบประเมินสภาพความวิตกกังวล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศीलปชัย สุวรรณธาดา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณราย ทรัพย์ะประกา
3. รองศาสตราจารย์ นภาพร ทศนัยนา
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิศ สสมาหิโต
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามนักกรรมาธิการชาติชุดที่ ๒

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. วิสุมิ วัฒนสิน         | 2. พงศ์ศักดิ์ วัชรคุปต์ |
| 3. เกียรติไกร นารมย์      | 4. นิธิ ปิยะพันธ์       |
| 5. ทรงฤทธิ์ เวียงบาล      | 6. เสกสรรค์ บุญรัตน์    |
| 7. อนุชา สันติรังสีมันต์  | 8. เอกธวัช สกลจันทร์    |
| 9. สุกชญา ทองเล็ก         | 10. สราพงษ์ คำทรัพย์    |
| 11. อัฐพร กุญแจทอง        | 12. พัทธ์ชัย พัฒน       |
| 13. ชิม ลีสุเชียว         | 14. เอนกพล มงคลเดช      |
| 15. ชานนท์ แก่นจันทร์     | 16. บุญเปรม เทียงน่วม   |
| 17. ไพฑูรย์ เจริญทอง      | 18. อรรถ ไซยรักษ์       |
| 19. รัฐพล บุญมาก          | 20. สິงวร ทวีเฉลิมดิษฐ์ |
| 21. วิชระ วงศ์ทรัพย์เจริญ | 22. อุดลย์ เกิดศรี      |
| 23. บัญชา สุพรรณโรจน์     | 24. จิตรกร กระแสร์ญาณ   |
| 25. ชุชาติ สีหะวงศ์       | 26. สุกชพงษ์ โสမ်หงษ์   |



รายนามนักกรรทาชาวชนสโอมสรทหทารอากาศ

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. วิษณุ โสพานิช         | 2. ไมตรี ชูคำ           |
| 3. กิตติวัฒน์ พรหมณะ     | 4. สุกส์ัน สีเขียวแก้ว  |
| 5. สงกรานต์ ศรีสันต์     | 6. ชาญ อึ้งแดง          |
| 7. นิกร วงศ์รัตนวิจิตร   | 8. สรวุฑ เอี่ยมเขียว    |
| 9. ตีเรก แสงติษฐ์        | 10. สุกท้าย ผิวแดง      |
| 11. บุญเลิศ ล้วนกลาง     | 12. นิกร ชันสงฆ์        |
| 13. สุกธิพร พรหมณะ       | 14. พิษิต จันทร         |
| 15. บุญส่ง บุญมี         | 16. ประพันธ์ หุดะเสวี   |
| 17. ประยุทธ์ พละกุล      | 18. นพคล ไชยชนะ         |
| 19. วุฒินันท์ กำจัดภัย   | 20. บุญเจริญ เกาะกง     |
| 21. พิเศษชัย จ้วนสน      | 22. ชาทร รัตนจารย์      |
| 23. อนสรณ์ ทองมีนา       | 24. อัครสิทธิ์ รุจะศิริ |
| 25. ชีระกุล แคนอินทร์    | 26. ประมวล สิงห์สนาม    |
| 27. ไพศาล ชาวอน          | 28. ศศพร เสมอใจ         |
| 29. สุรศิริ ชาวพานิช     | 30. ทินกร กำแพงจันทร์   |
| 31. บุญองค์ ศรีเสริม     | 32. ธเนตร พารา          |
| 33. มานพ ปานสาคร         | 34. สุกธิโชค สิบไพวัลย์ |
| 35. รุ่งน้อง บุญยานุวัตร | 36. บรรจบ เรืองสา       |
| 37. นิมนต์ บุญสกุล       | 38. ประวิทย์ แสงเลข     |

## รายชื่อนักกีฬาสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย

1. นายสิงห์ศักดิ์	รอดเกิด	2. นายสมมาตร	วรหัง
3. นายวิบูลย์	ขุนหาญ	4. นายคำพล	วรรณประทีป
5. นายเชาวลิตร์	มีศิริ	6. นายอำนาจ	งามขำ
7. นายสิรินธร	จ้อยเจริญ	8. นายสมบัติ	ผาน้อย
9. นายยิ่งศักดิ์	ปีแดง	10. นายชวลิต	ผิวพ่อง
11. นายทอง	แทนสูงเนิน	12. นายมาโนช	สุวรรณประดิษฐ์
13. นายวัชรชัย	คงสุโขต	14. นายบุญเปรม	เกียงน่วม
15. นายพันธวิทย์	กอบวิทย์ภรณ์	16. นายทัศนัย	สีโรบล
17. นายฉัตรชัย	ผูกไทย	18. นายประเทือง	อุ้นเกต
19. นายจิตรณรงค์	พันธ์อำไพ	20. นายปราโมทย์	เทพช่วย
21. นายวัชระ	ปั้นทอง	22. นายชนันตร์	มั่งคั่ง
23. นายอัมพร	ธีรฉัตรธรรม	24. นายรังสรรค์	อัมบำรุง
25. นายอรุณสิทธิ์	สงสุวรรณ		

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินสภาพความวิตกกังวลของตนเอง

ชื่อ ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่ม .....

คำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ใช้อธิบายความรู้สึกของท่านโดยทั่ว ๆ ไป โปรดอ่านข้อความและ  
ทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านให้มากที่สุด  
คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิดแต่อย่างใด และ โปรดอย่าใช้เวลามากนักกับ  
ข้อความใดข้อความหนึ่ง

รายการ	เกือบไม่มี	มีบางครั้ง	มีบ่อย ๆ	เกือบทุกครั้ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นแจ่มใส	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าเหนื่อยและตึงเครียดง่าย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น ๆ	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกผิดหวังและล้มเหลว	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อนหย่อนใจ	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ ใจเย็น และมีสติ	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าปัญหาที่ถกมมาเรื่อย ๆ	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้าเป็นกังวลมากเกินไป	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลกับความคิดบางอย่าง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าตัดสินใจง่าย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ารู้สึกบกพร่อง	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ารู้สึกปลดปล่อยโล่งใจ	1	2	3	4
17. มีความผิดพลาดบางอย่างที่รบกวนจิตใจของข้าพเจ้า	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามักฝังใจกับความผิดหวัง	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและมีเรื่องยุ่งยากสับสน	1	2	3	4

## แบบประเมินสภาพความรู้สึกของตนเอง

ชื่อ ..... นามสกุล .....

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ขณะที่ท่านเจริญ

## สติปัฏฐาน 4

	ใช่	ไม่ใช่
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียวแปลบที่นิ้วมือ	[ ]	[ ]
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียวแปลบที่หัวใจ	[ ]	[ ]
3. ข้าพเจ้ารู้สึกสับัดร้อนสับัดหนาวเหมือนเป็นไข้	[ ]	[ ]
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเจ็บแน่นอึดอัดในหน้าอก	[ ]	[ ]
5. ข้าพเจ้ารู้สึกคลื่นเหียนอยากอาเจียน	[ ]	[ ]
6. ข้าพเจ้ารู้สึกมันคันศีรษะ	[ ]	[ ]
7. ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะ	[ ]	[ ]
8. ข้าพเจ้ารู้สึกตึงบริเวณท้ายทอย	[ ]	[ ]
9. ข้าพเจ้ารู้สึกร้อนบริเวณใต้ฝ่าเท้า	[ ]	[ ]
10. ข้าพเจ้ารู้สึกเย็นระหว่างหัวคิ้ว	[ ]	[ ]

กลุ่ม

แบบบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง

[1]

[2]

ชื่อ ..... นามสกุล ..... ครั้งที่...

นาทีก	3	4	5
วินาที	%	%	%
6	.....	.....	.....
12	.....	.....	.....
18	.....	.....	.....
24	.....	.....	.....
30	.....	.....	.....
36	.....	.....	.....
42	.....	.....	.....
48	.....	.....	.....
54	.....	.....	.....
60	.....	.....	.....

ค่าเฉลี่ย .....

ผู้บันทึก .....

กลุ่ม

[1]

[2]

## แบบบันทึกเวลาปฏิบัติวิชาตอนสอง

ชื่อ ..... นามสกุล .....

ครั้งที่	ทดสอบ		
	1	2	3
1	.....	.....	.....
2	.....	.....	.....
3	.....	.....	.....
4	.....	.....	.....
5	.....	.....	.....
6	.....	.....	.....
7	.....	.....	.....
8	.....	.....	.....
9	.....	.....	.....
10	.....	.....	.....
ค่าเฉลี่ย (วินาที)	.....	.....	.....
ผู้บันทึก	.....	.....	.....



## เครื่องโมนิเตอร์หน้าที่สมอง (Cerebral Function Monitor)

เป็นเครื่องโมนิเตอร์และวิเคราะห์หน้าที่ของสมอง ซึ่งแตกต่างจากเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองโดยทั่ว ๆ ไป ที่แสดงผลบนกระดาษและแปรผลโดยแพทย์ผู้ชำนาญเท่านั้น แต่เครื่องที่ได้วิจัยและสร้างขึ้นนี้เพื่อให้ง่ายต่อการใช้และการแปรผล เครื่องมีขนาดเล็กที่ใช้อิเล็กโทรดเพียงคู่เดียว โดยการวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าสมองแล้วแสดงผลออกมาเป็นตัวเลข ซึ่งเป็นเปอร์เซ็นต์ของแต่ละช่วงความถี่คือ อัลฟา (Alpha), บีตา (Beta), ซีตา (Theta), เดลต้า (Delta) และค่าศักย์ไฟฟ้าสมองเฉลี่ย นอกจากนี้แล้วเครื่องยังมีระบบเตือนเมื่อศักย์ไฟฟ้าสมองเฉลี่ยต่ำกว่าขีดจำกัดที่ตั้งไว้ด้วย หรือเมื่ออิเล็กโทรดหลุดหรือติดไม่ดี

### คุณลักษณะเฉพาะของเครื่อง

1. เป็น single pair electrode ใช้อิเล็กโทรด 1 คู่
2. ความถี่การตอบสนอง 1-30 Hz (-3 dB) รอบต่อวินาที
3. Amplitude input range 0-250  $\mu$ V ช่วงแอมพลิจูด 0-250 ไมโครโวลต์
4. input impedance มากกว่า 10 M โอห์ม
5. Leakage current ต่ำกว่า 20  $\mu$ A กระแสรั่วน้อยกว่า 20 ไมโครโวลต์
6. มีเสียงเตือน (audible alarm) เมื่อศักย์ไฟฟ้าสมองเฉลี่ยต่ำกว่า 10  $\mu$ V
7. แสดงผลเป็น เปอร์เซ็นต์ (percentage) ของ ศักย์ไฟฟ้าสมอง (brain activity) ออกเป็น 4 ช่วง

เดลต้า (1-4 Hz)

ซีตา (4-8 Hz)

แอลฟา (8-13 Hz)

เบต้า (13-30 Hz)

และแสดงค่าของ mean amplitude

8. เคลื่อนย้ายสะดวก
9. ใช้ไฟ 220 โวลต์ 50 Hz



## 10. LED indicator

- Hi amplitude artifact
- Low frequency artifact
- High frequency artifact
- mean amplitude ต่ำกว่า  $10 \mu V$
- bad contact eletrode



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ง

รายการข้อมูล ความวิตกกังวล (ANX) คลื่นสมองบีต่า (BETA) และเวลาปฏิกิริยา  
ตอบสนอง (RT) ของนักกรีฑาทีมชาติ ก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ANX	BETA	RT	ANX	BETA	RT
ทดลอง	56	32.90	.222	54	55.32	.210
	51	41.62	.227	51	66.45	.190
	43	41.70	.185	41	46.23	.175
	38	36.61	.212	33	70.18	.184
	34	55.15	.211	33	66.09	.180
	31	32.12	.200	29	40.15	.195
	55	40.50	.180	43	47.12	.172
	42	42.01	.192	41	52.78	.180
	47	50.10	.193	42	60.18	.170
ควบคุม	55	35.94	.197	56	32.11	.200
	45	39.42	.213	41	41.50	.211
	43	38.01	.232	44	32.55	.230
	42	57.00	.202	43	36.46	.184
	30	36.45	.204	32	37.63	.217
	42	37.27	.182	40	31.66	.208
	53	37.77	.189	52	49.00	.190
	46	50.55	.195	44	51.04	.190
	42	42.10	.192	41	44.99	.193

รายการข้อมูล ความวิตกกังวล (ANX) คลื่นสมองบีต่า (BETA) และเวลาปฎิกริยา  
ตอบสนอง (RT) ของนักกีฬาเฮวชนทีมสโมสรทหารอากาศ ก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ANX	BETA	RT	ANX	BETA	RT
ทดลอง	40	30.27	.228	31	67.27	.196
	37	43.11	.203	32	84.93	.196
	48	37.28	.206	35	86.08	.190
	54	39.72	.220	42	49.74	.198
	53	41.99	.203	44	56.59	.184
	40	32.87	.199	34	45.92	.185
	53	39.27	.203	49	52.53	.174
	47	40.01	.217	43	60.07	.178
	45	51.41	.226	42	57.57	.192
ควบคุม	41	32.70	.229	43	36.97	.239
	47	39.32	.205	43	36.67	.245
	49	42.35	.207	49	32.87	.230
	50	38.63	.203	48	37.53	.216
	45	42.34	.199	48	40.99	.207
	50	37.58	.218	51	35.70	.215
	53	44.55	.200	55	27.47	.218
	40	49.06	.224	43	39.67	.223
	44	29.79	.220	55	31.45	.220

รายการข้อมูล ความวิตกกังวล (ANX) คลื่นสมองบีต่า (BETA) และเวลาปฏิกิริยา  
ตอบสนอง (RT) ของนักกรีฑาที่มสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย ก่อนและ  
และหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ANX	BETA	RT	ANX	BETA	RT
ทดลอง	51	32.11	.221	45	54.96	.182
	43	36.38	.224	41	62.69	.202
	39	44.98	.228	36	52.76	.192
	44	36.55	.214	40	74.74	.198
	40	42.88	.230	35	69.55	.213
	42	54.11	.203	38	78.99	.181
	48	49.02	.219	45	80.85	.198
	39	46.71	.234	36	86.08	.207
	40	49.06	.214	36	66.33	.181
	ควบคุม	42	32.36	.223	40	31.05
40		54.68	.209	44	37.38	.209
38		50.91	.230	43	38.83	.241
44		47.68	.234	45	38.08	.240
40		48.99	.201	41	39.57	.206
49		35.67	.231	52	32.70	.236
39		44.04	.230	43	36.45	.225
42		36.10	.218	40	34.72	.220
52		43.49	.211	51	35.62	.213



คำชี้แจงก่อนเข้าปฏิบัติธรรม แนวการฝึกสติปัฏฐาน 4

ของวัดไตรงามธรรมธาราม ต.คอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี

ในหลักพระพุทธศาสนาทรงแสดงถึงวิธีปฏิบัติธรรมไว้ 2 ประการคือ สมถกัมมัฏฐาน 1  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน 1 ทั้ง 2 ประการนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีเจริญไว้ต่างกัน การ  
เจริญสมถกัมมัฏฐานนี้ อรรถกถาจารย์ได้แสดงวิธีเจริญไว้ 40 อย่าง และเกจิอาจารย์  
ก็สร้างรูปแบบวิธีเจริญอีกมากมายหลายประการ เช่น การเจริญกสิณ การเจริญสุภะกัมมัฏฐาน  
เป็นต้น ในหลักของกัมมัฏฐานนี้ ถึงแม้จะมีวิธีการมากมายก็ตาม แต่ก็มุ่งในทางทำจิตให้สงบเท่า  
นั้น ไม่ใช่ทางแห่งการบรรลุธรรม เพราะสมถกัมมัฏฐานเป็นไปเพื่อการได้ฌาน 4 ฌาน 8 หรือ  
สมาบัติ 8 ดังเช่นอาฬาลดาบสและอุทกดาบส เป็นต้น แม้ท่านจะได้สมาบัติ แต่ก็ไม่ใช่ทาง  
ในการตรัสรู้ ผลสุดท้ายท่านทั้งสองก็ต้องไปเสวยวิบาก คือ ไปเกิดเป็นอรูปพรหม ในอรูปภพ  
ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ที่จะเป็นหนทางไปสู่การตรัสรู้ธรรม สมเด็จพระบาลีพุทธทศ  
ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า เอกายโน อส ภิกขเว มคโค แปลว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้แล  
เป็นทางอันเอก หมายถึง เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ไม่มีหลายทาง ถ้าทางนั้นมีหลายทาง  
ก็แสดงว่าธรรมนั้นมีใช้ของพระพุทธพจน์ จัดเป็นสังขารมปฏิบรู ซึ่งจะทำให้พระสังขารมที่แท้จริง  
เสื่อมลง ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติธรรม จึงจำต้องอาศัยหลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดงอย่างครบถ้วน  
บริบูรณ์แล้ว ทั้งอรรถ (ปรมัตถธรรม) และพยัญชนะ (สมมติธรรม)

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการปฏิบัติธรรมในหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่  
พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ไม่ต้องสร้างรูปแบบ หรือไม่ต้องบัญญัติขึ้น เพียงแต่เราได้ปฏิบัติ  
ตามพระธรรมที่ทรงบัญญัติไว้เท่านั้น

### หลักการเจริญสมถกัมมัฐานและวิปัสสนากัมมัฐาน

การเจริญสมถกัมมัฐาน มีวิธีเจริญแตกต่างจากวิปัสสนากัมมัฐาน บางอย่างใช้ข้อธรรมอย่างเดียวกัน แต่มีวิธีปฏิบัติต่างกัน การเจริญสมาธิก็แบ่งการใช้เป็น 2 ประเภท คือ สมาธิของสมณะ<sup>1</sup> และสมาธิของวิปัสสนา ทั้ง 2 ประเภทนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน เช่น สมาธิของสมณะใช้อุบายสมาธิและอุปปราสมาธิ โดยมุ่งไปเพื่อให้บรรลุฌานหรือสมาบัติ ซึ่งมีอุเบกขาและเอกัคคตาจิตเป็นอารมณ์ ส่วนวิปัสสนาใช้สมาธิชั่วคราว คือ ฌานสมาธิ เป็นสมาธิโอกาสใดก็ได้ตลอดเวลาไม่ต้องแสวงหาความสงบ ไม่ต้องทำจิตให้เป็นอุเบกขาหรือเอกัคคตา เพราะเป็นวิปัสสนานั้นคือการกำหนดทุกข์เป็นอารมณ์ เห็นทุกข์เกิด-ดับตลอดกาลเวลา มีใช้สมาธิตั้งแน่วแน่หรือเจือบสงบ ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาจึงมีข้อกำหนดแตกต่างจากสมณะ เพราะวิปัสสนาต้องยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาญาณเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ คือการยกระดับจิตที่ต่ำขึ้นมา หมายถึงสมาธิที่เคยมีสภาพตั้งแน่วแน่ มีอุเบกขาเวทนาเป็นเครื่องเสวยอยู่ โดยที่นักปฏิบัติต้องยกจิตขึ้นสู่สภาวะธรรมเห็นชั้น 5 เกิดดับที่ฐานกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีธรรมเอกัคคต<sup>1/</sup> มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมชัดตามความเป็นจริง

### ข้อควรปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น

การเจริญวิปัสสนา คือการเจริญเช่นกันกับสมณะ คือกำหนดอานาปานสติ หมายถึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การเจริญวิปัสสนา นักปฏิบัติแยกส่วนให้เข้าใจ คือ

1. เจริญอานาปานสติในหลักของสมณะ
2. เจริญอานาปานสติในหลักของวิปัสสนา

สมณะกัมมัฐาน เจริญด้วยวิธี 2 อย่างคือ

1. บริกรรมภาวนาพร้อมลมหายใจเข้า-ออก
2. ไม่ต้องบริกรรมภาวนา แต่กำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก

<sup>1/</sup> การมีธรรมเอกัคคต<sup>ขึ้น</sup> ความหมายบทนี้คัดมาจากคู่มือปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน คือการกำหนดคลุมหายใจเข้า-ออก เหมือนกัน แต่วิธีเจริญ

ต่างกันคือ

1. กำหนดขานสัมผัส หมายถึง กำหนดคลุมที่มากกระทบกับผนังจมูก
  2. กำหนดขานะวิญาณ หมายถึง กำหนดคลุมความรู้สึกที่ก่อความรู้ในกลิ่น
- แต่การเจริญวิปัสสนาห้ามใช้องค์บริกรรมหรือตัวภาวนา เพราะองค์บริกรรมนั้นจะปิดบังสภาวะธรรม ทำให้ไม่เห็นพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

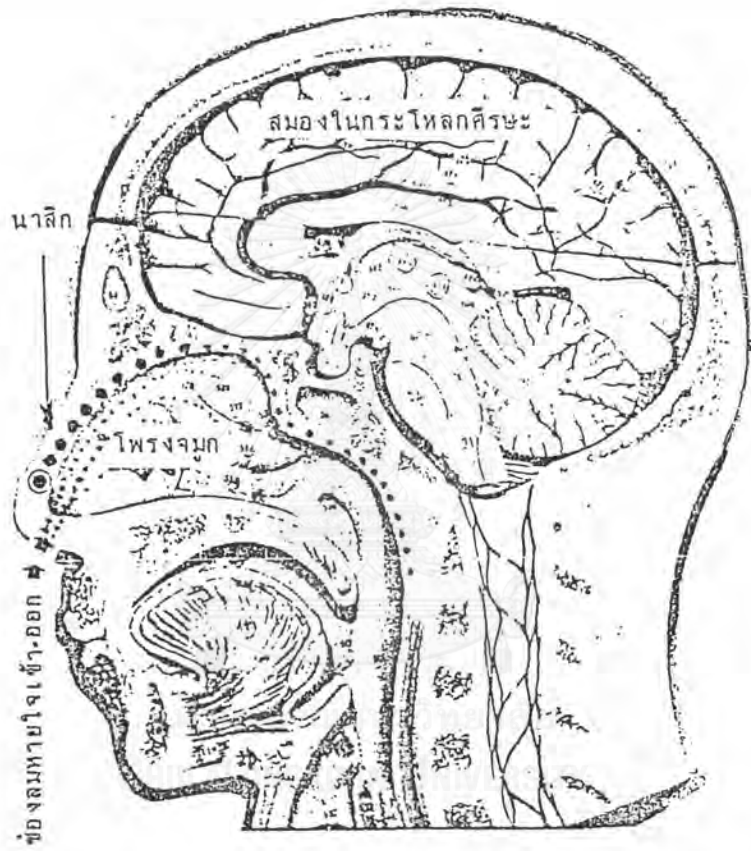
### การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนา

นักปฏิบัติธรรม ไม่ต้องวิตกกังวลใจว่าจิตยังไม่สงบ เพราะวิปัสสนาใช้สมาธิตลอดกาล ไม่เลือกเวลา ส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันมักกล่าวว่า ไม่มีเวลาว่าง จึงปฏิบัติไม่ได้ ที่แท้จริงนั้น การปฏิบัติธรรม อยู่ที่การกำหนดในอริยาบทต่าง ๆ หรือทำได้ทุกลมหายใจ จึงไม่จำเป็นต้องแสวงหาความสงบ เพราะความสงบนั้นไม่ได้อยู่กับวัตถุ ซึ่งอยู่ที่เราวางใจได้ในวัตถุนั้น ๆ หมายถึง เราไม่ไปใส่ใจในอารมณ์อื่นที่เห็นด้วยตา กิเลสด้วยหู กิเลสด้วยจมูก กิเลสด้วยลิ้น กิเลสด้วยกาย กิเลส และการนึกคิด กิเลส

วิธีกำหนดเบื้องต้น คือ ให้นักปฏิบัติธรรมนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบ เมื่อนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งใจสู่คลุมหายใจเข้าให้เต็มหน้าท้อง เมื่อลมเข้าไปอยู่เต็มแล้วก็ให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกหรือใต้เพดานทั้ง 2 ข้าง เมื่อตั้งสติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ให้ปล่อยลมในท้องออกมาทีละนิด ๆ ค่อย ๆ ปล่อยลมออกมาจนหมด แล้วก็ให้สูดเข้าไปใหม่จนเต็มท้องอีก แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมออกมาทีละนิด ๆ ทำอยู่เช่นนี้ประมาณ 3-5 ครั้ง หรือ 5-10 ครั้ง จากนั้นจิตก็สงบในทันใด หากยังไม่สงบก็ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ ขณะเมื่อสูดลมหายใจเข้าก็ดี หายใจออกก็ดี ไม่ต้องบริกรรมหรือภาวนาใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่ต้องคิดว่านี่ลมหายใจเข้า นี่ลมหายใจออก เพราะจะทำให้จิตเป็น 2 อารมณ์

ในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้า - ออกพอสมควรแล้ว ก็ให้หยุดหายใจอยู่นิ่งหนึ่งแล้ว ก็เอาสติมาตั้งไว้ที่นาสิก คือบริเวณปลายจมูกทั้ง 2 ข้าง (ดูภาพประกอบ) เพื่อกำหนดดูการเกิดดับของขานะสัมผัสหรือขานะวิญาณ การเจริญวิปัสสนา นักปฏิบัติต้องแยกอารมณ์ของสมณะ และวิปัสสนาให้ออก และต้องรู้ว่าจมูกของเราไม่เคลื่อนไหว ขณะเมื่อเราหยุดหายใจ แต่มีใช้กลิ่นลม

ภาพแสดงที่ตั้งนาสิกและที่เกิดฆานวิญญาณ





หยาบใจ แล้วตั้งสติไว้ที่นาสิก ใช้ญาณสอดส่องดูภายในนาสิกวางใจไว้เป็นกลาง ๆ ไม่เพ่งไม่  
บังคับจิต จะเห็นการเกิดดับของวิญญาณหรือชั้นที่ 5 ที่นาสิกนั้น ความรู้สึกเกิดดับนี้มีลักษณะวิบ  
 ๆ ๆ ละเอียด...ละเอียด...คล้ายพยับแดดในเวลาอากาศร้อนจัด ๆ หรือ เหมือนเม็ดในจอ  
โทรทัศน์ขณะภาพไม่ติด ซึ่งเป็นเม็ดเล็ก ๆ เกิดดับระยิบระยับ

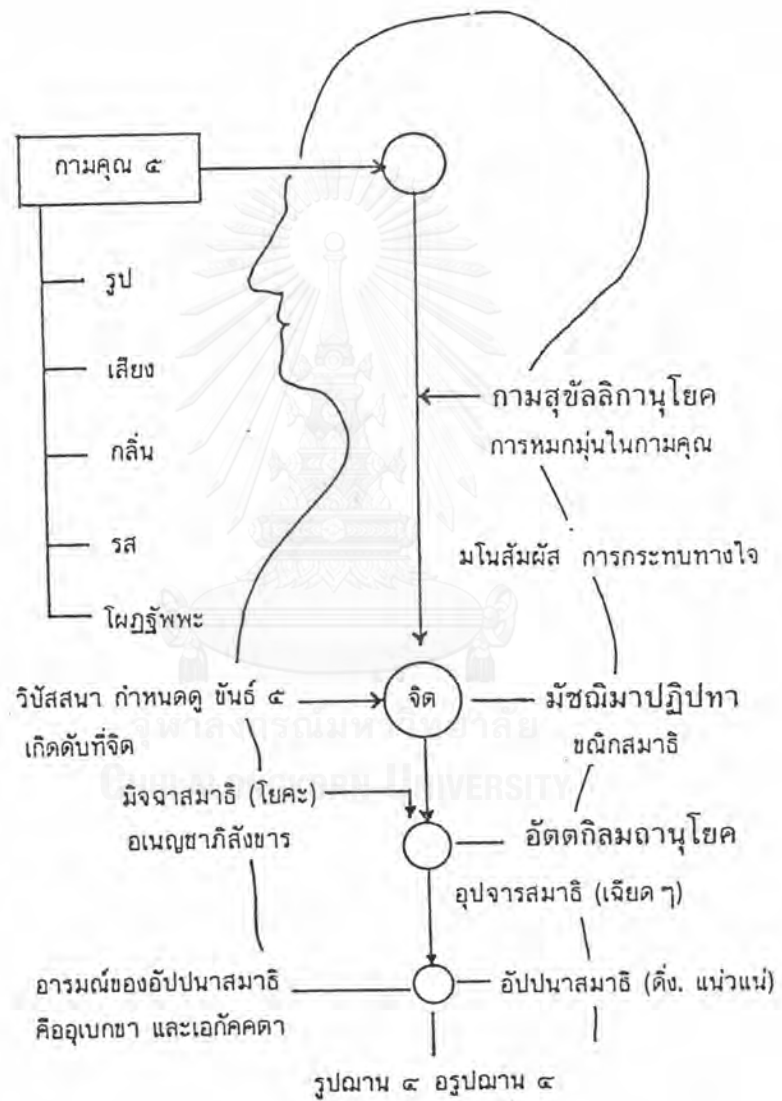
ขณะเมื่อนักปฏิบัติเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว ก็ให้ประคองจิตไว้เป็นกลาง ๆ ไม่ให้  
บังคับจิต และไม่ต้องอยากเห็น ถ้าขณะเห็นอยู่นั้น โดยที่นักปฏิบัติไปบังคับจิต เพื่ออยากเห็นก็จะ  
ไม่เห็นเลย ดังนั้นให้ดูไปตามธรรมชาติในการกำหนดดูความรู้สึกเกิดดับที่นาสิก บางท่านอาจจะ  
ไม่เข้าใจ ผู้ที่เคยปฏิบัติแบบอื่น ๆ มาแล้ว ก็อาจจะทำได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตให้ถูก  
ถ้าวางจิตไม่ถูกก็จะไม่เห็น

หลังจากกำหนดที่นาสิกได้แล้ว ก็ให้โน้มไปดูที่มโนสัมพันธ์ (ดูภาพประกอบ) ที่ตั้ง  
ของมโนสัมพันธ์อยู่ตรงกลางระหว่างภายในปอดทั้ง 2 ข้างหรือบริเวณหัวใจเดินทั้งซ้ายและขวา  
ตามปรกติหัวใจอยู่แถบซ้าย แต่วิจิตรแบ่งเป็น 4 ครองคือ เข้า 2 ออก 2 โดษแบ่งซีกของ  
อวัยวะข้างละ 2 รวมเป็น 4 และจุกของเราที่แบ่งเป็น 4 ครองเช่นเดียวกัน คือ  
ช่องลมหายใจเข้า ออก 2 ข้าง (ซ้าย ขวา) ช่องออกของวิญญาณซึ่งเป็นเส้นประสาทของ  
จุกก็มีอยู่ทั้ง 2 ข้างเช่นเดียวกัน การกำหนดวิปัสสนาต้องกำหนดที่นาสิกหรือเพดานจุก  
เห็นการเกิดดับและความรู้สึกที่เป็นปรมาตมธรรมอยู่ภายในเท่านั้น

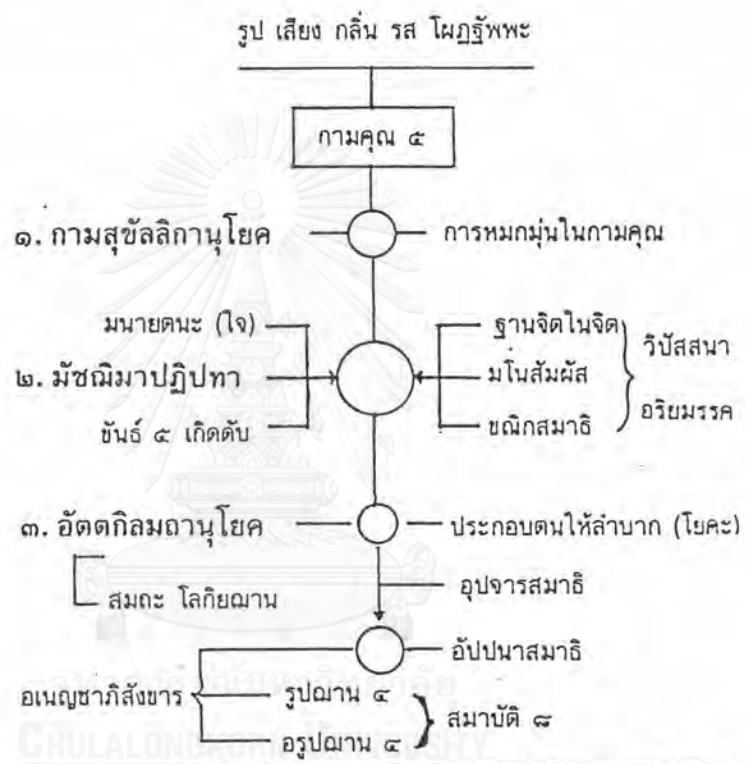
การกำหนดที่มโนสัมพันธ์ ถ้านักปฏิบัติกำหนดที่นาสิกได้แล้ว ก็ จะเห็นการเกิดดับที่  
มโนสัมพันธ์พร้อมกัน โดยแบ่งการเกิดดับที่ละข้าง คือ เมื่อนาสิกเกิดดับข้างซ้ายและที่มโนสัมพันธ์  
ข้างซ้าย จะเกิดดับพร้อมกัน มีลักษณะเหมือนกัน ส่วนข้างขวาก็เช่นเดียวกัน

ฉะนั้นดังที่กล่าวมา คือการกำหนดที่นาสิกนั้น หากยังทำไม่ได้ก็ให้มากำหนดการคู้  
แขนเข้าเหยียดแขนออก หรือยกมือขึ้นลง ซึ่งแสดงไว้ในอิริยาบถต่อไป

แผนผังการปฏิบัติธรรมกับทาง 3 สาย



แผนผังสมาธิ 3 อย่าง กับทาง 3 สาย  
สมถะ และ วิปัสสนา



สมถะ คือ อปปนาสมาธิ ทำจิตให้ตั้ง (ว่าง) เป็นผลให้เกิดฌานสมาบัติ  
 วิปัสสนา คือการกำหนดชั้น ๕ เกิดดับ ที่มโนสัมผัสในฐานจิตในจิต โดย  
 การพิจารณาเห็นทุกข์เป็นอารมณ์ มีใช้บังคับจิตให้ตั้งหรือว่างสมาธิของวิปัสสนา  
 คือ สมาธิเห็นชั้น ๕ เกิดดับชั่วขณะ ๆ เป็นสมาธิ  
 อกาลิโก คือ สมาธิไม่เลือกเวลา เป็นสมาธิปัจจุบันชั่วขณะเกิดดับ เรียกว่า  
 ฌณิกสมาธิ หรือตถังคปทาน คือ การละชั่วขณะจิตเกิดดับ

## ภาคปฏิบัติวิยาบท 4 (พิเศษ)

### วิธีฝึกฐานแรก

การนั่งสมาธิ คือ การทำสัมปชัญญะของการคู้แขนเข้า เหยียดแขนออก ฟังนึ่งคู้ บัลลังก์ หมายถึง นั่งตัวให้ตรง ตั้งคอให้ตรง มีสติตั้งอยู่ในฐานของการฝึกคู้แขนเข้า เหยียด แขนออก มือของเราพยายามวางบนหัวเข่าทั้ง 2 ข้างแล้วก็แบมือข้างหนึ่งตามท่อนั้น จะเป็นมือ ซ้ายหรือขวาก็ได้ ให้ดูตามรูปภาพ

เมื่อแบมือแล้ว เอาสติหรือจิตมาไว้ที่ฝ่ามือของเราที่จะทำการคู้นั้น แล้วยกขึ้นเป็น จังหวะตามแต่นัด นิ้วมือทั้ง 5 ก็ขยับเข้า ขยับออกจากกันเป็นระยะ ๆ ตามจังหวะของการ ยกมือขึ้น จนมือจนถึงข้อศอกตั้งก็ให้ขยับลงเป็นจังหวะ พร้อมขยับนิ้วมือให้ออกจากกันเหมือนกับ ที่ยกขึ้นเป็นระยะ ๆ เมื่อขณะยกขึ้น-ลง ให้หยุดเป็นจังหวะ ๆ เป็นขณะ ๆ ให้ค่อย ๆ ยกขึ้น หรือเอามือลงช้า ๆ ไป ไม่ต้องท่องบ่นหรือภาวนาแต่ประการใด ถ้าเราเอาตัวภาวนาเข้า จะเป็นภาวนาอย่างไรก็ตาม ความรู้สึกก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะสัญญาที่เรายึดอยู่นั้น เป็นอิตตา จะไม่เห็น ความเกิด ความดับ ของวิญญาณที่ทำให้เราเคลื่อนไหวมือได้หรือทำให้เรายกขึ้นยกลงได้

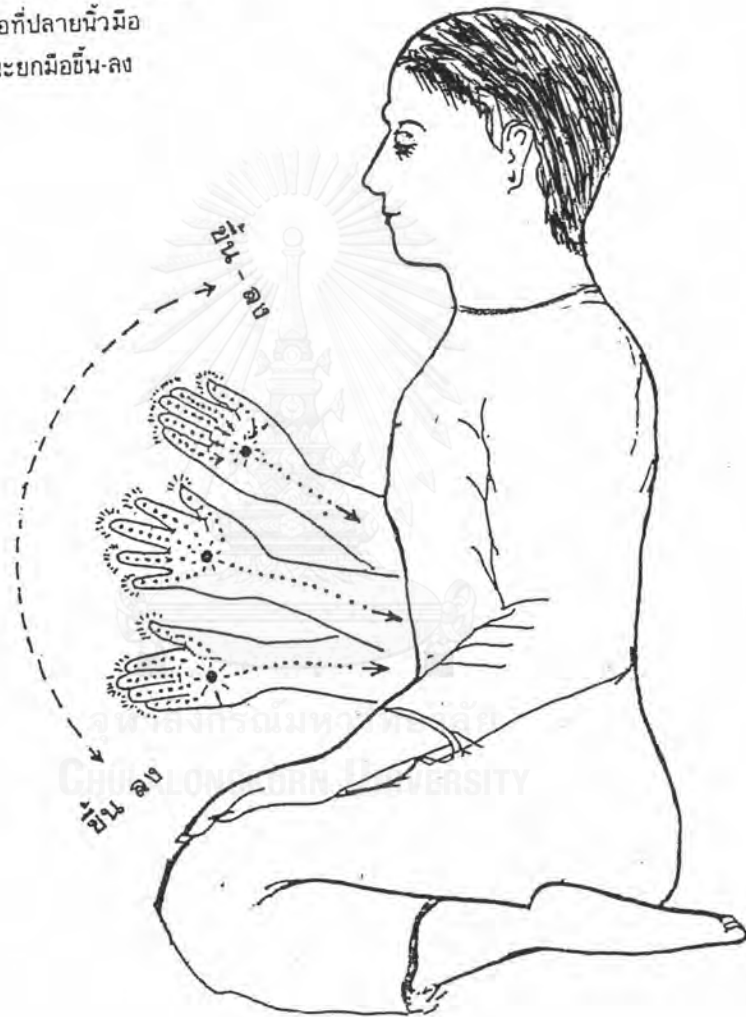
ข้อสังเกตในการกำหนดคุณสมบัติธรรม ในการคู้แขนเข้าเหยียดแขนออก คือ มือยกขึ้น ยกลง เป็นจังหวะประมาณ 5-7 ระยะ ข้อศอกให้แนบติดกับสะโพก โดษให้มีการเคลื่อนไหว เฉพาะช่วงแขนกับนิ้วมือ นิ้วนั้นก็ขยับเป็นระยะ ๆ เหมือนกับที่เราใช้กรรไกรตัดผ้า ฟังทำ อย่างนั้นเช่นกัน การยกมือคู้ เหยียด โดษที่เราไม่ต้องเกร็งมือ ให้ยกไปตามสบายๆ ให้ยกขึ้น ช้า ๆ เอามือลงช้า ๆ เป็นจังหวะ ระยะ ๆ

ข้อควรจำ การที่ยกมือนั้นเพื่ออะไร ก็เพื่อกำหนดดูกายสัมผัสชาเวทนา ซึ่งมีวิญญาณ ออกมารับความรู้สึก ที่นิ้วกระทบกัน จะเห็นความดับวูบ ๆ ที่นิ้วมือตามที่เราขยับทุกครั้งไป เมื่อความรู้สึกเช่นนี้ยังไม่เกิดขึ้นก็พยายามยกต่อไป จนกว่าจะจับสภาวะนี้ได้

การดูอารมณ์ในการยกมือ ฟังสังเกตระหว่างนิ้วมือทั้ง 5 มากกระทบกัน จะเกิด ความรู้สึก วูบ ๆ มีอาการคล้าย ๆ กับว่าอุ่น ๆ หรือ ร้อน ๆ แต่มิใช่อุ่นและไม่ใช่อุ่น แต่ เป็นการเกิดดับของขั้นที่ 5

การกำหนดคณฺชน - เหยียดคณฺชน

กำหนดสติที่กลางฝ่ามือ  
หรือที่ปลายนิ้วมือ  
ขณะยกมือขึ้น-ลง



## การกำหนดคู่แขน - เที้ยตแขน

ตั้งสติกำหนด ที่ปลายนิ้วหรือที่ กลางฝ่ามือ



คือ การยกมือขึ้น - ลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้น - ลง ให้ขยับนิ้วมือ (จาก  
ออกและจับเข้า) กำหนดสัมพัทธ์ความรู้สึกวูบ ๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบ  
กัน ยกขึ้น - ลงช้า ๆ ค่อย ๆ ขึ้น ค่อย ๆ ลง ให้หยุดเป็นจังหวะเป็นระยะ ๆ เมื่อทำ  
ไปนาน ๆ จะเห็นความรู้สึกเกิดดับที่นิ้วกระทบกัน มีอาการลักษณะเสียว ๆ วูบวาน ๆ  
หรือแปลบ ๆ ที่นิ้ว ขณะยกขึ้น - ลง ไม่ต้องท่องบ่นไม่ต้องบริกรรมอย่างใดทั้ง  
สิ้น การบริกรรมจะทำให้ไม่เห็นความรู้สึก

การดูการเกิดดับของชั้น 5 เพื่ออะไร ก็เพื่อทำลายภาพ ทำลายเครื่องผูกมัด คือ สัญญาที่เป็นอุปทาน อันจะทำให้เราต้องเป็นไปตามวิบาก เพราะเมื่อการรอกมือนาน ๆ เข้า ความรู้สึกก็จะแรงขึ้น มีอาการเสียว ๆ วูบวาบไปทั่วกาย เกิดคับวูบ ๆ อยู่ตลอดเวลา

อารมณ์เมื่อเกิดขึ้นมากแล้ว ในการรอกมือจะเกิดขึ้นที่ฝ่ามือ แล้วความรู้สึกอันนี้จะวิ่งไปตามเส้นในมือของเรา ภาษาธรรมะเรียกว่า ทางเดินของกาสวิญญาณ แล้วไปกระทบหัวใจ คือ มนษคณะ หมายถึงอายตนะในส่วนของใจ เมื่ออารมณ์ของความรู้สึกนี้ไปถึงหัวใจ ก็เกิดความสัมผัสกันขึ้น เรียกว่า โนสัมผัส การกระทบทางใจให้เรารู้ต่อไป ความรู้สึกในหัวใจก็จะตื่น ในครั้งแรกจะเกิดความระบม สะบัดร้อนสะบัดหนาว แต่เราไม่ต้องไปดูที่โนสัมผัส พยายามดูที่กายสัมผัสของการรอกมือได้แล้ว ก็จะไปสัมผัสกับที่หัวใจ การเห็นอย่างนี้เรียกว่า เห็นความรู้สึกของกระแสวิญญาณ

ก่อนอื่นที่เราฝึกปฏิบัติควรรู้คือ ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์ถึงอารมณ์ผสมติ คือไม่ต้องไปนึกคิด เพราะความรู้สึกของสภาวะธรรมนี้ จะเข้าไปตัดความรู้สึกของการนึกการคิดเสีย เช่น เวลาเรานึกถึงบ้าน เมื่อมีสภาวะอยู่จะตัดและลืมเรื่องอื่น ๆ ได้ การดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ฝ่ามือหรือปลายมือเรา เกิดขึ้นขณะหนึ่ง ๆ ทุกขณะ ถ้าถึงหัวใจก็เกิดขึ้น ท่านเรียกว่า พิจารณาเห็นภายในภายในที่เป็นภายใน เมื่อเราทำงานชานาญ เวลาขมมือ ความรู้สึกก็จะเกิดที่ฝ่ามือหรือที่ปลายนิ้วมือ ที่หัวใจ หรือที่โนสัมผัส ก็เกิดพร้อมกัน ในพระบาลีของมหาสติปิฎฐาน 4 กล่าวไว้ว่า อช เต ตพทิก ธา วากาเฮ กายาน ปส ส วิหริ ดังนี้ ส้อมพิจารณาเห็นภายในภายในที่เป็นทั้งภายในทั้งภายนอก ในความรู้สึกเกิดขึ้นในมือ ขณะยกขึ้น เป็นส่วนข้างนอก เมื่อถึงโนสัมผัสแล้ว จึงเรียกว่าเห็นเป็นภายใน

#### การตมโนสัมผัส

เมื่อนักปฏิบัติได้ปฏิบัติจับความรู้สึกที่มือได้แล้ว ก็ให้เอามือวางลงไว้เป็นปกติ จะวางมือขวาที่มือซ้ายก็ได้ หรือจะวางอย่างไรก็ได้ ตามความถนัด แล้วก็กำหนดขึงลงไป ระหว่างหน้าอกหรือทรวงอกทั้งสองข้าง จะเห็นความรู้สึกเกิดขึ้น เต็มคืบ ๆ ทีละข้าง บางทีก็เกิดข้างซ้ายบางทีก็เกิดข้างขวา แต่เราพยายามดูให้เป็น 2 แถบ เพราะสภาวะของนามรูป

การกำหนดสติการเกิดดับของกายสัมผัส และ มโนสัมผัส

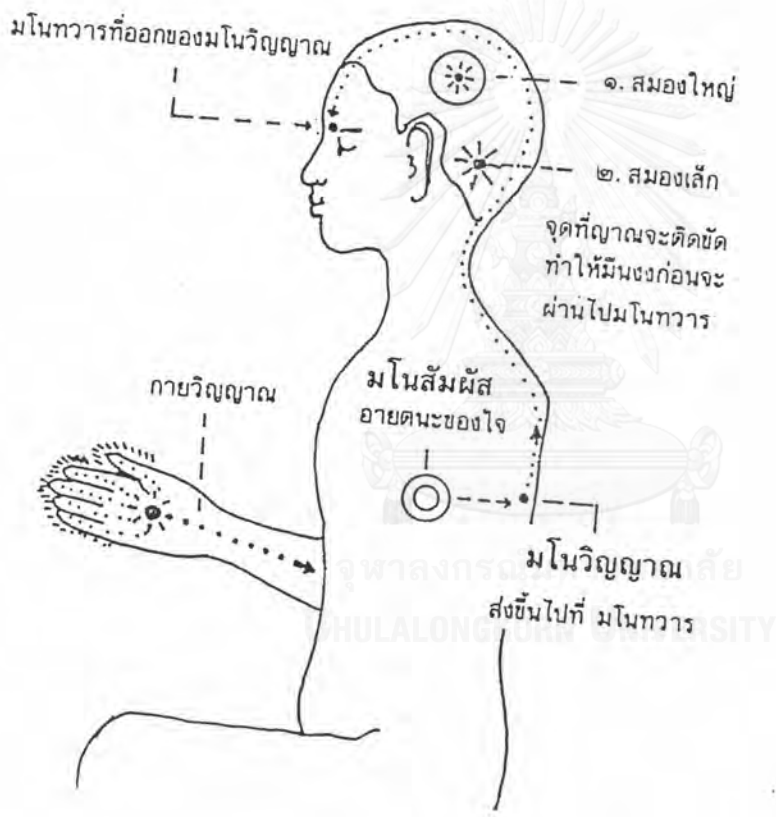
ขณะยกมือขึ้น-ลง ให้อยู่กับนิ้วมือออกจาก เข้าหากันเป็นระยะ ๆ  
ตั้งสติกำหนด ที่ปลายนิ้วหรือที่ กลางฝ่ามือ



กายวิญญาน ส่งไปผัสสะ ที่มโนสัมผัส



### การมองด้านในของจิตและวิญญาณ



ภาพแสดงที่ตั้งมองจากด้านหน้า



๑. คือ การกำหนดกายสัมผัส ดูการเกิดดับของกายวิญญาณที่มีการผัสสะกัน
๒. คือ การกำหนดมโนสัมผัส ดูการเกิดดับของจิตที่মনายตนะ (ใจ)
๓. คือ การกำหนดดูการเกิดดับของมโนวิญญาณ

ทั้ง ๓ จุดนี้ ให้กำหนดได้เฉพาะจุดที่ ๑ กับจุดที่ ๒

ต้องทำงานทั้งสองข้าง นักปฏิบัติต้องสังเกตอาการของความรู้สึก พยายามดูให้ละเอียด จะเห็นการผัสสะของมโนวิญญาณแล้วเกิดเป็นธรรมารมณ์ คือผัสสะของนามรูปกระทบอยู่ภายใน เวลาคุมโนสัมผัส ให้กำหนดความรู้สึกที่มโนสัมผัส อาตมาปี คือ การเพียรเพากิเลส บาป กรรม เมื่อถึงตอนนั้นจะเกิดอาการต่าง ๆ เช่น รู้สึกเจ็บหรืออึดอัดในหน้าอก คลื่นเหียนเหมือนจะอาเจียน เรื่องสัญญาในอดีตจะเกิดขึ้นมา เราจะลบลัญญาในตอนนั้น การทำลายภพชาติ ก็ต้องมาทำลายตอนนั้น จะไปทำลายก่อนไม่ได้ ภพชาติจะดับไปหรือจะต่อเป็นภพใหม่ ก็ต้องเกิดขึ้นที่มโนสัมผัส และเมื่อถึงตอนนั้นเราจะเห็นวิบากกรรมในอดีตที่เคยทำมาแล้ว จะขึ้นมา ให้นักปฏิบัติกำหนดที่มโนสัมผัส วิบากกรรมเหล่านั้นจะขาดไป เป็นการชดใช้ในชาตินี้ เรียกว่า ลบบาปกรรมที่ทำไว้

ข้อควรระวัง นักปฏิบัติเมื่อเกิดอาการดังกล่าว จึงกำหนดที่จิต คือที่มโนสัมผัส เพราะอารมณ์ปรุงแต่งของจิตทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่นนี้ และเป็นมารขวางการปฏิบัติ ซึ่งโทษมากบางท่านเคยปฏิบัติใหม่ พอมีอาการเช่นนี้ก็พ่ายแพ้ ไปให้หมอตรวจบ้าง แต่หมอกลับตอบว่าไม่มีอะไร นี้เรียกว่าการปรุงแต่งทำให้จิตของเราเห็นห่างจากการปฏิบัติ หรือทั้งการปฏิบัติไปได้ เราต้องกำหนดที่มโนสัมผัส ให้อาการเช่นนี้ดับไป ซึ่งจะต้องตามกำหนดหยั่งรู้ โดยทำความเข้าใจตัวท่านให้เท่าทันต่ออารมณ์ของการปรุงแต่งจิต

#### การกำหนดมโนวิญญาณเกิดดับ

คำว่ามโนวิญญาณ นักปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นจึงจะเห็นได้ ถ้าผู้ทำสมาธิจนจิตแน่วแน่มั่นเป็นอุปปนาสมาธิ ก็จะไม่เห็นในวิญญาณ การที่นักปฏิบัติกำหนดกายสัมผัสได้แล้ว ให้มากำหนดที่มโนสัมผัสเกิดดับแล้ว ก็ให้มีสภาวะธรรม คือ ความรู้สึกวิ่งทะลุไปทางข้างหลังของมโนสัมผัส การออกไปนั้นจะมีสภาวะเป็นสองแถบสองข้าง แต่จะเกิดที่ละขณะ เพราะวิถีจิตทำงานครองเดี่ยวทำงานที่เดี่ยวพร้อมกันไม่ได้ การกำหนดมโนวิญญาณให้ดูต่อไป จะเห็นออกมาทางด้านหลังได้แล้วและจะขึ้นมาทางท้ายทอยทั้งสองข้าง บางทีก็ขึ้นมาข้างเดียว เนื่องจากกำหนดอารมณ์ของความรู้สึกไม่ติดต่อ

ตอนนี้นักปฏิบัติต้องตั้งใจทำให้ติดต่อ ถ้าไม่ติดต่อแล้ว สภาวะของมโนวิญญาณทำงานไม่สะดวก อาจเกิดติดขัด

สิ่งที่สำคัญ คือ การตั้งคอให้ตรงอย่าก้มคอ เพราะการก้มคือนั้น กระแสวิญญาณ จะผ่านไปไม่สะดวก บางที่ทำให้ตกอยู่ในอำนาจของนิเวศครอบงำ และอีกอย่างทำให้เกิดการ ว่างซึ่มจิตใจไม่โปร่ง พยายามประคองอารมณ์ความรู้สึกไว้ แล้วก็คู้ต่อไปจากด้านหลัง แล้วจะ ขึ้นไปทางท้ายทอยทั้งสองข้าง ตอนนี้อย่าพยายามตั้งกายให้ตรง ตั้งคอให้ตรง ความรู้สึกของ กระแสญาณจะขึ้นไปทิ่มสมอง เพื่อชำระประสาททุกส่วน เมื่อใครทำได้ตอนนั้น บุคคลที่เคยเป็น โรคประสาท สามารถจะกำจัดให้หายได้ เพราะความรู้สึกอันนี้จะไปล้างสมองของเราทำให้ โปร่ง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่นั้นจะทำให้เกิดการมีศีรษะ คิงเครียด ทุกข์เกิดขึ้นมากพอควร จึงจำต้องทำให้ติดต่อกัน เพื่อให้อารมณ์ของทุกข์เวทนาผ่านไปโดยเร็ว ถ้ามีเวลานั้นแล้วจะทำให้ เกิดการเบื่อหน่ายไม่ฮากปฏิบัติ

สิ่งสำคัญ ให้มากำหนดที่มนสิรมผัสให้ชัด อารมณ์จึงผ่านไปได้ เราไม่ต้องไป กำหนดที่ศีรษะ เพราะที่ศีรษะนั้นเป็นทางผ่านของมนวิญญาณ เมื่อกำหนดให้ชัดที่มนสิรมผัสแล้ว อารมณ์ที่ค้างอยู่นั้นก็จะผ่านไปและจิตใจจะโปร่ง ร่างกายเรา ก็เบาสบาย ไม่ทุกข์ ในช่วงนี้ ความปิติแห่งธรรมะจะเกิดขึ้น ทำให้ปรุ้งแต่งต่าง ๆ นา ๆ เช่นอยากสอนให้ผู้อื่นเห็นตาม บ้าง บางที่ทำให้ลืมใจจนน้ำตาไหล เป็นต้น เราต้องกำหนดให้อารมณ์เช่นนี้ดับไป ปิติจึงจะดับ การกำหนดต้องกำหนดที่มนสิรมผัส จะกำหนดที่อื่นไม่ได้

ที่ออกของมนวิญญาณ ธรรมชาติมนุสย์และสัตว์ในโลกนี้ ย่อมมีกายและจิตวิญญาณ เมื่อตายย่อมมีที่ออกของจิตหรือวิญญาณ การรับรองเวียงว่าตายแล้วต้องเกิด เป็นเรื่องจริง ที่สามารถพิสูจน์ได้มีมากด้วยกัน แต่ผู้ไม่ยอมเชื่อก็มี จึงไม่ต้องการนำมากล่าว เพราะเป็นเรื่อง ที่ไร้สาระ นักปฏิบัติธรรมเมื่อกำหนดทางออกของมนวิญญาณ ต้องดูการกระทบของมนสิรมผัส ให้แจ่มแจ้งจนชานาญหรือทำให้ติดต่อกัน พยายามมิให้เพลา คือ ไม่ให้นึกคิดเรื่องอื่น ๆ พึง ประคองความรู้สึกที่จิตหรือมนสิรมผัสให้ติดต่อกัน แล้วสำเหนยอกต่อไปจะเห็นความรู้สึกผ่านไปทาง ข้างหลังเป็นสองข้าง คือ ข้างกับขวา หัวใจของเรานั้นอยู่ข้างซ้าย วิถีจิตหรือวิญญาณทำงาน

ภาพมองด้านในในการเกิดดับของมโนสัมผัส

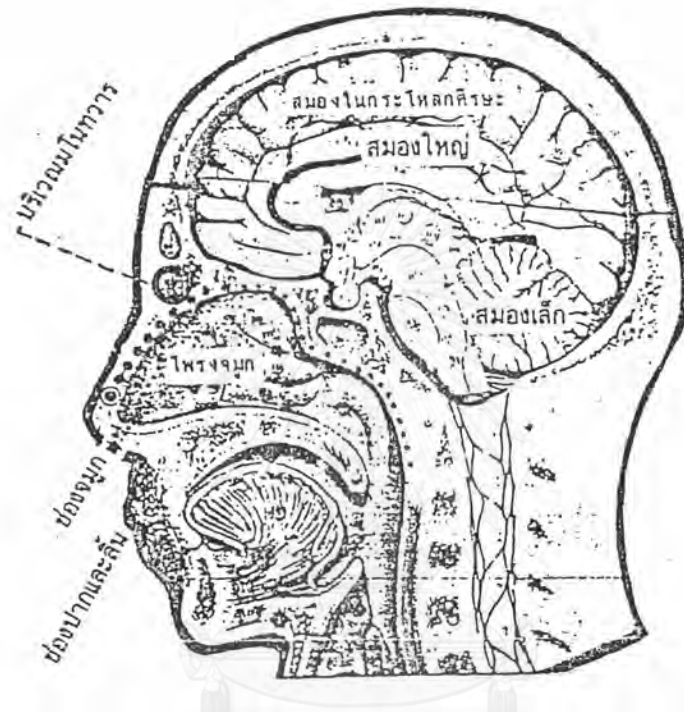


แบ่งออกเป็นสองส่วนคือ ซ้ายขวา ต่อจากการผ่านไปด้านหลัง จะเห็นอาการผ่านไปทาง  
 สมองเล็กแล้วออกสมองเล็กเข้าสู่สมองใหญ่อีกที ทำให้เกิดอาการอัตโนมัติของศีรษะเล็กน้อย  
 ต่อจากการชำระหรือฟอกจิตหรือล้างสมองที่ชุ่มแล้ว ก็ จะเห็นความรู้สึกว่าวิ่งไปทางด้านบน  
 ของศีรษะเป็นสองข้างเช่นกัน อารมณ์ของบางท่าน อาจ จะเห็นการออกของวิญญาณ ไปทาง  
 ด้านบนแต่ยังไม่ใช่บางที่เกิดจากตัวสังขารปรุงแต่งทำให้เกิดขึ้นได้ เราต้องดูต่อไปจนกว่า  
 ความรู้สึกนี้เริ่มไหลมาทางหน้าผาก แล้วลงมาที่ระหว่างคิ้วทั้งสองข้างซ้ายขวา จะเห็น  
 การออกของมโนวิญญาณระหว่างหัวคิ้วทั้งสองข้างตรงกลางระหว่างลูกตาทั้งสอง

ลักษณะของมโนวิญญาณ เหมือนพยับแดดเกิดดับตลอดเวลา แต่นักปฏิบัติไม่ต้องไป  
 สนใจในการออกของมโนวิญญาณ จึงกำหนดการเกิดดับของมโนสัมผัสให้ชัด เพราะเป็นที่รวม  
 ของวิญญาณ คือ มนาคณะ แปลว่า อาศัยคณะที่เป็นส่วนของใจ ซึ่งมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ธรรมารมณ์  
 นั้นแหละ ที่ไปสัมผัสกับมนาคณะ จึงเกิดเป็นกระแสวิญญาณขึ้น การปฏิบัติต้องเข้าใจในเรื่อง  
 มโนสัมผัส มรรครวมเป็นสามัคคีที่มโนสัมผัส การชำระจิต การฟอกจิตต้องฟอกที่มโนสัมผัส  
 การตอกพินใหม่ในปัจจุบันที่มโนสัมผัส แม้ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้เป็นอาชณะ  
 ข้างนอกมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ถ้าจิตไม่รับรู้ ก็เหมือนกับคนที่  
 ตายแล้ว คือ ไม่มีความรู้สึก

ที่สำคัญของการปฏิบัติ คือ การกำหนดมโนสัมผัสเป็นสิ่งสำคัญของการปฏิบัติ คือ  
 การกำหนดมโนสัมผัสชาวเวทนา

### ภาพตัดของศีรษะ



#### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพตัดของศีรษะ จะเห็นภายในซึ่งประกอบด้วย สมองใหญ่ สมองเล็ก ด้านสมอง ต่อมใต้สมอง ไขสันหลัง สมองของคนเราเป็นศูนย์กลางควบคุม พฤติกรรม การรับรู้ความรู้สึก การจำ ความคิด และการตัดสินใจควบคุมการทำงานของระบบและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีระเบียบสอดคล้อง

### อิริยาบถของการนั่งสมาธิ

ให้สำเหนียกต่อหลังจากที่เราขมื่อ หากว่าอารมณ์ของความรู้สึกไม่ชัดหรือว่าหายไป ให้มากำหนดขมื่อใหม่ เป็นการเริ่มต้นของการปฏิบัติ การขมื่อเป็นสิ่งสำคัญของการปฏิบัติมากที่สุดทีเดียว

### ข้อสังเกตในการขมื่อ

สามารถจับความหลับได้ คือ เวลาที่นิมิตระว่างเข้ามาครอบงำจิต ทำให้เราหลับขณะขมื่อ เราจะเห็นการหยุดทำงานของวิญญาณและอีกอย่างหนึ่ง มีเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่ต้องเคลื่อนไหวมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ เมื่อเราจับความรู้สึกที่มือได้ ก็สามารถคุมความรู้สึกในอายตนะต่าง ๆ ได้เช่นกัน

### ฐานที่สองการยืนสมาธิ

### วิธีการยืนสมาธิ

เวลาสมาธินาน ๆ ทุกข์เวทนามากกว่าอย่างอื่น ต้องตั้งตัวตรง คอที่ตั้งให้ตรง ระหว่างสันเท้ากับปลายให้ห่างกันพอประมาณแต่อย่าให้มากนัก ปลายนิ้วเท้าให้แยะออกนิด ๆ จะทำให้การทรงตัวสมาธิได้นาน ความรู้สึกที่กำหนดได้ชัดดี การยืนนี้เราจะเอามือมากอดอกไว้ก็ได้หรือว่าเอามือปล่อยลงก็ได้ ถ้าเรากำหนดหรือจับความรู้สึกยังไม่ได้ ให้ขมื่อคู้เข่าเข้าเหยียดเข่าออก เหมือนกับฐานแรก ในข้อกำหนดการขมื่อ

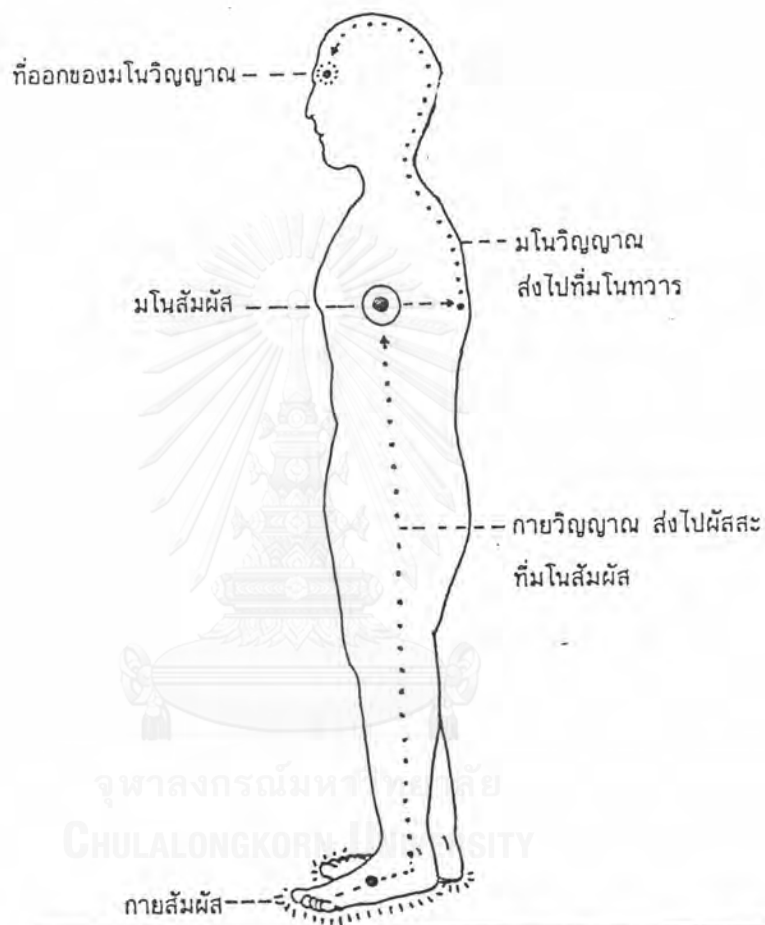


### การยืนสมาธิ



กำหนดความรู้สึกที่ฝ่าเท้า

### การยืนสมาธิ (ข้าง)



การยืนสมาธิ กำหนดความรู้สึกที่ใต้ฝ่าเท้า ดูการเกิดดับของเวทนาที่เนื้อสัมผัสกับพื้น เมื่อกำหนดที่ใต้ฝ่าเท้าเห็นการเกิดดับแล้ว ก็จะมีการเกิดดับที่มโนสัมผัสพร้อมกัน

### การดูสภาวะธรรมในการนั่งสมาธิ

ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ใต้เท้าทั้งสอง จิตของเราวางเป็นกลาง แล้วมาสังเกตรู้หรือ  
สำเนียงคู้ที่ได้ฝ่าเท้าทั้งสอง จะมีความรู้สึกเด่นตึบ ๆ มีอาการร้อน ๆ ตอนใหม่เราจะมี  
ความร้อนมาก แต่เราอย่าไปยึดถือ วางจิตไว้เป็นกลางให้สังเกตรู้ที่ความร้อนนั้น มีลักษณะ  
คล้าย ๆ กับหัวใจเต้นแต่ไม่ใช่ การกำหนดจับคูกายสัมผัสระหว่างเนื้อสัมผัสกับพื้นอย่างเดียวกับ  
การนั่งสมาธิ จะเห็นความเกิดดับเหมือนกัน เมื่อเราสิ้นนานเกิดเวทนาคล้ายจืด เราไม่ต้อง  
ขยับเท้าออก แต่ให้มายกมือเป็นการย้ายอารมณ์ เมื่อจับความรู้สึกที่มือชัด ๆ ที่เท่านั้นก็จะ  
จางหายไปชั่วคราว แล้วให้มากำหนดความรู้สึกต่อไป

### การกำหนดจิตในมโนสัมผัส

เมื่อเกิดดับที่ฝ่าเท้าชัด ให้สังเกตรู้ต่อไป จะเห็นความรู้สึกวิ่งขึ้นมาเบื่องบน จนถึง  
หน้าอกในมโนสัมผัสก็เกิดการเดินสั้นสะเทือนในหัวใจ มีอาการอย่างเดียวกับฐานแรก  
มีอาการเสียว ๆ แสบ ๆ ที่ในหัวใจ เรียกว่าเกิดมโนสัมผัส คือการกระทบทางใจเกิดขึ้น  
เพราะเป็นอายตนะข้างใน เป็นที่รวมของอายตนะข้างนอก ขณะความรู้สึกมาถึงมโนสัมผัส  
ก็จะส่งทะลุออกข้างหลังแล้ววิ่งไปบนศีรษะเกิดการตึงนิดหน่อย แล้วก็ผ่านออกทางมโนทวาร  
คือ ทางออกของมโนวิญญาณเหมือนกันกับกำหนดในฐานแรก

เมื่อนักปฏิบัติทำจนชำนาญ ก็สามารถกำหนดทันต่อการสัมผัส คือ ที่เท้าก็เห็นเกิดดับ  
ที่มโนสัมผัสก็เกิดดับและที่ออกของมโนวิญญาณก็เกิดดับพร้อมกัน ในระยะเพียงลัดนิ้วมือเดียว  
เท่านั้น ผู้เห็นความเกิดดับและความดับของชั้น 5 ครั้งเดียว ตีกว่าบุคคลที่เกิดมามีอายุ 100  
ปี ไม่เคยเห็นการเกิดดับ จะกล่าวไปไกลเล่ากับบุคคลผู้ทำให้มาก ดังนี้ อันนี้เป็นคำตรัสของ  
พระพุทธองค์ที่ทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติ

การเจริญสติปัญญา ย่อมเป็นการเกิดดับของชั้น 5 ถ้าเจริญสมาธิกันมีฐานจะไม่  
เห็นการเกิดดับของชั้น 5 เพราะสมาธิเป็นเพียงให้เกิดความสงบเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาจริง ๆ  
แล้ว จะไม่เห็นว่าคุณสมบัติอยู่ตรงไหน เพราะมีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป นอกจาก  
ทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ การเจริญวิปัสสนา ก็คือ

การกำหนดคตุทุกซ์เกิดขึ้นและดับไปเพราะขันธ 5 เท่านั้นที่เป็นอุปทานจึงเป็นทุกซ์ การกำหนดเห็นทุกซ์ดับไปขณะหนึ่ง เป็นการทาลายอุปทานครั้งหนึ่ง การอื่นสมาธิจึงมีทุกซ์มาก สมาธิของวิปัสสนาต้องใชัฉณิกสมาธิ คือ เห็นความเกิดดับขณะหนึ่ง ๆ

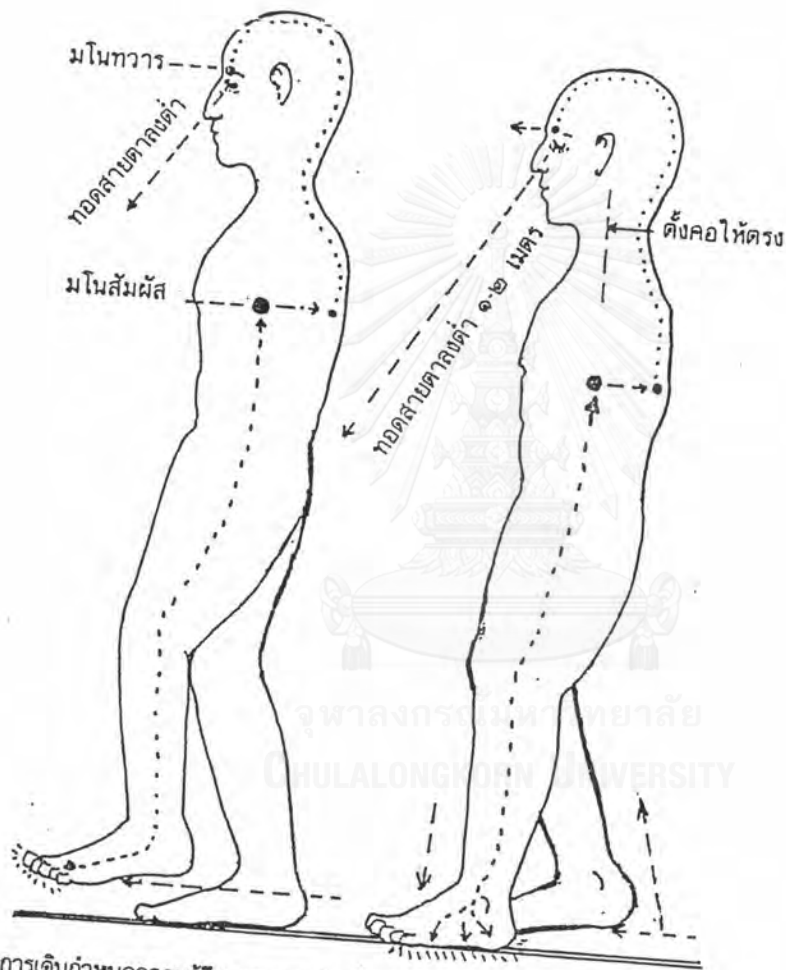
### ฐานที่ 3 การเดินจงกรม

คำว่าจงกรมนี้คือ เดินกลับไปเดินกลับมา การเดินนี้เรานักปฏิบัติต้องรู้จักวิธีการเดินเหมือนกัน โดยปรกติของคนเราที่จะสั่งเกตดูง่าย ๆ ถ้าเดินจิกปลายเท้า เป็นการเดินมีโลภะคือการรับอสาภได้ของ ถ้าเดินลงสันเท้าหนัก เป็นการเดินของผู้มีโทสะมากหรือมีอำนาจ คือความโกรธเหมือนกับเด็ก ๆ เวลาร้องไห้มักลงสันเท้าตึงตัง ถ้าเดินปลายเท้าเบะออกจากกัน เป็นการเดินของผู้มีโมหะ คือความหลง การเจริญวิปัสสนาเป็นการละโลภะ โทสะ โมหะ จะเดินอย่างไร ทำอย่างไรต้องมีวิชา การเดินจงกรมไม่ต้องมีตัวบริกรรมอย่างใดทั้งสิ้น ไม่ต้องภาวนาเพียงให้สำเนียงคู้ในการเดินเท่านั้น

#### วิชาเดินจงกรม

พียงยืนตัวตรง มือกอดอกไว้หรือยื่นไหล่หน้า ส่วนการไหล่หลัง บางทีเป็นการไม่ควรเพราะการไหล่หลังนั้น เท่ากับว่าเป็นการไม่เคารพสถานที่ พอเราเตรียมตัวเรียบร้อยแล้ว ให้ยกเท้าขวาขึ้นก่อนหรือยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนก็ได้ตามแต่ถนัด การยกเท้าต้องยกให้ถูก คือไม่ยกสันก่อน ไม่ให้ปลายเท้าขึ้นก่อน และไม่ให้เบะปลายเท้า ครั้นยกขึ้นพ้นจากพื้นเล็กน้อยพอประมาณไม่สูงไม่ต่ำหรือพ้นจากพื้นประมาณ 1-2 นิ้ว แล้วก็เสือกไปข้างหน้าปลายเท้าและสันเท้าเสมอกัน ก่อนเท้าจะลงพนักให้ปลายเท้าและสันเท้าถึงพร้อมกัน การเดินเมื่อเรายกเท้าแล้วก็ค่อย ๆ เสือกไปข้างหน้า ไม่ต้องหยุดเล็กน้อยพอประมาณครั้งฟุต คือ 6 นิ้ว พอลงเท้าขวาเท้าซ้ายก็ยกต่อไป ไม่ต้องหยุด การเดินนี้เป็นการจับกายสัมผัส เพราะอวัยวะนี้เป็น ส่วนของกายวิญญาณ การกระทบเป็นการสัมผัส ที่กล่าวมานี้เป็นการเดินอย่างช้า

### การเดินจงกรม



การเดินกำหนดความรู้สึก ขณะยกเท้า เสือก และเหยียบลงกับพื้นกำหนดดูการเกิดดับ ของกายสัมผัส

### การเดินจงกรมที่ถูกต้องลักษณะ

วิธีเดิน ยกเท้าขึ้นให้เสมอกัน เสือกเท้าไปตรง ๆ ไม่แบะเท้า ไม่ลงสัน ไม่จิก ปลายเท้า

<p>๑. ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้น ให้กำหนดความรู้สึกที่ฝ่าเท้า ยกเท้าขึ้น เมื่อยกเท้าขึ้น ให้ยกเสมอกัน ไม่ยกสันก่อน ไม่ยกปลายเท้าก่อน</p> 
<p>๒. ขณะเสือกเท้าไปข้างหน้า ให้กำหนดความรู้สึกที่ปลายนิ้วเท้าทั้ง ๕ เสือกเท้าไปเสมอ ๆ กัน เหยียบลง</p> 
<p>๓. ขณะเหยียบพื้น ให้กำหนดความรู้สึกที่ฝ่าเท้า เมื่อเหยียบพื้น ให้เหยียบพร้อม ๆ กัน คือ ไม่ลงสันก่อน และไม่ลงปลายเท้าก่อน</p> 
<p>๔. ลักษณะรอยเท้าในการเดินที่ถูกต้อง</p> 



### การกำหนดสภาวะในการเดิน

1. เมื่อเวลาเรายกเท้าพ้นจากพื้น จะมีการคูดของกระแสสัญญาณหรือกระแสจิต เกิดดับวูบหนึ่งแล้วก็หายไป ให้สังเกตขณะที่เท้าหรือฝ่าเท้าพ้นพื้น ไม่ต้องนึกว่าเวลานี้เรา ยกเท้าอยู่ เพราะวิปัสสนาไม่ใช่การนึกไม่ใช่การคิด แต่ให้สังเกตความรู้สึก เพื่อความเกิดขึ้น และความดับไปของขั้น 5 ที่เป็นภาสวัญญาณ
  2. พอฝ่าเท้าพ้นพื้นแล้วก็ให้เลิกไปข้างหน้า โดยให้เราสังเกตให้ดี ในหลักธรรม เรียกว่าพิจารณาโดยแอบคาย หมายถึง ให้สังเกตหรือสำเนียงการเกิดดับของภาสวัญญาณ
  3. พอเลิกเท้าไปก็ให้สังเกตหรือสำเนียงการเกิดขึ้นของภาสวัญญาณ ก่อนที่เท้า จะลงจากการเลิกกระทบกับพื้น ก็ให้สังเกตอีก จะเห็นการเกิดดับของภาสวัญญาณ คือ เท้าที่ สัมผัสกับพื้นดินหรือพื้นที่เราเดินอยู่เกิดดับวูบ ๆ ต่อจากนั้นเราสังเกตที่ได้ฝ่าเท้าจะยกต่อไป สมมติว่าเวลานี้เลิกเท้าขวาไป ก็ให้สังเกตที่กล่าวทั้ง 3 ข้อ ตามอริยาบทข้อต่อไปใหม่ เราอาจจับไม่ทัน เพราะสภาวะธรรมของนามรูป เป็นของละเอียดมาก จากที่บุคคลทั้งหลาย กำหนดให้เห็นได้ จะเห็นได้เฉพาะผู้เจริญวิปัสสนาเท่านั้น แม้แต่ผู้ชอบทำสมาธิจนเป็น อธิปนาสมาธิก็看不见 เพราะถูกสมาธิบังคับไว้หรือบังไว้ไม่เห็น
- ในการเดินจงกรมนี้ ก็ให้เดินเป็นปกติ เดินตามธรรมชาติ เพียงเราสังเกตดู การเกิดขึ้นดับไป ทุกขณะที่เราเดินอยู่ ไม่ว่าจะขยับเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก็ตาม

CHULALONGKORN UNIVERSITY

### ข้อควรจำ

ถ้ายกเท้าซ้ายไปเมื่อจะเลิกเท้าไป ก็ให้เอาจิตมาไว้ที่ใต้ฝ่าเท้าซ้าย ถ้าเรา ยกขวาก็ให้เอาจิตมาไว้ที่เท้าขวา ไม่ต้องคูดทั้งสองข้าง เพียงให้กำหนดทีละครั้งเพราะการ ทำงานของจิตนั้นจะเกิดทีละขณะ หากเราไปกำหนดทั้งสองพร้อมกัน จะทำให้จิตเป็นสองอารมณ์ และจะไม่สามารถจับความรู้สึกได้ ตามที่กล่าวมาได้

นักปฏิบัติต้องทำอารมณ์ให้ได้เสียก่อน มิฉะนั้นแล้วจะเกิดการวิตกวิจารณ์ชั้น หรือ ด้วยการนึกเอา การคิดเอาจะสร้างการเสียเวลา การปฏิบัติต้องดับการนึกการคิดให้ได้ จึงจะ กำหนดเห็นการเกิดดับของชั้น 5 ที่เป็นส่วนของวิญญาณ เมื่อเราจับความรู้สึกที่เท้าพ้น จากพื้นได้แล้ว ก็สังเกตเพื่อจับความรู้สึกที่นิ้วเท้าเวลาเสือกไป และให้กำหนดความรู้สึก ในการกระทบกับพื้นได้แล้วความรู้สึกที่เรียกว่า วิญญาณ หรือจิตนี้ จะวิ่งไปทางหลังน่อง กระแส วิญญาณผลัดไปข้างหน้า ทำให้ขาของเราเคลื่อนไหวไปได้ วิญญาณนี้จะอยู่ที่ด้านหลังน่องในขา ของเรา เดินข้างซ้ายก็จะอยู่ข้างซ้าย เดินข้างขวาก็จะอยู่ด้านขวา

ความรู้สึกขณะที่เรากำหนดที่เท้าได้แล้ว ส่วนที่น่องไม่ต้องไปกำหนด แล้วความรู้สึก จะวิ่งมาที่หน้าอกของเรา จนถึงหัวใจหรือมโนสัมพันธ์ แต่จะชั้นที่ละแถบ เมื่อยก, เสือก, กระทบ เท้าซ้ายก็ชั้นในแถบซ้าย แถบขวาก็เหมือนกัน เมื่อถึงมโนสัมพันธ์ และที่มโนวิญญาณ ก็เกิดขึ้นให้นักปฏิบัติเอาความรู้สึกที่เราเดินจับความรู้สึกเกิดดับนี้ไปละทุกข้ออีกครั้งหนึ่ง

### การเดินจงกรม

เดินได้ 3 อย่าง คือ

1. เดินอย่างช้า
2. เดินอย่างกลาง
3. เดินอย่างเร็ว

เดินอย่างช้า นี้ได้กล่าวไว้แล้ว คือจะจับความรู้สึกทั้งหมด ทั้งการยกเท้า ทั้งการเสือกเท้า ทั้งการลงกระทบพื้น

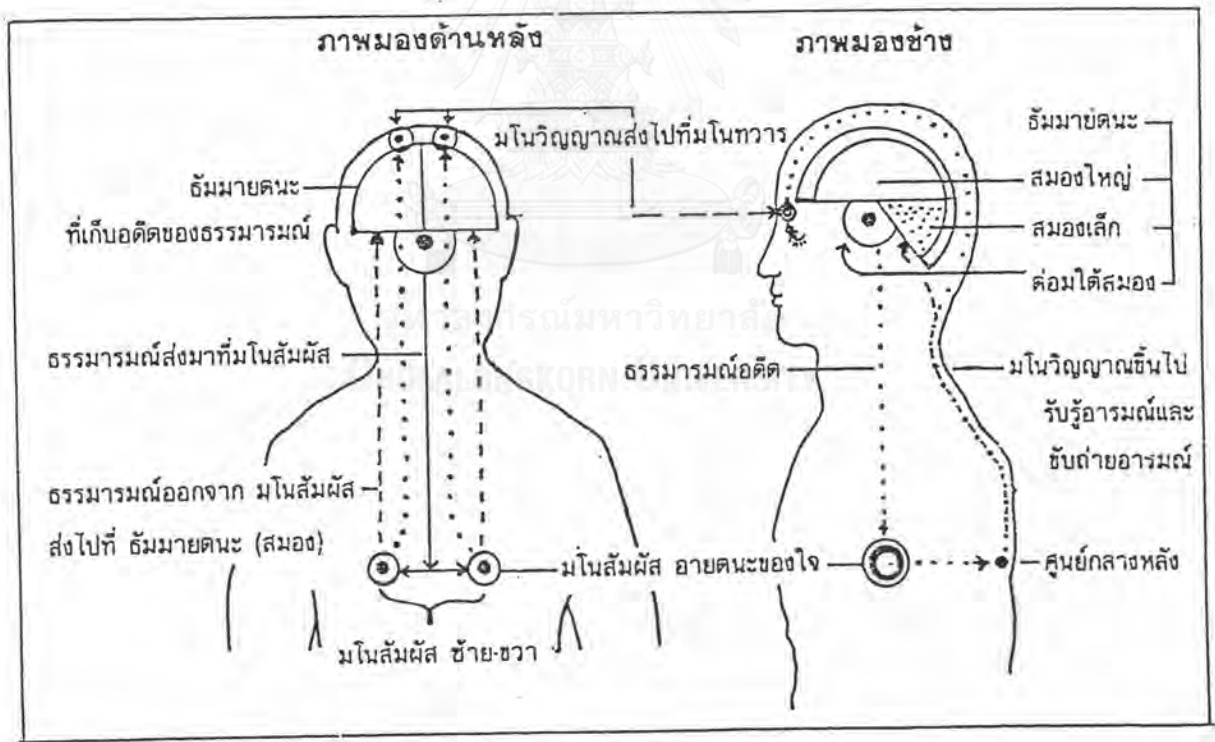
เดินอย่างกลาง จะจับได้เฉพาะการยกเท้าพ้นจากพื้น ส่วนการเสือกนั้นบางที่ก็ทัน บางที่ไม่ทัน แต่โดยมากจะทันเฉพาะเวลาจับความรู้สึก จะได้เพียงเวลายกเท้าพ้นจากพื้น กับเท้ากระทบพื้นเท่านั้น



เดินอย่างรวดเร็ว จะจับได้แต่เวลาชกเท่านั้น ส่วนการเลือกหรือการลงกระทบกับพื้นไม่ทัน การเดินนี้ใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม เป็นการเจริญที่ใหม่ อยู่เสมอ เหมาะสมกับการปฏิบัติตลอดเวลา ซึ่งตรงกับบาลีว่า อกาลิโก คือ ไม่ประกอบด้วยกาล

กำหนดวิญญานในการเดิน

เมื่อเวลาทำความรู้สึกได้มากแล้ว จะเห็นความรู้สึกขึ้นมาที่ข้างข้างไปทางมโนสัมผัส ทำให้ใจเต้นตึก ๆ ตามจังหวะที่เราเดินอยู่ ต่อจากนั้นความรู้สึกก็จะทะลุไปทางด้านหลัง แล้วขึ้นไปทางท้ายทอย แล้วก็ขึ้นมาที่ศีรษะ ตอนนี้อารมณ์ตัดขาด จะมีอาการนิ่งงทางศีรษะ เล็กน้อยแล้วเราพยายามดูความรู้สึกที่เท่าให้มาก ๆ อารมณ์ที่ตัดจึงจะผ่านไป



### ทางผ่านของมโนวิญญาณในการเดิน

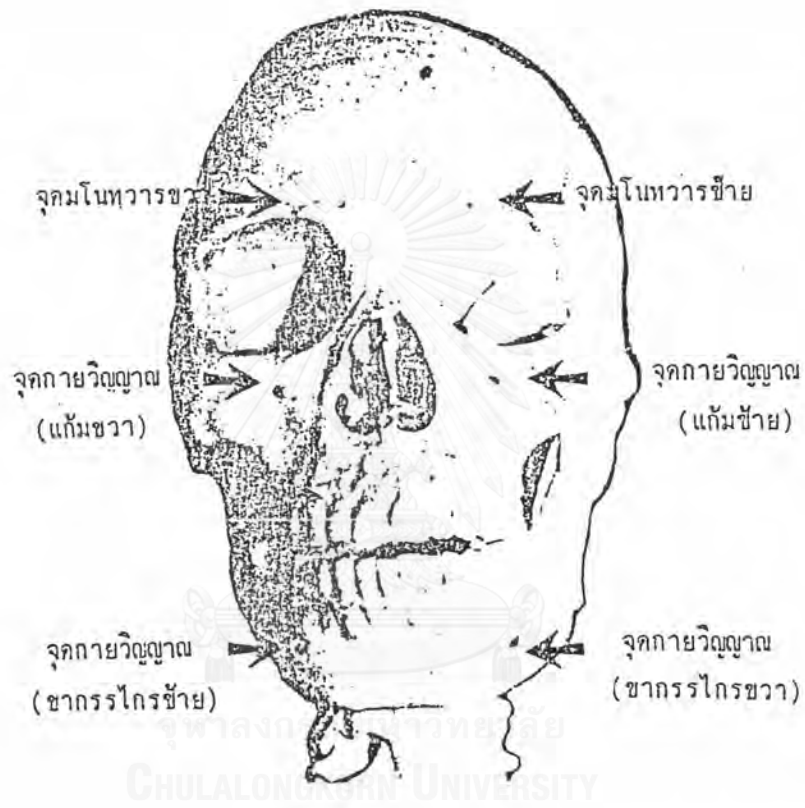
ครั้นความรู้สึกมาถึงศีรษะมีการล้างประสาท หรือ เรียกว่าการฟอกจิตอยู่ที่ทักหนึ่ง  
 ญาณก็จะผ่านไปได้อีก ซึ่งลักษณะเช่น ๆ คล้ายลมออกในระหว่างหัวคิ้วตรงกลางข้าง ๆ เหนือ  
 ลูกตาด้านหนึ่ง ถ้าอยากทราบให้สังเกตดูที่กระโหลกศีรษะ เช่นที่ศูนย์วิปัสสนาให้มีดู และให้  
 สังเกตดูลูกศรชี้ให้ดูในภาพ โดยเฉพาะผู้ที่อารมณ์สูง เมื่อจับความรู้สึกที่เท่าได้แล้ว ที่จิตก็มี  
 ความรู้สึกและที่มโนวิญญาณออกก็มีความรู้สึกเกิดดับพร้อมกัน ถ้านักปฏิบัติมีอารมณ์สูงอย่างนี้  
 ในการเดินทำให้กายของเราเบาและเดินก็เพลินเพราะจิตไม่วิตกไม่คิด เมื่อความรู้สึกเกิดขึ้น  
 จึงเป็นอารมณ์ของสภาวะธรรม ที่ไปตัดสัญญาที่เก็บภพเก็บชาติไว้มาทำลายให้หมดไปทุก ๆ ขณะ  
 ตามที่เราจะสามารถทำได้เพียงไหน อันนี้แล้วแต่ใครจะมีบารมี มีญาณแก่กล้าเพียงไหน  
 ทำได้เพียงไหนก็สามารถทำได้มากเพียงนั้น สิ่งจำเป็นนั้นต้องเพียรให้มาก ๆ เพราะการปฏิบัติ  
 จะมาโทษบารมี โทษอะไรต่อมิอะไรไม่ได้ ต้องอยู่ที่การกระทำ เหมือนการปลูกต้นไม้  
 ต้องมีการดูแลรักษา การปฏิบัติก็อยู่ที่การเพียร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า วิริเยण ทุกขมจเจติ  
 บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยความเพียรดังนี้

### สิ่งที่ควรทำให้มากในการเดิน

#### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อเดินอยู่นั้น เราไม่ต้องดูฐานอื่นให้มากกำหนดการดูการยกเท้าเสือกและเท้าลง  
 กระทบพ่นแค้นกพอ แม้ในฐานจิตหรือที่มโนสัมผัสไม่ต้องดู หรือมโนวิญญาณออกไม่ต้องดู ไม่ต้อง  
 ออกรายให้ออก ให้มากกำหนดที่เท่าให้ทันในฐานอื่น ๆ จะเกิดถึงกันหมด เพียงลัดนิ้วมือเดียว  
 จากเท้า มโนสัมผัส มโนวิญญาณ จะเกิดพร้อมกันหมด จิตนี้ไวมากนอกจาก  
 เรามีความรู้สึกเท่านั้นที่จะจับมันได้ เพราะฉะนั้นในการเดินนี้ แม้จะมีอารมณ์เกิดขึ้นก่อนก็ตาม  
 ให้กำหนดที่เท้าอย่างเดียว เพียงเท่านั้นพอ

กระโหลกศีรษะแสดงที่ตั้งของมโนทวาร



#### ฐานที่ 4 การนอนสมาธิ

ลักษณะของการนอน ให้นอนตะแคงขวา เท้าซ้ายทับเท้าขวา มือให้มาประกบกัน  
ระหว่างใบหู ไม่ต้องใช้มือค้ำศีรษะก็ได้ ให้นอนตามธรรมชาติหรือตามความถนัดของเรา  
แต่ทางที่ดีแล้วต้องนอนแบบสรีรศาสตร์ คือ นอนตะแคงทางขวาตามที่กล่าวมาแล้ว

#### การกำหนดในการนอน

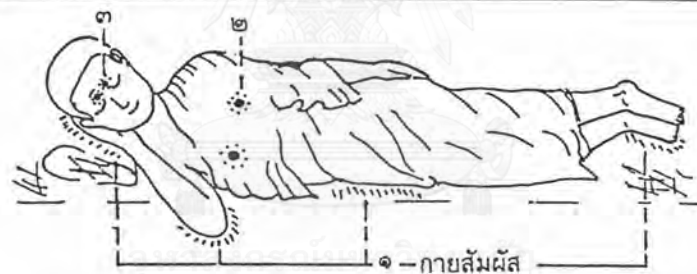
ให้กำหนดที่มือของเราวางระหว่างใบหู แต่ไม่ปิดหู ให้กำหนดการสัมผัสของเรา  
เวลานอนอยู่ ซึ่งเนื้อสัมผัสกับพื้นหรือที่ตะโปกสัมผัสกับพื้น จะมีความรู้สึกเกิดดับโดยตรงที่มีการ  
ผัสสะ พยายามตั้งจิตให้ดี มิฉะนั้นจะหลับได้ง่าย โดยปกติแล้วการเจริญวิปัสสนา ความว่าง  
ชอบมาครอบงำไม่เหมือนการนั่งสมาธิ เมื่อเรากำหนดตามฐานได้แล้ว ก็ให้มากำหนดที่ฐานในจิต  
คือการผัสสะของมโนสัมผัสอย่างเดียว ส่วนที่มโนวิญญาณไม่ต้องกำหนดดู เพราะเมื่อเรากำหนด  
ที่มโนสัมผัส ก็จะได้เห็นมโนวิญญาณเกิดดับเช่นกัน

เมื่อเวลานอน ก็นอนแบบสรีรศาสตร์ คือ นอนตะแคงข้อเท้าซ้ายทับเท้าขวา วางมือ  
ไว้ที่ที่คอดอกไม้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ขวาคร่อมใบหู ไม่ปิดหู สิ่งเกิดจับความรู้สึกที่มีอกระทบสัมผัส  
หรือที่ตะโปกกระทบพื้นก็ได้ หรือที่ใจเต้นในทรวงอกก็ได้ ญาณเรามีรองรับอยู่แล้ว คือ  
เราจับการสัมผัสนั่นเอง เช่น เวลาเปลี่ยนจากยืนเป็นนั่ง จากนั่งเป็นยืน เราต้องคอยควบคุม  
สิ่งเกิดอยู่กับความรู้สึกทำสัมปชัญญะ เพื่อกำหนดการเกิดดับอยู่ภายในความรู้สึกนั้น

เวลารับประทานอาหาร กำหนดที่ความรู้สึกที่ชากรรไกรหรือที่ลิ้นตลบไปตลบมาสัมผัส  
กับอาหาร รับประทานอาหารเพื่อบำบัดเวทนาความหิว มิใช่เพื่อติดในรสอาหาร ให้กำหนด  
ที่ชีวหาสัมผัสชาเวทนา



จุดที่ ๑ คือการกำหนดจุดการเกิดดับของกายวิญญาณ (ความรู้สึกอยู่ในกาย) ให้กำหนดเป็นจุด ๆ เช่น ศีรษะสัมผัสหมอน หรือหลังสัมผัสกับพื้น หรือส่วนไหนก็ได้ แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุด ในจุดใดจุดหนึ่ง  
จุดที่ ๒ คือกำหนดการเกิดดับของมโนสัมผัส ให้กำหนดจุดการผัสสะของมโนสัมผัสทั้ง ๒ ข้าง (ซ้าย-ขวา)



จุดที่ ๑ คือ กำหนดกายสัมผัสกับพื้น การนอนมีที่ตั้งอยู่ทั่วไป เมื่อจะกำหนดต้องกำหนดเป็นจุด เช่น ที่มือประกบกับใบหู ที่แขน ที่ตะโพก หรือที่เท้า  
จุดที่ ๒ คือ กำหนดมโนสัมผัส เมื่อจะกำหนดต้องกำหนดที่กายสัมผัส (จุดที่ ๑) ให้ได้ก่อน แล้วก็จะเห็นความเกิดดับที่มโนสัมผัส ถ้ากำหนดที่กายสัมผัส ยังไม่ได้ก็จะไม่เห็นการเกิดดับของมโนสัมผัส  
จุดที่ ๓ คือ มโนทวารทางออกของมโนวิญญาณ จะเห็นได้ด้วยการกำหนดที่มโนสัมผัส ถ้าจุดที่ ๑-๒ ยังไม่ได้ก็จะไม่เห็นการเกิดดับของมโนวิญญาณ

เวลาขยับถ่าย ก็กำหนดตามทวารหนัก-เบาั้น ๆ จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นเสมอ ทุก ๆ ส่วนที่กล่าวมาจะมีความรู้สึกเข้าถึงจิตพร้อมกันหมด จะกระทบภายในจิตใจก่อน ถ้าเราจับกาย ก็จะเข้าถึงจิตเหมือนกันหมด

เวลายกเท้าพ้นจากพื้น จะมีความรู้สึกอยู่ใต้เท้าว่าบ้นก้นหายไปหรือเราจะเหลียวไปข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ตามจับความรู้สึกไปทุก ๆ ส่วนของร่างกาย หรือจะเป็นการคู้แขนเข้าเหยียดแขนออกก็ดี จะมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติ หรือเราจะสัมผัสทางกาย เช่น พาดผ้าสังฆาฏิหรือจีวรก็ดี สวมเสื้อหรือใส่กางเกงก็ดี จะมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติ ความรู้สึกของชั้น 5 อยู่ภายในคนหรือเรียกว่าวิญญาณ จะเป็นการถูกละไรก็ตาม เช่น ถูบาศร หรือสัมผัสทุก ๆ อย่าง ถ้าเราถูโดยตรงไหน วิญญาณก็อยู่ตรงนั้น ชั้น 5 ก็อยู่ตรงนั้น เช่น เราเคี้ยวอาหารก็กำหนดที่ชากรรไกร ขยับไปขยับมาจะมีความรู้สึกอยู่ที่ตรงนั้นหรืออาหารมาสัมผัสกับลิ้น การกินดื่มหรือมีรส เกิดขึ้นจากการผัสสะก็ตามเราจะจับความรู้สึกในขณะนั้น แม้แต่ถ้าฮอจจาจะบิัสสาวะเราก็กำหนดได้ ทำวิปัสสนาไม่เลือกกาลเวลา นึกเวลาไหนทำเวลานั้น นึกเวลานึงก็กำหนดที่เนื้อสัมผัสพื้น จะมีลักษณะเกิดดับอยู่กับเนื้อสัมผัสพื้นตบหนึ่งก็หายไป ไม่ต้องภาวนาว่าอะไรทั้งสิ้น คอยจับความรู้สึกอย่างเฉยๆ ไม่ต้องพะวงถึงการภาวนาหรือเวลาเมื่อเราหลับตาก็กำหนดเวลาลืมตา หรือเวลาลืมตาก็กำหนดความรู้สึกที่หนึ่งตา เวลาเราจะพูด ก็ต้องกำหนดลิ้นตกลงไปมาหรือที่ชากรรไกรไหวไปไหวมา จะมีความรู้สึกอยู่ทุก ๆ ส่วนของกายที่ไหว หรือผัสสะทุก ๆ ส่วน ตามทวารทั้ง 6 ก็เหมือนกัน

โดย ชนมชโร ภิกขุ , คู่มือปฏิบัติธรรม. แนวปฏิบัติอิริยาบถ 4. ม.ป.ป.

สติปัฏฐาน 4: วิถีการในการปฏิบัติของคุณแม่สิริ กรินชัย (อ้างถึงใน เก็จกนก เอื้อวงศ์  
2532: 7 - 29)

การปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย นั้น "เป็นการปฏิบัติด้วยแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายตรง เป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้และเป็นทางสายเดียวที่จะดำเนินไปสู่นิพพานได้"

"สติปัฏฐานนั้น หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ" และเพื่อให้มีสติระลึกรู้ต่อธรรมชาติที่ต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในการกำหนดรู้<sup>1</sup> หรือมีสติระลึกรู้ขณะนั้น จิตจะมีพร้อมทั้งศีลและสมาธิเกิดขึ้น เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาขั้นต่อ ๆ ไป คุณแม่สิริกล่าวว่า

หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น ความสำคัญอยู่ที่สติ คือ การระลึกรู้ กล่าวคือ ต้องใช้สติตามพิจารณา กาย พิจารณา เวทนา พิจารณา จิต และพิจารณา ธรรม เป็นอารมณ์ สติจะต้องกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นอิริยาบถใหญ่ อันได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หรืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การก้าว การถอย การเหยียดขี้ส่าย และแลขวา การรับประทาน การดื่ม สติต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันเสมอ

<sup>1</sup> การกำหนดรู้ คือ การพูดในใจให้ทันกับภิกิริยาที่กำลังกระทำอยู่และกำลังรู้อยู่ เรียกว่า กำหนดให้รู้ทันปัจจุบันในงานของกายและงานของจิต เป็นการปลุกสติให้ตื่นขึ้นทำงาน

## 1. องค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน 4

องค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มี 3 ประการคือ

- 1.1 อาตปปี คือ ความเพียรเพิกเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ
- 1.2 สติมา คือ การมีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อน  
รูปนามจะเกิด
- 1.3 สัมปชานโน คือ สัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะได้ผลหรือไม่จะผิดหรือถูกหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 นี้เป็นสำคัญ การเดินจงกรมกำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" ให้มีสติระลึกหรือจับอยู่ที่เท้า เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรตั้งใจทำจริง ๆ ในขณะนั้น ก็พร้อมไปด้วยองค์ทั้งสาม คือ อาตปปี มีความตั้งใจทำจริง ๆ สติมา มีสติ คือ นึกอยู่ที่สันเท้า สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไป เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องพร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ คุณแม่สิริ กล่าวว่า "จะเห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ทำให้ละคลายจากโลกะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลเหตุที่ทำให้มนุษย์ มีพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม "

## 2. สาระสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีสาระสำคัญสรุปไว้ดังนี้

2.1 การตั้งสติพิจารณากายหรือภาชานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตั้งสติ  
ดูลมหายใจ ดูอิริยาบถยืน เดิน นอน ดูอิริยาบถย่อย เหลี้ยว คู้ เขยียด ถอย ถ่าง การตั้งสติ  
พิจารณาความสกปรกปฏิภูลแห่งกาย การกำหนดคชชาติและการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่า  
อสุกะ ธรรมหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่าสกุวิปลาสิ คือ เห็นตัวตนสวยงาม น่ารัก  
น่าชม กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรกโสโครก เต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อยไม่ใช่สัตว์ บุคคล  
ตัวเรา เขา

ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลมหายใจเข้า - ออก อันเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิแล้ว  
จึงเฝ้าดูอาการพอง และยุบของร่างกาย อันเป็นงานวิปัสสนาให้สามารถแยกลมเข้ากับลมออก  
ลมสั้นหรือลมยาว ลมหยาบ ลมละเอียดและลมสงบ ลมเป็นสมาธิ จนถึงลมเดินเข้ามรรคแล้ว  
อาการรู้ในพระไตรลักษณ์จะปรากฏขึ้น





2.2 การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนาและต้องกำหนดไปถึงอาการปวดเมื่อย เจ็บ คัน ซ้ำ ออก ธรรมหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปลาส คือ เห็นว่า รูป-นาม นั้นเป็นสุข ครั้นเมื่อปฏิบัติแล้วก็ทราบว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่ที่คนเรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอริยาบถบังสัจธรรมนี้ เมื่อทุกข์กายก็ชยภัย เมื่อทุกข์ใจหงุดหงิดก็ชยใจ พอชยก็คิดว่าสุขหนอ แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

2.3 จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเพ้าจิตตในกิลเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความร้อน ใจสงบ จิตพุ่งชาน จิตเป็นสมาธิเมื่อรู้จิตของตนเองโดยทันปัจจุบันแล้วจะสามารถทำลาย นิจวิปลาสให้เห็นสัจธรรมคือ อนิจจังได้

2.4 ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่าง คือ นิวรณ์ 5 ันธ์ 5 อาสตนะ 12 โพชฃงค์ 7 อริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายอหัตตวิปลาสให้ได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา

กล่าวโดยสรุปแล้ว หลักการของสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติระลึกรู้ในปัจจุบันของอาการแห่งรูป-นามเป็นตัวผู้เพ่ง ส่วนตัวเห็นนั้นเป็นวิปัสสนา อันได้แก่ การเห็นรูป-นามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

#### การดำเนินการปฏิบัติธรรม

คุณแม่สิริ ได้กำหนดให้มีวิธีดำเนินการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยจัดเป็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นรายละเอียดและมีความชัดเจน ดังนี้คือ

1. การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ
2. การนั่งสมาธิหลังจากเดินจงกรมทันที
3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ในเวลาที่พักจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
4. การสอบอารมณ์

1. การเดินจงกรม การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิเป็นการเดินกลับไปกลับมา ในระยะประมาณ 3-4 เมตร การเดินในระยะดังกล่าวจะคุมสติได้ดีกว่าเดินในระยะทางไกล ๆ เวลาเดินให้มึสติกำหนดรู้การก้าวการเหยียบไป แต่ขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น ๆ การเดินจงกรมมี 7 ระยะ โยคีจะเดินระยะที่ 1 ในวันแรก ระยะที่ 2 ในวันที่ 2 จนถึง ระยะที่ 7 ในวันสุดท้ายตามลำดับ ในการเดินจงกรมนี้ ข้าพเจ้าสอนให้เดินเป็นกลุ่ม และ ในขณะที่เดินให้ออกเสียงพร้อมกัน เพื่อดูการกำหนดของโยคีให้อยู่ในปัจจุบันแต่ถ้าปฏิบัติเองก็กล่าว เสียงไว้ในใจ การเดินจงกรมทั้ง 7 ระยะ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ระยะที่ 1 คือ ขาว-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ

1.1.1 ขั้นที่ 1 การกำหนดอิริยาบถให้อยู่ในท่าสำรวม คือการเอา มือวางที่หน้าท้องใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ มาหนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ" ถือเป็นการฝึกกำหนด อิริยาบถย่อยไปพร้อม ๆ กัน เมื่อโยคีชินเป็นระเบียบแล้ว จึงปฏิบัติต่อไปนี้

1) ยกมือซ้ายขึ้นมาพร้อมออกเสียงว่า " ยกหนอ "

2) เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาให้ห่างหน้าท้องประมาณ 2-3 นิ้ว แล้วออกเสียงพร้อมอิริยาบถนั้นว่า "มาหนอ"

3) เอามือซ้ายมาวางที่หน้าท้องแล้วออกเสียงพร้อมอิริยาบถ นั้นว่า "วางหนอ"

4) ใช้มือขวาทำในทำนองเดียวกันกับมือซ้าย จนได้ทำขั้นที่ สำรวม คือ มือขวาที่มือซ้ายบนหน้าท้อง

1.1.2 ขั้นที่ 2 กำหนดความรู้สึกที่เท้า ว่าพื้นที่ยืนอยู่นั้น เหน็ ร้อน อ่อน แข็งอย่างไร เป็นการกำหนดในใจ เช่น "เหน็หนอ", "แข็งหนอ"

1.1.3 ขั้นที่ 3 การกำหนดความรู้สึกขณะยืนใช้การภาวนาว่า "ยืนหนอ"

3 ครั้ง

1.1.4 ขั้นที่ 4 การกำหนดความรู้สึกที่ใจว่า ขณะนี้ต้องการจะเดินใช้ องค์ภาวนาว่า "อยากเดินหนอ" 3 ครั้ง

1.1.5 ขั้นที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ขาว-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ ขณะเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ 2-3 เมตร ทอดสายตาไกลเกินไปจะทำให้เห็นภาพเบื้องหน้ามากทำให้ใจขุ่นตั้งสติไม่ได้ดี การทอดสายตาในระยะดังกล่าวช่วยให้

หลักสัตว์หรือแมลงที่ขวางหน้าได้ทัน และไม่ควรถูกเดินทับหน้าเพราะจะทำให้ปวดคันคอ ขณะเดิน สติจับที่เท้าเดินช้า ๆ ไม่ต้องหลับตา โดยปฏิบัติเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1) สกนันท้าขาขึ้นพร้อมกับออกเสียงว่า "ขวา" ให้ค่อย ๆ พ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว นั่งไว้ขณะหนึ่ง
- 2) กำหนด "ข้าง" ก้าวเท้าขวาเคลื่อนไปข้างหน้าช้า ๆ จนสุดแล้ววางเท้าลงพื้น พร้อมกับออกเสียงว่า "หนอ"
- 3) เท้าซ้ายทำเช่นเดียวกับเท้าขวา ใช้องค์ภาวนาว่า "ซ้าย-ข้าง-หนอ"
- 4) เมื่อสุดทางเดินแล้วกำหนด "ขวา-หยุด-หนอ" หรือ "ซ้าย-หยุด-หนอ" เมื่อเท้าหยุดเคียงกันแล้วกำหนด "ยืน-หนอ" 3 ครั้ง สติกำหนดรู้พิจารณาการยืน ทุก จังหวะของการเดินให้เป็นไปอย่างช้า ๆ การออกเสียง ก็ลากเสียงยาวให้พอดีกับอาการที่ทำ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ ในการพิจารณาธรรมชั้นละเอียดโยคีจะให้เห็นการเกิดดับ ของรูปนามเหมือนดูฟิล์มภาพยนตร์จะเห็นว่าอริยาบทหนึ่งๆ จะมีภาพบนแผ่นฟิล์มมาเรียงต่อกันหลาย ๆ ภาพ การเดิน ก็เช่นเดียวกันทุก ๆ จังหวะของการเดินจงกรม เช่น ย่างกัศมีใช้เป็นจังหวะเดียวกัน ถ้าทำช้า ๆ จะเห็นเป็น หลาย ๆ จังหวะ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดในใจหรือ การออกเสียงจึงต้องลากเสียงให้ยาวให้พร้อมกับกิริยาที่ ทำช้า ๆ ทุกขั้นตอน

1.1.6 ขั้นที่ 6 การกลับตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "อหากกลับหนอ" และ "กลับหนอ" อีก 8 ครั้ง ปฏิบัติดังนี้คือ

- 1) สติกำหนดที่ใจ พิจารณาถึงใจอยาก ความอยาก แล้ว ออกเสียง "อหาก-กลับ-หนอ" 3 ครั้ง
- 2) ขณะทำกิริยากลับตัวให้หมุนหันเท้าขวาไปที่ละน้อยแล้วยก เท้าซ้ายไปเคียงเมื่อทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายเสด็จเรียก

ว่า 1 ครั้ง หรือ 1 คู่ กระทำให้ได้ 8 ครั้ง หรือ 8 คู่ ขณะออกเสียง "กลับ" ให้ค่อย ๆ หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อยให้ได้ระยะที่ต้องการแล้วหยุด ขณะนี้ปลาเท้าขวายังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" ปลาเท้าจึงลงถึงพื้น ต่อไปเมื่อออกเสียงอีกว่า "กลับ" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วยกมาเคียงกับเท้าขวา แต่ยังไม่ถึงพื้น เมื่อออกเสียงว่า "หนอ" ปลาเท้าจึงลงถึงพื้น ต่อไปเมื่อออกเสียงอีกว่า "กลับ" ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นมาเคียงกับเท้าขวาแต่ยังไม่ถึงพื้นเมื่อออกเสียงว่า "หนอ" เท้าซ้ายจึงจะลงถึงพื้นจากนั้นก็ให้โยกออกเสียงนับ "หนึ่ง" ตามต่อไป เมื่อครบ 4 ครั้งก็จะกลับได้ 90 องศาพอค การที่ให้กลับถึง 8 ครั้ง ก็เพื่อให้มีสติพิจารณาอาการของการกลับตัวได้ละเอียดขึ้น

1.2 ระยะที่ 2 มีขั้นตอนเหมือนระยะที่ 1 ต่างกันในขั้นที่ 5 ซึ่งจะใช้ออกภาวนาว่า "ยกหนอ-เหยียบหนอ"

1.2.1 สัตุกำหนดที่เท้าขณะออกเสียง "ยก" โยคค่อย ๆ ยกเท้าขวาให้สูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว เมื่อสิ้นสุดการยกแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ" ยกเท้าหนึ่งไว้ 1-2 วินาที

1.2.2 เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนสุดขาตรง ค่อย ๆ เหยียบโดยให้ปลาเท้าก่อน ขณะเหยียบกำหนดว่า "เหยียบ" เมื่อถึงพื้นแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ" ทำเช่นนี้สลับกันไป เมื่อสุดทางเดินต้องการหยุดให้เคลื่อนเท้ามาเคียงกันแทนที่จะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า และเมื่อวางเท้าถูกพื้นก็ออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3 ระยะที่ 3 คล้ายกับการเดินระยะที่ 2 ใช้ออกภาวนา "ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

1.3.1 ขณะออกเสียง "ยก" เท้าขวายกขึ้นมาช้า ๆ สูงจากพื้น 2-3 นิ้ว เมื่อยกขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3.2 ขณะออกเสียงว่า "ฮ่าง" ให้เคลื่อนเท้าขวาที่ยกไว้ขึ้นออกไปข้างหน้าห่างจากเท้าซ้าย 2-3 นิ้ว การออกเสียงต้องยาวให้พอดีกับเท้าที่เคลื่อนออกไป คำว่า "ฮ่าง" ก็คือ "เดิน" นั่นเอง เมื่อฮ่างเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.3.3 ขณะที่ออกเสียงว่า "เหยียบ" ให้เหยียบเท้าขวาที่ยกอยู่ขึ้นลงกับพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคย ลากเสียงให้ยาวพอดีกับเท้าที่เหยียบนั้น เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียงว่า "หนอ"

#### 1.3.4 เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้าย เมื่อออกเสียงคำว่า "ฮ่าง" ให้เคลื่อนเข้ามาเคียงกัน เมื่อเคียงกันเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ" แล้วจึงเอาเท้าที่ยกมาเคียงนั้นค่อย ๆ เหยียบลงพื้นพร้อมกับออกเสียงว่า "หยุด" เมื่อหยุดการเหยียบแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.4 ระยะเวลา 4 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกสันหนอ - ยกหนอ - ฮ่างหนอ - เหยียบหนอ" ระยะเวลา คล้ายระยะเวลา 3 เพียงแต่เพิ่มการยกสันก่อนที่จะยกเท้าขึ้นดังนี้

1.4.1 ขณะออกเสียง "ยกสัน" ให้ยกสันเท้าขวาให้สูงจากพื้น 2-3 นิ้ว ให้พอดีกับเสียงที่พูด เมื่อยกสันเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ"

1.4.2 ขณะออกเสียง "ยกหนอ" "ฮ่างหนอ" "เหยียบหนอ" และ "หยุดหนอ" ปฏิบัติเหมือนการเดินในระยะเวลา 3

1.5 ระยะเวลา 5 ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกสันหนอ-ยกหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ" การเดินระยะนี้คล้ายระยะเวลา 4 แต่เพิ่มคำว่า "ลงหนอ" ต่อจาก "ฮ่างหนอ" เป็นการเพิ่มองค์ภาวนาให้ละเอียดขึ้น คือ การกำหนดรู้การลดเท้าลงก่อนที่จะเหยียบเท้าลงกับพื้น เท้าที่ยกขึ้นมาตอน "ยกหนอ" ควรสูงประมาณ 3-4 นิ้ว เพื่อให้เห็นเท้าที่ลดลงชัดเจน ในขณะภาวนาว่า "ลงหนอ" ในระยะเวลา 5 นี้ ใช้คำว่า "ถูหนอ" แทนคำว่า "เหยียบหนอ" แต่วิธีปฏิบัติเหมือนเดิม ทั้งนี้เพื่อให้สัมพันธ์กับการเดินในระยะเวลา 6 เมื่อก้าวสุดท้ายในระยะเวลา 1 ถึงระยะเวลา 4 เคยใช้คำว่า "หยุดหนอ" แต่ระยะเวลา 5 ใช้คำว่า "ถูหนอ" แทน สรุปลงแล้วขั้นตอนในระยะเวลานี้เป็นดังนี้

1.5.1 ขณะออกเสียง "ยกสันหนอ-ยกหนอ-ฮ่างหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะเวลา 4 เว้นแต่เท้าที่ยกขึ้นมาในตอน "ยกหนอ" ควรให้สูงจากพื้น 3 - 4 นิ้ว และรักษาระดับนี้ไว้ขณะ "ฮ่างหนอ"

1.5.2 ขณะออกเสียงว่า "ลง" ให้ลดความสูงของเท้าลงประมาณครึ่งหนึ่ง แต่อ้าให้เท้าถูกพื้น เมื่อลดลงมาเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.5.3 ขณะออกเสียงว่า "ถูก" เท้าที่ลดลงมานั้นเหยียบลงมากับพื้น โดยให้ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคย เมื่อถูกพื้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า "หนอ"

1.6 ระยะที่ 6 ใช้องค์ภาวนา "ชกสั้นหนอ-ชกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ" การเดินในระยะนี้จะเอียงขึ้น โดยเพิ่มคำว่า "กตหนอ" ต่อจาก "ถูกหนอ" ในระยะที่ 5 ดังนี้

1.6.1 ขณะออกเสียงว่า "ชกสั้นหนอ-ชกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่ 5

1.6.2 ขณะออกเสียง "ถูก" ใช้ปลายเท้าค่อย ๆ ถูกพื้นสั้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

1.6.3 ขณะออกเสียง "กต" ใช้สั้นเท้าค่อย ๆ กดลงให้ถูกพื้น เมื่อ กดลงเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง "หนอ" สำหรับก้าวสุดท้าย การปฏิบัติเหมือนก้าวอื่น ๆ ยกเว้น "ย่างหนอ" ให้เคลื่อนเท้ามาเคียงกัน ไม่ให้ก้าวเลเซอร์ออกไปเหมือนก้าวอื่น ๆ

1.7 ระยะที่ 7 ใช้องค์ภาวนาว่า "ชกสั้นหนอ-ชกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ" เหมือนการเดินระยะที่ 6 แต่ให้เพิ่มคำว่า "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ตามแต่จะคิดหรือไม่คิดในขณะนั้น

การเดินในระยะนี้ ข้าพเจ้าพิจารณาว่า แม้ขณะที่เดินจงกรมถึงระยะที่ 6 แล้วสติกำหนดได้ละเอียดพอสมควรแล้วก็ยังมีโอกาสพลอยหรือมีความคิดอื่น ๆ เข้ามาแทรกได้ เมื่อใดมีความคิดเข้ามาแทรกในขณะเดิน สติก็ยังกำหนดรู้ทันทีจึงให้กำหนดว่า "คิดหนอ" ตามหลังองค์ภาวนา แต่ถ้าสติกำหนดรู้ไม่ได้คิดอะไรจึงให้กำหนดว่า "ไม่คิดหนอ" ตามหลังองค์ภาวนา เช่น "ชกสั้นหนอ-ไม่คิดหนอ" อนึ่ง ในขณะเดิน ถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนา เกิดคิด เกิดธรรมขึ้นมา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน กำหนดครั้งเดียวแล้วจึงเดินต่อไป

## 2. การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ นั้น มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นที่ 1 เมื่อโยคีเดินจงกรมพอสมควรและต้องการนั่ง ขณะที่ยืนอยู่ให้สติกำหนดที่เท้าออกเสียงว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง ต่อมาให้มีสติกำหนดที่ใจ ออกเสียง "อชากนั่งหนอ" 3 ครั้ง

2.2 ขั้นที่ 2 การกำหนดอิริยาบถ ในการปล่อยมือที่วางไว้ที่หน้าท้องให้ลงมาไว้ข้างลำตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-ลงหนอ-ปล่อยหนอ" ดังนี้

2.2.1 ค่อย ๆ ยกมือขวาออกพร้อมออกเสียงว่า "ยก" เมื่อยกเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

2.2.2 เคลื่อนมือลงมาข้างเอวซ้าย ๆ ออกเสียง "ลง" เรียบร้อยแล้ว จึงว่า "หนอ"

2.2.3 ปล่อยมือขาลงแนบกับลำตัวตามสบาย ออกเสียงว่า "ปล่อย" เมื่อเอามือลงเรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียง "หนอ"

2.2.4 สำหรับมือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

2.3 ขั้นที่ 3 การนั่ง องค์ภาวนาที่ใช้กับการนั่งนั้น มิได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์เฉพาะเหมือนกับการเดิน เมื่อโยคีมีการเคลื่อนไหวอิริยาบถและรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามที่เป็นจริง กิริยานั่งเป็นกิริยาที่ค่อนข้างเร็ว โยคีมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามนั้น ข้อสำคัญ คือ การกำหนดให้ทันปัจจุบัน

2.3.1 เมื่อรู้สึกว่ายังนั่งไม่สบายก็ขยับตัวให้นั่งอยู่ในท่าสบาย กำหนด "ขยับหนอ" จนกว่าจะสบาย

2.3.2 ยกมือซ้ายมาวางบนตักโดยค่อย ๆ ยกขึ้นจากเข่าเคลื่อนมาที่ตักหงายฝ่ามือขึ้นเคลื่อนมือลงแล้ววางบนตัก ใช้องค์ภาวนาว่า "ยกหนอ-มาหนอ-ลงหนอ-วางหนอ"

2.3.3 ยกมือขวามาวางทับมือซ้าย กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย

2.3.4 ยึดตัวเพื่อตั้งให้ตรง กำหนดว่า "ตั้งหนอ"

2.3.5 ค่อย ๆ ปิดตาลง กำหนดว่า "ปิดหนอ"

การนั่งสมาธิแบบที่นิยมกันทั่ว ๆ ไป คือ การนั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายที่ตัก โยคีที่นั่งแบบนี้ไมถนัดจะนั่งพับเพียบก็ได้หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้แต่ไม่พึงพนักเก้าอี้

2.4 ชั้นที่ 4 การนั่งสมาธิ กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" เมื่อปิดตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องในตำแหน่งเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้ารู้สึกท้องพองออก กำหนดในใจว่า "พองหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่พองต้องให้เป็นขณะเดียวกัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดในใจว่า "ยุบหนอ" ใจที่กำหนดกับท้องที่ยุบก็ต้องกันกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพอง-ยุบเท่านั้น อย่าลุ่มลุ่มมุก อย่าแบ่งท้อง ให้อาการเป็นไปตามที่เป็นจริงตามธรรมดา ธรรมชาติ สำหรับการปฏิบัติในวันแรก ๆ อาจเติมคำว่า "หนอ" ลงท้ายคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่นาน ก็ให้กำหนดแต่เพียง "พอง " "ยุบ" ตามอาการให้ทันกับจังหวะที่ท้องพองหรือยุบเท่านั้น วันต่อ ๆ มาเมื่อรู้สึกว่าใส่ "หนอ" ลงไปแล้วที่ปัจจุบันจึงเติม "หนอ" ลงท้ายคำเป็น "พองหนอ" "ยุบหนอ"

2.5 ชั้นที่ 5 การใช้สติตามพิจารณา เวทนา จิต และอารมณ์ตามทวารต่าง ๆ

ในวันแรกของการนั่งสมาธิ ส่วนมากจะรู้สึกเมื่อย คัน หรือเจ็บปวด ขณะที่รู้สึกว่าจะเจ็บ หรือชา ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า "เจ็บหนอ" หรือ "ปวดหนอ" ถ้าทนได้ก็ไม่พึงเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ การกำหนดนี้กำหนดเพียงครั้งเดียวเพื่อให้รู้ว่า มีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็เอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไปอีก แต่เมื่อความเจ็บปวดเพิ่มมากขึ้นแม้จะอดทนแล้วก็สู้ไม่ไหว อยากเปลี่ยนท่านั่งหรือเปลี่ยนขาเป็นนั่งในท่าอื่นให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวดกำหนดว่า "ปวดหนอ" "ทนไม่ไหวหนอ" "อยากเปลี่ยนหนอ" แล้วกำหนดการเปลี่ยนให้ทันปัจจุบันตามความรู้สึกที่เป็นจริง เมื่อได้บรรเทาทุกข์เวทนาแล้วก็เอาสติกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

ขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินสมบัติ ครอบครัว กิจการหรือเรื่องราวต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่ใจ ใช้องค์ภาวนาว่า "คิดหนอ" แล้วกลับมากำหนดที่ท้องต่อไป อาการอย่างอื่น เช่น ตีใจ เสียใจ ก็ให้ภาวนาว่า "ตีใจหนอ" "เสียใจหนอ" "โกรธหนอ" ตามความรู้สึกที่เป็นจริง สำหรับทวารอื่น ๆ ก็เช่นกัน กล่าวคือ ในขณะที่โยคีนั่งสมาธิอยู่มีกลิ่นมากระทบจมูก เสียงกระทบหูให้เอาสติมากำหนดที่จมูก หรือที่หูแล้วกำหนดว่า "กลิ่นหนอ" หรือ "เสียงหนอ" โดยกำหนดเพียงครั้งเดียวแล้วกลับมากำหนดที่พองยุบ ไม่ปรุ่งแต่งต่อไปว่า กลิ่นอะไร หอมหรือเหม็น เสียงอะไร มาจากไหน เพราะหรือไม่เพราะ



## 2.6 ข้อสังเกตเพิ่มเติมขณะนั่งสมาธิ

2.6.1 การกำหนดพองยุบในวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ การนั่งสมาธิ โดยข้อกำหนดที่ท่องว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามความรู้สึกที่ท่องว่าพองหรือยุบนั้น ในการปฏิบัติจริงอาจไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ กล่าวคือ ในวันแรกโยคีบางคนหาอาการพองยุบที่ท่องไม่พบ แม้วันที่ 2 ก็ยังพบอาการพองยุบไม่ชัดเจน ข้าพเจ้าเคยแนะนำให้เอามือแตะที่ท้องบริเวณเหนือสะดือ 2 นิ้ว ก็รู้สึกอาการพองยุบของท้อง แต่เมื่อเอามือออกก็ไม่สามารถสำเหนียกอาการพองยุบได้ อย่างไรก็ตาม โยคีส่วนมากมักจับอาการพองยุบได้ในวันที่ 2 หรือที่ 3 บางคนจับได้เร็วหรือช้ากว่าก็มี การกำหนดสติที่ท่องว่า พองหนอหรือยุบหนอให้สอดคล้องกับอาการที่ท้องพองหรือยุบนั้น ส่วนมากในวันแรก ๆ จะกำหนดได้เพียง "พอง" "ยุบ" เท่านั้น ยิ่งเติมคำว่า "หนอ" ต่อจากคำว่า "พอง" หรือ "ยุบ" ไม่ได้ เพราะอาการพองหรือยุบเร็วเกินกว่าจะใช้คำว่า "หนอ" ลงไปให้ทันปัจจุบัน อาจทำได้ในวันที่ 2 หรือวันที่ 3

2.6.2 การเพิ่มการกำหนด ขณะกำหนด "ยุบหนอ" นั้น ถ้ามีความรู้สึกว่ามีจังหวะว่างชั่วขณะหนึ่ง ท้องจึงจะพองให้เพิ่มการกำหนดว่า "นั่งหนอ" การกำหนดว่า "นั่งหนอ" นั้นให้รูปนั่งปรากฏอยู่ในใจดูการส่องกระจก เห็นชิวแวบเดียวเท่านั้นแล้วไปรับจังหวะ "พอง" ต่อไปใหม่ ดังนั้นการกำหนดจึงเป็น "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" ในวันต่อมาหากกำหนด "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ" แล้วยังทิ้งระยะห่างอยู่คือท้องยังไม่พองขึ้นให้เติมคำว่า "ถูกหนอ" ก่อนจะไปรับ "พองหนอ" คำว่า "ถูกหนอ" ในที่นี้หมายถึงเอาถูกที่ก้นช้อย คือ ก้นช้อยถูกกับพื้นที่นั่ง เอาสติกำหนดตรงที่ถูกนั้น การกำหนด "ถูกหนอ" นั้น ถ้ามีความชำนาญมากขึ้นให้พยายามเอาสติกำหนดลงที่ก้นช้อยขวาซ้าย เข้าขวาและซ้าย ตาคุ่มขวาและซ้าย คือ สติกำหนดครั้งแรกที่ก้นช้อยขวา ครั้งที่ 2 ที่ ก้นช้อยซ้าย ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ใดกำหนดแล้วไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพองก็ไม่ต้องเพิ่ม "นั่งหนอ" "ถูกหนอ" ลงไปเพราะจะยิ่งทำให้พื้นเมือและไม่ได้ผลดี

2.6.3 การเปลี่ยนแปลงของพองยุบ เมื่อนั่งสมาธิต่อไปนาน ๆ บางคนมีอาการพองยุบที่เข้าจนไม่มีช่องว่างระหว่างพองยุบ สติจึงกำหนดแต่พองหนอหรือยุบหนอ หรืออาจจะเหลือแต่พองกับยุบหากอาการพองและยุบ ใดมากจนเติมคำว่า "หนอ" ลงไปไม่ได้ ในบางคนอาจมีแต่อาการพองอย่างเดียวแล้วไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบอีก ซึ่งเรียกว่า "จิตเข้าภวังค์" โยคีต้องมีสติกำหนดรู้ที่อาการที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั้น อาการหายไปตอนใด เช่น

หายไปตามอุปนิสัยให้รู้เอาไว้ ขณะที่ไม่มีความรู้สึกว่าพองหรือยุบสติก็ยังตามกำหนดที่ตั้งอยู่ แล้วใช้องค์ภาวนาว่า "หายหนอ" ถ้ามีความรู้สึกว่าเจ็บบท "เจ็บบหนอ" ถ้ามีความรู้สึกเฉย ๆ ก็ "เฉยหนอ" แล้วแต่จะมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดให้ตรงตามความรู้สึก ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงตามกำหนดอยู่ที่ท้องต่อไปอีกว่า จะรู้สึกมีอาการพองหรือยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด เช่น บางทีจะรู้สึกเกิดขึ้นตอนพอง บางทีก็ตอนยุบ ให้กำหนด "พองหนอ" หรือ "ยุบหนอ" ตามความเป็นจริงต่อไป

2.6.4 การเกิดนิมิตและธรรมปิติ ในวันที่ 2 หรือ 3 ของการนั่งสมาธิ โยคีมักเห็นอะไรบางอย่างในสมาธิ เรียกว่า นิมิตหรืออาจมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคัน ตัวเอน หนาวร้อน หนัก ตัวเบา ตัวลอย ซึ่งเรียกว่า ธรรมปิติ ความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ ดังกล่าว โยคีจะต้องมีสติกำหนดให้ทันทั่วทั้งที่ตามอาการที่เกิดขึ้น เห็นภาพอะไรในสมาธิก็ไม่ติดตามดู ไม่เอาใจใส่ กำหนดว่า "เห็นหนอ" เท่านั้น หรือรู้สึกคันก็กำหนด "คันหนอ" ถ้าเดี๋ยวแล้วเอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไป

ธรรมปิติทั้ง 5 เป็นอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏทางกายและทางจิตเกิดขึ้นเมื่อจิตสงบและมีสมาธิอยู่บ้างแล้ว แต่มีการพลอสติบ้าง ธรรมปิติทั้ง 5 มีดังนี้

- 1) ชุกทกาปิตี มีอาการหนักชุกช้ำตามร่างกาย ให้กำหนดหนักหนอ
- 2) โยกันตีกาปิตี มีอาการตัวโยกโคลงเคลง หมุน คลื่นไหว อาเจียน ให้กำหนดตามความรู้สึกที่เป็นจริง โยกหนอ คลื่นไหวหนอ ถ้าโยกมากก็กำหนด "หยุดหนอ"
- 3) อุกเพงคิปีตี ตัวเบาเหมือนจะลอยหรือลอยขึ้นจริง ๆ ทั้งตัวบางที่มีลอยขึ้นลง ให้กำหนด ลอยหนอ เบาหนอ กำหนดตามความเป็นจริง
- 4) ธณีกาปิตี คันยุบยิบเหมือนนมคั่วได้ ไรได้ จะเข้าตา เข้าหู เข้าจมูก ให้กำหนดคันหนอ ได้หนอ ไม่ต้องเกาจะหายเร็ว บางทีก็มีน้ำตาไหลซึม เหม่นตามตัว ตัวสั่นเหมือนปลุกพระ ก็กำหนดไปตามอาการ

5) พรรณชาติ มีอาการเสียวตามร่างกาย ร้อนเย็นวูบวาบตาม  
ร่างกาย

โดยสรุปแล้วไม่ว่าจะมีอาการหรือความรู้สึกอย่างไรที่กำหนดไปตามความเป็นจริงไม่  
ใส่ใจในอาการหรือสิ่งที่เห็นนั้น เพียงแต่มีสติรับรู้และกลับมากำหนดพองยุบจ่อไปทุกครั้ง ใน  
การปฏิบัติจริงแล้วมีอาการจะเกิดขึ้นแตกต่างกันไป โยคีต้องฝึกฝนตั้งสติให้ว่องไว จากนั้นก็ส่ง  
อารมณ์เพื่อรับคำแนะนำให้ปฏิบัติต่อ ๆ ไป

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ ที่อาจเรียก  
ได้ว่าเป็น การทำสติ การทำปัจจุบัน การทำอิริยาบถย่อย ดังกล่าวนี้ ข้าพเจ้าถือว่าเป็น  
เรื่องสำคัญที่สุด สำคัญกว่าการเดินจงกรม หรือการนั่งสมาธิเสียอีก... การทำสติในช่วงพัก  
หลังจากนั่งสมาธิมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การเจริญสติขณะพักหลังจากนั่งสมาธิ เมื่อนั่งสมาธิแล้วโยคีต้องการพัก  
ควรกำหนดในใจว่า "อยากพักผ่อน" แล้วลืมตาขึ้น ไม่ว่าจะเห็นอะไรก็ตามกำหนดว่า "เห็นหนอ"  
ตามด้วย "กระทบหนอ" คือ กระทบตา ทำกิริยาใด ๆ ก็กำหนดไปตามความเป็นจริงอย่าง  
นั้น หากไม่ได้ทำกิริยาใดในขณะที่พักให้สร้างกิริยาขึ้นมาแล้วตั้งสติตามกำหนดลงไป การกำหนด  
อาจยังไม่ละเอียดในตอนต้น เช่น การจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำหนดว่า "จับหนอ" ถ้าจะให้ละเอียด  
ต้องเริ่มตั้งแต่ยกมือไปจับ การกำหนดก็เป็น "ยกหนอ-ไปหนอ-จับหนอ" ถ้ากิริยาเป็นไปเร็วใส่  
"หนอ"ไม่ทัน ให้เหลือเพียง "ยก-ไป-จับ" การพักหลังนั่งสมาธินี้ โยคีไม่ควรคุยกัน ไม่ว่า  
จะเป็นเรื่องใด ๆ จะทำให้เกิดผลเสีย ในทางปฏิบัติเพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านทำสติและสมาธิ  
ไม่ได้ การพักช่วงนี้ควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที แล้วเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไปใหม่ ให้ถือ  
หลักปฏิบัติว่าก่อนนั่งสมาธิต้องเดินจงกรมการปฏิบัติจึงจะได้ผลดี....

3.2 การเจริญสติขณะรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหารโยคีไม่ควร  
เอาเรื่องต่าง ๆ มาคุยกัน ควรมีสติกำหนดทุก ๆ อิริยาบถที่รับประทาน การกำหนดสติขณะ  
รับประทานอาหารมีแนวทางพอเป็นตัวอย่างดังนี้

- 3.2.1 ขณะมองเห็นอาหารกำหนดว่า "เห็นหนอ"
- 3.2.2 ขณะอยากรับประทานกำหนดว่า "อยากรับประทานหนอ"
- 3.2.3 ถ้าได้กลิ่นอาหารกำหนดว่า "กลิ่นหนอ"
- 3.2.4 ขณะยกมือจับช้อนกำหนดว่า "ยกหนอ-มาหนอ-จับหนอ"

3.2.5 ขณะตักอาหารเข้าปากกำหนดว่า "ตักหนอ-ยกหนอ-มาหนอ-  
อ้าหนอ-ใส่หนอ-รสหนอ-อมหนอ"

3.2.6 ขณะเอาช้อนลงวางแล้วเคี้ยวอาหารกำหนดว่า "ลงหนอ-วาง-  
หนอ-เคี้ยวหนอ-กลืนหนอ"

เมื่อฝึกกำหนดการรับประทานอาหารใหม่ ๆ อาจกำหนดกันบ้างไม่กันบ้าง โยคีจึง  
ควรทำอิริยาบถได้ทันทั่วทั้งจากการกำหนดนั้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารแต่ละคำมีขั้นตอน  
มากเพียงใดเมื่อสติไวขึ้นโยคีจะทำกิริยาเร็วขึ้น คำว่า "หนอ" ก็ตัดออกไปได้ ข้อสำคัญให้มีสติ  
กำหนดให้ทันอิริยาบถที่ท่าอ้าให้เข้าหรือเร็วกว่ากัน การกำหนดคลื่นหรือรสก็ไม่ต้องปรุงแต่งว่า  
"หอมหนอ" "เปรี้ยวหนอ" หรือ "อร่อยหนอ" ให้รู้แต่เพียงว่าเป็นกลิ่นหรือรสเท่านั้น

3.3 การเจริญสติในเวลาอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนลงพร้อมกับการกำหนด  
ในใจตามอาการที่เป็นจริง ซึ่งทำได้ละเอียดเท่าใดยิ่งดี เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้อาสติมาไว้ที่  
ท้องพร้อมกับกำหนดว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" การตั้งสติที่ท้องเวลาอน กำหนดพองยุบได้ชัด  
กว่าเวลานั่งมากใช้สติกำหนดพองยุบเรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ถ้าการกำหนดสติว่องไวมีสมาธิ  
แนบแน่นโยคีอาจจับได้ครั้งคราวว่าหลับไปตอนยุบหรือตอนพอง.....

นอกจากนี้การเจริญสติในกิจกรรมอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ อีกหลายกิจกรรม  
ในระหว่างพักปฏิบัติ 7 วัน ควรกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนในเวลา 4.00 น. เป็นต้นไป จนกระทั่ง  
เวลานอนและหลับไปกิจกรรม เหล่านี้ได้แก่ การกราบพระในเวลาสวดมนต์เข้าและเย็น การ  
อาบน้ำ การล้างหน้า แปรงฟัน ตลอดจนจนถึงการเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และการ  
เคลื่อนไหวอิริยาบถทุก ๆ ขณะในการกำหนดสติขึ้นยิ่งทำได้ติดต่อและละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งจะ  
มีผลดีแก่โยคีมากเท่านั้น

4. การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์เป็นการปฏิบัติที่สำคัญ อีกประการหนึ่งซึ่งมี  
จุดประสงค์ ดังนี้คือ

4.1 เพื่อเป็นการแจ้งผลการปฏิบัติ เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติว่าถูกต้องเพียง  
ใด พร้อมทั้งให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป ดังที่คณะแม่สิริอริยาบถไว้ว่า "เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่ง  
อารมณ์กับข้าพเจ้า คือ มาเล่าให้ฟังถึงผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้าพเจ้าจะ  
ได้ซักถามและแนะนำแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องและสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป "

4.2 การสอบอารมณ์เป็นโอกาสเพื่ออธิบายธรรมและเปิดโอกาสซักถามข้อสงสัยอย่างใกล้ชิด คุณแม่สิริกกล่าวไว้ดังนี้ "ในการสอบอารมณ์นั้น ข้าพเจ้ามักนำเอาหลักธรรมแทรกเข้าไปอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจในด้านปริยัติไว้บ้างพอสมควรในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ... การอธิบายธรรมมีความจำเป็นต้องอธิบายซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ เข้าใจและจำได้" ดังตัวอย่างเช่น

โยคี : ถ้าเดินจงกรมจะเห็นกระดูกซ่อนอยู่ในด้านใน

คุณแม่สิริ : เห็นกระดูกเจ้าของหรือกระดูกคนอื่น

โยคี : เห็นของเราเอง

คุณแม่สิริ : ตีกว่าเห็นของสวยงาม

โยคี : ก็รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตของเราเอง... แต่ถ้าหากกำหนดพองยุบแล้ว ไม่ค่อยเห็นอะไร ถ้ากำหนดลมหายใจฉันเห็นได้ณันต์ที่เดียว

คุณแม่สิริ : สติของเราถ้ากำหนดได้ชัด จะไม่มีนิมิตมากวน

โยคี : ฉันเพิ่งมาฝึกพองยุบ เคยกำหนดลมหายใจมาก่อน

คุณแม่สิริ : ไม่เป็นไรหรอกคนละฐาน บ้านหลังเดียวกัน เนื้อที่เดียวกัน สร้างบ้านหลังใหม่ พองยุบลงคอนกรีตนะ....

อาการพองยุบเปลี่ยนแปลงหรือยัง

โยคี : มันก็พองมาก ยุบน้อย แล้วก็มักจะมารู้ลมหายใจ

คุณแม่สิริ : ใช้คำว่าเพลอหนอ พอมารู้ลมหายใจปั๊บ ก็เพลอหนอเลย สงสัยอะไรอีกคะ

โยคี : สงสัยที่เห็นตัวเนื้อเป็นอย่างนั้น

คุณแม่สิริ : เป็นอสุภกรรมฐานคะ คำตอบคือ ใต้สุภกรรมฐานได้ความสงบแห่งจิต จิตดวงนี้เคยปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อน ดีแล้วคะ พยายามกำหนดอิริยาบถให้มาก ๆ

#### 4.3 ลักษณะการจัดการสอบอารมณ์ คุณแม่สิริกัถ์ว่าว่า

การจัดสอบอารมณ์ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติและสถานที่ แต่พยายามจัดให้มีการสอบอารมณ์ให้ทั่วถึงกันทุกคนทุกวัน ถ้าผู้ปฏิบัติมีน้อยอาจสอบอารมณ์ได้ถึงวันละ 3 ครั้ง คือ หลังรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน และตอนเย็น หลังไหว้พระสวดมนต์ ถ้าผู้ปฏิบัติมีมากขึ้น จะเหลือการสอบอารมณ์เพียงวันละ 2 ครั้ง คือ ในตอนกลางวัน และตอนค่ำ บางครั้งผู้ปฏิบัติมีจำนวนมากจริง ๆ จะแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มแรกสอบอารมณ์ในตอนกลางวัน อีกกลุ่มสอบอารมณ์ในตอนค่ำ การสอบอารมณ์นี้ข้าพเจ้าชอบให้มีการฟังการสอบอารมณ์พร้อมกันหมด ไม่นิยมการสอบอารมณ์แบบตัวต่อตัวเพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึงอารมณ์ที่เพื่อน ๆ ส่งมาจะไม่เป็นการเสียเวลาที่จะต้องมาอธิบายซ้ำในอาคารที่ปรากฏคล้าย ๆ กัน เมื่อตนมีอาคารที่คล้าย ๆ กันจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องได้

## ประวัติผู้เขียน

นางสุรางค์ เมรานนท์ เกิดวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2487 ที่จังหวัดขอนแก่น จบมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2506 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทภาษาอังกฤษ ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2511 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาเอกพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2530 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาเอก ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2531 ได้รับทุนผู้ช่วยสอน เมื่อปีการศึกษา 2533 ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย และเมื่อปีการศึกษา 2534 ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากมูลนิธิอวองวานิช ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ระดับ 8 สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY