

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสรุปผลการพิจารณาโครงการวิจัย

งานธุรการ	เลขที่	210
วันที่	4 ก.พ. 55	
เวลา	11.00	

FM-REC-06-01

แบบสรุปผลการพิจารณาโครงการวิจัยสถาบันบำราศนราดูร

เลขที่งานวิจัย BIR-๑๑-๓๑

วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เรื่อง การสรุปการพิจารณาโครงการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร

จากการพิจารณาโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดใน

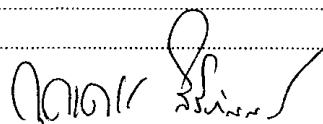
ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์

ผู้วิจัย นางสาวอาทิตา ปันณานุสรณ์ และคณะ

มีผลการพิจารณาของคณะกรรมการดังนี้

- | | | |
|---|--|--|
| ☒ คณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย | ☒ ผ่านการพิจารณา | ☐ ไม่ผ่านการพิจารณา |
| ☐ คณะกรรมการพิจารณาผลประโยชน์งานวิจัย | ☐ ผ่านการพิจารณา | ☐ ไม่ผ่านการพิจารณา |
| ☐ กลุ่มงานที่เกี่ยวข้อง | ☐ ผ่านการพิจารณา | ☐ ไม่ผ่านการพิจารณา |
| ☐ สรุปความคิดเห็นอื่นๆ..... | | |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

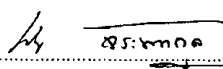


(นายแพทย์กตเดโช สิริภัสสร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาโครงการวิจัย

- ☒ ทราบ
- ☐ อนุมัติ ☐ ไม่อนุมัติ
- ☐ อื่นๆ.....

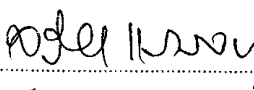
- ☒ อนุมัติ ☐ ไม่อนุมัติ
- ☐ อื่นๆ.....



(นายแพทย์พรชัย จิระชนากุล)

รองผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร

20 ก.พ. 2555



(แพทย์หญิงจิริยา แสงสัจจา)

ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร

21 ก.พ. 2555

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย

ผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดต่อผู้ป่วยติดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

ผู้วิจัย

นางสาว อาทิตา ปันณานุสรณ์

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร 086-5502550

E-mail: atita_tao@hotmail.com

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารแสดงข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจของท่านในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการศึกษา ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างละเอียดเพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้วิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านเซ็นยินยอมในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดต่อความร่วมมือในการใช้ยาต้านไวรัส คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ อาการของเอชไอวี ความเครียด ความผาสุกจิตวิญญาณ และระดับของสติ

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยติดเชื่อเอชไอวีและโรคเอดส์ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยและผู้ป่วยที่รักษาตัวในสถาบันบำราศนราดูร หากท่านมีคุณสมบัติที่เหมาะสมและยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านจะได้รับการสุ่มซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มของผู้ที่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด ร่วมกับการได้รับการบริการมาตรฐานจาก

โรงพยาบาล ระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัย คือ 5 สัปดาห์ จำนวน 77 คน (กลุ่มศึกษา) และกลุ่มที่ได้รับการบริการมาตรฐานจากโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว จำนวน 77 คน (กลุ่มควบคุม) รวมจำนวนทั้งสิ้น 154 ราย แต่ละกลุ่มให้ข้อมูลโดยการตอบข้อมูลพื้นฐานทั่วไป รวมทั้งแบบประเมินต่าง ๆ ได้แก่ ความร่วมมือในการใช้ยา คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ อาการของเอชไอวี ความเครียด ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ ระดับของสติ จำนวนทั้งสิ้น 86 ข้อ มีการประเมินรวมทั้งสิ้น 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 คือ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด และครั้งที่ 2 ประเมินทันทีหลังจบการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดในสัปดาห์ที่ 5 (กลุ่มศึกษา) หรือในวันนัดมารับบริการครั้งถัดไป (กลุ่มควบคุม) การปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ได้รับการเข้าร่วมฝึกโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด อาสาสมัครในกลุ่มนี้ จะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด เป็นการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10-20 ราย ณ คลินิกให้คำปรึกษา สถาบันบำราศนราดูร ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน โดยมีเภสัชกรหญิงอาทิตยา ปันณานุสรณ์ (ผู้วิจัย) เป็นผู้ให้คำแนะนำในการฝึก ในแต่ละสัปดาห์มีหลักการและการปฏิบัติ 5 ขั้นตอน คือ
 - การกำหนดรู้ลมหายใจและเฝ้าดูลมหายใจ
 - การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกาย
 - การระลึกอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ การเฝ้าดูอารมณ์ และความรู้สึกของร่างกาย
 - การเฝ้าดูความคิด และเงื่อนไขความคิด
 - การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ และการพัฒนาจิตสำนึกแห่งความรักและความเข้าใจ

ผู้ฝึกจะอ่านบทเรียน ซึ่งอธิบายเนื้อหาของแต่ละบทเฉพาะของสัปดาห์นั้น ทำความเข้าใจ และทำแบบฝึกประจำสัปดาห์ด้วยตนเองที่บ้าน โดยการฝึกที่บ้านนั้นจะมีการฝึก คือ

- ช่วงเวลาแห่งความสงบ หมายถึง การหยุดภารกิจในชีวิตประจำวัน เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อให้จิตใจได้กลับมาสงบและผ่อนคลาย โดยให้ผู้ฝึกใช้เวลา 2-3 นาที ในช่วงเวลา 8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 เพื่อฝึกตามแบบปฏิบัติของสัปดาห์นั้น

- ช่วงเวลา 20.00 น. หรือ ก่อนนอน ใช้เวลา 30 นาที ซึ่งในช่วงเวลานี้จะได้มีเวลาฝึกที่ยาวนานขึ้น ให้ฝึกต่อเนื่องทุกวัน
2. กลุ่มที่ได้รับการบริการมาตรฐานจากโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว เป็นอาสาสมัครที่อยู่ในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดในระยะเวลาของการศึกษา หากท่านมีความสนใจการฝึกโปรแกรมหัดดังกล่าว หากภายหลังจากสิ้นสุดการศึกษาแล้วผู้วิจัยพบว่าโปรแกรมหัดดังกล่าวมีประโยชน์ในการรักษาในแนวทางการรักษาที่เป็นองค์รวมจริง ผู้วิจัยจะติดต่อกลับไปถึงท่านและเปิดสอนโปรแกรมนี้อีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการศึกษา

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย

- ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคเอดส์
- อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี
- ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน หรือมีระดับซีดีโฟร์มากกว่า 200 เซลล์/ไมโครลิตร
- สามารถฟัง และโต้ตอบเป็นภาษาไทยได้
- รับประทานยาละเอียดของการวิจัย และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- ไม่มีภาวะทุพบุรุษปัญหาเสื่อมระยะแรกจากการคัดกรองด้วยแบบประเมิน The Montreal Cognitive Assessment Test (MOCA-T) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 25 คะแนน

เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา

- ดิฉันเสด็จ
- ผู้ป่วยที่อาจประกอบกิจกรรมกับผู้วิจัยได้ลำบาก ได้แก่ ป่วยเป็นจิตเวชรุนแรง ผู้ป่วยโรคสมองเรื้อรังและรุนแรง ผู้ป่วยที่เคยป่วยเป็นโรคสมอง ผู้ป่วยที่ทุพพลภาพ
- มีสุขภาพร่างกายอาการบ่งบอกถึงระดับของโรคที่เลวลง มีการติดเชื้อฉวยโอกาสที่รุนแรง

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ความร่วมมือจากท่านผู้เข้าร่วมวิจัยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัย รวมทั้งแจ้งอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่านและยาที่ได้รับระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยให้ผู้ทำวิจัยได้รับทราบ

ความเสี่ยง ความไม่สบาย และผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

ผลข้างเคียงจากการร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด อาจทำให้เกิดอาการทางจิตใจที่แย่ลงในระยะแรก เนื่องจากการปลดอาการที่เก็บกดอยู่ให้ระบายออกมามากขึ้น การให้คำแนะนำปรึกษาจึงมีความสำคัญ กรุณาแจ้งผู้วิจัยของท่านในกรณีที่พบอาการดังกล่าวข้างต้น หรืออาการอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วยระหว่างที่อยู่ในโครงการวิจัย ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน ท่านควรรายงานให้ผู้ทำวิจัยทราบทันที

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัย คือ นางสาวอาทิตา ปันณานุสรณ์ โทร 086-5502550 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

1. ท่านอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับคำปรึกษาจากเภสัชกรเกี่ยวกับโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อใช้ในการเยียวยาทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอง
2. ผลการวิจัยนี้จะก่อให้เกิดการพัฒนารูปแบบหรือปรับปรุงขั้นตอนการดูแลรักษาผู้ป่วยแบบองค์รวม อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นในทุกะดับของการรักษาพยาบาล และเป็นแนวทางพัฒนางานบริหารเภสัชกรรมในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยคิดเชื่อเอชไอวีและโรคเอดส์รับประทานยาต้านไวรัสอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และสม่ำเสมอต่อไป

วิธีการและรูปแบบการรักษาอื่น ๆ ซึ่งมีอยู่สำหรับอาสาสมัคร

ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เพื่อประโยชน์ในการรักษาโรคที่ท่านเป็นอยู่ เนื่องจากมีแนวทางการรักษาอื่น ๆ หลายแบบสำหรับรักษาโรคของท่านได้ ดังนั้นจึงควรปรึกษากับแพทย์ผู้ให้การรักษาท่านก่อนตัดสินใจ

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมโครงการวิจัย

1. ท่านควรให้ข้อมูลทางการแพทย์ของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
2. ท่านควรแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมในโครงการวิจัย
3. ท่านควรแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบทันที หากท่านได้รับยาอื่นนอกเหนือจากยาที่ใช้ในการศึกษาตลอดระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในโครงการวิจัย

กรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับผลกระทบทางด้านอารมณ์หรือจิตใจอันเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดจะต้องได้รับการบำบัดรักษา ผู้วิจัยจะได้นำส่งโรงพยาบาลเพื่อการบำบัดรักษาและรับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

อาสาสมัครจะได้รับค่าเดินทางครั้งละ 200 บาท ในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยการขอถอนตัวจากโครงการวิจัย ไม่มีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูล และไม่มีผลต่อการได้รับบริการ หรือการดูแลรักษาใด ๆ ที่ท่านกำลังได้รับอยู่แต่อย่างใด

ผู้ทำวิจัยอาจถอนท่านออกจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัยของท่าน หรือเมื่อผู้สนับสนุนการวิจัยยุติการดำเนินการวิจัย หรือ ในกรณีดังต่อไปนี้

- มีอาการทางจิตที่บ่งบอกระดับที่เลวลง
- มีภาวะติดเชื่อแทรกซ้อนระหว่างการศึกษาวิจัย
- อาสาสมัครที่ผู้วิจัยไม่สามารถติดตามเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปได้

การปกป้องรักษาข้อมูลของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่ท่านนำไปสู่การเปิดเผยตัวของท่านจะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยสู่สาธารณชน หากมีการเสนอผลงานการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่านจากการลงนามยินยอมของท่าน และมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ระบุถึงตัวท่าน

หากท่านต้องการยกเลิกการใช้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถจะบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นางสาวอาทิตา ปันณานุสรณ์ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก

ชื่อผู้วิจัยที่สามารถติดต่อได้ คือ ภญ. อาทิตา ปันณานุสรณ์ ภาควิชาเภสัชกรรมปฏิบัติ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เบอร์โทรศัพท์ 086-550-2550 และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ชี้แจงในเอกสารข้อมูลคำอธิบาย ท่านสามารถร้องเรียนมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการศึกษาวิจัยในมนุษย์ สถาบันบำราศนราดูร จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้วิจัยสามารถบอกรายละเอียดของท่านที่เกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ให้แก่แพทย์ผู้รักษาท่านได้

สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยทางการแพทย์ รวมทั้งโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้รับการเปิดเผยถึงทางเลือกในการรักษาด้วยวิธีอื่น ยา หรืออุปกรณ์ซึ่งมีผลดีต่อท่าน รวมทั้งประโยชน์และความเสี่ยงที่ท่านอาจได้รับ
6. ท่านจะได้รับทราบแนวทางในการรักษา ในกรณีที่พบโรคแทรกซ้อนภายหลังการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
7. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
8. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากการวิจัย โดยไม่มีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูล การให้บริการ หรือการดูแลรักษาใด ๆ ที่ท่านกำลังได้รับอยู่
9. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
10. ท่านจะได้โอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับ ข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชัดเจนอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านมีข้อปัญหาทางด้านจริยธรรมการวิจัย สามารถติดต่อได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ทำที่คลินิกให้คำปรึกษา สถาบันบำราศนราดูร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ชื่องานวิจัย ผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดในผู้ป่วยติดเชื่อเอชไอวีและโรคเอดส์

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....

ที่อยู่ติดต่อ และเบอร์ติดต่อ.....

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอดและได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ข้อมูลโดยการตอบข้อคำถามพื้นฐานทั่วไป รวมทั้งแบบประเมินต่าง ๆ ได้แก่ ความร่วมมือในการใช้ยา คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ อาการของเอชไอวี ความเครียด ความผาสุกด้านจิตวิญญาณ ระดับของสติ จำนวนทั้งสิ้น 86 ข้อ มีการประเมินรวมทั้งสิ้น 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 คือ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด และครั้งที่ 2 ประเมินทันทีหลังจบการเข้าร่วมโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดในสัปดาห์ที่ 5 (กลุ่มศึกษา) หรือในวันนัดมารับบริการครั้งถัดไป (กลุ่มควบคุม) และอาจได้รับการสุ่มเพื่อเข้าฝึกโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ หลังการวิเคราะห์ผลแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกเก็บไว้ที่ห้องชุดของผู้วิจัย เลขที่ 139/58 ลุมพินีคอนโดทาวน์ ถ. รัตนธิเบศร์ อ. เมือง จ. นนทบุรี เป็นระยะเวลา 1 ปี และหลังครบกำหนด 1 ปี เอกสารดังกล่าวจะถูกทำลายทิ้งทั้งหมด

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ไม่มีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูล และไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ โดยจะนำเสนอ ข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้า สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง
วันที่.....เดือน.....ปี.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ความเสี่ยง ความไม่สบาย และ ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยรวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากอย่างละเอียด ให้ซักถามใน โครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้วิจัยหลัก
(.....อาทิตา ปันณานุสรณ์.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่.....เดือน.....ปี.....

.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่.....เดือน.....ปี.....

ภาคผนวก ข
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง นับถือศาสนา.....
2. สถานภาพ ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง ☐ แยกกันอยู่
3. วัน/เดือน/ปี เกิด..... อายุ.....ปี
4. สิทธิการรักษา ☐ ประกันสุขภาพ ☐ ประกันสังคม
☐ เบิกได้ ☐ ชำระเงิน ☐ อื่น ๆ.....
5. ระดับการศึกษา
☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ ปวช ☐ ปวส
☐ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ☐ อื่น ๆ
6. อาชีพ..... รายได้ ต่อ เดือน.....
7. ประวัติการตรวจพบการติดเชื้อครั้งแรก เดือน.....พ.ศ.....
8. สาเหตุของการติดเชื้อ
☐ เพศสัมพันธ์ ☐ ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น ☐ คลอดจากแม่ติดเชื้อเอชไอวี
☐ รับเลือดติดเชื้อเอชไอวี ☐ อื่น ๆ.....

ข้อมูลทางสังคม

1. ประวัติอาการแพ้ (ยา/อาหาร) ชื่อ.....อาการ.....
2. ประวัติการสูบบุหรี่ใน 1 วัน
☐ ไม่สูบ ☐ เคยสูบแต่เลิกแล้ว.....ปี
☐ สูบนาน ๆ ครั้ง ประมาณ.....ซอง.....มวน ต่อ เดือน
☐ สูบประจำ ประมาณ.....ซอง.....มวน ต่อ สัปดาห์/วัน
3. ดื่มแอลกอฮอล์ (เหล้าแดง/เหล้าขาว/เหล้านอก/ไวน์/ยาดอง)
☐ ไม่ดื่ม ☐ เคยดื่มแต่เลิกแล้ว.....ปี
☐ ดื่มนาน ๆ ครั้ง ประมาณ.....ขวด.....แก้ว ต่อ เดือน
☐ ดื่มประจำ ประมาณ.....ขวด.....แก้ว ต่อ สัปดาห์ ต่อ สัปดาห์/วัน

4. ประวัติการใช้ยาเสพติด

☐ ไม่เคยใช้ ☐ เลิกแล้ว ☐ ยังไม่เลิก

เคยเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหรือไม่อาการดังนี้

☐ ไม่เคยเป็น/ ไม่มีประวัติ ☐ เชื้อราในช่องปาก ☐ ไข้เรื้อรัง
☐ อูจาระร่วงเรื้อรัง ☐ ปอดอักเสบ PCP ☐ ผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรัง
☐ วัณโรค ☐ เชื้อหุ้มสมองอักเสบ ☐ งูสวัด
☐ เริม ☐ ต่อมน้ำเหลืองโต ☐ อื่น ๆ.....

ระยะการติดเชื้อเอชไอวีก่อนรับประทานยาต้านไวรัส ประเมินระดับความรุนแรงในการติดเชื้อ

☐ Asymptomatic HIV ☐ Symptomatic HIV ☐ AIDS

CD4 ก่อนเริ่มรับประทานยาต้านไวรัส.....cell/mm³ วันที่วัด.....

ข้อมูลการใช้ยาต้านไวรัสเอดส์

วันที่เริ่มยา..... สูตรยาเริ่มต้น เริ่มด้วยสูตร.....

สถานการณ์การใช้ยาในปัจจุบัน

☐ รับประทานยาต้านไวรัสเอดส์สูตรเดิม
☐ ได้รับคำสั่งหยุดยาชั่วคราว วันที่.....เนื่องจาก.....วันที่เริ่มยาใหม่.....
☐ เปลี่ยนสูตรยา
 วันที่เปลี่ยน (ครั้งที่ 1)สูตรยาที่เปลี่ยน.....สาเหตุ.....
 วันที่เปลี่ยน (ครั้งที่ 2)สูตรยาที่เปลี่ยน.....สาเหตุ.....

ระยะเวลาการใช้ยาต้านไวรัสเอดส์จนถึงปัจจุบัน.....เดือน/ปี.....

ปัจจุบันใช้ยาสูตร

☐ GPO-Vir S30 ☐ d4T+3TC+EFV ☐ d4T+ 3TC+ LPV/RTV
☐ GPO-Z 250 ☐ AZT+3TC+EFV ☐ AZT+ 3TC+ LPV/RTV
☐ อื่นๆ.....

ผลทางห้องปฏิบัติการ

เดือน				
น้ำหนัก				
ระดับความดันโลหิต				
ระดับไขมัน				
FBS				
CD4				
Viral load				
ALT (SGPT)				
AST (SGOT)				
Serum creatinine				
BUN				
อื่น ๆ				

ภาคผนวก ค

การสัมภาษณ์ความร่วมมือในการใช้ยาต้านไวรัส

การสัมภาษณ์มีคำถามเพื่อช่วยตรวจสอบความร่วมมือในการใช้ยา ได้แก่

1. ถามย้อนหลัง 1 วัน เช่น “เมื่อวานนี้รับประทานยาตรงเวลาหรือไม่”
2. ถ้ารับประทานยาตรงเวลาให้ถามคำถามส่งดังนี้ “ตอนเช้ารับประทานยาเวลาใดและตอนเย็นรับประทาน ยาเวลาใด”
3. ถามย้อนเวลา 3 วัน เช่น “เมื่อ 3 วันที่แล้วรับประทานยาไม่ตรงเวลากี่ครั้ง
4. ถามย้อนเวลา 7 วัน เช่น “สัปดาห์ที่ผ่านมารับประทานยาไม่ตรงเวลากี่ครั้ง
5. ถ้าผู้ป่วยตอบว่ารับประทานยาตรงเวลาทุกครั้ง ให้ถามว่า “ทำอย่างไรถึงรับประทานยาได้ตรงเวลา”
6. ถ้าผู้ป่วยตอบว่ารับประทานไม่ยาตรงเวลา ให้ถามว่า “เกิดอะไรขึ้นถึงรับประทานยาไม่ตรงเวลา”
7. คำถามเสริมเหตุผล เช่น “เวลาร่างกายแข็งแรงดี เคยคิดจะหยุดยาหรือไม่” หรือ “เวลาร่างกายไม่แข็งแรง เคยรู้สึกท้อและคิดจะหยุดยาหรือไม่”

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่ผู้บันทึกข้อมูล

(.....)

ภาคผนวก ง
แบบคัดกรองระดับพุทธิปัญญา

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

VISUOSPATIAL / EXECUTIVE		วาดหน้าปัดนาฬิกา บอกเวลาที่ 11.10 น. (3 คะแนน)		คะแนน																		
คัดลอก, ถูกขนาด จุดเริ่มต้น จุดเริ่มต้น [] [] [] [] []	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []			___/5																		
NAMING																						
[] [] []					___/3																	
MEMORY																						
อ่านจุดคำเหล่านี้แล้วให้ผู้ทดสอบทวนซ้ำ ทดสอบ 2 ครั้ง และอ่านซ้ำอีกครั้งหลัง 5 นาที <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>หน้า</th> <th>คำไทย</th> <th>วัด</th> <th>มะธิ</th> <th>สีแดง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ทวนครั้งที่ 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ทวนครั้งที่ 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						หน้า	คำไทย	วัด	มะธิ	สีแดง	ทวนครั้งที่ 1						ทวนครั้งที่ 2					
	หน้า	คำไทย	วัด	มะธิ	สีแดง																	
ทวนครั้งที่ 1																						
ทวนครั้งที่ 2																						
ATTENTION																						
อ่านตัวเลขต่อไปนี้ตามลำดับ (1 ตัววินาที) ให้ผู้ทดสอบทวนซ้ำตามลำดับ [] 2 1 8 5 4 ผู้ทดสอบทวนซ้ำแบบย้อนลำดับ [] 7 4 2 อ่านออกเสียงตัวเลขต่อไปนี้ แล้วให้ผู้ทดสอบเกาะโต๊ะเมื่อได้ยินเสียงอ่านเลข "1" (ไม่มีคะแนนถ้าผิดเกิน 2 ครั้ง) [] 5 2 1 3 9 4 1 1 8 0 6 2 1 5 1 9 4 5 1 1 1 4 1 9 0 5 1 1 2 เริ่มจาก 100 ลบไปเรื่อยๆ ทีละ 7 [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 ตอบ 4 หรือ 5 ตัว ได้ 3 คะแนน, 2 หรือ 3 ตัว ได้ 2 คะแนน, 1 ตัว ได้ 1 คะแนน, 0 ตัว ไม่ได้คะแนน																						
LANGUAGE																						
Repeat : อ่านว่าจอนเป็นคนเพียวที่มาจากงานวัน [] แนวฝึกซ้อมคือผู้หลังเก้าอี้เมื่อมีหมาอยู่ในห้อง [] Fluency / บอกคำที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษร "ก" ให้มากที่สุดภายใน 1 นาที ก [] (N ≥ 11 words)																						
ABSTRACTION																						
บอกความเหมือนระหว่าง 2 สิ่ง เช่น ก้อย-ส้ม : เป็นผลไม้ [] รอก-จักรเย็บผ้า [] นาฬิกา-ไม้ม้วน []																						
DELAYED RECALL																						
ให้ทวนจุดคำที่จำไว้ก่อนหน้านี้ <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>หน้า</th> <th>คำไทย</th> <th>วัด</th> <th>มะธิ</th> <th>สีแดง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ได้อ่านมีการให้คำช่วย</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table> ให้คะแนนเฉพาะคำที่ทวนได้โดยไม่มีคำช่วย						หน้า	คำไทย	วัด	มะธิ	สีแดง	ได้อ่านมีการให้คำช่วย	[]	[]	[]	[]	[]						
	หน้า	คำไทย	วัด	มะธิ	สีแดง																	
ได้อ่านมีการให้คำช่วย	[]	[]	[]	[]	[]																	
Optional																						
Category cue Multiple choice cue																						
ORIENTATION																						
[] วันที่ [] เดือน [] ปี [] วัน [] สถานที่ [] จังหวัด																						
© Z.Nasreddine MD Version November 7, 2004 Thai version 15 March 2007 trial version 0.1 translated by Solasinee Hemrungras, MD. www.mocatest.org																						
ค่าปกติ ≥ 25 / 30 คะแนนรวม เต็ม 1 คะแนน ถ้าจำนวนปีการศึกษา ≤ 6																						

ภาคผนวก จ
แบบประเมินสำหรับอาสาสมัคร

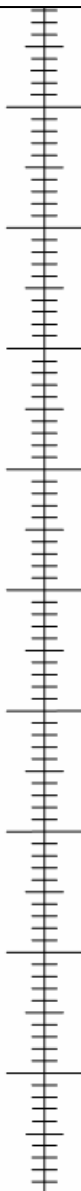
ส่วนที่ 1 แบบบันทึกความร่วมมือในการใช้ยา SMAQ

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด

1. คุณเคยลิ้มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์หรือไม่
☐ เคย ☐ ไม่เคย
2. คุณเคยเลยเวลาในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ ใช่หรือไม่ (เช่น ไม่รับประทานยาตามเวลาที่ระบุไว้)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ในบางครั้งที่คุณรู้สึกมีอาการแย่มาก คุณจะหยุดรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณคิดว่าคุณลิ้มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์บ่อยแค่ไหน
☐ 1-2 ครั้ง ☐ 3-5 ครั้ง ☐ 6-10 ครั้ง
☐ มากกว่า 10 ครั้ง ☐ ไม่เคยลิ้มเลย
5. ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณลิ้มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
6. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ไม่ครบตามแพทย์สั่งจำนวนกี่วัน
☐ 0-2 วัน ☐ มากกว่า 2 วัน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความร่วมมือในการใช้ต้านไวรัส VAS

คำชี้แจง: ทำเครื่องหมาย X ลงบนสเกลด้านล่างที่ตรงกับพฤติกรรมการรับประทานยาของท่าน

100 คะแนน หมายถึง รับประทานยาสม่ำเสมอทุกมื้อ และตรงเวลาทุกวัน เมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมา	
	95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0
0 คะแนน หมายถึง รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ และไม่ตรงเวลาทุกวัน เมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมา	

ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณภาพชีวิต EuroQOL (Thai version)

คำชี้แจง: โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่แสดงถึงภาวะทางสุขภาพของข้าพเจ้าในวันนี้ได้มากที่สุด

1. ความสามารถในการเคลื่อนไหว

- () ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเดิน
- () ข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการเดินบ้าง
- () ข้าพเจ้าไม่สามารถเดินได้ จำเป็นต้องนอนอยู่บนเตียง

2. การดูแลตนเอง

- () ข้าพเจ้าไม่มีปัญหาในการดูแลร่างกายด้วยตนเอง
- () ข้าพเจ้ามีปัญหาบ้างในการใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง
- () ข้าพเจ้าไม่สามารถใส่เสื้อผ้าหรืออาบน้ำด้วยตนเอง

3. การทำกิจวัตรประจำวัน (เช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพ การเรียน การทำงานบ้าน การทำกิจกรรมกับครอบครัวหรือการทำงานอดิเรก)

- () สุขภาพของข้าพเจ้าไม่มีผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- () สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลบ้างต่อการทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น
- () สุขภาพของข้าพเจ้ามีผลทำให้ข้าพเจ้าไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันดังกล่าวข้างต้น

4. ความเจ็บปวด/ความไม่สบาย

- () ข้าพเจ้าไม่มีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบาย
- () ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายปานกลาง
- () ข้าพเจ้ามีอาการปวดหรือรู้สึกไม่สบายอย่างมาก

5. ความวิตกกังวล/ความซึมเศร้า

- () ข้าพเจ้าไม่มีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้า
- () ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าปานกลาง
- () ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าอย่างมาก

ส่วนที่ 4 แบบประเมินภาวะสุขภาพ EQ-5D -VAS

คำชี้แจง: ทำเครื่องหมาย X ลงบนสเกลที่อยู่ทางด้านล่างที่ตรงกับภาวะสุขภาพของท่าน

100 คะแนน หมายถึง ภาวะสุขภาพที่ดีที่สุด ที่ท่านสามารถนึกได้ในวันนี้
100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0 100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5 0
0 คะแนน หมายถึง ภาวะสุขภาพที่แย่ที่สุด ที่ท่านสามารถนึกได้ในวันนี้

ส่วนที่ 5 อาการของเอชไอวี (HIV-Related Symptoms: Thai version)

คำชี้แจง: ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน โปรดกาเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

อาการ	ไม่มีอาการนี้ เลย	มีอาการนี้ บ้าง (เช่น 1, 2 หรือ 3 วัน/ สัปดาห์)	มีอาการนี้ บ่อย (เช่น 4, 5 หรือ 6 วัน/ สัปดาห์)	มีอาการนี้ ทุกวัน
1. มีไข้				
2. มีอาการเพลียหรือเหนื่อยล้า				
3. มีอาการปวดหัว				
4. มีอาการปวดหรือชาที่มือหรือเท้า				
5. มีอาการทรงตัวไม่ค่อยได้เวลาเดินหรือลุกขึ้น ยืนจากเก้าอี้หรือเตียง				
6. มีผื่นหรือมีอาการเจ็บแสบ ตามผิวหนังหรือ รู้สึกว่ามีผื่น				
7. มีอาการนอนไม่หลับหรือหลับยากหรือมักจะ นอนหลับระหว่างวัน				
8. มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ, มักจำอะไรไม่ค่อยได้				
9. มีอาการซึมเศร้าหรือหดหู่				
10. มีอาการไอ (อาจไอแบบแห้งหรือไอแบบมี เสมหะก็ได้)				
11. มีอาการท้องเสีย (เช่นถ่ายเหลว 3 ครั้งหรือ มากกว่า 3 ครั้งต่อวัน)				
12. มีอาการคลื่นไส้หรืออยากอาเจียน				
13. มีอาการเจ็บเวลากลืนอาหารหรือกลืนอาหาร ลำบาก				
14. มีอาการหายใจขัดหรือลำบาก				
15. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตาหรือเจ็บตา				
16. มีอาการเบื่ออาหาร				
17. มีอาการน้ำหนักลด				
18. มีอาการเส้นเป็นฝ้า				

ส่วนที่ 6 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

คำชี้แจง: ในช่วง **2-4 สัปดาห์** ที่ผ่านมา ท่านมีอาการต่อไปนี้บ่อยครั้งแค่ไหน โปรดกาเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น	แทบไม่มี	เป็น บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อย				
3. หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

ส่วนที่ 7 แบบประเมินวัดความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

คำชี้แจง: เลือกตอบโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านเลือนลหายไป					
2. ท่านวางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายที่ท่านต้องการ					
3. ท่านพยายามอย่างเต็มที่ที่จะดำเนินการตามแผนที่วางไว้					
4. ท่านไม่รู้ว่าคุณค่าดำเนินชีวิตอย่างไรในปัจจุบันให้มีความสุข					
5. ท่านมีความรู้สึกเหนื่อยอ่อนและสิ้นหวัง					
6. ท่านมีวิธีคิดปลูกปลอบใจหรือให้กำลังใจตนเองเสมอ					
7. ท่านรู้ว่าท่านมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร					
8. ท่านถามตนเองเสมอว่าทำไมถึงต้องเป็นท่านที่มีภาวะสุขภาพเช่นนี้					
9. ท่านรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย					
10. ท่านอยากมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้					
11. ท่านรู้สึกว่าทุกวันนี้ ท่านไม่มีประโยชน์หรือคุณค่าสำหรับใคร					
12. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านเต็มไปด้วยความขัดแย้งและไม่มีความสุข					
13. ท่านรู้สึกจิตใจว้าวุ่น กระวนกระวาย ไม่มีความสุข					
14. ท่านรู้สึกว่าทุกวันนี้ วันเวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าและไร้ความหมายสำหรับท่าน					
15. ท่านไม่ต้องการคบค้าสมาคมกับผู้อื่นใด					
16. ท่านเชื่อว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นจริง					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
17. ท่านเชื่อว่าเมื่อท่านละเว้นความชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อจากโลกนี้ไปท่านจะได้ไปสู่ที่ดี					
18. ท่านเชื่อว่าการกระทำดีเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ชีวิตท่านพบกับความสุขในปัจจุบัน					
19. ท่านเชื่อว่าการกระทำดี <u>ไม่</u> สามารถปกป้องคุ้มครองท่านได้เสมอไป					
20. ท่านรู้สึกเป็นสุขที่ได้ทำความดี ก็ต่อเมื่อมีคนชื่นชมและยกย่องเท่านั้น					
21. ท่านเชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหนทางสู่ความสงบที่แท้จริงของชีวิตท่าน					
22. ท่านเชื่อว่าที่ท่านเป็นอย่างนี้เป็นเพราะผลการกระทำของท่านเอง					
23. ความยึดมั่นศรัทธาในศาสนา ช่วยให้ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกอ้างว้าง					
24. ท่านขาดที่พึ่งพิงทางใจ					
25. การทำบุญ ให้ใช้ ช่วยให้ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า					
26. การแผ่เมตตาให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายทำให้จิตใจท่านเบิกบาน สงบสุข					
27. การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าช่วยให้ท่านคลายความทุกข์ ความว้าวุ่นใจ					
28. ท่านสามารถทำจิตใจให้สงบ <u>ไม่</u> วุ่นวาย แม้ว่าท่านจะเจ็บป่วย					
29. ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็พร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์นั้น					
30. ท่านตั้งมั่นที่จะทำความดีต่อไป แม้ว่าชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติความเป็นจริงของโลก					

ส่วนที่ 8 แบบประเมินระดับของสติ Philadelphia Mindfulness Scale Thai Version ฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง: เลือกตอบโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านมากที่สุด

ประสบการณ์	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ	บ่อยมาก
1. ฉันตระหนักว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง					
2. ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่สบายใจ					
3. เวลาที่ฉันพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขา					
4. มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันเองที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน					
5. เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวหนังของฉันอย่างไร					
6. ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่ง ๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึกเข้ามาในใจ					
7. เมื่อฉันตกใจ ฉันสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกายของฉัน					
8. ฉันปรารถนาว่า ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ง่ายขึ้น					
9. เมื่อฉันเดินอยู่ข้างนอก ฉันตระหนักกลิ่นหรือลมที่สัมผัสใบหน้าของฉันได้					
10. ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง					
11. เมื่อมีใครถามว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถระบุอารมณ์ของฉันโดยง่าย					
12. มีหลายสิ่งที่คุณพยายามไม่คิดถึงมัน					
13. ฉันตระหนักถึงความคิดที่ฉันกำลังมีอยู่ในขณะที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง					
14. ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรรู้สึกโศกเศร้าเสียใจ					
15. ฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือกล้ามเนื้อเกร็ง					
16. หากมีบางสิ่งที่คุณไม่ต้องการคิดถึงมัน คุณจะพยายามหลาย ๆ อย่างที่จะขจัดมันออกไปจากใจฉัน					
17. เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง ฉันระลึกได้ทันที					
18. ฉันพยายามผลักดันปัญหาต่าง ๆ ออกจากใจ					
19. เมื่อกำลังพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักอารมณ์ที่ฉันกำลังประสบอยู่ได้					
20. เมื่อฉันมีความจำที่เลวร้าย ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไปเพื่อจะได้ไม่คิดถึงมัน					

*****ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม*****

ภาคผนวก จ
ตารางเปรียบเทียบขนาดตัวอย่างโดยใช้ค่าอิทธิพล

JACOB COHEN

Table 2
N for Small, Medium, and Large ES at Power = .80 for $\alpha = .01, .05, \text{ and } .10$

Test	α								
	.01			.05			.10		
	Sm	Med	Lg	Sm	Med	Lg	Sm	Med	Lg
1. Mean dif	586	95	38	393	64	26	310	50	20
2. Sig <i>r</i>	1,163	125	41	783	85	28	617	68	22
3. <i>r</i> dif	2,339	263	96	1,573	177	66	1,240	140	52
4. <i>P</i> = .5	1,165	127	44	783	85	30	616	67	23
5. <i>P</i> dif	584	93	36	392	63	25	309	49	19
6. χ^2									
1df	1,168	130	38	785	87	26	618	69	25
2df	1,388	154	56	964	107	39	771	86	31
3df	1,546	172	62	1,090	121	44	880	98	35
4df	1,675	186	67	1,194	133	48	968	108	39
5df	1,787	199	71	1,293	143	51	1,045	116	42
6df	1,887	210	75	1,362	151	54	1,113	124	45
7. ANOVA									
2g ^a	586	95	38	393	64	26	310	50	20
3g ^a	464	76	30	322	52	21	258	41	17
4g ^a	388	63	25	274	45	18	221	36	15
5g ^a	336	55	22	240	39	16	193	32	13
6g ^a	299	49	20	215	35	14	174	28	12
7g ^a	271	44	18	195	32	13	159	26	11
8. Mult <i>R</i>									
2k ^b	698	97	45	481	67	30			
3k ^b	780	108	50	547	76	34			
4k ^b	841	118	55	599	84	38			
5k ^b	901	126	59	645	91	42			
6k ^b	953	134	63	686	97	45			
7k ^b	998	141	66	726	102	48			
8k ^b	1,039	147	69	757	107	50			

Note. ES = population effect size, Sm = small, Med = medium, Lg = large, dif = difference, ANOVA = analysis of variance. Tests numbered as in Table 1.

^a Number of groups. ^b Number of independent variables.

ภาคผนวก ข

Thai preference scores for EQ-5D health states

EQ-5D state	Score	EQ-5D state	Score	EQ-5D state	Score
1 1 1 1 1	1.000	1 2 2 2 2	0.513	1 3 3 3 3	-0.022
1 1 1 1 2	0.766	1 2 2 2 3	0.295	2 1 1 1 1	0.677
1 1 1 1 3	0.548	1 2 2 3 1	0.269	2 1 1 1 2	0.645
1 1 1 2 1	0.726	1 2 2 3 2	0.237	2 1 1 1 3	0.427
1 1 1 2 2	0.693	1 2 2 3 3	0.158	2 1 1 2 1	0.605
1 1 1 2 3	0.475	1 2 3 1 1	0.419	2 1 1 2 2	0.573
1 1 1 3 1	0.449	1 2 3 1 2	0.387	2 1 1 2 3	0.355
1 1 1 3 2	0.417	1 2 3 1 3	0.309	2 1 1 3 1	0.328
1 1 1 3 3	0.338	1 2 3 2 1	0.347	2 1 1 3 2	0.296
1 1 2 1 1	0.739	1 2 3 2 2	0.315	2 1 1 3 3	0.217
1 1 2 1 2	0.707	1 2 3 2 3	0.236	2 1 2 1 1	0.618
1 1 2 1 3	0.489	1 2 3 3 1	0.210	2 1 2 1 2	0.586
1 1 2 2 1	0.666	1 2 3 3 2	0.178	2 1 2 1 3	0.368
1 1 2 2 2	0.634	1 2 3 3 3	0.099	2 1 2 2 1	0.546
1 1 2 2 3	0.416	1 3 1 1 1	0.417	2 1 2 2 2	0.513
1 1 2 3 1	0.390	1 3 1 1 2	0.384	2 1 2 2 3	0.295
1 1 2 3 2	0.358	1 3 1 1 3	0.306	2 1 2 3 1	0.269
1 1 2 3 3	0.279	1 3 1 2 1	0.344	2 1 2 3 2	0.237
1 1 3 1 1	0.540	1 3 1 2 2	0.312	2 1 2 3 3	0.158
1 1 3 1 2	0.508	1 3 1 2 3	0.234	2 1 3 1 1	0.419
1 1 3 1 3	0.430	1 3 1 3 1	0.207	2 1 3 1 2	0.387
1 1 3 2 1	0.468	1 3 1 3 2	0.175	2 1 3 1 3	0.309
1 1 3 2 2	0.436	1 3 1 3 3	0.096	2 1 3 2 1	0.347
1 1 3 2 3	0.357	1 3 2 1 1	0.357	2 1 3 2 2	0.315
1 1 3 3 1	0.331	1 3 2 1 2	0.325	2 1 3 2 3	0.236
1 1 3 3 2	0.299	1 3 2 1 3	0.247	2 1 3 3 1	0.210
1 1 3 3 3	0.220	1 3 2 2 1	0.285	2 1 3 3 2	0.178
1 2 1 1 1	0.677	1 3 2 2 2	0.253	2 1 3 3 3	0.099
1 2 1 1 2	0.645	1 3 2 2 3	0.174	2 2 1 1 1	0.556
1 2 1 1 3	0.427	1 3 2 3 1	0.148	2 2 1 1 2	0.524
1 2 1 2 1	0.605	1 3 2 3 2	0.116	2 2 1 1 3	0.306
1 2 1 2 2	0.572	1 3 2 3 3	0.037	2 2 1 2 1	0.484
1 2 1 2 3	0.354	1 3 3 1 1	0.298	2 2 1 2 2	0.452
1 2 1 3 1	0.328	1 3 3 1 2	0.266	2 2 1 2 3	0.234
1 2 1 3 2	0.296	1 3 3 1 3	0.188	2 2 1 3 1	0.207
1 2 1 3 3	0.217	1 3 3 2 1	0.226	2 2 1 3 2	0.175
1 2 2 1 1	0.618	1 3 3 2 2	0.194	2 2 1 3 3	0.096
1 2 2 1 2	0.586	1 3 3 2 3	0.115	2 2 2 1 1	0.497
1 2 2 1 3	0.368	1 3 3 3 1	0.089	2 2 2 1 2	0.465
1 2 2 2 1	0.546	1 3 3 3 2	0.057	2 2 2 1 3	0.247

EQ-5D state	Score	EQ-5D state	Score	EQ-5D state	Score
2 2 2 2 1	0.425	2 3 3 3 2	-0.064	3 2 2 2 1	-0.026
2 2 2 2 2	0.392	2 3 3 3 3	-0.143	3 2 2 2 2	-0.058
2 2 2 2 3	0.175	3 1 1 1 1	0.226	3 2 2 2 3	-0.137
2 2 2 3 1	0.148	3 1 1 1 2	0.194	3 2 2 3 1	-0.163
2 2 2 3 2	0.116	3 1 1 1 3	0.116	3 2 2 3 2	-0.195
2 2 2 3 3	0.037	3 1 1 2 1	0.154	3 2 2 3 3	-0.274
2 2 3 1 1	0.299	3 1 1 2 2	0.122	3 2 3 1 1	-0.013
2 2 3 1 2	0.266	3 1 1 2 3	0.043	3 2 3 1 2	-0.045
2 2 3 1 3	0.188	3 1 1 3 1	0.017	3 2 3 1 3	-0.124
2 2 3 2 1	0.226	3 1 1 3 2	-0.015	3 2 3 2 1	-0.085
2 2 3 2 2	0.194	3 1 1 3 3	-0.094	3 2 3 2 2	-0.117
2 2 3 2 3	0.115	3 1 2 1 1	0.167	3 2 3 2 3	-0.196
2 2 3 3 1	0.089	3 1 2 1 2	0.135	3 2 3 3 1	-0.222
2 2 3 3 2	0.057	3 1 2 1 3	0.057	3 2 3 3 2	-0.254
2 2 3 3 3	-0.022	3 1 2 2 1	0.095	3 2 3 3 3	-0.333
2 3 1 1 1	0.296	3 1 2 2 2	0.063	3 3 1 1 1	-0.015
2 3 1 1 2	0.264	3 1 2 2 3	-0.016	3 3 1 1 2	-0.048
2 3 1 1 3	0.185	3 1 2 3 1	-0.042	3 3 1 1 3	-0.126
2 3 1 2 1	0.223	3 1 2 3 2	-0.074	3 3 1 2 1	-0.088
2 3 1 2 2	0.191	3 1 2 3 3	-0.153	3 3 1 2 2	-0.120
2 3 1 2 3	0.113	3 1 3 1 1	0.108	3 3 1 2 3	-0.199
2 3 1 3 1	0.086	3 1 3 1 2	0.076	3 3 1 3 1	-0.225
2 3 1 3 2	0.054	3 1 3 1 3	-0.003	3 3 1 3 2	-0.257
2 3 1 3 3	-0.025	3 1 3 2 1	0.036	3 3 1 3 3	-0.336
2 3 2 1 1	0.237	3 1 3 2 2	0.004	3 3 2 1 1	-0.075
2 3 2 1 2	0.204	3 1 3 2 3	-0.075	3 3 2 1 2	-0.107
2 3 2 1 3	0.126	3 1 3 3 1	-0.101	3 3 2 1 3	-0.185
2 3 2 2 1	0.164	3 1 3 3 2	-0.133	3 3 2 2 1	-0.147
2 3 2 2 2	0.132	3 1 3 3 3	-0.212	3 3 2 2 2	-0.179
2 3 2 2 3	0.054	3 2 1 1 1	0.105	3 3 2 2 3	-0.258
2 3 2 3 1	0.027	3 2 1 1 2	0.073	3 3 2 3 1	-0.284
2 3 2 3 2	-0.005	3 2 1 1 3	-0.005	3 3 2 3 2	-0.316
2 3 2 3 3	-0.084	3 2 1 2 1	0.033	3 3 2 3 3	-0.395
2 3 3 1 1	0.178	3 2 1 2 2	0.001	3 3 3 1 1	-0.134
2 3 3 1 2	0.145	3 2 1 2 3	-0.078	3 3 3 1 2	-0.166
2 3 3 1 3	0.067	3 2 1 3 1	-0.104	3 3 3 1 3	-0.244
2 3 3 2 1	0.105	3 2 1 3 2	-0.136	3 3 3 2 1	-0.206
2 3 3 2 2	0.073	3 2 1 3 3	-0.215	3 3 3 2 2	-0.238
2 3 3 2 3	-0.006	3 2 2 1 1	0.046	3 3 3 2 3	-0.317
2 3 3 3 1	-0.032	3 2 2 1 2	0.014	3 3 3 3 1	-0.343
		3 2 2 1 3	-0.064	3 3 3 3 2	-0.375
				3 3 3 3 3	-0.454

ภาคผนวก ข

การคิดคะแนนจากแบบประเมินความร่วมมือ SMAQ

จากการศึกษา GEEMA พบว่า ในแต่ละข้อคำถามมีค่าความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการรักษาทางคลินิกแตกต่างกัน (แสดงโดยค่าปริมาณไวรัสที่ลดลงในระดับที่ไม่สามารถตรวจวัดได้) แสดงด้วยค่า Odd Ratio (OR) ดังนี้

ข้อ ที่	คำถาม	OR
1	เคยดื่มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ หรือไม่	2.1
2	ละเลยเวลาในการรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ ใช่หรือไม่	2.4
3	บางครั้งที่คุณรู้สึกมีอาการแย่ลง คุณจะหยุดรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์	2.1
4	ช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณคิดว่าเคยดื่มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์บ่อยแค่ไหน 1-2 ครั้ง 3-5 ครั้ง 6-10 ครั้ง มากกว่า 10 ครั้ง ไม่เคยดื่มเลย	1.6 2.8 9.5 Ref
5	ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา เคยดื่มรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์หรือไม่	2.5
6	ช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานยาต้านไวรัสเอดส์ไม่ครบตามแพทย์สั่ง จำนวนกี่วัน	2.9

การคิดคะแนนจะอ้างอิงค่า OR ในแต่ละคำถาม คิดเป็น weighted scores ดังนี้

- คำถามเชิงคุณภาพ ข้อ 1, 2, 3 และ 5

กรณีตอบ “ใช่” มีคะแนน เท่ากับ 1 คะแนน

กรณีตอบ “ไม่ใช่” มีคะแนน เท่ากับ 0 คะแนน

- คำถามเชิงปริมาณ

ข้อ 4 กรณีตอบ “1-2, 3-5, 6-10 และมากกว่า 10 ครั้ง” มีคะแนน เท่ากับ 1 คะแนน

กรณีตอบ “ไม่เคยดื่ม” มีคะแนน เท่ากับ 0 คะแนน

ข้อ 6 กรณีตอบ “มากกว่า 2 วัน” มีคะแนน เท่ากับ 1 คะแนน

กรณีตอบ “น้อยกว่า 2 วัน” มีคะแนน เท่ากับ 0 คะแนน

3. นำคะแนนของแต่ละข้อคำถามมาคูณกับค่า OR ของแต่ละคำถาม ได้เป็น weighted score
4. นำ weighted score ของแต่ละคำถามมารวมกันเป็น Total weighted score
5. นำ Total weighted score หาค่าเฉลี่ยผลรวมของค่า OR ของทุกข้อคำถาม

$$\text{Total OR} = 2.1+2.4+2.1+1.6+2.8+6.3+9.5+2.5+2.9 = 32.2$$

6. เทียบคะแนนที่ได้เป็นร้อยละ ซึ่งคะแนนที่ได้เป็นคะแนนความไม่ร่วมมือในการใช้ยาต้านไวรัสเอดส์
7. นำร้อยละความไม่ร่วมมือลบด้วย 100 จะได้เป็นร้อยละความร่วมมือในการใช้ยาต้านไวรัสเอดส์ของผู้ป่วย

ตัวอย่างการคิดคะแนน

ผู้ป่วยตอบคำถามทั้ง 6 ข้อ ดังนี้

ข้อ	คำตอบ	คะแนน	weighted scores
1	ใช่	1	$1 \times 2.1 = 2.1$
2	ใช่	1	$1 \times 2.4 = 2.4$
3	ไม่ใช่	0	0
4	ไม่เคยสัมผัสเลย	0	0
5	ไม่ใช่	0	0
6	น้อยกว่า 2 วัน	0	0
Total weighted scores			4.5
คะแนนความไม่ร่วมมือ			$4.5/32.2 = 0.140$
ร้อยละความไม่ร่วมมือ			$0.140 \times 100 = 14$
ร้อยละความร่วมมือ			$100 - 14 = 86$

ดังนั้นผู้ป่วยรายนี้มีความร่วมมือในการใช้ยาต้านไวรัสเอดส์ร้อยละ 86

ภาคผนวก ฅ
ใบประกาศรับรองการฝึกอบรม



ภาคผนวก ญ

การแบ่งระดับความรุนแรงตามอาการทางคลินิกของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยใช้เกณฑ์ของศูนย์ควบคุมโรคและป้องกันโรค (Centers for disease Control and Prevention; CDC) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

Category A: มีอาการอย่างน้อย 1 อาการต่อไปนี้ และไม่มีอาการใดใน category B และ C

- ไม่มีอาการ (Asymptomatic HIV infection)
- ต่อมน้ำเหลืองโต (Persistent generalized lymphadenopathy)
- Acute (primary) HIV infection หรือมีประวัติเป็น acute HIV infection

Category B: ARC (AIDS-related complex) มีอาการแสดงอย่างน้อย 1 อาการ ดังต่อไปนี้

- Bacillary angiomatosis
 - ติดเชื้อรา Candida ในช่องปาก (oropharyngeal candidiasis) หรือเกิด hairy leukoplakia ในปาก
 - ติดเชื้อรา Candida ในช่องคลอด (vulvovaginal candidiasis) บ่อย ๆ หรือรักษาไม่หาย
 - cervical dysplasia (moderate to severe) หรือ cervical carcinoma in situ
 - เป็นไข้เรื้อรัง (38.5 องศาเซลเซียส) หรืออุจจาระร่วงเป็นเวลานานมากกว่า 1 เดือน
 - โรคงูสวัด (Herpes zoster) อย่างน้อย 2 ครั้ง หรือมากกว่า 1 dermatome
 - Idiopathic thrombocytopenia purpura (ITP)
 - Listeriosis
 - ภาวะอักเสบในอุ้งเชิงกราน (Pelvic inflammatory disease; PID) ฝีที่ท่อนำไข่และรังไข่ (Tubo-ovarian Abscess; TOA)
 - Peripheral neuropathy
-

Category C: AIDS-indicator conditions มีอาการดังต่อไปนี้ จะอยู่ใน Category นี้ตลอดไป

- เป็นโรคเชื้อราจาก Candida บริเวณหลอดอาหาร หลอดลม ขั้วปอดหรือปอด
 - มะเร็งปากมดลูกชนิดรุกราน (invasive cervical cancer)
 - Coccidioidomycosis ชนิดแพร่กระจายนอกเหนือจากปอด ต่อม้ำเหลืองที่คอ หรือขั้วปอด
 - ติดเชื้อรา Cryptococcosis นอกปอด
 - มีอาการระแวงเกิน 1 เดือน จาก Cryptosporidiosis
 - โรคติดเชื้อไวรัสจาก Cytomegalovirus (CMV) ของอวัยวะอื่น นอกเหนือจากตับ ม้าม และ ต่อม้ำเหลือง
 - จอตาอักเสบจากเชื้อ CMV (CMV retinitis) และสูญเสียการมองเห็น
 - สมองอักเสบจากเชื้อเอชไอวี (HIV encephalopathy)
 - เป็นโรคเริม (Herpes simplex virus; HSV) นานเกิน 1 เดือน หรือหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หรือ หลอดอาหารอักเสบจากเชื้อเริม
 - ติดเชื้อ Histoplasma ชนิดแพร่กระจายหรือนอกปอด
 - Isosporiasis และมีอาการระแวงนานเกิน 1 เดือน
 - Kaposi' s sarcoma
 - มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิด Burkitt หรือเทียบเท่า (Burkett' s lymphoma)
 - มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิด Immunoblastic หรือเทียบเท่า (Immunoblastic lymphoma)
 - มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดที่มีต้นกำเนิดในสมอง
 - *Mycobacterium avium complex* หรือ *M. kansasii*
 - ติดเชื้อ *Mycobacterium* สายพันธุ์อื่น ๆ ชนิดแพร่กระจาย หรือนอกปอด
 - ติดเชื้อ *Mycobacterium tuberculosis* ทั้งในและนอกปอด
 - *Pneumocystis jiroveci* pneumonia
 - Pneumonia recurrent (bacteria) มากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 ปี
 - Progressive multifocal leukoencephalopathy (PML)
 - ติดเชื้อ *Salmonella* ซ้ำ
 - ติดเชื้อ Toxoplasmosis ในสมอง
 - ภาวะผอมแห้ง (wasting syndrome) จากไวรัส
-

ภาคผนวก ก คู่มือ โปรแกรมเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด

โปรแกรมจัดการกับความเครียดนี้ เป็นแนวทางการฝึกจิตอย่างเป็นขั้นตอนมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตใจ ให้มีความสามารถที่จะเข้าใจและแก้ไขปัญหความเครียดด้วยตัวของผู้ฝึกเอง โดยที่โปรแกรมนี้ใช้การฝึกสมาธิเป็นฐาน (Meditation based stress reduction program) ประยุกต์และสังเคราะห์ขึ้นจากหลักการคำสอนทางศาสนา หลักสัจธรรม จิตบำบัดแบบตะวันตกหลายแนวเข้าด้วยกัน เลือกละเฉพาะส่วนที่เป็นแก่นสำคัญ และสามารถนำมาฝึกปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน มีหลักแนวคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีเหตุผล ปัญหาความเครียดเป็นความรู้สึกที่รับรู้ด้วยใจ การที่จะแก้ไขนั้นจึงต้องหันกลับมาศึกษาจิตใจของแต่ละคนอย่างจริงจัง จึงจะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง หลักการทั้งหมดในที่นี้จะมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกพัฒนาธรรมชาติของจิตใจให้มี การเข้าใจความจริงของชีวิต ความสงบสุขของจิตใจ และความรักความเมตตา

ขั้นตอนของการพัฒนาจิตนี้ ประยุกต์จากโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด ผู้พัฒนาโปรแกรม คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แต่มีการปรับระยะเวลาจากต้นฉบับเดิม 8 สัปดาห์ เหลือ 5 สัปดาห์ เพื่อให้สามารถนำมาปรับใช้กับผู้ป่วยที่อาจมีภาระกิจจากการงาน และลดข้อจำกัดจากการเดินทาง ในแต่ละสัปดาห์ประกอบด้วยหลักการและการปฏิบัติ 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดรู้ลมหายใจและเฝ้าดูลมหายใจ (Breathing meditation, recognition and awareness)
2. การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation awareness)
3. การระลึกรู้อารมณ์ การยอมรับอารมณ์ การเฝ้าดูอารมณ์ และความรู้สึกของร่างกาย (Recognition, acceptance and contemplation of emotions)
4. การเฝ้าดูความคิด และเงื่อนไขความคิด (Awareness of thought and conditionings)
5. การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ และการพัฒนาจิตสำนึกแห่งความรักและความเข้าใจ (Absolute self-acceptance, loving-kindness)

ระยะเวลาในการปฏิบัติร่วมกันประมาณ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง 5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ผู้ฝึกจะอ่านบทเรียน ซึ่งอธิบายเนื้อหาของแต่ละบทเฉพาะของสัปดาห์นั้น ทำความเข้าใจและทำแบบฝึกประจำสัปดาห์ด้วยตนเองที่บ้าน โดยการฝึกที่บ้านนั้นจะมีการฝึก คือ

1. ช่วงเวลาแห่งความสงบ หมายถึง การหยุดภารกิจในชีวิตประจำวัน เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อให้จิตใจได้กลับมาสงบและผ่อนคลาย โดยให้ผู้ฝึกใช้เวลา 2-3 นาที ในช่วงเวลา 8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 เพื่อฝึกตามแบบปฏิบัติของสัปดาห์นั้น
2. ช่วงเวลา 20.00 น. หรือ ก่อนนอน ใช้เวลา 30 นาที ซึ่งในช่วงเวลานี้จะได้มีเวลาฝึกที่ยาวนานขึ้น ให้ฝึกต่อเนื่องทุกวัน

คำแนะนำสำหรับการฝึกในสัปดาห์ที่ 1

การฝึกสมาธิลมหายใจ

ขั้นตอนที่ 1: การกำหนดรู้ลมหายใจ

สรุปหลักการ

การกำหนดรู้จิตใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อเนื่อง ช่วยให้จิตใจฟุ้งซ่านน้อยลง และสงบมากขึ้นจนเป็นสมาธิได้ เพราะโดยทั่วไปแล้วใจของคนเรามักจะฟุ้งไปในเรื่องเหตุการณ์ทั้งในอดีตและอนาคต อยู่กับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ได้แก่ งาน ปัญหาที่ค้างคา ปมความขัดแย้ง เกิดเป็นอารมณ์ก่อกวนทางจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่ง การคิดฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลาทำให้จิตใจอ่อนล้า ขาดความเฉียบคม ไม่สามารถคิดแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพได้

การใช้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นเครื่องมือสำหรับฝึกจิต เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย สะดวก เพราะลมหายใจนั้นมีอยู่แล้วตลอดเวลาทั้งขณะตื่นและหลับ เป็นกระแสของชีวิตที่หมุนเวียนเข้า-ออก ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของร่างกายและอารมณ์ ดังนั้นผู้ที่ฝึกสมาธิลมหายใจจะมีสติรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกายและจิตใจมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ลมหายใจก็ให้ความรู้สึกลึกที่ผ่อนคลายด้วย เห็นได้จากการที่เราใช้การหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ลึก ๆ 2-3 ครั้งติดต่อกันก็ช่วยให้จิตใจสงบขึ้นได้ ดังนั้นในสถานการณ์ความเครียดที่กำลังเผชิญ ผู้ฝึกสามารถนำสมาธิลมหายใจมาช่วยได้ หากได้ฝึกอยู่เป็นประจำ

หลักสำคัญในการฝึกสมาธิมหายาใจ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งหลับตา ปลดอวัยวะการทำงานเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตชั่วคราว หันความสนใจกลับเข้าสู่ภายใน คือการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าก็กำหนดรู้ว่า นี่คือลมหายใจเข้า หายใจออกก็กำหนดว่านี่คือลมหายใจออก ประคองให้จิตใจจดจ่ออยู่แต่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว และไม่คาดหวังใด ๆ ต่อผลการฝึก
2. การมีความสมดุลระหว่าง ความตั้งใจ และความผ่อนคลาย เมื่อใดก็ตามที่มีความตั้งใจมากเกินไป จิตใจอาจเกิดความเคร่งเครียดกลับจะเพิ่มความเครียดได้ แต่เมื่อใดที่มีความผ่อนคลายมากเกินไป จิตใจจะเลื่อยซา สงบเกินไป จนถึงขั้นเพเลอหลับ ดังนั้นผู้ที่มีความก้าวหน้าในการฝึก ต้องหมั่นตรวจสอบจิตใจให้มีความพอดี ความสมดุล เป็นทางสายกลาง ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป
3. ความพากเพียรสม่ำเสมอ การที่จะมีความสม่ำเสมอได้นั้น ผู้ฝึกควรมีความรักที่จะฝึก เห็นคุณค่าของการฝึกจิตนี้ว่าจะช่วยแก้ไขความเครียดและพัฒนาจิตใจให้มีความรู้ความเข้าใจตนเอง มีชีวิตที่สงบสุขยิ่งขึ้น การที่จิตใจมีความทุกข์ในวันนี้เกิดจากการสะสมความคิดที่ไม่ดีมาเป็นเวลานานหลายปี ดังนั้นการแก้ไขย่อมต้องใช้เวลาค่อยเป็นค่อยไป อาจใช้เวลานานหลายเดือน แต่หากมีความตั้งใจจริงแล้ว ย่อมต้องได้ผลอย่างแน่นอน

วิธีการ: การกำหนดรู้ลมหายใจ

1. นั่งในท่าที่สบาย ปลดอวัยวะการทำงานเรื่องราวต่าง ๆ ชั่วคราว และหลับตา
2. กำหนดรู้ ความรู้สึกที่ลมหายใจกระทบผนังจมูกด้านใน ทั้งลมหายใจเข้า และลมหายใจออก จิตใจจดจ่อที่ตำแหน่งลมหายใจกระทบตลอดเวลา
3. หากมีความคิดเรื่องอื่นใด ที่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไป เมื่อรู้ตัวว่าฟุ้งไปแล้ว ให้กำหนดในใจว่า “ความคิด” โดยไม่ต้องสนใจไปวิเคราะห์ความคิดที่ฟุ้งซ่านนั้นแต่อย่างใด ดึงใจกลับมากำหนดรู้ลมหายใจ เข้า-ออก ดังเดิม

ขั้นตอนที่ 2: การเฝ้าดูลมหายใจ

สรุปหลักการ

กระบวนการทำงานของจิตใจในแต่ละขณะ ประกอบด้วย การกระทำของจิต และ การรับรู้ เกิดขึ้นตลอดเวลา การกระทำของจิตนั้น ได้แก่ การคิด การนึก การเพ่ง การระลึกรู้ การฟังความสนใจ ซึ่งในขั้นตอนแรกผู้ฝึกได้ฝึกให้จิตใจมีการกระทำ คือ การตั้งใจ จดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกกระทบของลมหายใจ เข้า-ออก ไปแล้ว จิตใจเมื่อนึกถึงแต่เพียงลมหายใจเพียงอย่างเดียว ก็จะฟังชาน้อยลง ทำให้เกิดความสงบขึ้นพื้นฐานได้เป็นสมาธิขั้นต้น

ในขั้นตอนต่อไป จะเป็นการฝึกการรับรู้ของจิต การรับรู้ คือการที่จิตเฝ้าดูสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ ปล่อยให้สภาพเป็นไปโดยธรรมชาติของสิ่งนั้น ผู้รับรู้ทำหน้าที่เพียงการเฝ้าดูเฉย ๆ การรับรู้ของจิตจะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อจิตใจมีความตั้งมั่น รับรู้สิ่งใดเพียงสิ่งเดียว เช่น ขณะที่เรากำลังอ่านหนังสือบนโต๊ะทำงาน เราแทบไม่ได้สังเกตโต๊ะหรือเก้าอี้ที่วางอยู่ ไม่ได้สังเกตคนที่เดินไปมา การรับรู้สิ่งเดียวในเวลานั้นคือ หนังสือที่วางอยู่ตรงหน้า

การฝึกจิตให้มีความแหลมคมในการรับรู้ เริ่มต้นจากการเฝ้าดูความรู้สึกกระทบของลมหายใจ เข้า-ออก เนื่องจาก ลมหายใจ เข้า-ออก เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา บางครั้ง เร็ว-ช้า สั้น-ยาว เย็น-อุ่น แรง-เบา ดังนั้นการสังเกตให้รู้สภาพของลมหายใจแต่ละขณะนั้น จิตใจต้องมีความตื่นตัวที่จะรับรู้ในแต่ละขณะให้เป็นปัจจุบัน

นอกจากการตื่นตัวของจิตที่รับรู้สภาพลมหายใจ และในขณะเดียวกันจิตต้องมีการวางเฉย ด้วย การวางเฉย คือ การไม่ได้ตอบ ไม่ว่าลมหายใจจะเป็นเช่นใด ผู้ฝึกจะเฝ้าดูเฉย ๆ โดยไม่ต้องพยายามควบคุมบังคับให้ลมหายใจสั้นหรือยาว เร็วหรือช้ากว่าที่เป็น ผู้ฝึกเพียงรับรู้สภาพของลมหายใจอย่างที่เป็นโดยจิตใจยังคงตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา ดังเช่น คนที่นั่งดูรถไฟอยู่ที่ชานชาลาสถานี เมื่อรถไฟวิ่งเข้ามา หัวขบวน-กลางขบวน-ท้ายขบวน คนที่นั่งดูก็เห็นรถไฟตลอดเวลา จนรถไฟวิ่งผ่านไป ผู้เฝ้าดูยังคงนั่งอยู่ที่ตำแหน่งเดิม ไม่ได้ติดตามขึ้นรถไฟไปแต่อย่างใด

การเฝ้าดู เมื่อได้รับการพัฒนาขึ้นแล้ว จิตใจจะมีสมรรถภาพในการรับรู้ ได้ว่องไวเฉียบคมมากยิ่งขึ้น สามารถติดตามดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกขณะ ๆ เห็นความจริงของชีวิตที่เราไม่ต้องสร้างขึ้น แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และเปลี่ยนแปลงไป ตามกระบวนการของชีวิตและธรรมชาติ เกิดการตระหนักรู้และยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นโดยจิตใจไม่ต้องไปพยายามบังคับหรือควบคุม เป็นการปรับแก้สัญชาตญาณที่ชอบไปกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นตามความต้องการและไม่ค่อยยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น จะเกิดความรู้ความเข้าใจความจริงของตนเองในระดับลมหายใจว่ามีธรรมชาติอย่างไร นำไปสู่ความสามารถที่จะเฝ้าดูกระบวนการของจิตใจตนเองในขั้นตอนต่อไป

วิธีการ: การเฝ้าดูลมหายใจ

1. นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ปล่อยาวภาวะเรื่องราวต่าง ๆ เสียชั่วคราว
 2. เฝ้าดูความรู้สึกที่ลมหายใจ เข้า-ออก กระทบพองจุมกด้านใน ที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงทีเดียว ดูให้รู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละขณะ ๆ โดยไม่ควบคุม บังคับลมหายใจแต่อย่างใด ปล่อยให้ลมหายใจเป็นธรรมชาติอย่างที่เป็น ไม่บังคับ ไม่ข่ม ไม่กลั้น ไม่เร่ง ไม่ฝืน ไม่ต้องสร้างความพอใจหรือไม่พอใจ ไม่ต้องอยากให้ลมหายใจเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จิตใจมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือการเฝ้าดูความรู้สึกกระทบที่พองจุมก ประคองให้การรับรู้เกิดขึ้น ต่อเนื่องไม่ขาดตอน
 3. หากจิตใจฟุ้งซ่านคิดเรื่องอื่น ให้ระลึกเพียงว่า “ความคิด” โดยไม่ต้องสนใจกับความคิดนั้น แล้วดึงกลับมาเฝ้าดูลมหายใจดังเดิม หากจิตใจมีความเกียจคร้าน หรือง่วงนอนให้สูดลมหายใจเข้า-ออกแรงขึ้นสัก 2-3 ครั้ง แล้วจึงเฝ้าดูลมหายใจต่อไป
- ช่วงเวลาสัญญาณจราจร 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 น. ให้เฝ้าดูความรู้สึกของลมหายใจกระทบนาน 2-3 นาที
 - ช่วงเวลาก่อนนอน หรือเวลา 20.00 น. ให้เฝ้าดูความรู้สึกกระทบของลมหายใจ 20 นาที

ในทำนอง

ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น ต่อเนื่องทุกวัน

***** ขอทุกท่านได้พบกับ ความจริง ความรัก และ สันติสุข *****

สัปดาห์ที่ 1

คำชี้แจง: กรุณาใส่บันทึกลงในตาราง เมื่อท่านได้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจในช่วงเวลาแห่งความสงบ และในช่วงเวลาก่อนเข้านอน ในช่วงสัปดาห์ที่ 1

วัน เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
8.00 น.							
10.00 น.							
12.00 น.							
14.00 น.							
16.00 น.							
20.00 น.หรือก่อนนอน							

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในสัปดาห์ที่ 1

- ☐ จิตใจฟุ้งซ่านตลอดเวลา
- ☐ จิตใจจดจ่อได้เพียงชั่วขณะแล้วฟุ้งซ่านอีก
- ☐ จิตใจเริ่มสงบได้มากขึ้นแต่ฟุ้งซ่านมากกว่า
- ☐ จิตใจสงบกับฟุ้งซ่านพอ ๆ กัน
- ☐ จิตใจจดจ่อได้ต่อเนื่องขึ้น มีฟุ้งซ่านบ้างเป็นครั้งคราว
- ☐ จิตใจจดจ่อ สงบต่อเนื่อง ไม่มีความคิดวอกแวกเลย

บันทึกความจำ (เช่น สิ่งใดที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ หรือมีสาเหตุอะไรที่ทำให้ท่านไม่ได้ทำการบ้านบ้างคะ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำแนะนำสำหรับการฝึกในสัปดาห์ที่ 2

การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกาย

สรุปหลักการ

หลังจากที่ผู้ฝึกได้เพิ่มความสามารถในการเฝ้าดูความรู้สึกกระทบของลมหายใจ เข้า-ออก แล้ว จะพบว่าทำให้จิตใจได้เฝ้าดูลมหายใจอยู่เฉยโดยไม่โต้ตอบ ไม่ควบคุมบังคับลมหายใจ ในระยะแรกอาจทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่ชอบได้ เนื่องจากเราไม่เคยชินกับสภาพของจิตเช่นนี้ แต่เมื่อฝึกไปอย่างสม่ำเสมอ จิตใจจะเริ่มยอมรับความเป็นจริงของลมหายใจมากขึ้นโดยไม่เกิดความรู้สึกต่อต้าน และหากสังเกตความทุกข์ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในชีวิต หลายครั้งที่เดียวที่เกิดจากการไม่ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น เรามักคาดหวังให้ทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับใจเรา ดังนั้นการเฝ้าดูลมหายใจ เป็นการฝึกจิตใจในระดับลึกให้เรียนรู้ใหม่ คือเรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นไปต่าง ๆ ของชีวิต การได้ตอบที่ไม่จำเป็นก็จะลดลง จิตใจจึงเกิดความพอดี สุขสงบมากขึ้นได้ นอกจากนี้การเฝ้าดูลมหายใจช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น เพราะในขณะที่เฝ้าดูอย่างตั้งใจนั้น จิตใจจะไม่ได้สร้างความคิดอื่นขึ้นมาอีกนั่นเอง

ในสัปดาห์นี้ผู้ฝึกจะได้ขยายขอบเขตการเฝ้าดู จากความรู้สึกกระทบของลมหายใจเข้าออก ขยายไปทั่วทั้งร่างกาย ซึ่งความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่นกัน ความรู้สึกที่มีอยู่ที่ส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ดึงแน่น สั่นสะเทือน ขยุยิบ คัน รู้สึกเบา หนัก ทึบ โปร่ง ความรู้สึกกว้าง ๆ หรือความรู้สึกอื่นใดที่อาจมีอยู่ ล้วนเป็นเครื่องบ่งบอกสถานะของกายและจิตของผู้ฝึกนั่นเอง การเฝ้าดูความรู้สึกนี้จึงเท่ากับเป็นการทำความรู้จักตนเองมากขึ้น เป็นการเฝ้าดูตนเองจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน ไม่ใช่การดูด้วยตาจากภายนอก นอกจากนี้การเฝ้าดูความรู้สึก เท่ากับได้สร้างความเชื่อมโยงของร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ความรู้สึกที่ถูกกำหนดรู้อย่างสงบเท่ากับเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกนั้นออกมา จิตใจได้ระบายสิ่งที่อึดอัดภายในออกมาเป็นความรู้สึกของร่างกาย เมื่อระลึกได้แล้วก็เท่ากับว่า ผู้ฝึกไม่ต้องเก็บกดความรู้สึกนั้นอีกต่อไป

ความรู้สึกเกิดจากพลังงานของชีวิตซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา ชีวิตที่แบ่งย่อยเป็น อวัยวะ เนื้อเยื่อ เซลล์ โมเลกุลและอะตอมที่เล็กที่สุดนั้น มีการสั่นสะเทือนอยู่ทุก ๆ จุด จนเกิดกลายเป็นกลุ่มก้อนของพลังงานที่แทรกซึมไปทั่ว การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลให้พลังงานคือความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน แต่เราไม่รู้สึกถึงพลังนี้เนื่องจาก

ความสามารถในการรับรู้ (Awareness) ยังไม่มีความละเอียดเพียงพอ หากเราเอาใจใส่ต่อความรู้สึกมากขึ้น ก็จะสามารถรับรู้ได้เพิ่มขึ้น เช่น ผู้ฝึกอาจจะลองสังเกตความรู้สึกที่ก้นในขณะที่นั่งอยู่ จะรู้ถึงความนุ่ม-ความแข็ง ความเย็น-ความอุ่น หรือความรู้สึกที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางอยู่บนพื้นเป็นเช่นไร

นอกจากความรู้สึกในระดับพื้นผิว ลึกลงไปภายในร่างกาย อวัยวะภายใน ทางเดินอาหาร หัวใจ ลำคอ สมอ อวัยวะสืบพันธุ์ ต่างมีความรู้สึกอยู่ทั้งสิ้น พลังงานในอวัยวะเหล่านี้จะสัมพันธ์กับสภาพอารมณ์ของเรา เช่น ความรู้สึกฉุกเฉินบริเวณลำคอเวลาเครียดกังวลรุนแรง ความรู้สึกตึงขมวดเป็นปมที่ท้องเมื่อมีอารมณ์โกรธ ความรู้สึกเหมือนหัวใจแตกสลายบริเวณหน้าอกเวลาเผชิญความสูญเสีย และความรู้สึกหัวใจพองโตปีติสุขเวลาที่มีความรัก

หลักสำคัญในการฝึกก็คือ ค่อย ๆ เพิ่มการเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกายไล่ไปที่ละส่วน จากศีรษะลงมาถึงเท้า และจากภายนอกเข้าสู่ภายในร่างกาย เมื่อสังเกตความรู้สึกถึงส่วนใดของร่างกาย ให้มีทัศนคติที่เปิดรับความรู้สึกที่มีอยู่บริเวณนั้นอย่างเต็มที่ ให้ความรู้สึกได้คลี่คลายตนเองออกมาโดยไม่ไปปิดกั้น ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลง ให้ความรู้สึกนั้นได้สอนความจริงแก่เรา ไม่ว่าจะพบความรู้สึกใดก็ดีหรือไม่พบว่ามีความรู้สึกใดก็ดี คงรักษาประคองใจให้เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่พยายามบังคับให้เกิดความรู้สึก หรือนึกสร้างความรู้สึกขึ้นมาเอง ยอมรับความรู้สึกทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีเงื่อนไข

วิธีการ

1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย ปล่อยวางภาระต่าง ๆ ลงชั่วคราว
2. สังเกตความรู้สึกกระทบของลมหายใจ เข้า-ออก ที่ปลายจมูก จนรู้ความรู้สึกชัดเจนดีแล้ว ให้เริ่มฝึกการรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย โดย

เลื่อนการรับรู้ ไปสังเกตความรู้สึกที่ยอดสุดของศีรษะ สังเกตความรู้สึกใด ๆ ที่ตำแหน่งนั้นด้วยใจสงบ วางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย “มีสติระลึกรู้อยู่เสมอ รักษาจิตใจไว้ให้มั่นคงตลอดเวลา”

เลื่อนการรับรู้ ทั่วทั้งบริเวณหนังศีรษะทั้งด้านบน ด้านข้าง และด้านหลัง

เลื่อนการรับรู้ มาที่บริเวณใบหน้า จากหน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ริมฝีปากบนและล่าง คาง ตลอดจนทั้งใบหน้า

เลื่อนการรับรู้ มาที่ลำคอโดยรอบ ทั้งด้านหน้า และด้านหลัง

เลื่อนการรับรู้ มาที่ไหล่ด้านขวา สังเกตความรู้สึก แล้วค่อย ๆ เลื่อนการรับรู้ลงไปตาม ต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน มือ และนิ้วมือขวา

เลื่อนการรับรู้ มาที่ไหล่ด้านซ้าย สังเกตความรู้สึก แล้วค่อย ๆ เลื่อนการรับรู้ลงไปตามต้นแขน ข้อศอก ปลายแขน มือ และนิ้วมือซ้าย

เลื่อนการรับรู้ มาที่หน้าอก ลิ้นปี่ และหน้าท้อง ท้องน้อย หัวเหน่า สังเกตความรู้สึกทั่วทั้งหน้าอก และแผ่นท้อง

เลื่อนการรับรู้ มาที่ แผ่นหลัง เลื่อนจากไหล่ลงมาที่สะบักหลังทั้ง 2 ข้าง ลงมาที่กลางหลัง จนถึงเอว และก้นกบ

เลื่อนการรับรู้ มาที่ สะโพกขวา ต้นขาขวา เข่า น่อง เท้าขวา ปลายเท้าขวา

เลื่อนการรับรู้ มาที่ สะโพกซ้าย ต้นขาซ้าย เข่า น่อง เท้าซ้าย ปลายเท้าซ้าย สังเกตความรู้สึกที่เท้าทั้งสองข้างสัมผัสพื้น

3. เลื่อนการรับรู้ มาที่กระดูกก้นกบ สังเกตความรู้สึกการรับรู้ ให้หายใจยาว ๆ มาสิ้นสุดที่กระดูกก้นกบ แล้วหายใจออกช้า ๆ สังเกตความรู้สึกที่กระดูกก้นกบที่แผ่ฐานออกมา

เลื่อนการรับรู้ สูงขึ้นมาตามแนวไขสันหลังกลางลำตัว ถึงไขสันหลังภายในอุ้งเชิงกราน พร้อมทั้งสังเกตความรู้สึกภายในอุ้งเชิงกรานอย่างละเอียด

เลื่อนการรับรู้ สูงขึ้นมาถึงไขสันหลังกลางช่วงสะดือ พร้อมทั้งรับรู้ความรู้สึกภายในช่องท้อง

เลื่อนการรับรู้ สูงขึ้นไปที่ไขสันหลังระดับหน้าอก รับรู้ความรู้สึกที่หัวใจและอวัยวะในช่องอก หัวใจเป็นส่วนมีความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ให้ใส่ใจและสนใจด้วยความอดทน ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนต่าง ๆ ในหัวใจจะค่อย ๆ เผยออกมา รักษาจิตใจให้มั่นคงไว้

เลื่อนการรับรู้ มาที่ไขสันหลังช่วงลำคอ รับรู้ความรู้สึกภายในลำคอ

เลื่อนการรับรู้ สูงขึ้นผ่านทะลุกำนัสมอง เข้าสู่ช่องสมอง รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ภายในโพรงกระโหลกศีรษะ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ระหว่างคิ้ว ทำแบบสบาย ๆ ไม่เพ่ง ไม่ขม รับรู้ความรู้สึกเท่าที่มีตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ

เลื่อนการรับรู้ สูงขึ้นจนทะลุออกที่จุดสูงสุดของศีรษะ

4. เมื่อเสร็จแล้วให้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจเข้าออก ปล่อยให้ความรู้สึกที่มีอยู่แสดงตัวออกมาเองให้

5. เห็นการเคลื่อนไหวของพลังงานชีวิต ที่ตัวเราและทุกชีวิตต่างมีความรู้สึกนี้เช่นเดียวกัน เป็นธรรมชาติที่ดำเนินไป โดยไม่ได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นคุณสมบัติของชีวิตที่มีอยู่ทุกหนแห่ง

6. ในช่วงสัญญาณจรรยาที่ 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 น. ให้เฝ้าดูลมหายใจ 2-3 นาที

7. ในช่วงก่อนนอน หรือ 20.00 น. ให้ฝึกในท่านั่งตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น และสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกาย 20 นาที

***** ขอทุกท่านได้พบกับ ความจริง ความรัก และ สันติสุข *****

สัปดาห์ที่ 2

คำชี้แจง: กรุณาใส่บันทึกลงในตาราง เมื่อท่านได้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจในช่วงเวลาแห่งความสงบ และในช่วงเวลาก่อนเข้านอน ในช่วงสัปดาห์ที่ 2

วัน เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
8.00 น.							
10.00 น.							
12.00 น.							
14.00 น.							
16.00 น.							
20.00 น.หรือก่อนนอน							

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในสัปดาห์ที่ 2

- ☐ จิตใจฟุ้งซ่านตลอดเวลา
- ☐ จิตใจจดจ่อได้เพียงชั่วขณะแล้วฟุ้งซ่านอีก
- ☐ จิตใจเริ่มสงบได้มากขึ้นแต่ฟุ้งซ่านมากกว่า
- ☐ จิตใจสงบกับฟุ้งซ่านพอ ๆ กัน
- ☐ จิตใจจดจ่อได้ต่อเนื่องขึ้น มีฟุ้งซ่านบ้างเป็นครั้งคราว
- ☐ จิตใจจดจ่อ สงบต่อเนื่อง ไม่มีความคิดวอกแวกเลย

บันทึกความจำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำแนะนำสำหรับการฝึกในสัปดาห์ที่ 3

การระลึกอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ การเฝ้าดูอารมณ์ และความรู้สึกของร่างกาย

ขั้นตอนที่ 1: การระลึกอารมณ์ / การยอมรับอารมณ์

สรุปหลักการ

หลังจากที่ผู้ฝึกได้สำรวจความรู้สึกของร่างกาย และลมหายใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายไปแล้วในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ผู้ฝึกได้พัฒนาความสามารถชนิดใหม่ของจิตใจขึ้นมา คือความสามารถที่จะเฝ้าดูตนเองด้วยความสงบ ไม่ต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับความรู้สึกเหล่านั้น ปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ ทางร่างกาย เปิดเผยและเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของตัวเอง

ในสัปดาห์ที่ 3 ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้เรื่องของอารมณ์ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดในจิตใจ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานอย่างหนึ่งของจิตใจมนุษย์ ซึ่งทุกคนล้วนมีอารมณ์ภายในใจด้วยกันทั้งสิ้น อารมณ์มีผลต่อจิตใจแตกต่างกันไป

1. อารมณ์ที่เป็นสุข ทำให้จิตใจพองฟู ร่าเริง มีชีวิตชีวา ได้แก่ ความดีใจ สมหวัง ภาคภูมิใจ อิ่มใจ

สุขใจ พอใจ ยินดี

2. อารมณ์ที่เป็นกลาง คือ อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจเป็นกลาง

3. อารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้ใจเป็นทุกข์ บีบคั้น บั่นป่วน ทรมานทรมาย ได้แก่ อารมณ์โกรธ เสร้า เหนงา กังวล กลัว เกลียดชัง เครียด เบื่อหน่าย เป็นต้น

อารมณ์เหล่านี้แม้จะมีความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้นจริงแต่ก็เป็นไปตามธรรมชาติของตัวเอง ไม่ได้มีความดี/ความไม่ดี หมายความว่า เป็นเพราะเรารู้สึกทุกข์กับอารมณ์บางอย่างเช่น ความกลัว ความโกรธ ทำให้จิตใจเราไม่สบาย เกิดความไม่ต้องการอารมณ์นั้น เราจึงเรียกอารมณ์นั้นว่า ไม่ดี แต่พออารมณ์ที่เป็นสุขเกิดขึ้น เช่น ความภูมิใจ ความสบายใจ เราพอใจกับอารมณ์นั้นจึงเรียกว่าอารมณ์นั้นว่า ดี

ความไม่พอใจและไม่ต้องการอารมณ์ที่เป็นทุกข์ทำให้จิตใจเรามีความทุกข์ยิ่งขึ้น เพราะเราไม่เคยฝึกการยอมรับอารมณ์อย่างที่เป็น จึงใช้การเก็บกด การระบายออก การหาเหตุผลดี ๆ มาปลอบใจ การโทษคนอื่น การย้ายที่อารมณ์นั้นไปลงที่อื่นแทน เหล่านี้คือวิธีการที่จิตใจแสดงออกจากการไม่พอใจ ไม่ยอมรับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ แต่แท้จริงหากเรากลับมามองอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง เราจะได้เรียนรู้ธรรมชาติของตัวเรามากยิ่งขึ้น ดังนั้นขณะเผชิญความทุกข์นั้นเองที่เป็นขณะสำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะมี 2 ลักษณะ คือ อารมณ์พื้นฐาน และอารมณ์ตอบสนอง อารมณ์พื้นฐาน คือ อารมณ์ที่คุกรุ่นอยู่ในจิตใจอยู่ก่อน เกิดจากสภาวะของร่างกาย และความคิดพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนร่วมกับผลรวมของอารมณ์ที่มีมาก่อน ส่วนอารมณ์ตอบสนอง คือ อารมณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นในขณะที่เผชิญเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งอารมณ์ทั้งสองส่วนนี้ก็ดำเนินควบคู่กันไปจนแยกกันไม่ออก หลายครั้งที่เราแสดงอารมณ์ต่อบางเหตุการณ์มากเกินไปจนเกินความจริง ซึ่งก็คือเรามีอารมณ์พื้นฐานบางอย่างอยู่ในใจอยู่แล้ว เช่น คนที่กำลังโกรธหงุดหงิดที่รถเสียและกำลังหิวอาหาร บังเอิญมาเจอความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยของผู้ร่วมงาน เขาอาจจะแสดงความโกรธอย่างรุนแรงเกินสมควรออกไปจนผู้ร่วมงานก็ไม่เข้าใจว่าทำไมคนผู้นี้จึงโกรธมากอย่างนี้

ความเครียดที่เกิดขึ้น เนื่องจากผู้นั้นมีอารมณ์ที่เป็นทุกข์อยู่ในใจ การแก้ไขอารมณ์ทุกขนั้น อาจทำได้โดย

1. **วิธีการบรรเทา (Alleviation method)** ได้แก่ การผ่อนคลายจิตใจ โดยการพักผ่อน ท่องเที่ยว รับประทานอาหารถูกปาก เดินเล่น เล่นกีฬา พูดคุยระบายความในใจให้เพื่อนฟัง เขียนสมุดบันทึก ซึ่งวิธีการเหล่านี้ก็ช่วยบรรเทา ลดความเครียดได้ คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีวิธีการบรรเทาความเครียดได้ดี แต่ทั้งหมดเป็นเพียงการบรรเทาลงได้ชั่วคราว
2. **วิธีการเข้าใจลึกซึ้ง (Insight method)** คือ การฝึกให้จิตใจรู้จัก เข้าใจความจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือเห็นการเกิด-ดับ ความเปลี่ยนแปลง จนยอมรับว่าอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติชีวิต เป็นของสากล การยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นช่วยให้เราขยายขอบเขตของการรู้จักตนเอง

คนส่วนใหญ่จะรู้สึกไม่พอใจอารมณ์ที่เป็นทุกข์ แต่กลับต้องการอารมณ์ที่เป็นสุขมาก ๆ อย่างไม่สิ้นสุด ดังนั้นใจจึงต้องแวงไปมาตลอดเนื่องจากเราไม่สามารถรักษาอารมณ์ที่ชอบพอใจได้ตลอดเวลา ไม่สามารถมีความรู้สึกที่เบาสบาย ความรู้สึกภาคภูมิใจ ฯลฯ แต่กลับต้องเจอความรู้สึกที่ไม่สบายอยู่เรื่อย ๆ

จิตของมนุษย์ มีส่วนที่ช่วยให้สามารถระลึกอารมณ์ของตนเองได้ แต่ละคนพัฒนาการระลึกอารมณ์นี้มาแตกต่างกัน บางคนไม่รู้เลยว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เช่นไรอยู่จนถึงขั้นมีคบอดต่ออารมณ์ของตนเอง จากการฝึกในขั้นตอนนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาความสามารถระลึกอารมณ์ ช่วยให้เราตระหนักรู้ความจริงที่เกิดขึ้นในตนเองขณะนั้น

นิสัยเดิมที่เป็นมาของคนส่วนใหญ่คือการต่อต้าน ไม่ยอมรับ ปฏิเสธว่าตนมีอารมณ์ที่ไม่ดี อยู่ อยากจะให้ตนเองและผู้อื่นรับรู้ว่าคุณมีอารมณ์แต่ที่ดี ๆ ซึ่งเท่ากับการปฏิเสธความจริงเกี่ยวกับตนเอง ผู้ฝึกจะต้องเรียนรู้วิธีการใหม่ คือ **การยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย**

ในขั้นตอนนี้ผู้ฝึกจะฝึกทักษะ การระลึกรู้/การยอมรับอารมณ์ ดังนี้

1. **ระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น** เมื่อมีอารมณ์ที่เป็นทุกข์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นในใจ ผู้ฝึกจะระลึกรู้อารมณ์นั้น **ทันที**
2. **ยอมรับอารมณ์** การยอมรับอารมณ์ คือ การยอมรับความจริง ไม่ปฏิเสธว่าไม่ได้เกิดอารมณ์นั้น แต่ยอมรับว่าอารมณ์...ได้เกิดขึ้นแล้วจริง ๆ ในใจตน

ขั้นตอนที่ 2: การเฝ้าดูอารมณ์และความรู้สึกทางร่างกาย

สรุปหลักการ

ร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต ร่างกายคือส่วนที่เป็นวัตถุธาตุ จับต้องและมองเห็นได้ ส่วนจิตใจเป็นส่วนที่จับต้องไม่ได้ คือเป็นนามธรรม แต่ในความจริงแล้วร่างกายและจิตใจไม่อาจแบ่งแยกกันได้ เพราะต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกันเป็นภาพสะท้อนของกันและกัน หากขาดส่วนหนึ่งไป ความเป็นชีวิตก็ดำรงอยู่ไม่ได้

จากขั้นตอนการฝึกที่ผ่านมา ได้ฝึกมองความจริงของร่างกายและอารมณ์ไปบ้างแล้ว ทำให้เกิดความเข้าใจในสภาพความจริงมากขึ้นเป็นลำดับ ในขั้นตอนการเฝ้าดูอารมณ์และความรู้สึกของร่างกายนี้ ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ศิลปะของจิตที่สำคัญยิ่งขึ้น คือ การมองกายและจิต แบบภาพรวมทั้งหมด

ในขณะที่เกิดอารมณ์ทุกข์ในจิตใจ เช่น อารมณ์โกรธ ขณะนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทางร่างกาย เช่น ความรู้สึกร้อนผ่าวที่ใบหน้า หัวใจเต้นแรง มือสั่น ปากสั่น กัดฟันแน่น รู้สึกตึงแน่นตามแขนขา ในทางจิตใจ ความโกรธ เป็นความรู้สึกกดดัน บีบคั้น ทรมาน ทุกข์ใจ เป็นต้น ผู้ฝึกจะเรียนรู้, เฝ้าดู, สังเกต ด้วยความสนใจอย่างจริงจังต่อสภาวะทั้งหมดที่เกิดขึ้น

การเฝ้าสังเกตอารมณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ผู้ฝึกต้องมีความตั้งใจ ความใส่ใจอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องวิเคราะห์แยกแยะว่าอารมณ์ที่เกิดอยู่นั้น เป็นอารมณ์ชื่อว่าอะไร (**ความรู้สึกร้อนนั้นเกิดนั้น และมีมาก่อนชื่อ "ความโกรธ"**) เพราะทันทีที่เรากำหนดชื่อต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ตัวความคิด ความทรงจำ และประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ก็จะเติมเชื้อให้ความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะนั้นมีมากขึ้น เราจึงไม่ได้เผชิญความจริงของสภาวะจริง ๆ ในปัจจุบัน

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป หากเรียบสรุปเหมาเอาว่า “นี่เป็นอารมณ์โกรธที่ฉันเคยรู้สึกมาแล้ว” อาจเป็นข้อสรุปที่ผิดได้ ตัวความรู้สึกจริงที่รู้สึกนั้นแตกต่างกันไปทุกครั้ง หลาย

ครั้งที่เราจะไม่สามารถเรียกชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เลย รู้สึกเหมือนเป็นเพียงกลุ่มก้อนของความรู้สึกบางอย่างภายใน ดังนั้นด้วยวิธีการนี้ผู้ฝึกจะได้เห็นสภาวะของความรู้สึกอย่างเต็มที่ เป็นการขยายขอบเขตความรู้จักตนเองให้มากยิ่งขึ้น

อารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้เกิดความรู้สึกอัดอั้น กัดดันทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ผู้ฝึกใหม่มักไม่ใคร่ทนเผชิญความรู้สึกได้นานพอ หลายครั้งเราใช้การหนีจากสภาพกดดันนั้นเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นการใช้เหตุผลอธิบาย การโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม การพยายามคิดโน้มน้าวใจ การทำเป็นลืม เหล่านี้ล้วนเป็นเพียงวิธีการหนีการเผชิญหน้าความรู้สึกทั้งสิ้น เพื่อที่จะสามารถเฝ้าดูอารมณ์ได้นานพอ ผู้ฝึกต้องพัฒนาความใส่ใจ ให้มีมากขึ้น คุณคงเวลาที่เรเฝ้าดูนักวิ่ง 100 เมตร ขณะที่นักวิ่งเริ่มออกวิ่ง วิ่งอย่างรวดเร็วสุดฝีเท้า สายตาของเราจดจ่อไปที่ผู้วิ่งนั้น จนลืมสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา ลืมหายใจ ลืมเวลา ลืมตัวตน จนไม่สนใจแม้ตัวเองที่เป็นผู้เฝ้าดูอยู่ เหลือแต่เพียงการดู เท่านั้น เช่นเดียวกับการเฝ้าดูอารมณ์ ให้ผู้ฝึกทุ่มเทเอาใจใส่ต่ออารมณ์ทั้งทางกายและใจ จนเหลือแต่การเฝ้าดูสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และที่จุดนี้เองจะมีประสบการณ์ใหม่ของชีวิตเกิดขึ้น เป็นภาวะของความอิสระจากอารมณ์ แม้ว่ามันกำลังกดดันจิตใจอยู่ก็ตาม

วิธีการ

1. ให้ผู้ฝึก หัดระลึกอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความกังวล เหนง เสร้า ชิงชัง ฯลฯ ในใจของตนที่เกิดขึ้น ทันที เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ระลึกถึงนั้นให้เห็นสภาพของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจของตน ว่าในขณะนั้นอารมณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกในใจอย่างไร อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่จำเป็นต้องมีชื่อเรียก แต่เป็นความรู้สึกล้วน ๆ ที่เกิดขึ้น

...ฉันเห็นอารมณ์ (อย่างนี้).....ในใจ

2. ในขณะเดียวกัน ให้มีการยอมรับอารมณ์นั้นว่า ผู้ฝึกได้มีอารมณ์เช่นนี้เกิดขึ้นแล้วจริง

อารมณ์ (อย่างนี้).....ได้เกิดขึ้นแล้วในใจ

3. การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกาย โดยเริ่มจากการเฝ้าดูความรู้สึกที่ลมหายใจกระทบผนังจมูก ต่อมาให้เคลื่อนการรับรู้สังเกตความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แล้วเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกายและลมหายใจในภาพรวม
4. ขณะใดที่เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ กัดดันจิตใจอยู่ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใดก็ตาม ความโกรธ หงุดหงิด รำคาญ ฟุ้งซ่าน ลับสน กังวล พะวง กลัว เสร้า เหนง หดหู่ ท้อแท้ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ให้ผู้ฝึกเฝ้าดูความรู้สึกทางร่างกายพร้อมกับ

ความรู้สึกในจิตใจไปด้วยกัน โดยไม่ต้องสนใจแยกแยะชื่อและชนิดของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
สังเกตการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อารมณ์ในใจเป็นอย่างไร ให้สังเกตและ
เฝ้าดูด้วยใจสงบ ไม่ได้ตอบกับความรู้สึก ปล่อยให้อารมณ์ภายในได้แสดงออกเป็น
ความรู้สึกของร่างกายอย่างเต็มที่ ประคองใจให้เฝ้าดูไว้อย่างต่อเนื่อง

5. ข้อสำคัญในขั้นตอนนี้ คือ การอดทน ไม่ได้ตอบกับคน เหตุการณ์ ที่มาช่วยให้ผู้ฝึกเกิด
อารมณ์นั้นขึ้นมา ไม่สนใจว่าสิ่งที่เขามาทำกับเราจะเป็นเรื่องไม่ยุติธรรมต่อเราเพียงใด ไม่
สนใจว่าใครจะถูกหรือใครจะผิด ไม่สนใจว่าจะตอบโต้เขาอย่างไร สนใจแต่การเฝ้าดู
ความรู้สึกภายในและลมหายใจของตนเองในขณะนั้น มีความพึงพอใจที่จะได้เรียนรู้จัก
ตนเองมากกว่าเรื่องราวภายนอก

6. ในช่วงสัญญาณจารจรที่ 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 น. ช่วงละ 2-3 นาที และที่
เวลา 20.00 น. หรือก่อนนอน เป็นเวลา 20 นาที ให้นั่งหลับตาเฝ้าดูลมหายใจและความรู้สึก
ทางร่างกาย มีทัศนคติที่เปิดกว้างเพื่อรับรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็น

☐ หากผู้ฝึกเกิดความง่วงนอนก็ให้เฝ้าดูความรู้สึกง่วงนอน ว่าความรู้สึกง่วงนอนนั้นอยู่ในส่วน
ไหนของร่างกาย จิตใจรู้สึกกดดันอย่างไร ด้วยความตั้งใจความง่วงนอนจะหายไปเอง นอกจาก
ความง่วงแล้ว ผู้ฝึกสามารถเฝ้าดูความคิดฟุ้งซ่าน และความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนได้เช่นกัน
และเป็นประสบการณ์ใหม่ของชีวิตที่จะได้เห็นชีวิตท่ามกลางกระแสของอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ
อย่างไม่เคยเห็นมาก่อน

***** ขอทุกท่านได้พบกับ ความจริง ความรัก และ สันติสุข *****

สัปดาห์ที่ 3

คำชี้แจง: กรุณาใส่บันทึกลงในตาราง เมื่อท่านได้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย
ในช่วงเวลาแห่งความสงบและในช่วงเวลาก่อนเข้านอน ในช่วงสัปดาห์ที่ 3

วัน เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
8.00 น.							
10.00 น.							
12.00 น.							
14.00 น.							
16.00 น.							
20.00 น.หรือก่อนนอน							

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในสัปดาห์ที่ 3

- ☐ จิตใจฟุ้งซ่านตลอดเวลา
- ☐ จิตใจจดจ่อได้เพียงชั่วขณะแล้วฟุ้งซ่านอีก
- ☐ จิตใจเริ่มสงบได้มากขึ้นแต่ฟุ้งซ่านมากกว่า
- ☐ จิตใจสงบกับฟุ้งซ่านพอ ๆ กัน
- ☐ จิตใจจดจ่อได้ต่อเนื่องขึ้น มีฟุ้งซ่านบ้างเป็นครั้งคราว
- ☐ จิตใจจดจ่อ สงบต่อเนื่อง ไม่มีความคิดวอกแวกเลย

บันทึกความจำ (ในแต่ละวันของสัปดาห์นี้..พบว่าเราจะเฝ้ากับอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างคะและเมื่อเกิด
อารมณ์เหล่านั้นขึ้น...สิ่งที่แสดงออกมาให้รู้สึกทางร่างกายมีอะไรบ้าง?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำแนะนำสำหรับการฝึกในสัปดาห์ที่ 4

การเฝ้าดูความคิด และเงื่อนไขของความคิด

สรุปหลักการ

เงื่อนไขของความคิด คือ รูปแบบ/กลไก ที่จิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งรูปแบบนี้ได้ถูกปลูกฝังอยู่ภายในจิตใจมาเป็นเวลานาน มีทั้งในระดับที่เป็นความเชื่อที่อยู่ในระดับต้น และที่ฝังเป็นตะกอนในจิตใจส่วนลึก เมื่อมีสิ่งใดมากระตุ้น เงื่อนไขของความคิดนี้ก็พร้อมจะทำงานได้ ผลลัพธ์ออกมาเป็นความคิด และความคิดทำให้เกิดอารมณ์ทั้งทางใจและความรู้สึกทางร่างกาย ซึ่งผู้ฝึกได้เฝ้าดูมาในสัปดาห์ที่ผ่านมา

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในเรื่องนี้ คือ ตึกตกลีลาเสียงเพลงไหลาน เพียงมีผู้มาไหลาน ลานภายในก็จะบังคับให้เพื่องหมุนไปกระทบถูกเป็นเสียงสูง-ต่ำ เกิดเป็นเพลงขึ้นมาได้ ถ้าถามว่าเสียงเพลงที่ดังขึ้นมาเป็นเพราะใคร? คนหมุนลานหรือว่าลานและกลไกภายในที่มีอยู่แล้ว? หรือในเวลาที่เราเปิดสวิตช์ไฟ หลอดไฟก็สว่างขึ้น การที่หลอดไฟสว่างนั้นไม่ได้เกิดจากผู้กดสวิตช์เท่านั้น แต่เกิดจากการสร้าง การติดตั้งหลอดไฟ การเดินสายไฟไปยังโรงงานไฟฟ้าและถึงเขื่อนที่ผลิตไฟฟ้า วงจรทั้งหมดจึงถูกวางไว้เกือบจะสมบูรณ์ก่อนหน้าอยู่แล้ว ลำพังการกดสวิตช์โดยไม่มียางวงจรไฟฟ้าก็ไม่ทำให้หลอดไฟเปิดได้

ในชีวิตของเราที่เช่นกัน กลไก/รูปแบบ/เงื่อนไขของความคิดเหล่านี้มีหลายชนิด พร้อมจะทำงานตลอดเวลาอยู่ก่อนแล้ว ได้แก่ กลไกที่จะโกรธ กลไกที่จะกลัว กลไกที่จะชอบพอใจ กลไกที่จะเสียใจ กลไกของความเกลียดชังและอคติ แต่โดยทั่วไปเมื่อคนเราเกิดความรู้สึกใดขึ้นมา มักไม่ค่อยมองว่าเป็นเพราะเงื่อนไขที่มีอยู่แล้วในใจ กลับมองไปที่สาเหตุภายนอก แล้วพยายามไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่เหตุภายนอก ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย เนื่องจากแก้ไขไม่ถูกจุดนั่นเอง

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้ฝึกได้เรียนรู้การเฝ้าดูสภาวะอารมณ์ด้วยใจที่สงบ เฝ้าดูด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่ จนเห็นความรู้สึกที่เกิดจากอารมณ์นั้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ฝึกจะรู้สึกได้ว่าจิตใจนั้นมักจะไม่นิยมให้เราเฝ้าดูด้วยความสงบ ในทางตรงข้ามจิตใจพยายามดิ้นรน คิดสร้างเหตุผลต่าง ๆ ที่จะตอบโต้สาเหตุภายนอก เช่น คิดว่า “จะทนเฉยอยู่ทำไมเดี๋ยวเขาจะได้อใจ” “น่าจะสั่งสอนไปเสียบ้าง ทนเฉยบออยู่ เขาจะคิดว่าไม่สู้” “เขาทำผิดกับเราขนาดนี้จะทนเฉยอยู่ได้อย่างไร” “ทนแบบนี้ไปนานไม่ออกแตกตายดอกหรือ” “คงจะดีกว่าถ้าเราทำได้ทำ.....” เป็นต้น ซึ่งเป็นความเคยชินของจิตใจที่ชอบโต้ตอบ ไม่อดทนต่ออารมณ์ ซึ่งล้วนเกิดขึ้นจากภายในจิตใจของเราเอง หากผู้ฝึกยังคงสงบอยู่ได้ และมองลึกกลงในจิตใจตน ก็จะให้เห็นวิธีการที่จิตใจชอบคิด แสดงตัวออกมา ได้แก่ “ความคิดเพ่งโทษคนอื่น” “การไม่ยอมให้อภัย” “ความเห็นแก่ตัว” “ความหลงตัวเอง” “ความ

ต้องการที่ไม่รู้จักพอ” “ความถือตัว หยิ่งยโส” “อคติที่มีต่อคนอื่น” และเงื่อนไขที่เป็นข้อสรุปเกี่ยวกับตนเอง “ฉันอ่อนแอ” “ฉันไม่มีความสามารถ” “ฉันต้องการสิ่งนั้น ไม่ต้องการสิ่งนี้” โดยที่เงื่อนไขเหล่านี้เรายึดถือไว้ว่าเป็นตัวเราจริง ๆ และปล่อยให้เงื่อนไขเหล่านั้นทำงานอย่างซ้ำซากจำเจเป็นอัตโนมัติ เมื่อกระทบกับเหตุการณ์นี้ บุคคลนี้ สภาพแวดล้อมอย่างนี้ เงื่อนไขนี้ก็คอยแต่จะสร้างความคิดและความรู้สึกแบบเดิมขึ้นมาทุกที

การได้เห็นเงื่อนไขความคิดเหล่านี้ เปิดเผยตัวเองออกมา เป็นเรื่องที่มีความหมายมาก เพราะตลอดชีวิต คนเราส่วนมากจะยึดติดกับเงื่อนไข จนเชื่อว่าเป็นตัวตนของเรา เราจึงมีชีวิตเหมือนเป็นหุ่นยนต์ที่ทำงานตามโปรแกรมที่ถูกกำหนดมาแล้ว ไม่ได้มีอิสระในชีวิตอย่างแท้จริง จิตใจถูกรอบงำจากเงื่อนไขที่เราไม่รู้ตัวเลย เงื่อนไขนี้เป็นผู้ควบคุมให้ชีวิตเดือดร้อนใจ คับครึ้นไปตลอดเวลา ทั้งที่ตื่นอยู่ หรือแม้แต่กระทั่งหลับฝันก็ตาม

การได้เห็นความคิด เงื่อนไขของความคิด เสมือนช่วยให้เราได้แยกความจริงออกจากภาพลวงตาเป็นชั้น ๆ ไป จิตใจจะเกิดความมั่นคงและสุขสงบขึ้น เนื่องจากเมื่อเห็นความคิดนั้นแล้ว จิตใจจะมีอิสระที่จะเลือกการแสดงออกได้ดีขึ้นกว่าเดิมที่เคยแสดงออกตามแต่ความเคยชินจะพาไป จิตใจสามารถเลือกที่จะมีมุมมองใหม่ เข้าใจใหม่ รู้สึกใหม่ แสดงออกใหม่ในทางที่สร้างสรรค์แก่ชีวิตมากขึ้น ไม่ถูกหลอกให้หลงในวิธีการคิดและเกิดอารมณ์ทุกข์ ดังที่เคยเป็นมา

วิธีการ

1. เมื่อใดที่เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์ กดดันจิตใจ ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ใด ให้ผู้ฝึกเฝ้าดูความรู้สึกทางกายภายในและจิตใจที่เกิดจากอารมณ์นั้น โดยไม่ได้ตอบกับความรู้สึกนั้น ดังที่ได้ฝึกไปในสัปดาห์ที่แล้ว
2. คอยสังเกต ระลึกรู้ความคิดบางอย่างที่โผล่ขึ้นมา ตอบโต้กับความรู้สึกที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น

ตัวอย่างที่ 1 ขณะที่กำลังโกรธ ให้..

ระลึกรู้: เห็นความคิด...(คนนี้ช่างเอาเปรียบเราเสียจริง)....ในใจ

ยอมรับ: อ้อ ความคิด..(ฉันไม่ชอบคนที่เอาเปรียบ) ได้เกิดขึ้นในใจ

ความคิดใหม่เกิดขึ้นว่า “เขาน่าจะให้ความเป็นธรรมกับฉันบ้าง” ระลึกใหม่ว่า

ระลึกรู้: เห็นความคิด..(ฉันอยากได้รับความเป็นธรรมจากเขา)..ในใจ

ยอมรับ: อ้อ ความคิด..คาดหวังให้คนอื่นมีความเป็นธรรม..เกิดขึ้นในใจ

เกิดความเข้าใจ: “เพราะฉันมีเงื่อนไขในใจว่า คนเราไม่ควรเอาเปรียบกัน และฉันไปคาดหวังเอาไว้ว่าเขาต้องให้ความเป็นธรรมตามที่ฉันต้องการ” => ฉันจึงเกิดอารมณ์โกรธเกิดขึ้น

3. บันทึกเงื่อนไขความคิดที่ระลึกได้ ลงในสมุดบันทึกเพื่อช่วยในการทบทวน
4. ในช่วงสัญญาณจราจรที่ 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 น. ช่วงละ 2-3 นาที และที่เวลา 20.00 น. หรือก่อนนอน เป็นเวลา 20 นาที ให้นั่งหลับตาเฝ้าดูลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย มีทัศนคติที่เปิดกว้างเพื่อรับรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างเป็น

***** ขอทุกท่านได้พบกับ ความจริง ความรัก และ สันติสุข *****

สัปดาห์ที่ 4

คำชี้แจง: กรุณาใส่บันทึกลงในตาราง เมื่อท่านได้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย ในช่วงเวลาแห่งความสงบและในช่วงเวลาก่อนเข้านอน ในช่วงสัปดาห์ที่ 4

วัน เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
8.00 น.							
10.00 น.							
12.00 น.							
14.00 น.							
16.00 น.							
20.00 น.หรือก่อนนอน							

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึก

- ☐ จิตใจฟุ้งซ่านตลอดเวลา
- ☐ จิตใจจดจ่อได้เพียงชั่วขณะแล้วฟุ้งซ่านอีก
- ☐ จิตใจเริ่มสงบได้มากขึ้นแต่ฟุ้งซ่านมากกว่า
- ☐ จิตใจสงบกับฟุ้งซ่านพอ ๆ กัน
- ☐ จิตใจจดจ่อได้ต่อเนื่องขึ้น มีฟุ้งซ่านบ้างเป็นครั้งคราว
- ☐ จิตใจจดจ่อ สงบต่อเนื่อง ไม่มีความคิดวอกแวกเลย

บันทึกความจำ (สัปดาห์นี้จะเอื้อมกับอารมณ์อะไรบ้างคะ มีความคิดอะไรในใจ...ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น และยอมรับกับความคิดเหล่านั้นได้ไหมคะ?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำแนะนำสำหรับการฝึกในสัปดาห์ที่ 5

การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ และการพัฒนาจิตสำนึกแห่งความรักและความเข้าใจ

ขั้นตอนที่ 1: การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์

จากการฝึกปฏิบัติใน 4 สัปดาห์แรก ผู้ฝึกได้ศึกษาปรากฏการณ์ทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด ของตนมาเป็นลำดับ เราจะตระหนักได้ว่าแท้จริงแล้ว ชีวิตล้วนมีสภาพของการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีความรู้สึก อารมณ์หรือความคิดใดเลยที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง จากสภาพความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลานี้ทำให้แม้แต่ตนเองก็ไม่เข้าใจความเป็นไปของตนเอง

แม้ความเข้าใจตนเองของเรายังคลุมเครือ แต่คนส่วนมากก็จะสร้างข้อสรุปของตนเองไว้ในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ภาพของคนที่มีความเชื่อมั่น ภาพของคนอ่อนแอ ภาพของคนขี้โรค คนที่มีแต่ความทุกข์ คนที่โชคร้ายเสมอ ภาพของคนเก่ง เป็นต้น และข้อสรุปที่เกี่ยวกับคนอื่น เช่น ฉันเกลียดคนเช่นนี้ คนนี้เป็นคน.....อย่างนั้นอย่างนี้ คนนี้น่ารำคาญ คนนี้เห็นแก่ตัว คนนี้ชอบเอาเปรียบคนอื่น นอกจากนี้ เงื่อนไขความคิดยังมีต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ประสิทธิภาพ ความเชื่อ ฯลฯ แล้วยึดถือภาพความนึกคิดเหล่านั้นว่าเป็นความจริงของตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาหลายประการแก่ชีวิต คือ ประการแรก ข้อสรุปเหล่านั้นมักจะผิดจากความเป็นจริงเสมอ เพราะเรามีชีวิตอยู่กับข้อสรุปเหล่านั้นมากกว่าการอยู่กับความจริงในปัจจุบัน ในความจริงแล้วชีวิตเต็มไปด้วยความเป็นไปได้ แต่เรากลับยึดติดข้อสรุปที่ตายตัว ประการที่สอง การยึดติดข้อสรุปทำให้เราไม่เติบโต เพราะเท่ากับเห็นความคิดตนเองเป็นใหญ่ ขาดโอกาสที่จะมองชีวิตในภาพที่กว้างกว่าที่มีแง่มุมหลากหลาย มีความแตกต่าง มีความเปลี่ยนแปลง ประการที่สาม คือไม่มีความสุข เพราะเราจะคอยยึดติดกับความเชื่อของตนเองมากกว่าการยอมรับความจริงของชีวิต ทำให้มีความหวาดหวั่นหวาดกลัวว่าสิ่งต่าง ๆ จะไม่เหมือนกับที่คาดเอาไว้ ความกลัวนี้กลับทำให้บางคนยิ่งเพิ่มข้อกำหนดมาควบคุมตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เกิดเป็นความเครียดเพิ่มขึ้นอีก ประการที่สี่ คือ ขาดความรักและการพ่่อชีวิต ยึดถือ “ตัวฉัน” “ความคิดของฉัน” เป็นใหญ่ ทั้งที่ความจริงชีวิตทั้งหลายดำเนินไปด้วยพลังชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวฉันมากมายนัก ซึ่งพลังชีวิตนี้แสดงตัวเป็นกฎของโลก จักรวาล และธรรมชาติทั้งหมดที่ควบคุมให้ทุกสิ่งดำเนินไปอย่างสอดคล้องสมดุล ชีวิตจะรักเรามากโดยการมอบประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ ให้ได้เรียนรู้ แม้บางครั้งจะดูเหมือนเจ็บปวด แต่ภายใต้ประสบการณ์ที่เจ็บปวดนั้นมีบทเรียนชีวิตที่ยิ่งใหญ่เสมอ ที่จะช่วยให้เราลดละความเห็นแก่ตัว เห็นคุณค่าของชีวิตในภาพที่กว้างกว่ามุมมองคับแคบส่วนตัวและมีความรักความเข้าใจผู้อื่นออกมาขึ้นในใจ

จากกระบวนการเฝ้าดู ติดตามความเป็นไปของร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง ผู้ฝึกจะเริ่มเห็นความจริงของตนเอง ซึ่งไม่ได้เป็นไปตามภาพที่วาดไว้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง รู้สึกไม่พอใจตนเอง คำหั้นตนเอง กล่าวว่าคุณจะแสดงความไม่ดีเหล่านี้ออกมาจึงเพิ่มความวิตก และคอยจับผิดตนเอง จิตใจกลับเศร้าหมองลงมากไปกว่าเก่า หลายคนรู้สึกท้อแท้ว่าตนมีแต่ความไม่ใช่นี้แล้ว คงไม่มีความก้าวหน้าทางจิตใจ หรือคิดเพ่งโทษไปในอดีต ถึงบุคคลต่าง ๆ ในชีวิตคนที่ทำให้ตนเป็นอย่างนี้ ก็ให้เฝ้าติดตามดูวิธีการคิดเหล่านี้ไปเรื่อย ๆ เพราะความคิดเหล่านี้เองที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ในทางกลับกัน ผู้ฝึกอาจได้เห็นความคิดที่ดี ได้แก่ ความเมตตาผู้อื่น การให้อภัย ความรัก ความภาคภูมิใจ ความเคารพในตนเองและผู้อื่น ภายในจิตใจตนซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตใจมีความสุข

ในสัปดาห์นี้ ผู้ฝึกจะได้ฝึกคิดปะปนต่อไปคือ การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ยอมรับได้ว่าความจริงแล้วตนเองเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ทั้งที่ดีและไม่ดี การยอมรับตนเองไม่ได้แปลว่าเห็นดีด้วย หลงผิดไปว่าตนเองทำอะไรผิดอะไรถูกต้องทั้งสิ้น แต่หมายถึงการตระหนักรู้ในเงื่อนไข ความคิด และอารมณ์ที่มีอยู่โดยไม่ปฏิเสธ หากเกิดความทุกข์ก็ยอมรับ ไม่มัวไปโทษแต่คนอื่น หันกลับมาเรียนรู้เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองจากเงื่อนไขที่ทำให้เป็นทุกข์นั้นในโอกาสต่อไป

จากการยอมรับตนเองเช่นนี้ จิตใจจะมีความขัดแย้งน้อยลง ต่อต้านตนเองน้อยลง คำหั้นตนเองน้อยลง จิตใจจะมีพลังงานเหลือมากขึ้น พลังงานที่เพิ่มขึ้นในจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกของการมีพลัง ความแจ่มใส ความคิดในทางสร้างสรรค์ ที่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้น งอกงามยิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของชีวิตตนเอง และผู้อื่น จากการที่ไม่ต้องใช้พลังใจไปเก็บกดหลายสิ่งหลายอย่างในจิตใจเอาไว้ เงื่อนไขของอารมณ์แม้ยังคงทำงานอยู่ทำให้เกิดความรัก ชอบ ชัง...ไปต่าง ๆ แต่ใจระลึกรู้ทันและกลับเป็นอิสระมากขึ้น เพราะการยอมรับตนเองจะช่วยให้จิตใจมีพลังในการเติบโต คือพลังที่จะข้ามพ้นเงื่อนไขความคิดแบบเดิม (ไม่ใช่ทั้งการยึดและการไม่ยึด แต่เป็นการข้ามพ้นจากข้อจำกัดทางความคิดแบบเดิม) เงื่อนไขความคิดที่เคยมีอยู่แม้เป็นความจริงแต่ก็เป็นเพียงส่วนเดียวของชีวิต เราพร้อมที่จะเปิดใจมองในมุมมองที่กว้างขึ้น รู้สึกในขอบเขตที่กว้างขึ้น คิดในแง่มุมที่แตกต่างจากเดิม มองสิ่งต่าง ๆ ในโลกในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ไม่ใช่การมองแค่ในฐานะปัจเจกบุคคล ตามยศ ฐานะ ตำแหน่ง

ส่วน คนที่ไม่ยอมรับตนเองนั้น จิตใจขาดความรักต่อตนเอง ขาดสติปัญญา จึงรักตัวเองแบบหลงตัวเองมากกว่า โดยการสร้างภาพที่ไม่เป็นจริงของตัวเอง หลอกตนเองหรือเพื่อเรียกร้องการยอมรับของคนอื่น ซึ่งคงเป็นไปได้ยาก เป็นเรื่องที่เหน็ดเหนื่อยและไม่คุ้มค่า หากวันใดที่ผู้อื่นแสดงความไม่ยอมรับในตัวเขา หรือเขาคิดว่าคนอื่นไม่ยอมรับเขา ผู้นั้นจะเกิดความทุกข์เศร้าใจอย่างรุนแรง รู้สึกถูกปฏิเสธ รู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการ นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล

การยอมรับตนเองเป็นการแสดงออกของธรรมชาติความรัก ความเข้าใจตนเอง จุมมารดาที่รักและเอาใจใส่ดูแลลูก มารดาจะยอมรับลูกของตนได้อย่างไม่มีเงื่อนไข มารดามีความอ่อนโยน แม้ลูกจะทำความผิดก็ยังรักลูกและให้อภัย คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือให้ลูกได้แก้ไขในทางที่ดีขึ้น ไม่ตำหนิ ไม่โกรธแค้น อาฆาต ไม่ก้าวร้าวรุนแรง กลับใช้คำพูดที่นุ่มนวล และมีเหตุผลต่อลูก ซึ่งผู้ฝึกจะพัฒนาความสามารถที่จะรักและยอมรับตนเองให้เพิ่มมากขึ้น และเมื่อผู้ฝึกยอมรับตนเองมากขึ้น ก็จะเกิดความยอมรับ ความเข้าใจผู้อื่นขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะตัวเราและผู้อื่นต่างมีธรรมชาติของความรู้สึก อารมณ์ ความคิด เช่นเดียวกัน เพียงแต่ยังพัฒนาความเข้าใจตนเองได้ไม่เท่ากัน

เมื่อบุคคลสามารถขยายขอบเขตความเข้าใจจากตนเองสู่บุคคลอื่น ๆ ตั้งแต่คนรอบข้างญาติมิตร ผู้ร่วมงาน ชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความรัก ความเห็นใจ ซึ่งกันและกัน ผู้ที่มีความเข้าใจเห็นใจบุคคลอื่น จะไม่สร้างความคิดในทางลบ เป็นปฏิปักษ์ พยาบาท อาฆาตมาดร้ายต่อบุคคลอื่น เมื่อไปที่ใดยอมทำให้ที่นั่นเต็มไปด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจและนำสู่การเป็นสังคมชุมชนที่น่าอยู่

ขั้นตอนที่ 2: การพัฒนาจิตสำนึกแห่งความรัก / ความเข้าใจ

สรุปหลักการ

หลังจากผ่านการฝึกฝนในสัปดาห์ที่ผ่านมาแล้ว ผู้ฝึกจะค่อย ๆ เห็นรูปแบบความคิดของตนเองเปิดเผยออกมาเพิ่มขึ้น เนื่องจากแรงดันใช้ที่เกิดจากการไม่ยอมรับตนเองลดน้อยลงไป มีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเกิดขึ้นมาแทน ไม่ว่าตนเองนั้นจะมีความคิด จินตนาการ ความขัดแย้งภายในจิตใจ รวมถึงความปรารถนาที่แฝงเร้นอยู่เช่นใด ล้วนได้รับการยอมรับจากจิตใจของเราเองทั้งสิ้น เราจะได้เห็นความพร่อง ความไม่สมบูรณ์ ความผิดพลาดล้นเหลือ ความก้าวร้าว ความละโมภ ความเห็นแก่ตัว ความถือตัว ความคาดหวังจากตนเองและผู้อื่น ความต้องการสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย ที่ล้วนแต่ทำให้จิตใจเกิดความเครียด การยอมรับในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเห็นดีด้วยกับความคิดที่ไม่ดีในใจ แต่เป็นการเข้าใจและยอมรับว่าเรายังมีความบกพร่องอยู่ด้วยความรักและความเข้าใจตนเอง

ในขณะที่เดียวกันนั้น ผู้ฝึกยังได้เห็น ธรรมชาติที่ฝังมภายในได้แก่ ความอ่อนโยน ความเมตตา ความรัก ความอดทนพยายาม ความร่าเริงสนุกสนาน ความสุข ความรู้สึกสุนทรียต่อสิ่งที่สวยงาม ความใฝ่ดี ความเสียสละ ฯลฯ อันทำให้จิตใจมีความสงบสุข

เมื่อธรรมชาติทั้งสองด้านถูกเปิดเผยขึ้นสู่จิตใจของผู้ฝึก ความเข้าใจความจริงแห่งตนก็ค่อยแจ่มชัดขึ้น เหมือนภาพต่อ Jigsaw ที่ใกล้เสร็จสมบูรณ์ บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตด้วยความรู้ความเข้าใจ เกิดภาวะบูรณาการแห่งตน (Self integration)

การเห็น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและความหมายต่อกระบวนการฝึกฝนจิตใจเป็นอย่างยิ่ง การเห็นและยอมรับตนเองด้วยความเข้าใจนี้กลับทำให้จิตใจมีพลังที่จะทะลวงเงื่อนไขวิธีการคิด ความเชื่อ นิสัยความเคยชินเดิมที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ได้อย่างอัตโนมัติและเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่การพยายามฝืนใจทะลวง และเก็บกดความไม่พอใจไว้อย่างเดิม แต่การทะลวงนี้เป็นสติปัญญาเพราะเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งนั้นอย่างชัดเจน จิตใจไม่ต้องการที่จะกลับไปจมปลักกับความทุกข์เช่นเดิมอีก

ในทำนองกลับกัน การได้เห็นคุณค่าที่ฝังมในจิตใจของตน และผลของคุณค่าที่ฝังมเหล่านี้ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น ยิ่งเพิ่มความมั่นใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามครรลองของความดี โดยที่ไม่ต้องมีใครมาบังคับ และไม่ขึ้นกับคำชื่นชมสรรเสริญจากใคร เห็นว่าความดีนี้เป็นสากล เป็นคุณสมบัติของจิตที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้ว ความดีที่ทำนั้นเพื่อดำรงรักษาความดีให้ดำรงอยู่ ไม่ใช่เพื่อผลตอบแทนตามความละโมภ จึงไม่ต้องคาดหวังเสียใจเหมือนเช่นเดิมอีก

ปัญหาความเครียดส่วนใหญ่ของคนเรา เกี่ยวข้องกับเรื่องของ **ความสัมพันธ์** ซึ่งอาจจะเป็นตัวเรากับคนใกล้ชิดคือสามีภรรยา ตัวเรากับเพื่อน ตัวเรากับลูกน้องหรือหัวหน้าและผู้ร่วมงาน หลายครั้งที่ปัญหานี้ถูกลำนำไปสู่ความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หย่าร้าง การทำลายล้างกัน ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งตัวเราและผู้อื่น ความขัดแย้งที่มากขึ้นนำไปสู่ความไม่สงบสุขของสังคมชุมชน ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนมาจากสิ่งนี้คือ **การมองผู้อื่นผิดไปจากความเป็นจริง**

เราจึงควรกลับมาทบทวนความสัมพันธ์ที่มีโดยความสัมพันธ์เริ่มแรกที่คนเราควรจะเรียนรู้ได้แก่ **การมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องต่อตัวของเราเอง** คือ การมีความรัก ความเห็นใจ ความอ่อนโยน ความยอมรับด้วยความเข้าใจต่อชีวิตของเราเอง อันได้แก่ ลมหายใจ ร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกในใจ ความคิด เงื่อนไขความคิด ซึ่งผู้ฝึกได้เรียนรู้และฝึกต่อเนื่องมาตั้งแต่บทรียนในสัปดาห์ที่ 1-7 ความรักความเข้าใจตนเองนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เมื่อเขาได้พัฒนาความรักต่อตนเองเพิ่มขึ้นเพียงใด จะพบว่าจิตใจมีความสุขสงบ ความต้องการเรียกร้อง

ความรักจากผู้อื่นจะค่อย ๆ ลดลงจนหมดไป รักจะเป็นธรรมชาติภายในที่อิ่มเต็ม และพร้อมที่จะแผ่ขยายไปสู่บุคคลอื่นอย่างเป็นธรรมชาติ

จากกระบวนการฝึกที่ผ่านมาผู้ฝึกรักและเข้าใจตนเองแจ่มชัดเพียงใดก็จะยิ่งรักและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น เขาจะสามารถ

1. ถอดถอนอคติที่เคยมีกับคนอื่น
2. ให้อภัยในความผิดพลาดพลั้งเผลอของผู้อื่นที่ต่างมีเช่นเดียวกับตัวเรา
3. เห็นใจและเข้าใจสภาพจิตใจของผู้อื่นมากขึ้นด้วยการเปิดใจยอมรับความจริงในความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น ไม่เหมาสรุปเอาตามความเชื่อที่เต็มไปด้วยอคติของตน
4. สายตาที่มองไปยังผู้อื่นเต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจ
5. มองเห็นในความดี ความงดงามภายในจิตใจของผู้อื่นที่มีอยู่เช่นเดียวกับเรา ทำให้เกิดความเคารพในชีวิตของผู้อื่น เช่นเดียวกับการเคารพตนเอง

ต่อไปคือ การดำรงชีวิตด้วยรักแก่ชีวิตทั้งหลาย เห็นว่าความรักเป็นแกนสำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ข่มเหง ไม่แย่งชิง ไม่ก้าวร้าวล่วงเกินกัน รักทำให้เกิดความเข้าใจ ความเคารพ ความเห็นใจ และปรารถนาให้ทุกชีวิตมีความสุข ขณะเดียวกัน ความเข้าใจ ช่วยให้เกิดการยอมรับและรู้จักการละวางในสิ่งต่าง ๆ เพราะเรียนรู้ข้อจำกัด ความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ที่มีเป็นธรรมดาทั้งของตัวเองและผู้อื่น

ความรักในที่นี้มิใช่ความรักแบบกลุ่มหลง ยึดติด หน่วงเหนี่ยว คาดหวัง บังคับเอาให้ได้ตามใจตน รักนั้นเป็นธรรมชาติของจิตสำนึกขั้นสูงของมนุษย์ คือความปรารถนาดีที่จะให้ทุกชีวิตมีความสุข เป็นสิ่งที่ออกจากจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรัก และมีทิศทางขยายออกจากตนเองไปสู่ผู้อื่น

ผู้ที่มีจิตสำนึกแห่งความรัก ความเข้าใจ จะมีความสุขสงบในจิตใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ธรรมชาติของความรัก/ความเข้าใจนี้เป็นสัจธรรมที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่รอให้มนุษย์ได้พัฒนาจิตใจจนเข้าสู่กระแสของธรรมชาติความดีนี้เท่านั้น ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกขั้นพื้นฐานไปสู่จิตสำนึกขั้นสูงของมนุษย์นั่นเอง

วิธีการ

1. ในสัปดาห์นี้ ให้ผู้ฝึกดำรงชีวิตด้วยทัศนคติที่ยอมรับตนเองในทุกขณะ
ความรู้สึกทางร่างกาย ไม่ว่าความรู้สึกใด เกิดขึ้น....ยอมรับความรู้สึกนั้น
อารมณ์ในจิตใจ ไม่ว่าอารมณ์ใด เกิดขึ้น....ยอมรับอารมณ์นั้น

ความคิด ไม่ว่าความคิดใด เกิดขึ้น....ยอมรับความคิดนั้น

ตลอดจนยอมรับความเป็นตัวเองในภาพรวมที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ทุก ๆ ขณะ

2. ให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อตนเอง ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด

- ขณะที่ยืน เดิน นั่งนอน จงทำด้วยความรัก ความเข้าใจ ตนเอง
- เมื่อนั่งสงบอยู่ ให้เฝ้าดูลมหายใจด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ไม่บังคับ ผันกลั่นลมหายใจ แต่ปล่อยให้ลมหายใจดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ
- เมื่อรับประทานอาหาร จงทำด้วยความเอาใจใส่ ดูแลให้อาหารนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเหมือนกับกำลังป้อนอาหารให้คนที่เรารัก
- เมื่ออาบน้ำ ให้มีความใส่ใจในการอาบน้ำ ให้ร่างกายสะอาด สดชื่น
- เวลาที่ร่างกายเจ็บป่วย ไม่สบายที่ส่วนใดก็ตาม ให้ยอมรับ อ่อนโยนต่อตนเอง และดูแลรักษาอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
- เมื่อเกิดอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ในใจ ให้ฝึกระลึกรู้และเฝ้าดูสภาพของอารมณ์นั้นที่เกิดขึ้นด้วยความเอาใจใส่ อ่อนโยนต่ออารมณ์ตนเอง จดมารดาที่ดูแลลูกน้อยอันเป็นที่รัก และสังเกตให้เห็นเงื่อนไขของความคิดใด ๆ ที่เป็นเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความรู้สึกยอมรับ ไม่โกรธ ชิงชัง ต่ำหนืดตนเอง แต่พร้อมที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับความผิดพลาดบกพร่องของตนเอง จนจิตใจเต็มเปี่ยมด้วยความรัก/ความเข้าใจ ที่เรามีให้กับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

3. ในสถานการณ์ใดที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น การพูดคุย การติดต่อธุระ การทำงาน การเลี้ยงลูก การทะเลาะ ฯลฯ ให้ผู้ฝึกคอยสังเกตดูความรู้สึกนึกคิดของตน ว่ามีอารมณ์และความคิดเช่นใดในขณะนั้น

4. ฝึกมองผู้อื่นด้วยความรัก ความสนใจ ความใส่ใจ อาศัยความตั้งใจของเรามองดูให้เห็นความจริงในตัวของเขา มองในภาพรวมทั้งหมดของเขา ไม่เฉพาะเพียงคำพูดบางคำ ท่าทางบางอย่างที่เราไม่พอใจ แต่มองเขาในฐานะของมนุษย์คนหนึ่ง เมื่อเห็นเขาตามความเป็นจริงขึ้นเพียงใด อคติในใจเราจะลดน้อยลงไปเอง

5. ความรักจะเป็นธรรมชาติในการแสดงออกของจิตใจ เริ่มจากความคิด คำพูดและการกระทำ ต่อชีวิตทุกชีวิต รวมทั้งต่อตัวของเราเองด้วย โดยไม่เบียดเบียนให้ร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นเศร้าหมองเป็นทุกข์ เอาใจใส่รักษาดูแลให้ชีวิตตนและผู้อื่นเจริญออกมา และมีความสุขเท่าที่จะทำได้

6. ในช่วงสัญญาณจราจรที่ 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00 น. ช่วงละ 2-3 นาที และในช่วงเวลา 20.00 น. หรือก่อนนอน 20 นาที ให้ผู้ฝึกนั่งอยู่ในความสงบ ปล่อยลมหายใจ ความรู้สึกของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิดใดที่เกิดขึ้นด้วย ทักษะคติของการยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ จนหมดความคิดความรู้สึกต่อต้านความเป็นไปของชีวิต แต่ปล่อยให้พลังชีวิตได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระในรูปความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย ในช่วงท้ายของการฝึก ให้ผู้ฝึกระลึกแผ่ความรัก ความปรารถนาดี ให้แก่ชีวิตทั้งหลาย

สมาธิแห่งรัก Love Meditation

- ขอให้ฉันได้จดจำการดำรงอยู่ในปัจจุบันท่ามกลางการนั่ง ลมหายใจเข้าออก ด้วยความสงบ
- ขอให้ฉันได้ปล่อยชีวิตความเป็นไปภายในและยอมรับความรู้สึกทั้งหมดที่เกิดขึ้น ด้วยความยินดี
- ขอให้ฉันได้จริงใจและมีความรักต่อตนเองและทั้งมีความเคารพ มองเห็นคุณค่าชีวิตของฉัน
- ขอให้ฉันได้เรียนรู้การให้อภัยแก่ตนเองเพื่อปลดปล่อยความรู้สึกผิดและการมองตนเองต่ำต้อย
- ขอให้ฉันมีกำลังใจ แรงบันดาลใจอย่างไม่มีประมาณเพื่อให้ฉันได้ก้าวพ้นจาก ความเศร้า ความกลัว ความหวาดหวั่น
- ขอให้ฉันมีความเข้าใจ ตระหนักชัดจำกัดของตนเองเพื่อละวางความคาดหวังกดดันและความวิตกต่ออนาคต
- ขอให้ฉันได้มีความเชื่อตรงต่อตนเองเพื่อให้ความคิด คำพูด และการกระทำสอดคล้องกลมกลืน
- ขอให้ฉันเป็นดั่งน้ำพุแห่งความสงบ ความปิติสุขหล่อเลี้ยงจิตใจฉัน พ้นจากความฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย
- ขอให้ฉันมีรอยยิ้มและความอ่อนหวานให้กับตนเองเพื่อระลึกถึงความสุข ความร่าเริง และเต็มไปด้วยความอ่อนโยน
- ขอให้ฉันได้เป็นแสงสว่างแก่ตนเองเพื่อส่องสว่างทางแห่งความเข้าใจ ตนและผู้อื่น

- ขอให้ฉันได้บรรลุถึง**ธรรมชาติความรัก**ภายในมีความเต็มเปี่ยม และพร้อมให้ความรักแก่ตัวฉันและผู้อื่น และขอให้ความรักและสันติสุขภายในใจนี้จงได้แผ่แบ่งปันไปสู่ทุกชีวิตโดยถ้วนทั่วกัน

***** ขอทุกชีวิตได้พบกับ ความจริง ความรัก และ สันติสุข *****

บทสรุป

โปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดนี้ คงได้เป็นประโยชน์แก่ทุกคนที่ได้นำไปศึกษาและปฏิบัติ มากน้อยไปตามกำลังความพากเพียร ความตั้งใจของแต่ละคน ซึ่งจะต้องงอกงามขึ้นอย่างแน่นอน ผู้ฝึกจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในทีละน้อย จนความคิด การกระทำ และคำพูดมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทิศทางของความเข้าใจตนเอง และมีความสุขสงบของชีวิต

ชีวิต จะดำเนินท่ามกลางสิ่งต่างๆด้วยการ :

เห็น **ความจริง** ในการรับรู้
มี **สันติสุข** ในการดำรงอยู่
ให้ **ความรัก** ในการแสดงออก

ผู้ฝึกจะได้เห็นว่า แท้จริงแล้วความเครียดที่เป็นอยู่ ไม่ว่าจะจากสาเหตุภายนอกใด ๆ ก็ตาม ล้วนมาช่วยสอนและให้โอกาสได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต ไม่ว่าความเครียดที่มากดดันจะรุนแรงเพียงใด เรายังมีกำลังกาย กำลังสติปัญญา กำลังใจเพียงพอที่จะเฝ้าดูความทุกข์ในจิตใจด้วยความมีสติและปัญญาหยั่งรู้ว่าแท้จริงความทุกข์นั้นเป็นการแสดงออกของชีวิตภายใต้เงื่อนไขความเคยชินเดิมที่เรายึดถือ และพัฒนาจิตใจให้เติบโตสามารถข้ามพ้นความทุกข์ด้วยความเข้าใจที่แจ่มแจ้ง นอกจากจะได้แก้ไขปัญหาลุล่วงแล้วยังได้รับประโยชน์จากความเครียดนี้ด้วย โดยผ่านกระบวนการสังเกต เรียนรู้ ยอมรับ เข้าใจ และมีความรักให้แก่ตนเอง จากการเข้าใจความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับตนเองนี้ จะนำสู่ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับผู้อื่นและโลก ดังนั้นการเข้าใจความเครียดจึงเป็นหนทางสู่การเข้าใจชีวิตนั่นเอง

สัปดาห์ที่ 5

คำชี้แจง: กรุณาใส่บันทึกลงในตาราง เมื่อท่านได้กลับมาเฝ้าดูลมหายใจ ความรู้สึกของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิดใดที่เกิดขึ้นด้วยทัศนคติของการยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ ในช่วงเวลาแห่งความสงบและในช่วงเวลาก่อนเข้านอน ในช่วงสัปดาห์ที่ 5

วัน เวลา	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
8.00 น.							
10.00 น.							
12.00 น.							
14.00 น.							
16.00 น.							
20.00 น.หรือก่อนนอน							

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน ในสัปดาห์ที่ 5

- ☐ จิตใจฟุ้งซ่านตลอดเวลา
- ☐ จิตใจจดจ่อได้เพียงชั่วขณะแล้วฟุ้งซ่านอีก
- ☐ จิตใจเริ่มสงบได้มากขึ้นแต่ฟุ้งซ่านมากกว่า
- ☐ จิตใจสงบกับฟุ้งซ่านพอ ๆ กัน
- ☐ จิตใจจดจ่อได้ต่อเนื่องขึ้น มีฟุ้งซ่านบ้างเป็นครั้งคราว
- ☐ จิตใจจดจ่อ สงบต่อเนื่อง ไม่มีความคิดวอกแวกเลย

บันทึกความจำ (สัปดาห์นี้คุณได้เห็นความจริง สันติสุขและความรักเกิดขึ้นแล้วหรือยังคะ?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอาทิตา ปิ่นนุสรณ์ เกิดวันที่ 26 สิงหาคม 2522 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี เกษศาสตรบัณฑิต จากคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในปีการศึกษา 2546 และเข้าศึกษา ต่อในหลักสูตรเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2553 ปัจจุบันดำรง ตำแหน่งเกษตรกรชำนาญการ กลุ่มงานเกษตรกรรม โรงพยาบาลปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี