

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้สมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา โดยผู้ศึกษาขอเสนอผลการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดก่อนการฝึกของนิสิต

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การฝึกอานาปานสติ จำนวน 16 ครั้ง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การสอบอารมณ์จากการฝึกอานาปานสติ จำนวน 4 ครั้ง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดหลังการฝึกของนิสิต

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดโดยนำคะแนนก่อนและหลังการฝึกมาเปรียบเทียบข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดก่อนการฝึกของนิสิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ได้จาก ประชากร คือ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 63 คน ทำแบบทดสอบความเครียดด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20) แล้ว ผลการทดสอบความเครียดพบว่า มีผู้ทดสอบได้ระดับความเครียดน้อย จำนวน 3 คน ระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 23 คน ระดับความเครียดสูง จำนวน 34 คน และระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 3 คน ซึ่งการศึกษานี้ผู้ศึกษาต้องการกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 ระดับความเครียด มากลุ่มละ 3 คน จึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในระดับความเครียดปานกลางและระดับความเครียดสูง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้คะแนนในแบบทดสอบความเครียดและระดับความเครียด ดังนี้

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ
(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20) ก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการ
ความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด					
		1	2	3	4	5	ไม่ตอบ
1	กลัวทำงานผิดพลาด	0	41.67	16.67	16.67	0	25.00
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	0	33.33	16.67	25.00	8.33	16.67
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	41.67	25.00	8.33	0	0	25.00
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	33.33	33.33	8.33	0	0	25.00
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	0	33.33	16.67	8.33	16.67	25.00
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	16.67	33.33	16.67	33.33	0	0
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	25.00	33.33	33.33	8.33	0	0
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	8.33	50.00	33.33	8.33	0	0
9	ปวดหลัง	16.67	33.33	25.00	0	0	25.00
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	25.00	25.00	25.00	0	0	25.00
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	25.00	41.67	8.33	8.33	0	16.67
12	รู้สึกวิตกกังวล	0	41.67	33.33	16.67	0	8.33
13	รู้สึกคับข้องใจ	0	41.67	16.67	25.00	0	16.67
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	8.33	41.67	16.67	25.00	0	8.33
15	รู้สึกเศร้า	0	41.67	16.67	16.67	0	25.00
16	ความจำไม่ดี	8.33	25.00	33.33	33.33	0	0
17	รู้สึกสับสน	16.67	25.00	25.00	16.67	0	16.67
18	ตั้งสมาธิลำบาก	16.67	16.67	16.67	25.00	0	25.00
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	16.67	25.00	16.67	8.33	8.33	25.00
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	33.33	33.33	8.33	8.33	0	16.67

ตาราง 2 คะแนนและระดับความเครียดก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการ
ความเครียดของนิสิตพยาบาล

รายชื่อนิสิต	คะแนนก่อนฝึก	ระดับความเครียด
กวาง	63	เครียดรุนแรง
หมีว	43	เครียดสูง
แบงก์	39	เครียดปานกลาง
เหมียว	43	เครียดสูง
ตุ๋นตุ๋น	35	เครียดปานกลาง
นิว	16	เครียดน้อย
มด	71	เครียดรุนแรง
ไข่	48	เครียดสูง
หลิว	38	เครียดปานกลาง
ปอย	14	เครียดน้อย
ปอม	17	เครียดน้อย
เจมส์แวน	67	เครียดรุนแรง
คะแนนรวม	494	
ค่าเฉลี่ย	41.17	เครียดปานกลาง
ค่า SD.	19.30	

จากตาราง 1 พบว่าคะแนนความเครียดสูงสุด คือ 71 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดรุนแรง คะแนนความเครียดระดับต่ำสุด คือ 14 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดน้อย และคะแนนเฉลี่ยของความเครียด เท่ากับ 41.17 ซึ่งอยู่ในระดับความเครียดปานกลาง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 19.30

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การฝึกอานาปานสติ จำนวน 16 ครั้ง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้เป็นการนำเสนอเรื่อง การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 63 คน ระหว่างเดือน ธันวาคม 2553 ถึง มีนาคม 2554 โดยแบ่งตามระดับความเครียดที่ได้ภายหลังจากการทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรงเป็น 4 ระดับ คือ ระดับเครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดสูง และเครียดรุนแรง ระดับละ 3 คน และให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คนซึ่งเป็นนิสิตชาย 3 คน คือ แบงก์ กวาง และเจมส์แวน และนิสิตหญิง 9 คน คือ นิ่ว ปอย ปอม ตุงตุง หลิว หมิว เหมียว ไช้ และมด ทำสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 16 ครั้ง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ การนั่งสมาธิ การยืนสมาธิ การเดินสมาธิ และการนอนสมาธิ โดย 4 ครั้งแรกทำสมาธิเป็นเวลา 15 นาที หลังจากนั้น จึงเพิ่มเวลาเป็น 30 นาที ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลของการศึกษาครั้งที่ 1 วันพุธที่ 29 ธันวาคม 2553

วันนี้เป็นการฝึกนั่งสมาธิครั้งแรก นิสิตจึงมารวมกันก่อนเวลาประมาณ 10 นาที ผู้ศึกษาเห็นว่านิสิตหญิงส่วนใหญ่สวมกระโปรง เพราะผู้ศึกษาสัมนัดแนะว่าต้องนำกางเกงมาเปลี่ยน ทำให้การนั่งสมาธิในวันแรกนั้น นั่งกันค่อนข้างลำบาก สำหรับนิสิตหญิงที่ใส่กระโปรงพิท ก็สามารถนั่งขัดสมาธิได้ ส่วนนิสิตหญิงที่ใส่กระโปรงทรงเอก็ให้นั่งพับเพียบ หรือนั่งในท่าที่สะดวกที่สุดไปก่อน และนิสิตชายก็นั่งขัดสมาธิตามปกติ โดยสถานที่ที่ใช้ในการฝึก คือ ห้องกิจกรรมคณะพยาบาลศาสตร์ (NUR 1101) ซึ่งเป็นห้องที่โล่งและกว้าง นิสิตเลือกนั่งบริเวณด้านหน้าห้องใกล้ประตู จากนั้นจึงปูเสื่อ และวางเบาะรองนั่ง แล้วจึงนั่งเรียงแถว ซึ่งในครั้งนี้ผู้ศึกษาได้จัดเตรียมให้นิสิตนั่งเป็นแถว โดยแบ่งตามกลุ่มระดับความเครียด ดังนี้

	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดสูง	เครียดรุนแรง
แถวที่ 1	นิ่ว	แบงก์	หมิว	กวาง
แถวที่ 2	ปอย	ตุงตุง	เหมียว	มด
แถวที่ 3	ปอม	หลิว	ไช้	เจมส์แวน

ก่อนวิทยากรจะมาสอน นิสิตคนหนึ่งก็ถามว่าใช้เวลานั่งกี่นาที ผู้ศึกษาจึงชี้แจงให้นิสิตฟังว่า เราจะต้องฝึกทั้งหมด 16 ครั้ง ครั้งที่ 1-4 ทำสมาธิเป็นเวลา 15 นาที ส่วนครั้งที่ 5-16 ทำสมาธิเป็นเวลา 30 นาที นิสิตส่วนใหญ่จึงโห่ร้องขึ้นมาว่าใช้เวลานาน แล้วก็นั่งไปพูดคุยและหัวเราะกัน จนกระทั่งวิทยากรมาถึงจึงเงียบเสียงลง จากนั้นวิทยากรก็สนทนาพูดคุยกับนิสิตและทักทายว่าใครชื่ออะไร และเคยทำสมาธิมาก่อนบ้างหรือไม่ ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่ก็ตอบว่าไม่ค่อยได้นั่ง แต่จะมีนิสิตอยู่ 4 คน คือ

ปอย ตุงตึง แบนก์ และกวางซึ่งจบจากโรงเรียนมัธยมเดียวกัน บอกว่าฝึกสมาธิมาตลอด เนื่องจากที่โรงเรียนให้นั่งเป็นประจำทุกสัปดาห์

เวลา 17.00 น. ก่อนทำสมาธิ วิทยากรได้ให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนเริ่มสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ โดยมีกวางเป็นผู้นำสวด จากนั้น วิทยากรได้บรรยายถึงวิธีการนั่งสมาธิ กล่าวคือ การนั่งสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติต้องนั่ง ขาขวาทับขาซ้าย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ตัก หรือวางประสานกัน ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่าให้เพื่อน ประณมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จากนั้นให้ผู้นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออกให้กระพริบฝ่าปากด้านบน กำหนดนับลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้

1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6				
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7			
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8		
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	10,10
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					

ฯลฯ

ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่านิสิตหญิงจำนวน 4 คน ที่ใส่กระโปรงทรงเอนั่งสมาธินั้น คือ นีวา ปอย ตุงตึง และมด ขยับตัวและเปลี่ยนขาในการนั่งพับเพียบอยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้นยังมีการเกร็งที่ลำตัวและดวงตา ส่วนนิสิตคนอื่นๆ จากผู้ศึกษาได้สังเกตแล้วพบว่า ในช่วง 5 นาทีแรกของการนั่งสมาธิ ลักษณะภายนอกนิสิตส่วนใหญ่ไม่สามารถนั่งสมาธิให้นิ่งได้เท่าที่ควร จะขยับตัว แขนขาอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ ขณะนั่งสมาธินิสิตยังมีการเกร็งที่ลูกตา จากนั้นเมื่อนิสิตนั่งสมาธิครบตามเวลาที่กำหนด คือ 15 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น พร้อมกับผ่อนคลายความตึงเครียดภายหลังจากการนั่งสมาธิ และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) หลังจากนั้นวิทยากรได้ทิ้งท้ายว่า หากนิสิตมีเวลาว่างก็ให้ลองฝึกปฏิบัติสมาธิดู จะก่อนนอน หรือก่อนอ่านหนังสือก็ได้ ประมาณ 15 – 30 นาที เพื่อจิตจะได้สงบนิ่ง และมีสมาธิมากขึ้น หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้นัดแนะให้นิสิตหญิงเตรียมทางเกงมาเปลี่ยนก่อนฝึกสมาธิ เพื่อความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ แล้วนิสิตทุกคนจึงแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษารั้งที่ 2 วันพุธที่ 5 มกราคม 2554

ในครั้งที่ 2 นิสิตมาก่อนเวลาประมาณ 15 นาที เนื่องจากเลิกเรียนเร็วกว่าปกติ จึงมานั่งพูดคุยกับผู้ศึกษา ก่อน นิสิตให้ข้อเสนอแนะว่าบริเวณที่นั่งฝึกสมาธิ คือ ด้านหน้าห้องนั้น ในขณะที่นั่งสมาธิ เรานั่งใกล้ประตูด้านหน้าห้องมากเกินไป จึงทำให้ได้ยินเสียงรบกวนจากคนที่เดินผ่านไปผ่านมาในบริเวณนั้น ทำให้ไม่มีสมาธิ เราจึงย้ายไปนั่งด้านหลังห้อง และจัดที่นั่งแบบเดิมเหมือนครั้งที่ 1 วันนี้ นิสิตหญิงทุกคนเตรียมกางเกงขาวมาเปลี่ยนเพื่อความสะดวกในการนั่งสมาธิ ผู้ศึกษากลามความคิดเห็นของนิสิตว่าเวลาที่เรานั่งสมาธิมากน้อยแค่ไหน แล้วเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่ตอบว่าเหมาะสมดีแล้ว มีเพียง นิว หลิว และ ไข่ ที่ตอบว่าใช้เวลามากเกินไป

เวลา 17.00 น. เมื่อวิทยากรมาถึง ก่อนทำสมาธิ วิทยากรได้ให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ โดยมีกวางเป็นผู้นำสวด จากนั้นวิทยากรได้ให้ความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของอานาปานสติ ว่า “อานาปานสติเป็นทั้งการทำสมาธิ การเจริญสติ สมถะและวิปัสสนาในคราวเดียวกัน กล่าวคือ อานาปานสติ หมายถึงการทำสมาธิที่อาศัยลมหายใจเป็นหลัก เพื่อให้ใจสงบจากกิเลสทั้งหลาย และจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว พร้อมทั้งเจริญสติตนเองอยู่เสมอว่า ลมหายใจนั้นไม่เที่ยง รู้สึกตลอดเวลาว่า เมื่อใดถึงเวลาหายใจเข้า เมื่อใดถึงเวลาหายใจออก และเมื่อใดถึงเวลาควรหยุด” จากนั้นจึงให้นิสิตทุกคนสำรวจร่างกายและจิตใจ และเริ่มทำสมาธิ โดยให้ปฏิบัติตามที่วิทยากรเคยสอนในครั้งที่แล้ว

ระหว่างที่ฝึกนั่งสมาธิ ผู้ศึกษาพบว่า นิว มีอาการกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ นาทีที่ 5 เป็นต้นไป โดยจะพยายามขยับตัว ขยับแขน เกร็งลูกตา ยึด เกาหู จับผมและขยับปากอยู่ตลอดเวลา ต่างจากปอย ตุงตึง แบนก์ และกวางที่อยู่ในท่าทางที่นั่งสงบมาก ส่วนนิสิตที่เหลือก็ดูตั้งใจปฏิบัติตามมากขึ้นกว่าครั้งแรก แต่ยังคงความไม่นิ่ง มีการขยับตัว แขน ขาอยู่บ้างเช่นเคย นอกจากนี้ ยังคงมีอาการเกร็งที่ลูกตา สัปหงกอยู่บ้าง และแอบลืมตา วอกแวกบ้าง แต่น้อยลงกว่าครั้งแรก เพราะนิสิตเคยได้รับการฝึกมาแล้วครั้งหนึ่ง อีกทั้งยังได้รับการเรียนรู้ถึงความอดทนเพิ่มขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป 9-10 นาที นิสิตส่วนใหญ่เริ่มเมื่อย และขยับตัวมากขึ้น จนถึงในนาทีที่ 15 พวกเขาเริ่มขยับตัวมากขึ้นจนสังเกตเห็นได้ชัดว่า จิตขาดสมาธิแล้ว ด้วยอาการเมื่อยล้า ปวดหลัง สำหรับนิสิตพยาบาล 4 คนที่เคยทำสมาธิมาก่อนก็ยังคงอยู่ในท่านั่งสมาธิที่นิ่งมาก จากนั้นเมื่อนิสิตนั่งสมาธิครบตามเวลาที่กำหนด คือ 15 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น พร้อมกับผ่อนคลายความตึงเครียดภายหลังจากการนั่งสมาธิ และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตา)

ก่อนที่นิสิตจะแยกย้ายกันกลับ ผู้ศึกษาได้เข้าไปพูดคุยกับ นิว ถึงสาเหตุที่ นิว มีอาการ กระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนิวเล่าให้ฟังว่า ตนเองจะรู้สึกอึดอัดทุกครั้งที่ต้องนั่งสมาธิ หรือนั่งกับที่เป็นเวลานานๆ นิวบอกว่าตนเองมีความรู้สึกแบบนี้มาตั้งแต่เด็กๆ จึงทำให้ต้องขยับตัวอยู่ตลอดเวลา ผู้ศึกษาจึงบอกนิวว่า ใน 4 ครั้งแรก เราเริ่มฝึกสมาธิจากทำนั้งก่อน จากนั้นจะเป็น ทำยืน เดิน และนอน คงจะทำให้นิวรู้สึกอึดอัดน้อยลง จึงทำให้นิวรู้สึกสบายใจขึ้น

ผลของการศึกษาครั้งที่ 3 วันพุธที่ 12 มกราคม 2554

ก่อนฝึกสมาธิในครั้งที่ 3 ผู้ศึกษาได้ถามความคิดของนิสิตว่าสถานที่ที่เราใช้นั่งนั้นดีหรือไม่ ยัง แล้วทำให้มีสมาธิในการฝึกปฏิบัติหรือไม่ นิสิตทุกคนตอบว่าเหมาะสมดีแล้ว ดีกว่าครั้งที่ 1 ที่นั่งบริเวณหน้าห้อง จากนั้นผู้ศึกษาจึงให้นิสิตทำธุระส่วนตัวและพูดคุยกันตามอัธยาศัย ก่อนที่วิทยากรจะมาถึง เมื่อวิทยากรมาถึงผู้ศึกษาได้พูดคุยกับวิทยากรเกี่ยวกับปัญหาของนิวที่มีความรู้สึกอึดอัด

เวลา 17.00 น. ก่อนการทำสมาธิ วิทยากรได้ให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะ โม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ โดยมีกวางเป็นผู้นำสวด จากนั้นวิทยากรจึงสอนว่า ในการนั่งสมาธินั้นที่เรารู้สึกอึดอัด เป็นเพราะจิตของเราไม่ได้ฝึกฝนเป็นประจำ พอไม่ได้ฝึกจึงทำให้รู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวาย จากเดิมที่จิตเคยอยู่สบายเมื่อต้องอยู่นิ่งๆเป็นเวลานานๆ จิตจึงพยายามดิ้นรนเพื่อหาทางออกเพื่อทำให้จิตตัวเองสบายดังเดิม วิทยากรจึงสอนเพิ่มเติมในเรื่องความเพียร และยกตัวอย่างเรื่องความเพียรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนการตรัสรู้ให้นิสิตได้ฟัง โดยในระหว่างการฝึกนั่งสมาธิ ผู้ศึกษาพบว่า เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ นิสิตส่วนใหญ่สามารถนั่งสมาธิในท่าที่ถูกต้องได้ ไม่เกร็งเหมือนตอนแรกๆ และเริ่มเคยชินกับการนั่งสมาธิขึ้น ดุสงบนิ่งขึ้นกว่าสองครั้งที่ผ่านมา มีการผ่อนคลายร่างกาย และดวงตามากขึ้น แต่ก็มีอาการขยับตัวบ้าง สังเกตเห็นว่า นาฬิกาที่ 10 เป็นต้นไป นิสิตส่วนใหญ่เริ่มเมื่อย และขยับตัวมากขึ้น ส่วนนิว นั้นผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่าการขยับตัวน้อยลง และดูมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้ผู้ศึกษายังสังเกตกลุ่มระดับความเครียดสูง และ ความเครียดรุนแรงมากเป็นพิเศษ คือ หมิว เหมียว ไข่ กวาง มด และ เจมส์แวน โดยพบว่า มด ซึ่งอยู่ในกลุ่มเครียดรุนแรง มีอาการเกร็งที่ดวงตาและขยับตัว หลัง และขาอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะความปวดเมื่อยของร่างกาย เนื่องจากมดเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วน และกวาง ซึ่งเคยนั่งสมาธิมาก่อน ไม่มีปัญหาในปฏิบัติเลย ยังคงอยู่ในท่าทางที่สงบและถือว่าทำได้ดีมากสำหรับ หมิว และ เหมียว นั่งตัวตรง มือประสานกันวางบนตัก ไข่ และ เจมส์แวน นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบนตัก แต่ในนาฬิกาที่ 10 เป็นต้นไป เจมส์แวน เปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเอามือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว และในขณะนั้นบรรยากาศในห้องสงบนิ่ง จะได้ยินก็แต่เสียงเดินของเข็มนาฬิกาที่

วิทยากรตั้งเวลาเอาไว้ จากนั้นเมื่อนิสิตนั่งสมาธิครบตามเวลาที่กำหนด คือ 15 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น พร้อมกับผ่อนคลายร่างกายหลังจากการนั่งสมาธิโดยการประสานมือกันแล้วยืดมือไปด้านหน้า และด้านข้าง จากนั้นให้นิสิตอยู่ในอาการที่สงบนิ่งและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ)

ก่อนแยกย้ายกันกลับ นิว ได้เข้ามาพูดคุยกับผู้ศึกษาถึงความรู้สึกขณะปฏิบัติ ซึ่งนิวบอกว่ายังคงรู้สึกอึดอัดอยู่ แต่ถ้าปฏิบัติบ่อยๆ คงรู้สึกดีขึ้น และจะได้มีสมาธิตามมา แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด ส่วน มด ซึ่งเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วน ได้เล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่าเกิดอาการเหน็บชาที่ขา จึงขยับตัวอยู่ตลอด ทำให้ไม่ค่อยมีสมาธิ

ผลของการศึกษารั้งที่ 4 วันพุธที่ 19 มกราคม 2554

ในครั้งที่ 4 วิทยากรได้ติดตามถึงความรู้สึกของ นิว ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ซึ่ง นิว ก็ตอบด้วยความเขินอายว่า ยังรู้สึกอึดอัดอยู่บ้าง และอยากเปลี่ยนจากทำนั่งเป็นทำนอน ทำให้เพื่อนๆ นิสิตพากันหัวเราะชอบใจ ซึ่งวิทยากรก็ยอมรับและตอบว่า ในขั้นสุดท้ายของการฝึกสมาธิ นั้น ต้องฝึกปฏิบัติทำนอนสมาธิแน่นอน แต่เราต้องฝึกฝนจนจิตเป็นสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออกได้อย่างมั่นคง และไม่วอกแวก ให้ได้เสียก่อน ไม่เช่นนั้นทุกคนก็จะพากันหลับสบายไปเสีย การฝึกปฏิบัติทำนอนสมาธิก็จะไม่เป็นผล

เวลา 17.00 น. ก่อนการฝึกสมาธิ วิทยากรได้ให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3 จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ โดยมีกวางเป็นผู้นำสวด จากนั้นวิทยากรให้ความรู้เรื่อง “การปล่อยวาง และการอานาปานสติ” นั้น เพื่อต้องการให้ผู้ฝึกสมาธิได้รู้จักกับการเข้าสู่ภาวะความสงบทางจิตใจอย่างแท้จริง หมายถึง การทำสมาธิโดยไม่ต้องกังวลถึงสิ่งใดๆ ในจิตใจ หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ให้ผู้ฝึกสมาธิรู้แต่เพียงว่า ขณะนี้ตนเองกำลังทำสิ่งใดอยู่ กำลังนั่งอยู่ กำลังหายใจอยู่ อย่างมีสติ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถนำปัญญานั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ การปล่อยวางและการอานาปานสติ ยังส่งผลให้ผู้ฝึกสมาธิเข้าใจ และตระหนักถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง หรือแม้แต่ลมหายใจที่ย่อมมีเกิดดับและไม่เที่ยง นี่เองที่เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา

ระหว่างการฝึกนั่งสมาธิ ผู้ศึกษาพบว่า นิสิตทุกคนอยู่ในท่าทางที่สงบนิ่ง แต่เนื่องจากวันนี้ฝนตกหนัก มีเสียงฟ้าร้อง และอากาศเย็น นิสิตจึงมีอาการสัปหงก ง่วงนอน ลืมตาบ้าง ขยับตัวบ้าง วิทยากรจึงแทรกเรื่อง สมาธิที่มั่นคงต้องไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้างที่มากระทบ เพราะสิ่งเหล่านั้นมารู้เดียวก็จากไป แล้วเราก็ไม่ต้องตามไปกับมัน ให้พยายามตั้งจิตให้มั่น ส่วนอาการง่วงนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดาในการปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนาเราเรียกว่า ถีนมิทธะ ซึ่งการจะให้หาย

จากอาการว่งนั้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเช่นกัน หากรู้สึกว่งขึ้นมา ก็ให้นิสิตพยายามตั้งจิตให้มั่น ตั้งกายให้ตรง และพยายามอย่าปล่อยให้ความว่งเข้ามาครอบงำ หลังจากนั้นเมื่อนั่งไปนานๆ นิสิตบางคนจะรู้สึกเมื่อยจึงมักยืดตัว เพื่อผ่อนคลาย เมื่อนั่งไปนานๆ มาก นิสิตบางคนถึงกับขยับตัวมากขึ้นจนรู้สึกได้ว่า ขาดสมาธิ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาที ได้สังเกตเห็นว่า มีนิสิตเพียง 3 คน คือ แบนก์ กวาง และเหมียว ที่อยู่ในท่าทำสมาธิที่นิ่ง จากนั้นเมื่อนิสิตนั่งสมาธิครบตามเวลาที่กำหนด คือ 15 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น พร้อมกับผ่อนคลายความตึงเครียด ภายหลังจากการนั่งสมาธิ และตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนแยกย้ายกันกลับ ผู้ศึกษาได้แจ้งให้นิสิตทราบว่าครั้งต่อไปเราจะเปลี่ยนท่านั่งเป็นท่านอื่น แต่ยังคงให้นิสิตเตรียมกางเกงมาเปลี่ยนเช่นเคย เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 5 วันอังคารที่ 25 มกราคม 2554

เมื่อนิสิตมาถึงห้องกิจกรรมตามเวลาที่กำหนดแล้ว นิสิตได้แยกย้ายกันไปเปลี่ยนกางเกง และทำธุระส่วนตัว ก่อนที่จะกลับมาช่วยกันปูเสื่อและวางเบาะรองนั่งตามที่นั่งของตนเอง ผู้ศึกษาจึงชี้แจงกับนิสิตว่า ในครั้งนี้นิสิตจะต้องฝึกปฏิบัติในท่านั้นสมาธิ เป็นเวลา 30 นาที ดังนั้นเมื่อนิสิตทำขึ้นตอนสวดมนต์เสร็จแล้ว ให้นิสิตเก็บเบาะรองนั่งไปไว้ด้านหลังห้อง แล้วให้นิสิตกลับมาขึ้นประจำที่ของตนเอง

จากนั้นเมื่อ เวลา 17.00 น. วิทยากรจึงเริ่ม นิสิตทุกคนสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชา พระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ วิทยากรได้การซักถามนิสิตว่าใครได้เอาท่านั่งสมาธิไปปฏิบัติที่บ้านหรือที่หอพักบ้าง ซึ่งนิสิตต่างหันมามองหน้ากันและก็ให้คำตอบว่า ไม่ได้นำไปปฏิบัติเลย จากนั้นวิทยากรได้ให้ความรู้เรื่อง การยืนสมาธิ ซึ่งเป็นการอาณานิสิตรูปแบบหนึ่ง ผู้ฝึกสมาธิสามารถทำสมาธิได้ในหลายๆท่า ไม่จำเป็นต้องนั่งทำสมาธิเสมอไป ผู้ฝึกสมาธิในท่านั้นต้องฝึกยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คอว่ามือทั้งสอง หรือวางมือแนบลำตัว หลังตรง หรือลืมตามตามแต่จะสะดวก สำหรับการกำหนดลมหายใจเข้าออกให้กระทบริมฝีปาก ด้านบน พร้อมกับนับลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป ซึ่งวิธีนับดังกล่าวการนับเช่นเดียวกับการทำสมาธิครั้งก่อนๆ

เมื่อนิสิตทราบฝึกวิธีการปฏิบัติแล้วนิสิตจึงนำเบาะรองนั่งไปไว้หลังห้อง แล้วกลับมาขึ้นบนเสื่อประจำที่ของตนเองการปฏิบัติท่านั้นสมาธิของนิสิตพยาบาลในครั้งนี้ ผู้ศึกษา

สังเกตเห็นว่าการทำสมาธิในท่ายืนนิสิตส่วนใหญ่ผ่อนคลายกว่าท่านั่ง และมีความกังวลน้อยลง นิสิตสามารถยืนทำสมาธิในท่ายืนที่สบายได้ พร้อมกับหลับตา วางมือไว้แนบลำตัว บ้างก็มีอุปสรรคกันด้านหน้า เมื่อเวลาดำเนินผ่านไป ตั้งแต่วันที่ 20 เป็นต้นไป นิสิตส่วนมากเริ่มขยับตัวเพิ่มขึ้น โดยสังเกตเห็นได้ชัดว่า พวกเขาเริ่มยืนยืดแขน ขาและหลัง พักขา ขยับคอ ขยับเท้า

ผู้ศึกษาได้สังเกตนิสิตกลุ่มเครียดสูงและเครียดรุนแรงเป็นพิเศษ คือ หมิว เหมียว ไข่ กวาง มด และเจมส์แวน พบว่า ในช่วงแรกของการยืนสมาธิ นิสิตทุกคนทำได้ดี คือ ยืนตัวตรง มือประสานกันด้านหน้า และหลับตา ยกเว้น ไข่ ที่วางมือแนบลำตัว นิสิตทุกคนไม่ค่อยขยับแขน และขา ไม่มีอาการง่วง แต่หลังจากวันที่ 20 นิสิตเริ่มยืดลำตัว ขยับคอ ขยับขาและเข่า ส่วนใหญ่อยู่ในท่าพักขา จากนั้นเมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ล้มตัวขึ้น และถามนิสิตว่ามีอาการทางกายอย่างไรบ้าง เมื่อยหรือไม่ และใช้เวลามากเกินไปหรือไม่ แล้วจึงให้นิสิตนั่งลง ตำรวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ)

ก่อนที่จะแยกย้ายกันไป นิสิต 2 คน คือ หมิวและกวาง ได้เข้ามาปรึกษาเรื่องการขอเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรึกษาเรื่องการวางแผนการเรียน เนื่องจากนิสิตทั้งสองมีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์การประเมินผลการศึกษา ทำให้การเรียนของนิสิตไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา ผู้ศึกษาจึงให้ตารางเวลาว่างของอาจารย์ที่ปรึกษาแก่นิสิตไป อีกทั้งยังซักถามหมิวและกวางว่ามีความเครียดหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน ซึ่ง กวาง ก็ตอบว่าเครียดมาก เพราะหากเรียนไม่ไหวก็จะย้ายไปเรียนสาขาพัฒนาสังคมแทน ส่วน หมิว ก็ตอบว่าเครียดพอสมควร แต่ก็พยายามให้ถึงที่สุด ขอมที่จะเรียน 5 ปี หรือ 6 ปี ผู้ศึกษาจึงซักถามต่อว่า แล้วการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมา นั้น สามารถช่วยกำจัดความเครียดได้หรือไม่ ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่า กวาง เป็นคนที่ทำสมาธิได้ดีมากมาโดยตลอด โดยกวางตอบว่า การทำสมาธิทุกครั้งสามารถช่วยกำจัดความเครียดได้ชั่วคราว ณ ขณะนั้น แต่พอไม่ได้ทำสมาธิ กวางพบว่าตนเองยังคงมีความเครียดอยู่บ้าง ต่างจากหมิวที่มักจะเครียดอยู่บ่อยๆ เพราะกลัวว่าถ้าเรียนไม่ผ่านก็ต้องไปเรียนกับรุ่นน้อง ซึ่งวิธีกำจัดความเครียดของ หมิว คือ การพูดคุยกับเพื่อนๆ จากนั้นผู้ศึกษาจึงแนะนำให้กวางและหมิว หมั่นทำสมาธิเพื่อจัดการกับความเครียดของนิสิตทั้งสองคน หลังจากนั้นจึงแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 6 วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2554

ในวันนี้ นิสิตมาถึงห้องกิจกรรมเวลา 17.15 น. ซึ่งช้ากว่าเวลาปกติ เนื่องจากนิสิตเพิ่งเสร็จจากการเรียนวิชา การพยาบาลสูติศาสตร์ จากนั้น นิสิตก็เล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่า วิชานี้เป็นวิชาที่ยากมาก แล้วจะสอบเก็บคะแนนในอาทิตย์หน้า ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่ก็กังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทันเพราะ

เนื้อหาเยอะ ผู้ศึกษาจึงบอกนิสิตว่า จันทราสมาธิกันนิสิตจะได้คลายความกังวลลง ทำให้ นิสิตต่างพากันหัวเราะชอบใจ จากนั้นจึงรีบไปเปลี่ยนกางเกง และกลับมาประจำที่ของตนเอง พอถึงเวลา 17.30 น. วิทยากรให้กวางนำสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ และเริ่มฝึกทำสมาธิ ในครั้งนี้ นิสิตดูอ่อนล้ากว่าทุกครั้ง จึงดูไม่มีสมาธิเท่าที่ควร โดยเฉพาะเจมส์แวนที่ขี้นเซ และมดที่ขยับเท้าอยู่บ่อยๆ ในขณะนั้น วิทยากรจึงสอนนิสิตว่า ในการขึ้นสมาธินี้หากนิสิตปวดเท้า ให้เอาจิตไปรู้ที่เท้า มิฉะนั้นจะเกิดเป็นความเป็นทุกข์อันเกิดจากความปวดเมื่อย ความเคร่งเครียด จิตกระสับกระส่าย ทำให้การฝึกปฏิบัตินี้สูญเปล่า และจิตจะเศร้าหมองในที่สุด

ในทุกกลุ่มระดับความเครียดผู้ศึกษาเห็นว่ากลุ่มความเครียดน้อยและกลุ่มความเครียดปานกลางน่าจะจัดการกับปัญหา หรือ สิ่งที่ทำให้เครียดได้ดีกว่ากลุ่มระดับความเครียดสูงและกลุ่มความเครียดปานกลาง ผู้ศึกษาจึงให้ความสำคัญมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะหมีและกวางที่มีปัญหาเรื่องการเรียน ส่วนคนอื่นๆ คือ เหมียว และไข่ ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่า เหมียวทำได้ดีกว่าครั้งก่อนๆ ดูตั้งใจและมีสมาธิมาก แต่ก็ขยับตัวบ้าง ส่วน มด มักจะขยับตรงตัวได้ไม่นาน เนื่องจาก มด เป็นคนรูปร่างอ้วนจึงมักจะขยับคอ ขา และเท้าอยู่บ่อยๆ สุดท้ายคือ เจมส์แวน ที่วันนี้ดูไม่มีสมาธิเท่าที่ควร มักมีอาการเซ ตรงตัวไม่ได้ จากนั้นเมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้นิสิตนั่งลง สบายกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) และแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษารั้วที่ 7 วันอังคารที่ 8 กุมภาพันธ์ 2554

ในครั้งที่สามของการขึ้นสมาธินี้ เมื่อนิสิตมาถึง วิทยากรได้กล่าวทักทายและซักถาม นิสิตถึงความก้าวหน้าของการฝึกสมาธิ ว่าตอนนี้ใครเป็นอย่างไรกันบ้าง มีความเคยชินกับการปฏิบัติสมาธิหรือยัง ซึ่งนิสิตหลายๆ คนก็ตอบว่า เมื่อเรียนเสร็จประมาณ 16.30 น. ของทุกวันแล้วก็ต้องกลับหอพัก พักผ่อน พูดคุยกับเพื่อน ทานข้าว ทำธุระส่วนตัวต่าง ก่อนที่จะทำการบ้านและเข้านอนนั้น ก็ไม่ค่อยได้ปฏิบัติสมาธิเลย วิทยากรจึงบอกนิสิตว่า ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิที่หอพัก หรือ ก่อนเวลาเข้านอนก็ได้ การมีสติรู้หรือทำสมาธินั้น สามารถทำได้ให้อริยาบทต่างๆ และในหลายๆ สถานที่ อย่างเช่น เมื่อนิสิตเรียนเสร็จแล้วกำลังจะเดินไปขึ้นรถเมล์ หรือแม้แต่นั่งรถเมล์เพื่อเดินทางไปหน้ามหาวิทยาลัย นิสิตก็สามารถทำสมาธิในระหว่างนั้นได้เช่นกัน ต่างจาก กวาง ที่ยกมือบอกวิทยากรว่า ตนเองได้นั่งสมาธิก่อนนอนเพื่อคลายความกังวลที่เจอในระหว่างวัน กวาง บอกว่าอย่างน้อยๆ การทำสมาธิก็ช่วยให้กวางนอนหลับสบายและไม่ฝันร้าย ซึ่งเพื่อนๆ ก็ต่างพากันโห่ร้อง และชื่นชมกวางกันยกใหญ่ สมกับฉายาของกวางที่ว่า “ตุ๊กกวาง”

จากนั้น เวลา 17.00 น. วิทยากรจึงให้กวางนำสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ และเริ่มฝึกทำยืนสมาธิต่อไป ในครั้งนี้ นิสิตทุกคนดูสดชื่น แจ่มใส ต่างจากครั้งที่แล้วที่ดูเหนื่อยล้าจากการเรียน ทุกคนจึงปฏิบัติได้ดีมาก มีเพียงแต่ มด คนเดียวที่ยังคงขยับขา และเท้า ในช่วงท้ายของการยืนสมาธิ ส่วน นิว ที่มีความรู้สึกรู้สึกอึดอัดในครั้งแรกที่ทำสมาธินั้น ครึ่งนี้ นิว คุมมีอาการผ่อนคลายและไม่เกร็งเหมือนครั้งก่อนๆ จากนั้นเมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้นิสิตนั่งลง ส้ารวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) และแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษารั้วที่ 8 วันพฤหัสบดีที่ 8 กุมภาพันธ์ 2554

วันนี้ นิสิตเลิกเรียนเร็วกว่าปกติจึงมาถึงที่ห้องกิจกรรมเวลา 16.30 น. แต่ก็ยังเริ่มปฏิบัติไม่ได้ เพราะต้องรอวิทยากรมาในเวลา 17.00 น. นิสิตจึงพูดคุยกับผู้ศึกษา ก่อนเพื่อรอเวลา แบ่งกันซึ่งอยู่ในกลุ่มความเครียดปานกลาง ได้เล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่า ตนเองเป็นสิวขึ้นที่หน้าและหลัง จึงค้นหาข้อมูลวิธีรักษาสิวจากอินเทอร์เน็ต จึงพบว่าการทำสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้ เนื่องจากขณะที่เราทำสมาธินั้น เราหายใจรับออกซิเจนน้อยลง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ร่างกายจะพักผ่อนได้ลึกขึ้น ทำให้ความดันเลือดที่สูงลดต่ำลง ลดความตึงของกล้ามเนื้อ และลดอาการปวดศีรษะ ที่สำคัญ คือ ลดความกังวลและช่วยให้อารมณ์คงที่ไม่แปรปรวน ซึ่งสามารถลดความเครียดที่เป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้ จากนั้นเพื่อนหลายๆ คน ก็แลกเปลี่ยนกันเรื่องวิธีรักษาสิว เมื่อ เวลา 17.00 น. วิทยากรมาถึง นิสิตทุกคนจึงเข้าประจำที่ของตนเอง และสวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ แล้วจึงเริ่มยืนสมาธิ ซึ่ง นิสิตทุกคนก็ปฏิบัติอย่างถูกวิธี จากนั้นเมื่อยืนสมาธิครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้นิสิตนั่งลง ส้ารวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ผู้ศึกษาได้แจ้งให้นิสิตว่าครั้งต่อไปจะเป็นการเดินสมาธิ หรือการเดินจงกรม ดังนั้นจึงขอความร่วมมือให้นิสิตมาช่วยกันจัดสถานที่ก่อนการปฏิบัติ

ผลของการศึกษารั้วที่ 9 วันอังคารที่ 15 กุมภาพันธ์ 2554

นิสิตมาก่อนเวลาประมาณ 10 นาที เพื่อมาเตรียมสถานที่ โดยการปูเสื่อยาวในห้องกิจกรรม จากหน้าห้องไปจนถึงหลังห้อง ระยะทางประมาณ 10 เมตร เพื่อใช้เป็นสถานที่ในการเดินสมาธิ หรือเดินจงกรม เมื่อจัดสถานที่เสร็จ ผู้ศึกษาได้ให้นิสิตยืนเรียงแถวโดยแบ่งเป็นแถวตามเดิม

เหมือนกับทำนังและยีน แต่การเดินสมาธินั้นต้องมีการก้าวอย่าง ผู้ศึกษาจึงให้นิสิตยืนห่างจากกันทั้งด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้างประมาณ 2 ช่วงแขน จากนั้น เวลา 17.00 น.จึงให้นิสิตนั่งลงสำรวจร่างกาย สวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ ต่อมาวิทยากรจึงให้ความรู้เรื่อง วิธีการเดินสมาธิหรือการเดินจงกรม การเดินก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกสมาธิ ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย และได้เคลื่อนไหวเปลี่ยนอริยาบถ ไปด้วยระหว่างการทำสมาธิ การเดินจงกรม สามารถเดินได้ทั้งรอบที่สั้นและยาว ตามแต่พื้นที่ที่จะอำนวย ในสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม ไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน นอกจากนี้การเดินสมาธินิยมใช้สถานที่ยาวประมาณ 5 - 10 เมตร หรือประมาณ 25 ก้าว เนื่องจากระยะทางที่ไม่ยาวเกินไปและไม่สั้นเกินไปจนทำให้เวียนหัว การเดินสมาธินั้นต้องตั้งสติ ไม่หลับตา ระหว่างเดินสมาธิมองพื้นที่เราจะเดินไป แต่จะไม่มองไกลเกินไป เพราะจะทำให้จิตหลุดจากสมาธิได้ง่าย และไม่ก้มมากเกินไปจนปวดต้นคอ ให้สำรวจสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับทำนัง การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นเดินอย่างสำรวจ ช้าๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจขณะปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา จากนั้นวิทยากรได้ให้ผู้ศึกษาเดินให้นิสิตดูเป็นตัวอย่าง พร้อมกับสอนวิธีกำหนดลมหายใจ ดังนี้ กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิทั่วๆ ไป คือ ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่อย่างนั้นเรื่อยๆ โดยไม่ต้องคำนึงถึงการก้าวของเท้า แต่ให้ความสำคัญกับสติที่อยู่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ จนจิตเป็นสมาธิในที่สุด

ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่าในช่วงแรกๆ ของการเดินจงกรมนั้น นิสิตส่วนใหญ่ดูผ่อนคลายกว่าทำนัง และยีน เนื่องจากได้เปลี่ยนอริยาบถจากทำนังอื่นๆ ได้เคลื่อนไหวร่างกายซึ่งสิ่งนี้เองที่สามารถดึงดูดให้ผู้ฝึกสมาธิหลุดจากสมาธิได้ง่าย เมื่อเดินไปเรื่อยจนถึงในช่วงที่กลับตัว จะเห็นว่าการเดินครั้งแรกนิสิตมีอาการเซ เพราะต้องครองสติและลมหายใจไปด้วย แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ นิสิตก็สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้นตามลำดับ ทั้งหมดนี้ หมีขาว ไข่ กวาง มด ยักษ์ เณร เจมส์ แวน ที่บอกว่ามีอาการเวียนหัว เนื่องจากเจมส์แวนเป็นคนสายตาสั้น ในคราวแรกที่ฝึก เจมส์แวน ได้ถอดแว่นตาแล้วเดิน กำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ พอช่วงกลับตัวในรอบแรกยังไม่เป็นอะไร พอเดินไปอีกซีกพักจึงรู้สึกเริ่มเวียนหัวเลยกลับมาใส่แว่นตาแล้วเดินต่อไปเรื่อยๆ ผู้ศึกษาจึงถาม เจมส์แวนว่า แล้วรู้สึกว่ามีสมาธิหรือไม่ เจมส์แวนก็ตอบว่า มี แต่หลังจากที่เดินได้ประมาณ 4-5 รอบ จึงจะมีสมาธิและรู้สึกผ่อนคลายขึ้น จากนั้นเมื่อครบตามเวลาที่กำหนดคือ 30 นาที ผู้ศึกษาก็แจ้งให้นิสิตว่าทุกคนทำได้ดีมาก วิทยากรจึงเพิ่มเติมว่า ในครั้งแรกทำได้เช่นนี้ ถือว่าดีมาก เป็นการก้าวเดินอย่างมีสติที่มั่นคง แต่นิสิตอาจจะยังไม่คุ้นในการกำหนดลมหายใจ จนอาจจะลืมนับไป ซึ่งวิทยากรก็บอก

ว่า ในการเดินจงกรมนั้น หากเราเดินจนมีสมาธิที่มั่นคงแล้วก็ไม่จำเป็นต้องนับก็ได้ จากนั้นวิทยากรให้นิสิตนั่งลง สัมรวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ในครั้งต่อไปผู้ศึกษาได้นัดแนะให้นิสิตมาก่อนเวลาเพื่อจัดเตรียมสถานที่ก่อนการปฏิบัติสมาธิ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 10 วันพฤหัสบดีที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554

นิสิตมาก่อนเวลาเพื่อมาจัดเตรียมสถานที่เหมือนครั้งก่อน เมื่อจัดสถานที่เสร็จ ผู้ศึกษาได้พูดคุยกับนิสิตถึงการเดินสมาธิว่าเป็นอย่างไรบ้าง กวาง ตอบว่า กวาง เอาจิตไปอยู่กับเท้าที่ย่างก้าว ไม่นึกคิดสิ่งใด แล้วก็ทำให้เกิดสมาธิ ส่วน มด บอกว่าตอนหมุนตัวทุกครั้งจะมักทรงตัวไม่ได้ ส่วน นิว ตอบว่าชอบการเดินสมาธิมากที่สุด เพราะรู้สึกผ่อนคลายกว่าการนั่งและยืน ตุงตุง ตอบว่า การเดินจงกรมได้เปลี่ยนอริยาบท ทำให้ไม่เมื่อย เหมือนครั้งที่นั่งและยืนสมาธิ เวลา 17.00 น. เมื่อวิทยากรมาถึง กวาง จึงนำสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ จากนั้น วิทยากรจึงให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่อง การเดินสมาธิหรือการเดินจงกรมว่า ต้องทำให้ร่างกายผ่อนคลายสบายที่สุด ไม่เกร็ง กำหนดลมหายใจรู้ว่าลมหายใจเข้า รู้ว่าลมหายใจออก กำหนดรู้ว่าก้าวเท้าสั้น กำหนดรู้ว่าก้าวเท้ายาว โดยไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรมไกลตัวพอประมาณ และไม่ต้องเงยหน้าหรือก้มหน้าจนเกินไป โคนเดินไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

ในระหว่างการฝึกผู้ศึกษาพบว่า นิสิตมีความเคยชินมากขึ้น สามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น คือ เดินเข่น้อยลง สามารถกลับตัวได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถประกอบสติได้ตลอดจนจบ ผู้ศึกษาสังเกตเห็นอีกว่า หลิว เดินไปด้วยยิ้มไปด้วย หมีวและหมียว เดินช้ากว่านิสิตคนอื่นๆ แต่ก็ทำได้ดี จนกระทั่งครบเวลาที่กำหนด คือ 30 นาที จากนั้นวิทยากรให้นิสิตนั่งลง สัมรวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ในครั้งต่อไปผู้ศึกษาได้นัดแนะให้นิสิตมาก่อนเวลาเพื่อจัดเตรียมสถานที่ก่อนการปฏิบัติสมาธิ

ในวันนี้เองเจมส์แวนได้เข้ามาปรึกษาว่าตนเองรู้สึกเครียดมาก เพราะทางงานวิชาการของคณะพยาบาลศาสตร์ ได้ส่งผลการเรียนของนิสิตทุกคนไปยังโรงพยาบาลแหล่งฝึกต่างๆที่นิสิตรับโควตาเข้าศึกษา รวมถึง เจมส์แวน ที่มีป้าเป็นหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลอยู่โรงพยาบาลแพร่ เจมส์แวน บอกว่า ป้าได้รับผลการเรียน ก็เลยโทรมาซักถามพร้อมกับตำหนิว่าทำไมถึงได้เกรดเฉลี่ยลดลงจากเดิม 3.20 เป็น 2.80 ทำให้เจมส์แวนเกิดความเครียดมาก เจมส์แวน บอกว่า เทอมที่ผ่านมามีแต่วิชายากๆทั้งนั้น แล้วก็สอบวิชายากๆในวันเดียวกัน ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน ทำให้ผู้ศึกษาพบว่า

นิสิตที่อยู่กลุ่มระดับความเครียดสูงและเครียดรุนแรงนั้น ส่วนใหญ่จะมีความเครียดด้านการเรียน มีเพียงบางส่วนที่เครียดในเรื่องปัญหาส่วนตัว ฯลฯ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 11 วันอังคารที่ 22 กุมภาพันธ์ 2554

เมื่อนิสิตมาถึงจุดเตรียมสถานที่ ในเวลา 16.50 น. จากนั้นก็ทำธุระส่วนตัว วันนี้แบ่งกันเป็นคนนำสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ จากนั้นวิทยากรบอกให้นิสิตเดินจงกรมตามเส้นทางเดินไปเรื่อยๆ โดยได้ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า ในการเดินสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรนึกถึงผล หรือปรารถนาในการทำสมาธิแต่ละครั้ง เช่นว่าจะต้องเห็นสิ่งโน้นเห็นสิ่งนี้ให้ได้เป็นต้น เพราะจะเป็นการสร้างความกดดันทางใจโดยไม่รู้ตัว และเกิดความกระวนกระวายทำให้ใจไม่เกิดสมาธิ ใจไม่นิ่ง ดังนั้นผู้ทำสมาธิต้องทำใจให้ว่างมากที่สุด

วันนี้ นิสิต 2 คนมาสาย คือ กวาง และ หมีว เพราะไปเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา เรื่องการวางแผนการเรียนในปีต่อไป ทั้งสองบอกว่าต้องเรียนในหลายๆวิชากับรุ่นน้อง ซึ่งอาจจะไม่จบตามแผนการศึกษา แล้วปัญหาที่ตามมา คือ การกู้ยืมเงินเรียน เพราะ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) สามารถให้กู้ได้ตามหลักสูตรการศึกษา คือ 4 ปี เท่านั้น หากกวางและหมีวเรียนในปีที่ 5 – 6 ทั้งสองจะต้องจ่ายเงินเรียนเอง ซึ่งหมีวบอกว่าทางบ้านยังไม่ทราบเรื่องราว และตนกลัวโดนพ่อและแม่ต่อว่า ส่วนกวางนั้นทางครอบครัวไม่มีปัญหาทางการเงิน แต่ก็วิตกเรื่องผลการเรียนเช่นกัน ดังนั้นทั้งสองคนจึงอยู่สัปดาห์ที่มีความกังวลพอสมควร จากนั้นผู้ศึกษาจึงให้นิสิตทั้งสองคน เข้าไปเดินตามเพื่อนคนอื่นๆ

นิสิตส่วนใหญ่ทำได้ดี มีแค่ กวาง และ หมีว ที่มีอาการเหนื่อยล้า แต่ชักพักกวางก็ดูสมาธิมากขึ้น สามารถเดินจงกรมในท่าทางที่ถูกต้อง ส่วนหมีวนั้นยังคงดูเหนื่อย จนในนาที่ที่ 20 หมีว ก็ล้มตา แล้วบอกกับผู้ศึกษาว่าขอนั่งพักก่อน ผู้ศึกษาจึงแยกหมีวออกมาจากกลุ่มเพื่อน หมีวพักคิมน้ำ แล้วจึงเล่าให้ฟังว่าตนเองรู้สึกเครียด เพราะการเรียนไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา ทำให้ทางครอบครัว หมีว ต้อง ไปกู้เงินนอกระบบมาเพื่อส่งเสียตนเองเรียน ผู้ศึกษาจึงให้คำปรึกษาหมีว ไปด้วยของเรา มีทุนการศึกษาที่ช่วยเหลือนิสิตที่ขาดแคลน และยังมีการจ้างงานนิสิตเพื่อให้นิสิตหารายได้ในเวลาว่าง ผู้ศึกษาจึงให้หมีวเข้ามาเอารายละเอียดทุนการศึกษาต่างๆในวันพรุ่งนี้ จากนั้นจึงได้ซักถาม หมีว ว่า เหตุใดจึงออกมาจากการเดินจงกรม ซึ่ง หมีว ก็ตอบว่า ตนเองไม่มีสมาธิในการเดิน เดินไปแล้วก็ไม่อยากเดิน เหมือนคนไม่มีแรง อยากร้องไห้เพราะกลัวว่าพ่อและแม่จะตำหนิตน วิทยากรจึงสอนว่า ปัญหาทุกอย่างทำให้เราเกิดทุกข์ หากเราเอาทุกข์นั้นมาอยู่กับเรา เราก็จะยิ่งเป็นทุกข์ หากเรายังเกาะทุกข์นั้นไว้อยู่กับตัวไม่ยอมให้ไปไหน ทุกข์นั้นก็จะอยู่กับเราไปตลอด แต่หาก

เราปล่อยมันไปด้วยการใช้สติในการแก้ปัญหาแล้ว เราก็จะรู้ทันทุกข์ และดับทุกข์ได้ในที่สุด ทำให้
หมีว คุกคามความกังวลอยู่บ้าง วิทยากรบอก หมีว อีกว่าถ้าครั้งนี้ยังไม่สบายใจก็ยังไม่ต้องเดินสมาธิ
ก็ได้ แต่ให้เริ่มต้นใหม่ในครั้งต่อไป

เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดคือ 30 นาที แล้ว วิทยากรจึงบอกให้นิสิตรับมานั่งประจำที่
ลำรวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตา)
ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 12 วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2554

เวลา 17.00 น. เมื่อวิทยากรมาถึงจึงแจ้งให้นิสิตทุกคนทราบว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของ
การเดินสมาธิ วิทยากรจึงปล่อยให้นิสิตเดินจงกรมกันเองตามเส้นทางเดิมอีกครั้งหนึ่ง โดยจะตั้ง
เวลาไว้ที่ 30 นาที หากครบตามเวลาที่กำหนดแล้วให้นิสิตกลับมานั่งยังที่ของตนเอง จากนั้นเมื่อ
นิสิตสวดมนต์ ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ เสร็จแล้วจึง
เข้าแถวเพื่อเดินจงกรม ผู้ศึกษา พบว่า หมีว สามารถเดินจงกรมได้ดีจากครั้งที่แล้วที่ไม่มีสมาธิ ส่วน
กวาง นั้นทำได้ดีอยู่แล้ว และ มด ยังก้าวเดินในช่วงที่สั้นบ้าง ยาวบ้าง แต่วิทยากรบอกว่า จะก้าวสั้น
หรือ ยาวนั้น ไม่ผิด ไม่ต้องให้ความสำคัญมากก็ได้ เพียงแค่เรารู้จักกำหนดลมหายใจตามแบบอานา
ปานสติก็ถือว่าถูกวิธีแล้ว ส่วนไข่ เหมียว และเจมส์แวน นั้น วิทยากรบอกว่า ดูทั้ง 3 คนมีสมาธิกว่า
ทุกๆ ครั้ง และนิสิตคนอื่นๆ ก็ทำได้ดีเช่นกัน จนนิสิตเดินไปเรื่อยๆ แบงก์ ซึ่งอยู่แถวหน้า เป็นคนที่มี
รูปร่างสูงอาจจะก้าวเท้ายาวกว่าเพื่อนๆ จึงเดินนำคนอื่นๆ ไป เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดปรากฏว่า
แบงก์ เดินทิ้งห่างเพื่อนๆ ไปมาก จากนั้นทุกคนจึงกลับประจำที่ โดยวิทยากรได้ชื่นชมทุกคนว่ามี
ความตั้งใจและมีสมาธิในการเดินจงกรมเป็นอย่างมาก และวิทยาได้ทิ้งท้ายแก่นิสิตว่า ในทุกย่างก้าว
ที่เดิน นิสิตก็สามารถปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีสติรู้ในการก้าวเดินได้ แล้วถ้าเราจะเหนื่อย
ก็สิ้นสุดการเหนื่อยที่ปลายเท้า แล้วจิตใจเราก็จะสุขสบาย จากนั้นวิทยากรจึงให้นิสิตนั่งลง ลำรวม
กายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตา)
ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ในครั้งต่อไปผู้ศึกษาได้นัดแนะให้นิสิตมาก่อนเวลาเพื่อจัดเตรียมสถานที่
ก่อนการปฏิบัติสมาธิ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 13 วันอังคารที่ 1 มีนาคม 2554

เมื่อถึงเวลาที่นัดหมายเป็นเวลา 17.00 น. หลังจากที่นิสิตทุกคนได้แยกย้ายกันไปเปลี่ยน
กางเกง ทำธุระส่วนตัวแล้ว วิทยากรได้กล่าวทักทายและพูดคุยกับนิสิต เพื่อลดความผ่อนคลาย
ภายหลังจากการเรียนหนักมาทั้งวัน ก่อนทำสมาธิ วิทยากรได้ให้สั่งให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนเริ่มจากการ
สวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะโม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ จากนั้น

ได้บรรยายถึง การทำสมาธิครั้งที่ 13 ถึง ครั้งที่ 16 สุดท้ายนี้ จะเปลี่ยนมาเป็นการนอนสมาธิ โดยท่านได้ให้ความรู้เรื่อง การนอนสมาธิ ซึ่งถือเป็นการทำสมาธิที่ใช้ต่อเนื่องจากการนั่ง การยืน และการเดิน เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องกันโดยสมบูรณ์

การวางท่าฝึกแบบท่านอน ให้ผู้ฝึกสมาธินอนตะแคงขวา เอามือขวาซ้อนเข้าไปที่แก้มขวา แล้วก็เอามือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาเหยียดไปให้ตรง ถ้าหากเหยียดตรงไปมากอาจจะรู้สึกไม่สบาย ก็ขยับเขยื้อนเข้ามานิดหน่อย พอเกิดความสบายและสามารถจะอยู่ในลักษณะเช่นนั้นต่อไป โดยจิตกำหนดรู้ในใจ ขณะนอนทำสมาธิ ผู้ฝึกสมาธิต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ ดังเดิม คือ ลมออกกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่อย่างนั้นเรื่อยไป จนจิตเป็นสมาธิ

เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิของนิสิตข้างต้นเป็นการนอน ซึ่งถือเป็นการทำที่สบาย และผ่อนคลายที่สุด จิตสมาธิสามารถหลุดได้ง่ายที่สุด สังเกตเห็นได้ว่า ในช่วงแรกๆ ที่ทำสมาธิ นิสิตมีอาการง่วง อีกทั้งผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่ในท่าเอนหลัง ซึ่งเป็นท่าที่สบาย ผ่อนคลายมากที่สุด และใช้เวลาปฏิบัตินาน ดังนั้น ความง่วงจึงเป็นอุปสรรคสำคัญมากที่ผู้ฝึกสมาธิต้องควบคุมตนเองให้ได้ครองสติตนเองอยู่ตลอดเวลา ในการทำสมาธิครั้งแรกของท่านอน ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่า การนอนสมาธินี้ดูเหมือนจะเป็นท่าที่ทุกคนถนัดที่สุด และผ่อนคลายมากที่สุด เพราะไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อมาก นิสิตบางคนปล่อยกายนอนเหมือนนอนหลับนิ่ง บางคนก็หลับไปเลยเช่นเดียวกับนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดสูงอย่าง หมิว และกลุ่มความเครียดรุนแรงอย่าง กวาง การทำสมาธิครั้งนี้มีความเจ็บมาก อาจเป็นเพราะทุกคนเหนื่อยล้าจากการเรียน และได้ผ่อนคลายอิริยาบถ เมื่อนิสิตพยายามนอนทำสมาธิครบตามเวลาที่ผู้ศึกษากำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้ผู้ทำสมาธิค่อยๆ ลืมตาขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดภายหลังจากการทำสมาธิ และตั้งจิตอธิษฐาน เพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 14 วันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2554

วันนี้ นิสิตมาถึงห้องกิจกรรมเร็วกว่าปกติ 10 นาที ทุกคนจึงได้พูดคุยกันถึงเรื่องการทำสมาธิว่าเป็นท่าสมาธิที่ทุกคนมีความสุขในการปฏิบัติมากที่สุด โดยเฉพาะมดที่ตัวอ้วน กล่าวว่า ทำนอนสมาธินี้เป็นท่าที่ตัวเองเครียดน้อยที่สุด เพราะไม่ต้องยืนนาน เดินนาน แต่การนอนตะแคงนานๆ เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 20 นาที ตนเองจะรู้สึกง่วงและเป็นเหน็บแขนขาขวาที่วางแนบแก้ม เมื่อวิทยากรมาถึงตามเวลานัด 17.00 น. มดจึงสอบถามวิทยากรว่า เราสามารถทำสมาธิในท่านอนอิริยาบถอื่นได้หรือไม่ วิทยากรกล่าวว่า การนอนสมาธิสามารถทำได้ในหลายอิริยาบถ ตาม

ความถนัด และเหมาะสมกับสถานที่ เช่น ท่าตะแคงซ้าย ตะแคงขวา หรือแม้แต่ท่านอนหงายที่ยังเป็นหนึ่งในท่าของการทำโยคะที่มักใช้เป็นท่าจบสุดท้าย เพื่อผ่อนคลาย เรียกว่า “ท่าศพ” เป็นท่าที่ให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้ และมีสติอยู่เสมอว่า ไม่ว่าอย่างไร ทุกคน ทุกสรรพสิ่ง ย่อมถึงการแตกดับ หรือ ที่เรียกว่า “มรณานุสติ”

จากนั้น วิทยากรได้สั่งให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนเริ่มสวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะ โม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ และให้นิสิตทุกคนเริ่มทำสมาธิครั้งที่สองในท่านอนสมาธิ กำหนดลมหายใจดังเดิม จากการทำสมาธิ ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่า นิสิตมีสมาธิในการนอนมากขึ้น คือ ไม่ปล่อยกายนอนสบายมากเกินไป เพราะวิทยากรคอยพูดบรรยายถึงการท่าทำสมาธินี้เป็นระยะๆ ผู้ปฏิบัติต้องคอยเตือนสติตนอยู่ตลอดเวลาขณะนอนสมาธิ เพราะเนื่องจากความสบายเกินไป อาจทำให้เราหลุดสมาธิได้เร็วกว่าปกติ กลับได้ง่าย เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ลุกขึ้นนั่ง ยืดตัว ผ่อนคลาย และตั้งจิตอธิษฐาน แผ่เมตตาด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ

ผลของการศึกษาครั้งที่ 15 วันอังคารที่ 8 มีนาคม 2554

ในครั้งที่สามของการนอนสมาธินี้ เมื่อนิสิตมาถึงห้องกิจกรรมตามเวลานัดหมาย คือ 17.00 น. ทุกคนพร้อมเพรียงกัน วิทยากรได้กล่าวทักทาย และซักถามนิสิตถึงความก้าวหน้าของการฝึกสมาธิ ว่าตอนนี้ใครเป็นอย่างไรบ้าง นิสิตต่างพากันเล่าให้วิทยากรฟัง เช่น มด ที่มีรูปร่างอ้วนกล่าวว่า ท่านอนสมาธิเป็นท่าที่สบายสุด แต่ตนเองรู้สึกว้า ท่านอนทำให้ขณะทำสมาธิมีใจออกแวกง่ายกว่าท่าอื่นๆ ตนเองจะรู้สึกอยากนอน ง่วงหลับง่าย จนบางครั้งลืมไปเลยว่าทำสมาธิอยู่ ส่วนเจมส์แวน รู้สึกว่า การทำสมาธิในท่านอนนี้ เป็นเหมือนการพักผ่อน เพราะต้องปฏิบัติในช่วงหลังเลิกเรียนพอดี เมื่อแลกเปลี่ยนทัศนคติกันแล้ว วิทยากรได้สั่งให้ผู้ฝึกสมาธิทุกคนเริ่มสวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะ โม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ และเริ่มทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก ครั้งนี้วิทยากรได้ให้อิสระแก่นิสิตในการเลือกท่านอนอิริยาบถอื่นๆ ตามที่ตนเองถนัดนอกเหนือจากท่านอนตะแคงขวา ขณะฝึกวิทยากรจะคอยพูดเป็นระยะๆ เพื่อคอยเตือนนิสิตไม่ให้หลับตลอด 15 นาทีแรก

จากการสังเกตพบว่า นิสิตส่วนมากเลือกนอนหงายเป็นท่าสมาธิ เนื่องจากเป็นท่าที่สบายที่สุด มีเพียง 4 คน คือ ปอย เหมียว ไช้ และกวาง ที่นอนท่าตะแคงตามเดิม นอกจากนี้ ยังพบว่า นิสิตมีความนิ่งมากขึ้น สามารถทำสมาธิได้เป็นเวลานานขึ้น แม้จะอยู่ในท่านอนที่พร้อมจะหลับเสมอ เพราะร่างกายได้ทำตามความถนัด ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อมาก จากนั้นเมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้นิสิตนั่งลง สบายกายและตั้งจิต

อธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ผู้ศึกษาได้แจ้งให้นิสิตว่าครั้งต่อไปจะเป็นการฝึกสมาธิครั้งสุดท้าย ดังนั้น จึงขอความร่วมมือให้นิสิตมากันอย่างพร้อมเพรียง

ผลของการศึกษาครั้งที่ 16 วันพฤหัสบดีที่ 10 มีนาคม 2554

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการฝึกสมาธิตามที่คุณศึกษากำหนด นิสิตมากันอย่างพร้อมเพรียง ขณะรอวิทยากร นิสิตทุกคนได้แยกย้ายกันไปเปลี่ยนกางเกง และทำธุระส่วนตัว เมื่อวิทยากรมาถึง จึงได้เริ่มทำสมาธิในท่านอนตามที่แต่ละคนนัด โดยในการฝึกครั้งนี้ วิทยากรแทบจะไม่ได้บอกอะไรแก่นิสิตเลย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว คือ เริ่มจากการสวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายคำบูชาพระรัตนตรัย นะ โม (3จบ) และไตรสรณคมน์ ตามลำดับ จากนั้นก็ทำสมาธิ เป็นเวลา 30 นาที

จากการทำสมาธิ ผู้ศึกษาสังเกตเห็นว่า นิสิตมีสมาธิมากขึ้น มีความนิ่ง สามารถทำสมาธิได้เป็นเวลานาน เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด คือ 30 นาทีแล้ว วิทยากรจึงสั่งให้นิสิตค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้นิสิตนั่งลง ตำรวมกายและตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่เมตตา ด้วยบทสวดแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (สัพเพ สัตตาฯ) ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับ ผู้ศึกษาได้กล่าวขอบคุณนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และได้สอบถามอาการหลังการทำสมาธิจากนิสิต โดยเฉพาะกลุ่มความเครียดสูง และกลุ่มความเครียดรุนแรง ผลพบว่า นิสิตในกลุ่มความเครียดสูงอย่างหมีว เหมียว และไข่ รู้สึกดีขึ้น ไม่อึดอัดมากเหมือนเช่น ทำสมาธิตอนแรกๆ หมีว บอกว่า ช่วงการฝึกสมาธิเป็นประจำนี้ ตนเองมีสมาธิในการทบทวนบทเรียนมากขึ้น และตั้งใจว่าจะผ่านชั้นเรียนนี้ไปให้ได้ เหมียว รู้สึกว่าตนเองสบายใจมากขึ้น ขณะทำสมาธิความตึงเครียดเริ่มลดน้อยลง และ ไข่ บอกว่า การทำสมาธิทำให้ตนเองมีสติมากขึ้น ก่อนทำอะไร ตนเองจะคิดก่อนเสมอเพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ด้วยเหตุนี้ ไข่จึงพูดน้อยลงกว่าเดิม ส่วนนิสิตในกลุ่มความเครียดรุนแรงอย่างกวาง มด และเจมส์แวน ก็เช่นเดียวกันที่คิดว่า การฝึกสมาธิครั้งนี้ทำให้พวกเขาได้ประโยชน์มาก โดย กวาง ได้บอกว่า การฝึกสมาธิครั้งนี้ทำให้หันกลับไปนั่งสมาธิอีกครั้ง หลังจากที่เคยปฏิบัติในช่วงเรียนมัธยม การทำสมาธิช่วยให้กวางมีสมาธิมากขึ้นขณะอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน เพื่อให้การสอบครั้งนี้ผ่านพ้นไปได้ มดรู้สึกว่าการฝึกสมาธิก็เป็นเหมือนการฝึกความอดทนอย่างหนึ่ง เพราะด้วยรูปร่างของเธอแล้ว การนั่ง เดิน ยืนเป็นเวลานานทำให้ร่างกายปวดเมื่อยไม่สะดวก ในท่านอนก็ต้องคอยกำหนดลมหายใจ ฝึกจิต ไม่ให้ง่วงนอนหลับไป มันจึงเป็นการฝึกตนเอง และ เจมส์แวน ที่บอกว่า การฝึกสมาธิช่วยให้ใจเย็นลง มีสติก่อนทำ ก่อนพูดสิ่งใดเสมอ

สำหรับความเครียดที่ลดลง ไม่เครียดหนักเท่าตอนฝึกสมาธิแรกๆที่ต้องคอยระวังไปทุกอย่าง ทั้งยังต้องเกร็งกล้ามเนื้ออีกด้วย

เนื่องจากนิสิตได้ปฏิบัติสมาธิมาแล้วหลายครั้ง ทั้งในท่านั่ง ยืน และเดิน ดังนั้น นิสิตส่วนใหญ่จึงสามารถกำหนดลมหายใจได้ดีขึ้น โดยสังเกตจากการหายใจที่เป็นจังหวะ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว นอกจากนี้ นิสิตทุกคนดูผ่อนคลาย ไม่เป็นกังวล ไม่มีอาการเกร็งที่ดวงตา หรือขยับตัวบ่อยๆ การฝึกสมาธิอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอจึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำสมาธิได้ดีขึ้น เพราะต้องฝึกทั้งความอดทน อดกลั้น ความเมื่อยล้าทางกายและใจ รวมไปถึงความพยายาม โดยวิทยากรเองก็ได้ให้ความรู้ และฝากเรื่องการทำสมาธิ ให้นิสิตทำทุกวันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยติดตัว เพราะว่าการทำสมาธิต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความเคยชินและชำนาญ การที่นานๆทำสักครั้ง ก็เหมือนกับการมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ ส่วนจะทำในอิริยาบถใดนั้น ให้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ปฏิบัติเอง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การสอบอารมณ์จากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 4 ครั้ง

ในการฝึกอานาปานสติ จำนวน 16 ครั้ง แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ การนั่งสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง การยืนสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง การเดินสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง และการนอนสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง โดยภายหลังจากการฝึกสมาธิทุกๆ 4 ครั้ง จะมีการสอบอารมณ์ 1 ครั้ง

ผลการสอบอารมณ์ครั้งที่ 1

หลังจากฝึกนั่งสมาธิครบ 4 ครั้ง แล้ว วิทยากรได้สอบอารมณ์ผู้ฝึกสมาธิในประเด็นที่ว่า นิสิตเคยมีประสบการณ์ในการทำสมาธิมาก่อนหรือไม่ ถ้ามีประสบการณ์มาก่อนประสบการณ์ที่ได้รับในครั้งนี้แตกต่างจากครั้งที่ผ่านๆมาหรือไม่ และนิสิตได้รับอะไรจากการนั่งสมาธิ โดยเริ่มจากนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง ตามลำดับ ดังนี้

กลุ่มความเครียดน้อย เริ่มจากนิว ที่คูมีปัญหาในตอนแรกๆที่ฝึกสมาธิ คือ ประสบการณ์ในการทำสมาธิมีน้อย และไม่ค่อยได้ทำสมาธิ พอได้มาเรียนกับวิทยากร ก็พบว่า ในตอนแรกที่ตนเองทำสมาธินั้นจิตไม่ค่อยจะจดจ่ออยู่กับตัวเอง บวกกับความรู้สึกลึกซึ้งอดซึ่งจะเป็นทุกครั้งที่นั่งสมาธิ ทำให้นิว ขยับตัว แขน ขา ย่อม เกาหู ขยับผม ขยับปาก อยู่ตลอดเวลา แต่พอวิทยากรอธิบายให้ฟังว่า เพราะเหตุใดจึงรู้สึกอึดอัด นิวก็เข้าใจ และเรียนรู้ที่จะมีสมาธิอยู่กับตัวเองมากขึ้นและการกำหนดลมหายใจทำให้จิตใจของนิวไม่ฟุ้งซ่านและไม่วอกแวก อีกทั้งวิทยากรได้สอนเรื่องความเพียร ทำให้นิวมีความมุ่งมั่นและความพยายามมากขึ้น ส่วน ปอย ซึ่งมิ

ประสบการณ์ในการปฏิบัติมาตั้งแต่ตอนเรียนชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา โดยที่โรงเรียนจะมีการสวดมนต์ ไหว้พระ และนั่งสมาธิเป็นประจำทุกสัปดาห์ ทำให้ ปอย สามารถนั่งสมาธิได้ดีและมีสมาธิมากกว่าหลายคน แต่เนื่องจากในครั้งแรกที่ ปอย สวมประโปรงมานั่งสมาธิ ทำให้นั่งลำบากและมีอาการเกร็ง แต่ในครั้งต่อมาที่ปอยใส่กางเกง ปอยก็ทำได้ดี ปอยบอกว่าระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติเหมาะสมดีแล้ว และมีความต่อเนื่องดี เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น มีสติในการทำงาน รู้สึกสดชื่น ไม่หงุดหงิดหรือโกรธง่าย และ ปอม ที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติสมาธิเท่าไร บอกว่า เมื่อ ได้ลองนั่งสมาธิแล้วทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ลดความหวาดกลัวและลดความวิตกกังวลลงได้

กลุ่มความเครียดปานกลาง เริ่มจากเบงก์ ที่มีประสบการณ์ในการนั่งสมาธิมาแล้ว แต่มีความแตกต่างกันคือ ที่ผ่านมา เบงก์ เคยฝึกปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดที่ท้อง ยุบหนอ พองหนอ หรือ คิดหนอ แล้วแต่สภาพของอารมณ์ขณะนั้นให้ตามรู้สภาพของอารมณ์ให้ได้ แต่การปฏิบัติในครั้งนี้วิทยากรจะสอนให้กำหนดรู้ที่ลมหายใจ ซึ่ง เบงก์ ก็ทำได้ดีในทุกครั้งที่ปฏิบัติ ส่วน ดุ้งดิง ซึ่งเคยมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมาแล้ว เช่นเดียวกับ ปอย บอกว่าในครั้งแรกที่ใส่ประโปรงแล้วนั่งสมาธิ นั้น รู้สึกว่าเป็นความผิดของตัวเองที่น่าจะรู้ว่าการนั่งสมาธิก็ต้องเครียดยกขาไปเปลี่ยน ทำให้ครั้งแรก ปอย รู้สึกอึดอัดมาก รู้สึกไม่สบายตัว จนไม่เกิดเป็นสมาธิเท่าที่ควร หลังจากนั้นที่ใส่กางเกงมา ปอย ก็ตั้งใจทำให้ดี เพราะ เชื่อว่าการทำสมาธิ นั้นจะส่งผลบุญอันเป็นกุศลแก่ตัวเอง และ หลิว ซึ่งเป็นเชียร์ห์ลีดเดอร์ของคณะฯ หลิวจะมีใบหน้าที่สวยงาม การทำสมาธิของหลิวแต่ละครั้ง ใบหน้าของหลิวจะสวยและอมยิ้ม เหมือนคนที่อมบุญ หลิวเคยปฏิบัติสมาธิมาบ้างพอสมควร แต่พอได้ปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ หลิวบอกว่า เป็นการปฏิบัติสมาธิที่ง่ายมากๆ และสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ

กลุ่มความเครียดสูง เริ่มจากหมีว บอกว่า ประสบการณ์ที่ผ่านมา นั้น เคยปฏิบัติการนั่งสมาธิแบบกำหนดสภาวะยุบ พองของหน้าอก หายใจเข้า ยุบหนอ หายใจออก พองหนอ ผลที่ได้คือ มีสติรู้ระลึกว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่เมื่อได้เรียนรู้กับวิทยากร คือ การกำหนดลมหายใจเข้า ออก แล้วนับเลขเป็นคู่ จึงทำให้มีจิตใจจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน ผลคือ ทำให้เกิดสมาธิมากขึ้น ส่วน เหมียว บอกว่า เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนแต่แตกต่างจากครั้งที่ผ่านมา และเป็นครั้งแรกที่ ที่ทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยให้ลมหายใจกระทบริมฝีปากปาก ซึ่งวิทยากรได้บอกเหมียว ว่า การกำหนดลมหายใจให้กระทบริมฝีปากนั้น เป็นเพียงสิ่งที่กำหนดจิตใจให้รู้ และมีสติอยู่ตรงนั้น เหมือนกับหลายๆคนที่กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยการนับ ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ นั้นเอง และ ไช้ ที่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติสมาธิ บอกว่า จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ยังกำหนดลมหายใจยังไม่นิ่ง เมื่อได้รับการสอนจากวิทยากรทำให้กำหนดลม

หายใจเข้าออกนิ่งขึ้น ทำให้เกิดสมาธิมากขึ้น แต่พอใช้เวลานั่งไปนานๆจะเกิดอาการปวดหลังและทำให้ไม่มีสมาธิ

กลุ่มความเครียดรุนแรง เริ่มจากกวาง กวางมีประสบการณ์ในการปฏิบัติอย่างมาก เพราะเคยทำเป็นประจำตอนเป็นนักเรียน อีกทั้งกวางยังเป็นผู้นำสวดมนต์และผู้นำในการทำสมาธิของโรงเรียนอีกด้วย กวางบอกว่า สิ่งนี้ คือ ที่มาของฉายา “ตุ้กวาง” แต่เหตุที่ทำให้กวางมีความเครียดรุนแรง เพราะ กวางมีความกดดัน เรื่องการเรียนเป็นอย่างมาก กวาง คิดว่าตัวเองมักโดนเปรียบเทียบกับเพื่อนๆคนอื่นที่รับโควตาจากโรงพยาบาลเดียวกัน อีกทั้งกวางยังเรียนปริญญาตรีอีก 1 ใบ จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพราะรู้ว่าตัวเองชอบทางด้านนี้มากกว่า ทำให้รู้สึกกดดัน เมื่อมีคนมาบอกว่า การเรียนพยาบาลนั้นเรียนหนัก กวางควรจะเลือกเรียนอย่างใดอย่างหนึ่งไปเลย ซึ่งกวางก็คิดมากมาโดยตลอด ทำให้ตนเองรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ ไม่สบายใจ แต่พอได้เริ่มปฏิบัติสมาธิในครั้งนี้ ทำให้กวางรู้สึกดีขึ้น และคิดว่าปัญหาทุกอย่างนั้นมีทางออก การนั่งสมาธิจึงทำให้กวางสบายใจขึ้น มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้นด้วย ส่วน มด บอกว่า ครั้งแรกที่นั่งสมาธิ มด รู้สึกท้อมาก เพราะ มดเป็นคนรูปร่างอ้วน แล้วครั้งแรกที่นั่งสมาธิ มดใส่กระโปรงมาจึงต้องนั่งพับเพียบ มดรู้สึกปวดขา ปวดเข่า และนึกโกรธตัวเองว่าทำไมต้องได้มานั่งสมาธิด้วย มด บอกอีกว่า ในเวลานั้น มด อยากเอนตัวลงนอน โดยไม่สนใจใคร แต่ก็ข่มตัวเองไว้ มดยอมรับในครั้งแรกที่นั่งสมาธิ มดไม่มีสมาธิและไม่มีความสุขเลย คิดแต่เพียงว่าครั้งต่อไปจะไม่มาอีกแล้ว แต่เพราะ ความเกรงใจผู้ศึกษา มด จึงให้ความร่วมมืออีกครั้ง โดยครั้งต่อไป มด บอกว่า มีความตั้งใจมากขึ้น แต่ก็มีอาการปวดขาและเข่าตลอด พอหลังจากการนั่งสมาธิเสร็จ ก็จะเกิดอาการเหน็บชาทุกครั้ง แต่ มด ชอบการสอนของวิทยากรที่สอดแทรก เรื่องความเพียร ทำให้มดมีความพยายามมากขึ้น และเจมส์แวน บอกว่าประสบการณ์ในการทำสมาธิที่ผ่านมา คือ ตนเองไม่ค่อยได้ปฏิบัติสมาธิเท่าไร แต่เคยไปร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเมื่อตอนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา คือ นั่งสมาธิแบบธรรมกาย โดยกำหนดจุดกลางกายที่ท้องเหนือสะดือสองนิ้ว เจมส์แวน บอกว่า ในคราวนั้นมีผู้ที่นั่งสมาธิแบบธรรมกายหลายคน พบสิ่งมหัศจรรย์อยู่กลางท้อง ต่างจากตนที่ไม่เคยพบอะไรเลย เลยคิดว่าตนเองไม่บรรลุเป้าหมายในการนั่งสมาธิ วิทยากรจึงสอนว่า การนั่งสมาธินั้นมีหลายแบบ หลากหลายวิธีตามแต่ละสำนัก การนั่งสมาธิแบบธรรมกายอาจนั่งเพื่อผลประโยชน์อื่นๆ ไม่ใช่เพื่อการปล่อยวาง การที่เราไม่พบอะไรนั้นไม่ใช่สิ่งผิด แต่หากเราพบความสุข สบายใจ และมีสติ สมาธิ ก็บรรลุเป้าหมายในการนั่งสมาธิได้เช่นกัน

ผลการสอบอารมณ์ครั้งที่ 2

หลังจากฝึกยืนสมาธิครบ 4 ครั้ง แล้ว วิทยากรได้สอบอารมณ์ผู้ฝึกสมาธิในประเด็นที่ว่า นิสิตได้รับอะไรจากการยืนสมาธิ และอารมณ์ในขณะยืนสมาธิเป็นอย่างไร และเกิดปรากฏการณ์ทางจิตอย่างไรบ้าง โดยเริ่มจากนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง ตามลำดับ ดังนี้

กลุ่มความเครียดน้อย เริ่มจาก นิว บอกว่า การยืนสมาธิทำให้รู้สึกอึดอัดน้อยกว่าการนั่งสมาธิ เพราะไม่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ซึ่งทำให้เมื่อย ปวดหลังและเข่า จึงทำให้นิวมีสมาธิมากกว่า ซึ่งอารมณ์ขณะนั้น นิว บอกว่า ในครั้งแรกที่ยืนสมาธิ นิวไม่ค่อยรู้สึกอะไรนอกจากความโล่งสบายใจ แต่พอเย็นในครั้งต่อๆมากลับรู้สึกขาที่ข้อเท้า เหมือนไม่มีข้อเท้า จึงตกใจล้มคาบ วิทยากรจึงบอกว่า เป็นเพียงจิตของเราที่ปรุงแต่งขึ้น หรือภาพนิมิตต่างๆก็เช่นกัน ให้นึกว่าเป็นมโนภาพที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่ารีบไปตัดสินว่าเป็นของจริงของแท้ ส่วน ปอย และ ปอม นั้นสิ่งที่ได้รับจากสมาธิ คือ ความสงบนิ่ง ความผ่อนคลาย ความสบายใจ ยิ่งเมื่อเลิกเรียนเสร็จแล้วได้ทำสมาธิ ทำให้รู้สึกปล่อยวางจากการเรียนที่หนัก ส่วนการรักษาทางตานั้น ปอย บอกว่า สามารถรักษาทางตาได้ ซึ่งคล้ายกับ ปอม ที่บอกว่ารักษาทางตาได้เช่นกัน แต่บางเวลาก็รู้สึกว่าการนั่งที่ถูกต้อง

กลุ่มความเครียดปานกลาง เริ่มจาก แบนก์ บอกว่า อารมณ์ขณะยืนสมาธินั้นรู้ตามสภาพขณะยืน ทำให้เกิดสมาธิและปัญหา จิตใจสงบขึ้น ใจเย็นขึ้น ส่วน ตุงตึง บอกว่า ขณะทำสมาธินั้น เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ก็จะพยายามไม่คิดถึงอารมณ์นั้นๆ โดยจะพยายามทำจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ และหลิว บอกว่า ตนเองรู้สึกว่าร่าเริง สุข ตัวเบา เหมือนจะลอยได้ จึงยิ้มออกมา

กลุ่มความเครียดสูง เริ่มจาก หมิว บอกว่า ตนเองมีความเครียดอย่างมากในเรื่องการเรียน จึงมีครั้งหนึ่งที่รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีสมาธิ กระสับกระส่าย คอยที่จะคิดวิธีแก้ปัญห การยืนสมาธิในครั้งนั้นจึงสูญเปล่า แต่พอครั้งที่ 7-8 ก็ตั้งใจและพยายามทำให้ดีขึ้น ตามลำดับ และอารมณ์ในขณะนั้น หมิว พยายามรู้และระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ จึงทำให้อารมณ์มันคงขึ้น ส่วน เหมียว บอกว่า ปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น คือ จิตใจสงบ อารมณ์ในขณะนั้นก็ไม่แปรปรวน ทำให้มีสมาธิมากขึ้น เช่นเดียวกับไข่ ที่บอกว่า จิตใจสงบขึ้น อารมณ์ไม่แปรปรวน และหากวันไหนที่เรียนมาหนักๆ เมื่อได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว ก็จะผ่อนคลาย และสบายใจขึ้น

กลุ่มความเครียดรุนแรง เริ่มจาก กวาง ที่สามารถทำสมาธิได้ดีมากในทุกๆ อิริยาบถ กวาง มีปัญหาทางด้านการเรียน จึงเกิดความเครียด แต่กวางก็รู้วิธีที่จะแก้ไขปัญหาก็ได้ ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความทุกข์อยู่ชั่วครู่ แล้วก็วางไป เพียวเรามีสติ และรู้จักปล่อยวาง ส่วนปรากฏการณ์

ที่เกิดทางจิตนั้น ทั้ง กวาง มด และเจมส์แวน ทุกคนต่างก็บอกเหมือนกันว่า จิตใจสงบขึ้น จิตรู้ว่า กำลังทำอะไรอยู่ ส่วนมด เพิ่มเติมว่า บางครั้งจิตในขณะที่ปฏิบัติจะหลุดลอยออกไป พอรู้ตัวอีกทีก็ กลับมากำหนดลมหายใจเช่นเคย และเจมส์แวน บอกว่า บางครั้งจะปล่อยอารมณ์ จิตใจ ออกไป ไกลๆ มารู้ตัวอีกทีเมื่อวิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมระหว่างการทำสมาธิ

ผลการสอบอารมณ์ครั้งที่ 3

หลังจากฝึกเดินสมาธิหรือเดินจงกรม ครบ 4 ครั้ง แล้ว วิทยากรได้สอบอารมณ์ผู้ฝึกสมาธิในประเด็นที่ว่า นิสิตได้ะไรจากการเดินสมาธิหรือเดินจงกรม นิสิตสามารถรักษาทางตาได้หรือไม่ นิสิตสามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ และ นิสิตสามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ โดยเริ่มจากนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง ตามลำดับ ดังนี้

กลุ่มความเครียดน้อย โดยทั้ง นิว ปอย และปอม บอกว่า สามารถรักษาทางตาได้ คือ หรีตาลงครึ่งหนึ่ง ทอดสายตาลงต่ำตลอดระยะเวลาที่เดินจงกรม ก้มหน้าพอประมาณ แต่จะมีวอกแวกบ้างตอนที่เดินชนเพื่อน และปอยได้เพิ่มว่า รักษาทางตาได้ เพราะรู้ว่าตอนนั้น กำลังทำอะไรอยู่ ส่วนการกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ นั้น ทั้ง ปอย และปอม บอกคล้ายๆกันว่า สามารถกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง รู้ว่ากำลังก้าว กำลังเดิน มือประสานกัน ไว้ด้านหน้า กำลังกลับตัว กำลังหยุด ส่วน นิว บอกว่า สามารถกำหนดได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และในประเด็นที่ว่า นิสิตสามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ ทั้ง นิว ปอย และปอม บอกเหมือนกันว่า สามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้ในตอนแรกๆ แต่บางช่วงก็ใจลอยกำหนดไม่ได้ พอรู้ตัวก็รีบกลับมากำหนดได้อีกครั้ง

กลุ่มความเครียดปานกลาง โดยทั้ง แบงก์ ตุงตึง และหลิว สามารถรักษาทางตาได้ ส่วนการกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ตุงตึง และ หลิว บอกเหมือนกัน คือ สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งต่างจากแบงก์ ที่บอกว่าสามารถกำหนดได้บางครั้ง และในประเด็นที่ว่า นิสิตสามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ หลิว บอกว่า สามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดให้อยู่นิ่งได้ ต่างจาก แบงก์ และตุงตึง ที่บอกว่า สามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้บางครั้งเพราะบางครั้งก็เดินก็จะมีความคิดอื่นๆแทรกเข้ามา แต่ก็พยายามจึงให้จิตใจมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ออก และการเดินอีกครั้ง

กลุ่มความเครียดสูง โดยหมีว และ ไข่ บอกว่า สามารถรักษาทางตาได้ ต่างจากหมีว ที่บอกว่า ในระหว่างเดินจงกรมนั้นสามารถรักษาทางตาได้บางเวลาแต่บางเวลาจะ

รู้สึกเกร็ง ส่วนการกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่นั้น หมิว บอกว่า สามารถกำหนดได้ รู้การเคลื่อนไหวของอริยาบถต่างๆ ทั้งแขน ขา การเดิน การย่างก้าว และลมหายใจที่กระทบริมฝีปาก แต่มีครั้งหนึ่งที่หมิว ไม่มีสมาธิ เนื่องจากตอนนั้นเครียดกับปัญหาเรื่องเรียนมาก จึงไม่มีสมาธิในการเดิน เหมือนแขน ขา หดเกร็ง จึงออกมาจากเดินจงกรม เพราะไม่สามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวได้ และในประเด็นที่ว่า นิสิตสามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ หมิว และ เหมียว บอกว่า สามารถกำหนดสภาวะจิตและความนึกคิดให้อยู่นิ่งได้ บางครั้ง เพราะจิตมักจะล่องลอยไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับไข่ ที่บอกว่า สามารถกำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้เป็นบางครั้ง ถ้าวันไหนที่เรียนมาเครียดๆ หรือเวลาใกล้จะสอบ ก็ไม่ค่อยสามารถกำหนดได้ แต่ถ้าวันไหนเรียนไม่ค่อยเครียดก็จะสามารถกำหนดจิตได้เร็ว

กลุ่มความเครียดรุนแรง โดยกวาง และ เจมส์แว่น บอกว่า สามารถรักษาทางวาทาได้ ต่างจาก มด ที่บอกว่า รักษาทางวาทาไม่ค่อยได้ เพราะจิตยังไม่นิ่งพอ ส่วนการกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่นั้น มด บอกว่า ไม่สามารถกำหนดอริยาบถย่อยได้ในครั้งแรกๆ เนื่องจาก เมื่อเดินหลายๆรอบแล้วรู้สึกเมื่อย และเหนื่อย แต่พอครั้งหลังๆ เห็นเพื่อนมีสมาธิ และตั้งใจทำ ตนเองจึงตั้งใจทำบ้าง ไม่ออกแวก และให้กำลังใจตนเองว่าเดินเยอะๆจะได้ลดความอ้วน จากนั้นในครั้งหลังๆ จึงจะกำหนดอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนกวาง และ เจมส์แว่น บอกเหมือนกันว่า สามารถกำหนดอริยาบถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีและอย่างต่อเนื่อง เพราะ จากการที่ได้ฝึกฝนการเดินจงกรม ส่งผลให้มีสติรู้ตัวมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ผลการสอบอารมณ์ครั้งที่ 4

หลังจากฝึกเดินสมาธิหรือเดินจงกรม ครบ 4 ครั้ง แล้ว วิทยากรได้สอบอารมณ์ผู้ฝึกสมาธิในประเด็นที่ว่า นิสิตได้อะไรจากการนอนสมาธิ และ ให้นิสิตรายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่คิดเอาขึ้น รายงานอารมณ์เท่าที่ทำได้และปรากฏชัด โดยเริ่มจากนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดน้อย ความเครียดปานกลาง ความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง ตามลำดับ ดังนี้

กลุ่มความเครียดน้อย นิสิตทุกคนทั้ง นิ่ว ปอย และ ปอม บอกว่า มีความสุขกับทำนอนสมาธิมาก เพราะเหมือนได้พักผ่อนหลังเลิกเรียน ในครั้งแรกๆ จึงมักจะผลอหลับไป แต่เมื่อวิทยากรคอยกระตุ้นด้วยการให้ความรู้ต่างๆ ก็ทำให้ทุกคนตื่น และตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น ส่วนประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากการทำสมาธิตามความเป็นจริง ไม่คิดเอาขึ้น และอารมณ์เท่าที่ทำได้ และปรากฏชัด นั้น นิ่ว บอกว่า รู้สึกโล่ง ปลอดโปร่ง ส่วนปอยบอกว่า ตอนทำสมาธินั้น ตอนแรกก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับตนเองได้ แต่นานๆ ไปก็คิดเรื่องอื่นไปเรื่อยๆ และรู้สึกถึงความมืด

เหมือนว่านั่งอยู่ในห้องคนเดียว ทั้งๆที่เพื่อนๆก็นั่งอยู่ข้างๆ และปอม บอกว่า รู้สึกมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่

กลุ่มความเครียดปานกลาง ทั้งเบงก์ ตุงตุง และ หลิว บอกว่าชอบทำอนสมาธิมากที่สุด เพราะนอกจากจะได้สมาธิแล้ว ยังทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจมากที่สุด ส่วนประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากการทำสมาธิตามความเป็นจริง ไม่คิดเดาขึ้น และอารมณ์เท่าที่ทำได้ และปรากฏชัด นั้น เบงก์ บอกว่า รู้สึกมีความมั่นคงทางอารมณ์มาก รู้จักการอดทนอดกลั้น และตามความรู้ความคิดได้ทัน ส่วน ตุงตุง บอกว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ จะมีความรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น และรู้สึกว่ามีความจิตใจที่สงบขึ้น และหลิว บอกว่า อารมณ์สงบ มีสมาธิ สามารถกำหนดลมหายใจได้โดยไม่ออกแวก จนเกิดความปิติ

กลุ่มความเครียดสูง ทั้งเบงก์ ตุงตุง และ หลิว ต่างก็บอกเช่นกันว่า ทำอนสมาธิเป็นท่าที่สบายมากที่สุด สามารถนำไปใช้ก่อนนอนได้ คือ กำหนดลมหายใจเข้า ออก ประมาณ 15 นาที ก่อนนอน เราจะได้ผลดีต่อร่างกายด้วย ส่วนประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากการทำสมาธิตามความเป็นจริง ไม่คิดเดาขึ้น และอารมณ์เท่าที่ทำได้และปรากฏชัด นั้น หมิว บอกว่า เมื่อก่อนไม่กล้าทำสมาธิหรือสวดมนต์คนเดียว เพราะ เคยได้ยินเรื่องราวที่ว่า หากเราไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ ก็จะมีผีหรือวิญญาณ มาวนเวียนบริเวณนั้นเพื่อขอส่วนบุญ แต่เมื่อได้มาฝึกสมาธิในครั้งนี้ ก็พบว่า การทำสมาธินั้น ทำให้เรามีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่แปรปรวนง่ายๆ และทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น ไม่คิดปรุงแต่งไปเอง ส่วน เหมียว บอกว่า การทำสมาธิในขณะนั้นรู้สึกว่าตนเองสงบนิ่งมาก และ ไข่ บอกว่า อารมณ์ในขณะทำสมาธิที่ปรากฏชัดเจน คือ เวลาที่หลับตาได้สักพักจะมีภาพเหตุการณ์ที่เราได้ทำผ่านๆมาแล้วเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกได้แล้วจะเกิดสมาธิ ทำให้เราไม่จดจ่อกับสิ่งที่เราทำผ่านๆมา แต่จะมีอารมณ์ที่สงบเย็น จิตใจโปร่งสบาย เมื่อเลิกทำสมาธิแล้วจะทำอะไรอย่างมีสติ จะคิดจะทำอะไรอย่างช้าๆ มีสติก่อนทำอยู่เสมอ อ่านหนังสือได้นานขึ้น และไม่มี ความเครียด

กลุ่มความเครียดรุนแรง ทั้งกวาง มด และเจมส์แวน ต่างก็ชอบทำอนสมาธิเช่นเดียวกับเพื่อนๆ ทุกคน แต่เจมส์แวน สารภาพว่า มีครั้งหนึ่งที่ผลอลหลับไป จนตื่นอีกทีเลิกทำสมาธิแล้ว ส่วนประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากการทำสมาธิตามความเป็นจริง ไม่คิดเดาขึ้น และอารมณ์เท่าที่ทำได้และปรากฏชัด นั้น กวาง บอกว่า รู้ตัวว่าเป็นคนที่ชอบคิดมาก เพราะมีปัญหาทางด้านการเรียนอย่างมาก จึงมีความตั้งใจในการนั่งสมาธิครั้งนี้มาก เพราะการนั่งสมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่คิดมาก และอาจช่วยเรื่องความจำได้ด้วย ครั้งแรกๆที่นั่งจึงมีความคาดหวังมากเกินไปว่าจะต้องนั่งให้ประสบผลสำเร็จ จึงทำให้เกร็งและไม่มีความสุขในการนั่งสมาธิ แต่พออาจารย์วิทยากรสอนเรื่อง อย่าไปคาดหวังผลในการนั่งสมาธิ จึงทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และสงบมากขึ้น แล้วเข้าใจวิธีการนั่งสมาธิมากขึ้น ส่วนมด บอกว่า ในการนั่งสมาธิครั้งนี้ทำ

ให้มีสมาธิขึ้นกว่าแต่ก่อน ได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติมาว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี ต้องแก้ไขอะไรบ้าง แล้วช่วงที่นั่งสมาธิเป็นช่วงสอบ จึงทำให้มีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น เพราะสมาธิจะจดจ่อกับสิ่งที่อ่านและไม่ทำให้เครียดอีกด้วย และ เจมส์แวน บอกว่า รู้สึกว่าตนเองมีสมาธิและนั่งขึ้น มีความสุข และรู้สึกผ่อนคลาย

ผลการสอบอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น เห็นได้ว่า ระดับความเครียดทั้ง 4 ที่เกิดขึ้นภายหลังจากการฝึกสมาธินั้นมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการวัดระดับ ไม่ว่าจะเป็น ประสิทธิภาพก่อนฝึกสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้าออก การรักษาการทางดวงตา หรือแม้แต่ เวลา สถานที่ สิ่งแวดล้อมรอบข้างและตัวผู้ปฏิบัติเองว่ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด ซึ่งแตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่พบว่าเหมือนกัน คือ ผลภายหลังการทำสมาธิ กล่าวคือ อารมณ์ของนิสิตส่วนใหญ่มีสมาธิมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติมาว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี ต้องแก้ไขอะไรบ้าง เพราะการนั่งสมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่คิดมาก และอาจช่วยเรื่องความจำได้ นิสิตกล่าวว่า ครั้งแรกๆที่ทำสมาธิมีความคาดหวังมากเกินไปว่าจะต้องนั่งให้ประสบผลสำเร็จ ส่งผลให้ขณะปฏิบัติผู้ฝึกมีลักษณะเกร็งและไม่มีความสุขในการนั่งสมาธิ แต่พออาจารย์วิทยากรสอนเรื่องของการไม่คาดหวังผลในการนั่งสมาธิ จึงทำให้ผู้ฝึกสมาธิรู้สึกผ่อนคลาย และสงบมากขึ้น แล้วเข้าใจวิธีการนั่งสมาธิมากขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการควบคุมอารมณ์ การจับสภาวะทางจิต และความนึกคิดได้นั้นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สำหรับบางคนอาจดูเหมือนเป็นเรื่องยาก ต้องใช้เวลา และความเพียร แต่ถือเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสมาธิ หรือแม้แต่บุคคลทั่วไปควรนำไปปฏิบัติ ควบคู่ไปกับการครองสติอย่างถูกต้อง เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดหลังการฝึกของนิสิต

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความเครียดด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20) หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด					
		1	2	3	4	5	ไม่ตอบ
1	กลัวทำงานผิดพลาด	8.33	41.67	33.33	0	0	16.67
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	8.33	16.67	33.33	16.67	0	25.00
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	25.00	16.67	8.33	0	0	50.00
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	16.67	25.00	0	0	0	58.33
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	16.67	50.00	8.33	8.33	0	16.67
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	41.67	25.00	16.67	0	0	16.67
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	25.00	25.00	16.67	0	8.33	25.00
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	25.00	41.67	0	0	0	33.33
9	ปวดหลัง	25.00	25.00	8.33	8.33	0	33.33
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	41.67	16.67	0	0	0	41.67
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	41.67	25.00	8.33	0	0	25.00
12	รู้สึกวิตกกังวล	8.33	66.67	0	0	0	25.00
13	รู้สึกคับข้องใจ	16.67	25.00	16.67	0	0	41.67
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	16.67	41.67	16.67	0	0	25.00
15	รู้สึกเศร้า	33.33	16.67	16.67	0	0	33.33
16	ความจำไม่ดี	16.67	25.00	33.33	0	0	25.00
17	รู้สึกสับสน	25.00	16.67	8.33	8.33	0	41.67
18	ตั้งสมาธิลำบาก	25.00	33.33	16.67	0	0	25.00
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	33.33	25.00	0	0	0	41.67
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	41.67	25.00	0	0	0	33.33

ตาราง 4 คะแนนและระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการ
ความเครียดของนิสิตพยาบาล

รายชื่อนิสิต	คะแนนหลังฝึก	ระดับความเครียด
กวาง	46	เครียดสูง
หมีว	27	เครียดปานกลาง
แบงก์	31	เครียดปานกลาง
เหมียว	24	เครียดน้อย
ตุ๋นตุ๋น	27	เครียดปานกลาง
นิว	9	เครียดน้อย
มด	46	เครียดสูง
ไข่	24	เครียดน้อย
หลิ่ว	29	เครียดปานกลาง
ปอย	7	เครียดน้อย
ปอม	4	เครียดน้อย
เจมส์แวน	37	เครียดปานกลาง
คะแนนรวม	311	
ค่าเฉลี่ย	25.92	เครียดปานกลาง
ค่า SD.	13.81	

จากตาราง 4 พบว่าคะแนนความเครียดสูงสุด คือ 46 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดสูง
คะแนนความเครียดระดับต่ำสุด คือ 4 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดน้อย และคะแนนเฉลี่ยของ
ความเครียด เท่ากับ 25.92 ซึ่งอยู่ในระดับความเครียดปานกลาง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ

13.81

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดโดยนำคะแนนก่อนและหลังการฝึกมาเปรียบเทียบข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเครียดของนิสิตเป็นรายบุคคลก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด

รายชื่อนิสิต	คะแนนก่อนการฝึกสมาธิ	คะแนนหลังการฝึกสมาธิ	$\bar{d}$
กวาง	63	46	17
หมีว	43	27	16
แบงก์	39	31	8
เหมียว	43	24	19
ตุ้งติ้ง	35	27	8
นิว	16	9	7
มด	71	46	25
ไข่	48	24	24
หลิวิ	38	29	9
ปอย	14	7	7
ปอม	17	4	13
เจมส์แวน	67	37	30
ค่าเฉลี่ย	41.17	25.92	15.25
ค่า SD.	19.30	13.81	7.93

จากตาราง 5 พบว่านิสิตมีระดับความเครียดโดยรวมลดลงภายหลังการฝึกสมาธิ จำนวน 12 คน โดยมีคะแนนลดลงตั้งแต่ 7 - 30 คะแนน มีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.93 มีระดับคะแนนความเครียดโดยรวมก่อนฝึกเท่ากับ 41.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.30 และหลังการฝึก มีระดับคะแนนความเครียดเท่ากับ 25.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.81 เป็นการชี้ให้เห็นว่าระดับคะแนนความเครียดที่ได้หลังจากการฝึกสมาธิลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึกสมาธิ แสดงให้เห็นว่าคะแนนความเครียดโดยทั่วไปของนิสิตมีระดับลดลง

ตาราง 6 เปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดโดยใช้การทดสอบค่า t-test (n = 12 คน)

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	S.Dd	t
ก่อนการทดลอง	41.17	19.30			
			15.25	7.93	6.66*
หลังการทดลอง	25.92	13.81			

* $p \leq .05$

จากตาราง 6 พบว่าความแตกต่างก่อนและหลังการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด นิสิตมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล ทำให้นิสิตพยาบาลมีความเครียดลดลง

นอกจากนั้น จากการที่ผู้ศึกษาได้พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างบางคนอย่างไม่เป็นทางการพบว่า นิ่ว ซึ่งอยู่กลุ่มความเครียดน้อย เป็นคนที่มีบุคลิกที่ร่าเริง สดใส ชอบทำกิจกรรม และยังเป็นประธานกลุ่มสันตนาการของห้องเชียร์คณะพยาบาลศาสตร์ นิ่ว บอกว่า ไม่ชอบอยู่นิ่ง นิ่วมักจะหาอะไรแปลกใหม่ทำอยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นคนที่กระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้นิ่วรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่นิ่งๆเป็นเวลานาน อย่างเช่น การนั่งสมาธิ จึงทำให้นิ่วรู้สึกอึดอัดและฝืนความรู้สึก แต่เมื่อนิ่วได้เปลี่ยนอิริยาบถ เป็นทำขึ้น เดิน และนอน จึงทำให้นิ่วรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ประกอบกับได้ความรู้เรื่อง จิต การปล่อยวาง และความเพียรของพระพุทธเจ้า จากวิทยากร จึงทำให้นิ่ว รู้สึกสงบนิ่ง ผ่อนคลาย สบายกาย และสบายใจขึ้น ถึงแม้ว่า นิ่ว จะอยู่ในกลุ่มระดับความเครียดน้อยอยู่แล้ว แต่เมื่อนิ่วทำแบบทดสอบความเครียดสวนปร่งอีกครั้งหลังการทำสมาธิ พบว่า มีคะแนนความเครียดลดลงจากเดิม 16 คะแนน เป็น 9 คะแนน ทำให้ผู้ศึกษาทราบว่า นิ่ว มีความเครียดลดลงจากเดิม

หมีว ซึ่งอยู่ในกลุ่มเครียดสูง มีความเครียดเรื่องการเรียนที่ไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา คือ 4 ปี ปัญหาที่ตามมาของหมีว คือ การกู้ยืมเงินเรียน เพราะ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา(กยศ.) ที่หมีวเป็นผู้กู้ยืม สามารถกู้ได้ตามหลักสูตรการศึกษา คือ 4 ปี เท่านั้น ทำให้ครอบครัวหมีวต้องหาเงินค่าเทอมๆละ 15,000 บาทให้หมีวเรียน ซึ่งฐานะการเงินทางบ้านหมีวนั้นค่อนข้างยากจน แต่หลังจากที่หมีวได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ประกอบกับการทำสมาธิ ทำให้หมีวสบาย

ใจขึ้น และคลายความกังวลลงได้บ้าง และเมื่อหมีวสบนึ่ง ไม่กังวลถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต แต่หันกลับมาให้ความสนใจกับการเรียนและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ก็ทำให้หมีวสคลายความเครียดและความกังวลลงได้ และเมื่อหมีวสทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรุ้งอีกครั้งหลังจากการทำสมาธิ พบว่าหมีวสมีระดับความเครียดลดลง จากเดิมระดับความเครียดสูง เป็นระดับความเครียดปานกลาง

กวาง ซึ่งอยู่ในกลุ่มเครียดรุนแรง มีความเครียดเรื่องการเรียนที่ไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา คือ 4 ปี เช่นเดียวกับหมีว แต่ครอบครัวของกวางไม่มีปัญหาทางการเงิน กวางเป็นคนที่สวดมนต์ และ ทำสมาธิมาโดยตลอด เนื่องจากโรงเรียนเดิมตอนเรียนชั้นมัธยมศึกษา มักจะให้นักเรียนเข้าวัด สวดมนต์ และทำสมาธิเป็นประจำทุกสัปดาห์ ทำให้กวางเป็นคนหนึ่งที่สมาธิได้ดีมาก กวางเป็นคนที่มีความคลั่งใจขบขริ้ม พุดน้อย แต่เพื่อนๆชอบอยู่ด้วยเพราะกวางมักสร้างเสียงหัวเราะให้กับเพื่อนๆ แต่ผลจากการทำแบบทดสอบความเครียดครั้งแรก พบว่า กวางอยู่กลุ่มระดับความเครียดรุนแรง ผู้ศึกษาจึงให้ความสนใจกวางเป็นพิเศษ กวาง บอกว่า รู้ตัวว่าเครียดมาก เนื่องจากกวางได้เกรดเฉลี่ยน้อย ทำให้ไม่อาจได้เลื่อนชั้นปี เหมือนเพื่อนๆ ซึ่งผู้ศึกษามองว่า กวางน่าจะมึ่วิธีจัดการความเครียดได้ดีจากการสวดมนต์และทำสมาธิ ซึ่งกวางก็บอกว่า เมื่อนั่งสมาธิทุกครั้งความเครียดก็หายไป เพราะรู้ว่าทุกข้อยู่กับเราไม่นาน เมื่อเราไม่ยึดติดกับมัน มันก็จะหายไป และ หายไปในที่สุด และเมื่อกวางทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรุ้งอีกครั้งหลังจากการทำสมาธิ พบว่า กวางมีระดับความเครียดลดลง จากเดิมระดับความเครียดรุนแรง เป็นระดับความเครียดสูง

และเจมส์แวน ซึ่งอยู่ในกลุ่มเครียดรุนแรงเช่นเดียวกับกวาง ที่มีความเครียดเรื่องเกรดเฉลี่ยลดลง เนื่องจาก เจมส์แวน รับทุนการศึกษาจากโรงพยาบาลแหล่งฝึกเข้ามาเรียน เมื่อสำเร็จการศึกษา เจมส์แวนต้องกลับไปเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลนั้น ประกอบกับได้รับความกดดันจากป้า ซึ่งเป็นหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลของโรงพยาบาลที่รับทุน จึงทำให้เจมส์แวนมีความเครียดอย่างมาก แต่พอได้ทำสมาธิแล้ว ทำให้เจมส์แวนรู้สึกสบายใจขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น และเจมส์แวนสัญญาว่าจะพยายามทำเกรดเฉลี่ยให้มากขึ้นเหมือนแต่ก่อน เจมส์แวนยังเพิ่มเติมอีกว่า การเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ยังทำให้ เจมส์แวน สามารถท่องบทสวดมนต์ได้ถูกต้องกว่าเมื่อก่อนที่ท่องผิดๆถูกๆ เพราะไม่ค่อยได้สวดมนต์ อีกด้วย และเมื่อทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรุ้งอีกครั้งหลังจากการทำสมาธิ พบว่า ระดับความเครียดลดลง จากเดิมระดับความเครียดรุนแรง เป็นระดับความเครียดปานกลาง