

บทความทางวิชาการ

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ในยามเจ็บป่วย

อารี นัยบ้านด่าน* ทิพนาม ชินวงศ์**

บทคัดย่อ

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ต้องมีตัวรู้ คือ สติ โดยเข้าไปรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้ในสิ่งที่เรากระทำอยู่ รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้สิ่งที่มีกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ผู้ปฏิบัติอาจฝึกโดยเดินธรรมชาติ รู้ทำชาย-ขวา แล้วนั่งสมาธิโดยรู้ลมหายใจ เข้า ออก ซึ่งอาจรู้ลมกระทบจมูก หรือรู้ที่ปลายลมโดยดูการเคลื่อนขึ้น-ลงของท้อง (พอง-ยุบ) ขณะฝึกปฏิบัติต้องรู้เท่าทันสิ่งที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส รู้ร้อน เย็น แข็ง ตึง และ การคิด เป็นต้น ถ้าวร่างกายแข็งแรงดี ก็อาจเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง (ขวา อย่างหนอ-ซ้าย อย่างหนอ) 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที ส่วนบุคคลที่ไม่มีแรงเดินสามารถใช้การนั่งหรือนอนในการฝึกปฏิบัติ โดยใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดิน แยกมือขึ้นลงทั้งมือขวาและมือซ้ายหรือทำเฉพาะมือข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ โดยรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวมือ 20 นาที แล้วหลับตาเข้าสมาธิ 20 นาที ในสภาวะของการเจ็บป่วย บางคนแม้แต่มือก็ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แต่ยังมีลมหายใจ มีความรู้สึก จึงสามารถปฏิบัติโดยตามรู้ลมหายใจเข้า ออก รู้ในสิ่งที่กระทบไม่ว่าเป็นทุกขเวทนา เจ็บปวด หายใจลำบาก แน่น เป็นต้น หรือรู้จิตใจ เช่น กลัว เศร้า เกรียด กังวล เป็นต้น ให้รู้ไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นจนกระทั่งสิ้นลมหายใจ

คำสำคัญ: สมาธิแบบวิปัสสนา; เจ็บป่วย

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

บทนำ

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิบัติได้ เพราะปรากฏอยู่ในกายและใจของทุกคน ไม่ว่าภาวะสุขภาพจะแข็งแรงหรืออ่อนแอจากการเจ็บป่วย ขอเพียงให้มีความศรัทธาในการเรียนรู้ จะเกิดปัญญาจากความเพียรในการฝึกปฏิบัติ จนกระทั่งพบความสงบจากการมีสมาธิ และมีจิตสำนึกจากตัวรู้คือ มีสติ

หลักในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา

หลักในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาต้องมีตัวรู้ คือ สติ โดยเข้าไปรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือพูดง่าย ๆ คือ ฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 (ภิกขุตันตะ อาสภมมหาเถระ อัครคหกรรมฐานาจารย์, 2548) ดังนี้

1. ตามกำหนดรู้อาการของกาย ซึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหยี้ยว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น

2. ตามกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขา ทั้งทางกายและทางใจ อาการทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความเหนื่อย อาการวิงเวียนคลื่นไส้อายากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อายากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อายากจะยิ้ม อายากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขา เวทนา เป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

3. ตามกำหนดรู้อาการของจิต ซึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือ

วิญญาณนี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก จิตชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่าเป็นนาม ย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตเป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของรูปนาม เช่น จิตที่ฟุ้ง สงสัย โกรธ โกรธ หลง อิจฉา วิชายา หตหุ้ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาเจือปนในจิตได้ และจะนำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

4. ตามกำหนดสภาวะธรรม (สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ) ที่เข้ามาทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง สัมผัส การรู้อาการของธรรมอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ เช่น นิวรณ์ 5 อันประกอบด้วย (คันทสสาริกวงศ์, 2548)

กามฉันทะ	ความยินดีพอใจในกาม
พยาบาทะ	ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธเกลียด ปองร้าย
ถีนมิทธะ	ความง่วงซึม
อุทธัจจกุกกุจจะ	ความฟุ้งซ่าน เตื่อตรอนใจ
วิจิกิจฉา	ความลังเลสงสัย ในพระพุทธานุเจ้า สงสัยในพระธรรมและพระสงฆ์ เป็นต้น

หรือชั้น 5 อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นต้น

ดังนั้นหลักในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา คือ ให้อำนาจในสิ่งที่เรากระทำอยู่ รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้สิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง

ใจ ถ้าเราเดินได้ปกติ เราอาจฝึกโดยเดินธรรมชาติ รู้เท้าซ้าย-ขวา ที่เคลื่อนไป ประมาณ 20 นาที แล้ว นั่งสมาธิโดยรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งอาจรู้ลมกระทบ จมูก หรือรู้ที่ปลายลมโดยดูการเคลื่อน ขึ้น-ลง ของ ท้อง หรือการพอง-การยุบของท้อง ขณะฝึกปฏิบัติ ต้องรู้เท่าทันสิ่งที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้ร้อน เย็น แข็ง ตึง และการคิด เป็นต้น การ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ถ้าว่างกายแข็งแรงดี อาจเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง คือ ระลึกถึงการก้าวอย่าง ของเท้า และระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเคลื่อนเท้า และอาจใช้คำภาวนาว่า ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ในขณะที่เคลื่อนเท้า 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที จากงานวิจัยในคนที่ มีสุขภาพปกติ ฝึกปฏิบัติสมาธิ แบบวิปัสสนา โดยการเดินจงกรม 30 นาที และ นั่งสมาธิ 30 นาที (เดินจงกรมระยะที่หนึ่ง 15 นาที และเดินจงกรมในระยะที่สาม 15 นาที) เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า ระดับสติหลังการฝึกสมาธิ ตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อารี, วิภา, ประนอม, ปรีศนา, และทิพวรรณ, 2549) โดยปกติในการฝึก ปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา การเดินจงกรมมี 6 ระยะ ได้แก่ (สิริ, 2544)

ระยะที่หนึ่ง	ขว้างหนอ – ซ้ายอย่างหนอ
ระยะที่สอง	ยกหนอ – เขี่ยบหนอ
ระยะที่สาม	ยกหนอ – ย่างหนอ – เขี่ยบหนอ
ระยะที่สี่	ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เขี่ยบหนอ
ระยะที่ห้า	ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ
ระยะที่หก	ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ

การเดินจงกรมทั้ง 6 ระยะนี้เหมาะสำหรับ ผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นระยะเวลาประมาณ 7 วัน ดังที่โครงการพัฒนาจิต ตามหลักสูตรของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ใช้ออยู่

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาในยามเจ็บป่วย

ในยามเจ็บป่วยบุคคลที่สามารถเดินได้ใช้ การฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการเดินจงกรมหรือเดิน ธรรมชาติ รู้เท้าซ้าย-ขวา ที่เคลื่อนไป และต่อ ด้วยการนั่งสมาธิ ส่วนบุคคลที่ร่างกายอ่อนแอไม่มี แรงเดินสามารถใช้การนั่งในการฝึกปฏิบัติ โดยใช้ การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดิน หลวงพ่อเทียน (2551) และผู้เขียนได้นำมาประยุกต์โดยใส่คำภาวนา ดังนี้ (อารี, ประนอม, จินตนา และเนตรนาภา, 2554)

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง....	คำว่าไว้
พลิกมือขวาตะแคงขึ้น....	ทำซ้ำๆให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว.....	ให้รู้สึกหยุดก็ให้ รู้สึก (ยกหนอ)
เอามือขวามาที่สะดือ.....	ให้รู้สึก (วางหนอ)
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น.....	ให้รู้สึก (ตะแคงหนอ)
ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว.....	ให้รู้สึก (ยกหนอ)
เอามือซ้ายมาที่สะดือ	ให้รู้สึก (วางหนอ)
เอามือขวาขึ้นหน้าอก.....	ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)
เอามือขวาออกตรงข้าง....	ให้รู้สึก (ไปหนอ)
ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้..	ให้รู้สึก (ลงหนอ)
คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา.....	ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)
เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก.....	ให้รู้สึก (ขึ้นหนอ)
เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง.....	ให้รู้สึก (ไปหนอ)
ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้..	ให้รู้สึก (ลงหนอ)
คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย.....	ให้รู้สึก (คว่ำหนอ)

โดยรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวมือ 20 นาที แล้ว นั่งสมาธิ ซึ่งขณะปฏิบัตินั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ ส่วน การเคลื่อนไหวมือไม่จำเป็นต้องทำในทุกขั้นตอน สามารถทำเพียงยกมือขึ้นลงทั้งมือขวาและมือซ้าย หรือทำเฉพาะมือข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ ตามความ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ จากงานวิจัยในคนที่ มี สุขภาพปกติฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ โดยการเคลื่อนไหวมือ เป็นเวลา 10 วัน ทำการ เคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที ระดับสติภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติ สมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือพบว่า สูงขึ้น (อารี และคณะ, 2554)

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับบุคคลที่เจ็บป่วยมาก หรือบุคคลที่ไม่สามารถลุกนั่งได้ ใช้การปฏิบัติในท่านอนโดยการเคลื่อนไหวมือ และใช้คำภาวนาเช่นเดียวกับท่านั่ง ผู้เขียนได้ประยุกต์วิธีปฏิบัติจากคำสอนของ หลวงพ่อเทียน (2551) และนำมาใช้ในงานวิจัยของ ฮารี และคณะ (2554) โดยให้ผู้ปฏิบัติระลึกรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวมือ 20 นาที แล้วหลับตาเข้าสมาธิในท่านอน 20 นาที โดยผู้ล้มหายใจและรู้อาการที่เข้ามากระทบทั้งกายใจ ในขณะที่นอน ในสภาวะของการเจ็บป่วยบางครั้ง ขาและมือไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แต่ยังมีลมหายใจ มีความรู้สึกสามารถไหลเวียนใจเป็นกรรมฐาน (สิ่งที่ถูกฟัง) โดยรู้ตามลมหายใจเข้า ออก และรู้ในสิ่งที่กระทบไม่ว่าเป็นทุกขเวทนา เจ็บปวด หายใจ ลำบาก แน่น เป็นต้น หรือรู้สภาวะจิตใจ เช่น กลัว เศร้า เกรียด กังวล เป็นต้น ให้ความรู้ไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น รู้แล้วปล่อย มีจิตที่มั่นคงในการรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง หรือสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น สุดท้ายของการรู้ในขณะที่จะต้องจากโลกนี้ไป ผู้ปฏิบัติต้องรู้สภาพการหยุดของลมหายใจ และอาการที่ปรากฏเป็นครั้งสุดท้ายไม่ว่าจะด้วยสภาพการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส อาการทางกาย หรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นี่แหละคือ การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะไม่ลดละจากตัวรู้ ไม่ว่าจะสภาพร่างกายจะแข็งแรงอ่อนแอ เจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน หรือก่อนตาย สภาพรู้จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ดวงจิตที่จากไปจึงไม่เศร้าหมอง และขณะมีชีวิตอยู่แม้กายป่วยแต่จิตว่าเร็งแจ่มใสเพราะเรารู้เท่าทันสิ่งที่ปรากฏทั้งทางกายและใจจากการมีสติ ซึ่งเกิดจากการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนานั่นเอง

จากประสบการณ์ตรงที่มารดาของผู้เขียนใช้การเคลื่อนไหวมือในขณะที่ป่วย โดยท่านไม่สามารถเคลื่อนไหวขาได้ ท่านปฏิบัติสมาธิในท่านอนโดยการเคลื่อนไหวมือทั้งมือขวาและมือซ้าย (มือวางข้างลำตัว-ยกมือขวาขึ้น-วางมือขวาที่หน้าท้อง-ยกมือซ้ายขึ้น-วางมือซ้ายที่หน้าท้อง-

ยกมือซ้ายไปข้างลำตัว-วางมือซ้ายข้างลำตัว-ยกมือขวาไปข้างลำตัว-วางมือขวาข้างลำตัว) ประมาณ 20 นาที และนอน เข้าสมาธิ ประมาณ 20 นาที ขณะปฏิบัติได้กำหนดรู้สิ่งที่เข้ามากระทบทางกาย ทางใจ เช่น อากาศปวด อากาศแน่น ความคิด เป็นต้น ท่านปฏิบัติสมาธิเช่นนี้ทุกวัน ช่วงเช้าเย็น จนกระทั่งอาการแยลงไม่สามารถเคลื่อนไหวมือท่านก็กำหนดรู้อาการปวด แน่นหน้าอก น้ำลายออกมากก็สามารถกำหนดรู้ถึงอาการได้ (รู้หนอรู้หนอ) ดุดเสมพะในปากกำหนดรู้ได้ตลอด ตลอดทั้งคืนที่อาการแยลงท่านสามารถตามรู้ในอาการที่เกิดขึ้นได้ตลอด ช่วงเช้าท่านเล่าว่าขณะที่กำหนดรู้อยู่กับอาการต่างๆ ปรากฏแสงสว่างจ้าขึ้น หลังจากนั้นอาการท่านก็ค่อยๆ ดีขึ้น จากที่อัมพาตเริ่มสูงขึ้น จนถึงระดับหายใจ ก็คลายลง สุดท้ายสามารถลงกายภาพบำบัดได้ โดยในขณะที่ทำกายภาพบำบัดท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าขวา-ซ้ายได้ จากประสบการณ์การใช้การสมาธิแบบวิปัสสนาในยามเจ็บป่วยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าท่านไม่มีอาการเศร้าหมอง หรืออารมณ์โกรธ ท่านมีสติอยู่กับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น กรณีที่มารดาของผู้เขียนสามารถนำสมาธิแบบวิปัสสนามาใช้ในครั้งนี้ได้ เป็นเพราะท่านเคยฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมาเกือบ 7-8 ปี และผู้เขียนก็เคยฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมาเช่นกัน จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในยามท่านเจ็บป่วย โดยขณะปฏิบัติสมาธิทุกวันในช่วงเช้า เย็น น้องสาวของผู้เขียนเป็นผู้ดูแล ซึ่งน้องสาวไม่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน แต่สามารถจัดการให้มารดาปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาตามที่ตกลงกันไว้ได้อย่างดี

สรุป

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ต้องมีตัวรู้ คือ สติ เราอาจฝึกโดยเดินธรรมชาติ รู้เท่าซ้าย-ขวา แล้วนั่งสมาธิโดยผู้ล้มหายใจเข้า ออก ซึ่งอาจรู้ลมกระทบจมูก หรือรู้ที่ปลายลมโดยดูการ

เคลื่อนขึ้น-ลง ของท้อง (พอง-ยุบ) ขณะฝึกปฏิบัติ ต้องรู้เท่าทันสิ่งที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าร่างกายแข็งแรงดีปฏิบัติโดยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ส่วนบุคคลที่ไม่มีแรงเดินสามารถใช้การนั่งหรือนอนในการฝึกปฏิบัติ โดยใช้การเคลื่อนไหวของมือแทนการเดินแค่ยกมือขึ้นลงทั้งมือขวาและมือซ้ายหรือทำเฉพาะมือข้างใดข้างหนึ่ง

ก็ได้ โดยรู้อยู่ที่การเคลื่อนไหวมือแล้วหลับตาเข้าสมาธิ ในสภาวะของการเจ็บป่วยบางครั้งแม้แต่มือก็ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แต่ยังมีลมหายใจ มีความรู้สึกสามารถปฏิบัติโดยตามรู้ลมหายใจเข้าออก รู้ในสิ่งที่กระทบ หรือรู้ภาวะจิตใจตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น

บรรณานุกรม

- คันธสารากวีวงศ์, พระ. (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1*. ลำปาง: วัดท่ามะโอ.
- เทียน จิตตสุโภ, พระ. (2551). *คู่มือการทำความรู้สีกตัว*. นนทบุรี: วัดสนามใน.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมภูฐานจริยะ, พระ. (2548). *จตุตาโร สติปฏฐานา*. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- สิริ กรินชัย. (2544). *บทไหว้พระสวดมนต์*. กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน, วิภา แซ่เซี้ย, ประนอม หนูเพชร, ปรีศนา อัดถาผล และทิพวรรณ รมณาร์ักษ์. (2549). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบ

วิปัสสนากรรมฐานต่อความระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 26(4), 17-27.

- อารี นุ้ยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา ดำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ. (2554). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 31(1), 19-34.

Vipassana (Insight) Meditation Practice in Illness

Aree Nuibandan* Tippamas Chinnawong**

Abstract

Practicing Vipassana (Insight) meditation means having awareness or mindfulness by observing body/ suffer/ mind and dhamma. The practitioners can practice by being aware of whatever arises at the moment of its occurrence, noting at body movement and the effect of eye ear nose tongue body and mind and noting the feelings of mind. While walking, do note on left and right leg. When conducting sitting meditation, do note on breathing in and out by looking at nose or abdomen rise-fall movement. While practicing must observe whatever arises at the moment such as eye-seeing, ear-hearing, nose-smelling, tongue-tasting, body-sensations, hot cool tension, and mind-thinking. If you are healthy, you can practice walking meditation by right leg-pushing and left leg-pushing for 20 minutes and practice sitting meditation for 20 minutes. If you are weak and cannot walk, you can sit or lie down and conduct meditation by lifting and dropping your hands or only one hand by knowing hand movement for 20 minutes then practice sleeping meditation with closed eyes for 20 minutes. If you are very weak and bed ridden, you even cannot move your hand but you still breath and have feelings, so you can meditate by noting the breathing in and out, knowing all sensations such as suffering (pain, dyspnea), or feelings (fear, sad, depress, stress or anxiety etc.). You must observe the nature of its occurrence until your breathing has gone.

Keywords: Vipassana (insight) meditation; Illness

* Assistant Professor, Department of Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University Songkhla Province.

** Assistant Professor Dr., Department of Medical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University Songkhla Province.