

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของมารดาติดเชื้อเอชไอวีด้วยเทคนิค
วิปัสสนาสมาธิ

**Approach to Health Promotion of HIV Infected Mothers by
Vipassana Meditation Techniques**

วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
Wilaiphan Sawatphanit
Faculty of Nursing, Burapha University

บทคัดย่อ

ปัจจุบันภาวะการติดเชื้อเอชไอวีในมารดาเป็นปัญหาสำคัญยิ่งปัญหาหนึ่งทางด้านสาธารณสุข เนื่องจากมีจำนวนมารดาติดเชื้อเอชไอวีเพิ่มขึ้นทุกปี มารดามักมีปัญหาด้านจิตสังคมอย่างมากซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ทรมานที่คุกคามด้านจิตใจอย่างรุนแรง มารดาเหล่านี้จะรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกท้อแท้ ว้าเหว่ ขาดที่พึ่งพา และมักจะส่งผลถึงการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสที่จะพัฒนาไปเป็นโรคเอดส์ได้เร็วขึ้น และส่งผลให้ทารกมีโอกาสติดเชื้อจากมารดาเพิ่มขึ้นด้วย

การนำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้วยเทคนิควิปัสสนาสมาธิให้แก่มารดาติดเชื้อเอชไอวีเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นการดูแลด้านจิตวิญญาณอันจะส่งผลให้มารดามีพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : เทคนิควิปัสสนาสมาธิ มารดาติดเชื้อเอชไอวี

Abstract

HIV infection is a major health concern due to its annual increase infection rates. HIV infected mothers tend to experience serious psycho-social distress that *lead to suffering and psychological threat*. Along with low self-esteem, despondent, and inadequate social support, they usually feel hopeless, lonely, and vulnerable. Eventually, inappropriate self care will be the result. It is realized that poor self care always encourages disease progression. Certainly, newborns of these women are affected by their mothers' negative self care, thus increasing the risk of mother-to-child infection.

Therefore, Approach to Health Promotion by Vipassana Meditation Techniques is one of the methods that can enhance their self-esteem. Enhancing self-esteem as spiritual care in turn enables HIV infected mothers to achieve appropriate self care and attain good quality of life.

Keywords : Vipassana meditation techniques, HIV Infected Mothers

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาสมาธิ (Vipassana Meditation, Insight Meditation) หมายถึง การฝึกจิต โดยใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทำให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นจริงตามสภาวะธรรม หรือตามสภาพธรรมชาติ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ทำลายอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตใจของตนเอง¹

หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี 3 ข้อ คือ 1) กำหนดให้ทันปัจจุบัน ข้อนี้เป็นหลักใหญ่ที่สุด 2) พยายามไม่คุยกัน (งดพูด) และ 3) พยายามดูอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่งและนอน²

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การสังเกต การมีสติ และการมีสัมปชัญญะต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริง ต้องใช้สติกำหนดรู้ เมื่อสติและสมาธิพัฒนาดี ปัญญาหรือความหยั่งรู้ (insight) จะค่อยๆ ปรากฏออกมา ปัญญาแบ่งได้ 3 ประเภท คือ 1) การเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง)

ของรูปและนามซึ่งเกิดดับต่อเนื่องกัน 2) สังเกตเห็นลักษณะของทุกข์ (ทุกขัง) ที่เกิดกับรูปและนามถูกบีบคั้นจนไม่สามารถทนในสภาพเดิมได้ และ 3) เห็นรูปไม่ใช่ตัวตนและไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) รูปและนามเกิดดับอย่างต่อเนื่องจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง ดังนั้นปรากฏการณ์ทั้งหลายจึงว่างเปล่า “ไม่มีตัวตน” หรือ “อัตตา” หรือ “ตัวฉัน” หรือ “ของฉัน” ปัญญานี้จะทำให้บุคคลปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ซึ่งเป็นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพื่อใช้สติให้การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้^{2,3}

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติให้รู้กาย หมายถึง รู้ในร่างกายทั้งปวง วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งลำตัวให้ตรง มีสติตั้งมั่น หลับตา เหาสติกำหนดอยู่ที่ท้องบริเวณสะดือ ตามรู้การพองและยุบของท้องเมื่อหายใจเข้าและออก เวลาท้องพองให้กำหนด “พองหนอ” เวลาท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” นอกจากใช้สติกำหนดการปฏิบัติสมาธิดังกล่าวแล้วนั้น ต้องกำหนดอิริยาบถที่

สำคัญทั้ง 4 คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน รวมทั้งการกำหนดอิริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การงอมือ งอเท้า การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติให้รู้เวทนา ว่ารู้สึกเป็นสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ การรู้ทันความรู้สึกหรือเวทนาจะทำให้เวทนาไม่เชื่อมต่อไปเป็นต้นตอ คือ มีสติรู้ความพอดีของตนเอง ไม่ให้หลุดไปสู่ความไม่ดีหรืออกุศลหรือกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) นั่นเอง ตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวด เมื่อย ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการเจ็บว่า “เจ็บหนอ ๆ” จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการเมื่อยเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ” จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป ถ้าพองยุบหายไปก็กำหนดรู้ว่าไม่มี ถ้าท้องไม่พองไม่ยุบก็กำหนด “เจียบหนอ” “นิ่งหนอ” “เฉยหนอ” ถ้ารู้สึกเป็นสุขก็กำหนด “สบายหนอ” ถ้ารู้สึกไม่สุขสบาย (เป็นทุกข์) ก็กำหนดคำว่า “ไม่สุขสบายหนอ ๆ” จนกว่าเวทนาจะหายไป แล้วกลับมามาตามรู้การพองและการยุบของท้องเมื่อหายใจเข้าและออกต่อไป จนรับรู้ว่ารู้สึกสงบ และผ่อนคลาย

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติให้รู้จิตขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มี ราคะ ไม่มีราคะ มี โทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น เช่น คิดถึงการงาน คิดถึงปัญหา ครอบครัวย เป็นต้น ให้ใช้สติกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” จนกว่าจะหยุดคิด เวลาโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” จนกว่าโกรธหายไป ตัวโกรธไม่ใช่ตัวบุญ เมื่อเราโกรธเราก็บาป ต้องยกจิตสู่ปัญญาว่า “โกรธหนอ บาปหนอ อโหสิหนอ” ต้องแผ่เมตตาทานที่ให้คนที่เราโกรธเขาหรือเขาโกรธเรา ดังคำกล่าว “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม” เวลาดีใจให้กำหนดว่า “ดีใจหนอ ๆ” เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า “เสียใจหนอ ๆ” เช่นกัน เมื่อความคิดหยุดแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” เช่นเดิม

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติให้รู้ธรรมหรืออารมณ์ หรือสิ่งที่เรารับรู้หรือถูกรู้ หรือสิ่งที่ใจเรานึกถึง มีดังนี้

4.1 นิเวศน์ 5 ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความง่วง และความสงสัยเมื่อมันมีอยู่ในจิตก็รู้ว่ามันอยู่ เมื่อมันไม่มีอยู่ก็รู้ว่ามันไม่มีอยู่

4.2 ชั้นธ 5 ประกอบด้วย รูป (ร่างกาย) เวทนา (รู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ) สัญญา (การจำได้หมายรู้) สังขาร (การคิดปรุงแต่ง) และ วิญญาณ (การรับรู้)

4.3 อายตนะภายใน 6 ภายนอก 6 อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (ฝนภูฏัพพะ) อารมณ์ (ธรรมารมณ์)

4.4 โพชฌงค์ 7 โพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมอันเป็นปัจจัยอุดหนุนให้รู้ธรรมอันสูงสุดประกอบด้วย 1) สติ-ความระลึกได้ (สติสัมโพชฌงค์) 2) การเลือกเฟ้นธรรม (ธรรมะวิจย สัมโพชฌงค์) 3) ความเพียร (วิริยะสัมโพชฌงค์) 4) ความเฝ้าระวัง (ปิตติสัมโพชฌงค์) 5) ความสงบกาย สงบจิต (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) 6) ความตั้งมั่นแห่งจิต (สมาธิสัมโพชฌงค์) 7) ความวางเฉย (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)

4.5 อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

สิ่งที่เรารับรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตัวเราได้ทุกอย่างและทุกขณะ เช่น เมื่อมีอารมณ์จากนิเวศน์ 5 หรือ ชั้นธ 5 อายตนะภายในหรือภายนอก จะต้องมีสติรับรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร ปล่อยวางหรือดับได้อย่างไร เพื่อไม่ให้อารมณ์เกิดขึ้นอีก ต้องรู้อารมณ์ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นให้ชัดเจน จนกว่าอารมณ์ดังกล่าวจะหยุดลง แล้วกลับไปกำหนดพองยุบตามเดิม สำหรับองค์ธรรมโพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ต้องรับรู้ตามความเป็นจริงว่ามีธรรมะข้อใดอยู่จิตใจของเราหรือไม่ยังไม่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร และธรรมะที่เกิดขึ้นแล้ว จะทำอย่างไรเพื่อเติมเต็มชีวิตให้มีธรรมะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การวิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัฏฐาน 4 ประการนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดมาก ดังหลักสูตรการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ซึ่งเป็นหลักสูตรที่จะต้องเข้าปฏิบัติครั้งละ 7 วัน โดยพักค้างคืน งดการพูดคุย ในแต่ละวันมีการฝึกกำหนดสติทุกอิริยาบถต่อเนื่องไปตลอดทั้งวัน ดังนี้^{2,4}

1. สมาทานศีล ที่เรียกว่า อาชีววัฏฐะมะกะศีล

2. เดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรง ระยะไม่เกิน 3 เมตรกลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้น ผู้เดินต้องมีสติกำหนดอิริยาบถให้เท่าทันปัจจุบัน ซึ่งการเดินจงกรมมี 7 ระยะโดยเพิ่มขึ้น 1 ระยะ ในแต่ละวันจนครบ 7 ระยะมีคำภาวนาดังนี้

2.1 ขาว.....ย่าง.....หนอ, ซ้าย.....ย่าง.....

หนอ

2.2 ยก....หนอ....เหยียบ.....หนอ

2.3 ยก....หนอ..... ย่าง.....หนอ.....
เหยียบ.....หนอ

2.4 ยกสั้น...หนอยก....หนอ....
ย่าง...หนอ ...เหยียบ.....หนอ

2.5 ยกสั้น...หนอยก....หนอ.....
ย่าง.....หนอลง...หนอ ...ถูก...หนอ

2.6 ยกสั้น...หนอยก....หนอ...ย่าง...
หนอ ...ลง...หนอถูก...หนอ ...กด...หนอ

2.7 ยกสั้น...หนอ.....ไม่คิดหนอ...ยก...
หนอ...ไม่คิดหนอ

(ทบทวนระยะ 6 เพิ่มคิดและไม่คิด)

3. การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมเสร็จให้นั่งสมาธิทันที โดยการปฏิบัติตามลำดับดังนี้

3.1 การกำหนดอโยกนั้ง เมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้วจะอยู่ในท่าสำรวม คือ ยืนตรงเท้าชิดกันมือทั้งสองข้างวางอยู่ที่หน้าท้องเหนือสะดือ ขณะที่ยืนอยู่กำหนดความรู้สึกว่ากำลังยืนอยู่โดยมีสติกำหนดที่เท้าว่า “ยืน....หนอ...” 3 ครั้ง และเมื่ออโยกนั้งก็ให้มีสติกำหนดที่ใจว่า “อโยกนั้ง หนอ” 3 ครั้ง

3.2 การปล่อยแขนลงไว้ข้างลำตัว มีสติรู้

มือขวากำหนดว่า “ยก...หนอ ลง...หนอ ปล่อย...หนอ” โดยกำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อย ๆ ยกมือขวาออกจากหน้าท้องในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว ยกให้ห่างจากหน้าท้องประมาณ 3 นิ้ว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อย ๆ เลื่อนมือขวาลงมาเกือบถึงข้างลำตัว แล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า “ปล่อย” พร้อมกับค่อย ๆ ปล่อย มือขวาลงมาที่ข้างลำตัวตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” มือซ้ายกำหนดเช่นเดียวกัน คือ กำหนดว่า “ยก...หนอ ลง...หนอ ปล่อย...หนอ” หากทำชำนาญก็ไม่ต้องมีหนอ ซึ่งการหัดให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ก็เพื่อให้ได้ปัจจุบัน

3.3 การย่อตัวลงนั่งต่อไปจะถอยเท้า ซ้าย

1 ก้าว “ถอย...หนอ ” เวลาถอย 1 ก้าว ตั้งส้นไว้เพื่อให้ย่อขาสะดวก แล้วมีสติรู้ ที่เข่า มือวางบนขา 2 ข้าง จะ “ย่อ” หนึ่ง แล้วกำหนด “ลง...ลง ลง” สามครั้ง พร้อมกับย่อตัวลงเรื่อย ๆ กำหนด “ถูก” เข่าซ้ายถูกพื้น “หนอ” รู้ส่วนขยับ “ขยับ” เข่าขวาลง 2 ครั้ง “ลง” ซักเข้าไปข้างหลัง “ลง” เมื่อหัวเข่าขวาถูกพื้น “ถูก...หนอ” มือซ้าย ท้าวลงด้านซ้าย “ท้าว...หนอ” เท้าขวาและซ้ายขยับไปทางขวา “ขยับ” ทรวดตัวลงนั่ง “นั่ง” สองครั้ง “นั่ง นั่ง” ยังไม่ถึงพื้น พอถึงก็ให้ถึงจริง ๆ “ถึง หนอ” สะโพกซ้ายถึงพื้น มือซ้ายขยับเข้า “ขยับ” เข่าขวายก “ยก” เท้าขวาบิดไปข้างหน้า “ไป” มือขวายกเข่าขวา พร้อมพูดว่า “จับ ...ยก...มา...วาง” ยกมือขวาไปวางบนเข่าขวา “ยก....ไป....วาง” ยกมือซ้ายขึ้นจากพื้นมาวางบนเข่าซ้าย “ยก....มา...วาง” ขยับตัวให้นั่งสบาย และดึงเสื้อผ้าให้เข้าที่ “ขยับ....ดึง...ปล่อย...ขยับ....ดึง....ปล่อย” ต้องดึงจริง ๆ ปล่อยจริง ๆ ขยับจริง ๆ ให้ได้ทำที่ถนัด เมื่อขยับได้ทำที่ถนัดแล้วเอามือทั้งสองวางบนพื้น รอจนกว่าจะพร้อมกัน เมื่อพร้อมกันแล้ว ก็ยกมือทั้งสองมาวางที่เข่าอย่างรวดเร็ว ยกมือซ้าย “ยกมาวาง” ยกมือขวา “ยกมาวาง”

วิธีการนั่งสมาธิ ค่อย ๆ ยกมือซ้ายตั้งฉากกับลำตัว สูงระดับบราวนม กำหนด “ยก ...หนอ” เคลื่อนมือซ้าย ตั้งศอกให้ได้ฉาก “มา...หนอ” หาย

มือขึ้น “หงาย...หนอ” ลดมือลงเกือบถึงตัก “ลง...หนอ” วางมือลงบนตัก “วาง...หนอ” ต่อไป ยกมือขวากำหนดทำนองเดียวกัน “ยก ...หนอ” “มา...หนอ” “หงาย...หนอ” “ลง...หนอ” “วาง...หนอ” ยึดตัว ตั้งกายให้ตรง “ตั้ง...หนอ” ปิดตาลงเบา ๆ “ปิด...หนอ” ผู้ที่สวมแว่นตา ให้ถอดแว่นออก ยกมือขวาจับแว่นตา “ยก...ไป...จับ” เอามือยกแว่นลงวาง...ถึง” ปลดแว่นกับพื้น “ปลด” ยกมือมาวางบนตัก “ยก...มา...วาง” ทำนั่งสมาธิที่นิยมกันโดยทั่วไป คือ การนั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายบนตัก เมื่อออกจากสมาธิ ก็ค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกายช้า ๆ ไม่รีบร้อน โดยกำหนดจิตให้อยู่ที่ท้องน้อยรับรู้พองและยุบ หรือกำหนดจิตใจให้อยู่ที่บริเวณปลายจมูกก็ได้ จากนั้นหายใจเข้าและออกยาว ๆ ลึก ๆ ช้า ๆ 2-3 ครั้ง กระพริบตาเบา ๆ และหันหน้าไปด้านซ้าย - ขวาอย่างละ 3 จังหวะ เหยงหน้าและก้มหน้าพร้อมกับกดเข้าพูดกับตนเองว่า เมื่อยหนอ ปวดหนอ ดึงหนอ แล้วเอามือขวายกขาขวาที่ซ้อนกันอยู่ออก มือซ้ายยกขาซ้ายออก พร้อมทั้งใช้มือทั้งสองข้างกดเข้า และนวดทั่ว ๆ ขาเพื่อให้หายชา หรือหายปวด จากนั้นก็พับหัวเข่าทั้งสองข้างไว้ด้านใดด้านหนึ่งตามความถนัด แล้วนั่งยองบนหัวเข่า ลำตัวยืดตรง หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ 2-3 ครั้ง แล้วยกเข่าอีกข้างที่ถนัดตั้งขึ้นเป็นมุมฉากกับพื้น ใช้มือทั้งสองข้างกดบริเวณเข่าที่ตั้งขึ้น แล้วดึงขาอีกข้างหนึ่งขึ้น พร้อมกับลุกขึ้น อาจยืนตรงก่อนที่จะก้าวขา หลังออกจากสมาธิแล้วควรพักผ่อนและต้องมีสติกำหนดอิริยาบถปัจจุบันอยู่เสมอไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง และนอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ ส่วนอิริยาบถย่อยก็ต้องมีสติทุกอิริยาบถเช่นเดียวกัน เช่น ก้ม เหยง เหลียวซ้าย เหลียวขวา เดินหน้า ถอยหลัง ไล่เลื้อย ถอดเลื้อย และแปร่งพื้น เป็นต้น

4. การสอบอารมณ์ หรือการส่งอารมณ์ จะมีการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและซักถามปัญหาต่างๆ จากอาจารย์ประจำกลุ่ม และได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมปฏิบัติ

5. ฟังธรรมบรรยาย เป็นการฟังธรรมะจาก

วิทยากรโดยตรง ซึ่งบรรยายความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมและการปฏิบัติธรรม ตลอดจนการประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิต หรือฟังการบรรยายธรรมะจากบันทึกเทป วิดีโอ วีซีดี เป็นต้น การฟังธรรมะมีประโยชน์ดังนี้¹

- 1) จะได้ยินได้ฟังในเรื่องที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน
- 2) ทำให้เข้าใจธรรมะแจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้น
- 3) ทำให้หายสงสัยหมดความลังเลใจ
- 4) ทำให้มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ และ
- 5) ทำให้จิตใจผ่องใส

2. ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้^{1,2}

1. ทำให้บุคคลใช้สติอยู่กับปัจจุบัน โดยปฏิบัติตามศีลแล้วทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งทั้งศีลและสมาธิทำให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาจะทำให้จิตนำไปสู่ทางของความดับทุกข์

2. ผู้ปฏิบัติจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีสติสัมปชัญญะ มั่นคง มีความอดทน หนักแน่น สงบ มีความสุข มีเมตตา เสียสละ ไม่มีความอิจฉาริษยา มีความระมัดระวังมิให้กิเลสเกิดขึ้น นอกจากเป็นบุคคลที่มีคุณงามความดีอยู่ในตนเองแล้ว สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความดีและความช่วยเหลือบุคคลอื่นได้

3. ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และการอบรมจิตไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้ เช่น การเจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ ปัญหาการปฏิบัติงาน ปัญหาการดำรงชีวิต เป็นต้น

4. มีผลต่อภาวะสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิวิปัสสนาแนวสติปัฏฐาน 4 มีผลต่อความเครียดลดลง และผลต่อภาวะสุขภาพ และผลการฝึกวิปัสสนากรรมฐานสามารถเพิ่มความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และทำให้สุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อระดับความมั่นคงทางอารมณ์และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีผลต่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิต⁵

3. ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิใน

กลุ่มมารดาติดเชื้อเอชไอวี

มารดาเมื่อรับทราบว่าเป็นตนเองติดเชื้อเอชไอวี มักจะเกิดปัญหาด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ โดยมีภาวะอารมณ์ ความรู้สึก คือ ความเครียด ความวิตกกังวล รู้สึกว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นตราประทับต้องเผชิญกับการถูกสังคามรังเกียจเพราะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อันน่าอับอาย กลัวบุคคลอื่นจะล่วงรู้ความลับ อาจถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง ท้อแท้ หมดหวังในชีวิต นอกจากนี้ยังวิตกกังวลในความไม่แน่นอนเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเองซึ่งเป็นโรคร้ายแรงที่ไม่มีวิธีการรักษาให้หายได้ว่าจะเกิดการขึ้นมาเมื่อไร และวิตกกังวลกลัวลูกติดเชื้อ^{6,7,8}

การปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นมิติด้านจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ทำได้ยากต้องอาศัยเวลานานมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างความรู้สึกด้อยค่า และมีคุณค่ากลับไปกลับมาได้บ่อย ๆ ในขณะที่มารดาติดเชื้อเอชไอวี ต้องการกำลังใจ ความเข้าใจ ความเมตตากรุณาในระยะเวลาที่ต่อเนื่องและยาวนานจากครอบครัวโดยเฉพาะคนใกล้ชิดให้เข้าใจและเป็นแหล่งสนับสนุนที่จะทำให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ได้ยาวนาน และมีการศึกษา^{7,8,9} พบว่า การคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ภูมิใจที่ได้ปฏิบัติบทบาทมารดา ภูมิใจที่ตนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และรับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว ทำให้มารดาหลังคลอดติดเชื้อเอชไอวีเกิดกำลังใจ และความหวัง ส่งผลให้เกิดความสามารถในการเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ และมีพฤติกรรมป้องกันการแพร่กระจายเชื้อเอชไอวีอย่างถูกต้องรวมทั้งมีการปรับตัวที่ดี5 แต่ในสภาพความเป็นจริงมารดาบางรายไม่สามารถเปิดเผยว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี ต่อสามีหรือญาติเพราะกลัวถูกรังเกียจและถูกทอดทิ้งได้ ทำให้ต้องทนทุกข์อยู่ลำพังจนพัฒนาจากการติดเชื้อกลายเป็นโรคเอดส์ภายใน 1 ปี⁷ แต่มีบางรายที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาและได้เลือกการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ

เป็นประจำทำให้จิตใจมั่นคง เกิดสติปัญญา ค่อยๆ วางความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับ^{10,11} ซึ่งส่งผลให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการที่พยาบาลจะสามารถตอบสนองมิติด้านจิตวิญญาณของมารดาติดเชื้อเอชไอวีได้โดยการนำเทคนิควิปัสสนาสมาธิมาใช้กับมารดาติดเชื้อเอชไอวีจะช่วยให้พยาบาลดูแลมารดาได้แบบองค์รวม ทำให้ช่วยส่งเสริมให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. การส่งเสริมสุขภาพมารดาติดเชื้อเอชไอวีด้วยเทคนิควิปัสสนาสมาธิ

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างยั่งยืนเพื่อให้มารดาสามารถดูแลตนเองได้แม้ว่าจะมีสามี/ครอบครัวหรือไม่ก็ตาม8.9 เพราะจากประสบการณ์ในการดูแลมารดาติดเชื้อเอชไอวีพบว่ามารดาที่มีความศรัทธาในพระพุทธเจ้าและเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดูแลตนเองและทารกได้ดี รวมทั้งมีพลังใจในการมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลลูกน้อยให้ปลอดภัยจากโรคเอดส์ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพของมารดาติดเชื้อเอชไอวี โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยให้มารดาติดเชื้อเอชไอวีคงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้อย่างยั่งยืน

มารดาติดเชื้อเอชไอวีสามารถกำหนดสติให้รู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น มารดาต้องมีสติรับรู้การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งความคิดและควรฝึกให้รู้ลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดจิตที่ลมหายใจเข้าให้รู้ว่าลมกำลังเดินทางเข้าที่ปลายจมูก เคลื่อนเข้าไปเรื่อย ๆ ไปสู่คอและลงไปในท้อง (ให้จับความรู้สึกที่ลมผ่าน) เมื่อหายใจออกให้เอาจิตตามลมหายใจออกในท้องขึ้นมายังคอ แล้วผ่านออกทางปลายจมูก หรืออาจบริกรรมคำว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และคำว่า “โธ” เมื่อหายใจออกขณะที่ฝึกถ้าสติหลุดจากลมหายใจให้เริ่มต้นใหม่ เมื่อฝึกไป

เรื่อย ๆ จะรับรู้การอยู่กับลมหายใจที่ละเอียดขึ้นจนไม่รู้สึกรู้สึกว่ามีลมหายใจ จิตจะรู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย

เมื่อมีความไม่สุขสบาย จากภาวะคัดตึงเต้านมเนื่องจากงดให้นมทารก จึงทำให้เกิดคัดตึงเต้านมตามมา รู้สึกปวด คัดตึง มีไข้ ควรติดตามดูจิตขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตคิดสิ่งต่าง ๆ เข้ามากำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” จนกว่าหยุดคิด หากรู้สึกโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” เมื่ออารมณ์โกรธหายไป ควรแผ่เมตตาแล้วกลับมาตามรู้การพองและยุบของท้อง เมื่อหายใจเข้าและออกต่อไป จนรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

มารดาติดเชื่อเอชไอวีต้องกำหนดจิตรู้ธรรมะหรืออารมณ์หรือสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นอย่างไร เช่น เมื่อไม่สุขสบาย จากอาการ ปวดแผล อึดอัดท้อง หายใจไม่สะดวก จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (นิรวณ) ก็กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” เมื่อฟุ้งซ่านหายไป ก็กำหนดสติรู้ (สติสัมโพชฌงค์) ว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นอาการของความไม่สุขสบายนั้น ๆ และกำหนดว่า “อดทนหนอ พากเพียรหนอ” (วิริยะสัมโพชฌงค์) และใช้ธรรมะวิจยสัมโพชฌงค์เลือกสรรพลังที่ดีให้กับตนเอง โดยกำหนดจิตตามรู้การพองและยุบของท้องขณะหายใจเข้าและออก (สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์) จนรู้สึกผ่อนคลายทั่วร่างกายและจิตใจโล่งไม่เครียด นั่นคือเกิดปิติและความสงบกาย สงบจิต (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าว หากบุคคลใดได้ปฏิบัติ ถือว่าเป็นธรรมะอันประเสริฐที่สุด เพราะทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น มีสติ เป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นต่าง ๆ ทำให้เกิดความสงบ ใจเป็นกลาง รู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกิดปัญหาในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดผลดี รู้จักการดับทุกข์ที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ โมหะได้ หากมารดาติดเชื่อเอชไอวีได้ปฏิบัติจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายสามารถเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ซึ่งทำให้ลดความทุกข์ทรมานได้เป็นอย่างดี หากไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ อาจใช้การปฏิบัติธรรมะวิธีใดวิธีหนึ่ง

เพื่อรักษาจิตให้ตามสภาพที่พึงกระทำได้ตามความถนัด เช่น การเจริญสติแบบอานาปานสติ การสวดมนต์ นับลูกประจำ การเคลื่อนไหวแขน การนั่งสมาธิ นอนสมาธิ เป็นต้น ซึ่งพบว่ามารดาบางคนสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดโดยการทำอานาปานสติ ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจทั้งเข้าและออก ปรากฏว่าแทบไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย อีกทั้งจิตยังแจ่มใส ตื่นตัวกว่ามารดาที่ใช้ยาลดปวด แต่มารดาบางรายหากปวดมาก ต้องผสมผสานระหว่างยาลดปวดและการเจริญสติแบบอานาปานสติหรือการทำสมาธิก็ได้^{10,11}

สรุป

การส่งเสริมสุขภาพมารดาติดเชื่อเอชไอวีด้วยเทคนิควิปัสสนาสมาธิมีส่วนอย่างมากที่ช่วยให้มารดาติดเชื่อเอชไอวีวงความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้อย่างยั่งยืน ส่งผลให้มารดามีพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีสอดคล้องกับประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เขียนที่ปฏิบัติมาเกือบสิบปีทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ มีสติและเกิดปัญญา รวมทั้งแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี จึงสมควรประยุกต์และส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากรรมฐานในการแก้ปัญหาสุขภาพกายและจิตให้แพร่หลายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. เรณู ทัศนรงค์. ธรรมบรรยาย. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา; 2549
2. ลิริ กรินชัย. การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา; 2551
3. วศิน อินทสระ. พระไตรปิฎก ฉบับที่ห้าแห่งแล้ว. พิมพ์ครั้งที่ 2.. กรุงเทพฯ : เม็ดทราย; 2553
4. ลิริ กรินชัย. บทไหว้พระสวดมนต์. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา; 2553
5. กอบกาญจน์ ศรีประสิทธิ์. การผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการดูแลสตรีที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์. กรุงเทพฯ : อัลลายด์เพรส.; 2550

6. มูลนิธิเอ็ดส์แห่งประเทศไทย. ประการณ และ บทเรียนการดูแลผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวีและครอบครัว. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเอ็ดส์แห่งประเทศไทย. ; 2552
7. Sawatphanit, W., Ross, R., & Suwansujarid, T. Development of self-esteem among HIV positive pregnant women in Thailand : Action research. *Journal of Science, Technology, and Humanities* 2004; 2(2) : 55-69.
8. วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์. รูปแบบการดูแลที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของมารดาติดเชื้อเอชไอวี : มุมมองใหม่สำหรับผู้ดูแลสุขภาพ. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา* 2548; 13(3) : 1-9.
9. Ross, R., Sawatphanit, W., & Suwansujarid, T. Finding Peace (Kwam Sa-ngob Jai) : A Buddhist Way to Live with HIV. *Journal of Holistic Nursing* 2007; 10(10): 1-8.
10. ประเวศ วะสี. *บนเส้นทางชีวิต*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน; 2554.
11. ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ สมจิตร ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ. *สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.