



ความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทย ที่ปฏิบัติธรรม*

ศุภกรใจ เจริญสุข**

เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม***

ไมเคิล คริสโตเฟอร์****

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ประกอบด้วยสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 2 กลุ่ม ได้แก่ สตรีผู้บวชในพุทธศาสนา จำนวน 6 คน และสตรีผู้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้บวช จำนวน 7 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า สตรีไทยที่ปฏิบัติธรรมบรรยายประสบการณ์ใน 2 ประเด็นหลักคือ ความหมาย และปัจจัยบ่มเพาะสติ โดยความหมายของสติมี 4 ประเด็นย่อย คือ 1) การอยู่กับปัจจุบันขณะ 2) ตระหนักรู้ตนเอง 3) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง และ 4) เป็นกลาง เป็นธรรมชาติ ในส่วนของปัจจัยบ่มเพาะสติ มี 2 ประเด็นย่อย คือ 1) ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งมี 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) การมีศรัทธาและฉันทะ (2) การมีศีล (3) ความพร้อมของร่างกาย และ (4) การหมั่นฝึกฝน และ 2) ปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งมี 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) การอยู่ในสถานที่สงบ และ (2) การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา การศึกษานี้ทำให้เข้าใจความหมายของสติ และทราบปัจจัยบ่มเพาะสติ ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต และพัฒนาโปรแกรมการบำบัดทั้งทางกายและทางจิตโดยใช้สติเป็นฐาน ตลอดจนพัฒนาเครื่องมือประเมินการมีสติในบริบทของไทย

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม; การวิจัยเชิงคุณภาพ; สติ; สตรีไทย

*การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “การประเมินภาวะการมีสติแบบข้ามวัฒนธรรม: การวิเคราะห์ด้วยวิธีการผสมผสาน”

**วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช อีเมลติดต่อ : sukjai@ckr.ac.th

***วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี

****มหาวิทยาลัยแปซิฟิก สหรัฐอเมริกา



Meaning and Cultivating Factors of Mindfulness as Experienced by Thai Females who Practice Dhamma*

*Sukjai Charoensuk***

*Penphan Pitaksongkram****

*Michael Christopher*****

Abstract

The purpose of this qualitative study was to describe meaning and cultivating factors of mindfulness as experienced by Thai females who practice Dhamma. Participants were purposively selected to include 2 groups of Thai females who practice Dhamma. The first group consisted of 6 female Buddhist monks, and the second group consisted of 7 female who practice Dhamma without ordaining. Data were collected using in-depth interview. The instruments used were demographic data questionnaire and guideline for semi-structured interview developed by researchers. Content analysis was employed to analyze the data.

The results revealed that Thai women who practice Dhamma described their experience in 2 themes, which were meaning and cultivating factors of mindfulness. The meaning composed of 4 categories; 1) Being Present, 2) Self-awareness, 3) Contemplation, and 4) Being Neutral. The cultivating factors of mindfulness composed of 2 categories; In-personal factors and Ex-personal factors. The In-personal cultivating factors included 4 sub-categories; Faith and Love, the Five Precepts, Sound body, and Practice. The Ex-personal cultivating factors included 2 sub-categories; Serenity, and Learning. These findings increase understanding about meaning of mindfulness and its cultivating factors. These could be used as a guideline to promote mental health and develop nursing interventions using mindfulness based, as well as, develop the instrument for assessing mindfulness in Thai context.

Keywords: Mindfulness; Qualitative research; Thai women; Practice Dhamma

*This study is a part of the Transcultural Mindfulness Assessment: A Mixed Methods Analysis Research Project supported by NIH, USA.

**Boromarajonani College of Nursing, Chakriraj email: sukjai@ckr.ac.th

***Boromarajonani College of Nursing, Chon Buri

****Pacific University, U.S.A.



ความเป็นมาและความสำคัญ

จิตวิทยาทางตะวันตกได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับภาวะการมีสติ ในขณะที่การปฏิบัติฝึกสติมีรากฐานมาจากพุทธศาสนา¹ การมีสติหมายถึงภาวะการตระหนักรู้ประสบการณ์ปัจจุบันขณะ ด้วยการยอมรับหรือไม่ตัดสิน²⁻³ หรือเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันของการกำกับตนเองเพื่อให้ความสนใจกับสิ่งที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ และการปรับการรับรู้ที่มีต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นให้เป็นการเปิดใจและยอมรับ⁴ การมีสติเป็นสิ่งพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และมีการศึกษาประโยชน์ของการมีสติ เช่น การทดสอบประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติที่มีสติเป็นฐานในการลดอาการที่สัมพันธ์กับภาวะทางจิตใจและการเจ็บป่วยหลายอย่าง⁵⁻⁶ เป็นต้น

ในทางการพยาบาล ได้นำแนวปฏิบัติของการเจริญสติมาประยุกต์ในการพยาบาลมากกว่า 20 ปี โดยเฉพาะการผสมผสานกิจกรรมการพยาบาลและการฝึกเจริญสติเพื่อการดูแลบุคคลที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น การฝึกสติแบบอานาปานสติ มาประยุกต์ใช้ในการพยาบาลเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง⁷ ช่วยให้ความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลดลง⁸ ไขมันในเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และชีพจรลดลง การฝึกสติมีผลต่อภาวะสุขภาพจิตทั้งในบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีเจ็บป่วยทางจิต⁹⁻¹⁰ มีการนำการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการดูแลทางการพยาบาลด้วยการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติสำหรับโรคซึมเศร้า¹¹ และโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เพื่อบำบัดอาการซึมเศร้า ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า¹² นอกจากนี้การฝึกสติหรือการเจริญสติยังช่วยลดความอยากสุรา¹³ และป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ ในผู้ที่มีปัญหาจากการเสพยาสุรา¹⁴ เป็นต้น

เป็นที่น่าสังเกตว่าการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีสติเป็นฐานไม่ได้ประเมินภาวะการมีสติ แต่

ประเมินพฤติกรรม หรืออาการทางคลินิก ซึ่งเกิดจากการสันนิษฐานว่าพฤติกรรมหรืออาการทางคลินิกที่ดีขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการเพิ่มขึ้นของภาวะการมีสติ ปัจจุบันจึงมีนักวิจัยชาวตะวันตกได้พัฒนาเครื่องมือวัดภาวะการมีสติ ได้แก่ the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)¹⁵, the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)¹⁶, the Toronto Mindfulness Scale (TMS)¹⁷, the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)¹⁸ และ the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)¹⁹ เครื่องมือวัดภาวะการมีสติเหล่านี้มีลักษณะที่แตกต่างกันในการวัดภาวะการมีสติ เช่น the CAMS, FMI, และ KIMS ถูกพัฒนาให้วัดภาวะการมีสติในมิติที่กว้าง ในขณะที่ the MAAS และ TMS มุ่งวัดภาวะการมีสติในมิติที่เฉพาะเจาะจง นอกจากนี้เครื่องมือวัดภาวะการมีสติหลายชุดที่มีข้อคลาดเคลื่อนทางคุณภาพของเครื่องมือ^{15, 17-18, 20} ข้อวิพากษ์ที่สำคัญคือเครื่องมือเหล่านี้ อาจจะไม่ได้อัดภาวะการมีสติอย่างแท้จริง แต่เกิดจากการถ่ายทอดบริบทของพุทธศานามาสู่การเน้นพยาธิสรีระของโลกจิตวิทยาตะวันตก สิ่งที่เหมาะสมของเครื่องมือวัดภาวะการมีสติเหล่านั้นคือพัฒนาขึ้นโดยนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก และไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญทางการฝึกสติ

การศึกษาความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติจากผู้ปฏิบัติธรรม จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการทำความเข้าใจสติในบริบทของพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาเครื่องมือวัดภาวะการมีสติที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา เพื่อใช้ประโยชน์ในการวิจัยเกี่ยวกับสติต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติในบริบทของสตรีไทยผู้ปฏิบัติธรรม จะทำให้พยาบาลซึ่งส่วนใหญ่เป็นสตรี ที่สนใจการใช้สติในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค บำบัดการเจ็บป่วย และฟื้นฟูสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้มีนำไปใช้ในการบ่มเพาะสติให้กับตนเอง และผู้รับบริการ ตลอดจนครอบครัวได้อย่างเหมาะสม



วัตถุประสงค์

เพื่อบรรยายความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติจากประสบการณ์ของสตรีไทยผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ที่เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่เป็นสตรีผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีประสบการณ์การเป็นผู้ปฏิบัติ หรือเจริญสติด้วยตนเอง มุ่งทำความเข้าใจความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติตามการรับรู้และการปฏิบัติของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วยสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 2 กลุ่ม ได้แก่ สตรีผู้บวชในพุทธศาสนา และสตรีผู้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้บวช สตรีผู้บวชในพุทธศาสนา ประกอบด้วย ภิกษุณีรูปแรกของประเทศไทยที่ได้รับการบวชอย่างถูกต้องตาม พิธีการบวชของพระภิกษุณีในนิกายเถรวาท และนักบวชหญิงที่เตรียมพร้อมเพื่อการบวชเป็นภิกษุณี ซึ่งเรียกว่าสามเณรีจำนวน 5 รูป รวม 6 รูป ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ และอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเทปการสัมภาษณ์ สตรีผู้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้บวช จำนวน 7 คน คัดเลือกจากผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มาปฏิบัติธรรมในวัด 3 แห่งที่เป็นสถานที่เก็บข้อมูลวิจัยในการศึกษาเรื่อง “การประเมินภาวะการมีสติแบบข้ามวัฒนธรรม: การวิเคราะห์ด้วยวิธีการผสมผสาน” ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยดังกล่าว ได้แก่ ในระหว่างเดือนมกราคม 2554 ถึง ธันวาคม 2555 ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลตอบรับและยินดีให้สัมพันธิตลอดจนการอนุญาตให้สังเกตการณ์ระหว่างการปฏิบัติธรรม

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยแปซิฟิก (Pacific University) ประเทศสหรัฐอเมริกา และของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ทั้งนี้การเผยแพร่

ผลงานวิจัยได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลทุกคน ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญกับการรักษาความลับ ความเป็นส่วนตัวด้านความคิด ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกนั้น ผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิเสธที่ตอบคำถามหรือข้อความใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ที่จะตอบ และสามารถหยุดการสนทนาได้ตลอดเวลา การนำเสนอรายงานวิจัยจะใช้นามสมมติแทนชื่อของผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินดียอมรับในการวิจัยจึงให้เซ็นชื่อในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลทีมผู้วิจัยทุกคนต้องผ่านการอบรมโปรแกรมจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ (NIH course) และผู้วิจัยมีกระบวนการเตรียมผู้ช่วยวิจัยให้เกิดความเข้าใจวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์ ประเด็นคำถามการสัมภาษณ์ในแนวทางเดียวกัน เพื่อให้รวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างครอบคลุมครบถ้วนตามวัตถุประสงค์การวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัย ประกอบด้วย

1. การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviews) โดยการสัมภาษณ์มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ความหมายของสติและปัจจัยบ่มเพาะสติ ของผู้ให้ข้อมูล ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยและขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อน โดยผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเจ้าอาวาสในการเก็บข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลเซ็นเอกสารยินยอมให้เก็บข้อมูลทุกคน ในการสัมภาษณ์จะใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงต่อคน ภายหลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยมีการเตรียมข้อมูล ดังต่อไปนี้

- 1.1 นำเทปการสัมภาษณ์ไปถอดเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (verbatim transcription)

- 1.2 นำเอกสารถอดเทปการสัมภาษณ์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละบุคคลตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาอีกครั้ง หากมีประเด็นใดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยนำกลับมาแก้ไข เพิ่มเติม

- 1.3 นำเอกสารถอดเทปการสัมภาษณ์มาเข้า



กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative data analysis) โดยการอ่านและวิเคราะห์สาระ

2. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non participant observation) เป็นการสังเกตอิริยาบถ พฤติกรรมการปฏิบัติหรือการเจริญสติ ของผู้ให้ข้อมูลในขณะสัมภาษณ์

3. การจดบันทึก (field note) เป็นวิธีการสำคัญในการเก็บข้อมูลที่ทำให้การวิจัยสมบูรณ์ขึ้น ช่วยให้ข้อมูลที่ได้นั้นมีความครบถ้วนมากกว่าการตอบคำถามจากผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น ผู้วิจัยจะบันทึก อิริยาบถ พฤติกรรมและสิ่งที่ได้จากการสังเกตแล้วนำมาประกอบกับการวิเคราะห์สาระที่ได้จากการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ผู้วิจัย ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการทำวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และได้รับการประชุมเตรียมการและทบทวนฝึกประสบการณ์เพิ่มเติมสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดตัวอย่างคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviews) ให้สามารถรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ตัวอย่างคำถามการสัมภาษณ์ มีดังนี้

1. ท่านให้ความหมายของการมีสติอย่างไร
2. ท่านรู้ได้อย่างไรว่าบุคคลใดมีสติ
3. ท่านจะอธิบายลักษณะบุคคลที่มีสติอย่างไร หรือบุคคลเหล่านั้นมีคุณลักษณะอย่างไร
4. ท่านจะอธิบายลักษณะบุคคลที่ไม่มีสติอย่างไร หรือบุคคลเหล่านั้นมีคุณลักษณะอย่างไร

5. การมีสติทำให้เกิดอะไร

6. บุคคลจะสร้างหรือก่อให้เกิดสติได้อย่างไร

3. อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เทป และเครื่องบันทึกเทปเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลจากเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ในข้อความ (Latent content analysis) ตามแนวทางของการริเริ่มและลุนแมน²¹ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยอ่านคำบรรยายและบททวนข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละบรรทัดเพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหาภาพรวมเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลโดยเก็บการคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. ผู้วิจัยค้นหาหน่วยความหมาย(Meaning unit) ซึ่งหมายถึง คำ ประโยค และย่อหน้าซึ่งสะท้อนถึงความหมายสำคัญของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสติและปัจจัยปมเพาะสติ การย่อหน่วยความหมาย(Condense meaning unit) อ่านบททวนประโยคที่เป็นแนวคิดของผู้ให้ข้อมูล และกำหนดรหัส(Code) รหัสที่มีความเหมือนและแตกต่างกันระหว่างกลุ่มรหัสมีการเชื่อมโยงและเปรียบเทียบเพื่อกำหนดเป็นหมวดหมู่ย่อย (Subcategories) และก็มีการจัดระเบียบให้เป็นหมวดหมู่ (Category)

3. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างหมวดหมู่ที่สะท้อนความหมายและปัจจัยปมเพาะสติในรูปแบบของประเด็น (Theme)

การสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้และคุณภาพของข้อมูล (Trustworthiness) ตามแนวคิดของลิน คอนและกุปา²² ดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือ (Credibility) ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องโดยการส่งข้อมูลที่ได้รับการถอดเทปการสัมภาษณ์ย้อนกลับให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของข้อมูล



2. การพึ่งพากับเกณฑ์อื่น (Dependability) ผู้วิจัยถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทุกรายอย่างเป็นอิสระจากนั้นนำมาประเด็นมาทวนสอบร่วมกับผู้ร่วมวิจัยและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพิจารณาประเด็นหลักและสาระไปในทางเดียวกัน

3. การนำข้อมูลไปใช้ (Transferability) ผู้วิจัยคำนึงถึงการนำผลการวิจัยไปใช้ในบริบทอื่นๆ จึงบรรยายรายละเอียดต่างๆ ของการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล และขั้นตอนต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ผู้อ่านสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นที่คล้ายคลึงกัน

4. การยืนยันข้อมูล (Confirmability) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารหลักฐานต่าง ๆ ตลอดจนการดำเนินการวิจัย ได้แก่ เทปบันทึกเสียง แบบบันทึกที่ใช้ในการบันทึกข้อมูล เพื่อสามารถอ้างอิงและตรวจสอบข้อมูลซ้ำได้ตลอดเวลา

ข้อค้นพบ

ผู้ให้ข้อมูล มีอายุระหว่าง 28-69 ปี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.85) มีระยะเวลาการฝึกเจริญสติ ระหว่าง 1-40 ปี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.15 ปี) ระยะเวลาและความถี่ในการเจริญสติมากที่สุดคือเกือบตลอดเวลาและปฏิบัติทุกวัน สำหรับระยะเวลาและความถี่ในการเจริญสติที่น้อยที่สุดคือวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน ลักษณะการฝึกเจริญสติมีทั้งสมถะ วิปัสสนา สติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ จากการวิเคราะห์สาระบทสัมภาษณ์สตรีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 13 คน ผู้วิจัยมีข้อค้นพบใน 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ความหมายของสติ และ 2) ปัจจัยบ่มเพาะสติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายของสติ

สติเป็นสภาวะที่มีลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1.1 อยู่กับปัจจุบันขณะ (Being present)

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การมีสติหมายถึงการอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองเป็นใคร กำลังทำอะไร

มีลักษณะไม่หลงลืม สงบไม่กระวนกระวาย ไม่หมกหมุ่นกับอดีต หรือพุ่งชานไปกับอนาคต จิตกับกายอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันในสภาวะที่เป็นปัจจุบันขณะ

“สติคือต้องอยู่กับขณะปัจจุบัน...ปัจจุบันขณะนี้แหละ เรากำลังทำอะไรในขณะปัจจุบัน...สติทำให้เราเห็นกระบวนการทำงานระหว่างจิตกับกาย ทุกอย่างเหมือนสโลว์โมชั่น...” ID 1

“เราอยู่กับปัจจุบันค่ะ เราอยู่กับขณะนี้ เต็มบริบูรณ์ บางที่เรานั่งอยู่ที่นี่ค่ะ แต่เราไม่ได้อยู่กับอาการนั่ง เราคิดเรื่องอื่น อย่างนี้เราไปจากกายเราแหละ เรียกส่งจิตออกนอก...สติคือการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ” ID 2

การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และลดความทุกข์ที่เกิดจากการพุ่งชานกังวล การแสดงออกที่เห็นจะเป็นผู้ที่มีจุดมุ่งหมาย (Focus) กับการกระทำของตน เช่น การตั้งใจฟังในขณะที่สนทนา รู้เป้าหมายของการกระทำ เช่น ต้องการเดินมาหยิบของ ก็สามารถหยิบของที่ต้องการได้ ไม่หลงลืมเมื่อมาถึงที่ต้องการแล้วไม่รู้ว่าจะมาทำอะไร เป็นผู้ที่ดีดี พุดดี และทำดี

“เมื่อเราไม่มีสติ เราอาจจะทำอะไรผิดพลาดได้ มันไม่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน มันอาจจะพุ่งชานไปทำให้งานผิดพลาด...ชีวิตประจำวันก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่มีสติก็จะทำ คิด เรื่อยเปื่อย พุ่งชาน เกิดความทุกข์ โลก โกรธ หลง...” ID 7

“คนมีสติดูจากการกระทำ คำพูดและการคิด ทั้งหมด 3 อย่างคือ กาย วาจา ใจ...เดินจะไปเอาของ ไปแล้วนี่ หยิบของมาได้ไหม ถ้าหยิบมาได้แสดงว่าเขามีสติ... พุดไม่มีสติก็จะเป็นการพุดผิดศีลธรรม พุดให้ร้าย พุดเพ้อเจ้อ ส่อเสียด หยาบคาย พุดไม่มีนี่ก็คิด... มีสติในการคิด อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดพุ่งชาน คิดถึงคนโน้นคิดถึงเรื่องนี่...” ID 8

1.2 ตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness)

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การมีสติหมายถึง



ถึง การตระหนักรู้ในตนเอง ตื่นรู้ว่าตนกำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม รู้ อิริยาบถของตนเอง ตลอดจนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ตื่นตระหนกตกใจง่าย ไม่แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“มายฟูเนส นะคะ ต้องตระหนักรู้ว่าในปัจจุบัน เรามีความตื่นรู้มากแค่ไหน หลวงแม่กำลังพูดกับอาจารย์ แต่ว่ามันตื่นรู้ว่าพัดลมตัวนั้นมันเปิดอยู่ เหมือนกับอาจารย์ ชับรอมองไปข้างหน้า แต่ไม่ได้หมายความว่า อาจารย์ มองไม่เห็นสองข้างทางนะ” ID 1

“คนที่มีสติเนี่ย อยู่ในอิริยาบถ นั่ง ยืน เดิน นอน นิ่ง ก็รู้ว่านั่ง ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นอนก็รู้ว่านอน ก็จะไม่เดินไปเตะอะไร...” ID 2

การรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ใช้อวัยวะรับสัมผัสทั้ง 5 ประการคือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวสัมผัส และ ใจเป็นเสมือน ทวารรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ สติจะทำให้เกิดการตื่นรู้ตามหลักสติปัญญา 4 คือ การรู้กาย ว่าเคลื่อนไหวอย่างไร สัมผัสกับอะไร ร้อน เย็น อ่อน แข็ง การรู้จิตว่า คิดอะไรอยู่ การรู้เวทนาคือรู้ว่า รู้สึกอย่างไร และการรู้ธรรมคือรู้ว่าสภาพที่แท้จริงเป็นอย่างไร มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ มองเห็น ปัจจัยที่เป็นเหตุและผลที่เกิดขึ้นจากเหตุต่างๆ เช่น เมื่อตระหนักรู้ว่ารู้สึกโกรธ จะมองเห็นเหตุที่ทำให้โกรธและ คลายความโกรธลงได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“สติคือการระลึก รู้ มันอยู่ที่ว่าเรามีอะไรมากระทบ เราเอาสติเข้าไปจับว่าสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นผัสสะชนิด ไหน มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ” ID 12

“การเดินจงกรม อย่างเท้าเรากระทบพื้น เราจะทราบว่ามันแข็ง เวลาที่เรากระทบลงไป เดินลงไป เราเหยียบลงไป ตรงห้องมันจะตึง เวลาที่เรายกออกมา มันจะหย่อน นี่ก็คือ เรามีสติ แล้วก็รู้สึกตัว” ID 4

“ไฉนหน้กัปกวด ไฉนนี้กัปกวด ก็ต้องใช้ธรรมะที่จะ อธิบายว่าที่มันปวดนี้เพราะเรามีสังขาร เรามีร่างกายใช้ โหม เราไม่อยากจะปวดหัว ก็ต้องไม่มีหัวให้ปวดช...” ID 1

1.3 ใคร่ครวญตามความเป็นจริง (Contemplation)

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การมีสติหมายถึง การคิดใคร่ครวญตามความเป็นจริง รู้สภาพความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากความคิด เนื่องจาก สติทำให้ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ความโศกเศร้า การมีสติ และใคร่ครวญทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง เท่าทันใจหรือความคิดของตน ผู้ที่มีสติจะตระหนักรู้และ ไตร่ตรอง คิดใคร่ครวญก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา จึงทำให้เป็นผู้ที่สำรวม แสดงออกเหมาะสมตามกาลเทศะ สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของ ตนเองได้

“เราคิดเนี่ยความคิดหลายๆ อย่างนะ มันไม่ได้ตาม ความเป็นจริง การรับรู้ การคิดตามสภาพความเป็นจริง ก็เป็นอย่างหนึ่ง การคิดแม้มองโลกในแง่ดี หรือมองโลก ในแง่ร้ายก็ไม่ใช้แบบพุทธ แบบพุทธก็คือรู้ตามความเป็นจริง อันนี้เกิดสภาวะยอมรับ...” ID 2

“ถ้ามีสติแล้วก็จะนำมา หนึ่งคือความเข้าใจตนเอง เท่าทันใจตนเอง...เมื่อเราไม่พอใจก็สามารถใคร่ครวญ กับตัวเองได้ว่าอะไรเกิดขึ้น เห็นอารมณ์ เห็นความโกรธ... เราก็จะสามารถเข้ามาดูสิ่งเหล่านี้ได้เร็วขึ้น เท่าทันกับ การครองตนในการดำรงชีวิตแต่ละวัน” ID 3

“คนมีสติเขาจะทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เวลาที่ทำอะไร ก็มีสติอยู่กับสิ่งนั้น แล้วอะไรมากระทบนี่นะ เขาก็จะสามารถแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้อง” ID 7

“คนมีสติ...พูดถูกกาลเทศะ พูดอะไรอย่างนี้ะคะ รู้กาลเทศะ รู้เขา รู้เรา รู้ในสถานการณ์ว่าควรพูดอย่างไร การแสดงออกจะแสดงอย่างไร...” ID 7

1.4 เป็นกลางเป็นธรรมชาติ (Being Neutral)

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การมีสติหมายถึง ความสงบ การว่างหรือเป็นกลางตามธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกสติและพัฒนาสติมาระดับหนึ่งแล้ว จะ ประสพกับความสงบ มีความว่างของจิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติ ไม่มีการตัดสิน ประจักษ์ว่า ดี หรือ ไม่ดี รับรู้ทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริงหรือเป็นธรรมชาติ



“ที่นั่นมันก็สงบ รู้สึกว่างๆนะคะ รู้สึกสบาย สบายตัวดี เป็นความสงบที่ไม่สุขไม่ทุกข์คืออยู่ในภาวะเฉยๆ รู้สึกว่างๆ” ID 3

“เห็นความเป็นจริงกับตัวเอง ถ้าจะบอกว่าทุกข์ใหม่ มันก็ไม่ทุกข์ ความเป็นจริงมันไม่ใช่ทุกข์ การเป็นบวก เป็นลบ เราไปแปลมัน ไปหลงมัน...” ID 8

2. ปัจจัยบ่มเพาะสติ

การฝึกสติหรือการบ่มเพาะสติมีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งในส่วนของการทำงานให้เกิดสติและเกิดความมั่นคงของสติ ปัจจัยบ่มเพาะสติ สามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในของบุคคล ที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล หรือสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง และปัจจัยภายนอกบุคคล ที่บุคคลต้องแสวงหาเพื่อให้เกิดสติหรือทำให้สติมีความมั่นคงขึ้น ประกอบด้วย

2.1 ปัจจัยบ่มเพาะสติภายในบุคคล

2.1.1 การมีศรัทธาและฉันทะ เมื่อซักถามถึงปัจจัยบ่มเพาะสติผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การฝึกสติเริ่มจากความชอบ รักที่จะทำ มีศรัทธาและความเชื่อว่าการฝึกสติเป็นสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง และจำเป็นในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาจะเชื่อว่าสติเป็นเครื่องกำกับ ควบคุม กาย วาจา ใจ ของเราให้บริสุทธิ์ เป็นกุศล ดังนั้นสติจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความอยากฝึก ชอบฝึก และรักที่จะฝึก

“มันเริ่มด้วยฉันทะคะ ต้องมีความพอใจ พอใจแล้ว ก่อเชื่อว่า การฝึกสติมีนะคะ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตของเรา...” ID 1

“การฝึกจิตไม่ยากคะ ต้องมีฉันทะ มีความพอใจ ว่าเราทำเพื่อให้เราเจริญธรรม” ID 2

2.1.2 การมีศีล ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่า การพัฒนาเป็นคนมีสติได้นั้นเกิดจากการที่บุคคลนั้น มีการรักษาศีล 5 มีสติค่อนข้างสมบูรณ์ เพราะรักษาได้ บริสุทธิ์ มีโอกาสที่จะไปทำสิ่งที่ไม่ดี น้อยมาก ดังนั้นคนที่มีความดีทำให้เกิดสติได้ง่าย นอกจากนี้ศีล เป็นเหมือนกำแพง หรือเป็นรั้วกัน เวลาที่บุคคลจะไปทำความผิดต้อง

ป็นข้ามกำแพงศีลนี่ออกไปซึ่งจะยากลำบากมากกว่าคนไม่มีศีล การถูกบังคับด้วยศีล 5 ช่วงแรกเมื่อสติยังไม่เข้มแข็ง มันคง บุคคลจะมีศีล 5 มาบังคับไว้ไม่ทำให้ทำอะไรที่ไม่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม เช่น ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักขโมย ห้ามพูดปด ห้ามประพฤติผิดในกาม ห้ามกินเหล้า แต่เมื่อฝึกสติหรือเจริญสติจนเข้มแข็งแล้ว ศีลจะเป็นธรรมชาติที่ปฏิบัติโดยไม่ต้องรู้สึกว่าคุณบังคับ

“.....อยากจะทำจริงๆแล้ว มันเกิดจากการบังคับก่อน อย่างเช่น แรกๆเราไม่มีสติ เราก็มีศีล 5 มาบังคับ พอถึงจุดหนึ่งมันก็จะไม่ไหว เพราะมันไม่ได้เป็นสติที่เกิดขึ้นจากตัวเอง.....พอดคนเรามีศีลแล้ว ศีล ไม่จำเป็นเลย เพราะว่าเราจะทำอะไรเหล่านั้นได้อัตโนมัติ จะไม่ทำผิดศีลโดยปริยาย เพราะเราก็จะรู้เท่าทันในกฎแห่งกรรม.....” ID 4

“ศีล มันเป็นรั้วกัน ไม่ให้เราทำอะไรที่ไม่ดี คนที่มีสติ ต้องรู้ศีล ว่าศีลมีอะไรบ้าง เวลาที่เราจะแสดงออก มันก็มาคุมสติเราใช้ใหม่ มันเป็นรั้วกันไม่ให้เราทำผิดทำบาป” ID 7

2.1.3 ความพร้อมของสภาพร่างกาย เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยบ่มเพาะสติ ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่าร่างกายของผู้ที่ฝึกสติได้ดีต้องแข็งแรง ไม่มีสารเคมี ไม่มีสารเสพติดอยู่ในตัว ไม่มีเชื้อโรคที่ทำให้ตนเองป่วยหรือเจ็บปวด ที่ทำให้เราไม่ทุกขเวทนา เพราะว่าการมรณ์เราก็ต้องไปยึดอยู่กับความเจ็บปวดหรือความทุกข์นั้นๆ การที่สารเคมีในสมองเปลี่ยนแปลง การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะแปรปรวนทำให้ยากต่อการฝึกสติ

“.....เราจะกำหนดสติได้เราใช้หลักปฏิบัติ อาปานสติ กายเราต้องอยู่ในท่าที่สมบูรณ์ อิริยาบถที่สุขสบาย ไม่ทำให้ร่างกายเจ็บปวดตรงไหนตรงนี้ ไม่ได้คิดฟุ้งในเรื่องอื่นๆ ของสิ่งทีมากระทบ อยู่กับตนเอง หันกลับมาดูตนเอง...” ID 2

“ถ้าร่างกายเราไม่สมบูรณ์เราเจ็บป่วย ความอดทนต่อการที่เราจะ เอ้อ ควบคุมอารมณ์หรือมีสมาธิเนี่ย มัน



ก็จะยาก” ID 11

2.1.4 การหมั่นฝึกฝน นอกจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นแล้วผู้ให้ข้อมูลยังเห็นว่าการบ่มเพาะสติต้องอาศัยการปฏิบัติด้วยตนเอง และหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ การฝึกฝนให้เกิดสติมี 2 แนวทางหลัก คือ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบัน ตระหนักรู้ตนเองในทำกิจกรรมต่างๆ สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเอง ในชีวิตประจำวัน เช่น ในการทำงาน หรือในวิถีชีวิต และการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติ การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติมี 2 วิธีคือ ฝึกสมถะ และฝึกวิปัสสนา การฝึกตามแนวทางสมถะเป็นการฝึกให้จิตสงบและมีสติอยู่กับปัจจุบัน อาจทำโดยการกำหนดคุณลมหายใจเข้าออก หรือเรียกว่า อานาปานสติ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติพื้นฐาน ในส่วนของการฝึกวิปัสสนาเป็นการฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ตามร่างกาย วาจา ใจ ใช้หลักสติปัญญา 4 คือ การตระหนักรู้กาย ทั้งกายที่อยู่ในภาวะสงบนิ่ง และกายที่เคลื่อนไหว การตระหนักรู้ความรู้สึก ทั้งความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจหรือเฉยๆ การตระหนักรู้ความคิด ทั้งความคิดหมกมุ่น ฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้อ และการตระหนักรู้ถึงการปรุงแต่งของจิต และความเป็นจริงตามธรรมชาติ การฝึกสติต้องหมั่นฝึกฝน ทำสม่ำเสมอ ไม่ควรหวังผลเลิศ จนทำให้ท้อใจ แต่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง

“...ให้มีการฝึกสติควบคู่ไปกับการทำงานของตน ก็คือว่ามีกรู้ตัวพร้อมในทุกๆ สิ่งที่เราทำ แล้วก็สิ่งที่เราสัมผัสกับผู้คนค่ะ...การทำสติมันขึ้นๆ ลงๆ ขึ้นกับสภาวะว่าวันนี้เรากระทบอะไรเยอะ ดั่งนั้นไม่ควรท้อใจทำให้สม่ำเสมอ ฝึกฝนบ่อยๆ แม้ซีเกียจก็ให้ฝึก” ID 2

“การสร้างให้มีสติก็คือต้องฝึกตัวเอง ฝึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เท่าที่เราจะทำได้ ถ้าเราทำได้ตลอดเวลา ก็จะเป็นสิ่งที่ดี...จะหยิบจะทำอะไร จะไปไหน จะหยิบก็ฝึกกาย จะพูดจะคิดจะทำอะไร จะพูดก็ต้องฝึก ใจก็ต้องฝึก ใจคิดุ่นวาย คิดฟุ้งซ่าน...ก็ฝึกู้ตัวในชีวิตประจำวัน...ดูตัวเองอยู่ตลอดเวลา” ID 8

“วิธีการฝึกสติทำได้หลายแบบนะคะ ที่เห็นเป็นรูปแบบคือการนั่งสมาธิ เจริญจิตภาวนา...การฝึกอานาปานสติ การเดินจงกรม... เป็นการมีสติในการเคลื่อนไหวของกาย...พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ 46 วิธี ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม สอดคล้องกับบุคลิกภาพ สอดคล้องกับความเป็นเขา” ID 3

“สมาธิ จะเป็นสองอย่างคือ สมถะ และวิปัสสนา สมถะเหมือนลับมีดให้คม...ถ้าเราไม่ค่อยนั่ง นั่งสมาธิวอกแวกเยอะ ก็เลยกระโดดไปทำวิปัสสนาเลย ซึ่งในที่สุดแล้วมันไม่เวิร์ค เหมือนฐานเราไม่มั่น” ID 2

“ภาวนามีสมถะ และวิปัสสนา สมถะนี่ก็จิตแน่วแน่อยู่กับปัจจุบันที่เราทำ อย่างเราทำงานหรือนั่งสมาธิ แล้วเรามีสติแน่วแน่อยู่ตรงนั้นเป็นสมถะ อีกอันหนึ่งคือวิปัสสนา มันทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ อะไรมากระทบก็รู้ เรารู้รู้ แล้วก็อย่าไปปรุงแต่ง ว่ามันดีมันไม่ดี” ID 7

2.2 ปัจจัยบ่มเพาะสติภายนอกบุคคล

2.2.1 การอยู่ในที่สงบ ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่าการเริ่มต้นฝึกสติจำเป็นต้องมีสถานที่ที่เหมาะสม คือมีความสงบเงียบ เพื่อลดสิ่งเร้าที่จะมากกระทบประสาทสัมผัสทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงจะช่วยให้สติเกิดขึ้นได้ การแสวงหาสถานที่สงบเงียบนี้ อาจจะเป็นวัด สถานปฏิบัติธรรม หรือ มุมใดมุมหนึ่งในบ้าน หรือที่ทำงานก็ได้ ขอให้เป็นที่ที่ๆ เอื้อต่อการอยู่กับตนเอง หรืออยู่ตามลำพังเพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงหรือตามธรรมชาติ

“เราต้องออกจากบ้านไปใช้สถานที่ ที่วัด มันเป็นสถานที่ๆ เอื้อให้เราได้อยู่กับธรรมชาติ ได้อยู่ตามลำพังมากขึ้น...สำหรับบางคน ของบางคนนี่นะ ไม่สามารถปลีกวิเวกไปได้...แต่อย่างน้อย เราอาจจะรู้สึกคอนเนอร์(มุม) เราต้องสร้าง ตัวเราเอง เริ่มเองที่บ้านได้ ที่ๆ เราไปนั่งตรงนั้นแล้วสำรวจใจได้เร็วขึ้น” ID 1

2.2.2 การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา การฝึกสติต้องมีการเรียนรู้หลักการหรือวิธีปฏิบัติที่ถูก



ต้องก่อน ปัจจัยดังกล่าวถือเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึง ในทางพุทธศาสนามีการอธิบายถึงวิธีการฝึก อยู่หลายวิธี บุคคลสามารถเรียนรู้และเลือกปฏิบัติตาม ความถนัดหรือความชอบของตนเองได้ บุคคลที่มีความ รู้ มีการศึกษาอาจจะมีโอกาสมากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ ใน การฝึกสติ การเรียนรู้อาจจะมีมาจากการศึกษาหนังสือ ตำรา หรือจากการอบรมสั่งสอนของครูอาจารย์

“ณรมีหลวงแม่สอน หลวงแม่จะสอนนั่ง สอนให้อยู่ กับปัจจุบัน... การอ่านหนังสือธรรมะ มันเหมือน เหมือน ความรู้ อาจเพราะว่าตัวเธอนเองอยากรู้ ดังนั้นเธอนจะมี หนังสือของหลวงแม่เกือบทุกเล่ม...” ID 5

“บางที่เราไม่สามารถที่จะรู้เองได้ ตัวหลวงพี่นะ... ก็ได้มาจากการสอนของครูบาอาจารย์ อย่างหลวงแม่จะ สอนให้เรารู้จักกวาดจิต ก็คือพอจิตเป็นอกุศลต้องกวาด มันออกไป...” ID 6

“.....ระดับการศึกษาก็มีส่วน การที่เรามีโอกาส ศึกษาเยอะ ๆ เราก็จะรู้ว่า กรอบแนวความคิด อยู่ตรง ไหน เราควรจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้กรอบแนวความคิดมันตรงตามหลักพระพุทธศาสนาที่สอน ทำให้เรามีสติ ระลึกรู้เร็ว ลดละจากสิ่งที่มีผลกระทบได้...” ID 11

การอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ ตามการรับรู้ของสตรีผู้ปฏิบัติธรรม ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตพบแก่น สาระหลัก 2 ประเด็น คือ ความหมาย และปัจจัยบ่มเพาะสติ

ความหมายของสติตามการรับรู้ของสตรีผู้ปฏิบัติ ธรรมเป็นสภาวะของจิตที่มีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ 1) การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Being Present) 2) ตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 3) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง (Contemplation) และ 4) เป็นกลาง เป็นธรรมชาติ (Being Neutral) ซึ่งความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับ ความหมายของสติตามแนวคิดของนักวิจัยชาวตะวันตก

หลายๆ คน เช่น คาเบต ชินน์² ที่กล่าวว่า การมีสติหมายถึง การตระหนักรู้ประสบการณ์ปัจจุบันขณะ ด้วยการ ยอมรับหรือไม่ตัดสิน และ บรรวากับไรอัน¹⁹ ที่ให้นิยาม “สติ”ว่า เป็นการรวมความสนใจของบุคคลต่อ ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ด้วยการยอมรับ หรือไม่มีการตัดสิน หรือ บิชอบและคณะ⁴ ที่กล่าวถึงสติ ว่าเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันของการกำกับตนเองใน ความสนใจที่ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ และการปรับการ รับรู้ที่มีต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นให้เป็นการ เปิดใจและยอมรับ ซึ่งการเปิดใจและยอมรับโดยไม่ ตัดสินนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นกลางหรือ เป็นธรรมชาติจากข้อค้นพบในครั้งนี้

ในส่วนของการตระหนักรู้¹⁸⁻¹⁹ นักจิตวิทยาตะวันตก¹⁸⁻¹⁹ ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในลักษณะของการรับรู้สิ่งเร้า ต่างๆ ที่มากระทบทั้งจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจาก การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นการสัมผัสทางจิตใจ เช่น การที่รู้ว่าอารมณ์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง การรับรู้ถึงการ เคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่เดิน หรือการรับรู้สายลม ที่พัดเล่นผม และแสงแดดที่ส่องใบหน้า สอดคล้องกับข้อ ค้นพบจากประสบการณ์ของสตรีไทยผู้ปฏิบัติธรรม ที่ กล่าวถึง การตระหนักรู้การเคลื่อนไหวของกาย เช่น การ เดินเท้ากระทบพื้น รับรู้ว่าพื้นแข็งหรืออ่อนนุ่ม และการ ตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้ว่าโกรธ ไม่พอใจ เป็นต้น

ถึงแม้ว่า สตรีไทยผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรยาย ประสบการณ์การมีสติสอดคล้องกับนิยามของทางตะวัน ตก แต่การมีสติตามแนวคิดของสตรีไทยยังคงแฝงด้วย แนวคิดทางพุทธศาสนาที่เน้นการมีสติโดยใคร่ครวญตาม ความเป็นจริง ซึ่งเป็นการมีสติรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความ เป็นจริงและนำมาใคร่ครวญให้รู้ทันจิตใจตนเอง รู้ทัน กิเลสความอยากความปรารถนาของตน จึงจะทำให้เกิด ปัญญา สติจึงเป็นเครื่องกำกับจิตหรือขมจิตให้อยู่ในทาง ที่ถูกต้อง ดังพุทธวจนะในพระไตรปิฎก ฉบับมหา จูฬาลงกรณ์ ข้อ 446 “สเจ ธาวติ จิตตัง เต กาเมสุ จะ



ภเวสุ จะ ชิบปัง นิคคณท สติยา กิฏฐาทัง วิยะ ทูปปะลังง” “ถ้าจิตของท่านแล่นพล่านไปทั้งกามและภพ ท่านจงรีบ ช่มไว้ด้วยสติ เหมือนคนห้ามปรามโคเคี้ยวที่ชอบกินข้าว กัลา ฉะนั้น”²³ การมีสติในทางพุทธศาสนาจะเน้นสติใน ทางที่ถูกต้อง เรียกว่าสัมมาสติ ซึ่งจะนำไปสู่การคิดดี พุด ดี และทำดี การมีสติจึงมีความหมายถึง การตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงตาม ธรรมชาติ และคิดใคร่ครวญให้เห็นถึงความเป็นจริงนั้นๆ และเป็น หนึ่งในมรรคแปด ที่เป็นหนทางดับทุกข์

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังค้นพบปัจจัยปมเพาะสติตาม การรับรู้ของสตรีไทยผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งปัจจัยภายในและ ปัจจัยภายนอก จำนวนรวม 6 ประการ ได้แก่

1) การมีศรัทธาและฉันทะ ความรักความศรัทธา ในสิ่งโดยอ้อมทำให้บุคคลมีความเพียรที่จะทำสิ่งนั้นให้ ประสบความสำเร็จ ฉันทะหรือการมีใจรักในสิ่งที่ทำเป็น ธรรมชั้นแรกในอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นแนวทางการนำไปสู่ ความสำเร็จในการทำกิจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือ การทำงาน การเจริญสติหรือการบำเพ็ญเสถียรจึงต้องเริ่ม จากการมีใจรักเห็นคุณค่า และศรัทธาในการทำ

2) การมีศีล จากข้อค้นพบในการศึกษานี้ที่พบว่า ศีลเป็นพื้นฐานของการเกิดสติ สอดคล้องกับการศึกษา ของ พรพิศ ศิริวิสุต²⁴ ที่พบว่าการพัฒนาสติควรใช้ หลักสติปัญญา ใช้สติพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ด้วยการมีศีล หลังจากนั้นพัฒนาจิต ด้วยการฝึกสมาธิ และพัฒนาจนเกิดปัญญา การพัฒนาศีลคือการ พัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี เกื้อกูลไม่เบียดเบียน กันทั้งทางกายวาจา การพัฒนาจิตด้วยการฝึกสมาธิ ทำให้เกิดสติ และเมื่อฝึกสติมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความ เป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดปัญญา

3) ความพร้อมของร่างกาย ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคหรือความเจ็บปวดเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ เกิดสติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาหลายเรื่องที่ใช้ ประยุกต์ใช้สติในการบำบัดอาการทางกาย เช่น การ ศึกษาของ สมพร วัชรเศิล²⁵ ที่ประยุกต์ใช้สติในการ

ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช (วาสนามหาเถระ) อำเภอนครหลวง จังหวัด พระนครศรีอยุธยา และพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการ ประยุกต์ใช้สติในการดูแลตนเองในระดับมาก และ การ ศึกษาของกาญจนา สังข์สิงห์และคณะ²⁶ ที่ศึกษา ประสพการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการ เยียวยาตนเอง ที่พบว่าผู้ป่วยมะเร็งมีการใช้สมาธิ โดย การเจริญสติเพื่อเยียวยาตนเอง และสามารถบรรเทา ความทรมานทางกาย และช่วยให้หลังง่ายขึ้น

4) การฝึกฝน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การบำเพ็ญเสถียรต้องอาศัยการปฏิบัติด้วยตนเอง และหมั่นฝึกฝน อยู่เสมอ การฝึกฝนให้เกิดสติ มี 2 แนวทางหลัก คือ การ ฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติ ซึ่งสอดคล้องกับที่พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช²⁷ ที่ กล่าวถึงสติว่ามี 2 ประเภท คือสติธรรมตาและสัมมาสติ โดยสติธรรมตาใช้ประโยชน์ในการทำงานที่เป็นกุศล หรือ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสัมมาสติใช้ประโยชน์ใน การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยสติเป็นธรรมชาติที่เกิด ดับ พร้อมกับจิตเป็นขณะ จึงต้องหมั่นฝึกฝนให้เกิดสติ บ่อยๆ การฝึกสติโดยการทำสมาธิ นั้น ซีเกล วิลเลียม และ ทีสเดล²⁸ ได้นำไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางปัญญาโดย ใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) โดยให้ฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 45 นาที ด้วยการเพ่ง ความสนใจหรือเพ่งสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหนึ่งๆ

5) สภาพแวดล้อมที่สงบ การเริ่มต้นฝึกสติจำเป็นต้องมีสถานที่เหมาะสม คือมีความสงบเงียบ เพื่อลดสิ่งเร้าที่จะมากระทบประสาทสัมผัสทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงจะช่วยให้สติเกิดขึ้นได้ การฝึกสติโดยการ ปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ในวัดไปอยู่ในป่า แล้วฝึกจิต ตามวิธีที่มีแบบแผนจริงๆ จัง เป็นการฝึกสติแบบเข้มข้น (intensive practice) ถือเป็นปฏิบัติธรรมอีกระดับ หนึ่ง²⁴ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาสติพัฒนาปัญญาตาม หลักสติปัญญา ไม่ใช่หลักการที่จะต้องจำกั่ว่าจะต้อง ปลีกตัวหลบลิไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาล



เวลาตอนใดตอนหนึ่ง ในคำสอนตามพระธรรมปิฎกได้ สันับสนุนให้มีการฝึกสติในชีวิตประจำวันทั่วไป โดยเอา ธรรมมาใช้จริง มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต

6) การเรียนรู้ การฝึกสติต้องมีการเรียนรู้หลัก การหรือวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก่อน เมื่อเรียนรู้หลักการแล้ว จึงเลือกปฏิบัติตามจริตของตนเองได้ ดังที่ พระอาจารย์ ปราโมทย์ ปาโมชโช²⁷ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมโดยใช้ สติเป็นเครื่องมือในการรู้ว่า การเลือกอารมณ์กรรมฐาน ที่ถูกจริตนั้น บุคคลที่มีต้นเหตุหรือจริตคือมีธรรมชาตินิสัยเด่น ในด้านรักสวยรักงามรักสุขสบาย ควรจะรู้กาย (กายานุ บัสนา) แต่ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็ควรรู้เวทนา (เวทนานุบัสนา) ส่วนคนที่มีธรรมชาตินิสัยเด่นในด้าน การคิด เจ้าทฤษฎี ชอบวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ ได้แย้ง ควรจะรู้จิต (จิตตานุบัสนา) และถ้ามีสติปัญญาแก่กล้า แล้วก็ควรจะรู้ธรรมคือรูปนาม (ธัมมานุบัสนา)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ ตามการรับรู้ของสตรีผู้ปฏิบัติธรรม สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในการพยาบาล ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพจิต และการบำบัดอาการเจ็บป่วย โดยใช้สติเป็นฐานหรือใช้ สติผสมผสานกับการรักษาพยาบาลอื่นๆ ตลอดจนใช้ในการ วิจัย ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการศึกษาพบการฝึกสติหมายถึงการฝึก ตนเองให้อยู่กับปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ตนเอง การ ไคร่ควรดูตามความเป็นจริง พยาบาลสามารถนำข้อค้น พบดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการบำบัด โดยใช้สติเป็นฐาน เพื่อให้ผู้รับบริการมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่ง ที่เป็นปัจจุบัน เปิดใจและยอมรับภาวะการเจ็บป่วย และ สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับภาวะการเจ็บป่วย ตลอดจนไม่ วิดกกังวล กลัวกับอนาคตของการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นสิ่ง ที่ยังไม่เกิดขึ้น แนวคิดการฝึกสติสามารถใช้ได้กับโปรแกรม การบำบัดทางปัญญา และโปรแกรมการบำบัดทางจิต

แบบต่างๆ ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ติดสุรา และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

2. เพื่อให้ผู้รับบริการมีโอกาสดูฝึกสติ พยาบาลควร จัดให้มีสถานที่สงบเหมาะสมสำหรับการฝึกสติ นอกจากนี้ นี้พยาบาลควรส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้การฝึกสติ โดยอาจจะเชิญผู้รู้ เช่น พระภิกษุ หรือผู้ปฏิบัติธรรม มา ให้ความรู้แก่ผู้รับบริการและญาติเกี่ยวกับการฝึกสติ ใน ขณะเดียวกันเป็นการสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นใน การความดี ที่จะส่งผลดีด้านจิตใจและจิตวิญญาณให้แก่ ผู้ป่วยและญาติ นอกจากนี้พยาบาลยังสามารถจัด กิจกรรมการฝึกสติให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการ พยาบาล ทั้งนี้ขึ้นกับความพร้อมด้านร่างกายของผู้ป่วย

ด้านการวิจัย

1. นักวิจัยควรพัฒนาเครื่องมือประเมินการมีสติ ในบริบทของไทย ทั้งนี้จากผลการวิจัยพบว่าการมีสติตาม การรับรู้ของคนไทยมีลักษณะเฉพาะ ดังนั้นการใช้เครื่องมือ ที่พัฒนาจากแนวคิดตะวันตกอาจทำให้ความเชื่อมั่น ของการวิจัยลดลง

2. นักวิจัยควรพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมการ พยาบาลที่ผสมผสานแนวคิดการฝึกสติ เพื่อพัฒนาความ เข้มแข็งในการต่อสู้กับภาวะการเจ็บป่วย ความสุขสงบ ทางจิตใจ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัย ขอขอบ คุณสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา (The National Institute of Health, U.S.A.) ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ขอกราบพนมัสการเจ้าอาวาส วัดทรงธรรมกัลยาณี และคณะ และขอขอบคุณสตรีผู้ ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. Hanh, TN. The heart of the Buddha's teachings:



- Transforming suffering into peace, joy, and liberation. New York: Broadway; 1998.
2. Kabat-Zinn J. Wherever you go there you are: Mindfulness meditations in everyday life. New York: Hyperion; 1994.
 3. Marlatt GA, & Kristeller JL. Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality into treatment (pp. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association; 1999.
 4. Bishop SR. Mindfulness: a proposed operational definition. Clin Psychol: Science and Practice. 2004; 11:230-41.
 5. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clin Psychol: Science and Practice. 2003; 10, 125-143.
 6. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research. 2004; 57, 35-43.
 7. พัทยา จิตสุวรรณ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2535.
 8. วีระศักดิ์ พงศพิริยะโมตรี. ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านที่มีต่อความเครียดในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2553.
 9. จุฑาภรณ์ ทองบุญชู, ดาลัด ทวีทรัพย์, 2557; ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาโดยการฝึกสติต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3.วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม. 2557;15(29):35-52.
 10. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. สติและกระบวนการบำบัด. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2557; 22(2):122-6.
 11. รัสตาพร สันติวงษ์. โปรแกรมการดูแลทางการพยาบาลด้วยการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติสำหรับโรคซึมเศร้า.วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2553;24(1):106-18.
 12. พรเพ็ญ อารีกิจ, อรพรรณ ลือบุญวัชรชัย. ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2555;6(3):71-80.
 13. รสสุคนธ์ ชมชื่น, อรวรรณ ศิลปกิจ. คู่มือสำหรับรูปแบบการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำตามแนวการเจริญสติ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2557;22(3):157-166.
 14. กงจักร สอนลา, เพ็ญพักตร์ อุทิศ. ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความรู้สึกอยากแอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยในระยะบำบัดด้วยยา. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2557;28(3):75-89.
 15. Feldman GC, Hayes AM, Kumar S, Greeson J, Laurenceau J-P. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2007;29,177-90.
 16. Walach H, Buchheld N, Buttenmülle, V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness – the



- Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Personality and Individual Differences. 2006;40,1543–55.
17. Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, et al. The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. J Clin Psychol. 2006; 62, 1445–67.
 18. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment. 2004; 11,191–206.
 19. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003; 84,822–48.
 20. Christopher MS, Charoensuk S, Gilbert BD, Neary TJ, Pearce KL. Mindfulness in Thailand and the United States: a case of apples versus oranges?. J Clin Psychol 2009; 65:590–612.
 21. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurs Educ Today. 2004; 24:105–112.
 22. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Sage: Beverly Hills; 1985.
 23. ปัญญา ใช้บางยางและคณะ. พระไตรปิฎก ฉบับพุทธศาสนาสุภายิต (ภาคกลาง). มหาจุฬาลงกรณ์ ข้อ 446. ธรรมสภา. 2555, หน้า 160.
 24. พรพิศ ศิริวิสูตร . สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2545.
 25. สมพร วัชระศิลป์. การประยุกต์ใช้สติในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช (วาสนมหาเถระ) อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 2557; 24 (1), 105–120.
 26. กาญจนา สังข์สิงห์ อุไร หัตถกิจ และ อังศุมา อภิชาติ . ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง. สงขลานครินทร์เวชสาร. 2550. 25(1), 39–48.
 27. พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช. ทางเอก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549, 260–8.
 28. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford, 2002.