

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. แบบวัดภาวะซึมเศร้า

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ
 2. เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ และวิธีการฝึกสมาธิ
 3. เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบถึงกำหนดการการเข้าฝึกสมาธิ
- เวลา** 50 นาที
- สถานที่** ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี
- อุปกรณ์** 1. เอกสารการกำหนดการฝึกสมาธิ และคู่มือการฝึกสมาธิ
- การดำเนินการ**
1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และต้อนรับ
 2. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และให้สตรีวัยทองแนะนำตัวเอง
 3. ผู้วิจัยอธิบายถึงความมุ่งหมาย วิธีการ ข้อตกลงและอธิบายเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสตรีวัยทองจะต้องปฏิบัติในการเข้าฝึกสมาธิ ตลอดโปรแกรม 10 ครั้ง รวมทั้งจุดมุ่งหมายในครั้งนี้อย่างชัดเจนซึ่งกำหนดการในการเข้าฝึกสมาธิพร้อมกับแจกกำหนดการให้แก่สตรีวัยทอง
 4. ผู้วิจัยให้สตรีวัยทองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยใช้เวลา 5 นาที
 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองได้ซักถามข้อสงสัย
 6. ผู้วิจัยสรุป และกล่าวปิด พร้อมกับนัดหมายครั้งต่อไป
- การประเมินผล**
1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง
 2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ
 3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

กำหนดการเข้าฝึกสมาธิ

สถานที่ : ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

ครั้งที่	วัน	วันที่ / เดือน / ปี	เวลา
1	อังคาร	22 กุมภาพันธ์ 2548	9.00 น. – 17.00 น.
2	ศุกร์	25 กุมภาพันธ์ 2548	9.00 น. – 17.00 น.
3	อังคาร	1 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
4	ศุกร์	4 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
5	อังคาร	8 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
6	ศุกร์	11 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
7	อังคาร	15 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
8	ศุกร์	18 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
9	อังคาร	22 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.
10	ศุกร์	25 มีนาคม 2548	9.00 น. – 17.00 น.

หมายเหตุ : 1. ประเมินผลหลังการเข้าฝึกสมาธิวันที่ 25 มีนาคม 2548
2. ประเมินผลการติดตามผลวันที่ 8 มีนาคม 2548

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 1 – 10

คู่มือการฝึกสมาธิ

การทำสมาธิคืออะไร

คือการฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว

การทำสมาธิ (สัมมาสมาธิ) มีประโยชน์อย่างไร

1. เพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปชั่วขณะทำให้จิตใจมั่นคง สงบ เยือกเย็น แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน
2. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข
3. รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
4. มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
5. เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
6. ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุขผ่องใส

เราจะทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

การทำสมาธิมีอยู่หลายวิธี วิธีหนึ่งก็คือ อานาปานสติ หมายถึง การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ได้แก่ การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูก ตรงจุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก (จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิโดยเท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้ แล้วมือขวาทับมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองจรดกัน)
2. ละทิ้งความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะ
3. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราทำกรรมอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้น
5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ
6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้น อย่างสม่ำเสมอ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1. ให้พระสวคมนต์บูชาพระรัตนตรัยแผ่เมตตา
 2. นั่งบนเก้าอี้ ตัวตั้งตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้ มือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าขา
 3. นั่งหลับตาคำหนดลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น หายใจเข้าภาวนา “พุท” หายใจออกภาวนา “โธ”
 4. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า – ออกที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา
 5. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ระวังอย่าปล่อยสติ พยายามระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า – ออก ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น อย่าให้จิตใจซัดส่ายไปที่ใด โดยมีวิธีการฝึก 16 ขั้นตอนดังต่อไปนี้
 6. เมื่อออกจากสมาธิ ค่อย ๆ สังเกตความสงบของจิตใจของเราที่ลดลงมา ความตั้งใจมั่นจะค่อย ๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น
 7. เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติ แล้วจึงค่อยลืมตาขึ้น ถอยออกจากสมาธิ เคลื่อนไหวร่างกายไปตามปกติ
- พุทธทาสภิกขุ (2530, หน้า 7-11) แบ่งการฝึกอานาปานสติที่สมบูรณ์แบบ ออกเป็น 4 หมวดๆ ละ 4 ขั้น รวมเป็น 16 ขั้น ดังต่อไปนี้
- หมวดที่ 1 ภาวนาสูทสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณากาย) มี 4 ขั้น คือ
- ขั้นที่ 1 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจยาวทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า – ออก
 - ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า – ออก
 - ขั้นที่ 3 รู้ (ปฏิสังเวท) กายทั้งปวง คือ การระลึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่าลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก
 - ขั้นที่ 4 การทำกายสังขารให้ระงับหรือสงบลง (ปีสสัมภะ) โดยการกำหนดให้ลมหายใจสงบลงจนถึงที่สุดทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก
- หมวดที่ 2 เวทนานุปีสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาเวทนา) มี 4 ขั้น คือ
- ขั้นที่ 5 รู้ (ปฏิสังเวท) ความรู้สึกปิติ คือ การเอาปิติ – ความรู้สึกที่เกิดจากขั้นที่ 4 มากำหนดทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก
 - ขั้นที่ 6 รู้ (ปฏิสังเวท) ความสุข คือ การเปลี่ยนจากปิติเป็นความสุขแล้วกำหนดความสุขนั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก

ขั้นที่ 7 ฐู (ปฏิสังเวท) เวทนา คือ กำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า ทั้งปิติและสุขคือเวทนา เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตเท่านั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก

ขั้นที่ 8 การทำจิตสังขารหรือเวทนาให้ระงับลง (ปีสสัมภะ) คือ การพยายามกำหนด การกระทำให้เวทนาที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต จนกระทั่งไม่มีการปรับปรุงแต่งจิตทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาจิต) มี 4 ขั้น คือ

ขั้นที่ 9 ฐู (ปฏิสังเวท) ลักษณะของจิต คือ กำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิดที่กำลังเป็นไปหรือเปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้นทุกครั้งที่ยาใจเข้า - ออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ คือ กำหนดอยู่ที่การกระทำจิตให้อยู่ในอำนาจของเราใน ลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์

ขั้นที่ 11 ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ คือ กำหนดความคิดที่จิตให้อยู่ในอำนาจของเรา ในการ ที่เราสามารถทำให้มันตั้งมั่นได้ตามต้องการ

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อย คือ กำหนดความคิดที่เราสามารถทำจิตให้ปลดปล่อยจากสิ่งที่ มากลุ่มรุมจิต

หมวดที่ 4 ฐมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาธรรมต่าง ๆ) มี 4 ขั้น คือ

ขั้นที่ 13 กำหนดความไม่เที่ยง (อนุปัสสี) คือ กำหนดความไม่เที่ยงที่เรียกว่า อนิจจัง ของสังขารทั้งปวง เช่น ร่างกาย ลมหายใจ หรือความเปลี่ยนแปลงทางจิตทุกครั้งที่ยาใจ เข้า – ออก

ขั้นที่ 14 กำหนดความจางคลาย (วิราคะ) คือ กำหนดให้จิตลดหรือหลุดออกจาก ความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลสที่เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้นทุกครั้งที่มีการยาใจเข้า – ออก

ขั้นที่ 15 กำหนดความดับทุกข์ (นิโรธนะ) คือ กำหนดให้จิตคิดถึงความทุกข์ที่ดับลง ไปอยู่ทุกครั้งที่ยาใจเข้า – ออก

ขั้นที่ 16 สติสิ่งยึดมั่นถือมั่นทั้งกลับไป (ปฏินิสสัคคะ) คือ กำหนดให้จิตสละสิ่งที่ตัว เรายึดมั่นถือมั่นกลับไปทุกครั้งที่ยาใจเข้าออก เช่น ถ้าเคยเอาสิ่งของจากธรรมชาติมาครอบครอง ไว้ก็ให้เอากลับไปคืนเจ้าของ คือ ให้เป็นของธรรมชาติเหมือนเดิม

บทสวดมนต์ไหว้พระ

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้
โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต,

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(กล่าว 3 ครั้ง)

คำแผ่เมตตา

สัตว์เพศคน

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วย
กันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนด	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัชปาปัชฌา โหนด	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีมา โหนด	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ ใจเลย
สุชีอัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์ โดยเร็ว ท่านที่ ได้สุข ขอให้เป็นสุขยิ่งขึ้น เทอญ

เราจะทำสมาธิเมื่อใดบ้าง

การทำสมาธิ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หลังตื่นนอนตอนเช้า และก่อนนอน หรือในขณะที่มีเวลาว่าง ในการฝึกหัดครั้งแรก ๆ อาจใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ค่อยไปอาจค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ข้อควรระวังสำหรับผู้ฝึกสมาธิ

1. ความกังวล
2. คนที่มีจิตใจไม่มั่นคง หรือเป็นโรคจิตโรคประสาท
3. การอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวความสงบ
4. การงานหรืออาชีพที่ทำให้ห่อเหี่ยวความสงบ
5. ป่วยหนัก
6. ร่างกายกระวนกระวาย
7. หิวหรือกระหายมากเกินไป
8. อิ่มมากเกินไป
9. ง่วงมากเกินไป
10. สถานที่อยู่ร้อนมากหรือหนาวมากเกินไป
11. สถานที่อยู่มีเสียงอีกที่มากเกินไป
12. สถานที่บำเพ็ญมีคนพูดคุยกัน
13. เกียจคร้าน

14. ไม่ตั้งใจจริง
15. ทำผิดวิธี
16. การไม่ใช้คอรณณ์ปัจจุบัน
17. ความเพียรมากเกินไป
18. ใจลอย
19. การงานมากเกินไป
20. แก่มากเกินไป

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิ การเตรียมตัวในการฝึกสมาธิ ขั้นตอนการฝึกสมาธิ ข้อควรระวังในการฝึกสมาธิ และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธรศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์

1. คู่มือการฝึกสมาธิ
2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนถึงความหมาย แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ การเตรียมตัวในการฝึกสมาธิ และประโยชน์ของการฝึกสมาธิในครั้งที่ 1 และให้สตรีวัยทองกล่าวเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยให้สตรีวัยทองนั่งสมาธิเป็นเวลา 15 นาที โดยผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิและเริ่มฝึกสมาธิหลังจากไหว้พระ สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย เมื่อสตรีวัยทองพร้อมแล้วขอให้เริ่มปฏิบัติ (ผู้วิจัยบรรยายขณะเริ่มปฏิบัติ) โดยเริ่มจากทำนั้งที่สบาย...ผ่อนคลาย...ตัวตั้งตรงไม่พิงพนักเก้าอี้ เอมือขาขวาวางทับมือซ้ายวางไว้ที่หน้าตัก ค่อย ๆ หลับตาลง ปล่อยวางภาระหน้าที่ ตัดความกังวลใด ๆ ออกไป กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...โดยหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โฮ” พร้อมทั้งเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือบริเวณเหนือริมฝีปากบน กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...พิจารณากาย-ใจ ตามสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อครบกำหนดเวลา 15 นาที ออกจากสมาธิโดยค่อย ๆ กระจายความรู้สึกไปทั่วร่างกาย ละการกำหนดลมหายใจ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ ตั้งใจระลึกแผ่เมตตา ให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. สรุปถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง
2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ
3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 2
แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบและเข้าใจถึงวิธีการของการฝึกสมาธิชัดเจนยิ่งขึ้น

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. บทความ เรื่อง อานาปานสติสมาธิ

2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิครั้งที่ 3

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที เมื่อสตรีวัยทองพร้อมแล้วขอให้เริ่มปฏิบัติ (ผู้วิจัยบรรยาย ขณะเริ่มปฏิบัติ) โดยเริ่มจากทำนั้งที่สบาย...ผ่อนคลาย...ตัวตั้งตรงไม่พึ่งพนักเก้าอี้ เอามือขวาวางทับ มือซ้ายวางไว้ที่หน้าตัก ค่อย ๆ หลับตาลง ปลอยวางภาระหน้าที่ ตัดความกังวลใด ๆ ออกไป กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...โดยหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ” พร้อมทั้งเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือบริเวณเหนือริมฝีปากบน กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...พิจารณากาย-ใจ ตามสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อครบกำหนดเวลา 30 นาที ออกจากสมาธิโดยค่อย ๆ กระจายความรู้สึกไปทั่วร่างกาย ละการกำหนดลมหายใจ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ ตั้งใจระลึกแผ่เมตตา ให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. แจกบทความเรื่อง อานาปานสติสมาธิ ให้สตรีวัยทองอ่าน และอภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย พร้อมนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง
2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ
3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 3

บทความ เรื่อง อานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิ แปลว่า การอบรมจิตด้วยการใช้ลมหายใจเข้า-ออก อานาปานะ แปลว่า ลมหายใจเข้า-ออก อานะ แปลว่า หายใจเข้า อปานะ แปลว่า หายใจไม่เข้า ก็คือออก ดังนั้น อานาปานะ ก็คือหายใจเข้า และหายใจออก บวกกับสติก็เป็นอานาปานสติ แปลว่า สติกำหนด ลมหายใจเข้า-ออก ถ้าเขาคำว่าสมาธิมาต่อ ก็เป็นอานาปานสติสมาธิ แปลว่าการอบรมจิตด้วยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก トラบใดที่คนเรายังมีลมหายใจอยู่ トラบนั่นอานาปานสติก็ยังมียู่

หลักการ

การปฏิบัติอานาปานสติในชีวิตประจำวันเป็นการลงทุนที่ถูกแต่ได้ผลคุ้มค่าเพราะ

1. ลมหายใจเข้า ออก
2. ผู้กำหนดลมหายใจเข้า ออก
3. อุปกรณ์คือ สติอันเป็นตัวกำหนดลมหายใจเข้า ออก

สิ่งเหล่านี้มีอยู่กับคนเราแล้ว เพียงแต่เรานำมาใช้ให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต

และกิจการของตนเองเพื่อให้ใจสงบ

จิต (มนุษย์) คึนรน โยกโคลง รักษาไคยาก ห้ามไคยาก ผู้มีปัญญาคือยอมกระทำจิตให้ตรง จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้ผู้ฝึก การฝึกจิตก็เพื่อให้จิตไม่กำเริบเกิดความสงบ

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้น มีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้ที่ฝึกจิตได้ถูกต้องแม้เพียงขั้นสมาธิก็ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น ได้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าเดิม
2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากมีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจ

เบิกบาน และมีอายุยืน

6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าหากอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย

7. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิเวศที่รบกวนจิตใจลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

9. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงก็ย่อมได้รับความสุขอันเลิศยิ่งและอาจสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น เป็นต้น

10. ทำให้เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนา

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 3
แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 4

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองทราบถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่ส่งผลต่อการลดภาวะซึมเศร้า ทำให้จิตสดชื่นแจ่มใส และบำรุงรักษาจิตใจ

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. บทความ เรื่อง หัตถิเคราะห์ทุกข์

2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 4

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที เมื่อสตรีวัยทองพร้อมแล้วขอให้เริ่มปฏิบัติ (ผู้วิจัยบรรยายขณะเริ่มปฏิบัติ) โดยเริ่มจากทำนั้งที่สบาย...ผ่อนคลาย...ตัวตั้งตรง ไม่พึ่งพนักเก้าอี้ เอามือขวาวางทับมือซ้ายวางไว้ที่หน้าขา ค่อย ๆ หลับตาลง ปล่อยวางภาระหน้าที่ ตัดความกังวลใด ๆ ออกไป กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...โดยหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โฮ” พร้อมทั้งเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือบริเวณเหนือริมฝีปากบน กำหนดลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...พิจารณากาย-ใจ ตามสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อครบกำหนดเวลา 30 นาที ออกจากสมาธิโดยค่อย ๆ กระจายความรู้สึกไปทั่วร่างกาย ละการกำหนดลมหายใจ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ ตั้งใจระลึกแผ่เมตตา ให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. แจกบทความเรื่อง หัตถิเคราะห์ทุกข์ ให้สตรีวัยทองอ่าน และอภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ

3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 4

บทความ เรื่อง หัตถิเคราะห์ทุกข์

ในชีวิตมนุษย์คนหนึ่ง ๆ นั้น ความทุกข์จริง ๆ ดูเหมือนว่าจะไม่มากเท่าความทุกข์อันเกิดจากอุปาทาน ความทุกข์จริง ๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงเรียกว่า สภาวทุกข์ เช่น แก่ เจ็บ ตาย อันนี้พระอรหันต์ก็ยังคงตกอยู่ภายใต้อำนาจของมัน เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าไม่มีอุปาทานเพิ่มลงไป ความทุกข์นั้นก็จะเป็นความทุกข์ตามสภาวะล้วน ๆ แต่พออุปาทานเพิ่มลงไปด้วย ความทุกข์ก็จะเพิ่มกำลังมากขึ้น เช่น ความแก่ ถ้าปล่อยให้แก่ไปตามธรรมชาติของสังขารก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่พออุปาทานเข้าไปเพิ่ม ก็กลัวแก่แล้วจะไม่สวยเหมือนสาว ๆ ความทุกข์เกิดมากขึ้นทันที

นอกจากนั้นยังมีความทุกข์อันเกิดจากอุปาทานล้วน ๆ อีก เช่น ยึดถือว่าเขาคำเรา เขานินทาเรา เขาเคยยกย่องสรรเสริญเรา เวลาทำอะไรเขาจึงเมินเฉยไปแล้วก็เกิดทุกข์ใจขึ้น ความทุกข์อย่างนี้ถ้าไม่คิดก็ไม่ทุกข์พอคิดเข้าก็ทุกข์ ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก พอเลิกคิดความทุกข์ก็ดับไป อย่างนี้เรียกว่าทุกข์เพราะอุปาทาน

เมื่อวิเคราะห์ได้แล้วว่าอันใดเป็นทุกข์เพราะอุปาทาน พอละอุปาทานหรือถอนอุปาทานเสียได้ ความทุกข์ก็จะดับไปทันที

นั่นคือ ต้องบังคับใจตนให้ได้ก่อนตามหลักพุทธศาสนาถือว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่” หมายความว่า อำนาจทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต จิตเป็นผู้สั่ง เป็นผู้บังคับ ภายที่ทำการ คำที่พูด เกิดจากจิตเป็นผู้สั่งการทั้งสิ้น มนุษย์ ถือว่าเป็นผู้มีสติปัญญามากกว่าสัตว์เหล่าอื่น การควบคุมจิตได้จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด ไม่ให้จิตสร้างปัญหา ความทุกข์ต่าง ๆ ให้เกิดแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น อย่างนี้ก็เท่ากับช่วยพัฒนาให้เรามีความสุข สงบ เยือกเย็นเพราะ “จิตของบุคคลฝึกดีแล้วย่อมก่อให้เกิดความสุข”

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 4

แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 5

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ตระหนักถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ว่าสามารถช่วยให้ปลดปล่อยตนเองจากความกลัว ความทุกข์ ความวิตกกังวลทุกชนิด หรือสภาพอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขได้

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง คุณประโยชน์ในการฝึกจิต
2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 5
2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์

บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. แจกบทความเรื่อง คุณประโยชน์ในการฝึกจิต ให้สตรีวัยทองอ่าน และอภิปราย

ผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง
2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ
3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 5

บทความ เรื่อง คุณประโยชน์ในการฝึกจิต

ปัจจุบันการฝึกจิตกำลังเป็นที่นิยมกันมาก ความยากในการฝึกจิตอยู่ที่การทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตและนำอานาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวัน จิตนี้เองคือกุญแจแห่งความสุข ดังนั้นทุกคนสามารถฝึกจิตได้โดยไม่เกี่ยวกับความขัดแย้งทางศาสนาใด ๆ

เราฝึกจิตเพื่อประโยชน์หลายประการ อาทิเช่น

1. ทำให้จิตใจสบาย หายเครียดมีความสุขผ่อนคลาย
2. หายวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
3. นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่น

ตามเวลาที่ต้องการ

4. มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
5. รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
6. มีประสิทธิภาพในการทำงานและการทำกิจการทุกอย่าง
7. ส่งเสริมความจำและสมรรถนะทางมันสมอง
8. รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดัน

โลหิต โรคหืดและโรคภัยอื่น ๆ

หากเป็นบุคคลที่ฉลาดการฝึกจิตจะทำให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงมิใช่เพียงเห็นตามการปรากฏของมันเท่านั้นนี่เป็นประโยชน์ที่สามารถสัมฤทธิ์ได้ด้วยการฝึกจิต คุณค่าเหล่านี้ไม่อาจซื้อหาได้ที่ไหนมันจะเป็นของผู้ฝึกจิตด้วยความเพียรสม่ำเสมอเท่านั้น

ดังคติธรรมที่ว่า	ฝึกจิตทุกวัน	ผิวพรรณผ่องใส
	สุขกาย สุขใจ	อนามยสมบุรณ์

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 5
แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 6

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบและเข้าใจถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อการเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัว

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. บทความ เรื่อง อภัยอมเป็นทาสของอดีต

2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 6

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึทงของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. แจกบทความเรื่อง อภัยอมเป็นทาสของอดีต ให้สตรีวัยทองอ่าน และอภิปราย

ผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ

3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 6

บทความ เรื่อง อายายอมเป็นทาสของอดีต

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เรียกคืนมาไม่ได้ ถึงจะรำร้องคร่ำครวญโทมนัสอย่างไร อดีตก็คงเป็นอดีต อะไรที่ทำแล้วในอดีตย่อมทำคืนไม่ได้ ดังคำว่า สิ่งที่ทำไปแล้วทำคืนไม่ได้ ตัวอย่างเช่นคำใดที่เราพูดไปแล้วเมื่อครูนี้อีกเป็นอันพูดไปแล้ว จะบอกว่าที่พูดไปแล้วนั้น ไม่ได้พูด ดังนี้ไม่ได้, มีเรื่องเล่ากันบ้าง ว่ามี ชาย 2 คน เป็นเพื่อนกัน คนหนึ่งฝังทรัพย์เอาไว้ กลัวคนอื่นจะรู้ จึงเขียนบอกไว้ว่า ที่ตรงนี้เขาไม่ได้ฝังอะไรไว้เลย เพื่อนอีกคนหนึ่งมาเห็นเข้ารู้ว่าเพื่อนฝังทรัพย์ไว้เกรงว่าเพื่อนจะเข้าใจว่าตนเอาทรัพย์ของเขาไป จึงเขียนป้ายบอกไว้ว่า 2-3 วันมานี้เขามีได้ผ่านมาทางนี้เลย

เจ้าของทรัพย์มาเห็นเข้า แน่ใจว่าเพื่อนเอาทรัพย์ของตนไป จึงโวยวายขอทรัพย์คืน เพื่อนคนนั้นบอกว่าเขาไม่ได้ผ่านมาทางนี้เลย เขาเขียนบอกไว้แล้วว่า 2-3 วันมานี้ เขามีได้ผ่านมาทางนี้ เจ้าของทรัพย์ได้ว่าเมื่อไม่ได้ผ่านมาใครเป็นคนเขียนไว้ว่าไม่ได้ผ่านมา เพื่อนต้องเอาทรัพย์ของเขาไปแน่ ๆ จึงเขียนอำพรางเอาไว้ เลี่ยงกันหน้าคำหน้าแดงจนกระทั่งบังเกิดคนหนึ่งผ่านมา เมื่อรู้เรื่องแล้วก็ขอให้ลองขุดดูก่อนว่ามีทรัพย์อยู่หรือไม่ พอขุดดูก็ปรากฏว่ามีทรัพย์อยู่พร้อมบริบูรณ์

ความจริงสิ่งที่เรียกว่าทำคืนนั้นก็คือการแก้ไขนั่นเอง เช่นเมื่อทำผิดไปแล้วแก้ไขเสียใหม่ คือแก้ไขให้ถูกต้อง พูดผิดไปแล้วพูดเสียใหม่ให้ถูกต้อง คนที่เคยเป็นแผลแล้วทำอย่างไรจึงไม่ให้เป็นแผล มันต้องเป็นแผลอยู่นั่นเอง แต่ร่องรอยแห่งแผลจะปรากฏหรือไม่ ก็สุดแล้วแต่การรักษาหรือศัลยแพทย์จะทำการอย่างไร ร่องรอยทางจิตใจก็เหมือนกันอะไรที่เกิดขึ้นแล้ว มันก็เกิดขึ้นแล้ว ความรู้สึกสุขทุกข์อันใดมันผ่านเข้ามาในจิตใจ ก็ล่วงไปหมดแล้ว เมื่อย้อนระลึกถึงก็อาจเกิดสุขหรือเกิดทุกข์ขึ้นอีก แต่เหตุการณ์นั้นได้ผ่านไปแล้ว เหมือนเราอยู่ริมน้ำได้เห็นกระแสน้ำไหลเอื่อยลงไป สิ่งที่เห็นนั้นอยู่ในความทรงจำ ระลึกขึ้นทีไรก็เห็นเป็นภาพขึ้นในมโนทวาร แต่กระแสน้ำที่เราเคยเห็นนั้นได้ไหลไปถึงไหน ๆ แล้วก็ไม่รู้

เพราะฉะนั้น การที่เราได้ทำความผิดอะไร ได้สูญเสียอะไรไปแล้ว ก็ขอให้มันล่องลอยไป อย่าเก็บเรื่องที่ล่วงไปแล้วมาทรมานตนเองอายายอมเป็นทาสของอดีต อย่าให้อดีตมาขี้หัวใจเล่น อย่างนั่งอยู่กับอดีตที่เศร้าหมอง อย่างขังหรือจองจำตัวเองไว้กับอดีตอันทรมานเพราะไม่มีประโยชน์และไม่ฉลาดเลย อดีตจะเป็นอย่างไรก็ตามใจ แต่ปัจจุบันและอนาคตยังเป็นของเรา ขอให้เริ่มทำใหม่ สร้างใหม่ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตย่อมจะดีเอง ปัจจุบันจะกลายเป็นอดีตของอนาคต เขาสร้างอนาคตกันด้วยปัจจุบันนั่นเอง

บางคนจมอยู่กับอดีตอันเศร้าหมอง จนสูญเสียปัจจุบันและความล้มเหลวในอนาคตก็
ตามมา เพราะฉะนั้นจงอย่ายอมเป็นทาสของอดีต

ดังคติธรรมที่ว่า	สิ่งทั้งปวง	ควรหรือ	จะถือนั่น
	เพราะว่ามัน	ก่อทุกข์	มีสุขไฉน
	ยึดมันมาก	ทุกข์มาก	ลำบากใจ
	ปล่อยวางได้	เป็นสุข	ทุกคืนวัน

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 6

แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 7

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบและเข้าใจถึงวิธีการ และผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อการค้นพบหนทางในการแก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. บทความ เรื่อง ความเป็นผู้มีเหตุผล

2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 7

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์

บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกร่างกายของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. แจกบทความเรื่อง ความเป็นผู้มีเหตุผล ให้สตรีวัยทองอ่าน และอภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ

3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 7

บทความ เรื่อง ความเป็นผู้มีเหตุผล

คุณธรรมในข้อนี้ช่วยให้จิตใจสงบระงับได้มาก เพราะปลงใจได้ว่าผลย่อมตามเหตุมา หรือเหตุก่อให้เกิดผล ผลดีหรือผลร้ายที่เราได้รับนั้นย่อมเนื่องมาจากเหตุ เหตุดีก่อให้เกิดผลดี เหตุชั่วก่อให้เกิดผลร้าย และเหตุนั้น ๆ เราเป็นผู้ทำเอง อย่างน้อยที่สุดส่วนใหญ่ เราเป็นผู้ทำแม้คนอื่นสิ่งอื่น จะทำให้บ้าง ก็ไม่มากเท่าเราทำเอง เมื่อได้รับผลดี คนทั้งหลายก็มักรีบรับที่คิดว่าตนเป็นผู้ทำเหตุดี ไว้เอง แต่พอได้รับผลร้ายทำไมไม่ค่อยยอมรับกันมักปิดไปให้สิ่งอื่น คนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ตนเองเป็นผู้ทำ คนมีเหตุผลย่อมมีใจหนักแน่นพอที่จะยอมรับทั้งผลดีและผลร้ายการยอมรับนั้นเองจะเป็นกุญแจดอกสำคัญ ไขไปสู่การแก้ปัญหาบางอย่างที่แก้ได้ยาก ถ้าไม่ยอมรับความจริง

นอกจากนี้คนมีเหตุผลย่อมมองเหตุผลโดยรอบด้าน ไม่เพียงแต่เหตุผลแคบ ๆ ส่วนตัว แต่ย่อมมองเหตุผลของคนอื่นด้วย ยอมรับความจำเป็นของผู้อื่นที่เขาต้องทำตาม ความจำเป็นของเขา ถ้าเราอยู่ในฐานะอย่างเขาเราอาจจะทำอย่างเขาก็ได้ แต่ละคนมีความจำเป็นในชีวิตไม่เหมือนกันและ คนทั้งหลายก็มักจะยอมแพ้ แก่ความจำเป็น ความจำเป็นมันบีบให้จำต้องทำอย่างนั้นเพื่อแก้ไขปัญหา หรือหาทางออกไปพลางก่อน แต่ผู้มีเหตุผลก็ยอมไม่อ้างเอาความจำเป็นมาทำสิ่งที่ไร้เหตุผล หรือมีเหตุผลไม่สมควรไม่เพียงพอ ถ้าจะอ้างความจำเป็นแล้วทำชั่วใคร ๆ ก็อ้างได้ทุกครั้งไปและทุกเรื่องไป

การฝึกฝนตนให้เป็นคนมีเหตุผลนั้นมีหลักสำคัญหลายประการเช่น

- หักวิเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ได้ยินได้ฟังมา วิเคราะห์เพื่อให้ได้เหตุผลของ เรื่องนั้นอาจเป็นการหัดคิดเล่น ๆ ก็ได้
- ทำใจให้ตรง คือ เว้นอคติ 4 ไม่ลำเอียงเพราะรัก ชัง หลง หรือกลัว
- ควรสนใจเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คือ ศึกษาเหตุผลจากเหตุการณ์ให้มากทั้งที่เกิดขึ้น แก่ตนเอง และผู้อื่น

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 7

แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 8

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบและเข้าใจถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการพัฒนาความจำ

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง ฝึกจิตเพื่อใช้ในการทำงาน และพัฒนาความจำ
2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 8
2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์

บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกละเอียดของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. แจกบทความเรื่อง ฝึกจิตเพื่อใช้ในการทำงาน และพัฒนาความจำ ให้สตรีวัย

ทองอ่าน และอภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง
2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ
3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ
4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 8

บทความ เรื่อง ฝึกจิตเพื่อใช้ในการทำงาน และพัฒนาความจำ

ฝึกจิตเพื่อใช้ในการทำงาน

คนขาดสติเพราะจิตทรงตัวไม่สม่ำเสมอ นั้นมักทำอะไรผิดพลาดได้ง่าย เช่น คนพิมพ์คอมพิวเตอร์ที่ขาดสติหรือสติพร่องจะพิมพ์ผิดแล้วผิดอีก ทำให้เสียเวลาเสียการงานและเสียอารมณ์ แต่หากเรามีสติดีในการประกอบกิจ เราจะทำกิจที่ประกอบให้สมบูรณ์ได้ด้วยสติมีความผิดพลาดน้อย ในขณะที่ทำก็รู้สึกโปร่งสบายไม่ตึงเครียดในอารมณ์และได้ประสิทธิผลสูง

ฝึกจิตเพื่อพัฒนาความจำ

ถ้าจิตของเราวุ่นวาย สับสน ความจำของเราจะไม่ดี เพราะการรับรู้ของเราจะไม่แจ่มชัด เมื่อรับรู้ไม่ชัดเจน ก็ไม่สามารถบันทึกความจำได้อย่างเป็นระเบียบ แต่ถ้าจิตของเราทรงตัวอยู่เสมอ จะเห็นสิ่งต่าง ๆ นั้น จะเห็นได้ชัด เมื่อการรับรู้จัดการบันทึกความจำจะแนบแน่นมั่นคงและถ้าจิตเรามีความสม่ำเสมอในอารมณ์ การจัดระเบียบของความจำก็เป็นระบบ เราจะสามารถระลึกสิ่งต่าง ๆ ข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกไว้มาใช้ได้อย่างง่ายดาย เหมือนถ้าเราเก็บของไว้ในห้องเก็บของอย่างเป็นระเบียบ เราจะหยิบมาใช้เมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ แต่ถ้าเราไปถม ๆ กันไว้อย่างไม่เป็นระเบียบจะหามาใช้ในแต่ละครั้งก็ยาก

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 8
แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 9

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองได้ทราบและเข้าใจถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อการจัดความทุกข์และความไม่สบายใจ หรือสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. บทความ เรื่อง ผู้เห็น สิ่งที่ถูกเห็น ความเห็น

2. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ ครั้งที่ 9

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์

บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกลงของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. แจกบทความเรื่อง ผู้เห็น สิ่งที่ถูกเห็น ความเห็น ให้สตรีวัยทองอ่าน และ

อภิปรายผลร่วมกัน

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สตรีวัยทองซักถามข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุป และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ

3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. จากการอภิปรายผลหลังอ่านบทความ

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 9

บทความ เรื่อง ผู้เห็น สิ่งที่ถูกเห็น ความเห็น

อาการแห่งอารมณ์ทั้งหลาย นั้นเป็นผลจากความนึกคิด ถ้าเรามีความนึกคิดจะเกิดอารมณ์ขึ้นตามลักษณะของความนึกคิดนั้น ตัวการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ กัน คือ ทักษะที่แตกต่างกัน

ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงแต่เรามีความคิดที่เปลี่ยนไปในการมองหรือความเข้าใจกับมัน อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจสิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน เช่น ในเรื่องที่เป็นความทุกข์ร้อนมาก ๆ ถ้าชีวิตของเราประสบและเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม เราจะเดือดร้อนเป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ เราจะอึดอัดและทรมาน แต่ถ้าเราเปลี่ยนทักษะว่า ความทุกข์เหล่านี้เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อเสริมสร้างพลังของเราให้เข้มแข็ง ฝึกฝนให้ได้เรียนรู้ที่จะก้าวล่วงมันออกไป ในขณะที่เราฝึกอดทน จิตใจก็จะแข็งแกร่งบึกบึนขึ้น ในขณะที่เราเรียนรู้ที่จะเอาชนะ ก้าวล่วงมันออกไป ปัญญาก็บังเกิด ถ้าเรามองความทุกข์ในแง่ดี ความทุกข์ก็เป็นสิ่งที่มีค่าที่ควรแก่การเรียนรู้ฝึกฝน ดังบทกลอนที่ว่า

ปทุมมาลย์ผุดขึ้น	เหนือโคลนตม
ให้ชนได้ชมความงาม	อันสง่า
ความทุกข์ยากก่อให้เกิด	ปัญญา
แก่เราผู้แก้แค้น	กอบประสิดิเปรชิต

เราจะเห็นได้ว่าทุกสิ่งมีคุณสมบัติที่จะเอื้อคุณและโทษได้ในตัวเอง ถ้าเราฉลาด เราควรดูระดับคุณแห่งสรรพสิ่ง โดยการปรับทักษะที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง

ทักษะทั้งหลายสามารถปรับได้ด้วยการปรับระดับปัญญา ปัญญาจะพัฒนาตามสภาวะจิตที่บริสุทธิ์ อาการของจิตที่พร้อมจะใช้งาน คือ สติ พึงเจริญให้มันคงอยู่ในใจของเราอยู่เสมอ เมื่อมีสติแล้วมีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นกับจิต หรือระหว่างจิตกับผัสสะ คือ วิญญาณที่รู้ต่าง ๆ ก็ให้เลือกสิ่งที่ดี สิ่งที่มีคุณธรรมใดที่มีคุณเราเรียกว่า คุณธรรม ถ้าธรรมใดที่ไร้คุณหรือมีโทษเราไม่เรียกว่า คุณธรรม เราเรียกว่าธรรม ดังนั้นจงพัฒนาตนให้อยู่ในความดีงาม อดมด้วยคุณธรรมอยู่เสมอ เลือกรูปธรรมเฉพาะที่มีคุณ

เมื่อเราเลือกประพจน์ประกอบแต่ธรรมที่มีคุณเต็มไปด้วย กุศลธรรมประกอบแต่กุศลกรรมทั้งหลายแล้ว ก็จะมีจิตอิ่มใจ ความอิ่มใจจะทำให้ใจสงบ ถ้าใจยังไม่อิ่ม มันจะแล่นออกไปข้างนอก แต่ถ้าเราอิ่มใจ มันจะเต็มอยู่ภายในแล้วใจเราจะสงบ เมื่อใจสงบแล้วจะได้ความสม่ำเสมอที่ใจ ถ้าใจไม่สงบจะไม่สม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอต่อเนื่องของใจก็คือสมาธินั่นเอง

ดังนั้น เมื่อใจเป็นสมาธิให้ประกอบสมาธินั้นไว้เสมอทุกขณะจิต แม้ในการประกอบกิจ การพูด การคิดแต่ละครั้ง แต่ละความคิดให้มีสมาธิจิต และมีอุเบกขาจิตคงอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้คือ สิ่งที่เราพึงเจริญให้มั่นคง ให้เต็มรอบด้วยตนเอง เมื่อได้รับอุเบกขาแล้ว ความรู้ทั้งหลายจะเริ่ม เกิดขึ้นในญาณทัศนะของเรา

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 9

แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 10

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สตรีวัยทองสามารถนำผลจากการฝึกสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลให้
ภาวะซึมเศร้าลดลง

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี

อุปกรณ์ 1. แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิ

การดำเนินการ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ในการฝึกสมาธิ

2. ผู้วิจัยบรรยายวิธีการฝึกสมาธิ และเริ่มฝึกสมาธิ หลังจากไหว้พระ สวดมนต์
บูชาพระรัตนตรัย โดยใช้เวลา 30 นาที

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสตรีวัยทองหลังจากการฝึก และบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. ผู้วิจัยและสตรีวัยทองร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ และแนะนำให้
สตรีวัยทองได้นำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

2. การซักถาม – ตอบปัญหา ข้อข้องใจ ในการฝึกสมาธิ

3. จากการบันทึกผลการฝึกสมาธิ

4. ผู้วิจัยให้สตรีวัยทองทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า เพื่อวัดภาวะซึมเศร้าในระยะ

หลังทดลอง

เอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 10
แบบบันทึกผลการฝึกสมาธิของสตรีวัยทอง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการฝึกสมาธิ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข :

.....

.....

.....

แบบวัดภาวะซึมเศร้า

แบบวัดภาวะซึมเศร้า

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และประเมินความรู้สึกของท่านในช่วงเวลา

1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- ให้ขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ “ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
- ให้ขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ “ไม่ใช่” ถ้าข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	ใช่	ไม่ใช่
1. คุณพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ตอนนี้		
2. คุณไม่อยากทำในสิ่งที่เคยสนใจหรือเคยทำเป็นประจำ		
3. คุณรู้สึกชีวิตของคุณช่วงนี้ว่างเปล่าไม่รู้ว่าทำอะไร		
4. คุณรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อย ๆ		
5. คุณหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นในวันหน้า		
6. คุณมีเรื่องกังวลอยู่ตลอดเวลาและเลิกคิดไม่ได้		
7. ส่วนใหญ่แล้วคุณรู้สึกอารมณ์ดี		
8. คุณรู้สึกกลัวว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับคุณ		
9. ส่วนใหญ่คุณรู้สึกมีความสุข		
10. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกไม่มีที่พึ่ง		
11. คุณรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่ายบ่อย ๆ		
12. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะออกนอกบ้าน		
13. บ่อยครั้งที่คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตข้างหน้า		
14. คุณคิดว่าความจำของคุณไม่ดีเท่าคนอื่น		
15. การมีชีวิตอยู่ถึงปัจจุบันนี้เป็นเรื่องน่ายินดี		
16. คุณรู้สึกหมดกำลังใจหรือเศร้าใจบ่อย ๆ		
17. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณค่อนข้างไม่มีคุณค่า		
18. คุณรู้สึกกังวลมากกว่าชีวิตที่ผ่านมา		
19. คุณรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีเรื่องสนุกอีกมาก		
20. คุณรู้สึกลำบากที่จะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ		

	ใช่	ไม่ใช่
21. คุณรู้สึกกระตือรือร้น และมีพลังกำลัง		
22. คุณรู้สึกสิ้นหวัง		
23. คุณคิดว่าคนอื่นดีกว่าคุณ		
24. คุณอารมณ์เสื่อง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ		
25. คุณรู้สึกอยากร้องไห้บ่อย ๆ		
26. คุณมีความตั้งใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ไม่นาน		
27. คุณรู้สึกสดชื่นในเวลาตื่นนอนตอนเช้า		
28. คุณไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น		
29. คุณตัดสินใจอะไรได้เร็ว		
30. คุณมีจิตใจสบาย แจ่มใสเหมือนก่อน		
คะแนนรวม		

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ — สกุล	นางสาวศศิธร บำรุงจิตต์
วัน เดือน ปีเกิด	20 เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช 2505
สถานที่เกิด	อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	8 ซอยพัฒนา 2 ตำบลศรีราชา อำเภอเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20110
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2528 — 2548	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา
รางวัลหรือทุนวิจัย	ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2548