

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

- รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ
- ตำรานำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- ตำรานำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

1. พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณ

พระธรรมกิตติวงศ์ ป.ธ.๕ (ราชบัณฑิต)

เจ้าอาวาสวัดราชโอรสาราม

เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข

อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ ว 0468

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

22 กุมภาพันธ์ 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

กราบบังคมทูล พระธรรมกิตติวงศ์ ราชบัณฑิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาอุทัย ปรีธาร์มย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกอบรมสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะ ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ลงชื่อ)

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-4709-1433

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ ว 0468

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

22 กุมภาพันธ์ 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาอุทัย ปรีธารมณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะ ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-4709-1433

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ 757

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

14 กรกฎาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางโกลนใน
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาอุทัย ปรีธารมณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2551 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2551 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะ ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

มนตรี เข้มกลีกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกลีกร)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานเลขานุการ คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3810-2002

ภาคผนวก ข

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

รหัสประจำตัว.....ชั้น.....

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ต้องการวัดความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ในแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิดหรือแนวทางประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพที่แท้จริงของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาอย่างรอบคอบว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริง ของนักเรียนมากน้อยเพียงใดและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว ให้นักเรียนทำให้ครบทุกข้อคำถาม

การเลือกคำตอบให้เกณฑ์ดังนี้

- 1 หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อยมาก คือ ตั้งแต่ 1 - 20 %
- 2 หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อย คือ ตั้งแต่ 21 - 40 %
- 3 หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง คือ ตั้งแต่ 41 - 60 %
- 4 หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนมาก คือ ตั้งแต่ 61 - 80 %
- 5 หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด คือ ตั้งแต่ 81 - 100 %

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
0	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่มีมั่นใจในตนเองมาก”			✓		
00	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น”				✓	

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ฉันรู้ว่า “ฉันชอบเป็นผู้นำคนอื่น”					
2	ฉันรู้ว่า “ฉันมักจะทำอะไร ๆ ตามคนที่มีชื่อเสียงของสังคม”					
3	ฉันรู้สึกมีความสุข เมื่อคนรอบข้างให้การยอมรับฉัน					
4	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ชอบทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม”					
5	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนชอบถกเถียงหาความรู้ใหม่ ๆ เสมอ”					
6	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่เอาใจใส่กับสุขภาพ ของตนเองอยู่เสมอ”					
7	ฉันรู้ว่า “เมื่อฉันทำอะไรสิ่งใด ฉันจะทำมันให้ดีที่สุด”					
8	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย”					
9	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่มีโลกในแง่ดีเสมอ”					
10	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนชอบแสดงความคิดเห็นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ”					
11	ฉันรู้ว่า “ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีทุกครั้ง”					
12	ฉันรู้ถึงวิธีการที่ทำให้จิตใจของตนเองสงบสบายได้					
13	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่สงสารคนที่ด้อยกว่าฉัน”					
14	ฉันรู้ว่า “ฉันจะคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนแล้วจึงทำ”					
15	ฉันรู้ว่า “ฉันชอบยกมือตอบคำถามของครูก่อนคนอื่น ๆ”					
16	ฉันรู้สึกกังวลใจ เมื่อจะต้องปรับตัวเข้ากับคนอื่น					
17	ฉันรู้สึกไม่คุ้นเคย เมื่อจะต้องอยู่ ในกลุ่มของคนที่ไม่คุ้นเคย					
18	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ชอบไปในที่ ๆ มีคนพลุกพล่าน”					
19	เมื่อฉันรู้ว่า “คนอื่นไม่ชอบฉัน ฉันจะรู้สึกเป็นกังวลมาก”					
20	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนอึดแอ้มและเป็นมิตรกับผู้อื่น”					
21	ฉันรู้ว่า “ฉันรู้สึกชอบที่จะเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของเพื่อน”					
22	ฉันรู้ว่า “ฉันสามารถอยู่คนเดียว และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ”					
23	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ให้ความเคารพคนที่มีความอายุน้อยกว่าเสมอ”					
24	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับคนที่ฉันรู้จัก และคุ้นเคยเสมอ”					
25	ฉันมีความรู้สึกที่ “ทุก ๆ คนในสังคมมีความเท่าเทียมกัน”					

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
26	ฉันรู้ว่า “ฉันเป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเสมอ”					
27	ฉันรู้ว่า “คนส่วนใหญ่รู้สึกสนุกเมื่ออยู่ใกล้ฉัน”					
28	ฉันรู้ว่า “ฉันสามารถแสดงความรู้สึกดี ๆ ให้ผู้อื่นทราบ”					
29	ฉันรู้สึกไม่มีความสุข เมื่อคนอื่นไม่ให้การยอมรับฉัน					
30	ฉัน ไม่รู้สึกกังวลเลยเมื่อจะต้องเข้าหาคนอื่น หรือเข้าสังคม					

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

ตารางที่ 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.40	16	.19
2	.09	17	.30
3	.36	18	.18
4	.50	19	.21
5	.33	20	.40
6	.52	21	.28
7	.51	22	.18
8	.29	23	.32
9	.66	24	.53
10	.55	25	.32
11	.27	26	.36
12	.48	27	.38
13	.55	28	.61
14	.35	29	.48
15	.45	30	.44

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .86

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการฝึกอานาปานสติ
- คู่มือประกอบการใช้โปรแกรมการฝึกอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
1 เวลา ครั้งละ 50 นาที	ปฐมนิเทศ และสร้าง ความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และสร้างความคุ้นเคย รวมทั้งความไว้วางใจ ระหว่างผู้ฝึก และผู้รับ การฝึก 2. เพื่อกำหนดวิธีปฏิบัติ ในการฝึก 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึก เกิดความตระหนักรู้ว่า สมาธิสามารถ เพิ่มการตระหนักรู้ ในตนเองได้ 4. เพื่อให้ผู้รับการฝึก ได้ทราบถึงประโยชน์ ของอานาปานสติ	1. เอกสาร การฝึก อานาปานสติ	1. ฝึกกล่าวทักทายผู้รับ การฝึกด้วยสีหน้า แบบเป็นมิตร ภายใต้อากาศ ที่เป็นกันเอง ก่อนที่ผู้ฝึกจะแนะนำ ตนเอง และเชิญผู้รับ การฝึกแนะนำตนเอง 2. ชี้แจง และตกลง เรื่องวิธีปฏิบัติ ของกลุ่ม 3. ขออนุญาตผู้รับ การฝึกแจกเอกสาร 4. ผู้ฝึกแจกคู่มือ ประกอบโปรแกรม การฝึกอานาปานสติ ให้ผู้รับการฝึกทุกคน 5. ผู้ฝึกสรุปประเด็น และเปิดโอกาส ให้ผู้รับการฝึกซักถาม ในข้อสงสัยที่เกิดขึ้น 6. ผู้ฝึกสาธิตการฝึก ทุกขั้นตอน อย่างคร่าว ๆ และให้ผู้รับการฝึก ปฏิบัติตาม และ นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
2 เวลา ครึ่งละ 50 นาที	ทราบ ความหมาย และชนิด ของสมาธิ	1. เพื่อสร้างสร้าง ความคุ้นเคยรวมทั้ง ความไว้วางใจระหว่าง ผู้ฝึกและผู้รับการฝึก 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึก เกิดความรู้สึ้อยากมี ส่วนร่วมในการร่วม กิจกรรมครั้งต่อไป 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึก ทราบบถึงความหมาย วิธีการฝึก และชนิด ของสมาธิ 4. เพื่อให้ผู้รับการฝึกรู้สึก ผ่อนคลาย	1. เอกสาร เรื่อง ความหมาย และชนิด ของสมาธิ	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทาย ผู้รับการฝึก ด้วยสีหน้า แบบเป็นมิตร ภายได้ บรรยากาศที่เป็น กันเองก่อนผู้ฝึก จะทบทวนประเด็น ครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ฝึกกล่าวอ้างถึง ความสนใจ และ ประโยชน์ที่ได้รับ จากการฝึกสมาธิ 3. ผู้ฝึกอธิบายถึง ความหมายวิธีการฝึก อานาปานสติ เพื่อทบทวน ความเข้าใจ 4. สอบถาม ความคิดเห็นของผู้รับ การฝึก สนทนา แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นระหว่าง ผู้ฝึกกับผู้รับการฝึก 5. ผู้ฝึกกล่าวนำ และ ให้ผู้รับการฝึก ปฏิบัติตาม ศึกษา คู่มือประกอบ โปรแกรมการฝึก อานาปานสติร่วมกัน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีการดำเนินการ
3-9 เวลา ครึ่งละ 50 นาที	ฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ก่อนฝึก 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึก พิจารณาเห็นถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังจากได้รับการฝึก 3. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทราบ - ความสำคัญ ของอานาปานสติ - วิธีการกำหนดในขณะ ปฏิบัติอานาปานสติ - สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะ ปฏิบัติอานาปานสติ - ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของอานาปานสติ	1. เอกสาร ประกอบ ความรู้	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทาย ผู้รับบริการด้วยสีหน้า แบบเป็นมิตรภายใต้ บรรยากาศ ที่เป็นกันเอง 2. ผู้ฝึกกล่าวทบทวน ประเด็น และขอ ตารางฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งถามถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กับผู้รับการฝึก ในสัปดาห์ที่ผ่านมา 3. อธิบายถึง - ความสำคัญ ของอานาปานสติ - วิธีการกำหนด ในขณะปฏิบัติ อานาปานสติ - สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะ ปฏิบัติอานาปานสติ - ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของอานาปานสติ 4. สอบถาม ความคิดเห็นและ ร่วมกันอภิปราย ระหว่างผู้ฝึก และผู้รับการฝึก 5. ร่วมฝึกอานาปานสติ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	อุปกรณ์	วิธีดำเนินการ
10 เวลา ครึ่งละ 50 นาที	ชุดการฝึก	1. สร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึก ตระหนักถึงการนำ ประสบการณ์ที่ได้รับ จากการฝึกไปใช้ ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อประเมินประโยชน์ ที่ได้รับจากการฝึก	1. แบบ ประเมินผล การอบรม	1. ผู้ฝึกกล่าวทักทาย ผู้รับการฝึก ด้วยสื่อน้ำเป็นมิตร ภายใต้บรรยากาศ ที่เป็นกันเอง 2. ผู้ฝึกพูดถึงการนำเอา สมาธิที่ได้ฝึก ไปใช้ ให้เป็นประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน แก่ผู้ได้รับการฝึก 3. ให้ผู้รับการฝึกเขียน ความคิดเห็น และความรู้สึก และประโยชน์ ที่ได้รับจากการฝึก โดยอิสระ 4. ร่วมกันฝึกสมาธิ อีกครั้งหนึ่ง 5. ผู้ฝึกกล่าวขอบคุณ ผู้รับการฝึกทุกท่าน และชุดการฝึก 6. นำแบบวัด การตระหนักรู้ ในตนเองให้ทำ อีกครั้งหนึ่ง

คู่มือประกอบการใช้โปรแกรมการฝึกอานาปานสติ

หลักวิธีในการปฏิบัติอานาปานสติ

สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น มีจิตใจมั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน ไม่หวั่นไหว วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นอารมณ์เดียว มีสติทุกขณะ โดยการพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิด ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข นอกจากจะเกิดความสุขในชีวิตแล้ว ยังก่อประโยชน์อีกหลายประการด้วยกัน เช่น ทำให้เกิดความสุขทางด้านจิตใจ คลายความเครียด มีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืมง่าย เป็นคนไม่ประมาท มีความซื่อสัตย์กับตนเองได้ เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ควบคุม ความโลภ โกรธ หลง ได้จนถึงทำกิเลสอาสวะให้หมดไป รักษาโรคทางกายบางอย่างให้หายได้ เป็นผู้มีความสุขภาพจิต และมีบุคลิกภาพดีตลอดจนมีผลทำให้สังคมมีความสงบสุข สามารถลด ปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมลงได้ในทางอ้อม เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

แต่การปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้น ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหลักและวิธีการในการปฏิบัติ อย่างถูกต้องแล้ว ก็อาจจะทำให้ปฏิบัติผิดได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องศึกษาหลัก และวิธีการ ให้ถูกต้องก่อน จึงค่อยลงมือปฏิบัติ เมื่อทำอย่างนี้แล้วก็จะเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เร็วขึ้น ถ้าหวั่นหลักและวิธีการในการปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้น มีขั้นตอน และวิธีการ ในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. การสมาทานศีล
2. การกล่าวคำสมาทานกรรมฐาน
3. การนั่งสมาธิ
4. การเดินจงกรม

วิธีสมาทานศีลและขอกรรมฐาน

1. เตรียมดอกไม้ธูปเทียน เพื่อขอสมาทานศีล และขึ้นพระกรรมฐาน
2. แต่งตัวสุภาพเข้านั่งในสถานที่ที่จัดให้อย่างสัปปายะ
3. กราบพระอาจารย์ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ประเคนดอกไม้ธูปเทียนแล้วนั่งคุกเข่า

กล่าวคำสมาทานศีล ดังนี้

มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ,ติสสะระณณะ สะหะ, ปิณฺณจะ สีลานิ ยาจามะ.
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ,ติสสะระณณะ สะหะ, ปิณฺณจะ สีลานิ ยาจามะ.
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ,ติสสะระณณะ สะหะ, ปิณฺณจะ สีลานิ ยาจามะ.

ต่อจากนี้จากนี้ให้ว่าตามพระสงฆ์ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พระสงฆ์กล่าวว่า “ติสสะระณะกะมะณัง นิฏฐิตัง” ฟังรับว่า “อามะ ภันเต”

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า)
2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(เว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นลัก)
3. กาเมสุมิถาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(เว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม คือลูกและภรรยาของคนอื่น)
4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(เว้นจากการพูดคำเท็จ พูดคำหยาบ พูดคำส่อเสียด)
5. สุราเมรัยเมถนะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(เว้นจากการดื่มน้ำเมา และของเสพติดทุกชนิด)

หลังจากที่รับศีลเสร็จแล้ว ก็กล่าวถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิมายัง ณะคะวา อัตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจะขามิ.

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธองค์ขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน

หลังจากนั้นก็กล่าวถวายตัวต่อพระอาจารย์ ดังนี้

อิมายัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจะขามิ.

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

หลังจากนั้นก็กล่าวคำขอพระกรรมฐาน ดังนี้

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้ซึ่งกรรมฐานแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันกาลนี้ด้วยเทอญ

หลังจากนั้นก็กล่าวคำเจริญมรณานุสสติ ดังนี้

อะธูวัง เม ชีวติง ชีวิตของเรายังยืน ความตายเป็นของยังยืน ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง เราจักต้องตายแน่ เพราะชีวิตเรามีความตายเป็นที่สุด นับว่าโชคดีที่เราได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ นับว่าไม่เสียที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

หลังจากนั้นก็กล่าวคำอธิษฐาน ดังนี้

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสฺยังจะ สวะกา เอกายะเนนะ มัคเคนะ
สติปัญฺเณนยะสฺสญฺเณนา.

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวกได้ดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัญญา 4

ข้าพเจ้า ขอตั้งสัจจะอธิษฐานปฎิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ตามสมควรแก่เวลาและ โอกาสที่จะปฏิบัติได้ เพื่ออุทิศถวายพระรัตนตรัย

หลังจากนั้นให้กล่าวคำตั้งความปรารถนา ดังนี้

อิมายะ ฐัมมานูฐัมมะปฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม ตามสมควรแก่ธรรม ด้วยสัจจะวาจา ที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าจงประสบความสำเร็จ สมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้านี้ ด้วยเทอญ

4. ต่อไปนี้ให้ตั้งใจฟังพระอาจารย์สอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ วิธีการนั่งสมาธิ และวิธีการเดินจงกรม และอื่น ๆ ไม่เข้าใจตรงไหนให้ถาม จนเข้าใจ เพราะถ้าไม่เข้าใจแล้วจะทำให้ การปฏิบัติผิด ผลเกิดซ้ำหรือไม่เกิดผลเลย

5. เมื่อฟังวิธีการปฏิบัติเสร็จแล้ว ให้กราบพระอาจารย์ 3 ครั้ง และเริ่มการปฏิบัติ การปฏิบัติอานาปานสติเป็นลำดับต่อไป

วิธีการนั่งสมาธิ

หลักในการนั่งสมาธินั้น มี 3 วิธีด้วยกัน ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ หรือผู้ที่มีอายุมากนั่งท่าเรือขาจะดี เพราะจะได้รู้สึกสบายไม่กังวล

1. ทำนั่งแบบเรือขา คือ นั่งพับเข่าข้างอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งซ้าย ดังตัวอย่างข้างล่าง



2. ทำนั่งแบบทับขา คือนั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย
 ดังรูปตัวอย่างข้างล่าง



3. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือนั่งขาชิดกันทั้งสองข้าง เป็นท่าที่นั่งที่มั่นคงมาก
 แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรนั่ง สำหรับผู้ปฏิบัติมานานแล้ว ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้
 ดังรูปตัวอย่างข้างล่าง



หลักวิธีการกำหนด ในการนั่งสมาธิ

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
2. ใช้ฝ่ามือทาบทับที่หน้าท้อง จะรู้สึกอาการขึ้นลงของหน้าท้องอย่างชัดเจน
3. เมื่อรู้ถึงอาการพองยุบของท้องแล้วลำดับต่อไปให้กำหนดอาการนั้น คือ เมื่อหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ” อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนด
4. ในขณะที่กำลังกำหนดอยู่ที่อาการยุบพองของท้อง ถ้าเกิดจิตฟุ้งซ่านก็คิดเรื่องอื่นนอกเหนือจากอาการที่กำหนด หรือ เกิดความเบื่อหน่าย เช่น อยากรู้อะไร เมื่อตามร่างกายก็ให้หยุดกำหนดที่อาการยุบพองก่อน ให้ไปกำหนดอาการนั้น ๆ แทนจนกว่าจะหายฟุ้ง เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน ก็กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหายฟุ้ง แล้วกลับไปกำหนดที่อาการยุบพองของท้องต่อ เมื่อเกิดอาการคันขึ้น ก็ให้หยุดการกำหนดที่อาการยุบพองของท้องก่อน ให้ไปกำหนดที่อาการคันว่า “คันหนอ คันหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหายคัน แล้วค่อยกลับไปกำหนดที่อาการยุบพองของท้องต่อ
5. หลังจากนั่งสมาธิครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว ก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกซึ่งมีคำกล่าวดังต่อไปนี้

คำแผ่เมตตา

อิทัง เม ปุณฺณัง นิพพานัสสะ ปังจะโย โหตุ.

ขอผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ประพฤติปฏิบัติมานี้ จงเป็นปัจจัยที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขกาย
สุขใจ มีกำลังกายกำลังใจแข็งแรง มีอุปนิสัยได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในอนาคตกาลเทอญ.

อิทัง เม ปุณฺณะภาคัง สัพพะสัตตตานัง เทมะ.

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมมานี้ ให้แก่ บิดา มารดา ปู่ย่า
ตายาย ครูบาอาจารย์ ที่มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุกท่าน เจ้ากรรมนายเวร เจ้าที่เจ้าทาง ภูตผีปีศาจ
ทั้งหลาย เทพบุตร เทพธิดาทุก ๆ พระองค์ ขอได้อนุโมทนาในส่วนบุญส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้
ประพฤติปฏิบัติธรรมมานี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงซึ่งความทุกข์ ของงพันจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ถึง
ซึ่งความสุข ของงได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยกันทุกท่านเทอญ.

6. หลังจากแผ่เมตตาเสร็จแล้ว ก็จะเป็นการเดินจงกรมเป็นลำดับไป ซึ่งมีหลัก
และวิธีการดังต่อไปนี้

วิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ในขณะที่เดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า เดินอยู่ เป็นการทำความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการก้าวย่างทุกขณะ ๆ เพื่อที่จะให้เกิดสมาธิ คือความที่จิตตั้งมั่น นิ่งสงบ การเดินจงกรม มีทั้งหมด 6 ระยะ คือ

1. วิธีการกำหนดเดินจงกรมระยะที่ 1

คำกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ดังภาพตัวอย่างข้างล่าง



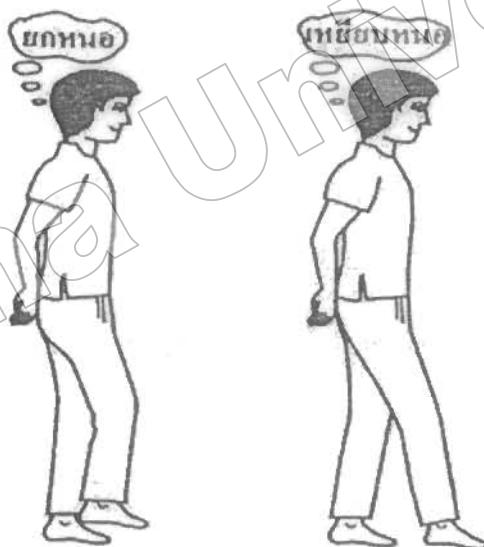
วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเอามือไขว้กันไว้ที่ด้านหน้าหรือด้านหลัง กำหนดว่า ยืนหนอ (3) ครั้ง เอาสติตั้งไว้ที่เท้าด้านขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. กำหนดว่า ขวา พร้อมค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ 2 - 3 นิ้ว
3. กำหนดว่า ข้าง พร้อมค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้ายประมาณ 2-3 นิ้ว
4. กำหนดว่า หนอ พร้อมค่อย ๆ วางเท้า ลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้ทำช้า ๆ ไปด้วยมือ
5. คำกำหนด และสติที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

6. เท้าซ้าย ก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา
7. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา และเป็นอาการที่ชัดเจน คิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น ให้หยุดเดิน แล้วยืนตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไป (หรือกำหนดเพียง 3 ครั้ง) จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรที่จะเดินไปในขณะที่ยังมีอาการอย่างอื่นแทรกเข้ามา ทั้งนี้เพื่อให้สติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันมากที่สุด
8. เวลาเดินจงกรมอย่าเกร็งตัว ให้ปล่อยตัวตามสบาย แต่จิตใจให้ใส่ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเท้าทุกขณะ ตั้งแต่เริ่มจนวางเท้าลงกับพื้น
9. เมื่อเดินไปถึงจุดที่กำหนดแล้ว ให้กำหนดว่า ยืนหนอ (3 ครั้ง) แล้วกำหนดกลับหลัง

2. การเดินจงกรมระยะที่ 2

คำกำหนด “ยกหนอ เขยิบหนอ” ดังภาพตัวอย่างข้างล่าง

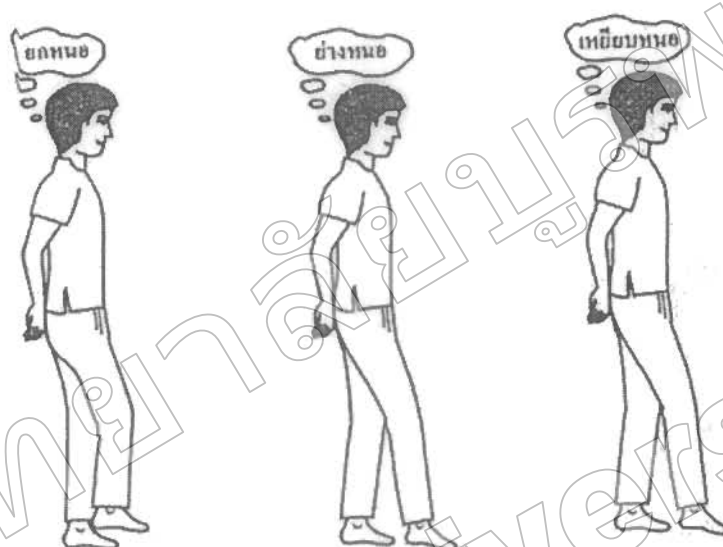


วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่ออาการสิ้นสุดลงกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
3. ขณะที่เท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขยิบ เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
4. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

3. การเดินจงกรมระยะที่ 3

คำกำหนด “ชกหนอ ช่างหนอ เขียบหนอ” ดังภาพตัวอย่างข้างล่าง

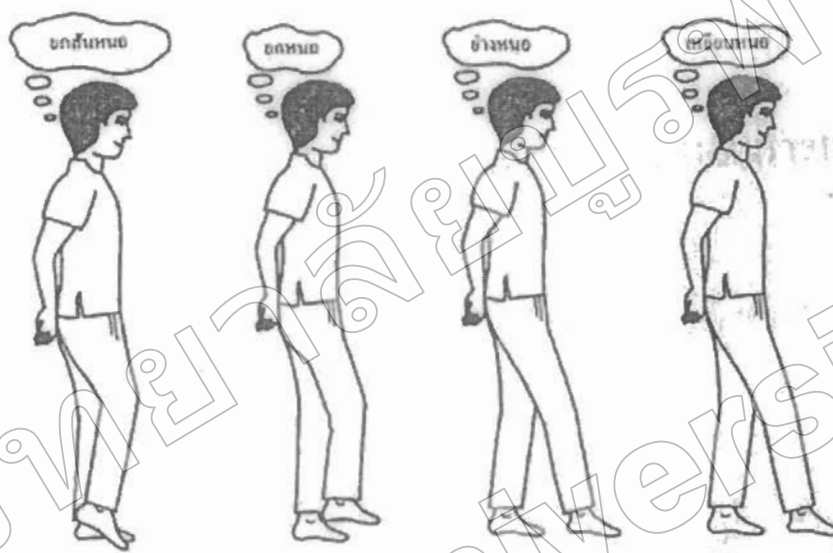


วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ที่จะชก
2. ขณะชกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการชกของเท้าขวาว่า ชก เมื่อสิ้นสุดอาการชก กำหนดว่า หนอ (ให้ยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ) โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
3. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ช่าง เมื่อสิ้นสุดอาการช่าง กำหนดว่า หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
4. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขียบ เมื่อสิ้นสุดอาการเขียบ กำหนดว่า หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
5. ในการกำหนดเดินทุกระยะ ให้เอาสติไว้ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า

4. การเดินจงกรมระยะที่ 4

คำกำหนด “ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ” ดังภาพตัวอย่างข้างล่าง

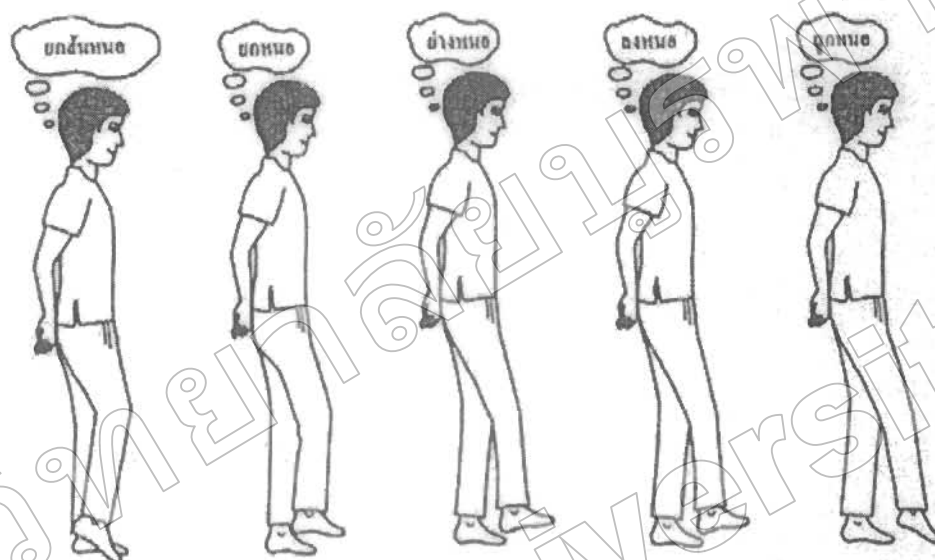


วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ที่จะยก
2. ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดกับพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับการยกของเท้าขวาว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบหนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า
6. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา

5. การเดินจงกรมระยะที่ 5

คำกำหนด “ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ” ดังภาพตัวอย่างข้างล่าง



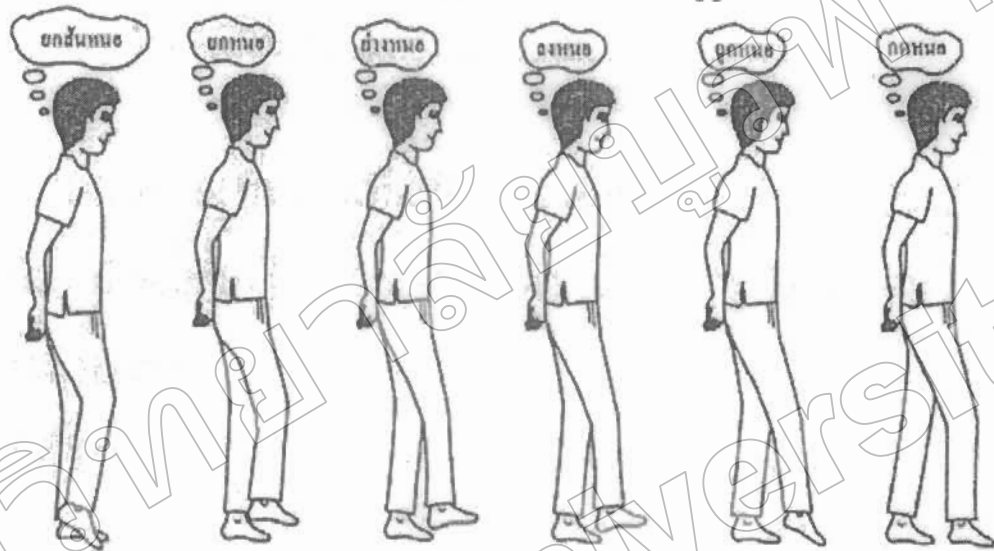
วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ที่จะยก
2. ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดกับพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าขวาว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) กำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงว่า ลงหนอ โดยกำหนดรู้การลงของเท้า
6. ขณะที่เท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า กำหนดพร้อมกับอาการถูกว่า ถูกหนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น
7. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

6. การเดินจงกรมระยะที่ 6

คำกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ดังภาพตัวอย่าง

ข้างล่าง



วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ที่จะยก
2. ขณะยกเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดกับพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับการยกของเท้าขวาว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้ากำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) กำหนดพร้อมอาการเคลื่อนลงว่า ลงหนอ โดยกำหนดรู้อาการลงของเท้า
6. ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า กำหนดพร้อมกับการถูกว่า ถูกหนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น
7. ขณะกดส้นเท้าลงแนบกับพื้น กำหนดพร้อมกับการกดว่า กดหนอ โดยกำหนดรู้อาการกดลงของเท้า
8. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

หลังจากที่นั่งสมาธิ และเดินจงกรมครบตามเวลาที่กำหนดเรียบร้อยแล้ว ก็ถือว่าการปฏิบัติอานาปานสติเป็นการเสร็จสมบูรณ์ ก็ให้ผู้ปฏิบัติเข้านั่งที่เดิมเพื่อฟังคำแนะนำจากพระอาจารย์อีกครั้งหนึ่งก่อน หลังจากนั้นก็จะได้ลากรรมฐานและกราบลาพระอาจารย์

ข้อแนะนำในการลากรรมฐาน ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เตรียมดอกไม้ธูปเทียน เพื่อขอมาพระอาจารย์
2. นั่งคุกเข่า ถืดอกไม้ธูปเทียน แล้วกล่าวคำขอมาพระอาจารย์ ซึ่งมีคำกล่าว ดังนี้
คำขอมา

ผู้ปฏิบัติกล่าวว่า “วันทามิ ภันเต, สัพพะ อะปะราธัง, ชะมะละ เม ภันเต”

พระอาจารย์กล่าวว่า “อะหัง ชะมามิ, ตุมเหหิปี เม ชะมิตัพพัง”

ผู้ปฏิบัติฟังรับว่า “ชะมามิ ภันเต”

3. ถวายดอกไม้ ธูปเทียนแก่พระอาจารย์ เสร็จแล้วกราบ 3 ครั้ง แบบเบญจางคประดิษฐ์ แล้วนั่งพับเพียบ

4. พระอาจารย์ให้พร และให้โอวาท เป็นเสร็จพิธี

5. เมื่ออยู่ที่บ้าน อย่าทิ้งการปฏิบัติ ให้แบ่งเวลาปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 30 นาที คือ เดิน 15 นาที นั่ง 15 นาที หรือถ้าไม่มีเวลาอาจจะน้อยกว่านั้น เวลาจะทำอะไรก็พยายามให้มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ตลอดเวลา แม้แต่การพูด การคิด ก็ต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ ในตนเอง
ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย จากผู้วิจัย
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด
และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้า
มีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วม
การวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(พระมหาอุทัย ปรีอารมณ)