

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รูปแบบการเดินจงกรม

รูปแบบการเดินจงกรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกรูปแบบจงกรมจังหวะที่ 3 ของวัดถ้ำพระโพธิสัตว์ อำเภอทับกวาง จังหวัดสระบุรี เป็นวิธีการทดลอง โดยการก้าวเท้าหนึ่งข้างใน 6 วินาที หรือ 10 ก้าวใน 1 นาที ใช้คำบริกรรม 3 นอ ใน 1 ก้าว คือ ยกนอ ย่างนอ เขยิบนอ

การเดินให้เดินเป็นเส้นตรงประมาณ 3-5 เมตร (แล้วแต่พื้นที่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไปไม่ควรเดินเป็นวงกลมหรือเส้นทางไม่มีที่สิ้นสุด) โดยเดินกลับไปกลับมา ขณะเดินผู้เดินจะต้องมีสติคอยกำหนดอิริยาบถใหญ่ เช่น การยกเท้า การก้าวเท้า การวางเท้า ฯ ให้ทันอยู่กับปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่ โดยพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่นั้น ไม่พูดหรือนึกก่อนหรือหลังการกระทำนั้น และต้องกำหนดใจให้มั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้นเป็นช่วง ๆ ไปทำได้สมบูรณ์อย่างนี้จึงเรียกว่าเกิด “ขณิกสมาธิ” คือ สมาธิชั่วขณะหนึ่ง

ท่าเริ่มเดิน

1. ยืนตัวตรง มือทั้งสองปล่อยตามสบายแนบลำตัว สันเท้าชิดกัน
2. โบกหน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้นพองาม ห่างจากปลายเท้าประมาณ 2 - 3 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้าเพราะจะทำให้ปวดคอได้เมื่อก้มนาน ๆ และไม่มองระดับสูงไกลออกไปเพราะจะทำให้จิตสงบช้า
3. เอามือขวาจับมือซ้ายไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง โดยมีสติคอยกำหนดพิจารณาอาการนั้น คือ รู้สึกได้ถึงเคลื่อนไหวของมือทั้งสองที่เคลื่อนมาจับกัน โดยปกตินิยมเอามือวางไว้ข้างหน้าดังเช่นพระพุทธรูปปางถวายเนตรประจำวันอาทิตย์ ซึ่งจำลองมาจากที่พระพุทธองค์เสด็จจงกรมแล้วประทับยืนกำหนด ณ รัตนจงกรมบริเวณต้นพระศรีมหาโพธิ์
4. เมื่อจัดเก็บมือทั้งสองเรียบร้อยแล้วก็กำหนดอิริยาบถยืนโดยกำหนดในใจเบา ๆ 3 ครั้งว่า ยืนนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดจิตอยากเดินว่า อยากเดินนอ ๆ ๆ เสร็จแล้วจึงลงมือเดินจงกรมในจังหวะที่ต้องการ ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 จังหวะ (ในการวิจัยครั้งนี้เลือกใช้จังหวะที่ 3)

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

เมื่อเดินไปจนสุดทางไม่ว่าเท้าใดจะอยู่นำเท้าใดจะอยู่หลังก็ตาม ต้องใช้สติตั้งเท้าข้างที่อยู่ข้างหลังมาเคียงคู่กับเท้าที่อยู่ข้างหน้าแล้วกำหนดจิตตามจังหวะการเดินจงกรมที่เลือก เช่น

เลือกจังหวะที่ 1 ให้กำหนดจิตว่า ซ้าย – หยุด – นอน (ถ้าเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย) เมื่อเท้าทั้งสองหยุดเสมอกันกำหนดจิตว่า ยืนนอน ๆ ๆ

ท่ากลับตัว

หลังจากกำหนดจิต ยืนนอน ๆ ๆ แล้ว ให้กำหนดจิตต่อว่า อยากกลับนอน ๆ ๆ ขณะหันตัวกลับทางด้านขวากำหนดจิตว่า ขวา – กลับ – นอน ซ้าย – กลับ – นอน, ขวา – กลับ – นอน ซ้าย – กลับ – นอน, ขวา – กลับ – นอน ซ้าย – กลับ – นอน (รวม 3 คู่ หรือ 6 ครั้ง) จนหันหลังหลังสู่ทิศทางที่จะเดินต่อ จึงกำหนดจิตว่า ยืนนอน ๆ ๆ โดยมีคำบริกรรมกำหนดอิริยาบถ ดังนี้

- ยกปลายเท้าขวาขึ้น สันเท้ากดพื้นไว้ กำหนดจิตว่า ขวา หมุนปลายเท้าไปทางขวาประมาณ 45° กำหนดจิตว่า กลับ ปลายเท้าขวาแตะพื้น วางสันเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า นอน
- ยกสันเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ กำหนดจิตว่า ซ้าย ยกปลายเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ แล้วหมุนไปทางขวา กำหนดจิตว่า กลับ จรดปลายเท้าซ้ายลงแตะพื้นเสมอเท้าขวา วางสันเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า นอน ทำจนหันกลับสู่ทิศทางที่จะเดินต่อ
- หยุดยืนนิ่ง กำหนดจิตว่า ยืนนอน ๆ ๆ

ท่าหยุดเดิน

เมื่อเดินจนครบกำหนดระยะเวลาที่ต้องการเดินจนจบแล้ว ก้าวสุดท้ายของการเดินให้กระทำตามดังกล่าวแล้ว เมื่อเท้าทั้งสองหยุดเสมอกันกำหนดจิตว่า ยืนนอน ๆ ๆ แล้วกำหนดจิตต่อว่า อยากหยุดนอน ๆ ๆ จึงหยุดเดิน เป็นอันสิ้นสุดการเดินจนจบ

ข้อสังเกต

ในทุก ๆ ช่วงของการเปลี่ยนอิริยาบถให้กำหนดจิต “อยาก_____นอน” เสียก่อนทุกครั้ง เช่น เปลี่ยนอิริยาบถจาก ยืน เป็น เดิน ให้กำหนดจิตว่า “อยากเดินนอน ๆ ๆ”

เปลี่ยนอิริยาบถจาก เดิน เป็น หยุดเดิน ให้กำหนดจิตว่า “อยากหยุดนอน ๆ ๆ”

เปลี่ยนอิริยาบถจาก เดิน เป็น กลับตัว ให้กำหนดจิตว่า “อยากกลับนอน ๆ ๆ”

กิจกรรมจังหวะที่ 1

หลังจากกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ แล้วให้กำหนดจิตต่อว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้วย่างเท้าขวาออกกำหนดจิตว่า ขวา – ย่าง – หนอ ย่างเท้าซ้ายออกกำหนดจิตว่า ซ้าย – ย่าง – หนอ เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดิน จนถึงก้าวสุดท้ายกำหนดจิตว่า ซ้าย – หยุด – หนอ (กรณีเท้าซ้ายจะเป็นก้าวสุดท้าย) เมื่อเท้าทั้งสองหยุดเสมอกันกำหนดจิตว่า ยืนหนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดต่อว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ ขณะหันตัวกลับกำหนดจิตว่า ขวา – กลับ – หนอ ซ้าย – กลับ – หนอ (3 คู่ หรือ 6 ครั้ง) จนกลับหลังหันพอดี จึงเริ่มต้นการเดินใหม่ตั้งแต่กำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ อยากเดินหนอ ๆ ๆ ... จนกระทั่งสุดระยะทาง และเดินกลับไปกลับมาจนครบกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ ตลอดเวลาที่เดินจะต้องมีสติคอยกำหนดมันอยู่กับเท้าที่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะตามที่ปากสั่งการโดยมีจิตร่วมทำด้วย

โดยมีคำบริกรรมกำหนดอิริยาบถกิจกรรมจังหวะที่ 1 ดังนี้

- ยกสันเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ปลายเท้ายังแตะพื้น กำหนดจิตว่า ขวา ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ แล้วก้าวให้เลยปลายนิ้วเท้าซ้ายเล็กน้อย กำหนดจิตว่า ย่าง จรดปลายเท้าขวาลงแตะพื้น วางสันเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า หนอ
- ยกสันเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ ปลายเท้ายังแตะพื้น กำหนดจิตว่า ซ้าย ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ แล้วก้าวให้เลยปลายนิ้วเท้าขวาเล็กน้อย กำหนดจิตว่า ย่าง จรดปลายเท้าซ้ายลงแตะพื้น วางสันเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า หนอ
- ก้าวสุดท้ายของการเดิน กำหนดจิตว่า ซ้าย – หยุด – หนอ (กรณีขาซ้ายเป็นก้าวสุดท้าย) โดย
ยกสันเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ ปลายเท้ายังแตะพื้น กำหนดจิตว่า ซ้าย ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ แล้วก้าวให้เสมอปลายนิ้วเท้าขวา กำหนดจิตว่า หยุด จรดปลายเท้าซ้ายลงแตะพื้นเสมอกับเท้าขวา วางสันเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า หนอ
- หยุดยืนนิ่ง กำหนดจิตว่า ยืนหนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดจิตต่อว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ จึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว
- ยืนตัวตรง กำหนดจิตว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ต่อด้วย อยากเดินหนอ ๆ ๆ จึงเริ่มต้นการเดินใหม่

กิจกรรมจังหวะที่ 2

เบื้องต้นเหมือนกับจังหวะที่ 1 เริ่มกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ และ อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้ว ย่างเท้าขวาออกกำหนด 2 จังหวะว่า ยก – หนอ (ยกเท้าข้างในอากาศ) เหยียบ – หนอ (เท้าถึงพื้นพอดี) เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดิน กำหนดจิตในก้าวสุดท้ายว่า ยกหนอ – หยุดหนอ แล้วจึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว

กิจกรรมจังหวะที่ 3 เป็นกิจกรรมจังหวะที่ใช้ทดลองในการทำวิจยครั้งนี้

เบื้องต้นเหมือนกับจังหวะที่ 1 เริ่มกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ และ อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้ว ย่างเท้าขวาออกกำหนด 3 จังหวะว่า ยก – หนอ (ยกเท้าขึ้น) ย่าง – หนอ (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) เหยียบ – หนอ (เท้าถึงพื้นพอดี) เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดินกำหนดจิตในก้าวสุดท้ายว่า ยกหนอ – ย่างหนอ – หยุดหนอ แล้วจึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว

โดยมีคำบริกรรมกำหนดอิริยาบถกิจกรรมจังหวะที่ 3 ดังนี้

- ยกส้นเท้าขวาขึ้น ปลายเท้ายังแตะพื้น กำหนดจิตว่า ยก
ยกปลายเท้าขึ้น กำหนดจิตว่า หนอ
ก้าวเท้าไปข้างหน้าให้เลยปลายนิ้วเท้าซ้ายเล็กน้อย กำหนดจิตว่า ย่าง
ค้างไว้เล็กน้อย กำหนดจิตว่า หนอ
จรดปลายเท้าขวาลงแตะพื้น กำหนดจิตว่า เหยียบ
วางส้นเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า หนอ
- เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน
- ก้าวสุดท้ายของการเดิน กำหนดจิตว่า ยกหนอ – ย่างหนอ – หยุดหนอ
โดยกระทำกระทำเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วทุกขั้นตอน
ยกเว้นเปลี่ยนคำบริกรรมที่กำหนดจิตในจังหวะที่จรดปลายเท้าซ้ายลงแตะพื้นเสมอกับ
เท้าขวา เป็น “หยุด” แทน “เหยียบ”
วางส้นเท้าราบกับพื้น กำหนดจิตว่า หนอ
- หยุดยืนนิ่ง กำหนดจิตว่า ยืนหนอ ๆ ๆ แล้วกำหนดจิตต่อว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ
จึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว
- ยืนตัวตรง กำหนดจิตว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ต่อด้วย อยากเดินหนอ ๆ ๆ จึงเริ่มต้นการเดินใหม่

กิจกรรมจังหวะที่ 4

เบื้องต้นเหมือนกับจังหวะที่ 1 เริ่มกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ และ อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้ว ย่างเท้าขวาออกกำหนด 4 จังหวะว่า ยก – หนอ (ยกเท้าขึ้น) ย่าง – หนอ (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) ลง – หนอ (เท้าลงแต่ยังไม่ถูกพื้น) ถูก – หนอ (เท้าถึงพื้นพอดี) เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดินกำหนดจิตในก้าวสุดท้ายว่า ยก หนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – หยุดหนอ แล้วจึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว

กิจกรรมจังหวะที่ 5

เบื้องต้นเหมือนกับจังหวะที่ 1 เริ่มกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ และ อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้ว ย่างเท้าขวาออกกำหนด 5 จังหวะว่า ยกส้น – หนอ (เหยอส้นเท้าขึ้น) ยก – หนอ (ยกเท้าขึ้น) ย่าง – หนอ (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) ลง – หนอ (เท้าลงแต่ยังไม่ถูกพื้น) ถูก – หนอ (เท้าถึงพื้นพอดี) เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดินกำหนดจิตในก้าวสุดท้ายว่า ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – หยุดหนอ แล้วจึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว

กิจกรรมจังหวะที่ 6

เบื้องต้นเหมือนกับจังหวะที่ 1 เริ่มกำหนดจิต ยืนหนอ ๆ ๆ และ อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้ว ย่างเท้าขวาออกกำหนด 5 จังหวะว่า ยกส้น – หนอ (เหยอส้นเท้าขึ้น) ยก – หนอ (ยกเท้าขึ้น) ย่าง – หนอ (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) ลง – หนอ (เท้าลงแต่ยังไม่ถูกพื้น) ถูก – หนอ (ปลายเท้าแตะพื้น) กด – หนอ (เท้าถึงพื้นพอดี) เท้าซ้ายกระทำเช่นเดียวกับเท้าขวาทุกขั้นตอน เดินไปเรื่อยจนสุดระยะทางเดินกำหนดจิตในก้าวสุดท้ายว่า ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – หยุดหนอ แล้วจึงกลับตัวตามท่ากลับตัวที่กล่าวแล้ว



บันทึกประจำวัน

โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงทางจิต

ของนักกีฬาเทควันโด

โดย

การฝึกสมาธิด้วยจงกรมและการกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ)

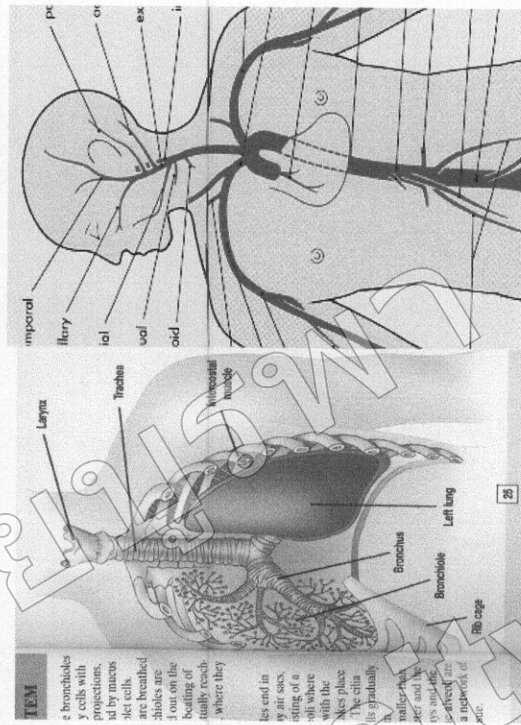
8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 15 นาที

22 ส.ค. – 15 ต.ค. 47

การกำหนดลมหายใจ หรือ การฝึกควบคุมการหายใจ (อานาปานสติ) (Breathing Control)

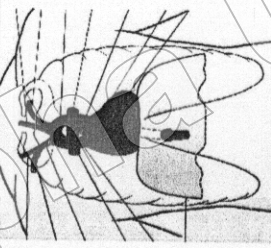
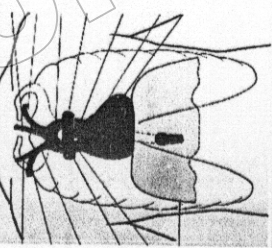
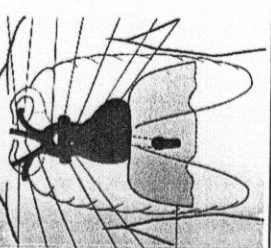
- หายใจเข้า ช้า ๆ ให้ลึกที่สุด
- หายใจออก ช้า ๆ ให้หมด
- รักษาจังหวะให้สม่ำเสมอ
- ขณะหายใจเข้า รู้สึกกล้ามเนื้อเกร็งตัวอยู่บ้าง เหมือนมีอากาศอยู่เต็มช่องอก ให้จับสังเกตว่าหายใจได้ลึกที่สุดแค่ไหน มีความรู้สึกอย่างไรให้จับอาการนั้นไว้
- ขณะหายใจออก รู้สึกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เหมือนมีน้ำหนักลง

ให้จับสังเกตว่าลมที่ผ่อนออกนั้นไหลผ่านส่วนใดบ้าง ออกได้ดี และหมดหรือไม่



บันทึกประจำวัน การฝึกสมาธิ และการควบคุมการหายใจ

ฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม
(Walking Meditation)

วันที่/ เวลา เริ่ม	บรรยายผลการฝึก ได้แก่ สถิติจิตวิริยาบถติดต่อกันได้ นานครั้งละเท่าใด การเปลี่ยนแปลงเมื่อเปรียบเทียบกับวัน ก่อน ๆ	ภา X ทั่วส่วนที่ลึก ที่สุดที่รู้สึกว่าการลมเข้าถึง
		
		
		

- จิตกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้า ทุกอิริยาบถ
ยกเท้า “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า”
ย่างเท้า “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า”
เหยียบพื้น “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า”
หากจะล้ม “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า” “สัมผัสรู้ว่า”
- ก่อนเดิน ให้ยืมนิ่ง วางเท้าเสมอกัน จิตกำหนดรู้การยืน หายใจยาว ๆ
เตรียมพร้อมตั้งสติ ใช้คำบริกรรม อยากเดินหนอ ๆ ๆ จึงเริ่มเดิน
- ก้าวเท้าหนึ่งข้างใน 6 วินาที หรือ 10 ก้าวใน 1 นาที
ฝึกครั้งละ 15 นาทีติดต่อกัน เดินไป – กลับ รว 5 เมตร
- ใช้คำบริกรรม 3 หนอ ใน 1 ก้าว คือ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ
- ขณะกลับตัว ใช้คำบริกรรม ขวากลับหนอ ซ้ายกลับหนอ 3 ครั้ง
- เมื่อจะหยุดเดิน ใช้คำบริกรรม อยากหยุดหนอ ๆ ๆ ตั้งสติหยุดเดิน
หายใจยาว ๆ แล้วนั่งลงขัดสมาธิ ฝึกกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ)
เพื่อควบคุมการหายใจ ต่ออีก 5 นาที