



โครงร่างสารนิพนธ์

เรื่อง

สมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาปัญญา

Meditation in Theravada Buddhism and the Development of Wisdom

โดย

พระสุรกาญจน์ โชติปญฺโญ/สุทธินิธิ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

รศ.ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ

รายวิชา ระเบียบวิจัยขั้นสูง

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การทำให้จิตเป็นสมาธิถือเป็นกิจกรรมหลักในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะการทำสมาธิมีประโยชน์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการบรรลุธรรมทั้งในระดับต้นและในระดับสูงสุด การทำให้จิตเป็นสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “การปฏิบัติกรรมฐาน” ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นพระสูตรที่แสดงถึงการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญา และเป็นหนทางของการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการการบรรลุธรรม พระสูตรนี้ถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติและการสอนกรรมฐานกันอย่างมากที่สุด ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นทางสายเอกในการบรรลุพระนิพพาน ดังข้อความตอนหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๑ ในการปฏิบัติกรรมฐาน สมาธิมีความสำคัญอยู่ในทุกๆ ขั้นตอนของการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การสำรวมอินทรีย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะถ้าไม่สำรวมอินทรียแล้วก็จะเกิดเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิขมา^๒ และโทมนัสครอบงำได้ เพราะการที่จิตจะเป็นสมาธิได้ จิตจะต้องละจากอารมณ์ต่างๆ ที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำจิตจึงจะเป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “สมาธิสูตร” ว่า “สภาวะจิตที่มีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการแวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ”^๓ เมื่อจิตได้มีการสำรวมอินทรีย ละจากอกุศลต่างๆ จนจิตเข้าสู่สมาธิ มีสภาวะจิตรวมเป็นหนึ่ง และเมื่อประกอบกับองค์มรรคอีก ๗ ประการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดเป็นสัมมาสมาธิ ดังนั้น เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การทำสมาธิถือว่ามีสำคัญ เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติที่ก็มีการสืบทอดตั้งแตในอดีตจนมาถึงปัจจุบันนี้ ตัวอย่างความตอนหนึ่งในพระวินัยปิฎก พระผู้มีพระภาคตรัสตอบพราหมณ์ว่า “เมื่อมีจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย ทำให้เกิดฌาน ๔ ได้”^๔ และ “เมื่อ

^๑ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^๒ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

^๓ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๘/๒๙.

^๔วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

จิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ทำให้สามารถบรรลุวิชา ๓ ได้^๕ จนทำให้พราหมณ์เกิดความศรัทธาขอแสดงตนเป็นอุบาสก”^๖ จากตัวอย่างที่กล่าวมาทำให้เห็นถึงว่าสมาธิเป็นพื้นฐานที่ทำให้จิตพัฒนาไปในขั้นสูงขึ้นต่อไปได้ การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากเรื่องสมาธิแล้วยังมีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ “ปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^๗ หมายถึงปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติ “ปัญญามีความหมายเดียวกับวิปัสสนา คือ วิปัสสนาปัญญา”^๘ เป็นปัญญาที่เข้าไปทำหน้าที่พิจารณาไตรลักษณ์ เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้เห็น “โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”^๙ ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการที่จะรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง สมาธิและปัญญานี้เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติควบคู่กัน พิจารณาได้จากหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เช่น พละ ๕ ใน “พลกถา”^{๑๐} และใน “อินทริยิกถา”^{๑๑} ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ได้แก่ “ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา”^{๑๒} ทั้ง ๒ พระสูตรนี้ได้มีกล่าวถึงองค์ธรรมไว้เหมือนกัน แสดงให้เห็นถึงความที่มีจิตไม่หวั่นไหวและความที่อินทริยมีความเจริญก้าวหน้าได้นั้น ต้องประกอบไปด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิและปัญญา จะต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน ความตอนหนึ่งใน มหาปรินิพพานสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่เหล่าภิกษุไว้ว่า “ปัญญานันบุคคฺคฺลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^{๑๓} และในพระสูตรเดียวกันนี้ พระองค์ตรัสกับพระอานนท์แบบนี้เช่นกันในหลักธรรมที่ชื่อว่า แวนธรรมซึ่งเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ตนเอง^{๑๔} เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเข้าถึงองค์ธรรมทั้งสมาธิและปัญญา ว่าทั้งสองมีความเกี่ยวเนื่องกัน การปรากฏขององค์ธรรมทั้งสมาธิและปัญญานั้นจะปรากฏชัดในการปฏิบัติกรรมฐาน ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ธรรมที่เป็นฝ่ายวิชชา มี ๒ ประการ คือ สมถะและวิปัสสนา สมถะคือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ วิปัสสนาคือความเห็นแจ้ง”^{๑๕} สมถะก่อให้เกิดสมาธิ วิปัสสนาเป็นตัว

^๕ วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๒-๑๔/๖-๗.

^๖ วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑-๑๕/๑-๘.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

^๘ ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๕๑/๓๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๑/๔๙๑.

^๙ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๖/๑๓๒.

^{๑๐} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓.

^{๑๑} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๔/๒๙๐.

^{๑๒} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ย่อความจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๒-๖๒๔.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๙/๑๐๔.

^{๑๕} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

ปัญญา โดยหลักการปฏิบัติกรรมฐานจึงแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ “๑) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง”^{๑๖}

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตเกิดสมาธิและปัญญานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากในประเทศไทยมีวัดและสำนักปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งแต่ละสำนักอาจมีวิธีการปฏิบัติและการสอนที่มีความแตกต่างกันไปของแต่ละสำนัก ในการสอนของแต่ละสำนักก็มีการใช้คำหรือมีการใช้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป บางสำนักอธิบายว่าสอนวิปัสสนา บางสำนักอธิบายว่าสอนสมาธิ หลายคนอาจสงสัยและเกิดความสับสนได้ว่า แต่ละสำนักสอนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าควรเป็นอย่างไร ถ้าต้องการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องเริ่มทำอะไรก่อน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างเดียวได้หรือไม่ หรือจะเจริญสมาธิเพียงอย่างเดียวทำได้หรือไม่ หรือว่าต้องทำควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง แต่ถ้าทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แสดงว่าทั้งสองอย่างนี้ต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน เพราะถ้าต้องการจะปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแล้วก็ทั้งสมาธิไม่ได้ แสดงว่าทั้งการเจริญสมาธิและการเจริญปัญญามีความเกี่ยวเนื่องที่ต้องทำงานร่วมกัน ตัวอย่างเช่น การสอนปฏิบัติกรรมฐานด้วยการบริกรรมพุทโธ โดย พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ซึ่งมีข้อความตอนหนึ่งที่ท่านได้เขียนในหนังสือหลักสูตรครูสมาธิว่า “สมถะกับวิปัสสนาทั้ง ๒ ประการนี้ แยกกันไม่ออก เพราะจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน”^{๑๗} เป็นการยืนยันว่าทั้งสมถะและวิปัสสนามีการทำงานที่เกี่ยวเนื่องกัน แยกกันไม่ได้ ใจความอีกตอนหนึ่งของบทนี้ก็ยังกล่าวต่อไปอีกว่า “ในกรณีที่ดำเนินสู่วิปัสสนานั้น ต้องบังเกิดญาณที่ได้จากสมาธิเสียก่อน ถ้าหากว่าไม่ได้ญาณที่มาจากสมาธิแล้ว จะดำเนินวิปัสสนาไม่ได้”^{๑๘} จากข้อความที่ยกมานี้เห็นได้ว่าแนวการสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) เป็นการสอนแบบสมาธินำปัญญา อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นการสอนการดูจิตของ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้มีการสรุปถึงการดูจิตในหนังสือดูจิตปีแรกไว้ว่า “การดูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญแล้ว ก็จรรู้ครบสติปัฏฐานทั้งสี่นั่นเอง”^{๑๙} การดูจิตจึงเป็นการสอนแบบเจริญปัญญานำสมาธิ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานในลักษณะพอง-ยุบ พระมหาทองม้น สุทฺธจิตฺโต ได้กล่าวไว้ในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรมว่า “อารมณ์ใดชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้น จนได้สมาธิชั่ว

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๗} พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. พิษณุ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๑๙} สันตินันท์ (หลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช), ดูจิตปีแรก โดย สันตินันท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรสาคร: บริษัท ยูโนเต็คโปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓.

ขณะหนึ่ง”^{๒๐} สำหรับแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติของสายพอง-ยุบ จึงเป็นการสอนแบบเจริญปัญญานำสมาธิ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาสติปัญญาว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยหวังว่าการวิจัยครั้งนี้จะทำให้รู้และเข้าใจถึงกระบวนการการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิและพัฒนาปัญญาได้

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ กระบวนการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาปัญญาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ กระบวนการทำงานของสมาธิกับการพัฒนาปัญญาเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสมาธิและปัญญาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ เพื่อวิเคราะห์บทบาทของสมาธิในการพัฒนาปัญญาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๓ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาปัญญาบนฐานสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อันประกอบไปด้วยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติกรรมฐานสมาธิและปัญญา เพื่อศึกษากระบวนการทำงานร่วมกันของสมาธิและปัญญา โดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณคดีภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งเอกสารงานวิจัย ตำรา หนังสือ และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน ๑๐ รูป จากสำนักกรรมฐาน ๕ สาย ได้แก่ สายพุทโธ สายสัมมา อระหันต์ สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ และสายรูปนาม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการศึกษา ในด้านกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน จากประสบการณ์การปฏิบัติจริงของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

^{๒๐} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖.

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง สมาธิที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ ขณิกสมาธิ และสมาธิที่ใช้ในการเจริญสมถะ คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

ปัญญา หมายถึง การเจริญวิปัสสนา หรือวิปัสสนาปัญญา

กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ วิธีการและความสำคัญของสมาธิในพระพุทธศาสนา เกรวาท โดยเอกสารตำราและงานวิจัยดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๒๑} กรรมฐานเป็นที่ยึดแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^{๒๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมมเมว วิเสสาธิคมสส ฐานนติ กมมฐาน การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^{๒๓}

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรา รู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจ และมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุขสงบ และมีความสุขเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบ

^{๒๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^{๒๒} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

^{๒๓}พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

กรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น^{๒๔}

ปณณวัฒน์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิก็คล้าย ๆ กับการย่ำกับตัวเองว่า มีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังกระทำการสิ่งใดอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคลี่คลายปมต่าง ๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิดหัวใจต้องรวมกันเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิด หัวใจของเราก็จะทำงานเบาขึ้น สบายใจมากขึ้น^{๒๕}

พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใครจักรู้แจ้งตนเอง” ว่า สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวหรือสำนึกได้ ว่าทำอะไรอยู่ เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตู ซึ่งสายตาของเขาจ้องจับอยู่ที่ประตูตลอดเวลาเมื่อใครผ่านเข้าไปก็รู้ใครผ่านออกมาก็รู้^{๒๖}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผล เป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับและส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^{๒๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหล พุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรากระจ่ายออกไป

^{๒๔}วริยา ชินวรรณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการการตีความคาสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗

^{๒๕}ปณณวัฒน์, ฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ คลายทุกขมีสติ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๒๖}พร รัตนสุวรรณ, สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใครจักรู้แจ้งตัวเอง, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๑๕), หน้า ๖๗.

^{๒๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่ การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ร้อน ไม่ชุ่มฉ่ำ ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิขั้นฌานนั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่การงาน และ ๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว เป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุดในทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติอย่างใดก็ได้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความควรแก่การงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก แต่เป็นสภาวะที่จิตสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้น กั้นขวาง เป็นอิสระ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ พร้อมที่จะใช้ปัญญา^{๒๘}

หลวงพ่ocha สุภัทโท (พระโพธิญาณเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิภาวนา” ว่า สติคือความระมัดระวังอยู่ รู้ยั่วว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไร สตินี้ควบคู่กับความรู้สึก มีสติอยู่คือมีความระลึกรู้ และกล่าวว่า “เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่... ยืน เดิน นั่งอยู่เรารู้จัก...จิตเรามีความประมาทเรารู้จัก ไม่มี ความประมาทเรารู้จักของเราอยู่”^{๒๙}

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ กล่าวไว้ว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่มีรู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้น เพราะสาเหตุใด อาจเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตเภทประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งก็เข้าไม่ได้ผล แต่ปรากฏว่าผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ มีอาการที่ทุเลาขึ้น บางรายมีอาการหายขาดจากโรคที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาธิส่งผลทำให้โรคภัยต่าง ๆ หายไป พอที่จะอธิบายได้ดังนี้

๑. ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลง ประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๔-๘๕๕

^{๒๙} พระโพธิญาณเถระ, สมาธิภาวนา. (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๒)

เข้าตำราจิตนิรามัย คือ จิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางกายหรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒. ผลของการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือพลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาธิจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ คือ รู้ตัว รู้ชั่ว

๓. ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมาธิ นั้น ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มีผลช่วยสร้างความผ่อนคลายในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เนื่องจากสังคมของชาวตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกัน ได้แก่ การทำสมาธิแบบที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การทำสมาธิแบบทิเบต และการทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน^{๓๐}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดร.เฮอร์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๓๐ ปี ทั้งได้เดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในการทำการวิจัยในช่วงแรกนั้น ได้มีการให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้วตรวจวัดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ และเจาะเลือดตรวจวัดระดับกรดแลคติก ผลปรากฏว่าคนที่ฝึกเป็นสมาธิระดับความดันโลหิตและอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผลการวิจัยนี้เป็นผลทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด เนื่องจากในขณะที่มีความเครียด ความดันโลหิตจะมีระดับสูงขึ้น อัตราการหายใจจะเร็วขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะมีความตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น และร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงเป็นผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันนี้ พบว่า ผู้ป่วยมาพบแพทย์ร้อยละ ๖๐-๘๐ เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้

^{๓๐}พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

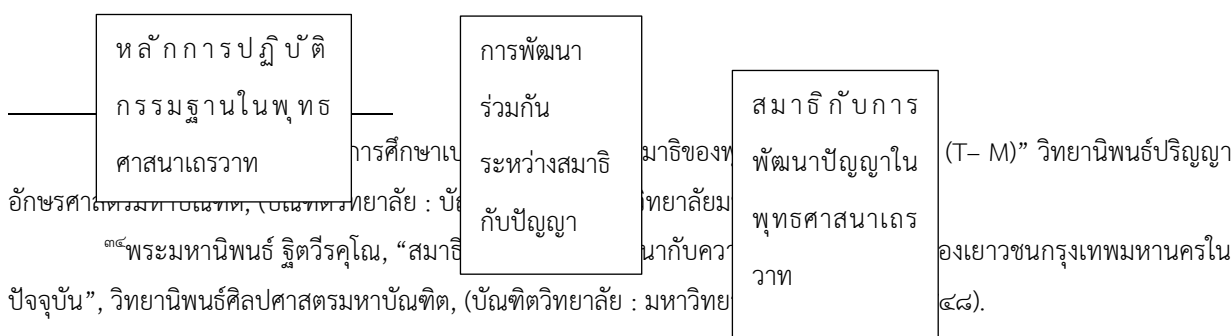
ไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขยิ่งแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น^{๓๓}

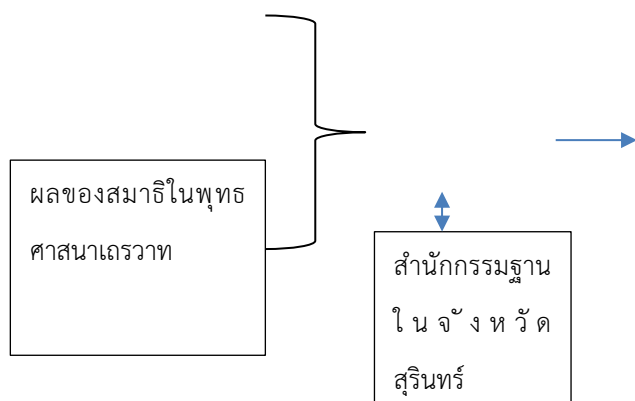
พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุโณ ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาว์ปัญญา) ด้านสมาธิได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาธิจากวัด ๖ แห่งในกรุงเทพและปริมณฑล ผลการวิจัยได้ข้อสรุป คือ สมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเชาว์ปัญญาของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือกันของฝ่ายชุมชน สังคมวัด และโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชนรัฐ^{๓๔}

แม่ชีสำลี สิงหรา๒๖ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในงานวิจัยเล่มนี้ได้กล่าวถึง ลักษณะของสมาธิและปัญญานั้นว่า สมาธิ มีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่ายไปมา จิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นจิตสงบกำหนดแน่วแน่ มีความสุข สามารถข่มกิเลสชั่วคราวได้ ทำให้เกิดมานและเกิดอภิญญาได้ และสัมมาสมาธิเป็นความรู้แจ้งทำให้เกิดปัญญา ว่าโดยสภาวะธรรมของปัญญาที่ปรากฏเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา นามธรรมไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยทางรูปธรรม เพราะสภาวะเหล่านี้สามารถรับรู้ด้วยใจเท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้สภาวะรูปนามที่แท้จริงได้นั้นต้องอาศัยการรู้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริง ในธรรมที่เกี่ยวข้อกับสมาธิกับปัญญาในการบรรลุธรรม คือ สัมโพธิมรรค ทำให้เกิดมรรคมรรค ๘ ทำให้เกิดสมาธิและปัญญาในการกำหนดสติ ทำให้กำจัดกิเลสได้ อานิสงส์ของวิปัสสนาทำให้ละกิเลส สามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้

งานวิทยานิพนธ์ของ แม่ชีสำลี สิงหรา นี้ ได้กล่าวถึงเรื่องลักษณะสมาธิและปัญญา ธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิกับปัญญา ผลในการปฏิบัติ และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา ซึ่งในเนื้อหาได้มีการกล่าวถึงรายละเอียดในแต่ละเรื่องได้ชัดเจน และได้บอกถึงตั้งแต่หลักธรรม และแนวทางของการเจริญสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางในการบรรลุธรรมตามคัมภีร์เท่านั้น แต่ยังไม่ได้มีการเน้นการอธิบายถึงกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน งานเล่มนี้เป็นงานที่เน้นทางด้านเอกสาร ไม่มีการสัมภาษณ์จากการปฏิบัติจริงทั้งสมาธิและปัญญา

๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย





๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยใช้วิธีการแบบผสมผสาน ดังนี้

๑.๘.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study)

ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือรายงานการวิจัยเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงทฤษฎี แนวคิด หลักการ ความเป็นมา หลักการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทดังนี้

- ๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ทำการศึกษาระบบการสร้างและการพัฒนาปัญญาด้วยหลักสมาธิตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานการทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท
- ๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานการทำสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ การพัฒนาการปฏิบัติกรรมฐานการทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

- ๑) ทำการศึกษาและคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ สำนักปฏิบัติกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ทั้งสองนิกายคือมหานิกายและธรรมยุติ
- ๒) การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับเจ้าสำนักปฏิบัติกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์
- ๓) การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อทราบถึงการดำเนินการการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐาน วิเคราะห์แนวคิดหลักการ ความเป็นมา รูปแบบ บทบาท การพัฒนา กระบวนการจัดการการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติ

๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญคือการสมานกับการพัฒนาปัญญาตามทางแนวของพุทธศาสนาเถรวาท เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้คณะสงฆ์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑.๘.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยเรื่อง “สมานในพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาสติปัญญา” เน้นการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมานนำไปสู่การพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท มีการศึกษาเอกสาร มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ มีการสัมภาษณ์ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมระหว่างกลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย โดยมีเครื่องมือที่สำคัญดังนี้

๑) ใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมานเพื่อพัฒนาปัญญา จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เพิ่มความจริงเพิ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะเตรียมแนวคำถามอย่างกว้าง ๆ มาล่วงหน้า

ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ขั้นตอนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ โดยแบบสัมภาษณ์นั้นมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ทั้งสองนิาย

๑) ข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสือ วารสารบทความ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนข้อมูลทางสถิติที่รวบรวมโดย หน่วยงานของคณะสงฆ์ หน่วยงานราชการหรือสถาบันการศึกษาและแหล่งข้อมูลที่เป็นที่ยอมรับ

ขั้นตอนที่ ๒ วิเคราะห์กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้เชี่ยวชาญ (In-depth Interview) จำนวน ๖ คน

ขั้นตอนที่ ๓ วิเคราะห์เสนอกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนามประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อประมวลองค์ความรู้ ศึกษาแนวคิด หลักการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญา รวมถึงการเก็บข้อมูลภาคสนาม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย เป็นต้น

๑.๘.๔ การเก็บข้อมูลด้านเอกสาร

ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ บทความ งานวิจัยและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาปัญญา

๑.๘.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ขอหนังสือจากบัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อขอความอนุเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เกี่ยวกับกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธินำไปสู่การพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาท โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

๒) ทำการนัดหมาย วัน เวลา กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

๓) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้จนครบทุกประเด็นโดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

๔) ได้ข้อมูลดิบมารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการพรรณวิเคราะห์และนำเสนอต่อไป

๑.๘.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร(Documentary Research) และข้อมูลภาคสนาม จากการสัมภาษณ์เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ได้จากการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

๑) การวิเคราะห์เอกสาร ขั้นตอนนี้ถือว่ามีความสำคัญไม่น้อยกว่าการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กล่าวคือการวิจัยเอกสารเป็นการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยกำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาและทำการค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการค้นคว้าทางเอกสารจะแบ่งออกเป็นเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ และเอกสารที่เป็นทุติยภูมิ กล่าวคือ เอกสารข้อมูลปฐมภูมิ เป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับ เป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา โยชนา จดหมายเหตุ บันทึก หรือเป็นข้อมูลที่เก็บจากแหล่งกำเนิดข้อมูลโดยตรง ส่วนข้อมูลรองหรือข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่คัดลอกมาจากคนอื่นอีกที ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์โดยตรง อย่างไรก็ตาม ข้อมูลทั้ง ๒ ประเภท ล้วนมีประโยชน์ในการเปรียบเทียบหรือเทียบเคียงได้เป็นอย่างดีเพื่อนำไปสู่แนวทางที่ดีที่สุด

๒) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยลงพื้นที่สัมภาษณ์ด้วยตนเองตามกลุ่มประชากรที่กำหนดไว้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาเรียบเรียงประเด็นที่ต้องการและดำเนินการในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ๑) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ (In-Depth Interview) เกี่ยวกับบทบาทการปฏิบัติงานของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการ

วิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) และประมวลผลเข้าด้วยกัน รวมทั้งใช้แนวคิดจากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนในการวิเคราะห์เพื่อให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจน

๑.๘.๗ การนำเสนอผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ข้อคือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของสมาธิกับการพัฒนาสติปัญญา เมื่อศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและได้รับคำตอบครบทั้ง ๓ วัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเขียนเป็นรายงานการวิจัยตามหลักเกณฑ์และรูปแบบที่กำหนดไว้ในคู่มือการทำวิจัย วิทยานิพนธ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากนั้นนำเสนอข้อมูลที่ทำเป็นรูปเล่มชั่วคราวเสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาให้คำชี้แนะ และปรับปรุงงานตามให้อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำชี้แนะเสร็จแล้วทำเป็นรูปเล่มเพื่อส่งศูนย์บัณฑิตศึกษาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ได้ทราบหลักการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๒ ได้ทราบการปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๓ ได้ทราบกระบวนการทำงานของสมาธิกับการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาท

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ (ถ้ามี)	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	
๑.๒ คำถามวิจัย.....	
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	

- ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....
- ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี).....
- ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย.....
- ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑

๒.๑.๒

๒.๑.๒

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....

๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....
- ๓.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

- ๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนาม
- ๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย
 - ๔.๒.๑ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑.....
 - ๔.๒.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒.....
 - ๔.๒.๓ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓.....
- ๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย.....

บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

- ๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....
- ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....
- ๕.๓ ข้อเสนอแนะ
 - ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....
 - ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก	รายนามผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
ภาคผนวก ข	หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์
ภาคผนวก ค	แบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์
ภาคผนวก ง	ประมวลภาพจากการศึกษาภาคสนาม/การสนทนากลุ่ม

ประวัติผู้วิจัย

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

(๒) งานวิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด -

สถานที่เกิด -

การศึกษา -

ประสบการณ์ทำงาน

อุปสมบท

สังกัด

หน้าที่

ปีที่เข้าศึกษา

ปีที่สำเร็จการศึกษา -

ที่อยู่ปัจจุบัน -