



โครงร่างสารนิพนธ์

เรื่อง

samaishiinputthasasanatervatthakabhapattanaapayuaya

Meditation in Theravada Buddhism and the Development of Wisdom

โดย

พระสุรากัญจน์ โขติปณุโญ/สุทธิจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

รศ.ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ

รายวิชา ระเบียบวิจัยชั้นสูง

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การทำให้จิตเป็นสมารธิถือเป็นกิจกรรมหลักในพระพุทธศาสนาเดร瓦ท เพาะการทำสมารธิมีประโยชน์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการบรรลุธรรมทั้งในระดับต้นและในระดับสูงสุด การทำให้จิตเป็นสมารธในพระพุทธศาสนาเดร瓦ทต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “การปฏิบัติกรรมฐาน” ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเดร瓦ท เป็นพระสูตรที่แสดงถึงการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญา และเป็นหนทางของการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการการบรรลุธรรม พระสูตรนี้ถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติและการสอนกรรมฐานกันอย่างมากที่สุด ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นทางสายเอกในการบรรลุพระนิพพาน ดังข้อความตอนหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุหั้งห้าย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทเวะ เพื่อดับทุกข์และโอมนัส เพื่อบรรลุญาธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๑ ใน การปฏิบัติกรรมฐาน สมารธิมีความสำคัญอยู่ในทุกๆ ขั้นตอนของการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะถ้าไม่สำรวมอินทรีย์แล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชมา^๒ และโอมนัสครอบงำได้ เพราะการที่จิตจะเป็นสมารธได้ จิตจะต้องละจากอารมณ์ต่างๆ ที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำจิตจึงจะเป็นสมารธ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “สมารธสูตร” ว่า “สภาวะจิตที่มีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการแวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสามาริที่มีอุปนิสัย”^๓ เมื่อจิตได้มีการสำรวมอินทรีย์ ละจากอกุศลต่างๆ จนจิตเข้าสู่สมารธ มีสภาวะจิตรวมเป็นหนึ่ง และเมื่อประกอบกับองค์มารคือ ๗ ประการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดเป็นสัมมาสามารธ ดังนั้น เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การทำสมารธถือว่ามีความสำคัญ เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติที่ก็มีการสืบทอดตั้งแต่ในอดีตจนมาถึงปัจจุบันนี้ ตัวอย่างความต้องหนึ่งในพระวินัยปิกุล พระผู้มีพระภาคตรัสตอบพระมหาณร์ว่า “เมื่อมีจิตแน่นแน่เป็นสมารธ มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย ทำให้เกิดผล ๔ ได้”^๔ และ “เมื่อ

^๑ ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๒ ท.ส. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

^๓ ท.ม. (ไทย) ๑๔/๑๔/๑๔.

^๔ ว.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

จิตเป็นสามาริ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง เห嫣ะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ทำให้สามารถบรรลุวิชชา ๓ ไฉ็ จนทำให้พระมหาณेशกิตความศรัทธาขอแสดงตนเป็นอุบาสก”^๖ จากตัวอย่างที่กล่าวมาทำให้เห็นถึงว่าสามาริเป็นพื้นฐานที่ทำให้จิตพัฒนาไปในขั้นสูงขึ้นต่อไปได้ การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากเรื่องสามาริแล้วยังมีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ “ปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^๗ หมายถึงปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติ “ปัญญา มีความหมายเดียวกับวิปัสสนา คือ วิปัสสนาปัญญา”^๘ เป็นปัญญาที่เข้าไปทำหน้าที่พิจารณาไตรลักษณ์ เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้เห็น “โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกๆ เป็นอนัตตา”^๙ ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการที่จะรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง สามาริและปัญญานี้เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติควบคู่กัน พิจารณาได้จากหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เช่น พลระ ๕ ใน “พลกถา”^{๑๐} และใน “อินทรียกถา”^{๑๑} ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ได้แก่ “ศรัทธา วิริยะ สติ สามาริ ปัญญา”^{๑๒} ทั้ง ๒ พระสูตรนี้ได้มีกล่าวถึงองค์ธรรมไว้เหมือนกัน แสดงให้เห็นถึงว่าความที่มีจิตไม่หวั่นไหวและความที่อินทรีย์มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้น ต้องประกอบไปด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสามาริ และปัญญา จะต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน ความตอนหนึ่งใน มหาปรินิพพานสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่เหล่าภิกษุไว้ว่า “ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสามาริเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^{๑๓} และในพระสูตรเดียวกันนี้ พระองค์ตรัสกับพระอานันท์แบบนี้ เช่นกันในหลักธรรมที่ชี้อว่า “แวนธรรมซึ่งเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ตนเอง”^{๑๔} เป็นการแสดงให้เห็นถึงการย้ำถึงองค์ธรรมทั้งสามาริและปัญญา ว่าทั้งสองมีความเกี่ยวเนื่องกัน การปรากฏขององค์ธรรมทั้งสามาริและปัญญานั้นจะปรากฏชัดในการปฏิบัติกรรมฐาน ในอังคุตตรนิκาย ทุกนิบัติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ธรรมที่เป็นฝ่ายวิชชา มี ๒ ประการ คือ สมณะและวิปัสสนา สมณะคือการฝึกจิตให้สงบเป็นสามาริ วิปัสสนาคือความเห็นแจ้ง”^{๑๕} สมณะก่อให้เกิดสามาริ วิปัสสนาเป็นตัว

^๖ ว.มหา. (ไทย) ๑/๑๒-๑๔/๖-๗.

^๗ ว.มหา. (ไทย) ๑/๑-๑๕/๑-๔.

^๘ พระพรหมคุณาวรรณ (ป. อ. ปัญโต๊โต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๑๑.

^๙ ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๕๑/๓๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๑/๔๗๑.

^{๑๐} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๖/๓๓๒.

^{๑๑} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๔๓๓.

^{๑๒} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๔/๑๙๐.

^{๑๓} สุจิพ ปัญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ย่อความจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๔ เล่ม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหากรุวารชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๒-๖๒๔.

^{๑๔} ท.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒.

^{๑๕} ท.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๙/๑๐๔.

^{๑๖} อ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

ปัญญา โดยหลักการปฏิกรรมฐานจึงแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ “๑) สมการกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง”^{๑๖}

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาริและปัญญาตนเป็นสิ่งที่สำคัญมากในประเทศไทยมีวัดและสำนักปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งแต่ละสำนักอาจมีวิธีการปฏิบัติและการสอนที่มีความแตกต่างกันไปของแต่ละสำนัก ในการสอนของแต่ละสำนักก็มีการใช้คำหรือมีการใช้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป บางสำนักอธิบายว่าสอนวิปัสสนา บางสำนักอธิบายว่าสอนสามาริ หลายคนอาจสงสัยและเกิดความสับสนได้ว่า แต่ละสำนักสอนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าควรเป็นอย่างไร ถ้าต้องการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องเริ่มทำสิ่งใดก่อน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างเดียวได้หรือไม่ หรือจะเจริญสามาริเพียงอย่างเดียวทำได้หรือไม่ หรือว่าต้องทำควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง แต่ถ้าทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวไม่ได้ แสดงว่าทั้งสองอย่างนี้ต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน เพราะถ้าต้องการจะปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแล้วก็ทั้งสามาริไม่ได้ แสดงว่าทั้งการเจริญสามาริและการเจริญปัญญา มีความเกี่ยวเนื่องที่ต้องทำงานร่วมกัน ตัวอย่างเช่น การสอนปฏิบัติกรรมฐานด้วยการบริกรรมพุทธะ โดย พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธร) ซึ่งมีข้อความตอนหนึ่งที่่านได้เขียนในหนังสือหลักสูตรครูสามาริว่า “สม lokale กับวิปัสสนาทั้ง ๒ ประการนี้ แยกกันไม่ออก เพราะจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน”^{๑๗} เป็นการยืนยันว่าทั้งสม lokale และวิปัสสนา มีการทำางานที่เกี่ยวเนื่องกัน แยกกันไม่ได้ ใจความอีกตอนหนึ่งของบทนี้ก็ยังกล่าวต่อไปอีกว่า “ในกรณีที่จะดำเนินสู่วิปัสสนาตน ต้องบังเกิดญาณที่ได้จากสามาริเสียก่อน ถ้าหากว่าไม่ได้ญาณที่มาจากสามาริแล้ว จะดำเนินวิปัสสนาไม่ได้”^{๑๘} จากข้อความที่ยกมาນี้เห็นได้ว่าแนวการสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธร) เป็นการสอนแบบสามารินำปัญญา อีกตัวอย่างหนึ่งที่เป็นการสอนการดูจิตของ พระปราโมทย์ ปามोซิ ได้มีการสรุปถึงการดูจิตในหนังสือดูจิตปีแรกไว้ว่า “การดูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญแล้ว ก็จะรู้ครบทั้งสิ่นนั้นเอง”^{๑๙} การดูจิตจึงเป็นการสอนแบบเจริญปัญญา นำสามาริ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานในลักษณะพอง-ยุบ พระมหาทองมั่น สุธรรมจิตโต ได้กล่าวไว้ในคู่มือการเจริญสติปัญญา ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรมว่า “อารมณ์ได้ชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดรู้ อารมณ์นั้น จนได้สามาริชั่ว

^{๑๖} พระพรหมคุณภารณ์ (ป. อ. ปยต์โต), พจนานุกรมพทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓-๓๔.

๑๗๙ พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ ศิรินธโร), หลักสูตรครูสอนภาษาอี เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. พิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

๑๙ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๑.

๓๙ สันติនันท์ (หลวงพ่อปราโมทย์ ปานเมฆใจ), ดูจิตปีแรก โดย สันติณัท พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓.

ขณะหนึ่ง”^{๒๐} สำหรับแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติของสายพอง-ยุบ จึงเป็นการสอนแบบเจริญปัจญาณasmāhi

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงสมาริในพุทธศาสนาเดร瓦ทกับการพัฒนาสติปัจญาณว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยหวังว่าการวิจัยครั้งนี้จะทำให้รู้และเข้าใจถึงกระบวนการการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตเกิดสมาริและพัฒนาปัจญาณได้

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักการปฏิบัติสมาริในพระพุทธศาสนาเดร瓦ทเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ กระบวนการปฏิบัติสมาริในพระพุทธศาสนาเดร瓦ทเพื่อพัฒนาปัจญาณเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ กระบวนการทำงานของสมาริกับการพัฒนาปัจญาณเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสมาริและปัจญาณตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดร瓦ท
- ๑.๓.๒ เพื่อวิเคราะห์บทบาทของสมาริในการพัฒนาปัจญาณตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดร瓦ท
- ๑.๓.๓ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาปัจญาณสมาริในพระพุทธศาสนาเดร瓦ท

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อันประกอบไปด้วยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติกรรมฐานสมาริและปัจญาณ เพื่อศึกษาระบวนการทำงานร่วมกันของสมาริและปัจญาณ โดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งเอกสารงานวิจัย ตำรา หนังสือ และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสมาริและปัจญาณในการปฏิบัติกรรมฐาน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน ๑๐ รูป จากสำนักกรรมฐาน ๕ สาย ได้แก่ สายพุทธो สายสัมมา อะระหัง สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ และสายรูปนาม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการศึกษา ในด้านกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาริกับปัจญาณในการปฏิบัติกรรมฐาน จากประสบการณ์การปฏิบัติจริงของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

^{๒๐} พระมหาท่องมั่น สุธรรมจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัจญาณ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (เขียนใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖.

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สามาริ หมายถึง สามาริที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ ขณะสามาริ และสามาริที่ใช้ในการเจริญสมถะ คือ อุปจารสามาริ และอัปปนาสามาริ

ปัญญา หมายถึง การเจริญวิปัสสนา หรือวิปัสสนาปัญญา

กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ วิธีการและความสำคัญของสามาริในพระพุทธศาสนา เกราวาท โดยเอกสารตำราและงานวิจัยดังกล่าว่นนี้ มีดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบัയทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๑๑} กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นตัวอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เปิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นตัวอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เปิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่เพียงผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคต^{๑๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมุมเนว วิเสสาธิคสมส ฐานนติ กมมฐาน การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือโภณและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกซึ่ว่า กรรมฐาน^{๑๓}

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสัจด และสร้างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสมำเสมอ เพื่อลดละความรุนแรง และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกณฑ์สารัญในการทำงาน ประกอบ

^{๑๑}พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^{๑๒} ช.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๘๗.

^{๑๓}พระพรหมโมลี (วิภาศ ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๑๓.

กรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติ เป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น^{๒๔}

ปัณณวัฒน์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิก็คล้าย ๆ กับการย้ำกับตัวเอง ว่า มีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังกระทำสิ่งใดอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึก สมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขัดเป็นปม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคิดลายปมต่าง ๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเรา เปิดหัวใจต้องรวมกันเป็นหนึ่งเดียวกัน พูดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิด หัวใจของเรา ก็จะทำงานเบาขึ้น สบายใจมากขึ้น^{๒๕}

พระรัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้หนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ครั้งกรุ๊แจ้งตนเอง” ว่า สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวหรือสำนึกได้ ว่าทำอะไรอยู่ เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตู ซึ่งสายตาของเขาก็จะจับอยู่ที่ ประตูตลอดเวลาเมื่อใครผ่านเข้าไปกรุ๊ครอผ่านออกมาก็รู้^{๒๖}

พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงหลักที่สำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๘๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงアナปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงアナปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการ เช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอยิ่งลงมือปฏิบัติก็ได้รับผล เป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่ เป็นขั้นตอนขั้นเดียว กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญアナปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไป เรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แบบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดีงอยู่ได้โดยใช้พลังงาน น้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้ำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^{๒๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า จิตที่เป็นสมาธิหรือมี คุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เมื่อൺกระเส้น้ำที่ถูกควบคุมให้เหล ฟุ่มไปในทิศทางเดียว ยอมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้เหลพรากระจาจออกไป

^{๒๔} วิริยา ชินวรรโณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความศาสตร์เรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่าย เกราะหาในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗

^{๒๕} ปัณณวัฒน์, ฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ คลายทุกมีสติ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไฟลินบุ๊คเน็ต จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗

^{๒๖} พระรัตนสุวรรณ, สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ครั้งกรุ๊แจ้งตัวเอง, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๑๕), หน้า ๖๗.

^{๒๗} พระธรรมปีฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรุงปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕-๘๖.

๒. رابเรียบ สงบชึ้ง เมื่อันสระหรือบีงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งบกวนให้กระเพื่อม ให้

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เมื่อันน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และผุ่นละอองที่มีก็ ตกตะกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะสมแก่ การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ชุ่นมัว ไม่สับสน ไม่ร้าวอน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาริขั้นสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาริขั้นภานนั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่งาน และ (๘) อยู่ตัว ไม่ว่าอกแวงหัวน้ำให้ เป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะสมแก่การเอาไปใช้ได้ที่สุด ไม่ว่าจะใช้ในทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสามาบัติอย่างเด็กได้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาริ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาริด้วย ก็คือ ความควรแก่งานหรือเหมาะสม แก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสมาริที่ ถูกต้องไม่ใช้อาการที่จิตหมวดความรู้สึก แต่เป็นสภาวะที่จิตสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้น กันขวาง เป็นอิสระ ตื่นอยู่ เปิกบานอยู่ พร้อมที่จะใช้ปัญญา^{๒๔}

หลวงพ่อชา สุภัทโ (พระโพธิญาณเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาริภานนา” ว่า สติคือความ ระมัดระวังอยู่ รู้อยู่ว่าเดียวันนี้เราทำอะไร สตินี้ควบคู่กับความรู้สึก มีสติอยู่คือมีความระลึกรู้ และกล่าวว่า “เมื่อ เรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภารนาอยู่... ยืน เดิน นั่งอยู่ เรา Kerr จัก... จิตเรามีความประมาทเราก Kerr จัก ไม่มี ความประมาทเราก Kerr จักของเราอยู่”^{๒๕}

พงษ์ วรพงศ์พิเชฐฐ์ กล่าวไว้ว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้น เพราะสาเหตุใด อาจเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตเทพประเททหนึ่ง โรค ดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ได้ผล แต่ปรากฏว่าผู้ฝึกปฏิบัติสมาริที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว呢 มีอาการที่ทุเลาเข้า บาง รายมีอาการหายขาดจากโรคที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาริจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาริส่งผลทำ ให้โรคภัยต่าง ๆ หายไป พอก็จะอิบายได้ดังนี้

๕. ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลง ประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย

^{๒๔} พระพรหมคุณารณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๔-๘๕๕

^{๒๕} พระโพธิญาณเถระ, สมาริภานนา. (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๒)

เข้าต่อราจินิรามัย คือ จิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เป็นการสร้างภูมิต้านทาน หรือพลังให้แกร่งกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒. ผลของการทำสมาริภวนารือวิปสสนาภัมมภูฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือพลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจใจต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาริจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ คือ รู้ดี รู้ชัด

๓. ผลของวิปสสนาภัมมภูฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมารินั้น ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มีผลช่วยสร้างความผ่อนคลายในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการปฏิบัติสมาริหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เนื่องจากสังคมของชาติวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาริที่นิยมกัน ได้แก่ การทำสมาริแบบที.เอ็ม. การทำสมาริแบบเซ็น การทำสมาริแบบทิเบต และการทำสมาริแบบพุทธศาสนา เป็นต้น นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาริต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน^{๓๐}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดร.เออร์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยยาาร์วад ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาริและสุขภาพมากกว่า ๓๐ ปี ทั้งได้เดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในการทำการวิจัยในช่วงแรกนั้น ได้มีการให้อาสาสมัครทางสมาริ แล้วตรวจวัดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ และเจ้าเลือดตรวจวัดดูร่องดับกรดแอลกอติก ผลปรากฏว่าคนที่มีจิตเป็นสมาริ ระดับความดันโลหิตและอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผลการวิจัยนี้เป็นผลทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาริสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาริทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด เนื่องจากในขณะที่มีความเครียด ความดันโลหิตจะมีระดับสูงขึ้น อัตราการหายใจเร็วขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะมีความตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น และร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงเป็นผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันนี้ พบว่า ผู้ป่วยมาพบแพทย์ร้อยละ ๖๐-๘๐ เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาริช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้

^{๓๐} พงษ์ วรพงศ์พิเชฐ, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

นอกจากนั้นการปฏิบัติ samaadhi ทำให้ร่างกายหลังสารเบต้า-เอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารประเภทผินในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกสดชื่นและมีความสุขสบาย^{๓๑}

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน” พบว่า (๑)ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายยั่งหยุดจากความกลัดกลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนภายใน ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำงานปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลาที่ติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ผ่านสมาบทที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุข สบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นที่ภูจูธรรมสุขวิหาร และ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แนวโน้มอยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ่งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบครบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ยอมมีสติกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมันนียะ หรือกรรมนียะ แปลว่า ควรแก่งาน หรือหมายแก่การใช้งาน^{๓๒}

นางเยาว์ ชาญณรงค์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที่ – เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที่ – เอ็ม (T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับวิปัสสนา เพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาสเรียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านครุฑ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคปริยะ ได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน นั่นคือ “Transcendental Meditation” (สมาธิแบบ TM) หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้น หรือการฝึกสมาธิแบบพันโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเรียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ตามผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบ มีผลตีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญาของผู้ปฏิบัติหากฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดภายในตัวเองในเวลา

^{๓๑} Herbert Benson, et al., the Relaxation Response, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.

^{๓๒} พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครูสังกัดโรงเรียนประถมศึกษาเขตคลองเตesa กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

ไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลและสังคมแวดล้อมก็พ洛อยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ ร่มเย็น ยิ่งมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขยิ่งແ่ขยายอกร้าวมากเพียงนั้น^{๓๓}

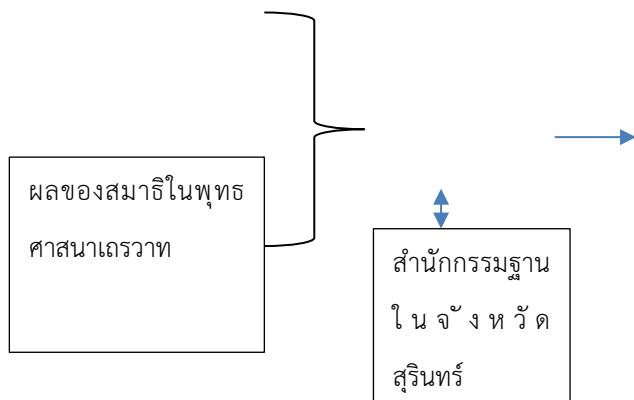
พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุโน ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมาริตามหลักพุทธศาสนา กับความฉลาดทางอารมณ์ ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” พบว่า สมาริตามหลักพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทาง อารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาระน้อย อ้มมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนาจิต หรือ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชวน์ปัญญา) ด้านสมาริได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาริจากวัด ๖ แห่งในกรุงเทพและปริมณฑล ผลการวิจัยได้ ข้อสรุป คือ สมาริตามหลักพุทธศาสนาสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเชวน์ปัญญาของ เยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือกันของฝ่ายชุมชน สังคมวัด และโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชนรัฐ^{๓๔}

แม่ชีสำลี สิงหารา๒๖ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาสมาริและปัญญาในการปฏิบัติปัสสนาภูวนา ในงานวิจัยเล่มนี้ได้กล่าวถึง ลักษณะของสมาริและปัญญานั้นว่า สมาริ มีลักษณะไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ส่ายไปมา จิตมี ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นจิตสงบกำหนดแน่แน่ มีความสุข สามารถข่มกิเลสชั่วคราวได้ ทำให้เกิดความและ เกิดอภิญญาได้ และสัมมาสมาริเป็นความรู้แจ้งทำให้เกิดปัญญา ว่าโดยสภาพธรรมของปัญญาที่ปรากฏเกิดขึ้น ในขณะปฏิบัติปัสสนา นามธรรมไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยทางรูปธรรม เพราะสภาพเหล่านี้สามารถรับรู้ด้วยใจ เท่านั้น และการปฏิบัติปัสสนาให้รู้สภาพรูปนามที่แท้จริงได้นั้นต้องอาศัยการรู้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง ใน ธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาริกับปัญญาในการบรรลุธรรม คือ สัมโพชมงคล ทำให้เกิดมรคเมืองค ๘ ทำให้เกิดสมาริ และปัญญาในการกำหนดสติ ทำให้กำจัดกิเลสได้ อนิสัชของวิปัสสนาทำให้ละกิเลส สามารถบรรลุมรค ผล และนิพพานได้

งานวิทยานิพนธ์ของ แม่ชีสำลี สิงหารา นี้ ได้กล่าวถึงเรื่องลักษณะสมาริและปัญญา ธรรมที่เกี่ยวข้อง กับสมาริกับปัญญา ผลในการปฏิบัติ และอนิสัชของการเจริญวิปัสสนา ซึ่งในเนื้อหาได้มีการกล่าวถึง รายละเอียดในแต่ละเรื่องได้ชัดเจน และได้บอกถึงตั้งแต่หลักธรรม และแนวทางของการเจริญสมาริเพื่อให้เกิด ปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางในการบรรลุธรรมตามคัมภีร์เท่านั้น แต่ยังไม่ได้มีการเน้นการอธิบายถึงกระบวนการ ทำงานร่วมกันระหว่างสมาริกับปัญญาในการปฏิบัติธรรมฐาน งานเล่มนี้เป็นงานที่เน้นทางด้านเอกสาร ไม่มีการ สัมภาษณ์จากการปฏิบัติจริงทั้งสมาริและปัญญา

๑.๗ ครอบแนวคิดในการวิจัย

หลักการปฏิบัติ กรรมฐานในพุทธ ศาสนาครรภ์ อักษรศาสตร์ธรรมชาติศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย : บัณฑิตวิทยาลัย ^{๓๔} พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุโน, “สมาริ ปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยา	การพัฒนา ร่วมกัน ระหว่างสมาริ กับปัญญา การศึกษาเบ 	สมาริ กับการ พัฒนาปัญญาใน พุทธศาสนาครรภ์ รวมกับความ (T-M)” วิทยานิพนธ์ปริญญา อย่างเยาวชนกรุงเทพมหานครใน ตน).
---	---	---



๑.๙ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยใช้วิธีวิจัยการแบบ
ผสมผสาน ดังนี้

๑.๔.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study)

ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือรายงานการวิจัยเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงทฤษฎี แนวคิด หลักการ ความเป็นมาหลักการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสามารិในพหุศาสนา เกรว่าทัดนี้

- ๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาริเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเดร瓦ท

๒) ทำการศึกษากระบวนการสร้างและการพัฒนาปัญญาด้วยหลักสมาริตามแนวทางพุทธศาสนาเดรวาท

๓) ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานการทำสมาริเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเดรวาท

๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาตามหลักการปฏิบัติกรรมฐานการทำสมาริในพุทธศาสนาเดรวาท

๑.๙.๒ การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ การพัฒนาการปฏิบัติ กรรมฐานการทำสมาร์ทเพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา เกรวะ ดังนี้

- ๑) ทำการศึกษาและคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ สำนักปฏิกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ทั้งสองนิกายคือมหานิกายและธรรมยุติ
 - ๒) การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับเจ้าสำนักปฏิกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์
 - ๓) การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อทราบถึงการดำเนินการการปฏิกรรมฐานของสำนักปฏิกรรมฐาน วิเคราะห์แนวคิดหลักการ ความเป็นมา รูปแบบ บทบาท การพัฒนา กระบวนการจัดการการปฏิกรรมฐาน ของสำนักปฏิบัติ

๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญคือการสมาชิกกับการพัฒนาปัญญาตามทางแนวของพุทธศาสนา theravat เน้นการนำผลการศึกษาไว้จัดทำเผยแพร่ให้คณะสงฆ์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑.๘.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยเรื่อง “สมาริในพุทธศาสนา theravat กับการพัฒนาสติปัญญา” เน้นการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมารินำไปสู่การพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา theravat มีการศึกษาเอกสาร มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ มีการสัมภาษณ์ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมระหว่างกลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย โดยมีเครื่องมือที่สำคัญดังนี้

๑) ใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาริเพื่อพัฒนาปัญญา จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นความจริงเพิ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะเตรียมแนวคำถามอย่างกว้าง ๆ มาล่วงหน้า ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ขั้นตอนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ โดยแบบสัมภาษณ์นั้นมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานของคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ทั้งสองนิกาย

๑) **ข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data)** โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

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

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

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

๑.๙.๔ การเก็บข้อมูลด้านเอกสาร

ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ บหความ งานวิจัยและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสามัญในพุทธศาสนาเรวاثเพื่อพัฒนาปัญญา

๑.๙.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ตามขั้นตอน ดังนี้

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

(๒) ทำการนัดหมาย วัน เวลา กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

(๓) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้จนครบถ้วนโดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

(๔) ได้ข้อมูลดิบมาร่วบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการพรรณวิเคราะห์และนำเสนอต่อไป

๑.๙.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

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

(๑) การวิเคราะห์เอกสาร ขั้นตอนนี้ถือว่ามีความสำคัญไม่น้อยกว่าการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กล่าวคือ การวิจัยเอกสารเป็นการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยกำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาและทำการค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการค้นคว้าทางเอกสารจะแบ่งออกเป็นเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ และเอกสารที่เป็นทุติยภูมิ กล่าวคือ เอกสารข้อมูลปฐมภูมิ เป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับ เป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระไตรปิฎก อรหาน ภูมิปัญญา อนุภูมิปัญญา โยชน์ จดหมายเหตุ บันทึก หรือเป็นข้อมูลที่เก็บจากแหล่งกำเนิดข้อมูลโดยตรง ส่วนข้อมูลรองหรือข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่คัดลอกมาจากคนอื่นอีกที ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์โดยตรง อย่างไรก็ได้ 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) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาริในพระพุทธศาสนา theravat ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาริเพื่อพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา theravat ๓) เพื่อศึกษาระบวนการทำงานของสมาริกับการพัฒนาสติปัญญา เมื่อศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลแล้วได้รับคำตอบครบถ้วน ๓ วัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเขียนเป็นรายงานการวิจัยตามหลักเกณฑ์ และรูปแบบที่กำหนดไว้ในคู่มือการทำวิจัย วิทยานิพนธ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากนั้นนำเสนอข้อมูลที่ทำเป็นรูปเล่มชั่วคราวเสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาให้คำชี้แนะ และปรับปรุงงานตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำชี้แนะเสร็จแล้วทำเป็นรูปเล่มเพื่อส่งศูนย์บันทึกศึกษาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ได้ทราบหลักการปฏิบัติสมาริในพระพุทธศาสนา theravat
- ๑.๙.๒ ได้ทราบการปฏิบัติสมาริเพื่อพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา theravat
- ๑.๙.๓ ได้ทราบระบบวนการทำงานของสมาริกับการพัฒนาปัญญาในพุทธศาสนา theravat

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ (ถ้ามี)	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ

บทที่ ๑ บทนำ

- ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัจุหา.....
- ๑.๒ คำถกมวจัย.....
- ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....

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

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ๒.๑ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
 ๒.๑.๑
 ๒.๑.๒
 ๒.๑.๓
 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.....

๔.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

- | | |
|-----------|--|
| ภาคผนวก ก | รายงานมีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ |
| ภาคผนวก ข | หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ |
| ภาคผนวก ค | แบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ |
| ภาคผนวก ง | ประมวลภาพจากการศึกษาภาคสนาม/การสนทนากลุ่ม |

ประวัติผู้วิจัย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมนิเทศ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปีฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

(๒) งานวิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด -
สถานที่เกิด -
การศึกษา -
ประสบการณ์ทำงาน
อุปสมบท
สังกัด
หน้าที่
ปีที่เข้าศึกษา
ปีที่สำเร็จการศึกษา -
ที่อยู่ปัจจุบัน -