

ชื่อสารนิพนธ์ : การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

ผู้วิจัย : พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.ประยูร แสงใส, ป.ธ. ๔, พ.ม., พธ.บ., P.G. Dip. InJournalism.,
M.A. (Ed), Ph.D. (Ed).

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๓๑/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสารโดยมีการศึกษาภาคสนาม สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย นำมาอภิปรายผลประกอบสารนิพนธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักกรรมฐานสำหรับแก้ปัญหาความเครียดของคนในสังคมไทย

ผลการศึกษาพบว่า

หลักกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานคือกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วย ”ปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนามตามสภาวะความเป็นจริงการเจริญวิปัสสนานั้นจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในรูปนามและในชั้นนี้จึงไม่เที่ยงทุกขังเป็นทุกขอนัตตาไม่ใช่เป็นตัวบุคคลตัวตนเราเขาคือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกันความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้เรียกว่าวิปัสสนาคือปัญญาเจตสิกที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต

การปฏิบัติกรรมฐานส่งผลทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานดีขึ้น เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติดี คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย บุคคลผู้เป็นเช่นนี้จะตั้งอยู่ในศีล คือไม่ประพฤติดุจจริตทางกายและวาจา มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นคนที่มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญและเป็นบาป สิ่งที่ดีควรทำ และไม่ควรรทำ เป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน ดังนั้นการคลายเครียดนั้นสามารถใช้วิธีการต่างๆทางพระพุทธศาสนาได้ผล

จริง แต่เป็นวิธีทางเลือกหนึ่งของบุคคลในการใช้คลาย การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับความสนใจของตัวผู้นำไปใช้เองว่ามีความสนใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงใด วิธีการถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ การทำสมาธิ หรือ การปฏิบัติกรรมฐาน การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มีความเครียดที่เข้ารับการรักษาทางการแพทย์ด้วย การนำไปใช้ก็ควรเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับอุปนิสัย แต่หากเป็นกลุ่มที่มีปัญหาจากความเครียดแล้ว เช่น มีโรคไมเกรน มีความดันสูง หรือเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว จะต้องเป็นผู้แนะนำหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ และมีข้อจำกัดอยู่บ้างในเรื่องของการทำสมาธิ ซึ่งใช้กับคนที่มีการทางจิตไม่ได้ นอกจากกินยาจนอาการดีขึ้นแล้วจึงใช้ได้ แต่สำหรับความเครียดในระดับทั่วไป สามารถเลือกวิธีการทำสมาธิต่างๆมาศึกษาเองได้

Thematic paper title : The Practices of Meditation for Solving the Stress in Thai Society

Researcher : Phra-athikan Wongkaew Varābho (Kesorn)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Thematic paper supervisor : Dr. Prayoon Saengsai (Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G. Dip. (Journalism), Ph.D. (Education))

Date of Graduation : 30/March/ 2015

Abstract

This thematic paper was conducted based on Documentary Research Methodology, field study approaches, and interviews. The objectives were to study the principles of meditation in Buddhism and to do analysis study of the practices of meditation in solving the problem of stress in Thai society.

The result of the study found that:

Mainly there were two types of meditation in Buddhism: *Samattha Kammatthana* (tranquility meditation) and *Vipassana Kammatthana* (insight meditation). It was the cornerstone of the Buddhist practical path that leading a man to be the noble human being (*Ariya Puggala*). Especially, *Vipassana Kammatthana* was the practice that aimed the practitioner in realizing the real characteristic of phenomena, that of, *Pabca-khandha* or mental and physical units of a person, to realize that there was no permanence which could be clung as mine or me, to realize that no one could control the natural law of universe. This stage of Vipassana was called *Pabbacetasikka* (the base of wisdoms) as reported in Mahakusalañānasampayutta

The advantages of practicing meditation were: be free from stress, lived in peaceful, and be mindful. The meditation practice also enhanced the abilities in doing works, less forgetfulness, be kind and considerate to the others. On this account, meditation practitioner would observe morality and settled in wholesome state, he or she would be able to classify what were good and what were not; then,

he or she would live with proper conduct. However, this Buddhist alternative method of healing the stress would be effective much or less depending on the effort of the individual. Moreover, the modern medical profession had been already proved that meditation cure the stress. There was some limitation of this Buddhist alternative way of curing the stress. The patient who had migraine, serious high blood presser, and failed in hopeless. Nevertheless, the Buddhist meditation practice was the highly recommended alternative method in curing the stress in such the current Thai society.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลหลายท่านทั้งในส่วนที่เป็นอาจารย์ควบคุมสารนิพนธ์ อาจารย์ดำเนินการสอบสารนิพนธ์และโยมผู้อุปถัมภ์ปัจจัย ๔

ขอกราบขอบพระคุณท่านรองอธิการบดีพระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. ที่คอยให้กำลังใจในการเล่าเรียนมาโดยตลอดและขอกราบขอบพระคุณ พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ.,ดร.ที่ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะขอขอบคุณที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ดร.ประยูร แสงใส ซึ่งคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดียิ่งแก่ผู้วิจัยและมีส่วนสำคัญในการทำให้สารนิพนธ์เล่มนี้ ให้มีเนื้อหาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณอาจารย์สนั่น ประเสริฐ ที่ให้คำแนะนำเรื่อง ให้ความอนุเคราะห์วิเคราะห์วิจารณ์เกี่ยวกับหัวข้อสารนิพนธ์จึงได้หัวข้อตามที่ต้องการและขอขอบคุณ คุณศิริลักษณ์ วรไวย คุณเสฐธวุฒิ-คุณณภัสนันท์ วงศ์คำจันทร์ อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสารนิพนธ์เล่มนี้ที่ช่วยในการค้นหาข้อมูลและให้กำลังใจในการทำงานวิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และห้องเรียนจังหวัดร้อยเอ็ด ที่อำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ

คุณงามความดีอันเกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบให้แด่โยมบิดามารดา ตลอดถึงครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน และเหล่าพุทธศาสนิกชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ที่ใคร่ในการศึกษาค้นคว้า

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร)

สิงหาคม ๒๕๕๗