



**แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระราชรัตนมงคล,ดร. (มนตรี อภิมนต์โก,ยางธิสาร)**

**THE MEDITATION PROCESS OF STUDENTS IN MAHAMAKUT
BUDDIST UNIVERSITY
PHRARAJRATANAMONGKOL,(MONTRI APHIMONTIKO,YANGTHISAN).
ED.D. (ADULT EDUCATION)**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานและความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า 1) แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานได้มีระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ว่าด้วยการอบรมกรรมฐานภาคปกติ พ.ศ.2543 กำหนดไว้อย่างชัดเจนและ 2) ความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษา ตามวิธีการอบรมของวิทยาการโดยปฏิบัติในหลักกรรมฐาน 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

คำสำคัญ:แนวทางการปฏิบัติ/ กรรมฐาน

Abstract

The purpose of this research was to study the Meditation process and the understanding of essential Meditation of students. The results of the study were as follows: 1) to advise the Meditation process by rule of Mahamakut Buddhist University that since 1999, the practice of the Meditation by rule and 2) the understanding of Meditation was found that the students must follow the main practice of Meditation were tranquility meditation and insight Meditation with Morals, Meditation and Wisdom of Tri-pitaka.

Key words: The process of practice/ meditation



ความเป็นมาและความสำคัญ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการฝึกอบรมจิตใจของคนให้เป็นมนุษย์ คำว่า “คน” หมายถึง คนทั่วไป ซึ่งยังมิได้รับการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นคนดีมีคุณธรรมตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา นอกจากนั้นคำว่า “คน” ในภาษาไทยยังมีความหมายที่เป็นกริยาซึ่งมีความหมายถึงกวนให้ทั่ว คือเอามือหรือไม้กวนสิ่งของไปรอบ ๆ ในภาชนะหรือในที่บางแห่ง ส่วนคำว่า “มนุษย์” นั้น มาจากคำว่า มนะ หรือ มโน ซึ่งแปลว่า “ใจ” นำไปสนธิกับคำว่า อุษย ซึ่งแปลว่า สูง มนะ + อุษย = มนุษย์ ดังนั้น มนุษย์ จึงแปลว่า ผู้มีใจสูง หมายความว่า มีจิตใจสูงส่งด้วยคุณธรรม คือ มีจิตใจสูงกว่าคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงจิตใจของคนโดยทั่วไปแล้ว ธรรมชาติของใจนั้นสุดแสนจะว่องไว กล่าวคือใจของคนเรามักคิดฟุ้งไปในที่ต่าง ๆ ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามากระทบ และใจมีสภาพท่องเที่ยวไปได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น ผู้ที่ไม่ระวังรักษาใจ ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน จึงมีชีวิตที่สับสน วุ่นวาย เป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จิตใจมีสภาพเป็นหัวหน้า ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า (ขุ.ขุ. 25/11/13) ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุขย้อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 (กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต) อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคตัวลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ดังนั้น งานการฝึกอบรมจิตใจจึงมีความสำคัญยิ่ง งานในที่นี้หมายถึงคำว่า “กรรม” ซึ่งแปลว่า การงาน ส่วนคำว่า “ฐาน” ซึ่งแปลว่า ที่ตั้ง รวมความแปลได้ว่า “กรรมฐาน” คือการฝึกอบรมจิตใจ หรือการฝึกการงานทางใจ คือฝึกใจจิตให้มีฐานอันเป็นที่ตั้งของจิตใจให้มั่นคง มีความสงบ และฝึกอบรมจิตใจของคนให้เป็นจิตใจที่มีคุณธรรม เพื่อให้บรรลุความเป็นมนุษย์คือเป็นมีจิตใจสูงส่งนั่นเอง

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งในฐานะเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ทางมหาวิทยาลัยจึงได้ให้ความสำคัญในวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ ซึ่งมีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรง ได้แก่ ฝ่ายอบรมกรรมฐาน กองพัฒนานักศึกษา ทั้งนี้ เพื่อสนองพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 และพระประสงค์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณ วโรส ที่ได้ทรงตั้งวัตถุประสงค์ เมื่อแรกเริ่มสถาปนามหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อเป็นสถานศึกษาของพระภิกษุสามเณร 2) เพื่อเป็นสถานศึกษาวิทยาการอันเป็นของชาติภูมิและของต่างประเทศ 3) เพื่อเป็นสถานที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานและความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมฐานและสามารถนำกรรมฐานไปในชีวิตประจำวันจนเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติตลอดชีวิตของตนเอง เพื่อเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขต่อไปในอนาคต

การปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษานอกจากที่ได้กล่าวแล้วนั้น ทางมหาวิทยาลัยยังได้มีโครงการสู่ถึงธรรมสุขถึงใจ เป็นอีกโครงการหนึ่งซึ่งได้จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา 5 ปีแล้ว (2559) แรกเริ่มโครงการเมื่อจัดขึ้นเมื่อวันศุกร์ที่ 5-6 ตุลาคม พ.ศ. 2555 ณ ธรรมสถาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา จังหวัดนครปฐม ในมหามงคลวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานแจกันดอกไม้สด ให้เจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังอัญเชิญมามอบถวาย พร้อมอัญเชิญแจกันดอกไม้ สักการะพระพุทธรูปประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (พระนิรันตราย) ร่วมในโครงการปฏิบัติธรรม “สู่ถึงธรรมสุข





ถึงใจ” ฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ณ อาคารธรรมสถาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในโครงการดังกล่าวนี้ มหาวิทยาลัยได้ร่วมกับวัดทองเนิยมได้จัดให้มีการปฏิบัติธรรมข้ามคืน ตั้งแต่ต้นปี 2555 กำหนดวันศุกร์แรกของทุกเดือนตลอดปี 2555 ทั้งนี้คณะสงฆ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและพระภิกษุสงฆ์วัดทองเนิยมได้เจริญชัยมงคลคาถาเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ การปฏิบัติธรรมข้ามคืนได้มีการจัดสืบทอดมาทุก ๆ ปี และในปี 2559 กำหนดจัดในวันศุกร์ต้นเดือนสวดข้ามคืนและ 8 คำ 15 คำ สวดมนต์ตั้ง 18.30 เป็นต้นไป ถ้าต้นเดือนตรงวันศุกร์สวดข้ามคืนโดยมหา วิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานที่มหาวิทยาลัยได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องดังกล่าวแล้วนั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าทางมหาวิทยาลัยเน้นการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจของนักศึกษาให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะคือให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาความรู้และจรณะคือความประพฤติที่ดีงามอันเป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่งของสังคมในยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ขอบเขตการวิจัย

ด้านเนื้อหา

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (ส่วนกลาง) และบางส่วนเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาและการสัมภาษณ์คณาจารย์ ซึ่งเนื้อหาสาระของการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในบทความนี้ เกิดขึ้นอันสืบเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนของคณะศึกษาศาสตร์ระหว่างปีการศึกษา 2558-2560

ด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ - แนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน

- ความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐาน

ด้านระยะเวลา

การปฏิบัติกรรมฐาน ใช้ระยะเวลา 15 วัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 จำนวน 330 รูป มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



เครื่องมือวิจัย

1. แนวทางการออกปฏิบัติกรรมฐานสำหรับนักศึกษา

การปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษานัมนมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (2551, 402-403) ได้มีแนวทางปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยออกเป็นระเบียบมหาวิทยาลัยว่าด้วยการอบรมกรรมฐานภาคปกติ พ.ศ. 2543 ซึ่งมีสาระสำคัญของระเบียบนี้ สรุปได้ว่า นักศึกษาทั้งที่เป็นพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ ซึ่งเมื่อนักศึกษาสอบภาคสุดท้ายของหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิตและหลักสูตรบัณฑิตศึกษาแล้ว ต้องออกปฏิบัติกรรมฐานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด คือ จะต้องอยู่ฝึกอบรมกรรมฐานในสำนักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 15 วัน ในขณะที่ไปปฏิบัติกรรมฐาน นักศึกษาต้องตั้งใจปฏิบัติและไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบที่อาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมได้วางไว้ ส่วนวันเวลาและสถานที่ในการอบรมกรรมฐานนั้นทางมหาวิทยาลัยจะกำหนดเป็นคราว ๆ ไป และก่อนออกเดินทางไปอบรมกรรมฐาน นักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการปฐมนิเทศตามวันเวลาและสถานที่ที่มหาวิทยาลัยกำหนด อีกทั้งต้องให้มีการประเมินผลโดยอาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมเป็นผู้ประเมินผล ส่วนวิธีการประเมินผลนั้น อาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมเป็นผู้กำหนด หากนักศึกษาผู้ใดได้คะแนนการอบรมกรรมฐานไม่ถึงร้อยละหกสิบ ถือว่าไม่ผ่านการประเมินผล สภามหาวิทยาลัยอาจไม่อนุมัติให้ปริญญาแก่นักศึกษาผู้ไม่ผ่านการประเมินผล หรืออาจจะให้อบรมกรรมฐานเพิ่มอีก 1 ภาคปฏิบัติหรือตามที่เห็นสมควร

2. หลักในการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษา

หลักในการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ยึดหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามที่วิทยากรผู้ควบคุมการปฏิบัติ ได้นำมาฝึกและให้การอบรมซึ่งมีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

2.1 กรรมฐาน 2 อย่าง

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2537, 1) ทรงอธิบายความหมายของกรรมฐานว่า 1) สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ 2) วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา และทรงอธิบายเพิ่มเติมว่า กรรมฐานเนื่องด้วยปริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานเนื่องด้วยทสสะทางใจ คติของธรรมดา ปรรกสภธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐาน 2 อย่างดังกล่าวนี้เรียกว่า ภavana 2 ก็เรียก และสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน, 2558, 40) ทรงให้ความหมายของกรรมฐานว่า ในทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงไว้ว่า กรรมฐาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว้ 2 อย่าง คือ 1) สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ 2) วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันจะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่ห่อหุ้มจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง หลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อใจปลอดโปร่ง หลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตที่สิ้นความลำเอียง เมื่อจิตสิ้นความลำเอียง จะพิจารณาพิจารณาอะไรก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป





ในเรื่องกรรมฐานนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2548, 70-71) ได้อธิบายไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า ภาวนา แปลว่า การเจริญ, การทำให้เกิดขึ้น, การฝึกอบรมจิต มี 2 อย่าง คือ 1) สมถภาวนา แปลว่า การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ, การฝึกสมาธิ 2) วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง, การเจริญปัญญา

ภาวนาสองอย่างนี้ ในบาลีที่มา (ที.ปา.11/379/290,อง.ทุก.20/275/77) ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน แปลว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกจิต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายเรื่องภาวนา เพิ่มเติมอีกว่า ภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา แปลว่า การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้า ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ 2) สีลภาวนา แปลว่า การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตตภาวนา แปลว่า การเจริญจิต, พัฒนาจิต, ฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตสาหะ มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4) ปัญญาภาวนา แปลว่า การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในบาลีที่มา (อง.ปญจก. 22/79/121) ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล จึงเป็นภาวนิต 4 คือ ภาวนิตกาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิต ภาวนิตปัญญา แปลว่า ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

2.2 อารักขกรรมฐาน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2551, 79-82) ทรงให้ความหมายกรรมฐาน พอสรุปได้ว่า อารักขกรรมฐาน แยกเป็น 3 คือ อารักข, กัมม, ฐาน คำว่าฐาน แปลว่าตั้ง, กัมม แปลว่า การงาน, อารักข แปลว่า การรักษา อารักขกรรมฐาน แปลว่า ตั้งการงานไว้เพื่อรักษา หรือการงานที่ตั้งไว้เพื่อรักษา หมายความว่ารักษาคือ เพื่อให้งานไปในทางที่ดี ไม่ดำเนินไปในทางที่ชั่ว และอารักขกรรมฐาน มีดังนี้

ข้อที่ 1 พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า จะระลึกตั้งแต่ต้น ก่อนตรัสรู้ก็ได้ คือ นึกถึงพระองค์ที่ทรงบริบูรณ์ด้วยชาติ ด้วยรูปพรรณสัณฐาน ด้วยทรัพย์สิน ด้วยความเฉลียวฉลาด บริบูรณ์ทุก ๆ อย่าง แต่ไม่ทรงลุ่มหลงในความบริบูรณ์นั้น ทรงอาศัยพระกายทำคุณความดีให้ยิ่งขึ้นจนถึงตรัสรู้ ตรัสรู้แล้วไม่ทรงนั่งอยู่เสวยวิมุตติสุข ทรงพระกรุณาเที่ยวแสดงคำสั่งสอน ประกาศสัจธรรม ธรรมอันเป็นความจริง ในขั้นต้นก็คือเหตุผล ต่อไปถึงธรรมที่อยู่เหนือเหตุผล เมื่อระลึกเช่นนี้ จะเป็นกำลังอุดหนุนใจให้ดำเนินไปในทางที่ดี ไม่ให้หยุดยั้ง ไม่ให้ถอยหลัง และดำเนินไปในทางที่ชั่ว

ข้อที่ 2 แผ่เมตตา, เมตตา เป็นภาษาบาลี บางครั้งเรียกว่า “ไมตรี” ซึ่งมาจากศัพท์ว่า “เมตตา” ซึ่งหมายถึงแสดงความรักหรือประกอบด้วยความรัก อันเป็นข้าศึกแก่ความเกลียด ไม่ใช้รักเกี่ยวข้องกาม ถ้ารักเกี่ยวข้องกับกามหรือเกี่ยวข้องกามาจะความยินดีในกาม นั้นเป็นกามราคะ

หรือกามฉันท์ไม่ใช่เมตตา อีกอย่างหนึ่ง ความรักที่มีเป็นธรรมดาแก่คนที่เกี่ยวข้องกัน เช่นมารดาบิดารักลูก ลูกรักบิดามารดา ญาติรักญาติ เหล่านี้ ไม่ใช่เมตตา ไม่ใช่กามฉันท์ หรือกามราคะ แต่เป็น เกล็ดเปาะมะ ความรักที่อาศัยเรื่อ ถ้าหมายความตามภาษาไทย คือ ความรักที่เกี่ยวกันกับคนในครอบครัว เมตตาเป็นความรักที่ปรารถนาสุขให้แก่คนทั่วไปหรือสัตว์อื่น การแผ่เมตตาไม่จำเพาะบ้าง ทั่วไปบ้าง แผ่เมตตาจำเพาะ เช่น มารดาบิดาแผ่เมตตาไปในบุตร หรือบุตรธิดาแผ่เมตตาไปให้มารดาบิดา แผ่ไปไม่จำเพาะคือแผ่ตลอดไปในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ต้องการให้สัตว์ทั้งหมดมีความสุขหรือได้ถึงสุข เมื่อทำเมตตาให้เกิดขึ้นในใจ จะประกอบด้วยเมตตาแล้ว ก็จักไม่พยายาบทจนถึงไม่โกรธเคืองขัดเค้น ใครต่อใคร พยายาบทคือมุ่งร้าย เมตตาตรงกันข้ามคือปรารถนาสุข ให้แก่สัตว์ทั่วไป เมื่อใจประกอบด้วยเมตตาแล้ว เป็นอันตัดตัดความมุ่งร้ายในคนและสัตว์อื่น เป็นบารมีอย่างหนึ่งในบารมี 10 คือ เมตตาบารมี

ข้อที่ 3 อสุภะ คือ พิจารณาร่างกายทั้งหมดของคนของสัตว์อื่นและของตน ให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม หรือให้เห็นตามเป็นจริง เช่นร่างกายของคนหรือแม้ของสัตว์ ดูข้างนอกมีหนังเกลี้ยงเงลา หรือสัตว์มีขนงามน่ารักใคร่ชมเชย แต่ถ้ามีโรคเกิดขึ้นแก่ผิวหนัง ทำให้หนังขรุขระระน่าเกลียด ถ้ากลับข้างในออกเป็นข้างนอก ยิ่งขยะแฉียงหนักขึ้น เมื่อพิจารณาเห็นกายเป็นอสุภะ คือไม่งดงาม จะได้ไม่ติดอยู่ในกายตนในกายผู้อื่น เปลื้องความคิดในกายออกเสีย

ข้อที่ 4 มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย เป็นเครื่องกำจัดความประมาทหมัวเมาในชีวิต เพราะคนที่ประมาทหมัวเมาในชีวิตเห็นว่าจะอยู่ยืดยาวไป ไม่รีบทำอะไรที่ควรทำ แต่ถ้ารู้ว่าใกล้จะตายหรือจวนจะตายแล้ว ก็กระตือรือร้น เช่นคนที่ยังดี ๆ อยู่แม้คิดจะทำบุญกุศล แต่ก็เชื่อว่ายังอีกนานยังไม่ตายก็ปล่อยละะ ๆ เฉื่อย ๆ ไป แต่พอนึกว่าจะตายเพราะมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ก็รีบกุศลกุศลทำ การระลึกถึงความตาย จึงเป็นเครื่องเตือนใจเพื่อให้รีบทำกิจการงานที่ดีที่ชอบ ไม่ประมาทในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สรุปคือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า หรือระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องเตือนใจให้ดำเนินไปข้างหน้า คือมุ่งไปเพื่อทำความดี ไม่ปล่อยให้ชีวิตล่วงไปเปล่า เมื่อเจริญเมตตาก็กำจัดความมุ่งร้ายต่อคนอื่น สัตว์อื่น เมื่อเจริญอสุภะ พิจารณาร่างกายเห็นไม่งาม จะทำให้ไม่ติดอยู่ในกาย เมื่อระลึกถึงความตายจะได้ไม่ประมาท ธรรม 4 อย่างนี้ จึงเป็นเครื่องรักษาจิตอุดหนุนจิตให้ดำเนินไปในทางที่ดีทางที่ถูกต้อง จึงเรียกว่า อารักขกรรมฐาน

2.3 ธาตุกรรมฐาน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2551, 84) ทรงอธิบาย ธาตุกรรมฐาน สรุปได้ว่า ธาตุ+กรรมฐาน ดังนั้น ธาตุกรรมฐาน คือ ตั้งการงานเพื่อพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ภิกษุพิจารณาแยกกายออกเป็นอาการ 31 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้นไปจนถึงมูลร รวมเป็นอาการ 31 ต่อมาพระอาจารย์เดิม มตถกมตถลุลุค คือเยื่อในสมองเข้าอีกหนึ่ง จึงเป็นอาการ 32 มีเรื่องเล่าว่า ภิกษุพิจารณาแยกกายออกเป็นอาการ 31 เกิดขยะแฉียงร่างกายของตน แล้วฆ่าตัวตาย หรือจ้วงวานให้ผู้อื่นฆ่าตนก็มี พระพุทธเจ้าทรงทราบเหตุดังนั้น จึงทรงแก้ด้วยทรงสั่งสอนให้พิจารณารวมสิ่งที่แข็งเข้าเป็นธาตุดิน สิ่งที่เหลวรวมเข้าเป็นธาตุน้ำ สิ่งที่ร้อนหรืออบอุ่นรวมเข้าเป็นธาตุไฟ สิ่งที่เคลื่อนไหวไปมาพัดผันรวมเป็นธาตุลม เพราะฉะนั้น ในอาการของธาตุทั้งสี่ จึงแสดงโดยลักษณะรวมเป็นธาตุ ถ้าแยกออกพิจารณาโดยอาการ 31 เรียกว่า



กายคตาสติ สติไปในกาย คือ พิจารณากาย เรียกว่า อสักรมฐาน พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นอสุภะ ของที่ไม่งาม สุกะ แปลว่างาม อสุภะ แปลว่าไม่งาม

จากที่แสดงมาข้างต้น สรุปได้ว่า ธาตุกรรมฐาน คือ ตั้งการงานเพื่อพิจารณาให้เห็น เป็นธาตุ ได้แก่การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของไม่งาม เพื่อให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ให้เห็น ร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่จริง ทำให้ไม่ประมาทในชีวิต แล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง

2.4 วิธีปฏิบัติกรรมฐาน

วิธีปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งได้แก่ จิตตภาวนา ดังที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2554, 13) ทรงให้ความหมายของจิตตภาวนา ว่า จิตตภาวนา แปลว่า การอบรมจิต มีความหมายไปในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ สीलสิกขา จิตตสิกขา และ ปัญญาสิกขา เพราะว่าไตรสิกขาต้องปฏิบัติให้ถึงจิตจึงจะเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา และศีลเป็นพื้น และทรงอธิบายวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานและปัสนากรรมฐาน (2554, 23-25) ว่า คำว่า “จิตตภาวนา” หมายถึงการอบรมจิตที่เศร้าหมองแล้วให้บริสุทธิ์ได้ ในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์ได้ ต้องอาศัย สัจญมวิธี วิธีสำรวมระวังซึ่งได้แก่สติ และ ทมวิธี วิธีฝึกดัดอันได้แก่ปัญญา หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งต้องอาศัย สมถกรรมฐาน กรรมฐานที่ทำให้ใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานที่ทำให้ได้ปัญญาเห็นจริงรู้แจ้ง หรือว่ารู้แจ้งเห็นจริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้แก่สมาธิและปัญญาในไตรสิกขา จิตที่ไม่ได้อบรมย่อมมี อวิชชาคือความไม่รู้หมายถึงไม่รู้จริง ฉะนั้นจึงได้เศร้าหมองไปได้ด้วยเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรรมา อันเรียกว่า อุปกิเลส คือ กิเลส นั้นเอง

แนวปฏิบัติในการทำจิตตภาวนา สีสวิสุทธิ (2554, 35-36) วิสุทธิ 7 เป็นหลักธรรมที่จะแสดงอธิบายเป็นวิธีปฏิบัติในการทำจิตตภาวนาได้ เพราะว่าการทำจิตตภาวนานั้นมุ่งทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า จิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่องเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรรมา และ พระองค์ตรัสว่า ปุณฺณผู้มีได้สติไม่มีจิตตภาวนา และได้ตรัสว่าจิตที่ประภัสสรคือผุดผ่องซึ่งได้เศร้าหมองไปนี้ ปฏิบัติทำให้บริสุทธิ์ได้ ให้หลุดพ้นได้จากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง พระองค์ตรัสว่า อริยสาวกผู้ สดับแล้วย่อมมีจิตตภาวนา ดังนี้ อันสองความว่า จิตตภาวนานั้นเป็นวิธีทำจิตให้บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย และวิสุทธิทั้ง 7 นี้เป็นวิธีปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น อันทำให้จิตบริสุทธิ์จากความเศร้าหมองไป โดยลำดับ เพราะฉะนั้นจึงแสดงอธิบายวิสุทธิ 7 เป็นแนวปฏิบัติ หรือเป็นวิธีปฏิบัติในการทำจิตตภาวนา ซึ่งวิสุทธิ 7 ได้แก่ 1) สีสวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล 2) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต 3) ทิณฺณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งทิณฺณ 4) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งฉันทเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย 5) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางหรือไม่ใช่ทาง 6) ปฏิพาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ 7) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ โดยที่วิสุทธิทั้งเจ็ดนี้เป็นทางปฏิบัติ จับตั้งแต่ศีลไปสู่สมาธิและปัญญา ฉะนั้นจึงรวมทางปฏิบัติทั้งหมดจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

นักศึกษาที่เป็นพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ ที่สอบภาคสุดท้ายของหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิตและหลักสูตรบัณฑิตศึกษาแล้ว จะต้องอยู่ฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานในสำนักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 15 วัน



การวิเคราะห์ข้อมูล

นักศึกษาต้องตั้งใจปฏิบัติและไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบที่อาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมได้วางไว้ และก่อนออกเดินทางไปอบรมกรรมฐาน นักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการปฐมนิเทศตามวันเวลาและสถานที่ที่มหาวิทยาลัยกำหนด อีกทั้งต้องให้มีการประเมินผลโดยอาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมเป็นผู้ประเมินผล ส่วนวิธีการประเมินผลนั้น อาจารย์ผู้ให้การอบรมและอาจารย์ผู้ควบคุมเป็นผู้กำหนด หากนักศึกษาผู้ใดได้คะแนนการอบรมกรรมฐานไม่ถึงร้อยละหกสิบ ถือว่าไม่ผ่านการประเมินผล สภามหาวิทยาลัยอาจไม่อนุมัติให้ปริญญาแก่นักศึกษาผู้ไม่ผ่านการประเมินผล หรืออาจจะให้อบรมกรรมฐานเพิ่มอีก 1 ภาคปฏิบัติหรือตามที่เห็นสมควร

สรุปผลการวิจัย

1. แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พบว่า ได้มีระเบียบมหาวิทยาลัย ว่าด้วยการอบรมกรรมฐานภาคปกติ พ.ศ.2543 กำหนดแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษาไว้อย่างชัดเจน
2. ความเข้าใจหลักในการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาปฏิบัติตามการอบรมของวิทยากรในหลัก กรรมฐาน 2 อย่าง คือ 1) สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ 2) วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา โดยมีแนวทางปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

1. แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานสำหรับนักศึกษา พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษานั้น มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (2551, 402-403) ได้มีแนวทางปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยออกเป็นระเบียบมหาวิทยาลัย ว่าด้วยการอบรมกรรมฐานภาคปกติ พ.ศ.2543 และข้อปฏิบัติเรื่องการอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติของนักศึกษา ปีที่ 4 พ.ศ.2554 นั้น เป็นสิ่งที่ดี แต่จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการออกปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า ยังมีสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขอยู่หลายประการ ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของพระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (2551, 65, 87-88) ว่า การไม่ระบุหัวข้อบรรยายไว้ให้ชัดเจน แล้วให้วิทยากรผู้บรรยาย ซึ่งมาจากต่างวัด ทำให้เกิดปัญหาในการบรรยายหัวข้อธรรมที่ซ้ำซ้อนกัน และทำให้ผู้ฟังไม่ให้ความสนใจในการฟังธรรมบรรยาย เพราะเคยฟังในวันก่อนหน้านั้นมาแล้ว จากสภาพปัญหาดังกล่าวแล้วนี้ ผู้เขียนได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโครงการอบรมกรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในงานวิจัยของพระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (2551, 65) พบว่า ทศนคติของนักศึกษาศฤงคารที่มีต่อโครงการอบรมกรรมฐานเห็นว่าควรมีการปรับปรุง โดยมีความคิดเห็นดังกล่าวอยู่ในระดับมากที่สุด และได้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีพระวิปัสสนาจารย์หลาย ๆ รูป เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของวิปัสสนาจารย์ เพราะโครงการต้องปฏิบัติการสอนตั้งแต่เช้าถึงค่ำ และควรมีการแจ้งเรื่องระเบียบปฏิบัติและสิ่งของจำเป็นที่ต้องนำไปใช้ในการปฏิบัติล่วงหน้าอย่างชัดเจน (2551, บทคัดย่อ) ซึ่งจากข้อเสนอแนะดังกล่าวนี้เมื่อนำไปพิจารณาเปรียบเทียบกับจำนวนวิทยากรในโครงการอบรมกรรมฐาน ของฝ่ายอบรมกรรมฐาน ปี 2558 ที่มีวิปัสสนาจารย์ 1 รูป/วัน จึงเป็นประเด็นที่ควรนำมาพิจารณาปรับปรุงให้การอบรมกรรมฐานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีกว่า 1) ควรจัดกิจกรรมให้หลากหลายใน





การปฏิบัติกรรมฐานและต้องให้ข้อมูลที่ชัดเจนแก่นักศึกษา 2) ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับโครงการปฏิบัติกรรมฐานมากกว่าเดิม 3) ควรหาสำนักปฏิบัติที่อยู่ใกล้กับสถานศึกษาเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายและเป็นการเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ 4) ควรมีการแต่งตั้งกรรมการที่เป็นส่วนหนึ่งของนักศึกษาเพื่อที่นักศึกษาจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่และงานที่ต้องปฏิบัติในแต่ละวันของเจ้าหน้าที่ 5) นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมควรงดการใช้โทรศัพท์มือถือ 6) ควรงดการพูดคุยกันเพื่อการฝึกปฏิบัติของนักศึกษาจะได้มีสมาธิมากขึ้น

2. หลักในการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ยึดหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามที่วิทยากรผู้ควบคุมการปฏิบัติ ได้นำมาฝึกและให้การอบรมในหลักการสำคัญประกอบด้วย 1) กรรมฐาน 2) อย่าง ได้แก่ สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ 2) วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา 2) วิธีปฏิบัติกรรมฐาน เน้นที่การจิตตภาวนา ได้แก่ การอบรมจิต มีความหมายไปในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น อภิปรายว่า เป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ดังที่พบในงานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน ดังเช่นงานวิจัยของ ปิยะดี ประเสริฐสมและคณะ (2559, Online) ที่ได้วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติในการเพิ่มภาวะความสงบนิ่ง และลดความฟุ้งซ่านหรือความเครียด เนื่องจากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเพิ่มปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่ต่ำ และลดปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่สูง (ความถี่ของคลื่นสมอง เรียงจากสูงไปต่ำ ได้แก่ High Beta/ความวิตกกังวล, การตื่นตัวมากเกินไป Beta/การคิด, ความมุ่งมั่น, ความตั้งใจ Alpha/ความเตรียมพร้อมในการทำงาน, ความสงบ Theta/ความคิดสร้างสรรค์, ความคิดที่ลึกซึ้ง และ Delta/การนอน, การซ่อมแซมสมอง, การแก้ปัญหาคับข้องใจ) ในกลุ่มผู้ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน พบว่า หลังการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสงบนิ่ง หรือแสดงถึงความพร้อมของสมองที่จะทำงานและแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ในกลุ่มผู้เคยปฏิบัติมาก่อน พบว่าหลังจากการปฏิบัติแล้ว มีการทำงานของสมองที่สอดคล้องกับความคิดเชิงลึกซึ้ง จากผลการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์นี้สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นทางสายเดียวที่ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความดับทุกข์เพื่อบรรลुพระนิพพาน จึงควรส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปนำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางต่อไป ซึ่งในวันนำเสนอผลการวิจัยเรื่องนี้ มีการสาธิตการวัดสัญญาณสมองโดยใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อสัญญาณสมองเข้ากับคอมพิวเตอร์ (BCI: Brain Computer Interface) แสดงผลการวัดคลื่นสมองบนจอฉายภาพ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสาคร ธนमितต์ ผู้เข้าร่วมฟังการเสนอผล ได้อาสาเป็นผู้รับการวัดสัญญาณสมองตอนนั่งสงบ ตอนพูด และตอนกวดฟัน ทำให้ที่ประชุมประจักษ์เห็นผลความแตกต่างของสมองในแต่ละอารมณ์ และเข้าใจการนำเสนอผลการวิจัยมากยิ่งขึ้น

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2556, Online) ได้ศึกษาเรื่องสมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ อันเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยสมาธิและวิปัสสนา คือ สมองเป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีการทำงานอันสลับซับซ้อน วิชาการที่เรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและการทำงานของสมองเรียกว่า วิชาวิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท (Neuroscience) ซึ่งเป็นวิชาการที่มีความสำคัญมาก กำลัง



ได้รับความสนใจอย่างมากในทางการแพทย์ เนื่องจากทำให้เข้าใจกลไกการทำงานต่าง ๆ ของสมองในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความจำ การรับรู้อารมณ์ความรู้สึก

นอกจากนั้น เขายังได้ศึกษากรณีของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองในทางตรงข้าม คือมันทำให้เซลล์สมองเสื่อม ความจำเสื่อมลง และเซลล์อายุสั้นลง การวิจัยในเรื่องดังกล่าวนี้ พบว่า คลื่นสมองในคนฝึกสมาธิและวิปัสสนา สมองคนเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา โดยการทำสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจะแก้ไขอารมณ์ด้านลบได้ โดยการพัฒนสมองส่วนที่เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ และวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสมองคือการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันโรคจิต โรคประสาท ทำให้มีสุขภาพจิตดี

เดวิดสัน ทำสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำทุกวัน เขาสนใจพุทธศาสนาตั้งแต่นั้นเป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ 2 ได้มีโอกาสเดินทางมาเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในอินเดีย และได้เป็นกรรมการสถาบัน Mind and Life Institute ในปี 1991 เป็นต้นมา สถาบันแห่งนี้เป็นสถาบันที่นักวิทยาศาสตร์และนักวิชาการศาสนา พระภิกษุ มาพบกันเพื่อเสวนาทางวิชาการว่าด้วยพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งมีการจัดประชุมวิชาการทุกปี โดยมีองค์ทะไลลามะ เป็นประธาน ซึ่งเขาได้ทำงานร่วมกับองค์ทะไลลามะอย่างยาวนาน และพระองค์ท่านได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยของเขาตลอดมา สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้และเชื่อมวิทยาศาสตร์เข้ากับศาสนา เป็นผู้จุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจเรื่องของจิต เรื่องของศาสนาในแง่มุมต่าง ๆ และมีผลงานวิชาการออกมามากมายจนถึงปัจจุบัน

ประโยชน์ของสมาธิในระดับสากล: SASHA (ประถม) (2556, Online) ได้เขียนบทความเกี่ยวกับสมาธิในระดับสากล ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่า “สมาธิ” นั้นเป็นเรื่องสากล ไม่ได้จำกัดความรู้ และการปฏิบัติอยู่เพียงแค่ชาวพุทธเท่านั้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาสากล ดังนั้นในภาคปฏิบัติเรื่องของ “สมาธิ” จึงเป็นสากลเช่นกัน สมาธินั้นมีประโยชน์มาก เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่า เมื่อทดลองให้ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ฝึกสมาธิแล้วทำให้ผลการรักษาดีขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือ มีเรื่องราวของผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย สามารถมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง 3 เดือน เมื่อฝึกสมาธิเนื่องจากหวังเอาบุญเป็นที่พึ่งก่อนที่จะละโลก ปรากฏว่าเนื้อร้ายเหล่านั้นกลับฝ่อลง และหายขาดอย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งนี้เพราะ “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หากเรามีกำลังใจ และไม่กังวลกับโรคร้ายต่าง ๆ มากเกินไป อีกทั้งยังทำสมาธิให้ใจสบาย ร่างกายก็หลั่งสารเอ็นโดฟินออกมามาก ซึ่งถือได้ว่าเป็นยารักษาโรคตามธรรมชาติของร่างกายเรา ในทางละเอียดโรคทุกโรคมีสาเหตุจากวิบากกรรมเก่าที่เราได้ทำมาในภพชาติก่อน ๆ เมื่อฝึกสมาธิ จิตใจที่นิ่งว่าง ไม่คิดอะไรเลยนั้น ถือว่าเป็นจิตใจที่ปราศจากกิเลส เกิดพลังบุญมหาศาลไปตัดทอนวิบากกรรมเหล่านั้นให้หนักเป็นเบา จากเบาเป็นหายนี่คือประโยชน์ของสมาธิที่อธิบายแบบรวบรัดให้เห็นภาพกันง่าย ๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากบทความนี้ แนวทางการปฏิบัติธรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง สามารถนำแนวทางการปฏิบัติธรรมฐานนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาการปฏิบัติธรรมฐานสำหรับนักศึกษา ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น





ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยควรเร่งรัดและพัฒนาการศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติกรมฐาน โดยกำหนดให้เป็นภารกิจเร่งด่วน และต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติกรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. ควรวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมพระวิปัสณาจารย์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

ปิยะดี ประเสริฐสมและคณะ. (2559). วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์. (Online). Available:

http://crs.mahidol.ac.th/thai/activity_news_05-13-59.htm. (2559, สิงหาคม23).

ฝ่ายอบรมกรรมฐาน. (2560). เอกสารประกอบการอบรมกรรมฐาน. นครปฐม: กองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนานวัตกรรมจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พระมหาวิโรจน์ คุตติโร. (2551). ทศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติกรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม: วิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2556). สมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ อันเป็นบทความเกี่ยวกับการวิจัยสมาธิและวิปัสสนา (ตอนที่ 1). (Online).

Available:<http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9560000079672>. (2559, สิงหาคม25).

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2551). ระเบียบ ข้อบังคับ ข้อกำหนด ประกาศ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.2540-2550. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2557).

สัมมาทิฐิ ตามพระเถราธิบายของ ท่านพระสารีบุตรเถระ. กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร.

_____. (2554). จิตตภาวนา. กรุงเทพฯ: ทุน 21 เมษายน, วัดบวรนิเวศวิหาร.

_____. (2558). การปฏิบัติอบรมจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์สุรวัฒน์.



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2537). **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่

38. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2551). **พระโอวาทธรรมบรรยาย**. กรุงเทพฯ:

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

