



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิผลวิธีหนึ่งในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสติสัมปชัญญะ เขาวนอารมณ์ คุณธรรม ความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น (1) อาจกล่าวได้ว่าการทำสมาธิเป็นเอกลักษณ์ที่จำเพาะ และโดดเด่นอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนคุณภาพชีวิตดีขึ้น (2)

เป็นเวลานานกว่า 30 ปีมาแล้วที่นักจิตวิทยาตะวันตกเชื่อว่าการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนามีความเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดการพัฒนามุขลิกภาพ (3) (Personal Growth) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ สัจจการแห่งตน (Self-Actualization) หรืออีกนัยหนึ่งคือ การค้นหาศักยภาพขั้นสูงสุดภายในตนเอง (4) จุดที่ทำให้นักจิตวิทยาตะวันตกหันมาสนใจพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากก็เพราะการที่เห็นว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ (5) กล่าวคือ การถือเอาประสบการณ์ภายในจิตใจเป็นสำคัญรวมทั้งการสังเกต ตรวจสอบและการทดลอง พระพุทธศาสนามีการเน้นการปฏิบัติทางจิตโดยเฉพาะเรื่องของสมาธิการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงได้กลายเป็นความสนใจในพระพุทธศาสนาไปโดยอัตโนมัติทั้งในแวดวงของวิชาการทางด้านจิตวิทยาซึ่งได้ให้ความสนใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในภาคปฏิบัติก็คือเรื่องของการปฏิบัติสมาธิ

นักจิตวิทยาตะวันตกนำสมาธิมาใช้ในการทำจิตบำบัดและนำมาประยุกต์เข้ากับทฤษฎีของตนเอง ประกอบกับความใฝ่รู้ของชาวตะวันตกเองที่สนใจในเรื่องของสมาธิ จิตวิทยาตะวันตกจึงมาบรรจบกับพระพุทธศาสนาในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวกับความสนใจในการแก้ไขปัญหาทางจิตใจหรือวิธีการที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขโดยการนำเอา การปฏิบัติสมาธินั้นมาประยุกต์ใช้โดยพยายามเชื่อมโยงให้เข้ากันได้กับความรู้ทางทฤษฎีดั้งเดิมของตนที่มีอยู่ซึ่งความรู้ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนานั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติสมาธิพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจเป็นใหญ่การที่จะพัฒนามุขลิกภาพได้ต้องพัฒนาจิตใจเป็นเบื้องต้น ดังนั้นการที่จะพัฒนามุขลิกภาพให้ได้ผลอย่างแท้จริงต้องใช้วิธีวิปัสสนากรรมฐาน (6) มนุษย์

สามารถฝึกฝนอบรมบุคลิกภาพของตนจากชั้นพื้นฐานพัฒนาไปสู่ขั้นสูงสุดได้ซึ่งนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองและสร้างฐานที่มั่นคงให้แก่บุคลิกภาพและสุขภาพจิต จากแนวความคิดดังกล่าวได้ก่อให้เกิดการศึกษาถึงผลของการปฏิบัติสมาธิแบบล่องพ้น(Trancendental Meditation)

ต่อสัจการแห่งตน (Self - Actualization) (7) ตามทฤษฎีของอับราฮัม มาสโลว์ เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในชีกโลกตะวันตก

ในงานวิจัยฉบับนี้ไม่ได้ต้องการที่จะเปรียบเทียบสัจการแห่งตน ตามทฤษฎีของมาสโลว์ กับระดับขีดขั้นของสมาธิในพระพุทธศาสนาแต่อย่างใด สัจการแห่งตนนี้ เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับปุถุชนทั่วไปในระดับที่มากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป การเปลี่ยนแปลงของสัจการแห่งตนที่เกิดขึ้นในบุคคลมีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งที่น่าจะทำการศึกษาแต่ยังไม่เคยมีผู้ใดทำการศึกษาถึงผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อการค้นพบศักยภาพขั้นสูงสุดภายในตนเองหรือ สัจการแห่งตน (Self-Actualization) (4) ตามทฤษฎีของ อับราฮัม มาสโลว์ทั้งในประเทศและต่างประเทศมาก่อน ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาเรื่องดังกล่าวและมุ่งขยายผลในเชิงวิชาการต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. โครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อสัจการแห่งตน อย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตน
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสัจการแห่งตน

สมมติฐาน (Hypothesis)

โครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตน

ขอบเขตการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการสุ่มตัวอย่างจากผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนพนาวัฒน์ อำเภอ สอด จังหวัด เชียงใหม่

2. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวไปข้างหน้า (One Group Prospective Descriptive Study)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้นในการวิจัยครั้งนี้มี

- ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้จาก การทำงาน อาชีพ

- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นประกอบด้วย เหตุผลในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ และการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมาก่อนหรือไม่

3.2 ตัวแปรตามได้แก่ สัจจการแห่งตนก่อนและหลังโครงการปฏิบัติสมาธิ

ข้อจำกัดในการวิจัย

การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิวิธีหนึ่ง ใน 40(8) วิธีตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค งานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเฉพาะผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นนี้เท่านั้น

งานวิจัยฉบับนี้ไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะเปรียบเทียบสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) ตามทฤษฎีมนุษยนิยม ของมาสโลว์กับระดับขีดขั้นใดๆของสมาธิในพระพุทธศาสนา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น (9) หมายถึง การฝึกสมาธิโดยการนึกกำหนดนิมิต เป็นดวงแก้วกลมใสหรือองค์พระแก้วใส โดยนึกกำหนดนิมิตนั้นตั้งไว้ที่ ศูนย์กลางกายซึ่งเป็นจุดที่เป็นฐานที่ตั้งของใจในการฝึกสมาธิตั้งอยู่ ณ จุดตัด (Cross Section) ภายในกลางกายเหนือระดับเดียวกับสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ ส่วนบริกรรมภาวนา หมายถึงการนึกระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" จัดว่าเป็นพุทธานุสสติอย่างหนึ่ง การนึกกำหนดนิมิตด้วยวิธีดังกล่าวจัดเป็นเทคนิค อาโลกสิณ หรือกสิณแสงสว่าง ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติสมาธิวิธีหนึ่งใน 40 วิธีที่จะทำให้ใจสงบ

โครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น หมายถึง การปฏิบัติสมาธิ (9) สำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่หรือนิสิตนักศึกษาที่ต้องการพัฒนาจิตใจ สติปัญญาความทรงจำหรือสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อความ เป็นสุขและความก้าวหน้าในชีวิตปัจจุบัน ในที่นี้คือการฝึกสมาธิโดยใช้เทคนิค อาโลกสิณ หรือ กสิณแสงสว่าง โครงการจัดขึ้นที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม สวนพนาวัฒน์ อ. สอด จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลาของโครงการ 7วัน

สัจจการแห่งตน (Self-Actualization) (10) หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถใช้ สติปัญญาความสามารถและศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุด สามารถเข้าใจและยอมรับตนเอง

ตลอดจนผสมผสานแรงจูงใจต่างๆ ของตนได้ ความหมายของ Self-Actualization ยังไม่มีการบัญญัติศัพท์เป็นภาษาไทยอย่างจำเพาะเจาะจงแต่ได้มีผู้รู้หลายท่านให้คำจำกัดความเป็นภาษาไทย เช่น การตระหนักและรู้จักตนเอง (11) ภาวะสัจจะแห่งตน (12) สัจจะการแห่งตน (13) การค้นพบศักยภาพสูงสุดภายในตน (4) การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (14) ความสามารถที่จะบรรลุถึงความตระหนักในความเป็นตนเองอย่างสมบูรณ์ที่สุด (15) ภาวะเต็มเปี่ยมแห่งศักยภาพของบุคคล (16) ในงานวิจัยฉบับนี้หากกล่าวถึง Self-Actualization จะใช้คำนี้เป็นภาษาไทยว่า สัจจะการแห่งตน ซึ่งในงานวิจัยฉบับนี้วัดโดยใช้ แบบวัดสัจจะการแห่งตน ฉบับแปลและดัดแปลงจาก Personal Orientation Inventory (POI) ของ Shostrom

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) หมายถึง ทฤษฎีมนุษยนิยมที่ อับราฮัม เอช มาสโลว์เป็นผู้ตั้งขึ้นโดยมีชื่อเรียกต่างๆ เช่น (14)

- ❖ ทฤษฎีบุคลิกภาพมนุษยนิยม (A Humanistic Theory of Personality) หรือ
- ❖ ทฤษฎีการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualizationism Theory)

โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้าสภาพแวดล้อมของเขาดีพอและเอื้ออำนวย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลของงานวิจัยฉบับนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานต่อการศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิในขั้นสูงต่อไป
2. หากผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นจะเป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้เกิดสัจจะการแห่งตนเพิ่มขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

