

ชื่อภาคินพนธ์ : การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำสมาธิกับการพัฒนาทางจิตของมนุษย์  
ชื่อผู้เขียน : นางนัสชล ทัดเทียมพร  
ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)  
ปีการศึกษา : 2545

---

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการคือ 1) ศึกษากระบวนการทำสมาธิเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพของจิต 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำสมาธิกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ 3) ศึกษาผลกระทบของการทำสมาธิที่มีต่อความแตกต่างทางจิตของมนุษย์

การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้ที่มีประสบการณ์ทางจิตด้วยการทำสมาธิ เป็นผู้เต็มใจให้ข้อมูล จากกลุ่มที่เคยปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุ จำนวน 5 รายและกลุ่มสันติอโศก จำนวน 5 ราย รวมเป็น 10 ราย ในฐานะผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ และศึกษาจากเอกสาร การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้หลักตรรกะ เทียบเคียงแนวคิด ทฤษฎี ควบคุมบริบท และใช้สถิติเชิงพรรณนาประกอบ

ผลการศึกษสามารถสรุปได้ดังนี้

1) ในด้านกระบวนการของการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีการพัฒนาโดยมีสภาวะที่ดีขึ้นทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ โดยพัฒนาจากขั้นหยาบสู่ขั้นละเอียด เริ่มตั้งแต่ยังไม่รู้และมีภาวะจิตของตนในจริตต่างๆ เมื่อมีการได้เรียนรู้การพัฒนาทางจิตด้วยการทำสมาธิแล้วก็มีการพัฒนาซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่พอจะแบ่งได้ออกเป็น 3 ชั้นคือ 1. การพัฒนาทางจิตระดับพื้นฐาน มีความเบา สบาย ภาวะอารมณ์และจิตใจดีขึ้น มีความสุข โดยมีสภาวะที่ดีขึ้นทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ แต่สภาวะจิตจะพัฒนาได้มากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนตัวของแต่ละบุคคล 2. การพัฒนาระดับกลาง มีการพัฒนาเข้าใจตนเองและสามารถควบคุมตนเอง รู้เท่าทันกิเลสระดับหนึ่ง สามารถแยกแยะอารมณ์ ดี ชั่วได้ 3. การพัฒนาระดับสูง คือ มีการพัฒนาความคิดและจิตใจจนเกิดปัญญาในการรู้เท่าทันกิเลส

2) ในด้านของความสัมพันธ์ระหว่างการทำสมาธิกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ พบว่ามีผู้ที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หลังจากทำสมาธิได้ระดับหนึ่งมีจำนวนถึง ร้อยละ 70.00 โดยพบว่าอาการป่วยทางร่างกายหายไป ในทางด้านจิตใจพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนที่ทำสมาธิ ในทุกระดับมีความเปลี่ยนแปลงที่ดี ตั้งแต่ การสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไปจนกระทั่งถึงการทำให้เอาชนะกิเลสโดยไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่สัมผัสได้จากอายตนทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

3) ในด้านผลกระทบต่อความแตกต่างทางจิตของมนุษย์พบว่า ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลมาจากสภาวะทางจิตและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนทางจิตแล้วจิตกลับได้รับการพัฒนาไปในทางเดียวกัน คือ สุขุม เยือกเย็น สามารถแยกแยะและรู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น

สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่เป็นผลพลอยได้จากการศึกษา คือ พบว่าการอบรมขัดเกลาจากบุพพการีในด้าน ศีลธรรม จริยธรรม มีส่วนในการส่งเสริมการเรียนรู้ของคนให้เป็นคนดีด้วย โดยทำให้ส่วนลึกมีแบบอย่างที่ดี พอมีความทุกข์ หรือเฟลไปกับสิ่งยั่วยวนกับกิเลส ก็จะมีทางหันกลับมาสู่ความดีได้มาก ผลจากการศึกษา พบว่าผู้ให้ข้อมูล จำนวนถึง ร้อยละ 70.00 มีมารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติ ด้านศีลธรรม และจริยธรรม

ข้อเสนอแนะสำคัญที่ได้จากการวิจัย คือ

1. ควรส่งเสริมให้มีหลักสูตร การอบรมการปฏิบัติสมาธิในโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครูควรได้รับการฝึกฝน ในแนวไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะถ้ามีมาตรฐานคือศีลแล้วคนนั้นก็ถือว่าเป็นคนดีระดับหนึ่ง เพื่อมาเป็นผู้ถ่ายทอด และเป็นแบบอย่างที่ดี ให้แก่นักเรียน

2. ควรส่งเสริมให้มีการอบรมการปฏิบัติสมาธิ ให้กว้างขวางมากขึ้น โดยกำหนดไว้ในแผนและนโยบายของภาครัฐ เพราะถ้าหากบุคคลได้มีโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิอย่างแพร่หลายแล้ว เชื่อว่าจะเป็นการสร้างคนดีในสังคมอีกมาก

**Title of Research Paper:** A Study of the Relationship  
between Meditation Practice  
and Human mind Development.

**Author** : Mrs.Natsachon Tadiemporn.

**Degree** : Master of Arts(Social Development)

**Year** : 2002

---

The three main objectives of this research are as follows:

1.To study the process of the meditation practice for developing the ability of mind.

2.To study the relationship between the meditation and changing of body and mind.

3.To study the impacts of the meditation on human mind.

The method of study is a qualitative one by using the in-depth interview technique for data collection, 10 key-informants who are from Wat Mahathad and Santi-asoke group were interview in-depth. Observation and documentary study are also used. Data analysis is done with logical context description and descriptive statistics.

Findings of the study are presented below:

1.In the process of mind's ability development, all informants reported that their minds were developed in the direction of betterment both in thinking and emotional aspects, from the simple to the more refined one; and this can be divided into 3 stages, i.e., 1. the basic development in having the feeling of comfort and happiness but this can be different according to the individual's background; 2. the moderate development showing self-realization and self-control; be able to separate good from bad; 3. the high level of mind development, i.e., attaining the stage of emotional intelligence, in the sense that their minds are far beyond all vices.

2. In the relationship between meditation practice and the changing of body and mind, 70 percent of the informants reported of bodily change from bad to good, i.e., some illness disappears after a period of meditation practice. The psychological change is obvious, i.e., they feel better, happier with self-control emotionally up to the level of mind beyond all vices; do not shaken from the 6 contacting organs, i.e., eye, ear, nose, tongue, body and mind.

3. The impacts of meditation on different minds reveal that in spite of their different background, after a period of practising meditation, all the minds develop into the same direction, i.e., calm, cool, with ability to elevate themselves from all vices.

One important derivative effect of this study is the finding of relationship between parent's influence and the decision to take meditation; 70 percent of the informants reported of their mothers being religiosity, strong moral and ethical practices.

Important recommendations emerged from the research are 1. the school's curriculum should include a subject about meditation practice, particularly the teachers should practise meditation to transfer its good value to students. 2. the meditation practice should be promoted to the general public to encourage people to live wisely and happily; the government should have meditation as one of its policy of human development, among others.