



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม
(หลวงพ่อวิริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ
Improving Quality of Life Through SomdejPhraNyanvairodom
(Luang Por Viriyang) Teacher Course

Research Articles

บทความวิจัย

วชิราวัลย์ มหพรภัสร์ Vachiravan Mahapornphat

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E.mail dangmahaporn@gmail.com

Article history:

Received: October 7, 2023 / Revised: October 29, 2023

Accepted: November 29, 2023 / Available Online: December 3, 2023

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) 3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) สรุปผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรครูสมาธิมีโครงสร้างคือ เรียนภาคทฤษฎี เติมนั่งสมาธิ เก็บเป็นชั่วโมงการเรียน 200 ชั่วโมง มีสอบข้อเขียน สอบปฏิบัติ เติมนั่งสมาธิ และตรวจภาคสนาม 4 วัน 3 คืน หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ สติ สัมปชัญญะ

สรุปผลการวิจัยและบูรณาการเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) วิธีการทำสมาธิแบบบูรณาการ ให้บริการพุทธโฆให้พุทธโฆทุกขณะ 2) รูปแบบเนื้อหาสอน สติ สัมปชัญญะและสมาธิ สม่่าเสมอ 3) หลักสูตรการสอน สติ สัมปชัญญะให้เกิดสมาธิ ผูกจิตให้มีสติในทุกอิริยาบถ ใช้ชีวิตแบบพุทธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดเวลา มีจิตเป็นสมาธิ 4) การประเมินผล สามารถมีสติกำกับในการดำเนินชีวิตประจำวัน องค์ความรู้ที่ได้ คือ ชีวิตดี เพราะมีสมาธิ ที่ทำให้สังคมสงบสุข พัฒนาระดับจิตใจจากความไม่ปลุกขุ่นที่ยังมีกิเลส สู่ความเป็นอริยชนที่ข้ามพ้นอำนาจกิเลส และเป็นอิสระจากกิเลสโดยสิ้นเชิงในที่สุด

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; หลักสูตรครูสมาธิ; พุทธบูรณาการ

Abstract

The dissertation paper has three objectives: 1) to study the improvement of quality of life through program of Somdej Phra Nyan Vajirodom (Luang Por Viriyang) kru-samadhi course 2) to study the principles of Buddhism applied improving quality of life through Somdej Phra Nyan Vajirodom (Luang Por Viriyang) kru-samadhi course and 3) to present the improvement of quality of life through Somdej Phra Nyan Vajirodom (Luang Por Viriyang) kru-samadhi course. This is qualitative research using in-depth interview and presents in descriptive form

The research findings revealed that Luang Por Viriyang kru-samadhi course consists of the following structures: theoretical section, walking and sitting meditation to be added up to 200 hours by taking writing and practical examination, The summary and integration of research were 4 aspects as follows: 1) Integrated meditation method by reciting a mantra, Buddhaccha constantly 2) Content formats by educating mindfulness, full comprehension and concentration regularly 3) Program to teach mindfulness and full comprehension to train the mind to be mindful in all postures, to live life like an awakening Buddhist all the time with right concentration and 4) Evaluation by being mindful in daily life. The body of knowledge gained

Keywords: Improving; Quality of Life; Teacher Course

บทนำ

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจและอารมณ์ให้หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบเป็นการพัฒนาและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น การพัฒนาให้จิตมีคุณสมบัติที่พร้อมจะหนุนให้ใช้สติสัมปชัญญะในการรู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผลหรือความถูกต้อง การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตมีสติและสัมปชัญญะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามพระพุทธศาสนา จึงต้องประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ตติยสิกขาสูตร ว่าด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขา พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต สิกขา 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา (พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: เล่ม 20 ข้อ 89 หน้า 317) ศीलเป็นการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ด้านกายและวาจา สมาธิเป็นการฝึกด้านคุณธรรม และสมรรถภาพของจิต และปัญญา เป็นการฝึกให้เกิดความรู้ ความเข้าใจของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในการรู้จักปรับวิถีชีวิตให้สมดุลปรับกายของตนให้มีความแข็งแรง รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการพัฒนาจิตใจของตนให้มีความแข็งแรง จะเป็นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราให้ดีขึ้นโดยประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งการจะเข้าถึงผลสัมฤทธิ์ได้นั้นจะต้องผ่านการฝึกฝนอบรมจิตทั้ง 3 ขั้นตอน คือ ปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม กิย้อมจะเกิดปฏิเวชธรรมตามกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล ทางออกหนึ่งสำหรับผู้ประสบกับภาวะดังกล่าว คือการทำสมาธิ เนื่องจากการทำสมาธิช่วยขจัดปัญหาต่างๆ ได้ แก่ความเครียด ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย และการฝึกสมาธินี้ยังเป็นบุญเป็นกุศล ทำให้จิตสะอาด ผ่องใสเป็นการแก้ปัญหาทั้งทางโลกและทำให้เจริญในทางธรรม

นอกจากนี้สมเด็จพระญาณวชิโรดม ครึ่งสมณศักดิ์พระธรรมมงคลญาณ พระเทพเจติยาจารย์ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า ทำให้หลับสบายคลายกังวลกำจัดโรคร้ายไขเจ็บ ทำให้สมอง ปัญญาดี ทำให้อบรอบบอบกอนทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ทำให้จิตอ่อนโยน กลับใจได้ เวลาจะสิ้นลมพบทางดี เจริญวาสนาบารมี เป็นกุศล (หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 2, 2541, หน้า 20) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีล ฝึกด้านความประพฤติปฏิบัติควบคุมกาย วาจา สมาธิฝึกด้านจิตใจ และปัญญาฝึกด้านความรู้ความจริงธรรมะมีเหตุผล รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การมีสภาพจิตใจ เข้มแข็งที่มั่นคง แน่วแน่ในคุณงามความดี ถือเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ถูกต้อง งดงามทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ นำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิต

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการตื่นตัวเรื่องการฝึกสมาธิมากขึ้น เพราะมนุษย์เห็นคุณค่าของสมาธิว่าเป็นการทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบจะทำให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็สามารถผลิตพลังจิต พลังจิตสามารถใช้ควบคุมจิตใจได้ จิตของมนุษย์เป็นของประเสริฐมาก ถ้าควบคุมได้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมมนุษย์ (พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร), 2554, หน้า 92) สมาธิทำให้มีสติปัญญา หลักการสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพราะการที่มนุษย์จะสูงส่งหรือหลุดพ้นจากทุกข์ได้นี้จำเป็นต้องอาศัยตนเองกระทำเองอย่างถูกต้อง โดยอาศัยหลักธรรม คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลเป็นตัวช่วยให้เว้นความชั่ว สมาธิ ทำให้จิตแจ่มใส เมื่อจิตแจ่มใสย่อมเกิดสติปัญญาสามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพดียิ่ง ๆ ขึ้น

ผู้วิจัยในฐานะพุทธบริษัท 4 จึงมีความสนใจศึกษาหลักธรรมคำสอนนี้ของพระพุทธศาสนาทั้งปรีชาธรรม ปฏิบัติธรรม และปฎิเวธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรมให้ครบทั้งศีล สมาธิ ปัญญาและเหตุที่เลือกศึกษาการปฏิบัติสมาธิของครูสมาธิตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพราะทางสถาบันแห่งนี้ ได้มีการอบรมหลักสูตรครูสมาธิมาเป็นเวลานานกว่า 20 ปี ให้แก่บุคคลทั่วไป ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วจะเรียกว่า“ครูสมาธิ” ผู้วิจัยอยากจะทราบว่าเมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชีวิตของครูสมาธิ จึงเป็นที่มาและความสำคัญของปัญหาในการวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการดำเนินวิจัย

งานวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนการสอนตามหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) เพื่อให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมในหลักสูตรครูสมาธิของ

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) โดยผู้วิจัยศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรของครูสมาธิ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 22 คน เพื่อเข้าสู่กระบวนการพัฒนา ประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์จำนวน 15 รูป/คน และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับรองกระบวนการพัฒนา จำนวน 5 รูป/คน นอกจากนี้ยังเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครอบคลุมประเด็น มีความเชื่อถือได้เพื่อบูรณาการคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาในภาคสนาม (Field Study) ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยการลงพื้นที่ลงพื้นที่สัมผัสกับครูสมาธิผู้มีประสบการณ์ เพื่อต้องการพัฒนาหลักสูตรครูสมาธิโดยกระบวนการ ด้านต่างๆ 1) ด้านความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการสอนครูสมาธิ 2) ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิ (หลวงพ่อวิริยงค์) 3) ด้านบูรณาการเชิงพุทธบูรณาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลภาคสนามใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกจากคำถามแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการเห็นชอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผ่านการตรวจสอบอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการหรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) หรือกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงทั้งหมดจำนวน 22 คน เป็นกลุ่มเดียวกันที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposeful Selection) โดยมีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 22 คน โดยผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์จำนวน 15 รูป/คน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)

ขั้นตอนที่ 4 เก็บรวบรวมข้อมูลแบบคำถามสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยทำการส่งหนังสือพร้อมเอกสารขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์แก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ สรุปกรอบแนวคิดหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) และอธิบายสาระสำคัญเพื่อการวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ นัดเวลาขอสัมภาษณ์ต่อผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ เพื่อขอทราบแนวทางของหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) ในเชิงพุทธบูรณาการ ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่กำหนด แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผล สังเคราะห์ และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาจากเอกสารและการลงภาคสนามเพื่อการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีวิธีการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียง และบันทึกเป็นข้อความ จากนั้นนำข้อความจากการสัมภาษณ์ จัดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็น ประมวลผล สังเคราะห์ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้ศึกษาจากเอกสารและภาคสนาม ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอในลำดับต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยการจัดหมวดหมู่ข้อมูล ลดทอนข้อมูล และจัดกระทำข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) 3 กลุ่ม เป็นจำนวนรวม 20 รูป/คน ใสสอดคล้องกับประเด็นการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยผู้บริหารหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) 5 รูป/คน ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) 13 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป/คน สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อ วิริยงค์)

ผลการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) ในการดำเนินการบริหารจัดการอย่างมีหลักเกณฑ์ อันเป็นแนวทางสายกลางทำให้เกิดความเป็นไปได้แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย สามารถที่จะนำแนวทางในหลักสูตรนำไปปฏิบัติให้บังเกิดผลมีพระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) เป็นประธาน มีคณะบริหารดำเนินการอย่างเต็มรูปแบบ โดยตั้งความหวังไว้ว่า จะทำให้สถาบันให้เป็นแหล่งการศึกษาสมาธิอย่างกว้างขวาง ด้วยความร่วมมือทั้งวิชาการในเรื่องของสมาธิและมีบุคลากรที่มีคุณสมบัติในการสอนทำการเผยแพร่แนวทางสายกลางนี้ให้พอเพียงแก่ความต้องการอันจะเป็นการนำแบบอย่างสมาธิไปสู่ประชาชนได้ทั่วถึงสามารถให้ประโยชน์และเป็นความสุขทางด้านจิตใจได้เป็นการพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิต มีความสอดคล้องกับพระมงคล ปยุตโต (หลวงปากดี) ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ พบว่า ผู้ที่มาเรียนครูสมาธินั้น ไม่ได้ต้องการที่จะเป็นครูสมาธิทุกคน แต่เพียงต้องการที่จะเรียนเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น โดยการศึกษาให้รู้ถึงหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสูตร เพื่อจะได้นำไปใช้ประโยชน์และปูทางในการดำเนินชีวิตการสอนสมาธิตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ นับได้ว่ามีบทบาทในการพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ที่ทันสมัยและก้าวไกลพร้อมมองเห็นความสำคัญในการพัฒนาคนและต้องพัฒนาโดยองค์รวมในทุกด้าน คือด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ, 2561, หน้า 56-61) หลักสูตรครูสมาธิมีรูปแบบการเรียนการสอนสมาธิ เพื่อนำไปพัฒนาประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยมีหลักสูตร 5 สูตร คือ 1) หลักสูตรอาจารย์สาสมาธิ (ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ครูสมาธิ) 2) หลักสูตรชินนสาสมาธิ (สมาธิชนะใจตัวเอง) 3) หลักสูตรนิรสาสมาธิ (สมาธิตัดความกังวล) 4) หลักสูตรยุวสาสมาธิ(สมาธิสำหรับเยาวชน) 5) หลักสูตรอรรถสาสมาธิ(สมาธิเพื่อประโยชน์สูงสุด)

ในจุดประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูสมาธิเพื่อเพิ่มพูนพลังจิตให้แก่ประชาชนเนื่องจากกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบุคคลเมื่อมีกำลังใจแล้วก็จะบังเกิดความสุขสามารถทำให้ชีวิตบรรลุความสำเร็จได้ การมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ได้นั้นจำเป็นอยู่เองที่จะต้องมาจากการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิเป็นบ่อเกิดของพลังจิตเมื่อมีพลังจิตก็มากขึ้นจะทำให้เกิดสุขภาพใจดีขึ้น โดยครูสมาธิบุคลากรผู้สอนสมาธิให้เป็นเอกภาพเพื่อสอนในแนวทางทางเดียวกัน มีความเห็นจากพระราชญาณวชิโรดม เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ ได้แสดงทัศนะไว้ว่า สถาบันพลังจิตตานุภาพยังเปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้เข้ามาเรียนสมาธิเพื่อเพิ่มพูนพลังจิตโดยไม่เลือกศาสนาวรรณะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดให้มีกำลังจิตที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงควรทำสมาธิให้สม่ำเสมอจะทำให้เกิดสติไม่ประมาทในชีวิตและยังทำให้เกิดปัญญารู้เท่ารู้ทันทั้งทางโลกและทางธรรมปัจจุบันยังได้เผยแผ่วิชาสมาธิไปยังทั่วโลกเพื่อให้เกิดสันติภาพเกิดกำลังใจ และเปิดโอกาสให้ชาวต่างชาติได้

ศึกษาวิชาสมาธิทั้งยังเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา (กรรมการบริหารหลักสูตรและสาขาสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยงค์, วันที่ 21 มิถุนายน 2566)

หลักสูตรครูสมาธิที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และเข้าถึงสมาธิได้ง่าย เข้าใจตรงกันว่าทำสมาธิตามแนวทางครูสมาธิ เพื่อเพิ่มพลังจิตที่เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ซึ่งมีความเห็นของพิศิษฐ์ สุกใส ได้มีการกล่าวถึง การเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาที่จะควบคุมอารมณ์จัดการกับอารมณ์ของเราในเหตุการณ์ต่างๆ มีเมตตา และทำให้เกิดสติและปัญญา รูเท่าทันตัวเอง รูเท่าทันอารมณ์ของตนเอง ยิ่งจบการเรียนเล่มที่ 2 รูทันอารมณ์ของตนเองมากขึ้น การพัฒนาให้สูงขึ้นจนถึงระดับสูงสุด สติพัฒนาจากสติธรรมดา ยกระดับเป็นสติปฐฐาน พัฒนาต่อไปเป็นสติ พละ อินทริย สติสัมโพชฌนค จนถึงจุดสูงสุด คือสัมมาสติ ซึ่งเป็นทางสายกลางในมรรค8 หนทางสู่การบรรลุธรรมในที่สุด และการพัฒนาชีวิตของเราให้เกิดความดี (หลักสูตรครูสมาธิ, หลักสูตรครูสมาธิ วันที่สัมภาษณ์ 6 กรกฎาคม 2566) จุดแข็งของหลักสูตร คือความเป็นระบบในทุกขั้นตอน และเนื้อหาวิชาและการปฏิบัติที่ง่ายแถมความเข้าใจ ทำให้นักศึกษาเข้าถึงสมาธิได้ และสัมผัสความสุขจากการปฏิบัติได้ ทำให้มีฉันทะและวิริยะในการเรียน และการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง สัมผัสผลของสมาธิได้มากขึ้น ๆ จึงเกิดศรัทธามาเป็นตัวขับเคลื่อนงานสมาธิ ด้วยผู้ที่จบหลักสูตรแล้ว 6 เดือน มีจิตอาสาเป็นพี่เลี้ยงดูแลรุ่นน้องอีก 6 เดือน การอยู่ร่วมกันแล้วทำแต่สิ่งดีงาม การเดินจงกรมและนั่งสมาธิทั้งในห้องเรียนและที่บ้าน ด้วยความสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปี สร้างองคกรรมในทุกดวงจิตอย่างน้อยมี 3 องคกรรมฝังในจิต คือ มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ และมีเมตตา ทำให้การทำกิจกรรมการเรียนการสอนสมาธิ ดำเนินไปได้ด้วยดี มีความรัก ความผูกพัน ความมีเกะใจ ความมีระเบียบวินัย ที่เป็นความสุข

นอกจากนี้ ผู้ที่เรียนจบหลักสูตรครูสมาธิ สามารถกลับไปเจริญสมาธิที่บ้านได้ และแนะนำผู้อื่นให้ทำสมาธิได้ด้วย สอนจุดอ่อนนั้นไม่ได้อยู่ที่ระบบโครงสร้าง แต่ขึ้นอยู่กับความเป็นตัวตนของแต่ละคน ที่เมื่อมีสมาธิแล้วไปเสริมทิวภูมิฐานะของตัวเอง แสดงตัวในลักษณะรู้เหนือคนอื่น ยิ่งได้มาเป็นครูสอนสมาธิด้วยแล้ว ยิ่งมีทิวภูมิแต่สังคัมคแยกออกมา พฤติกรรมอย่างไรเป็นไปสอดคล้องกับหลักสมาธิที่พระอาจารย์หลวงพอสอน พฤติกรรมอย่างไรเป็นพฤติกรรมส่วนตัว แสดงความอหังการ ซึ่งเมื่อเทียบกับจำนวนครูสมาธิทั้งหมดแล้ว จุดอ่อนนี้เป็นเพียงจุดเล็ก ๆ แต่ก็ควรเฝ้าระวังและหาทางควบคุมไม่ให้ขยายวงออกมา

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณ วชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์)

ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์) คือ สติเป็นธรรมควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี หรือทำดี เพราะธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดสติกำกับ เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างไรทิศทาง สติจะทำหน้าที่คอยควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับแต่สิ่งที่ดีงาม กีดกันสิ่งที่ไม่ดีซึ่งตรงกันข้าม ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ซึ่งมีความเห็นจากพระราชปัญญาวชิโรดม ได้กล่าวอธิบานว่า สติสัมปชัญญะ” มีอุปการะมากแก่คนเรา โดยเป็นธรรมควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตไม่ให้พลั้งเผลอทำในสิ่งที่ไม่สมควร ท่านเปรียบเหมือนหางเสือ ที่คอยกำหนดทิศทางไม่ให้เรือแล่นไปเกยตื้น เป็นเครื่องปลูกเราให้บุคคลมีเหตุผล รู้จักไตร่ตรองด้วยปัญญา และสนับสนุนธรรมคือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล (สัมภาษณ์,พระราชปัญญาวชิโรดม วันที่ 21 มิถุนายน 2566) สติจำต้อง

ปรารถนาในที่ทั้งปวง มีอุปการะมากแก่คนเรา โดยเป็นธรรมควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตไม่ให้พลั้งเผลอทำในสิ่งที่ไม่สมควร ท่านเปรียบเหมือนหางเสือ ที่คอยกำหนดทิศทางไม่ให้เรือแล่นไปเกยตื้นเป็นเครื่องปลูกเราให้บุคคลมีเหตุผล รู้จักไตร่ตรองด้วยปัญญา และสนับสนุนธรรมคือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล จากความเห็นของพระเมธาวิณัยรส ได้กล่าวอธิบายถึงคำว่า สติ ที่พระอาจารย์หลวงพ่จะสอนเน้นที่สติสู่เป้าหมายของหลักสูตรนี้ได้มาก ๆ ก็ต้องมีวิริยะ มีความเพียร ต้องศึกษาตั้งแต่ฉันทะให้แตกฉาน ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ สมาธิตั้งมั่นมั่นคง และมีปัญญา คือเข้าใจสถานการณ์รอบตัวเองได้ และประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนสมาธิจนเกิดผลดี นั่นคือ สติสัมปชัญญะ ที่ได้รับการบูรณาการร่วมกับสมาธิ (สัมภาษณ์, พระเมธาวิณัยรส วันที่ 4 สิงหาคม 2566) สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือความรู้ชัดด้วยปัญญา เป็นความรู้ลึกซึ้งทั่วทั้งกำลังทำ พูดหรือคิด ความเข้าใจชัดตามความเป็นจริงรู้ชัดว่าสิ่งที่กำลังทำ พูด คิด อยู่ นั้น ถูกหรือผิด เป็นบุญหรือเป็นบาป มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

เห็นได้ว่ามีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ คือ ควรเจริญให้เกิดมีขึ้นในตนตลอดเวลา ทั้งในขณะจะทำ พูด หรือคิด เพราะสติสัมปชัญญะจะคอยคุมรักษาจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ในทางที่ดีมีประโยชน์ ไม่ให้ความชั่วร้ายเข้าครอบงำจิตได้ ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงปู่วิริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ผลในการพัฒนาตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางโลกได้ดี อาทิ การสร้างนิสัยให้ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เกิดจิตสงบ เกิดพลัง มีกำลังใจ มีปัญญาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุขได้สำเร็จ ดังตัวอย่างการอยู่ร่วมกันของพี่เลี้ยงดูแลรุ่นน้องรุ่นตอรุ่นตั้งแต่เริ่มเรียนจนจบหลักสูตร มีสติ เตือน และมีสัมปชัญญะยับยั้งว่า อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่พบว่า จิตใจของผู้จบหลักสูตรครูสมาธิถูกยกระดับขึ้นและเกิดองคกรรม 3 ประการ ซึ่งมีความเห็นจากบรรจบ บรรณรุจิ ได้แสดงทัศนะไว้ว่า หลักปฏิบัติสมาธิที่มีอยู่ในคัมภีร์ เพียงแต่การให้คำจำกัดความในคัมภีร์ไม่ได้ให้ไว้มาก พระอาจารย์หลวงพ่ได้ให้คำจำกัดความมาจากประสบการณ์ของท่าน คือขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิสร้างขึ้นกับขณิกสมาธิที่ขยายตัวมาถึงขั้นอุปจารสมาธิ นั้น สมาธิสร้างขึ้นซึ่งความรู้ใหม่ที่ต่อสร้างจริง ๆ คำว่าภาวนาในบาลีทำให้เกิดมีเป็นสมาธิสร้างขึ้นซึ่งถูกต้องแล้ว ส่วนความรู้อื่นๆ ในหลักธรรมอินทรี 5 พละ 5

ซึ่งเป็นการลำดับการปฏิบัติตนเอง (สัมภาษณ์ บรรจบ บรรณรุจิ, วันที่ 4 สิงหาคม 2566) การมีสติเข้าสู่เป้าหมายของหลักสูตรนี้ต้องมีวิริยะ มีความเพียร เริ่มที่ ฉันทะให้แตกฉาน ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ สมาธิตั้งมั่นมั่นคง และมีปัญญา คือเข้าใจสถานการณ์รอบตัวเองได้ และประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนสมาธิจนเกิดผลดี ในความเห็นของพระราชปัญญาวชิโรดม ได้แสดงทัศนะในเรื่องนี้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนมาทำสมาธิ เพราะวามสมาธิจะเป็นตัวพัฒนาคุณภาพของคน ที่คนเราเกิดมาพร้อมกับความเป็นเลิศกับความสามารถของความเป็นมนุษย์ เรามาสดซึ่งกิเลส อวิชชา อุปทาน ยึดมั่นถือมั่น ตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้สลัดออกเพื่อที่จะแทงทะลุเข้าไปหาจิตอันเป็นประภัสสรที่สวยงาม อธิบายไว้เป็นสองนัย นัยที่หนึ่ง คือ การพัฒนาตัวเอง นัยที่สอง คือมีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเองว่าจิตใจของมนุษย์สามารถที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาบรรลุได้ทุกคน (สัมภาษณ์ (พระราชปัญญาวชิโรดม, วันที่ 21 มิถุนายน 2566) หลักสูตรครูสมาธิเป็นการพัฒนาชีวิต การเรียนสมาธิ คือทำให้คนมีสมาธิ มีสติ การฝึกสมาธิมันก็เริ่มจากผัสสะ เพราะตัวสติไปกำหนดแล้วจึงเป็นสมาธิ การฝ

กสมาธินั้นขาดสติไม่ได้ การฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิ การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักสูตรครูสมาธิมีความเหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติ สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ใช้อยู่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหลักสูตรครูสมาธิมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อนำไปปฏิบัติ

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริย์รงค์) ที่จะทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรม และใฝ่ในการสาธารณะสงเคราะห์ทำนุบำรุง และส่งเสริมพระพุทธศาสนา มีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีหลักในการครองตน ครองคน ครองงาน และเมื่อนำหลักธรรมสติ สัมปชัญญะมาใช้ในการบูรณาการจะยิ่งส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริย์รงค์) มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้ผู้จบหลักสูตรครูสมาธิเชิงพุทธบูรณาการมีชีวิตที่มีคุณวิเศษ ดังนี้

1. มีจิตที่มีพลัง พลังจิตที่เกิดจากสมาธิที่สร้างขึ้น ทำให้เป็นคนมีชีวิตที่มีความสุข ได้แก่ มีความสุขในครอบครัว มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในสังคม
2. ใช้ชีวิตอยู่อย่างผู้รู้ ผู้ตื่นรู้ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน รู้จักชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ เมื่อว่างก็ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
3. มีสติ สัมปชัญญะรู้เท่าทันสถานการณ์ และแก้ไขปัญหาได้
4. มีคุณธรรมเกิดในจิต 3 ประการ คือ มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ และมีเมตตา รู้จักให้อภัย จิตมีผู้รู้เป็นตัวเตือน

**ชีวิตดี
เพราะ
มีสมาธิ**

ทำให้เกิดองค์ความรู้ว่า “ชีวิตดี เพราะมีสมาธิ”



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย: ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยังค์) แห่งพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1) หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยังค์) แห่งพุทธบูรณาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยังค์) แห่งพุทธบูรณาการ พบว่า การสัมผัสผ่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องผ่านหลักสูตรครูสมาธิ ทั้ง 20 รูป/คน โดยส่วนมากการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสติ และสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งกายและจิตใจให้เกิดสมาธิ เป็นการพัฒนาที่ตัวนักศึกษา ใหม่ตัวเตือนเกิดในจิต ผกจิตใหม่สติในทุกอิริยาบถ ใช้ชีวิตแบบพุทธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดเวลา มีจิตเป็นสมาธิที่มีความพอดีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เมื่อนักศึกษาได้เรียนได้ปฏิบัติจะรู้และเข้าใจ ก็ให้ไปช่วยสอน ช่วยแนะนำบุคคลอื่น หรือสร้างการประพฤติปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมให้คนได้มาปฏิบัติ และเกิดความร่มเย็นผาสุก และเมื่อเขามาปฏิบัติกลับบ้านไปก็มีความสุข มีความเห็นที่สอดคล้องกับสุภคชา บัญญัติได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่ จากการงานวิจัย พบว่า สถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นศูนย์ฝึกอบรมวิชาสมาธิก่อตั้งโดยพระพรหมมงคลญาณ วิ. (วริยังค์ สิรินฺธโร) ผลคุณภาพชีวิตด้านกาย ครูสมาธิสามารถปรับพฤติกรรมกรรมการกิน การนอน การออกกำลังกายและดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ด้านสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้อย่างสันติสุข ด้านจิตใจ จิตเบิกบาน ผ่อนคลายสงบและเป็นสุข มีกำลังใจดี ด้านปัญญา ใช้ชีวิตด้วยปัญญา ทุกคนจึงพยายามทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อรักษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564), 12 (2);141-153)

2) เนื้อหาการสอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริย์รงค์) เชิงพุทธบูรณาการ ความสำคัญของสติกับสัมปชัญญะ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติสมาธิ มีการจัดการเรียนการสอนสมาธิบูรณาการเข้ากับการปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ไชสติและสัมปชัญญะ กำหนดให้จิตตั้งมั่น ด้วยสติและสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของตน ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนเรียนสมาธิ ก่อนเดินจงกรม ด้วยกล่าวคำอธิษฐานจิตบริกรรม การเดินจงกรมนี้เน้นสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง เพราะใช้สมาธิตั้งที่จิตต้องมีความรู้สึกตัวตลอดเวลา จากนั้นนั่งสมาธิแบบหลักสูตรครูสมาธิ สติสัมปชัญญะ กำกับในจิตตลอดเวลา ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอเป็นการพัฒนาชีวิต มีความเห็นที่สอดคล้องกับพลีชีพ มะลิ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วริย์รงค์ สิริธโร) พบว่า รูปแบบการสอนสมาธิประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การเตรียมสิ่งแวดล้อม เตรียมร่างกาย ทานั่ง ช่อมการหายใจ และหัดสังเกตการหายใจ วัตถุประสงค์และเป้าหมายหลัก ของการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิ ส่วนที่ 2 ตัวแบบ มีระบบงาน องค์ประกอบของการเรียนการสอนหลักสูตรตามแนวสมาธิ 7 ด้าน คือ ผู้สอน (ครูสมาธิ) ผู้เรียน หลักสูตร สื่อการเรียนการสอนจุดประสงค์การเรียนการสอน วิธีสอนการวัดและประเมินผล กระบวนการจัดการ การบรรยายและการปฏิบัติตามหลักสูตรสมาธิ ได้แก่ จุดประสงค์การทำสมาธิ อริยาบถ 4 จุดเริ่มต้น การบริกรรม ลักษณะต่อต้านสมาธิ สมาธิกับการเรียนวิชาสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ (วารสารครูศาสตร์ปริทรรศน์, (มกราคม-เมษายน 2564): 8 (1); 246-259) ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการนำไปใช้ และส่วนที่ 4 เงื่อนไขความสำเร็จ ขึ้นอยู่กับพื้นที่ ระบบ ชุมชน และศาสนา ยังมีความเห็นที่สอดคล้องกับพระมงคล ปยุตโต (หลวงปากดี) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ในการสอนสมาธิ กระบวนการตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีคุณค่าทางด้านผู้นำคุณค่า ด้านความสามัคคี คุณค่าด้านพัฒนา ด้านจิตใจ และคุณค่าด้านพัฒนาดนเอง (รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ, 2561, หน้า บทคัดย่อ)

3) กระบวนการเรียนการสอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริย์รงค์) เชิงพุทธบูรณาการ แบบบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนสมาธิ บูรณาการเข้ากับการปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เดินจงกรม มีสติระลึกรู้ตลอด หลังจากจบเดินจงกรมครบเวลา ต้องแผ่เมตตา การตั้งมั่นใจถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องถูกทางสมาธิที่เกิดต้องจดจ่อเพื่อให้จิตตั้งมั่น เกิดจิตในการเจริญสมาธิ เมื่อสะสมพลังจิตด้วยความเพียรและจดจ่อ จิตจะพิจารณาตรวจสอบความก้าวหน้าของการทำสมาธิ เกิดวิมิงสา ทุกหลักพุทธธรรมที่นำมาปฏิบัติจนเกิดผลการพัฒนาจิต มีสติ สัมปชัญญะ ตามกำกับจิต ทำจิตใจให้สงบ ทำให้อารมณ์เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อจิตใจจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน คำบริกรรมไหนก็ตาม ไหว้ในจิต มีสติจดจำทุกขั้นตอนของการทำสมาธิ มีปัญญาเข้าใจสภาวะสิ่งที่เกิดขึ้นในสมาธิ สติปัญญาที่ถูกฝึกจากการทำสมาธิ จะฝังอยู่ในจิตติดตามกำกับกับการกระทำทุกอย่างในการดำรงชีวิตประจำวัน มีประเด็นที่สอดคล้องกับบทวิวัต ไล่เลิศ ได้ทำการศึกษาเรื่อง บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการพัฒนาสังคม พบว่า ด้านการพัฒนาจิตใจ สถาบันพลังจิตตานุภาพเน้นการพัฒนาจิตใจของบุคคลเป็นหลักโดยใช้หลักสูตรครูสมาธิที่เป็นแนวทางการฝึกสมาธิ เพื่อความสงบสุขในสังคมในหลักสูตรครูสมาธิเป็นหลักสูตรที่มีการพัฒนาสังคม การพัฒนามนุษย์ ในการแก้ปัญหาทางกายและทางจิตใจ คุณธรรมทำให้เกิดความคลายทิฐิมานะเกิดความเมตตาอยากจะช่วยเหลือสังคมมีระเบียบวินัยสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการ

พัฒนาสังคม, 2550, หน้า 122) หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพอกก็พยายามที่จะจัดหลักสูตรสมาธิที่มีภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ใช้พุทธบูรณาการเข้ากับแต่ละบุคคล เช่น เป็นนักเรียนเป็นผู้บริหาร เป็นครู เป็นบุคคลทั่วไป และผู้ที่ต้องการที่จะปฏิบัติขั้นสูง พระอาจารย์หลวงพอกได้พาปฏิบัติอยู่แล้ว สอดคล้องและเดินตามรอยพระพุทธเจ้า นอกจากยังสอดคล้องกับพระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย ธิติลักษณ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้นเป็นแนวทางการฝึกสมาธิแบบอนุสสติในรูปแบบของพุทธานุสสติ คือ การบริการรรม “พุทโธ” จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาครอบคลุมสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา โดยกลุ่มผู้นำที่สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีการปรับตัว เขากับสังคม ให้ดีขึ้นขึ้น โดยการปฏิบัติสมาธิของผู้นำนั้นควรจะมีลักษณะดังนี้ 1) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา และ 2) เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ช่วงเช้า 30 นาที ช่วงเย็น 30 นาที เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย (2560, หน้า 935-943) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิ ด้วยการพัฒนาที่ตัวนักศึกษา ใหม่มีตัวเตือนเกิดในจิต ฝึกจิตให้มีสติในทุกอิริยาบถ ใจชีวิตแบบพุทธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดเวลา มีจิตเป็นสมาธิสมาธิ ที่มีความพอดีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

บทสรุป

จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นการเจริญสมาธิแบบบริการรรมภาวนาด้วยการบริการรรม “พุทโธ” ในการทำสมาธิ คือสะสมพลังจิต เพื่อให้ทุกคนมีพลังจิตมากพอในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน โดยหลักสูตรครูสมาธิมีโครงสร้างการเรียนรู้ภาคทฤษฎีเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เก็บเป็นชั่วโมงการเรียน 200 ชั่วโมง มีสอบข้อเขียน สอบปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ และวัดคุณภาพคน 4 วัน 3 คืน หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ สติ สัมปชัญญะ โดยการมาบูรณาการเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) วิธีการทำสมาธิแบบบูรณาการให้บริการรรมพุทโธ ให้พุทโธทุกขณะ 2) รูปแบบเนื้อหาการสอน หลักสติ สัมปชัญญะและสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ 3) หลักสูตรการสอน สติ สัมปชัญญะให้เกิดสมาธิฝึกจิตให้มีสติในทุกอิริยาบถ ใจชีวิตแบบพุทธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดเวลา มีจิตเป็นสมาธิสมาธิ 4) การประเมินผล สามารถมีสติกำกับในการดำเนินชีวิตประจำวัน องค์ความรู้ที่ได้ คือ ชีวิตดี เพราะมีสมาธิที่ทำให้สังคมสงบสุข พัฒนาระดับจิตใจจากความเป็นปุถุชนที่ยังมีกิเลส สู่ความเป็นอริยชนที่ข้ามพ้นอำนาจกิเลส และเป็นอิสระจากกิเลสโดยสิ้นเชิงในที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อดาวรุ่ง) สถาบันพลังจิตตานุภาพได้นำหลักสูตรสมาธิเพื่อเผยแผ่วิชาสมาธิเพื่อเพิ่มพูนพลังจิตการเรียนรู้สมาธิก็เพื่อเกิดประโยชน์เนื่องจากกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญการที่จะมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ได้นั้นจำเป็นที่จะต้องมาจากการทำสมาธิเพราะการทำสมาธิเป็นบ่อเกิดของพลังจิต เมื่อมีสมาธิมากขึ้นพลังจิตก็มากขึ้นทำให้เกิดสุขภาพใจที่ดี เพื่อให้เหมาะสมตามจริตที่ชอบ สำหรับสถาบันพลังจิตตานุภาพตามสาขาต่าง ๆ ประกอบด้วย 1) หลักสูตรอาจารย์สาสมาธิ (ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ครูสมาธิ) 2) หลักสูตรชินนสาสมาธิ (สมาธิชนะใจตัวเอง) 3) หลักสูตรนิรสาสมาธิ (สมาธิตัดความกังวล) 4) หลักสูตรยุวสาสมาธิ (สมาธิสำหรับ

เยาวชน) 5) หลักสูตรอรรถสาสมาธิ(สมาธิเพื่อประโยชน์สูงสุด) มีความสอดคล้องกับสุภคณญา บุญเฉลียว ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลคุณภาพชีวิตด้านกาย ครูสมาธิสามารถปรับพฤติกรรมการกิน การนอน การออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ด้านสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้านจิตใจ จิตเบิกบาน ผ่อนคลาย สงบและเป็นสุข มีกำลังใจดี ด้านปัญญาใช้ชีวิตด้วยปัญญา สามารถแก้ไขปัญหา ดับความทุกข์และเป็นอิสระจากกิเลส ทุกคนทำสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อรักษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564), 12 (2); 141-152) ถือเป็นหลักสูตรที่ฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดสมาธิเป็นการพัฒนาให้มีตัวเตือนเกิดในจิตฝึกจิตให้มีสติในทุกอิริยาบถใช้ชีวิตแบบพุทธแบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานตลอดเวลา มีจิตเป็นสมาธิที่มีความพอดีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เมื่อปฏิบัติจะรับรู้และเข้าใจการประพฤติปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมให้คนได้มาปฏิบัติ และเกิดความร่มเย็นผาสุก มีความสุข

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิ คือ สติ สัมปชัญญะที่นำมาพัฒนาการบูรณาการตามหลักครูสมาธิ ถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตของทุกคนไปสู่ความเจริญเพื่อให้ถึงความสิ้นทุกข์อย่างถาวร สติเป็นเจตสิกธรรมที่ประกอบกับจิตให้ระลึกรู้ถึงบาป-บุญ คุณ-โทษ ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นอย่างจริงได้และปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมกาย วาจา ใจของตนให้บริสุทธิ์โดยทางศีล สมาธิ และปัญญา สติยังเป็นเครื่องช่วยให้ระลึกรู้ถึงเหตุในเหตุไปถึงต้นเหตุแห่งทุกข์รวมทั้งเหตุในเหตุแห่งความเจริญ และด้วยปัญญาอันเห็นชอบ เพื่อถึงมรรค ผล นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงและที่เป็นบรมสุขได้ มีความเห็นของพระเมธาวิญญูรส ที่ได้กล่าวอธิบายคือหลวงพ่อกะสอนเน้นที่สติ และการที่เราจะเข้าสู่เป้าหมายของหลักสูตรนี้ ต้องมีวิริยะ มีความเพียร ฉันทะ ไหว่แตกฉานฝึกสมาธิตั้งมั่นมั่นคง และมีปัญญาการบูรณาการร่วมกับสมาธิในส่วนสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวพร้อมหากเปลอสติกระลึกถึงขึ้นได้ใหม่ สัมปชัญญะ จึงเป็นคุณเครื่องส่งเสริมสติให้เจริญให้เต็ม ให้นั่นคง ไม่พลั้งเผลอสัมปชัญญะจึงเป็นเจตสิกธรรมที่มากคู่กับสติ (สัมภาษณ์ พระเมธาวิญญูรส, วันที่ 4 สิงหาคม 2566) เห็นได้ว่า สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นธรรมคู่กัน คือ ความระลึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ ว่าความคิด หรือคำที่จะพูด หรือว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว เป็นบุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล เป็นทางเจริญหรือทางเสื่อม มีความสอดคล้องกับพรเทพ โสภาคำ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิตามแนวทาง (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า การพัฒนาศักยภาพ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียนรู้ ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพด้านการเพิ่มพูนความรู้ในการทำงาน มีเหตุมีผล มีความคิด การแก้ปัญหาได้ มีวิธีการที่จะนำไปสู่การเกิดปัญญา 2) ด้านทักษะในการแสดงออก การตัดสินใจ ความเห็นอย่างสร้างสรรค์ การสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ และ 3) ด้านพฤติกรรมที่ช่วยระงับนิวรณ์ที่เป็นอกุศลธรรมต่างๆ การใช้อารมณ์ จิตที่มีสมาธิ ช่วยผ่อนคลายทั้งสภาพกายและใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคทางจิตใจ (การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิตาม แนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม, 2564 , หน้า 1-9) สติแต่เมื่อเปลอสติคิด พูดหรือทำไปก่อนแล้วโดยไม่ทันระลึกรู้ได้ว่าดีหรือชั่ว แล้วกลับมาระลึกได้ หรือรู้สึกตัวได้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ความคิดที่จะเกิด วาจาที่กำลังพูด และกรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้น ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือว่าผิดพลาด เป็นกุศลคุณความดี หรือว่าเป็น

ความชั่ว เป็นทางเจริญควรดำเนินหรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรดำเนิน แล้วเลือกดำเนินหรือประพฤติปฏิบัติไปในทางเจริญ งดเว้นความปฏิบัติไปในทางเสื่อม สัมปชัญญะ แม้สำนึกได้ภายหลังที่ได้คิด-พูด-ทำไปแล้ว สัมปชัญญะเหมือนกัน

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมของสติกับสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ถือเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตให้ดำเนินไปแต่ในทิศทางที่ถูกที่ควร คือ ที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมกล่าวคือ ที่เป็นบุญกุศลคุณความดีอันจะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จและความเจริญ และสูงสุดให้ถึงมรรคผลนิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงและที่เป็นบรมสุขอย่างถาวรได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า นำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ มี 4 มิติ ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาด้านต่างๆ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา มีความสอดคล้องกับพระเสริมพร แก้วมะ ได้กล่าวในประเด็น คุณภาพชีวิตโดยการผ่านหลักสูตรครูสมาธิ เพื่อเป็นเครื่องระลึกรู้ คอยควบคุม สอดส่อง ดูแล พิจารณา หาเหตุผล คอยระลึกรู้ ในกิริยาอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกมาทางกายวาจา และใจ ไม่มีความประมาท พลังพลอให้เกิดขึ้น โดยมีลักษณะ 1) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา และ 2) เติบงามอย่างต่อเนื่องทุกวัน เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย (2560, หน้า 935-943) คุณภาพชีวิตตามหลักสูตรครูสมาธิเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อให้เป็นผู้มีจิตที่มีพลังที่เกิดจากสมาธิที่สร้างขึ้น ทำให้เป็นคนมีชีวิตที่มีความสุข มีความสุขในครอบครัว มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในสังคม เพื่อการดำเนินในการใช้ชีวิตอยู่อย่างผู้รู้ ผู้ตื่นรู้ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เมื่อว่างก็ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะรู้เท่าทันสถานการณ์ และแก้ไขปัญหาได้ มีคุณธรรมเกิดในจิต 3 ประการ คือ มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ และมีเมตตา รู้จักให้อภัย จิตมีผู้รู้เป็นตัวเตือน

สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิดพูดและกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท ด้วยการมีสติ และไม่ประมาท คือให้พึงระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือให้พึงรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งที่กำลังทำเป็นสิ่งที่ดี ด้วยความไม่ประมาท

ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์) เชิงพุทธบูรณาการ เพื่อให้หลักสติ สัมปชัญญะ ให้เกิดสมาธิฝึกจิตให้มีสติในทุกอิริยาบถในชีวิตแบบพุทธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีสติกำกับในการดำเนินชีวิตประจำวัน องค์ความรู้ที่ได้ คือชีวิตดี เพราะมีสมาธิที่ทำให้สังคมสงบสุข นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจังด้วยการพัฒนาตนเองและสังคมไทยเกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะระดับนโยบาย และการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรนำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปเป็นหลักสูตรในการสอนสมาธิแก่พระสงฆ์และประชาชน รวมทั้งนำไปใช้ในเชิงบูรณาการในรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์แบบเปิด (MOOC)

2) ควรมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านหลักสูตรครูสมาธิที่มีประสิทธิภาพการทำงานของขยายผลรูปแบบการเรียนตามหลักสูตรครูสมาธิให้กับหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ควรมีการพัฒนาของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทุกจังหวัดในประเทศไทยให้มีการสอนรูปแบบครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพด้วยการจัดหางบประมาณในการส่งเสริมปฏิบัติตามแนวทางครูสมาธิอย่างต่อเนื่องและติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน หรือทุกวันธรรมสวนะ (ในวันพระ)

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ:

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมมงคลญาณ พระเทพเจติยาจารย์(หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร). (2549). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 2* กรุงเทพมหานคร: หจก. พิษณุ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ธรรมะกับสุขภาพ: ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วารสาร:

- พลิชฐ มะลิ อินถา ศิริวรรณ และพีวัฒน์ ชัยสุข. (มกราคม-เมษายน 2564). รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร). *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 8 (1); 246-259.
- สุภัคชญา บุญเฉลียว. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564). ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 12(2);141-153.

วิทยานิพนธ์ :

- พระมงคล ปยุตโต (หลวงปากดี). (2561). ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ. *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*.
- นนทิวัด ไกลเลิศ. (2550). บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการพัฒนาสังคม. *สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*.

รายงานการวิจัย :

- พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย ธิติลักษณ์. (2560). ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ. *การประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2560 (RSU National Research Conference 2017)*.
- พรเทพ โสภาคำ. (2564). การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิตามแนวทาง (สมเด็จพระญาณวชิโรดม). *วารสารโครงการทวิปริญญาทางรัฐประศาสนศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*.

สัมภาษณ์ :

- นายแพทย์พิศิษฐ์ สุกใสว. และคณะ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 100 ซีฟโก 2 ทวีมิตร. (วันที่สัมภาษณ์ วันที่ 6 กรกฎาคม 2566)

ศาสตราจารย์พิเศษ รอยโท ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ราชบัณฑิต. ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา. (วันที่สัมภาษณ์ 7 สิงหาคม 256)

พระเมธาวิจารย์, รศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (วันที่สัมภาษณ์ 4 สิงหาคม 2566)

พระราชปัญญาวชิโรดม ดร.. เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์, เจ้าคณะอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. กรรมการมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังคสิรินธโร. (วันที่สัมภาษณ์ 21 มิถุนายน 2566)

Reference :

Books :

Phra Brahmaganabhorn (P.O. Payutto). (1997). Buddhist Dictionary: A Compilation of Dhamma. 11th edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

PhraBrahmagunabhorn (P.O. Payutto). (2003). Buddhist Dictionary: A Compilation of Terms. 11th edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Phra Dhammamongkolyan, Phra Thep Chetiyacharn (Luang Por Viriyang Sirintharo). (2006). Meditation Teacher Training Course, Volume 2. Bangkok: Pikhani Co., Ltd.

Buddhadasa Bhikkhu. (2006). Dhamma and Health: Good Mental Health. Bangkok: Dhammasapha Publishing House.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.

Journal :

Pasit Mali Intha Siriwan and Phiwat Chaisuk. (January-April 2021). A model for teaching meditation to secondary school students based on the meditation of Phra Phrommongkolyan (Viriyang Sirintharo). Journal of Educational Studies. 8 (1); 246-259.

Suphakchaya Boonchaliew. (July–December 2021). A study analyzing the quality of life of meditation teachers at the Pungjittanupap Institute, Chiang Mai Province. Journal of Buddhist Studies. 12(2);141-153.

Thesis :

Phra Mongkol Piyaputto (Luang Pakdee). (2018). A Study and Analysis of the Meditation Teaching Style of the Institute of Mental Power. Master's Thesis, Graduate School, Mahamakutrajavidyalaya University.

Nontiwat Laileart. (2007). The Role of the Institute of Mental Power in Social Development. Master's Thesis in Religious Studies, Graduate School, Mahamakutrajavidyalaya University.

Research Report:

Phra Sernporn Kaewma and Sarun Thitilaksorn. (2017). The Effects of Meditation Practice on Leadership Roles: A Case Study of Students in the Meditation Teacher Training Course, Institute of Mental Power. Rangsit University.

Porntep Sopakham. (2021). Meditation for Developing the Potential of Executives: A Case Study of Meditation According to the Teachings of Somdej Phra Yanavachirodom. Journal

of the Dual Degree Program in Public Administration and Business Administration
Ramkhamhaeng University.

Interview :

Dr. Phisit Sukswai and colleagues, Institute of Mental Power, Branch 100 Seafco 2 Thaveemit.

(Interview 6 July 2023)

Professor Emeritus, Lt. Col. Dr. Banjob Bannarужи, Royal Academician, expert in Buddhism.

(Interview 7 August 2023)

Phra Methawinairos, Associate Professor, Ph.D., Mahamakut Buddhist University. (Interview 4
August 2023)

Phra Ratchapanya Vajirodom, Ph.D., Abbot of Wat Thep Chetiyacharn, Chief Monk of Chom
Thong District, Chiang Mai Province. Member of the Luang Por Viriyang Sirintharo
Foundation for Spiritual Power. (Interview 21 June 2023)