

ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ

สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

A study of achievement of the teaching methods of meditative teachers in
order to apply for the daily life of will-power institute in Mahathat Temple,
Muang District, Nakonphanom Province

วรรณพร ฮอฟมันน์

Wannaporn Hoffmann

พระราเชนทร์ วิสารโท

Phra Rachan Visaratho

บุญส่ง ลินธุ์นอก

Bunsong Sinnok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus

E-mail: arithat.loes@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาวิธีสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และ (3) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) นำเสนอข้อมูลโดยใช้วิธีเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลสัมฤทธิ์ด้านวิธีสอน พบว่า หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนอย่างเป็นระบบ เป็นการเรียนตามแนวการสอนของพระอาจารย์ วริยัง สิริธโร โดยใช้ตำราเรียน 3 เล่ม ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นอกจากเรียนทฤษฎีแล้วยังกำหนดภาคปฏิบัติ โดยการเดินธุดงค์ ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ จึงจบหลักสูตร ใช้เวลาในการเรียน 6 เดือน เรียนในวันเสาร์-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 08.00- 16.30 น. ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบัน พบว่า มีประสิทธิภาพสูงอย่างยิ่ง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่างๆ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม แนวการสอนของพระอาจารย์ วริยังค์ ได้กำหนดไว้ได้ 12 ประการ คือ 1. ทำให้หลับสบาย 2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ 3. ทำให้สมองปลอดโปร่งมีปัญญา 4. ทำให้มีความรอบครอบ 5. ทำให้ระงับความชั่วร้าย 6. บรรเทาความเครียด 7. มีความสุขพิเศษ 8. ทำให้จิตอ่อนโยน 9. กลับใจทำความดี 10. เวลาสั้นลง พบแต่ความดี 11. เจริญวาสนาบารมี 12. เป็นกุศล ดังนั้นประโยชน์ของสมาธิจึงมีจำนวนมาก สามารถให้ประโยชน์แก่สังคมอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: วิธีการสอนครูสมาธิ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ, วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

Abstract

The purposes of the research entitled “A study of achievement of the teaching methods of the meditative teachers in order to apply for the daily life of Will-power Institute in Mahathat Temple, Muang District, Nakonphanom Province” were: 1) to study the teaching principles related to the meditative training in Theravada Buddhism; 2) to study the methods to teach the meditation of the Will-Power Institute; 3) to study the achievement of the teaching methods of the meditative teachers of the Will-Power Institute. This study was the qualitative research. The data collection was done from the study of the Buddhist scriptures, related documents and the in-depth interview by interviewing the key informants. the results of the research was reported by the descriptive analysis.

For the achievement in the aspect of teaching, it was found that the meditative curriculums are taught in the teaching system, that is, to study in accordance with the guideline of Ajahn Viriyang Siridharo by using three books both written in theory and practice. Besides the theoretical learning, there is still the field practice by walking for Austere Practice at the Intanon Peak in Chiangmai until finishing the curriculum and spending the time for 6 months, studying only on Saturday and Sunday from 08.00-16.30. The achievement is satisfactory.

The achievement of the teaching methods of the meditative instructors of the institute was that the teaching methods are the highest achievement. It makes changes of the behaviors in various aspects, that is, the aspect of mentality, physicality, family, economy and society. The ways of teaching of Ajarhn Viriyang are assigned into 12 items, that is, 1) to have comfortable sleep, 2) to get rid of sickness, 3) to make the brain clear and to create the wisdom, 4) to make the carefulness, 5) to eliminate the evil, 6) to reduce the seriousness, 7) to have the special happiness, 8) to make the mind soft, 9) to return to do good, 10) in the time of dying, ones will face the goodness, 11) to practice the perfect development and 12) to be the wholesome. So many benefits of meditation can be received and they will give the benefits to the society absolutely.

Keywords: achievment of the teaching methods, meditative teachers, will-power institute in mahathat temple, muang district, nakonphanom province

1. บทนำ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ ทรงมีพระปรีชาสามารถยอดเยี่ยมในการสั่งสอนสรรพสัตว์ และประสบผลสำเร็จในการสอนอย่างสูงสุด พระนามอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้าที่ชาวพุทธได้ขนานนามถวาย และชาวพุทธนิยมกล่าวเรียกกันเสมอคือ “พระบรมศาสดา หรือพระบรมครู” ซึ่งหมายถึงศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ หรือเป็นบรมครู ในภาษาบาลีก็มีบทพุทธคุณถวายพระเกียรติว่า “สัตถา เทวมนุสสานํ” แปลว่าเป็นศาสดาแห่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และมีคำเสริมพระพุทธคุณว่า “อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ” แปลว่าเป็นสารถีฝึกคน ไม่มีใครยิ่งกว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549: 2) ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นความ

ยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกอบรมสรรพสัตว์ตามหลักไตรสิกขา คือ การศึกษาเรื่องระเบียบวินัยในการควบคุมอินทรีย์ และการบังคับตนเองได้จนกระทั่งมีกายวาจาปรกติ เรียบร้อยงดงาม (ศีลสิกขา) มีสุขภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี และมีคุณภาพจิตดี มีความสุขสบาย สงบเยือกเย็น มีความรักใคร่เมตตา มีความขยันขันแข็ง อดทน เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่แก่ผู้อื่น (จิตสิกขา) มีสติปัญญา รู้จักแยกแยะพิจารณา รู้จักคิด คิดได้ศึกษาเป็น รู้เข้าใจเรา เข้าใจเขา เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และเข้าใจสังขารธรรม (ปัญญาสิกขา) เป็นการครองชีวิตอย่างประเสริฐ (พรหมจรรย์) ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาไปตลอดชีวิต (Life long Education) (พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุลจิตโต), 2547: 191) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ ธนิต อยู่โพธิ์ “สติปัญญานำทุกคน” กล่าวถึง ประโยชน์ของผู้เจริญสติปัญญาน ประโยชน์ส่วนตน และประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์ส่วนตน ดังตัวอย่างบางข้อได้แก่ 1) ผู้ฝึกสติปัญญานอยู่เนืองๆ แม้จะยังไม่บรรลุผลอันสูงส่ง ที่สูงขึ้นไปในทางธรรม แต่จะได้รับผลประโยชน์ในชีวิตประจำวัน โดยเป็นผู้มีสติควบคุมจิตใจของตนมิให้นุ่มนวลเกินไป ในทางชั่วร้าย ทั้งจะสามารถควบคุมตนเองให้มั่นคงในวิถีชีวิต และประสบความสำเร็จในการงานเป็นอย่างดี 2) อันความชั่วร้ายนั้นเรียกว่ากระแส ได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส ทรุจริต อวิชชา สติเป็นตัวกันสิ่งเหล่านั้นไม่ให้ไหลเข้าสู่ใจ 3) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชี้ให้เห็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ในพระสติปัญญานสูตรแล้วว่า ผู้ปฏิบัติที่มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พึงกำจัดอกุศล และโทมนัส ได้ในทันทีที่ปฏิบัติ 4) สติปัญญานเป็นทางปฏิบัติทางเดียว ที่ดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุอริยมรรค เห็นแจ้งพระนิพพาน 5) ทรงตรัสอานิสงส์ไว้ตอนท้ายพระสติปัญญานสูตรอีกว่า แท้จริงผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม เจริญสติปัญญาน 4 ผู้นั้นพึงหวังซึ่งได้ผล อย่างใดอย่างหนึ่งในผล 2 อย่างคือ บรรลุพระอรหันต์ หรือพระอนาคามีในทิวธรรม 6) ผู้เจริญสติปัญญาน 4 พึงหวังตลอดคืนตลอดวัน ที่ผ่านมามีจะได้รับแต่ความเจริญในทางธรรม ที่เป็นกุศลแต่ฝ่ายเดียว ไม่มีวันเสื่อมเลย 7) ผู้เจริญสติปัญญาน 2 อยู่เนืองๆ ย่อมมีอินทรีย์ผ่องใส สิ้นหน้าบริสุทธิ์สดชื่น 8) ท่านผู้มีจิตใจเข้าไปตั้งมั่นด้วยดีอยู่ในสติปัญญาน 4 ถึงจะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ 9) ถ้าเป็นภิกษุ เมื่อเจริญสติปัญญาน 4 ทำสติปัญญาน 4 อยู่เนืองๆ จะไม่ลาสิกขา เพราะเป็นผู้มีจิตใจแนมน้อมโอนเอียงไปในทางวิเวกอยู่แล้วเป็นเวลานาน 10) ผู้เจริญสติปัญญาน 4 ครบถ้วนบริบูรณ์ เป็นผู้ที่ยเรียกว่า อเสกขะ หรือพระอรหันต์ 11) ผู้เจริญสติปัญญาน 4 จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ละอุปกิเลสได้ สามารถเรียนรู้ในจิตของตนได้ โดยส่วนรวม 1) ผู้เจริญสติปัญญาน 4 ได้ชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองตนเอง และคุ้มครองรักษาผู้อื่น ด้วย 2) ผู้เจริญสติปัญญาน 4 เป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อมสูญอันตรธาน และตั้งอยู่ต่อไปตลอดกาลนาน (ธนิต อยู่โพธิ์, 2518: 49)

2. วัตถุประสงค์

- (1) ต้องการทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร
- (2) ต้องการทราบวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร
- (3) ต้องการทราบผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการศึกษามีขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน 2 วิธีคือ อาศัยเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน 1) ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย 2) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 30 ท่าน

2. วิธีการเก็บข้อมูล

- 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ใช้นับบมหมากุฎราชวิทยาลัย
- 2) ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ เช่น พุทธธรรม ธรรมะสำหรับการทำสมาธิ
- 3) ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูลในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการสมาธิในการจัดการปัญหาต่างๆ หรือการฝึกสมาธิเพื่อการทำงาน เป็นต้น และแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม จำนวน 30 ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้ 1) เป็นครูสอนสมาธิ และผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิ 2) เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา 3) มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ 4) มีสุขภาพดี จิตใจแจ่มใส 5) มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้

4. ผลการวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้ทราบว่า มีประสิทธิภาพในการเรียนการสอนเป็นอย่างดียิ่งเกิดผลในด้านต่างๆ ด้านจิตใจ พัฒนาตัวเองได้ดีมาก เพราะสมาธิที่เราปฏิบัติสะสมไว้แล้วจะทำให้เรามีสติรอบคอบมากขึ้น สามารถทำให้เรา พัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำงานด้วยความรอบคอบ ทำให้จิตใจมีความสุขมาก จิตใจปลอดโปร่ง ทำให้มีสติขึ้น ระวังความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจให้ รู้ว่ารีบสงบ และไม่ก่อไปอีก แล้วบอกว่าไม่เป็นไร จิตใจหนักแน่น ไม่คิดมากเข้าใจหลักการทำสมาธิมากขึ้น และนำไปบอกสอนให้ผู้อื่น ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานทำให้จิตใจไม่ร้อนรน ลำดับการทำงานว่า ควรทำอันไหนก่อน-หลัง ความจำดีมากขึ้น นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่ได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เป็นกำลังใจในการดำรงชีพ การทำงานให้มีความสุข แนะนำบุคคลอื่นๆ ให้ปฏิบัติตาม ทำสมาธิได้ตามโอกาส เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเขาไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็พยายาม แนะนำบุคคลอื่นๆ มาเรียนครูสมาธิ หลังจากเรียนจบ จะนำไปใช้กับตนเอง คือ สวดมนต์ทำให้จิตใจสงบ เบิกบาน คลายความวิตกกังวล จะนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับตนเอง คือ สวดมนต์ไหว้พระ เติมน้ำใจ นิ่งสมาธิ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล จิตใจสงบเป็นสมาธิ ได้ทำสมาธิเป็นประจำ มีความสุขสบายใจ ทำแบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ สบายใจมีความสุข ทำงานบ้านเสร็จแล้วนั่งสมาธิต่อทุกวัน ทำให้จิตใจผ่องใสสะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง จิตใจมีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบและ

คิดว่าจะทำต่อไปเรื่อยๆ จิตใจสงบขึ้น นั่งสมาธิทุกวันเพื่อดูแลจิตใจตัวเองทุกวันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ อารมณ์เกลียดถูกผลักดันออกไป เฉยๆ กับการร่ำรวยของผู้คนที่มาอื้ออวด จิตใจดีขึ้น เวลาไม่สบายบริกรรมพุทโธเวลานอนทำให้อาการป่วยดีขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น จิตใจสงบทำอะไรก็รู้สึกมีสมาธิมากขึ้น มีปัญญามากขึ้นด้วย เติบโตขึ้นนั่งสมาธิ ทำทุกวันทำให้เกิดพลังจิต จิตใจสงบ ไม่ใจร้อนวู่วาม บ่นน้อยลง ทำสมาธิทุกๆ วันๆ ละ 1-2 ครั้งๆ ละ 30 นาที เพื่อสะสมพลังจิตให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น นำการสะสมพลังจิตจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอไปใช้ในการควบคุมจิตของตัวเองให้รู้ทันอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะดุ้งกลัวต่อภัยที่จะเกิดขึ้น ในอิริยาบถทั้ง 4 จนสามารถยังยั้งมิให้เกิดกิเลสพอกพูนได้ มีความสุขทางใจ และได้สร้างกุศล เพราะได้สวดมนต์ที่ห้องผู้ป่วยหนักตามความต้องการของญาติผู้ป่วย จิตใจสงบ ใจเย็นมีเมตตา ดีใจที่ได้เรียน การบริกรรมพุทโธทำให้จิตใจสงบ เข้าใจง่าย และคิดว่าจะทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้จิตใจสงบมากขึ้น การเจริญกรรมแล้วนั่งสมาธิมีผลทำให้มีสติ และจิตใจสงบ

ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครพนม สรุปได้ว่า การศึกษาหลัก คำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา เถรวาท พบว่า การปฏิบัติสมาธิเพื่อค้นพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การรู้แจ้ง การสร้างวินัยในตนเอง การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข มีความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว สมาธิยังเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดี

หลักสูตรครูสมาธิเป็นหลักสูตรที่พระอาจารย์หลวงพ่อริยวัฑฒ์ สิริธโร ได้ดำเนินการสร้างหลักสูตรครูสมาธิขึ้น มีทั้งภาคทฤษฎี เรื่อง สมาธิ ฌาน ญาณ จนถึงวิปัสสนา ซึ่งได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ เพื่อจะได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติให้มีความสะดวกและมีประโยชน์อย่างแท้จริง จุดประสงค์ต้องการให้มีการทำสมาธิอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ผลที่ได้ก็คือ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมโลก เพราะว่าจิตใจนี้เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความวุ่นวายทำความกระทบกระทั่งจนเกิดความทุกข์ให้แก่สังคมโลก หากได้มีการดำเนินการด้านจิตใจให้มีสมาธิอย่างกว้างขวางขึ้น จะเป็นการแก้ไขต้นเหตุที่ถูกต้องที่สุด จุดประสงค์ของการทำสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ “พลังจิต” อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็จะไม่พบความสำเร็จ และถ้าขาดพลังจิตมากจะเป็นโรคประสาท แต่ถ้าพลังจิตยังมีสูงมาก นั่นหมายความว่า จะทำงานมีประสิทธิภาพเป็นต้น

การเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งก่อให้เกิดผลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ การนำผลจากการเรียนสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทางด้านจิตใจ มีการพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ใจหนักแน่น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดภัย สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ทำให้ร่างกายของแข็งแรงขึ้น การเจริญกรรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารณ์น้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเจริญกรรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเจริญกรรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เป็นส่วนน้อยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ทำให้ครอบครัวมีความสุขสามัคคี มีความอบอุ่น มีความสุข ความเข้าใจกันดีและเห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น การให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน ไม่มีความขัดแย้ง หรือถ้ามีก็จะลดน้อยลง โดยการใช้เหตุผลในครอบครัว นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ให้ไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพต่อไป การนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ารู้สึกดี อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง

ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด มีวินัยในการใช้เงิน การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น ทำให้รู้จักการเสียสละมากขึ้น เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ สมาธิช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ก. ข้อเสนอแนะ

ก.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โดยภาพรวม มีข้อเสนอแนะหลายประเด็น สรุปได้ ดังนี้

- 1) รัฐบาลควรบรรจุการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิ ในสถาบันการศึกษาของรัฐ เป็นหนึ่งในวิชาหลักของหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับ บทเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่ระดับอนุบาล จนถึงชั้นมหาวิทยาลัย
- 2) หน่วยงานของรัฐควรนำหลักสูตรไปอบรม บุคลากร ก่อนที่จะเริ่มทดลองปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงานนั้น ๆ เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของแต่ละบุคคล มีสติในการทำงาน และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 3) องค์กรสงฆ์ควรนำหลักสูตรครูสมาธิ บรรจุในหลักสูตรการเรียนธรรมศึกษาของพระภิกษุสามเณร จะเป็นประโยชน์ต่อวงการพระสงฆ์อย่างยิ่ง

5.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) สถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรมีหลักสูตรการสอนสมาธินอกสถานที่แก่ประชาชนตามศูนย์ชุมชน ศูนย์การเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการเรียนช่วงระยะเวลาสั้น ๆ 3 วัน แต่ได้ผลดีเพื่อให้ประชาชนได้รู้จักแนวทางการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์สิรินธโร
- 2) เอกชนควรนำหลักสูตรไปใช้สอนในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมเกี่ยวกับเครื่องจักรกล จะทำให้พนักงานมีสติ และมีความรอบคอบในการทำงาน ตลอดจนถึงความปลอดภัย ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- 3) การสอนสมาธิ และการเผยแผ่การสอนสมาธิทางสื่อออนไลน์ ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจให้ความรู้ในเรื่องสมาธิอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในลักษณะต่อไปนี้

- 1) ควรศึกษาการเปรียบเทียบวิธีการสอนสมาธิในสมัยพุทธกาลกับในสมัยปัจจุบัน เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร
- 2) ควรศึกษาการสอนสมาธิของครูผู้สอนสมาธิ ที่เป็นพระสงฆ์กับฆราวาส มีวิธีการสอนที่แตกต่างกันอย่างไร
- 3) ควรศึกษาแนวทางการสอนหลักสูตรครูสมาธิ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรพระพุทธศาสนาต่อไป

6. เอกสารอ้างอิง

ธนิต อยู่โพธิ์. (2518). *สถิติพื้นฐานสำหรับทุกคน*. กรุงเทพมหานคร: บุญนิธิพุทธจักร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธวิธีในการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิกจำกัด.

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุลจิตโต). (2547). *พระพุทธศาสตร์ร่วมสมัย 2*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.