



ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ
สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

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

นางวรรณพร ฮอฟมันน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ
สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

นางวรรณพร ฮอฟมันน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



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

Mrs. Wannapron Hoffman

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
Buddhist Studies

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

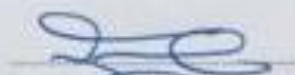
(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



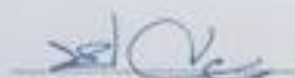
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้มีวิทยานิพนธ์
เรื่อง "ศึกษานโยบายและวิธีการสอนครูธรรมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพระมหากษัตริย์
ราชวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา


(พระมหาสารคาม วุฒิกโร, คร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์


(พระมหาสารคาม วุฒิกโร, คร.)

ประธานกรรมการ


(นศ.ศ. มหาพรหม ปิ๋วระภา)

กรรมการ


(พระราชนนท์ ใสสารโท, รศ.ศ.)

กรรมการ


(ดร. บุญส่ง สิ้นสุ่นอก)

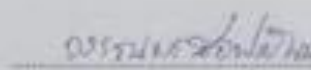
กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชนนท์ ใสสารโท, รศ.ศ.,
ดร. บุญส่ง สิ้นสุ่นอก

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ผู้วิจัย


(นายวรรณพร สอนนิล)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ
สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม
- ผู้วิจัย** : นางวรรณพร ฮอพนันน์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระราเชนทร์ วิจารณ์โท, ผศ.ดร., บธ.บ. (วิทยาการจัดการทั่วไป),
ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
 - : ดร. บุญส่ง สิ้นธนู, ป.ธ.๕, ค.บ. (สังคมศึกษา), ศน.บ. (ปรัชญา),
อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม (๓) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ดำเนินการวิจัยโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (IN-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์สาสมาธิ และนักศึกษาคูสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผลการวิจัย การศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติสมาธิเพื่อค้นพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การรู้แจ้ง การสร้างวินัยในตนเอง การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข มีความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว สมาธิยังเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนเป็นอย่างเป็นระบบ เป็นการเรียนตามแนวคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อ วิริยังค์ สิทธิโร โดยมีตำราเรียน ๓ เล่ม ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๑ ปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้น เล่มที่ ๒ เนื้อหาเกี่ยวกับ สมาธิ ฌาน ญาณ เล่มที่ ๓ เป็นการเปรียบเทียบสมถะกับวิปัสสนา นอกจากเรียนภาคทฤษฎีแล้ว ยังกำหนดภาคปฏิบัติการฝึกภาวนาตามเดินธุดงค์ ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ จึงจะจบหลักสูตร ใช้เวลาในการเรียน ๖ เดือน เรียนในวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น.

การศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า มีประสิทธิภาพสูงอย่างยิ่ง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เช่น ด้านจิตใจก่อนมาเรียนสมาธิเป็นคนใจร้อนวู่วาม วิตกกังวล เคร่งเครียด หงุดหงิด ขอบบ่น หลังจากเรียนสมาธิแล้ว ทำให้จิตใจผ่องใส สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ เป็นต้น จุดประสงค์ของการทำสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ “พลังจิต” อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็ยังไม่พบความสำเร็จ และถ้าขาดพลังจิตมากจะเป็นโรคประสาท แต่ถ้าพลังจิตยังมีสูงมากนั้นหมายความว่า จะทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของสมาธิตามแนวคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อกำหนดไว้มี ๑๒ ข้อ คือ ๑. ทำให้หลับสบายคลายกังวล ๒. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ๓. ทำให้สมองปัญญาดี ๔. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ๕. ทำให้ระงับความร้ายกาจ ๖. บรรเทาความเครียด ๗. มีความสุขพิเศษ ๘. ทำให้จิตใจอ่อนโยน ๙. กลับใจได้ ๑๐. เวลาจะสันลมพบ ทางดี ๑๑. เจริญวาสนาบารมี ๑๒. เป็นกุศล ดังคำกล่าวของพระอาจารย์หลวงพ่อกำหนดไว้ว่า ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิคือ ความอยู่เย็นเป็นสุข ความชุ่มชื้น ความเปลวเพลิน ความมีเมตตาธรรม ความซาบซึ้งตั้งใจ สิ่งเหล่านี้เราจะหาจากที่ใดที่หนึ่งไม่ได้ นอกจากสมาธิ เพราะว่าอาการเป็นที่ชื่นใจเป็นสุขนี้ จะเกิดจากสมาธิเท่านั้น ดังนั้น ประโยชน์ของสมาธิจึงมหาศาลจริง ๆ สามารถให้ประโยชน์แก่โลกสังคมประชากรโลกอย่างแท้จริงและแน่นอน

Thesis Title : 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

Researcher : Mrs. Wannaporn Hoffman

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Rachane Visāradō, Asst. Prof. Dr., B.A. (General management), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: Dr. Boonsong Sinthunok, Pali V, B.A. (Social Studies), B.A. (Philosophy), M.A. (Comparative Religion), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 1, 2019

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 in Mahathat Temple, Muang District, Nakonphanom Province and 3) to study the achievement of the teaching methods of the meditative teachers of the Will-Power Institute in Mahathat temple, Muang District, Nakonphanom Province. This study was the qualitative research. The data collection was done from the Buddhist scriptures, related documents and the in-dept interview by interviewing the key informants, that is, the meditative teachers and the students who teach the meditation in the Will-Power institute in Mahathat Temple, Muang District, Nakonphanom Province and to report the results of the research by the descriptive analysis.

The results of the research were found that to practice the meditation is to search for the way or the causes of the facts, enlightenment, self-discipline and spiritual development with the meditative methods. Beside this, to make us happiness, and the deep mental peace, the meditation protects us from the bad feelings or unwholesome that occurs in our minds as well.

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 theory and practice. The first volume is to lay out the meditative foundation. The second volume is the contents related to the meditation and absorption. The third volume is the comparativeness between the Insight Meditation and Tranquility development. Beside the theoretical learning, there is still the field practice by walking for Austere Practice at the Intanon Peak in Chiangmai Province until finishing the curriculum and using the time for 6 months, studying only in Saturday and Sunday from 08.00 – 16.30 hrs. The achievement is satisfactory.

The achievement of the teaching methods of the meditative instructors of the Institute was found that the teaching methods are the highest achievement. It makes change of the behaviors in various aspects, that is, the aspect of mentality, physicality, family, economy, and society. It can be seen that after learning meditation, it makes more mind purity, calm, coldness, free from trouble, self, easiness, memory, thought in the wholesome, endurance for situations and reduction of the hatred etc. the objectives of practicing the meditation are to create the will-power that is the purpose of practicing meditation. Everybody has the will-power, the work will be completed. If without the will-power, ones will not face the successfulness and if they are in the great deal of lacks, they will have the nerve diseases. The ways of teaching of Ajarn Viriyang are assigned into 12 items, that is, 1) to be 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 destroy 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.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี จากความอนุเคราะห์ของอาจารย์ที่ปรึกษา
อันประกอบด้วย พระราเชนทร์ วิจารณ์, ผศ.ดร. และดร.บุญส่ง สิ้นธนอก ที่เมตตาให้คำปรึกษา
คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ผู้ซึ่งเป็นพระของลูกที่เป็นกำลังใจในการศึกษาครั้งนี้
และขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ
แก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จนประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และท่านที่มีได้กล่าวนาม ณ ที่นี้

คุณค่าและประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ ขอถวายเป็นเครื่องบูชาแด่พระพุทธรูปศาสนา
ที่ก่อให้เกิดสติปัญญา และคุณูปการอันมหาศาล ครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยอบรมสั่งสอนทุกศาสตร์
ให้กับผู้วิจัยและผู้มีกุศลจิตทุกท่าน ขอให้ได้รับอานิสงส์นี้เช่นกันเทอญ

นางวรรณพร ฮอฟมันน์

๑ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
 บทที่ ๑ บทนำ	 ๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
 บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 ๗
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสมาธิ	๘
๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ	๘
๒.๑.๒ ประเภทของสมาธิ	๑๐
๒.๑.๓ ประโยชน์ของสมาธิ	๑๓
๒.๑.๔ วิธีการฝึกสมาธิ	๒๐
๒.๑.๕ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม	๒๓
๒.๑.๖ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม	๒๕
๒.๒ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา	๓๔
๒.๓ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนา	๔๕
๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนาทั่วไป	๔๕
๒.๓.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ	๔๗
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์	๕๒
๒.๕ สรุป แนวคิด ทฤษฎีของการศึกษา	๕๕
๒.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๕
๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	๕๕
๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๙
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๔

บทที่ ๓ วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ	
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๖๕
๓.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย	๖๕
๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๕
๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก	๖๕
๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๖
๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๖
๓.๑.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๖
๓.๒ ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครพนม	๖๗
๓.๓ บริบทสถาบันพลังจิตตานุภาพ	๖๘
๓.๔ อรรถชีวประวัติและผลงานของพระธรรมมงคลญาณ	๖๘
๓.๔.๑ อรรถชีวประวัติพระธรรมมงคลญาณ	๖๘
๓.๔.๒ การเริ่มต้นการสร้างผลงาน	๖๙
๓.๔.๓ ประวัติการสร้างพระพุทธรูปมงคลธรรมศรีไทย	๗๑
๓.๔.๔ ประวัติการสร้างวัดไทยในต่างประเทศ	๗๒
๓.๔.๕ สถาบันพลังจิตตานุภาพ และศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ	๗๒
๓.๔.๖ หลักสูตรครูสอนสมาธิ	๗๓
๓.๕ วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ	
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๗๓
๓.๕.๑ เดิน	๗๔
๓.๕.๒ นั่ง	๗๕
๓.๖ ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ	
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๗๖
๓.๗ วิเคราะห์ผลวิธีการสอนครูหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ	
วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๙๘
๓.๘ สรุป	๑๐๖

บทที่ ๔ ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ	
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๑๐๗
๔.๑ ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ	
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๑๐๗
๔.๒ สภาพปัญหาในการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ	
วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๑๑๗
๔.๓ แนวทางการแก้ไขในการเรียนการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ	
วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๑๑๘

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๒๐
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๒๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๑
๕.๒ อภิปรายผล	๑๒๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๖
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๒๖
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๑๒๖
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๑๒๗
บรรณานุกรม	๑๒๘
ภาคผนวก	๑๓๔
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย	๑๓๕
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๖๓
ภาคผนวก ค ภาพการสัมภาษณ์	๑๖๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๘๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักโดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จุ. (ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
๘	วิ.ป. (ไทย) = วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อ.ต.ก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อ.จ.ต.ก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อ.น.ว.ก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อ.ท.ส.ก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
๔๐-๔๑	อภ.ป. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ปฏฐาน	(ภาษาไทย)

๒. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักอ้างอิง ซึ่งจะระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า/ เช่น วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๙๙ หมายความว่า ระบุถึง พระวินัยปิฎก มหาวรรค ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๕ ข้อที่ ๒๘๕ หน้าที่ ๙๙ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ ทรงมีพระปรีชาสามารถยอดเยี่ยมในการสั่งสอนสรรพสัตว์ และประสบผลสำเร็จในการสอนอย่างสูงสุด พระนามอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้าที่ชาวพุทธได้ขนานนามถวาย และชาวพุทธนิยมกล่าวเรียกกันเสมอคือ “พระบรมศาสดา หรือพระบรมครู” ซึ่งหมายถึงศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ หรือเป็นบรมครู ในภาษาบาลีก็มีบทพุทธคุณถวายพระเกียรติว่า “สัตถา เทวมนุสสานํ” แปลว่าเป็นศาสดาแห่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และมีคำเสริมพระพุทธคุณว่า “อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ” แปลว่าเป็นสารถีฝึกคน ไม่มีใครยิ่งกว่า^๑ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นความยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกอบบรมสรรพสัตว์ตามหลักไตรสิกขา คือการศึกษาเรื่องระเบียบวินัยในการควบคุมอินทรีย์ และการบังคับตนเองได้จนกระทั่งมีกายวาจาปรกติเรียบร้อยงดงาม (ศีลสิกขา) มีสุขภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี และมีคุณภาพจิตดี มีความสุขสบาย สงบเยือกเย็น มีความรักใคร่เมตตา มีความขยันขันแข็ง อดทน เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่แก่ผู้อื่น (จิตสิกขา) มีสติปัญญารู้จักแยกแยะพิจารณา รู้จักคิด คิดได้ศึกษาเป็น รู้เข้าใจเรา เข้าใจเขา เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และเข้าใจสังคม (ปัญญาสิกขา) เป็นการครองชีวิตอย่างประเสริฐ (พรหมจรรย์) ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาไปตลอดชีวิต (Life Long Education)^๒

การปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือภาวนา เพื่อจะทำให้จิตเป็นสมาธิ ได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ในประเพณีการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท หรืออยู่ในประเทศไทยนั้น อาจกล่าวได้ว่า ได้มีมานานตั้งแต่พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ประเทศไทย ดังมี “การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน” มาตั้งแต่โบราณกาลในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีพระอรหันต์นามว่า พระมหาโมคคัลลิตบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกันทำตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลิบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ เสร็จสิ้นลง ท่านได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังที่ต่างๆ รวม ๙ สายด้วยกัน คือ พระโสณอรหันต์ และพระ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธวิธีในการสอน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

^๒ พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุลจิตโต), *พระพุทธศาสตร์ร่วมสมัย ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๐-๑๙๑.

อุตรอรหันต์ พร้อมด้วยพระสงฆ์ในมหาสันนิบาต ชักชวนกัน ๕ รูป เดินมุ่งหน้าสู่สุธรรมนคร รัฐสุวรรณภูมิโดยพลัน^๓

สมณะและวิปัสสนาที่นำไปสู่ความสงบแห่ง จิตมีความสำคัญมาจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาของภิกษุสามเณร สำหรับการเล่าเรียนและฝึกปฏิบัติวิปัสสนาของพุทธบริษัททั้ง ๔ ซึ่งต่อมาแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่แพร่หลายทั้งในและนอกประเทศ สืบเนื่องมาจาก ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม คนไทยนิยมเดินตามชาวตะวันตก ชื่นชมแนวความคิดของชาวตะวันตก พอใจยินดีกับความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ของชาวตะวันตกที่มีแต่ความเจริญก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่ยอมหยุดนิ่ง และเต็มไปด้วยความแปลกใหม่มากมายจนพากันคิดว่า ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุเท่านั้นที่ให้ความสุขแก่ชีวิต ได้อย่างสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ การเจริญสมาธิในปัจจุบันไม่ค่อยได้รับความนิยมหรือมีผู้สนใจฝึกปฏิบัติมากนัก แม้คนส่วนใหญ่จะเชื่อว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดสมาธิ มีสติอยู่ตลอดเวลา รวมถึงทำให้จิตใจเกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว จึงเป็นเหตุให้พระสงฆ์ไทยจัดตั้งสำนักสมณะและวิปัสสนาขึ้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์ การเจริญสมาธิภาวนาและพัฒนาหลักการและวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของแต่ละพื้นที่ขึ้นมาเองตามหลักสูตรที่ครูบาอาจารย์ได้สอนไว้ ซึ่งมีความหลากหลายและแตกต่างกันออกไป บางแห่งก็สอนตรงพระไตรปิฎก บางแห่งก็สอนตามประสบการณ์ของตนเอง จากการปฏิบัติของพระอาจารย์โดยมิได้ยึดหลักตามพระไตรปิฎกแต่ประการใด^๔

การเข้าถึงพระพุทธานุภาพ ตามหลักคำสอนต้องประกอบด้วย หลักปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ หากเรียนแต่ปริยัติอย่างเดียว ไม่นำมาปฏิบัติก็เป็นเพียงความจำเท่านั้น มิได้ปัญญาที่แท้จริง ปัญญาเป็นความรู้ในธรรมที่ควรรู้ คนทุกคนต้องอาศัยปัญญา เป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางในการดำเนินชีวิตและรอบรู้จนมีความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจา และจิตเป็นบุคคลที่เจริญจริงๆ

ด้วยรูปแบบการปฏิบัติในการเจริญสมาธิในประเทศไทย มีความหลากหลายในเรื่องการสอนสมาธิ ในพระพุทธานุภาพ ดังที่พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) ได้รวบรวมมากล่าวได้แก่ (๑) สายอานาปานสติ คือการพิจารณาลมหายใจเข้าออก และบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ” เป็นแบบนิยมดั้งเดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (๒) สายธุดงค์กัมมัฏฐานอีสาน มีพื้นฐานจากอานาปานสติ แต่มีลักษณะพระป่า ต้องออกธุดงค์ด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน (๓) สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่งที่แผ่ขยายแนวการสอนสมาธิไปตามวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติจากพม่า พิจารณาจากพอง-ยุบ ของหน้าท้องขณะหายใจ (๔) สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนวัดปากน้ำภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย (๕) สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวการสอนในพระพุทธานุภาพมาใช้อธิบายการปฏิบัติ

^๓ พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

และสอนสมาธิ เช่น สำนักสันตติโคก สำนักของอาจารย์พร รัตนสุวรรณ และสำนักของหลวงพ่อเทียนเป็นต้น^๕

สำนักสายต่าง ๆ เหล่านี้มีสาขาของการปฏิบัติกระจัดกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ และมีอิทธิพลในทางความคิดต่อพุทธศาสนิกชนที่ยึดแนวทางปฏิบัติแตกต่างกันออกไปแต่ โดยสรุปแล้ว อาจกล่าวได้ว่า ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิว่าเป็นการปฏิบัติใน ๒ ลักษณะ คือ ในทางหลักการและวิธีการ ทางหลักการคือ เป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการคือ การคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไป ดังนั้น จากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หนทางหนึ่งที่จะคลี่คลายปัญหาและช่วยนำคำตอบมาให้คือ การร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการศึกษาทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ และการศึกษาแนวทางที่ถูกต้องและตรงคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อเป็นมาตรฐานแก่สังคมไทย จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่งจึงเริ่มนำเอาหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานมาสอนอย่างจริงจัง เพื่อให้ได้รับความรู้ครบทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ถึงแม้ว่าทางมหาวิทยาลัยจะไม่สามารถฝึกสอนให้ผู้ปฏิบัติถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ในเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นพื้นฐานได้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สนใจไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มเติมต่อไปในภาคข้างหน้า และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดีที่สุดอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิเพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานาภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ซึ่งพระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ท่านเป็นผู้เขียนหลักสูตรลักษณะที่เรียกว่า สมาธิไฮเทค หรือรวดเร็วทันสมัยตามโลกาภิวัตน์ มีประสิทธิภาพสูงทำน้อยได้ผลมาก จากการศึกษาและประสบการณ์ของท่านที่ได้รับจาก พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ปริมาจารย์ และพระอาจารย์ใหญ่^๖ นานถึง ๕๐ ปี ย่นย่อรวมลงในหลักสูตรครูสมาธิ ๖ เดือนใช้เวลาน้อยที่สุด รวบรวมบันทึกทุกแห่งทุกมุม ทุกปัญหามีคำตอบ ถ่ายทอด และเขียนเป็นตำราหนังสือสมาธิขึ้น ตั้งแต่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๗ เปิดสอนครั้งแรก ณ สถาบันพลังจิตตานาภาพ นครธรรมวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ จนกระทั่งปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๑) คงดำเนินการผลิตครูสอนสมาธิแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ ขยายสถาบันพลังจิตตานาภาพสาขาในประเทศไทย ๑๖๒ สาขา ต่างประเทศที่อเมริกาและแคนาดา ๔ สาขา ท่านเป็นพระอาจารย์ผู้สอนและเป็นองค์ประธานมีคุณสมบัติของครูสมาธิเพียบพร้อม เป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธาอย่างยิ่ง มีคณะบริหารดำเนินการอย่างเต็มรูปแบบ มีแผนงาน วิธีการสอน มีหนังสือคู่มือการสอนสมาธิแบบเดียวกันเป็นมาตรฐานสากล

^๕ พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, หน้า ๔.

^๖ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), หลักสูตรครูสมาธิเล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐-๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิณณิ, ๒๕๕๖), หน้า ๓-๕.

อย่างไรก็ตามด้วยวัย ๙๘ ปี ของพระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิริธโร) ความมุ่งมั่นสัจจะธำรงฐานที่ท่านมีต่อพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง และหลักสูตรครูสมาธิ ซึ่งถือเป็นตำราทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญมีความสมบูรณ์แบบของการรียนการสอนสมาธิ ให้ผู้เรียน ได้ศึกษา วัตถุประสงค์คือ พลังจิต ทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต สะสมความดี สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี พลังสมาธิมากพลังจิตก็สูง ทำให้มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ประสบความสำเร็จในการ แก้ไขปัญหา มีพลังยิ่งใหญ่สร้างสันติสุขต่อมวลมนุษยชาติอย่างมหาศาลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ซึ่งได้มองเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับในการวิจัย โดยได้กำหนดวัตถุประสงค์ ของการ วิจัยไว้ดังต่อไปนี้

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ต้องการทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ต้องการทราบวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ ต้องการทราบผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้น ข้อมูลเกี่ยวข้องทางเอกสาร (Documentary Research) มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นหนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยศึกษา หลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิใน พระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอ เมือง จังหวัดนครพนม และศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัด มหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้ อาจารย์สาสมาธิ และนักศึกษาครูสมาธิจำนวน ๒๕ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัด นครพนม

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

๑) หลักธรรมคำสอน หมายถึง หลักยึดถือในการปฏิบัติตน แล้วนำไปอบรมสั่งสอน พุทธศาสนิกชน ในที่นี้หมายถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งถือตามคติที่พระ อรหันต์พุทธสาวกได้วางหลักธรรมวินัยเป็นแบบไว้ เมื่อปฐมสังคายนา พระพุทธศาสนาที่นับถือ แพร่หลายในประเทศไทย พม่า ลังกา และลาว

๒) วิธีการสอน หมายถึง การสอนหลักสูตรการสอนครูสมาธิ ที่มีความสัมพันธ์ของ เนื้อหาทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

๓) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง การสำรวมใจ การเพ่ง การแน่วแน่ ความตรึงตรองอย่างเคร่งเครียดในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง

๔) ครูสอนสมาธิ หมายถึง ประชาชนชาย หญิง หรือพระภิกษุ ที่มาเรียนหลักสูตรครู สมาธิ แล้วจบหลักสูตรครูสมาธิเป็นอาจารย์สอน (อาจารย์สาสมาธิ) หรือทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ใน สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม หรือถ่ายทอดความรู้ต่อบุคคลอื่น ตามแนวทางการสอนของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

๕) ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง การบรรลุผล ความสำเร็จ เป็นผลสำเร็จ ในที่นี้คือความสำเร็จ ที่เกิดจากวิธีการสอนครูสมาธิ ผลของการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

๖) การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ผู้ที่มาศึกษาหลักครูสมาธิ ของสถาบันพลัง จิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม แล้วนำวิธีการสอนครูสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทางด้านการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๗) พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) หมายถึง พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร ผู้เขียนหลักสูตรและก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

๘) สถาบันพลังจิตตานุภาพ หมายถึง สถานที่สำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรม ของนักศึกษาครูสมาธิ มีสาขาทั่วประเทศไทยและ ตั้งอยู่ที่สาขา ๑๒๓ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๒ ทำให้เข้าใจวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๖.๓ ทำให้ทราบและได้องค์ความรู้ ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ” ได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสมาธิ

๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ

๒.๑.๒ ประเภทของสมาธิ

๒.๑.๓ ประโยชน์ของสมาธิ

๒.๑.๔ วิธีการฝึกสมาธิ

๒.๑.๕ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๒.๑.๖ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๒.๒ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๓ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนา

๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนาทั่วไป

๒.๓.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์

๒.๕ สรุป

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสมาธิ

๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ในสมาธิสูตรว่าด้วยสมาธิ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสະ^๑ บ้าง ที่มีบริหาร^๒ บ้างแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสະที่มีบริหาร อะไรบ้าง คือ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสະ’ บ้าง ว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีบริหาร’ บ้าง”^๓

อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^๔

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ”^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า สมาธิ ความมีสติตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกง่ายๆ สำหรับบอิจิตตสิกขา^๖

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป^๗ **พระพุทธโฆสจารย์** ได้ให้ความหมาย อานาปานสติสมาธิ ว่าสมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอา ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือสมาธิในอานาปานสติชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ^๘

^๑ อุปนิสະ หมายถึงอุปนิสัย หมวดธรรมที่เป็นเหตุทำหน้าที่ร่วมกัน (ที.ม.อ. ๒๙๐/๒๕๓) ในที่นี้หมายถึงปัจจัย (ส.ม.อ. ๓/๒๑-๓๐/๑๙๖).

^๒ บริหาร ในที่นี้หมายถึงบริวาร (ส.ม.อ. ๓/๒๑-๓๐/๑๙๖).

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๘/๒๘-๒๙.

^๔ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^๕ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธสาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๔.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓๐.

^๘ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๔๔.

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought หลวงวิจิตรวาทการ ท่านแปลว่า “จ่อจิต” หรือ Focus^๙

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี่แปลกันทั่วไปกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก^{๑๐}

พี วชิรญาณมหาเถร กล่าวไว้ว่า คำว่า “สมาธิ” ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า “Concentration” เป็นศัพท์ที่สำคัญที่สุดในบรรดาศัพท์เฉพาะทั้งหลาย ยิ่งกว่านั้นยังเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มาด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในปฐมเทศนาของพระองค์ ทรงใช้ในความหมายของสัมมาสมาธิ ศัพท์ว่า สมาธิ มาจาก ส (อุปสรรค) – อา (อุปสรรค) – ธา (ธาตุ) ในความหมายว่า ใส่หรือวางไว้ด้วยกัน รวม จดจ่อ เป็นสภาวะจิตระดับหนึ่ง ในทางวิชาการศัพท์นี้หมายถึงระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิต ระดับนั้นขึ้นมา ส่วนความหมายใจพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจบงกซ์แน่วแน่มิฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกง่ายๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน คือมีจิตแน่วแน่อยู่อารมณ์เดียว ส่วนในวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า “กุศลจิตเตกคคตา สมาธิตี” หมายความว่า ความมีอารมณ์อันเดียว แห่งจิตที่เป็นกุศล เป็นสมาธิ^{๑๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่อะไรสิ่งหนึ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...คัมภีร์รุ่นอรรถกถาอธิบายความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบร้อยสม่ำเสมอและด้วยดี”^{๑๒}

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ คือจิตที่ตั้งลงในอารมณ์จุดเดียว (เอกัคคตาจิต) ตามที่ปรารถนาอย่างแน่วแน่และมีสติอยู่ตลอดเวลาและถ้าเป็นสมาธิใน

^๙ เอก ธนะสิริ, สมาธิกับคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๓๙.

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

^{๑๑} พี วชิรญาณมหาเถร, “สมาธิในพระพุทธศาสนา”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

พระพุทธศาสนาแท้จะต้องเป็นสมาธิที่มีจิตตั้งลงในจุดเดียวทั้งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ สมาธิจึงมีลักษณะดังต่อไปนี้ ๑. แข็งแรงมีพลังมาก ดูกระแสที่ไหลออกทางเดียว ๒. ราบเรียบสงบนิ่ง ดูน้ำในสระที่ไม่มีลมพัด ไม่มีสิ่งรบกวนให้น้ำกระเพื่อม ๓. อ่อนโยนควรแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน และไม่กระวนกระวาย^{๑๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “Meditation” ๒ แบบคือ Tranquility Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญา ที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ส่วนตัวสมาธินั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลง ไปว่า Concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไรจิตต้อง Concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่มุ่งไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ Concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา สมาธินั้นแปลง่ายๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกทีเดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอจับอยู่กับสิ่งใดก็มั่งคั่งอยู่กับสิ่งนั้นแล้วเกินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวสิ่งอื่นเข้ามาแทรกมาทวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างที่เราพูดกันว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือ จิตมีอารมณ์เดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”^{๑๔}

สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การทำให้จิตใจตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรากำหนด อยู่ในขณะนั้น จนเกิดเป็นจิตมีอารมณ์เดียว หรือที่เรียกว่า “เอกัคคตา” สภาวะที่มีจิตมีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว ถ้าหากฝึกสมาธิดีแล้ว สมาธิจะทำให้เกิดปัญญา และเป็นคนที่มองโลกในความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การที่มีจิตนิ่งแน่วแน่มั่นสามารถทำให้เรามีพลังด้านจิตใจที่แข็งแกร่งตามไปด้วย และทำให้กายกับจิตใจนั้นประสานสามัคคีกันอีกทางหนึ่ง และทำให้ชีวิตเรามีแต่ความสุขเพราะมีสมาธิมากำกับนั่นเอง

๒.๑.๒ ประเภทของสมาธิ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวว่า สมาธิคือปัญญาในการสำรวจ แล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่หลงใหลเข้าออกก็ดี ในคำภวานาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้น เรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดฌาน มี ๕ อย่าง ดังนี้

^{๑๓} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, (พระนคร : สยาม, ๒๕๓๖), หน้า ๙.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), คู่มือชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๐ - ๑๘๑.

(๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือ จะแน่วแน้อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตา มี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่าปฐวีๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน ก็เลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

(๑) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

(๒) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

(๓) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทัญญธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และอาสวักขยสมาธิ

(๔) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาบุริสสมาธิ ได้แก่สมาธิของมหาบุรุษ^{๑๕}

พิน ดอกบัว ได้กล่าวประเภทของสมาธิไว้ว่า สมาธิมีหลายระดับจากต่ำไปหาสูงดังนี้

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ สมาธิระดับนี้เป็นสมาธิที่เราทั้งหลายใช้กันในชีวิตประจำวัน เช่นการที่เรียนหนังสือรู้เรื่อง อ่านหนังสือรู้เรื่อง ดูทีวีหรือฟังวิทยุรู้เรื่อง ตลอดถึงการคุยกัันรู้เรื่อง ก็เพราะมีขณิกสมาธินั้นแหละ

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิที่เข้าไปใกล้ หรือเฉียดองค์ฌาน เป็นสมาธิขั้นแน่วแน่ แต่ยังไม่ตั้งลึกลงไปเต็มที่ สมาธิระดับนี้มีในบางคนเท่านั้น

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแนวดังลึกลงไปถึงที่สุดเข้าถึงฌาน สมาธิขั้นนี้สูงสุดมีเฉพาะผู้ที่ได้ฌานเท่านั้น^{๑๖}

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวประเภทของสมาธิว่า สมาธิ แบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้น คือ

๑. ขณิกะสมาธิ เป็นสมาธิตามปกติธรรมดาที่เราปฏิบัติประจำวันในขณะที่ตั้งใจจะประกอบกิจการงานของเรา เป็นสมาธิเบื้องต้น

๒. อุปจาระสมาธิ เป็นสมาธิระดับกลางคือ สูงขึ้นใกล้จะถึงสมาธิในระดับปฐมฌาน (ฌาน ๑)

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

^{๑๖} พิน ดอกบัว, **พระพุทธศาสนากับคนไทย**, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาการ, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘๘.

๓. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงนับตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน (ฌาน ๔)^{๑๗}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวประเภทของสมาธิไว้ว่า จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมีคุณสมบัติสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
๒. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
๓. ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้นๆลงๆ
๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา

รบกวน

๖. นุ่มนวล (มุกกุตตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
๗. ความแก่การงาน (กัมมณียะ) คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว^{๑๘}

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงประเภทของสมาธิไว้ว่า สมาธิ นั้น แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงาน ในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี
๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (neighbourhood concentration)
๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท (attainment concentration) สมาธิในชั้นฌาน เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๑๙}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ อธิบายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรมตามหลักของพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา

^{๑๗} เณก ธนะสิริ, สมาธิกับคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๔๗.

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓๐.

การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นตอน คือ (๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียมคือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่นแน่วคือ เกิดอัปนาภาวนาเข้าถึงฌาน

๓. ในภาษาไทยความหมายเลื่อนมาเป็นการท่องเที่ยวหรือซำๆ ให้หลังก็มี^{๒๐}

สรุปได้ว่า ประเภทของสมาธินั้นสามารถแบ่งออกได้ ๓ ประการ คือ ๑. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะจิต ซึ่งเป็นสมาธิที่เรามีอยู่ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของเราตลอดเวลา เช่น การอ่านหนังสือ การเรียน การขับรถ และการพิจารณาปัญหาต่างๆ ๒. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงขึ้นซึ่งเข้าใกล้องค์ฌาน ที่พระอาจารย์ท่านใช้ภาวนา เพื่อพิจารณาถึงความเป็นจริงในสังขาร ๓. อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่สามารถเข้าถึงฌานได้ และเป็นสมาธิที่ละเอียดปาณิตมากยิ่งขั้นนั่นเอง

๒.๑.๓ ประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิตามที่ได้ศึกษาเอกสารนั้น มีดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญประโยชน์อานาปานสติ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุรื้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรายกันไป สงบโดยเร็วหรือทำให้เกิดยถุรื้อนที่ตนจะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิเศษ และวิมุตติในที่สุด^{๒๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่นั้นเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม ขอบเขตความสำคัญนี้อาจสรุปดังนี้

๑. ประโยชน์แท้ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่ทำให้จิตเหมาะแก่งาน ซึ่งจะนำมาใช้เป็นที่ทำกาสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นสูงสุด

ในทางตรงข้าม ลำพังสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุดหากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้เป็นอันขาด

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พ.ศ. ๒๕๔๐, หน้า ๒๐๓.

^{๒๑} วิมหา (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

๒. ฅานต่าง ๆ ทั้ง ๘ ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมาธิอย่างเดียวกัน ก็ยังเป็นเพียงโลกียะเท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. หลุดพ้นได้ชั่วคราว กล่าวคือ ในภาวะแห่งฅานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธิ นั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่า เป็นโลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกียะ) และกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้)^{๒๒} และเป็นวิกขัมภณวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไปเพราะกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)^{๒๓}

ในพระไตรปิฎก ว่าถึงการใชสมาธิเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ การฝึกอบรมเจริญสมาธิ นั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่างๆ กัน ขอให้พิจารณาตัวอย่างการใช้ประโยชน์ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อทิสฐธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)
๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย^{๒๔}

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า พิจารณาเปรียบเทียบเรื่องของสมาธิกับการฟอกโลหิตในร่างกายก็พอจะเห็นว่า สมาธินี้ก็คือ “การฟอกจิต” เพื่อให้จิตสะอาดผ่องใส ที่เรียกว่าจิตเป็นกุศล เหมือนการฟอกโลหิตดำ (โลหิตเสีย) โดยปอดเป็นผู้ทำงานด้วยการหายใจเอาอากาศซึ่งมีออกซิเจนเข้าไปฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดง คือให้เป็นโลหิตดีไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

ประโยชน์ของสมาธิตามหลักทางพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้คือ

ก. เพื่อความสุขทันตาเห็น เป็นประโยชน์ขั้นต้นคือ ขณะที่มิขณิกะสมาธิ นั้นจะเกิดความรู้สึกอิ่มเอิบใจในความสำราญที่เราตั้งใจทำอะไรลงไปนั้นเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตประจำวันเรียกว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ส่วนที่เราตั้งใจปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะใช้หลักการใดๆ นั้นมีระยะหนึ่งที่เมื่อจิตรวมตัวกันนิ่งตื้นนั้น เราจะรู้สึกมีความสุขอิ่มเอิบใจและเกิดความสุขซึ่งไม่ใช่สุขทางโลกแต่เป็นความสุขความสบายใจที่เกิดขึ้นจากจิตว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้

^{๒๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓๓-๓๓๔.

^{๒๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑)/๕๗: ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓.

ข. เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ คือทำให้มีสติคือความระลึกได้และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเองตลอดเวลาไม่เกิดความประมาท จะคิดจะพูดจะทำกิจการใดก็รอบคอบระวัง มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็วและตัดสินใจด้วยเหตุและผล ปฏิภาณเฉียบแหลมและว่องไวและที่สำคัญที่สุดคือ ความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแสงส่องทางเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้งต่อไป

ค. เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ ในเฉพาะบางคนอาจเกิดมีอำนาจทิพย์ เช่น หูทิพย์ หรือตาทิพย์ หรืออำนาจพิเศษเหนือกว่าธรรมชาติ ที่เรียกว่า อภิญญา หรือ ถ้าเกิดหลงติดอยู่กับสิ่งนี้ที่ พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า เดรัจฉานวิชา พวกเหล่านี้ไม่สามารถจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย

ง. เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้ลดน้อยและหมดไป หมายถึงการห้ามนักิเลสภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางจนหมดไปในที่สุด หมายถึงการบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน^{๒๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึง ประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ ว่ามีประโยชน์ แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าน หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกกลน หรือหอยเหวาศร้าซึมหรือชั่ววาดชั่วระแวงลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานคือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียวย่อมไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์ และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๒๖}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณค่าของสมาธิไว้ว่า เมื่อภิกษุมีจิตตั้งมั่น บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเครื่องยียวน ปราศจากอุปกิเลสทั้งปวง เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงาน ดำรงอยู่อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว หากเธอจะน้อมจิตไปในทางอิทธิฤทธิ์ ก็สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้เป็นอันมาก เช่น

- ก. คนเดียวทำให้เป็นหลายคนหรือ ของน้อยทำให้มากก็ได้
- ข. หลายคำทำให้เป็นคนเดียว หรือของมากทำให้น้อยก็ได้
- ค. ทำให้มืดให้สว่าง ที่ลับทำให้เปิดเผยและที่ปกปิดให้มองเห็นได้

^{๒๕} เฉก ธนะสิริ, **สมาธิกับคุณภาพชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๔๙.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๔.

ข. ทำที่สว่างให้มีด ที่ไม่มีกำบังให้เป็นที่มีกำบัง ทางเดินได้ให้เป็นทางเดินไม่ได้ ที่เห็นได้ กลับเป็นเห็นไม่ได้ก็ได้

ง. เดินทะลุฝา ทะลุกำแพง ทะลุภูเขาก็ได้

จ. ดำลงในแผ่นดินแล้วโผล่ขึ้นมาบนแผ่นดินอย่างดำลงในน้ำแล้วโผล่ขึ้นมาก็ได้

ฉ. เดินบนน้ำโดยไม่จมเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้

ช. เหาะเหินไปในอากาศเหมือนนกหรือนั่งสมาธิอยู่ในอากาศหรือจะอยู่ในอริยาบถใดก็ได้

ณ. จะลูบคลำดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ก็ได้

ญ. จะไปพรหมโลกด้วยกายเนื้อและกายทิพย์ก็ได้^{๒๗}

พิน ดอกบัว ได้กล่าวถึงคุณค่าของสมาธิไว้ว่า ดังทราบกันแล้วว่าคนเราสำคัญที่ใจ ถ้าใจดี เสียอย่าง ทุกอย่างก็พลอยดีไปหมด แต่ถ้าตรงกันข้ามทุกอย่างก็พลอยเสียหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น เรื่องจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ก็ในเมื่อจิตใจเป็นเรื่องสำคัญและจะสำคัญยิ่งขึ้นไปหากเพิ่มสมาธิเข้าไปเสริมขึ้นอีก สมาธิจิตจึงมีประโยชน์มาก ดังจะขอนำมาแสดงในบางประการ คือ

๑. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ในชีวิตประจำวัน คนเราต้องทำการงานต่างๆ ไม่ว่าเก็บ สิ่งของ ปรงอาหาร เย็บผ้า สอนนกกัน ตลอดถึงการไหว้พระสวดมนต์ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนแต่ต้องมีสติ ใช้สมาธิกำกับอยู่ทั้งสิ้น หากไม่มีสมาธิจะมีปัญหามาก เป็นคนหลงๆ ลืมๆ วางกระเป๋าสตางค์ไว้ที่ไหน ก็จำไม่ได้ หากมีสติได้ดั่งไม้เท้าไม่พาเท้าให้ไปพบแต่ก็ถ้อยอยู่ในมือนั่นแหละ ยิ่งการงานที่เกี่ยวกับเครื่องจักร เครื่องกลเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ตลอดถึงการขับรถยนต์ ก็ยิ่งจำต้องมีสติสมาธิอยู่ตลอดเวลา หากไม่มีสมาธิ แม้เพียงชั่ววูบเดียว ก็อาจประสบอันตรายอย่างใหญ่หลวงได้

๒. ประโยชน์ในด้านการเรียน การศึกษาเล่าเรียนเป็นเรื่องยาก จำต้องมีสมาธิเป็น เครื่องมือ มิฉะนั้นจะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่เข้าใจ จะทำการบ้านไม่ได้ และยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่ เกี่ยวกับนามธรรมด้วยแล้วก็ยิ่งจำต้องมีสมาธิเพิ่มขึ้นอีก อย่างการเรียนปรัชญาและการเรียน คณิตศาสตร์เป็นต้นก็จะต้องใช้สมาธิเป็นทวีคูณ ดังนั้นคนที่มีความสมาธิดี จะเรียนเข้าใจง่าย จำได้แม่นยำ รวดเร็วและจดจำได้นาน หรือคนที่มีความสมาธิดีจะเป็นคนเรียนเก่งประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ผิดกับคนไม่มีสมาธิ ก็จะพบแต่ความล้มเหลวในด้านการเรียนตลอดไป

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ คนที่มีความสมาธิ จิตใจจะสงบยังมีความสงบมากเท่าใด ก็มีความสุขและอานาภามากขึ้นเท่านั้น ดังเดียวกับธรรมชาติต่างๆ ในโลก

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ว่า (๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความ กัดกรุ่นวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดใน รถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลายานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่

^{๒๗} สุตตนปิฎก องคุดตนิคายสสติกนิปาโต (เล่ม ๒๐) (พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๒๖.

ฉันทสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาธรรมสุขวิหาร (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนิยฺ แผลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ข้อที่ ๑ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก (๓) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว เสี่ยงกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๒๘}

วิเชียร ขาบุตรบุญทริก ได้อธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า อานิสงค์ของการฝึกสมาธิท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี ๕ ประการด้วยกัน คือ

- ๑) ทำให้เข้าสมาธิได้เพื่อความสุขในภพปัจจุบัน
- ๒) ทำให้เกิดวิปัสสนา
- ๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา
- ๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม
- ๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

นอกจากอานิสงค์ ๕ ประการนี้แล้วผู้ทำสมาธิย่อมได้อานิสงค์หรือประโยชน์จากการทำสมาธิอีกหลายประการ ได้แก่

- ๑) มีจิตใสสบาย ใจเบา ใจสว่าง สดชื่น ไม่คิดร้ายกับผู้อื่น
- ๒) มีใจหนักแน่น ตัดสินใจได้ง่ายและยอมรับผิดได้ง่ายเช่นกัน
- ๓) อภัยให้ผู้อื่น ได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้ความคิดและเหตุผลมาประกอบเท่าใดนัก
- ๔) มีความจำ ความระลึกได้ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปได้ดีขึ้น
- ๕) มีสมาธิ ใจจดจ่อต่อการทำงาน และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น
- ๖) โรคภัยไข้เจ็บจะลดลงหรือหายไปซึ่งแล้วแต่กรณีคือเป็นมากหรือน้อยเป็นนานหรือไม่นาน โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากจิตใจจะหายไ้
- ๗) เมื่อมีภัยมาถึงตัวมักจะมีเหตุไม่ให้มีโอกาสรับภัยนั้นเช่นเปลี่ยนใจในการเดินทาง เป็นต้น
- ๘) เมื่อจิตผิตปกติ จะรู้สึกตัวไวกว่าเดิม เช่น โกรธก็จะรู้สึกตัวว่าจิตของตนผิตปกติและสามารถกล่าวโทษตัวเองได้ด้วย
- ๙) เป็นที่นับถือของคนทั่วไป แม้จะไม่เคยรู้จักกันมาก่อนก็ตาม
- ๑๐) เป็นผู้ที่มีผิวพรรณดี ร่างกายแข็งแรง และดูเป็นคนมีอายุอ่อนกว่าวัย

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

๑๑) จะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี เข้าใจในความเป็นไปของโลกว่าทุกสิ่งทุกอย่างยุติธรรมดีแล้ว

๑๒) จะเป็นผู้ที่มองเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของมันเอง และจะเข้าไปแก้ไขเรื่องนั้นๆ ด้วยความเป็นหน้าที่โดยไม่มีอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี^{๒๙}

พระศรีสุทริทวิ (พิจิต ฐิตวณโณ) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกจิตว่า “การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น” และท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

- ๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูงเพราะมีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน
- ๒) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
- ๓) สามารถทำงานได้มากและได้ผลดีขึ้น
- ๔) ทำให้โรคภัยบางอย่างหายไป
- ๕) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากและมีผิวพรรณผ่องใส
- ๖) ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้พ่อแม่พี่น้องมีความสุขเป็นต้น
- ๗) สามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง^{๓๐}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ได้อธิบายประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้นี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษาจะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้นี้ จนเคยแล้วเอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี^{๓๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ประมวลประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ ดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา: ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

^{๒๙} วิเชียร ขาบุตรบุณทริก, **พุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๐.

^{๓๐} พระศรีวิสุทธิทวิ (พิจิต ฐิตวณโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑), หน้า ๒๒.

^{๓๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘.

๑. ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณุตถญาณทัศนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒. ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุมรรคผลที่หลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่าวิกขัมภณวิมุตติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียะอย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลึกล่อน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยกเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมาธิแบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี

เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑ มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณทวํไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคลดหายและไวขึ้น^{๓๒}

๒.๑.๔ วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักในการฝึกสมาธิภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ อย่างด้วยกัน แยกเป็น ๗ หมวด ดังต่อไปนี้^{๓๓}

๑. กสิณ ๑๐ คือ เครื่องเพ่งทำให้จิตสงบ

- ๑.๑ ปฐวีกสิณ คือ การเพ่งธาตุดิน
- ๑.๒ อาโปกสิณ คือ การเพ่งธาตุน้ำ
- ๑.๓ เตโชกสิณ คือ การเพ่งธาตุไฟ
- ๑.๔ วาโยกสิณ คือ การเพ่งธาตุลม
- ๑.๕ โอทาทกสิณ คือ การเพ่งสีขา
- ๑.๖ ปิตกสิณ คือ การเพ่งสีเหลือง
- ๑.๗ โลหิตกสิณ คือ การเพ่งสีแดง
- ๑.๘ นิลกสิณ คือ การเพ่งสีเขียว
- ๑.๙ อากาสกสิณ คือ การเพ่งอากาศช่องว่าง
- ๑.๑๐ อาโลกกสิณ คือ การเพ่งแสงสว่าง

๒. อสุภะ ๑๐ คือ ซากศพหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของคนหรือสัตว์ที่ตายไปแล้ว เมื่อนึกเปรียบเทียบกับสภาพที่มีชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดความสลดใจ เกิดความสังเวช และเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ลุ่มหลงในร่างกายของตนเองลงไป

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๙ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔-๑๖.

^{๓๓} นกตล เจนอักษร, การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๖), หน้า ๒๘ - ๓๐.

- ๒.๑ อุทุมมัตกะ คือ ศพชิ้นอืด
- ๒.๒ วินีลกะ คือ ศพชิ้นพองเขียว
- ๒.๓ วิปพกะ คือ ศพเน่าเฟะมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
- ๒.๔ วิหิตกะ คือ ศพที่ขาดเป็นท่อน ๆ ส่งกลิ่นเหม็น
- ๒.๕ วิภยิตตกะ คือ ศพที่ถูกสัตว์กัดกินและทะ
- ๒.๖ วิภยิตตกะ คือ ศพที่มีอวัยวะต่าง ๆ กระจายกระเจาเกลื่อนกลาด
- ๒.๗ หตวิภยิตตกะ คือ ศพที่ถูกสับเป็นท่อน ๆ หรือถูกฟันแทงยับเยิน
- ๒.๘ โลหิตกะ คือ ศพที่เต็มไปด้วยเลือด
- ๒.๙ ปุพฺพกะ คือ ศพที่หนอนกำลังไชกัดแทะ
- ๒.๑๐ อัญญิกะ คือ ศพที่เหลือแต่โครงกระดูกกระจาย

๓. อนุสสติ ๑๐ คือ การนึกถึงบุคคลและธรรม อันทำให้เกิดความสงบทางใจ

- ๓.๑ พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระพุทเจ้า
- ๓.๒ ธรรมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระธรรม
- ๓.๓ สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระสงฆ์
- ๓.๔ ศีลานุสสติ คือ การระลึกถึงศีล
- ๓.๕ จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาคทาน
- ๓.๖ เทวตานุสสติ คือ การระลึกถึงเทวดา
- ๓.๗ มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตามตายอยู่เสมอ
- ๓.๘ กายคตานุสสติ คือ การระลึกถึงร่างกายของตนอยู่เสมอ
- ๓.๙ อานาปานุสสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ
- ๓.๑๐ อุปมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระนิพพานว่าเป็นความสุขอย่างยิ่งไม่

ต้องอยู่ในวิถีสงสาร อีกต่อไป

๔. พรหมวิหาร ๔ คือ การอบรมจิตใจโดยยึดถือคุณธรรมของพรหมเป็นตัวอย่างอันจะเป็นเครื่องค้ำจุนโลกให้อยู่อย่างสงบสุข ปราศจากการเบียดเบียน

- ๔.๑ เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
- ๔.๒ กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- ๔.๓ มุทิตา คือ ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นมีความสุข
- ๔.๔ อุเบกขา คือ ความเที่ยงธรรมไม่ติใจ ไม่เสียใจในอารมณ์ต่างๆ

๕. อรูปฌาน ๔ คือ สิ่งที่ไม่ใช้รูป เป็นนามธรรมที่ปรากฏแก่ใจ หรือรู้สึกได้ด้วยใจนำมาบริหารเพื่ออบรมใจให้สงบ

๕.๑ อากาส คือ ความว่างเปล่าปลอดโปร่งไม่มีที่สิ้นสุด ไม่อาจสัมผัสได้ต่างจากอากาศธาตุที่สัมผัสได้ด้วยกาย

- ๕.๒ วิญญาน คือ ธาตุรู้ มีความรู้เป็นลักษณะ
- ๕.๓ ความไม่มีอะไร คือ ความว่างโปร่งใจ ปราศจากความอึดอัดรำคาญ
- ๕.๔ ความสงบ คือ ความมั่นคงของจิตใจ

๖. อาหารปฏิภูลสัญญา คือ กำหนดความน่าเกลียดในอาหารให้เป็นสิ่งปฏิภูลโสโครก ทั้งนี้เพื่อข่มความพอใจ ความอยากอันทำให้เกิดความไม่สงบในกายและใจ การกำหนดอาหารให้น่าเกลียด จึงเป็นอุบายให้เราได้รับประทานอาหารเพียงเพื่อการยังชีพเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อแสวงหารสชาติของอาหาร อันจะทำให้ดิ้นรนชวนวาย ไม่สงบ

๗. ธาตุวัตถาน คือ การกำหนดรูปร่างกายของเรา ประชุมพร้อมกันขึ้นอย่างเหมาะสม ด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ย่อมมีวันที่แตกสลายไปได้แต่ละวิธีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป ส่วนจุดประสงค์ของทุกวิธีก็ตรงกันคือความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งจะทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้น สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติอานาปานสติ (อานาปัสสติสมาธิ) มากกว่าฝึกโดยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า - ออก เป็นเครื่องกำหนด^{๓๔}

ผู้ประสงค์จะปฏิบัติสมาธิ ตามหลักของวิธีฝึกสมาธิหรือปฏิบัติกรรมฐานนั้น พึงทำกิจเบื้องต้นดังนี้เสียก่อน คือ

๑. ควรตัดปัลลโทธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่างๆ ให้หมดไป
๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย
๓. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียมดอกไม้ ธูปเทียนไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานด้วย
๔. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๕. ปฏิบัติในสัณทิต
๖. แผ่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่น
๗. เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ
๘. ระลึกรถึงความจริงแห่งชีวิต
๙. ระลึกรถึงบุญของตน
๑๐. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน^{๓๕}

สรุปได้ว่า สมาธินั้นหากใครได้ฝึกปฏิบัติแม้แต่เพียงที่พระอาจารย์วิปัสสนาจารย์ได้อบรมมาคือ มีสมาธิแค่ข้างกระพริบหู ฐาณกลั่น อานาภาพก็มีมากแล้ว ดังนั้นการที่จิตเรามีสมาธิก็ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ ในทางกายนั้นทำให้เรามีสมาธิกับการเรียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และทำให้ร่างกายหายเครียด ผ่อนคลายลงได้ ส่วนในด้านจิตใจนั้น สมาธินั้นสามารถพอกจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสลดความโลภ โกรธ หลงลงได้ เป็นต้น

^{๓๔} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : เซเว่นพรินติ้งกรุ๊ป, ๒๕๒๗), หน้า ๑-๒.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘.

๒.๑.๕ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเบื้องต้นของการเจริญสติแก่ภิกษุปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เราควรหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว เธอใช้สอยเสนาสนะอันสงัด คือ ป่าโคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่กลางแจ้ง ลอมฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียง อึกทึกน้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน เหมาะเป็นที่พักที่หลีกเร้น เธอไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่ โคนไม้ก็ดี หรือไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๓๖}

“ภิกษุนั้นอาศัยเสนาสนะที่สงัด เช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ดงที่แจ้ง กองฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอึกทึกน้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน เหมาะเป็นที่พักที่หลีกเร้น ภิกษุนั้นอยู่ป่า อยู่โคนไม้ หรืออยู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นมุ่งเฉพาะกัมมัญฐาน”^{๓๗}

“ภิกษุนั้นย่อมเข้าสู่เสนาสนะอันสงัด เช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบกลางแจ้ง ลอมฟาง เธออยู่ป่า อยู่โคนไม้ หรืออยู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น” ตรัสถึงมหาโควินทพราหมณ์สนทนากล่าวสอบทานความเข้าใจถึง “เป็นผู้อยู่ผู้เดียว” กับสุนังกุมารพราหมณ์ ว่า คือ “บุคคลบางคนในโลกนี้ อาศัยเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่แจ้ง และลอมฟาง”^{๓๘}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสบอกการใช้สอยเสนาสนะอันสงัด อันได้แก่ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง มีชอกเขา ถ้ำในภูเขา ป่าช้า ป่าละเมาะ ที่โล่งแจ้ง ลอมฟางที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอึกทึกน้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน ว่า เหมาะเป็นที่พักที่หลีกเร้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และมีปรากฏว่า “ในพรรษาที่ ๓ ขณะประทับจำพรรษา ณ เวฬุวิหาร กรุงราชคฤห์ เศรษฐีกรุงราชคฤห์เลื่อมใสศรัทธาในภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอิริยาบถ จึงได้ทูลขออนุญาตสร้าง

เสนาสนะถวาย จึงทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด ได้แก่ วิหาร เรือนมุงแถบเดียวเรือนชั้น เรือนโล้น และถ้ำที่สร้างขึ้น ทรงอนุโมทนาด้วยพระคาถาเหล่านี้ว่า

“วิหารย่อมป้องกันความหนาวร้อนและสัตว์ร้าย นอกจากนั้น
ยังป้องกันงู ยุงและฝนในคราวหนาวเย็น นอกจากนั้น ยัง
ป้องกันลมและแดดอันร้อนจัดที่เกิดขึ้น การถวายวิหารแก่สงฆ์
เพื่อหลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุขเพื่อเพ่งพินิจ และเพื่อเห็นแจ้ง
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ....”^{๓๙}

^{๓๖} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔ /๕๒๑.

^{๓๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕ ๘/๓๘๕.

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐ /๓๒ /๒๔๘.

^{๓๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔/๘๙-๙๒.

ดังนั้น เสนาสนะอันสงัด และเสนาสนะ ๕ ที่มีผู้สร้างถวาย จึงนับได้ว่า เป็นสถานที่เพื่อหลักเรือนอยู่ เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพินิจ และเพื่อเห็นแจ้ง กล่าวคือเพื่อปฏิบัติธรรมนั่นเองขณะเจริญสติ ควรอยู่ในสภาพเช่นไรจึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก “ภิกษุทั้งหลาย มีสมย์ที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ สมาธินั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้ความสงบประจักษ์ถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะโน้มจิตไปเพื่อให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรม นั้น ๆ” จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวอธิบาย “สมย์” ไว้หมายถึง กาลที่ได้รับสปปายะ ความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ๑. อุตุสปปายะ ๒. อาหารสปปายะ ๓. เสนาสนะสปปายะ ๔. บุคคลสปปายะ ๕. ธัมมัสสวะนสปปายะ^{๔๐}

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสแก่พระอานนถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการปฏิบัติธรรมว่า “เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่อง ความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่อง วิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไป เพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อ นิพพาน”^{๔๑} ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึง เป็นที่สบาย และเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะและวิปัสสนา^{๔๒} มี ๗ ประการ คือ ๑. อาวาส ๒. โคจรคาม ๓. การพูดคุย ๔. บุคคล ๕. โภชนะ ๖. ฤดู ๗. อิริยาบถ^{๔๓} พระดำรัส ข้างต้นนั้น ตรัส การปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่จักพูดคุยไว้เป็นตัวอย่าง เพราะ การปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวก ดังมีปรากฏเป็นคาถา ว่า

อาวาโส โคจรโร ฆสสํ บุคฺคโล โภชนํ อุตุ
อิริยาบถิตี สตตเต อสปปายะ วิวชชโย
สปปายะ สตต เสเวถ เหวณหิ ปฏิปชชโต
น จิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจฺจ อปฺปนา ฯ^{๔๔}
โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้ดีขึ้น พึงเว้นจาก
อสปปายะ อันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่อาศัย)
โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่จะไปบิณฑบาต ภัตตาคาร (ถ้อยคำพูด)

^{๔๐} อัง.ติก.อ. ๒/๑ ๒/๒๕๔.

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๘๙/๒๒๗.

^{๔๒} อัง.นวก.อ. ๓/๑/๒๘๕.

^{๔๓} ม.อ.อ. ๓/๑๘๙/๑๑๗.

^{๔๔} วิสุทฺธิ. ๑/๑๖๑.

บุคคละ (บุคคล) โภชนะ (อาหาร) อุตฺ (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน ยืน เดิน)
แล้วพึงเสพแต่ สัปายะ อันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่างนั้นเช่นกัน เมื่อได้

ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจสำเร็จอัปนาภาวนาในกาลไม่นานนัก^{๔๕} ในคัมภีร์วิ
สุทธิมรรคก็มีปรากฏว่า

“เมื่อโยคาวจรภิกขุรูปใด แม้ทำโยคะโดยนัยวิปัสสนาดังกล่าวมานี้อยู่ นัยวิปัสสนาก็ยังไม่
ถึงพร้อม โยคาวจรภิกขุรูปนั้นพึงทำอินทรีย์ให้กล้าด้วยอำนาจแห่งอาการ ๙ อย่างนี้ว่า

นวกาการเหติ อินทริยานิ ติกฺขานิ ภวนติ อุปฺปนฺนูปฺปนฺนํ สงฺขารํ ขยเมว ปสฺสตีตตถ
จ สกฺกจฺจกิริยา ย สมฺปาเทติ, สาทจฺจกิริยา ย สมฺปาเทติ, สปปายกิริยา ย สมฺปาเทติ สมาธิสฺสจ นิमितฺตค
คาเหณ, โพฆณฺคานญจ อนุปฺตตฺนตฺตาย กาเย จ ชีวีเต จ อนุตฺตรํ จ อพฺยสาเนนาติ^{๔๖}

อินทรีย์ทั้งหลาย มีสัทธินทรีย์ เป็นต้น ย่อมกล้าแข็งด้วยอาการ ๙ คือ ดูแต่ความสิ้นไป
แห่งสังขารทั้งหลายที่เกิด ๆ ขึ้นถ่ายเดียว ๑ และในการดูความสิ้นนั้นยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วย
การทำด้วยความมีสติ ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดยสัจจกิริยาทำติดต่อ ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้
ถึงพร้อมโดยสัปายกิริยา ทำอย่างสบาย คือเสพสัปายะทั้ง ๗ มีอาวาสสัปายะเป็นต้น ๑ ยัง
วิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยจับนิมิตของสมาธิในวิปัสสนาให้ได้ ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดย
กิริยาที่ยังโพฆณคให้เป็นไปตามควร ๑ เข้าไปตั้งไว้ซึ่งความไม่โยตีในร่างกายและชีวิต ๑ ในการเข้าไป
ตั้งไว้ซึ่งความไม่โยตีในร่างกายและชีวิตนั้น ยังภาวนาให้ถึงพร้อมโดยข่ม ความทุกข์ที่เกิดขึ้นออกไป
เสียจากความโยตีในร่างกายและชีวิตให้จงได้ ๑ ยังภาวนาให้ถึงพร้อมโดยไม่เลิกภาวนาเสียในระหว่าง
๑ แล้วเว้นอสัปายะ ๗ เสพสัปายะ ๗”^{๔๗}

ดังนั้น การรักษาปฏิภาคนิมิตเพื่อสำเร็จอัปนาภาวนา และการทำอินทรีย์ให้กล้าโดยนัย
วิปัสสนา พึงเว้นจากอสัปายะอันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ และพึงเสพแต่สัปายะอันควรแก่ภาวนา
สมาธิ ๗

๒.๑.๖ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม

สถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจรเพื่อรักษาปฏิภาคนิมิตและทำอินทรีย์ให้กล้า จึงพึงเว้น
จากอสัปายะ๗และพึงประกอบด้วยสัปายะ ๗ สัปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดกุศล

^{๔๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๑๓), หน้า ๑๐๐.

^{๔๖} วิสุทธิ. ๓/๒๓๙.

^{๔๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๑๓), หน้า ๖๑-๖๒.

สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อกูลในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย^{๔๘} ส่วนข้อสัปปายะก็มีความหมายตรงกันข้ามกับสัปปายะ

สัปปายะ ๗ และข้อสัปปายะ ๗ ได้แก่

๑. อาวาส บางแห่งเรียก เสนาสนะ
 ๒. โคจรคาม
 ๓. ภัตตาคาร บางแห่งเรียก ธัมมัสสวนะ
 ๔. บุคคล
 ๕. โภชนะ บางแห่งเรียก อาหาระ
 ๖. ฤดู
 ๗. อิริยาบถ”
- จะได้แสดงอธิบาย เป็นลำดับไป คือ

๑. อาวาส (ที่อยู่)

อาวาส หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่พักที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะ ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอาวาสใด นิमितที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็น สมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อาวาสนี้นับเป็นข้อสัปปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอาวาสใด นิमितเกิดและถาวรด้วย สติที่ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานียติสเถระผู้อยู่ ณ นาคบรรพต อาวาสนี้นับ เป็น สัปปายะ เพราะเหตุนั้น ในวิหารใด อาวาสที่อยู่มีหลายแห่งโยคาวจรพึงล่องอยู่ในอาวาสเหล่านั้น แห่งละ ๓ วัน จิตของเธอเป็นเอกัคคะ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในอาวาสแห่งใด ก็อยู่ในอาวาสแห่งนั้นเพราะความที่มีอาวาสเป็นสัปปายะแท้ ๆ ภิคุ ๕๐๐ รูป ผู้อยู่ในถ้ำจุฬานาคในตัมพปณณทวิป ถือเอาแก้วมัญฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุฬานาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด ส่วนพระอริยบุคคลเบื้องต่ำมีพระโสดาบันเป็นต้น และท่านผู้ได้อริยภูมิในที่อื่นแล้ว มาบรรลุพระอรหัตต์ในถ้ำจุฬานาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอาวาสสัปปายะแห่งอื่นๆ เช่น จิตตลบรรพต วิหาร ก็เช่นกัน^{๔๙}

ในกัมมัฏฐานคณนิตเทศอนแก๊สมาธิภาวนา แสดงไว้ว่า " . . . อันโยคาวจรผู้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสียแล้ว พำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม. . . " ^{๕๐} เป็นการกล่าวให้โยคาวจรรู้จักหลีกเลี่ยงอาวาสสัปปายะแล้วเลือกอาวาสสัปปายะเพื่อประโยชน์แก่การบำเพ็ญสมาธิของตน ได้กล่าวแนวทางการปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ไว้ว่า

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พรินตติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๖.

^{๔๙} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๑

^{๕๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๗๘.

มหาวาส์ นวาวาส์ ชรวาวาส์ จ ปณณี
 โสณทัตติ ปณณณจ ปุปผณจ ผล ปณฐิตเมว จ
 นคร ทารุณา เขตต์ วิสภาคณ ปณณ
 ปจจนตสีมาสปาย ยตถ มิตโต น ลพภติ
 อฏฐารเสตานิ ฐานานิ อิติ วิญญาย ปณทิตโต
 อารกา ปริวชเชยย มคค ปณณิย ยถาติ^{๕๑} คือ

๑. มหนตตติ	ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตติ	ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่แล้วดี)
๓. ชินณกตติ	ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปณณสนนิสสิตตติ	ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณทัตติ	วิหารมีสระพังน้ำ
๖. ปณณ	วิหารมีไม้ใบ (ที่เป็นผัก)
๗. ปุปผ	วิหารมีไม้ดอก
๘. ผล	วิหารมีไม้ผล
๙. ปณณนียตา	ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น
๑. นครสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุณสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดป่าไม้
๑๒. เขตตสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดที่นา (ของชาวบ้าน)
๑๓. วิสภาคณ ปุคคณ อตถิตา	ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่
๑๔. ปณณสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดท่า
๑๕. ปจจนตสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดปลายแดน
๑๖. รชชสีมนตรสนนิสสิตตา	ความเป็นวิหารติดที่ระหว่างพรมแดน
๑๗. อสปปายตา	ความเป็นวิหารไม่เป็นสปปายะ
๑๘. กลยาณมิตตาน อลาโภ	วิหารที่หากกลยาณมิตรไม่ได้ ^{๕๒}

ส่วนวิหารที่ชื่อว่า **วิหารเหมาะสม** ที่ควรต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ
 ๕ ประการ คุณสมบัติเหล่านี้ คือ

๑. นาติทुरु โหติ นาจจาสนน คมนาคมนสมปนน์ ฯ เสนาสนะในศาสนานี้เป็นที่ไม่ไกลนัก
 ไม่ไกลนัก ไปมาสะดวก

๒. ทิวา อปโปภินณ รตตี อปุปสทท อปพนิกุโฆส ฯ กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มี
 เสียงอีกทีก

^{๕๑} วิสุทฺธิ. ๑/๑๑๘.

^{๕๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, หน้า ๗๘-๗๙.

๓. อุปัทสนกสวาทตปสรีสปสมผลส โหติ ฯ ปราศจากสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

๔. ตสมิ โข ปน เสนาสเน วิหรนตสส อปกลิเรเนว อุปุชชนติ จีวรปิณฑปาตเสนาสน คิลานปัจจยเภสัชชปริขารรา ฯ

ภิกษุพำนักอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร ปิณฑปาต เสนาสเน และคิลานปัจจยเภสัชชบริหารทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ผิดเคื่องเลย

๕. ตสมิ โข ปน เสนาสเน เถรา ภิกขุ วิหรนติ พหุสุตฺตา อาคตาคมา ฌมมธรา วินยธรา มาติกาธรา เต กาเลน กาลํ อุปสงกมิตฺวา ปริปุจฉติ ปริปนฺนติ ‘อิทํ ภนฺเต กถํ อิมสฺส โก อตฺถโถติ อสฺส เต อายสฺมนโต อวิวิฏฺเฐ จ วิหรนติ อนุตฺตานิโกตฺถจ อนุตฺตานิโกโรนฺติ อนเณวฺหิตฺสฺ จ กงฺขณฺฐานิเยสุ ฌมเมสุ กงฺขํ ปฏิวิโนเทนฺติ ฯ’^{๕๓}

ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต คล่องอาคม ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ย่อมอยู่ในเสนาสนะนั้น ภิกษุเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันควร ได้สอบถามข้อธรรมข้ออรธ ว่า "ท่านเจ้าข้า บทนี้เป็นอย่างไร" ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้ต้นข้อที่ยังมิได้ ทำให้ต้นและบรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลายๆอย่าง^{๕๔}

๒. โคจรคาม

โคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โคจรอสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึงเลือกโคจรคามสัปปายะ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑,๐๐๐ ชั่วคันธนู หรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ เป็นที่มีภิกษาสมบุรณ์หาง่าย หมู่บ้านนั้น นับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ^{๕๕} ที่ว่าอสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ ๑. ไกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก ๒. เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ ๓. บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓. ภัตตะ (การพุดคุย)

ภัตตะ หมายถึง การพุดคุย หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัตตะอสัปปายะ คือ การพุดคุยหรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัตตะสัปปายะ คือ การพุดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสม

^{๕๓} วิสุทฺธิ. ๑/๑๑๙.

^{๕๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธีมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๘๙-๙๐ .

^{๕๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธีมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๐๒.

ในระหว่างการปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์พุดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิและปฏิกากนิมิตในวิปัสสนาณัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพุดน้อย ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัสสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิกากนิมิต^{๕๖} ทั้งติรัจฉานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา และกถาวัตถุ ๑ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสาสนา

ติรัจฉานกถา ๓๒ คือ เรื่องขัดมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ ได้แก่

๑. ราชกถา กล่าวถึงพระยามหากษัตริย์
๒. โจรกถา กล่าวถึงโจร
๓. มหามัตตกถา กล่าวถึงมหาอำมาตย์
๔. เสนากถา กล่าวถึงเสนา
๕. ภยกถา กล่าวถึงภัยอันตราย
๖. ยุทธกถา กล่าวถึงการสงคราม
๗. อन्नกถา กล่าวถึงข้าว
๘. ปานกถา กล่าวถึงน้ำ
๙. วัตถุกถา กล่าวถึงผ้าถุงผ้าห่ม
๑๐. สยนกถา กล่าวถึงที่หลับที่นอน
๑๑. มาลากถา กล่าวถึงดอกไม้สรรพต่าง ๆ
๑๒. คันธกถา กล่าวถึงเครื่องหอมเครื่องลูบไล้ชโลมทา
๑๓. ญาติกถา กล่าวถึงญาติแห่งตน
๑๔. ยานกถา กล่าวถึงยวดยานคานหามช้างม้ารถเกวียนมีประเภทต่างๆ
๑๕. คามกถา กล่าวถึงบ้านว่าบ้านตำบล
๑๖. นิคมกถา กล่าวถึงนิคม
๑๗. ชนปทกถา กล่าวถึงชนบท
๑๘. นครกถา กล่าวถึงเมืองใหญ่
๑๙. อิตถีกถา กล่าวถึงผู้หญิง
๒๐. ปุริสกถา กล่าวถึงผู้ชาย

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

๒๑. สุรกถา กล่าวถึงคนกล้า ๆ ช้างกล้าเสือกล้า ศีกสงคราม
 ๒๒. วิสิขกถา กล่าวถึงตรอกน้อยตรอกใหญ่ถนนหนทาง
 ๒๓. กุมภทาสีกถา กล่าวถึงกุมภทาสีที่ตักน้ำ
 ๒๔. ปุพพเปตกถา กล่าวถึงญาติที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อน ๆ
 ๒๕. นานัตตกถา กล่าวถึงเรื่องต่าง ๆ แต่บรรดาที่หาประโยชน์มิได้
 ๒๖. โลกุกขาณิกกถา กล่าวถึงลัทธิโกหก อันพาลในโลกเจรงจากัน
 ๒๗. สมุททักขาณิกกถา กล่าวถึงมหาสมุทร สาคร ทะเล
 ๒๘. อิติภวาทกถา กล่าวถึงภวและอภวมี ๖ ประการ คือ กล่าวสัสสตทิฏฐิ กล่าวอุท
 เณททิฏฐิ กล่าวถึงเจริญในสมบัติ กล่าวถึงเสื่อมจากสมบัติ กล่าวสรรเสริญความสุขในเสพย์กาม กล่าว
 อัตตกิลมณานุโยคประกอบความเพียรให้ลำบากกายเป็นฝ่ายปฏิบัติแห่งเดียรฉัย
 ๒๙. อรณญกถา กล่าวถึงป่า
 ๓๐. ปพพกถา กล่าวถึงภูเขา
 ๓๑. นทีกถา กล่าวถึงแม่น้ำ
 ๓๒. ทิปกถา กล่าวถึงเกาะต่างๆ^{๕๗}

วิคคาหิกกถา คือ ถ้อยคำที่แก่งแย่งกัน ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ได้แก่

๑. น ตฺว อิมํ ธมมวินยํ อาชานิสฺสตี ทานํไม่รู้ธรรมวินัย
๒. อหํ อิมํ ธมมวินยํ อาชานามิ ข้าพเจ้ารู้ธรรมวินัย
๓. กิ ตฺว อิมํ ธมมวินยํ อาชานิสฺสตี ทานํจะรู้ได้อย่างไร
๔. มิจฺฉาปฏิปนฺโน ตวมสึ ทานํเป็นผู้ปฏิบัติผิด
๕. อหฺมสฺมี สฺมมาปฏิปนฺโน ส่วนข้าพเจ้าปฏิบัติถูก จึงรู้ได้
๖. สหิตํ เม คำพูดของข้าพเจ้าตรงกันในเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงมีประโยชน์
๗. อสหิตํ เต ของท่านไม่ตรงกันในเบื้องต้นและเบื้องปลาย จึงไม่มีประโยชน์
๘. ปุเรวจนียํ ปจฺฉา อวจ คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกลับกล่าวทีหลัง
๙. ปจฺฉาวจนียํ ปุเร อวจ แต่คำพูดที่ควรกล่าวทีหลัง ท่านกลับกล่าวก่อน
๑๐. อธิจิณฺณเต วิปราวตฺตํ คำพูดของข้าพเจ้าเพียงคำเดียวสามารถทำลายคำพูด
 ของท่าน

๑๑. อาโรปีโต เต วาโท ข้าพเจ้าจับผิดความเห็นของท่านได้แล้ว
๑๒. นิคฺคหิตो ตวมสึ ทานํจึงถูกข้าพเจ้าข่มไว้
๑๓. จร วาทปโมกฺขาย ทานํจงพยายามแสวงหาความรู้จากสำนักต่างๆมาปลด
 ปลื้อง

^{๕๗} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑-๑๕๒.

แก้ไขคำพูดของท่านที่ถูกข้าพเจ้าข่มไว้นี้ด้วย

๑๔. นิพเพฐะหิ วา สเจ ปิโหสิ ถ้าท่านยังเชื่อในความสามารถของท่าน ก็จงแก้ไข
มา^{๕๘}

กถาวัตถุ ๑๐ ประการ คือ ถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ได้แก่

๑. อปิจตาทกถิ พุทธเรื่องความมักน้อย
๒. สนตมฺมฐิกถิ พุทธเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของ ของที่ตนได้มา
๓. ปวิเวกกถิ พุทธเรื่องความสงบทางกาย วาจา ใจ
๔. อสํสัคคกถิ พุทธเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์
๕. วิริยารมภกถิ พุทธเรื่องการขยันหมั่นเพียร
๖. สीलกถิ พุทธเรื่องศีล
๗. สมာธิกถิ พุทธเรื่องสมาธิ
๘. ปญญาถิ พุทธเรื่องปัญญา
๙. วิมุตติกถิ พุทธเรื่องอรหัตตผล
๑๐. วิมุตติญาณทสสนกถิ พุทธเรื่องปัจจุเวกขณญาณ ที่เกี่ยวกับอรหัตตผล และ

นิพพาน^{๕๙}

๔. บุคคล

บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติด้วยและบุคคล สัปปายะ คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติ โยคาวจรพึงเลือกคบบุคคล สัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตนในขณะกำลังปฏิบัติ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำกายให้มันคงชอบ บำรุงประคบประหงมตบแต่งร่างกาย (กายทพหิพฺหุโล)^{๖๐} มีปกติพูดติรัจฉานกถา ๓๒ (ติรัจฉานกถิโก) เป็นอสัปปายะ เพราะว่าเขามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป ฉะนั้น และ เพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โกฏิบรรพตวิหาร เสื่อม เพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนบุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติรัจฉานกถา (อติรัจฉานกถิโก) ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ

^{๕๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๘/๗.

^{๕๙} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๒.

^{๖๐} วิสุทธิ. มหาฐีกาว่า คือแทนที่จะมุ่งทำความตั้งมั่นทางจิต กลับไปสนใจทำความมันคงทางกาย ซึ่ง มหาฐีกาให้รรถอธิบายว่า ขวนขวายแต่ปรนปรีร่างกาย ดังบาลีที่หมายเอา ข้อนีกล่าวไว้ว่า บริโภคจนเต็มท้อง ตามที่ต้องการแล้วประกอบความสุขในการนอนอยู่เป็นประจำ.

ปัญหาที่คุณ (สีกาที่คุณสมปนโน) ซึ่งโยคาวจรได้อาศัยแล้ว เป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิย่อมจะเป็นสมาธิหรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้

๕. โภชนะ

โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร และโภชนอสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทง่าย เป็นที่สมควร แก่การบริโภคของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็น สัปปายะแก่โยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ผาต ๔ อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อ ยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรส ๔ อย่างนี้ ตามสมควรไป^{๖๑}

๖. ฤดู

ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่าง ได้แก่ ฤดูอสัปปายะ คือสภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและฤดูสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น โยคาวจรบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่

^{๖๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๐๓.

ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายซุ่มหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับ หงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใส ตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอุปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นอุปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น^{๖๒}

๗. อิริยาบถ

อิริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาบถอุปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถอุปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิรวรณะได้ไม่เกิด

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคาวจรบางท่าน เมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิรวรณะเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีใน อิริยาบถนั่ง ยืน บางท่าน เมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิรวรณะเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิรวรณะ อิริยาบถนั้นจัดเป็นอุปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น เหตุฉะนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองในอาวาส^{๖๓}

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอุปปายะด้วยพระดำรัสอื่น เช่น สมัย^{๖๔} อันมีอรรธาธิบายว่า คือ กาลที่ได้รับอุปปายะความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ธรรมเป็นที่สะดวกสบายแก่การเจริญปัญญา มี อุตุอุปปายะ อาหารอุปปายะ(โภชนอุปปายะ) เสนาสนะอุปปายะ(อาวาสอุปปายะ) บุคคลอุปปายะ และธัมมัสสวนอุปปายะ(ภัสสะอุปปายะ)

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

^{๖๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๐๓.

^{๖๔} อภ.ติ.อ. ๒/๑๒/๒๕๔.

๒.๒ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนายึดหลัก สีล สมาธิ ปัญญา จากหลักฐานที่ปรากฏได้แก่

๑. วิสุทธิ ๗ ที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวกะพระปุณณมันตานีบุตร ณ ปาอันธวัน ในเวลาเย็น ถึงเป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ตามลำดับวิสุทธิ ๗ สรุปเนื้อความได้ ดังนี้ว่า “ท่านประพจน์พรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคของเรา” ท่านตอบว่า “ขอรับ แต่ประพจน์พรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเพื่อสืลวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งศีล) เพื่อจิตตวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งจิต) ทิฏฐิวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งทิฏฐิ) เพื่อกังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย) เพื่อมคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง) เพื่อปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน) เพื่อญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ) ก็หาไม่ แต่เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน^{๖๕} ซึ่งมีใช้สืลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเปรียบเทียบวิสุทธิด้วย รถ ๗ ผลัด คือ สืลวิสุทธิมีจิตตวิสุทธิเป็นเป้าหมาย จิตตวิสุทธิมีทิฏฐิวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ทิฏฐิวิสุทธิมีกังขาวิตรณวิสุทธิเป็นเป้าหมาย กังขาวิตรณ วิสุทธิมีมคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย มคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิมีปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิมีญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ญาณทัสสนวิสุทธิมีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย”^{๖๖}

สรุป เป็นศีล สมาธิ และปัญญาได้ คือ ศีล คือ สืลวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งศีล) สมาธิ คือ จิตตวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งจิต) ปัญญา คือ ทิฏฐิวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งทิฏฐิ) กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย) มคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง) ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน) และญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ)

๒. บิรุตฺต^{๖๗} ๓ อันเป็นคำตอบของพระอานนท์ ในนิกคัมมสูตรแก่เจ้าอภัยลิจฉวีและเจ้าบัณฑิตกุมารลิจฉวี ที่ตรัสถามเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมระหว่างนิครนถนาฏบุตร กับพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ นิครนถนาฏบุตรเป็นสัพพัญญู(ผู้รู้ทุกสิ่ง) มองเห็นทุกอย่าง ปฏิบัติญาณทัสสนะโดยไม่เหลือว่า ‘เมื่อเราเดิน ยืน หลับ และตื่น ญาณทัสสนะ’^{๖๗} ก็ปรากฏเป็นนิตย’ เขาบัญญัติว่ากรรมเก่าสิ้นสุดเพราะตบะ(การบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก) บัญญัติการกำจัดเหตุได้เพราะไม่ทำกรรมใหม่ ด้วยเหตุนี้ เพราะกรรมสิ้นไปทุกขจึงสิ้นไป เพราะทุกขสิ้นไปเวทนาจึงสิ้นไป เพราะเวทนาสิ้นไป ทุกขทั้งสิ้นจึงจักเป็นอันสลายไป การล่วงพ้นทุกขทั้งสิ้นย่อมมีได้ด้วยความบริสุทธิ์ที่ทำให้

^{๖๕} อนุปาทาปรินิพพาน หมายถึง ปรินิพพานที่หาปัจจัยปรุงแต่งมิได้ แต่ในที่นี้ พระเถระหมายเอาสภาวะ เป็นที่สุด เป็นเงื่อนไขปลาย เป็นที่จบการประพจน์พรหมจรรย์ของท่านผู้ถือปัจจัยปรินิพพาน (ม.ม.อ. ๒/๒๕๘/๖๓-๖๔).

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓.

^{๖๗} ญาณทัสสนะ หมายถึง พระสัพพัญญุตญาณ (อง.ตัก.อ. ๒/๗๕/๒๒๖).

กิเลสสิ้นไปซึ่งประจักษ์ชัดด้วยตนเองนี้ ด้วยประการฉะนี้ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ในเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคตรัสไว้อย่างไร”

ท่านพระอานนทตอบ “ท่านอภัย ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการ คือ

๑. ภาวธรรมวินัยนี้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอไม่ทำกรรมใหม่ และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้(กิเลส)สิ้นไปโดยคิดว่า “ความบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ทำให้กิเลสสิ้นไป ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อัญญาชนพึงรู้เฉพาะตน”

๒. ภาวธรรมวินัยนี้มีศีล สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจุดตถุณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอไม่ทำกรรมใหม่ และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้ (กิเลส) สิ้นไป...

๓. ภาวธรรมวินัยนี้มีศีลอย่างนี้ เพียบพร้อมด้วยสมาธิอย่างนี้ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบันเธอไม่ทำกรรมใหม่และรับผลกรรมเก่าแล้วทำให้ (กิเลส) สิ้นไป...

ความบริสุทธิ์ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป ๓ ประการนี้แลอันพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ได้ตรัสไว้ชอบแล้ว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวงพ้นความโศก ความร่ำไร เพื่อความสิ้นทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”^{๖๘}

๓. มรรคมงคล ๘ ในข้อนี้มีปรากฏที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในกัณทรกสูตร

“ภิกษุจำนวนมากผู้เป็นอรหันตชีนาสพอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ” ซึ่งกิจที่ควรทำ ก็หมายถึงกิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดรู้ทุกข์ การละเหตุเกิดแห่งทุกข์การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ และการอบรมมรรคมงคล ๘ ให้เจริญ และการอบรมมรรคมงคล ๘ หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ ในมรรคมงคล ๘ สัมมาสติ สัมมาสมาธิสรุปเป็นศีล สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สรุปเป็นสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สรุปเป็นปัญญา

การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงยึดหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา ดังมีพระบาลีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

สีเล ปติญฺญาย นโร สพลฺลญฺ จิตฺตํ ปญฺญญจ ภาวยํ

อาตาปี นิปโก ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชฏฺฐํ

ภิกษุผู้เป็นคนฉลาด มีความเพียร มีปัญญา บริหารตนตั้งอยู่ในศีลแล้วอบรม

^{๖๘} อก.ทุก.(ไทย) ๒ /๗๕/๒๙๗-๒๙๘.

จิตและปัญญาอยู่ นั้น พึงถางขัณฑ์ได้^{๖๙}
 อานิสงส์ศีล สมาธิ ปัญญา มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังจะพรรณนาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสศีลมีผลและอานิสงส์ ดังนี้ว่า
 "ดูกรอานนท์ ก็แลศีลเป็นกุศล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นผล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์"

“อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของผู้มีศีล ๕ ประการ ได้แก่

๑. บุคคลในโลกนี้เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้ประสบกองแห่งโภคะใหญ่มีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
๒. กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมพึงไป
๓. ผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คฤหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตามย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่เคอะเขินเข้าไป
๔. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา
๕. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”

อานิสงส์ของศีลยังมีอีก คือ ความเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นเบื้องต้น มีความสันติสุขเป็นที่สุด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้โดยนัยว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้กระทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลายเถิดหมั่น ประกอบกรรมเครื่องสงบภายในตน ไม่เหินห่างจากฉันทประกอบด้วยวิปัสสนาเพิ่มพูนเรือนว่าง"^{๗๐}

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาบติสารีบุตร กล่าวศีล ๕ อย่าง สรุปได้ดังนี้

๑. ปริยัตตปาริสุทธิศีล ศีลของอนุปสัมบันทั้งหลายผู้มีสิกขาบทเป็นที่สุด
๒. อปริยัตตปาริสุทธิศีล ศีลของอนุปสัมบันทั้งหลายผู้มีสิกขาบทไม่มีที่สุด
๓. ปริบุญณปาริสุทธิศีล ศีลของกัลยาณบุรุษทั้งหลาย ผู้ประกอบในกุศลธรรม ผู้กระทำให้บริบูรณ์ในธรรมอันจรดแดนแห่งพระเสขะ ผู้ไม่อาลัยในร่างกายและชีวิต ผู้มีชีวิตอันละแล้ว
๔. อปรามัญญปาริสุทธิศีล ศีลของพระเสขะบุคคล ๗ จำพวก
๕. ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศีล ศีลของพระชินาสพทั้งหลายผู้เป็นสาวกของพระตถาคตเจ้า ศีลของพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ศีลของพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย^{๗๑}

^{๖๙} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖.

^{๗๐} ม.ม., (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

^{๗๑} ข.ป., (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้อีกว่า

“ศิลป์ของอนุสัมบันทั้งหลายนั้นเป็น ปริยัตติปาริสุทธิศิลป์ แม้เป็นศิลป์ที่สูงสุดด้วยอำนาจแห่งการนับก็ตาม พึงทราบว่าเป็นอปริยัตติปาริสุทธิศิลป์ เพราะหมายเอาภาวะสมาทานโดยไม่มีส่วนเหลือ และภาวะที่ไม่แสดงที่สุดได้ด้วยอำนาจลาภ ยศ ญาติ องค์กรวัยวะ และชีวิต เหมือนศิลป์ของพระอัมพาทกมหาตีสสระผู้อยู่ในจีวรคุมพิหาร ท่านไม่ละสัปปริสาณุสสติ แม้เมื่อความสงสัยในชีวิตมีอยู่ ท่านก็ไม่ยอมล่วงละเมิดสิกขาบท อาศัยอปริยัตติปาริสุทธิศิลป์ ได้บรรลุพระอรหัตต์ทั้งที่อยู่บนหลังอุบาสก”^{๗๒}

ศิลป์ของสัตบุรุษทั้งหลายมีพระอรหัตต์เป็นต้น พึงทราบว่าเป็น ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศิลป์ เพราะเป็นศิลป์ที่บริสุทธิ์โดยทำความกระวนกระวายทั้งปวงให้สงบ เหมือนพระมหาเถระรูปใดรูปหนึ่งแม้อาพาธอย่างหนักไม่อาจที่จะฉันอาหารด้วยมือของตนได้ นอนกลิ้งเกลือกอยู่ในมูตรและกรีสของตน ภิกษุหนุ่มรูปใดรูปหนึ่งเห็นอาการของท่านนั้นแล้วพูดว่า “โอ สังฆารคือชีวิตเป็นทุกข์” พระมหาเถระได้พูดกับภิกษุหนุ่มนั้นว่า “เธอ ฉันตายลงเดี๋ยวนี้ก็จักได้สวรรค์สมบัติ ฉันไม่มีข้อสงสัยในข้อนี้ ขึ้นชื่อว่า สมบัติที่ได้มาเพราะทำลายศิลป์ ก็เป็นเช่นเดียวกับได้ความเป็นคฤหัสถ์เพราะบอกคืนสิกขา” ครั้นแล้วจึงได้ตั้งใจว่า “เราจักตายพร้อมกับศิลป์นี้นั่นเทียว” นอนอยู่ ณ ที่นั้นนั้นแหละพิจารณาโรคนี้ได้บรรลุพระอรหัตต์แล้ว”^{๗๓}

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาบติสารีบุตรยังกล่าวถึงศิลป์ ๕ ประเภท อีก คือ

๑. การละกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศิลป์
๒. การเว้นกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศิลป์
๓. เจตนาที่เป็นข้าศึกต่อกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศิลป์
๔. ความสำรวมกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศิลป์
๕. ความไม่ล่วงละเมิดกิเลสทั้งปวงด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าศิลป์

ศิลปดังกล่าวนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิเพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเพื่อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับเพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสในเรื่องสมาธิ ดังนี้ว่า

“อานนท สมาธิ มียถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง) เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์”^{๗๔}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญสมาธิมี ๕ ประการ ได้แก่

^{๗๒} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕-๖๖.

^{๗๓} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๗๔} อัง.ทสก, (ไทย) ๒๔/๒/๔.

๑. มีทิวฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอนิสงส์

ภิกษุเหล่าใดสำเร็จสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ขั้นอัปปนาสมาธิขึ้นไปยอมเจริญสมาธิด้วยประสงค์ว่า จักเข้าสมาบัติให้จิตมีอารมณ์เดียวอยู่เป็นสุขตลอดวัน การเจริญอัปปนาสมาธิของภิกษุเหล่านั้น ชื่อว่า ทิวฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอนิสงส์ เพราะเหตุนั้นในสัลเลขสูตรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสกะพระจุนทะ ว่า "ดูกรจุนทะ ฌานธรรมที่พาหิรภรรพชิตบำเพ็ญเหล่านั้นหาเรียก สัลเลขะ(ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ) ในอริยวินัยไม่ ฌานธรรมเหล่านั้นเรียก ทิวฏฐธรรมสุขวิหารในอริยวินัย"^{๗๕}

๒. มีวิปัสสนาเป็นอนิสงส์

ทั้งการเจริญอัปปนาสมาธิ ทั้งการเจริญอุปจารสมาธิ โดยนัยแห่งการได้ช่องในที่คับแคบแห่งพระเสขะและปุณณทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิด้วยประสงค์ว่า ออกจากสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอนิสงส์ เพราะสมาธินั้นเป็นปทัฏฐานเหตุใกล้ที่สุดแห่งวิปัสสนา เพราะเหตุนั้น ในสมาธิสูตร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสกะ พระจุนทะไว้ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง"^{๗๖}

๓. มีอภิญญาเป็นอนิสงส์

ส่วนภิกษุเหล่าใด ยังสมาบัติ ๘ ให้เกิดแล้วเข้าฌานอันเป็นบาทแห่งอภิญญา (ความรู้ยิ่ง) ออกจากสมาบัติแล้ว ปรารณาอยู่ ก็ทำอภิญญาอันมีนัยที่กล่าวไว้โดยประการว่า "เป็นคนเดียวแล้ว อธิฐานให้เป็นมากคนก็ได้ " ดังนี้เป็นต้นให้เกิดขึ้นได้ การเจริญอัปปนาสมาธิแห่งภิกษุเหล่านั้นชื่อว่า มีอภิญญาเป็นอนิสงส์เพราะสมาธินั้น ในเมื่อเหตุที่จะให้ได้อภิญญา มีพร้อมอยู่เป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญาได้ เพราะเหตุนั้น ในนิมิตตสูตร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า "เธอน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อทำให้แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมอันพึงทำให้แจ้งด้วยอภิญญาใด ๆ ก็ดีเธอก็บรรลุความเป็นผู้อาจเพื่อทำให้ประจักษ์ได้ในอภิญญาสังจิกณียธรรม นั้นๆ ที่เดียว ในเมื่อเหตุที่จะให้ได้อภิญญามีพร้อมอยู่"^{๗๗}

๔. มีภวิเศษเป็นอนิสงส์

ปุณณเหล่าใดมีฌานไม่เสื่อม ปรารณาความเข้าถึงพรหมโลก ว่าเราจักเกิดในพรหมโลก หรือแม้ไม่ปรารณาก็ตาม (แต่)ไม่เสื่อมจากสมาธิ การเจริญอัปปนาสมาธิแห่งปุณณเหล่านั้น ชื่อ ว่ามีภวิเศษเป็นอนิสงส์ เพราะสมาธินั้นนำภวิเศษมาให้ เหตุนั้นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า "ถามว่า บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญปฐมฌานอันยังเป็นปริตกุศลได้แล้วตายไปได้กำเนิดที่ไหน ? ตอบว่า ได้กำเนิดร่วมกับพวกเทพเหล่าพรหมปาริสัชชา " ดังนี้เป็นอาทิ ส่วนการเจริญอุปจารสมาธิ ก็นำภวิเศษคือสุคติชั้นกามาวจร ๖ มาให้เหมือนกัน

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๑/๗๑.

^{๗๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

^{๗๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒ /๑ ๓/๓๔๗.

๕. มินิโรธเป็นอนิสงส์

ส่วนว่าพระอริยะเหล่าใดยังสมาบัติ ๘ ให้เกิดแล้วเข้านิโรธสมาบัติ เจริญสมาธิด้วยประสงค์ว่า จักเป็นผู้ไม่มีจิต คือดับความ คือเสีย เข้าถึงนิโรธนิพพานอยู่สำราญในทิวฏฐธรรมนี้สัก ๗ วันเถิด การเจริญอัปปนาสมาธิแห่งพระอริยะเหล่านั้น ชื่อว่ามีนิโรธเป็นอนิสงส์ เหตุนั้น พระสารีบุตร จึงกล่าวไว้ว่า "ความรู้ในการเจริญความเป็นวสี(คล่องแคล่วในการเข้านิโรธสมาบัติ) ด้วยญาณจิริยา (ทางญาณ) ๑๖ ด้วยสมาธิจิริยา (ทางสมาธิ) ๙ จัดเป็นญาณในนิโรธสมาบัติ" นี่เป็นอนิสงส์แห่งการเจริญสมาธิ ๕ ประการ มีทิวฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอาทิ ดังกล่าวมานี้^{๗๘}

อนิสงส์การบำเพ็ญสมาธิข้างต้น ที่พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ชี้แจงเอาไว้ หากพิจารณาในรายละเอียดในแต่ละอนิสงส์ยังแยกได้อีกมากมาย ที่สำคัญและตรงตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากที่สุด ในที่นี้ ก็คือ เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา อันจะทำให้เกิดปัญญาสามารถละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง อนิสงส์ข้ออื่นๆ ข้ออื่นๆก็มีประโยชน์ แต่ไม่ใช่ที่สำคัญที่สุดสมจะเป็นตัวทำให้จิตนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่วิปัสสนาจะเป็นตัวเข้าไปรู้ชัดหรือรู้แจ้งในอารมณ์นั้น เมื่อโยคาวจรยกจิตที่นิ่งขึ้นพิจารณาอารมณ์โดยวิธีของวิปัสสนา ก็จะทำให้จิตได้รู้ได้เห็นสิ่งที่พิจารณานั้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งเกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนถึงอาสวักขยญาณ อันเป็นญาณหยั่งรู้การทำให้กิเลสสิ้นไป ดังพุทธพจน์ ที่ว่า

“โส เอว สมมาหิตเต จิตเต ปริสุทฺเธ ปรีโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปกฺกิลเส
มฺหุทฺเต กมฺมณิเยเต อาเนชฺชปฺปตเต อาสวานํ ขยฺยาณาย จิตฺตํ อภินินฺนาเมสี
โส อิหํ ทุกฺขนฺติ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อโยํ ทุกฺขสมฺพโยติ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี
อโยํ ทุกฺขนิโรธติ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อโยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏฺธิปทาติ
ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อิมเ อาสวาทิ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อโยํ อาสวสมฺพโยติ
ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อโยํ อาสวนิโรธติ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี อโยํ
อาสวนิโรธคามินี ปฏฺธิปทาติ ยถาภูตํ อพฺภณฺญาสี ตสฺส เม เอวํ ขานโต เอวํ
ปสฺสโต กามาสวปิ จิตฺตํ วิมฺจจิจฺจถ ภาวสวปิ จิตฺตํ วิมฺจจิจฺจถ อวิชฺชาสวปิ
จิตฺตํ วิมฺจจิจฺจถ วิมุตฺตสมิํ วิมุตฺตมิตติ ญาณํ อโหสิ ชีณา ชาติ วุสฺสิตํ พฺรหฺมจิริยํ
กตํ กรณียํ นาปรํ อิตถตตยาติ อพฺภณฺญาสี ฯ อโยํ โข เม พฺรหฺมณ รัตติยา
ปจฺฉิเม ยามे ตติยา วิชฺชา อธิคฺตา อวิชฺชา วิหตา วิชฺชา อุปฺปนฺนา ตโม
วิหโต อาโลโก อุปฺปนฺโน ยถาตํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตตสฺส วิหโรโต ฯ
อโยํ โข เม พฺรหฺมณ ตติยา อภินิพฺพิธา อโหสิ กุกฺกุฏจฺฉาปกสฺสเสว
อนฺทโกสมฺหาติ ฯ”

“เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจาก
ความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้น
ได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ได้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์

^{๗๘} วิสุทฺธิ. ๒/๑๙๕-๑๙๖.

นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้आสวะ นี้आสวสมุทัย
 นี้आสวนิโรธ นี้आสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเรารู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้น
 จากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว
 รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น
 เพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป

พราหมณ์ เราได้บรรลุวิชาที่ ๓ ในยามที่ ๓ แห่งราตรี ความมืดมิด
 คืออวิชชาเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างคืออวิชาได้เกิดขึ้นแก่เรา เปรียบเหมือน
 แสงสว่างเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ
 พราหมณ์ นี่คือการเจาะกระเปาะไขคืออวิชาออกมาครั้งที่ ๓ ของเรา
 เหมือนการเจาะออกจากกระเปาะไขของลูกไก่”

ต่อไปจะได้กล่าวถึงปัญญา ในคัมภีร์ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรคกล่าวอานิสงส์แห่งปัญญา
 ภาวนาไว้ ได้แก่

- (๑) นานากิเลสวิทิสสน กำจัดกิเลสต่าง ๆ ได้
- (๒) อริยผลฐานภาวน ได้เสวยรสแห่งอริยผล
- (๓) นิโรธสมาปตติสมาปชชนสมตถตา ความเป็นผู้สามารถในการเข้านิโรธสมาบัติ
- (๔) อาหุเนยยภาวาทิสัทธิ ความสำเร็จแห่งความเป็นผู้ทรงอริยคุณ มีความเป็นอาหุ
 ไนยบุคคล เป็นต้น

๑. นานากิเลสวิทิสสน คือ ความกำจัดกิเลสต่าง ๆ โดยเป็นสังโยชนมีสักกายทิฐิ เป็นต้น
 มี ๒ อย่าง คือ เป็นอานิสงส์แห่งปัญญาภาวนาโลกิยะ ตั้งแต่การกำหนดนามรูปและเป็นอานิสงส์แห่ง
 ปัญญาภาวนาโลกุตตระในขณะแห่งอริยมรรค มีพระบาลีรับรอง ว่า

ภิมเวคานุปตติตา อสนีว สลฺลจฺเจย
 วายูเวคสมฺภูตฺติโต อรณฺณมิว ปาวโก
 อนนฺธการํ วีย รวิ สเทชฺชชฺลมนฺทโล
 ทิฆรตฺตานุปตติตํ สพฺพานตฺถวิธายกํ
 กิเลสชาลํ ปญฺญา หิ วิทิสฺสยติ ภาวิตา
 สนฺทิกฺขมฺโต ชญฺญา อานิสฺสมิมิ อธิ

แท้จริง ปัญญาอันโยคาวจรทำให้มีขึ้นแล้ว ย่อมทำลายช่าย คือกิเลสซึ่งครอบ (สันดาน)
 มาตลอดกาลนาน กระทำอนัตตะให้ทุกอย่างเสียได้ ดุจสายฟ้าฟาดลงด้วยกำลังแรงอย่างน่า
 สะพรึงกลัวที่กองหิน ทำลายหิน(ให้แตกกระจายไป) ดุจไฟป่าลุกฮือด้วยกำลังลม ทำลายป่าให้ราบไป
 ดุจดวงอาทิตย์อุทัยขึ้น เป็นดวงเจดจ้าด้วยความร้อนของตน ทำลายความมืดเสีย ฉะนั้น บัณฑิตพึง
 ทราบอานิสงส์โดยเป็นอานิสงส์ที่โยคาวจรพึงเห็นด้วยตนเอง ในปัญญาภาวนานี้

๒. อริยผลฐานภาวน คือ การได้เสวยรสแห่งสามัญญผลมีโสดาปัตติผล เป็นต้น ที่เรียกว่า
 อริยผล มีในปวัตติในมรรควิธีและในปวัตติด้วยอำนาจผลสมาบัติ ผลจิต มีในลำดับแห่งมรรคก็มี ใน

ลำดับแห่งผลก็มี ในลำดับแห่งโคตรภูก็มี ในลำดับแห่งเนวสัญญานาสัญญายตนะก็มี ในผลจิตเหล่านั้น
ผลจิตในลำดับแห่งมรรค ย่อมมีในมรรควิถีผลจิตหลัง ๆ ย่อมมีในลำดับแห่งผลจิตหน้า ๆ ผลจิตหน้า ๆ
ในผลสมาบัติทั้งหลาย ย่อมมีในลำดับแห่งโคตรภู คำว่า "โคตรภู" ในที่นี้ พึงทราบว่าได้แก่นุโลมญาณ
สมค้ำที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิฐานว่า "อนุโลมญาณของพระอรหันต์ ย่อมเป็นปัจจัยโดยเป็นอนันตรปัจจัย
แห่งผลสมาบัติของพระอรหันต์ อนุโลมญาณของพระเสขะทั้งหลาย ย่อมเป็นปัจจัยโดยเป็นอนันตร
ปัจจัยแห่งผลสมาบัติของพระเสขะทั้งหลาย"^{๗๙} ดังนี้ ความออกจากรัณีย่อมมีด้วยผลจิตอันใด ผลจิต
อันนั้นเป็นผลจิตมีในลำดับแห่งเนวสัญญานาสัญญายตนะ"

ในผลจิตเหล่านั้น ยกเว้นผลจิตอันเกิดขึ้นในมรรควิถีเสีย ผลจิตที่เหลือนับได้ว่าเป็นผลจิตที่
เป็นไปด้วยอำนาจผลสมาบัติทั้งสิ้น ด้วยอำนาจที่เกิดขึ้นในมรรควิถีบ้าง ในผลสมาบัติบ้างดังกล่าวมา
ฉะนั้น ผลจิตนั้น จึงเป็นสามัญผลอันอุดม มีความร่าเริง อันระงับแล้ว มี อมตธรรมเป็นอารมณ์ เป็น
ซาบซ่านไปด้วยความสุขอันสะอาด มีโอชะ ซึ่งเป็นอมตสุข มีรสหวานขึ้นยิ่ง กว่าน้ำหวาน เปรียบ
ประดุจน้ำผึ้ง เหตุใด บัณฑิตยังปัญญาให้เกิดแล้วจึงได้ ประสบความสุขนั้น อันนับเป็นรสยอดเยี่ยม
ของอริยผลนั้น เหตุนี้ การได้ส่วย รสของอริยผลนั้น จึงกล่าวว่า เป็นอานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนาใน
ปัญญา ภาวนาธิการนี้

๓. นิโรธสมาปติสมาปชชาสมตถตา คือ ความสามารถในการเข้านิโรธสมาบัติอันเป็น
ความไม่ไปแห่งจิตเจตสิกธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความดับไปโดยลำดับ ปุณฺชนทั้งหมด
พระโสดาบันและพระสกทาคามีทั้งหมด กับพระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นสุขขวิปัสสก
เข้าไม่ได้ แต่พระอนาคามี และพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้สมาบัติ ๘ เข้าได้ ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบาย
ไว้ว่า "เพราะประกอบด้วยพละ ๒ คือ สมถพละ วิปัสสนาพละและเพราะความระงับไปแห่งสังขาร ๓
มีความรู้ทั่วในสภาวะตา คือ เชี่ยวชาญสามารถเข้านิโรธได้ตั้งใจ ด้วยญาณจริยา ๑๖ ด้วยสมาธิจริยา
๙ เป็นญาณในการเข้านิโรธสมาบัติ"^{๘๐}

ในปฏิสัมภิทามรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า

พละมี ๒ คือสมถพละ วิปัสสนาพละ

สมถพละ หมายถึง ความไม่ซัดส่ายไป คือ ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งแห่งจิต ด้วยอำนาจ
เนกขัมมะวิตก... ด้วยอำนาจอพยพาทวิตก... ด้วยอำนาจอาโลกสัญญา... ด้วยอำนาจ ความไม่ฟุ้งซ่าน
 ฯลฯ ...ด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นอย่างสลัดทั้งหยาใจเข้า... ด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณา
เห็นอย่างสลัดทั้งหยาใจออก ชื่อว่า สมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน เพราะ
ไม่หวั่นไหวในเพราะวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฌาน ฯลฯ เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะ อากิญจัญญายตนสัญญา
ด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ เพราะไม่ไหว ไม่หวั่น ไม่สั่นไปในเพราะอุทัจจะ ในเพราะกิเลส
ที่สหระคตกับอุทัจจะ และในเพราะขันธ (ที่สัมปยุตกับอุทัจจะ)^{๘๑}

^{๗๙} อภ.ป. (ไทย) ๔/๔๑๗/๒๖๔.

^{๘๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๓.

^{๘๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓/๑๔๑.

วิปัสสนาผล คือ อนิจจานุปัสสนา (ความคำนึงเห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง) ในรูป...ในเวทนา...ในสัญญา...ในสังขาร...ในวิญญาณ ฯลฯ ในจักขุ...ในชรามณะ. ทุกขานุปัสสนา (ความคำนึงเห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์)... อนัตตานุปัสสนา (ความคำนึงเห็นว่าธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา)... นิพพิทานุปัสสนา (ความคำนึงถึงสังขารด้วยความเบื่อหน่าย)... วิจารณ์านุปัสสนา (ความคำนึงด้วยคลายกำหนดในสังขาร)... นิโรธานุปัสสนา (ความคำนึงเห็นนิโรธ)... ปฏิณิสัคคานุปัสสนา (ความคำนึงด้วยสลัดทิ้งเสีย)... ชื่อว่าวิปัสสนาผล เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะนิจสัญญา (ความสำคัญว่าเที่ยง) ด้วยอนิจจานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) ด้วยทุกขานุปัสสนา... เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะอตตสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นอตต) ด้วยอนัตตานุปัสสนา... เพราะไม่หวั่นไหว ในเพราะนันทิ (ความเพติดเพลิน) ด้วยนิพพิทานุปัสสนา... เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะราคะ ด้วยวิจารณ์านุปัสสนา... เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา... เพราะไม่หวั่นไหวในเพราะอาทาน (ความยึดไว้) ด้วยปฏิณิสัคคานุปัสสนา เพราะไม่ไหว ไม่หวั่น ไม่สั่นไปในเพราะอวิชชา ในเพราะกิเลสที่สหคตกับอวิชชาและในเพราะชั้นที่สัมปยุตกับอวิชชา^{๘๒} ความระงับแห่งสังขาร ๓ ได้แก่ วจิสังขาร คือ วิตกวิจารณ์ของผู้เข้าหุตติยานยอมระงับกายสังขาร คืออัสสาสะปัสสาสะของผู้เข้าจตุตถนิยามยอมระงับ จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาของผู้เข้าสัญญาเวทิตินิโรธยอมระงับ

ญาณจริยา ๑๖ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา...อนัตตานุปัสสนา...นิพพิทานุปัสสนา...วิจารณ์านุปัสสนา...นิโรธานุปัสสนา...ปฏิณิสัคคานุปัสสนา...วิวิญญานุปัสสนา (ความคำนึงด้วยหมุนกลับจากสังขาร ได้แก่ สังขารุเบกขาญาณและอนุโลมญาณ) โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผลสมาบัติ สกทาคามิมรรค...สกทาคามีผลสมาบัติ...อนาคามิมรรค...อนาคามีผลสมาบัติ...อรหัตมรรค...อรหัตผลสมาบัติ ชื่อว่า ญาณจริยา^{๘๓}

สมาธิจริยา ๙ คือ ปฐมฌาน หุตติฌาน ฯลฯ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ (เป็น ๘) วิตกก็ดี วิจารณ์ก็ดี ปิตักก็ดี สุขก็ดี จิตตคัคคตาก็ดี เพื่อประโยชน์แก่อันได้ปฐมฌาน ฯลฯ เนวญญา นา สัญญายตนสมาบัติ (นับเป็นสมาธิจริยาอีก ๑)

วสี ๕ คือ อาวัชนวสี ความชำนาญในการรำลึก สมาปัชนวสี ความชำนาญในการเข้าอธิฏฐานวสี ความชำนาญในการตั้งอยู่ วุญฐานวสี ความชำนาญในการออก ปัจเวกชนวสี ความชำนาญในการพิจารณาทบทวนพระโสตาบันและพระสกทาคามี ไม่มี วสีภาวตานิฏญา เพราะท่านยังละราคะอันมีกามคุณ ๕ อันเป็นที่ตั้งไม่ได้ สมถผลของท่านจึงไม่บริบูรณ์ จึงไม่อาจจะเข้านิโรธสมาบัติอันจะต้องเข้าด้วยพละ๒ได้ แต่ราคะพระอนาคามีละได้แล้ว ท่านจึงเป็นผู้มีพละบริบูรณ์ จึงเข้านิโรธสมาบัติได้ เหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า "เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลของพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธเป็นปัจฉิมโดยเป็นอนันตรปัจฉิมแห่งผลสมาบัติ" ดังนี้ อันคำนี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสในมหาปรกณปัญฐาน หมายถึงการออกจากนิโรธแห่งพระอนาคามีท่านนั้น

^{๘๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, หน้า ๒๘๔.

^{๘๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๔/๑๔๓.

นิโรธสมาบัตินั้นเข้าได้ในภพในปัจจุวัฏการภพ เพราะมีอันต้องเข้าไปตามลำดับเป็นสภาวะ แต่ในจตุวัฏการภพ คือในอรุณภพ ความเกิดขึ้นแห่งรูปสมาบัติมีปฐมฌาน เป็นต้น ห้ามไม่เพราะเหตุนี้ จึงไม่อาจเข้าในจตุวัฏการภพนั้นได้ ส่วนอาจารย์บางเหล่ากล่าวว่า "เข้าไม่ได้เพราะไม่มีหทัยวัตถุ" พระอนาคามีและพระชีนาสพผู้ได้สมาบัติ ๘ ท่านระอาเบื่อหน่ายในความเป็นไปและความแตกดับของสังขารทั้งหลาย จึงเข้านิโรธเสียด้วยประสงค์ว่า "เราจักเป็นผู้ไม่มีจิตถึงนิโรธคล้ายพระนิพพานอยู่เป็นสุขในทิวะธรรมนี้" การเข้านิโรธสมาบัตินั้น ย่อมมีได้แก่ พระอริยะชั้นสูงผู้เพียรพยายามด้วยอำนาจแห่งสมณะและวิปัสสนา ทำบุพพกิจแล้ว ทำเนวสัญญานาสัญญายตนะให้ดับไปอยู่

วิปัสสนามี ๓ ได้แก่ สังขารปริคคณหกวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่กำหนดสังขาร จะเป็นอย่างอ่อนหรืออย่างกล้าก็แล้วแต่ ย่อมเป็นปทัสฐานแห่งมรรคอยู่นั่นเอง ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาสำหรับเข้าสมาบัติ เป็นอย่างกล้าจึงควร เป็นเช่นกับมรรคภาวนา และนิโรธสมาบัติ วิปัสสนา คือ วิปัสสนาสำหรับเข้านิโรธสมาบัติ เป็นอย่างไม่อ่อนนักไม่กล้านักจึงควร เพราะเหตุนี้ ผู้เข้านิโรธผู้เข้านิโรธสมาบัติ นั้น จึงชื่อว่า ทำวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลายนั้นด้วยวิปัสสนาอันไม่อ่อนนัก ไม่กล้านัก จากนั้นก็เข้าทุติยฌาน ออกแล้วทำวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลายในทุติยฌาน นั้น อย่างที่กล่าวแล้วนั้นเหมือนกัน ต่อนั้นเข้าตติยฌาน ฯลฯ ต่อนั้นเข้าวิญญูญาณุจายตนะ ออกแล้ว ทำวิปัสสนา พิจารณาสังขารทั้งหลายในวิญญูญาณุจายตนะนั้นอย่างนั้นแหละ ครั้นแล้วเข้าอาภิญญูญาณุจายตนะ ออกแล้วทำบุพพกิจ ๔ อย่าง คือ

๑. นานาพัทธวิโกปนะ การไม่ทำผัสสะที่เนื่องด้วยภิกษุต่างรูปให้กำเริบ โดยอธิษฐานว่า "ผัสสะนี้ ๆ ภายใน ๗ วันนี้ จงอย่างถูกไฟเผา จงอย่าถูกน้ำพัดไป จงอย่าถูกลมทำลาย จงอย่าถูกพวกโจรลัก จงอย่างถูกสัตว์มีหนุเป็นต้นกัด" ครั้นอธิษฐานอย่างนี้แล้ว อันตรายอะไรๆย่อมไม่มีแก่ผัสสะนั้น ตลอด ๗ วัน แต่เมื่อไม่อธิษฐาน พัสศุยอมวินาสได้ด้วยอันตรายทั้งหลายมีไฟ เป็นต้น

๒. สังฆปฏิมานนะ การรอคอย แห่งสงฆ์ ภิกษุผู้จะเข้านิโรธพึงคำนึงอย่างนี้ว่า "ถ้าเมื่อเรานั่งเข้านิโรธอยู่ ๗ วัน สงฆ์ใครจะทำการมอะไรอย่างหนึ่ง ในบรรดาสังฆกรรมมีญัตติกรรมเป็น ต้นไซ้ เราจักออกทันที ไม่ทันที่ภิกษุสักรูปหนึ่งจะมาเรียกเรา"

๓. สุตอุปโกสนะ การคำนึงถึงการรับสั่งให้หาแห่งพระศาสดา ภิกษุผู้จะเข้านิโรธควรคำนึง ถึงการรับสั่งให้หาแห่งพระศาสดานั้น แล้วจึงเข้าอย่างที่จะออกได้เอง ไม่ต้องให้รับสั่งให้หา

๔. อัถธานปริเฉท การกำหนดกาลแห่งชีวิต แล้วจึงเข้า

อิติ สนตฺ สมปาตตี อิมํ อริยเสวิตํ

ทิวะฐเฐ ฌมเม นิพพาน- มิตติ สงฺขํ อุปากตํ

ภาเวตวา อริยปณฺญ สมปาชชนติ ปณฺทิตา

ยสฺมา ตสฺมา อิมิสฺสาปิ สมปาตติสมตฺถิตา

อริยมคฺเคสุ ปณฺญาย อานิสฺสโต วุจฺจตีติ

บัณฑิตทั้งหลายเจริญอริยปัญญาแล้ว จึงเข้าสมาบัติ สงอันละเอียด

สุขุม ที่พระอริยะเสพ ถึงซึ่งอันนั้นว่าเป็นนิพพานในทิวะธรรมนี้ได้ ดังกล่าว

มาฉะนี้ เหตุใด เพราะเหตุนี้ แม้ความสามารถเข้านิโรธสมาบัตินี้ ท่านจึง

กล่าวว่า เป็นอานิสงส์ของปัญญาในอริยมรรคทั้งหลาย และ^{๘๔}

๕. อาหุเนยฺยภาวาทิสัทธี คือ ความสำเร็จเป็นผู้ทรงอริยคุณมี ความเป็นอาหุไนยบุคคล เป็นต้นจัดเป็นอานิสงส์ของโลกุตตรปัญญาภาวนา เพราะทำโลกุตตรปัญญา ๔ ชั้นให้เกิดมีแล้ว ย่อมเป็นผู้ควรของค่านับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ เป็นผู้ควรแก่การทำอัฐศีลแห่งสัตว์โลกกับทั้งเทวดาเป็นบุญเขตอันเยี่ยมของโลกโดยไม่แปลกกันทั้ง ๔ ชั้น การเจริญอริยปัญญามีอานิสงส์มาก ดังกล่าวมานี้ เหตุใด เหตุนี้ ผู้มีปัญญา พึงทำความยินดีในการเจริญอริยปัญญานั้น เทอญ^{๘๕} ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลดังกล่าวนี้ ชื่อว่าอิสิล จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอิจิจิต โยคาวจรเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบเห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็นทั้งสองประการนี้ ชื่อว่าอิปัญญา^{๘๖}

ในพระไตรปิฎกสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสบอกแนวทางการอบรมปฏิบัติตนแก่ผู้ยังไม่เป็นพระอรหันตชินาสพไว้ ในกัณทรกสูตร มีใจความว่า

“ในภิกษุสงฆ์ผู้ยังเป็นเสขบุคคลที่ยังต้องศึกษา มีปกติสงบ ความเป็นอยู่สงบ มีปัญญามีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา เธอเหล่านั้นมีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔ ประการอยู่” คือ ให้ตั้งอยู่ในหลักกการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีวิธีการให้ตั้งมั่นจิตในสติปัฏฐาน ๔ และมีพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเครื่องยืนยันว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติ พร้อมทั้งตรัสถึงวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย การปฏิบัติธรรมไว้อีกด้วย ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตักกมาย,
ทุกขโทมนสฺसानัง อตถกมมย, ญายสส อธิคมมย, นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย, ยทิตฺถ
จตฺตารอ สติปัฏฐานา.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
๑ เพื่อระงับความโศก ๑ เพื่อระงับความคร่ำครวญ ๑ เพื่อดับทุกข์ ๑ เพื่อดับโทมนัส ๑
เพื่อบรรลุนิพพาน ๑ เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ๑ ทางเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๘๗}

สรุป วัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมสอดคล้องกับการจัดการศึกษา
อบรมที่ตรงประเด็น ที่กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ชัดเจนว่า การจัดการศึกษาอบรมต้องให้เกิด
ความรู้คู่คุณธรรม แต่การปฏิบัติธรรมเหนือกว่า เพราะการจัดการศึกษาอบรมกล่าวได้เพียงเนื้อหา
สาระหัวข้อของจริยธรรมแต่การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายสามารถช่วยแก้ปัญหาชีวิตการเวียนว่ายตาย
เกิดในวัฏฏะได้อีกด้วย

^{๘๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๔/๑๔๓.

^{๘๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒, หน้า ๒๗๑-๓๐๒.

^{๘๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๔.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑ /๓๗๓/๓๐๑.

๒.๓ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนา

๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมสมาธิภาวนาทั่วไป

ประเภทของสมาธิ จากการศึกษาของ มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius) ซึ่งเป็นนักปรัชญาตะวันตก ได้จำแนกชนิดของสมาธิโดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น ๙ ชนิด^{๔๔}

๑) สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมถะสมาธิ และวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติดั้งเดิม และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาท จะเน้นวิปัสสนาสมาธิโดยหลักอาณานสติ นอกจากนี้ในประเทศญี่ปุ่น มีการผนวกการฝึกสมาธิตามหลักเทนได (Tendai concentration) เข้าไปรวมกับศาสนาพุทธแบบเซนของจีน (Chinese Chan Buddhism) ซึ่งเป็นการรวมเอาลัทธิเซนแบบญี่ปุ่นและเกาหลี่เข้าด้วยกัน (Japanese Zen and Korean Seon) ส่วนศาสนาพุทธแบบทิเบตจะเน้นตันตระ ซึ่งเป็นพุทธศาสนาแบบวชิรญาณ โดยสมาธิเป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นของนักบวช นอกจากนี้การฝึกฝนของนักบวชก็จะไม่นิยมฝึกตามลาพัง แต่จะใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ

๒) สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลายที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ ได้แก่ การสวดมนต์ในโบสถ์ และการนบถอุทิศคำในคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินสวดมนต์อย่างเจียวๆในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่มุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเห็นความคล้ายคลึงในบางประเด็น คือ การเอาจิตจดจ่ออยู่กับการใช้เสียงสวดมนต์เพื่อให้เกิดสมาธิ

๓) สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามศาสนายิว หมายถึง การติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เฝ้ารอความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิว นิกายคาบาล่าห์ และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมีไว้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิว จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ

^{๔๔} อุบล เลี้ยววาริณ, ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕), หน้า ๕.

๔) สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism) ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ที่เป็นวัฏจักร สมาธิจึงเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์เพื่อลดความเร่าร้อน หรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ มาร์คัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius) ได้อธิบายลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูว่ามีหลายชนิด อาทิ การใช้เสียงและการใช้แสงในการทำสมาธิ

๕) สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม การทำสมาธิมี ๒ แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ ๑. จาก Quran และ Sunnah เป็นการฝึกสมาธิด้วยการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นว่าสมาธิเป็นเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญา โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามเชื่อว่ากระบวนการพัฒนาปัญญาส่วนหนึ่งจะเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณและการได้เข้าถึงพระเจ้าเป็นเจ้า (Maulana Wahududdin Khan) แนวคิดที่ ๒ จาก Sufism ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ่อนน้อมให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้า ขณะที่ยังมีชีวิต อย่างไรก็ตามยังเป็นที่ยกเถียงและยังไม่เป็นที่ยอมรับของชาวมุสลิมทั่วไปเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้ตามแนวคิดที่ ๒ (Alan Godlas)

๖) สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism) สมาธิตามแนวศาสนาซิก เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง ๓ ข้อ ในการใช้ชีวิต ของมนุษย์ ที่คุรูนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้ (Society U.K. (Regd.)

๖.๑) Nam Japa หมายถึง การตึ้นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือศาสนาซิกทำสมาธิด้วยการสวดอ่อนน้อมพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

๖.๒) Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงาน เพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัว อย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

๖.๓) Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

๗) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของ หยิน หยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้อารมณ์สงบ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ จิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย อาทิ Ching, Tao Te

Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang เช่น การฝึกชี่กง การฝึกในกง เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius)

๘) สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทาสมาธิที่คิดโดยมหาฤๅษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิคของศาสนาฮินดู และมนตราของผู้สอน เน้นการทาสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ (Maharishi Vedic)

๙) สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. ๑๙๓๒ เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือ การฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลังตาและน้บลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใดๆ แต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก (Susan Kramer)

จากลักษณะการจำแนกชนิดของสมาธิดังกล่าว มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายความหมายหรือนัยยะของสมาธิ ให้ครอบคลุมตามการจำแนกชนิดของสมาธิทั้ง ๙ ชนิด ไว้ดังนี้ เป็นสภาวะที่จิตใจถูกปล่อยให้ออกจากความคิดเป็นการตั้งมั่นของจิตใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการเปิดรับจิตใจให้สัมผัสถึงความบริสุทธิ์ หรือพลังงานต่างๆ เช่น การปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นต้น เป็นการหาเหตุผลทางปรัชญาของศาสนา เช่น การเข้าสู่นิพพานของศาสนาพุทธ เป็นต้น ในมุมมองของมาคัส เขาเชื่อว่า ในศาสนาทางซีกโลกตะวันออก การสวดมนต์เป็นการสื่อสารของมนุษย์ไปสู่เบื้องบนได้แก่ พระผู้เป็นเจ้า เทวดา หรือเทพ พรหมต่างๆ แต่สมาธิเป็นการสื่อสารที่ตรงกันข้าม คือ เป็นการที่พระผู้เป็นเจ้าหรือเทวดาหรือเทพ พรหมต่างๆ เป็นผู้สื่อสารโดยตรงกับมนุษย์ นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าการฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง^{๘๘}

๒.๓.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธ

การฝึกอบรมเป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการพัฒนาบุคคล โดยมีวิธีการเฉพาะอย่าง เป็นกระบวนการในการทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีที่เหมาะสม เกิดการเรียนรู้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมตามแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลมีประสบการณ์ทางด้านศาสนา ได้เรียนรู้ทั้งสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนซึ่งสืบต่อกันมาในพระไตรปิฎก และได้ฝึกปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ในงานวิจัยนี้การฝึกอบรมตามแนวพุทธจะเป็นการให้ทั้งด้านความรู้ และการปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

^{๘๘} อุบล เลี้ยววาริณ, ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา, หน้า ๖-๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๙๐} ได้อธิบายเรื่องการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นการนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทํากิจการงานในหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริง และในการปฏิบัติธรรมต้องมีการศึกษาซึ่งในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า สิกขา ซึ่งแปลว่า การศึกษา การสำเนียง การฝึก การฝึกปรือ การฝึกอบรม โดยแยกออกเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเน้นพฤติกรรมภายนอก สำหรับคฤหัสถ์จะเป็นทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่า บุญสิกขา หลักการศึกษา ๓ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นไตรสิกขาหรือบุญสิกขาก็ตาม เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการฝึกอบรมทางกาย วาจา จิตใจ ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมเพื่อการพัฒนาบุคคลทางพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

หลักการศึกษาไตรสิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่าง ประกอบด้วย

๑) ศีล คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมสังคม ได้แก่ ความมีวินัย การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมชีวิตและสังคม เอื้อโอกาสต่อการกระทำให้สะดวกได้ผลดี และมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภทเพื่อให้เหมาะกับสภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อน ไร้สาระส่าย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม หลักศีล ๕ เป็นหลักที่กำหนดให้มีการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคูครองของกันและกัน ไม่ใช้วาจาทำร้ายหลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สีกัมมันคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วยความสูญเสีย สติสัมปชัญญะเนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เมาไว้วางใจ ว่าศีล ๕ เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามหรือการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นทางจิตใจหรือทางวัตถุ ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะหมู่ชนและศีลในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้องและเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุด ที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น ศีล ๘ มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการงดละเลิกการหาความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนงดการให้เครื่องนุ่งนอนฟูกพู่หุหุระ เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอกมากเกินไป ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริม

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

และเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตภาวนา และปัญญาภาวนา นอกจากนี้ยังมีศีลอื่นๆ เช่น ศีลในการฝึกอินทรีย์ คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ ๕ อย่างแรก ให้ ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดูและฟัง ให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ให้เกิดโทษก่อความเสียหาย ความเดือดร้อน หรือความลุ่มหลงมัวเมา และศีลในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่างๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไปในคุณค่าเทียม เป็นต้น

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบแน่วแน่มั่นมีสมาธิแล้ว ก็จะมีอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมอง ชวนมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใสเป็นสุข พุดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต

๓) ปัญญา ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้น หลายระดับ เช่น ชั้นเริ่มต้น คือ การรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมาย และความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงตามจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ ขึ้นต่อไป ได้แก่ การพิจารณาวิจณัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลส เช่น ความเห็นแก่ตัว และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึง การมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ล่วงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลายมาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึง ความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นติดมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้นเป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

การฝึกฝนปฏิบัติหรือเรียนให้รู้และฝึกทำให้เป็นในหลักไตรสิกขาเป็นการฝึกพัฒนาชีวิตใน ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุ และทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่างไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไรหรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่างทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไป คือ เมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียนจะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูลช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล) ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใครทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทาด้วยศรัทธาทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำ เรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เราร้อน กระวนกระวาย ชวนมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เิบอิม ผ่องใส (สมาธิ) การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ มองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมายมองเห็นผลดีผลเสีย และหนทางแก้ไขปรับปรุงพร้อมดีแล้ว

หรือไม่ (ปัญญา) เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงสามารถบำเพ็ญสิกขา คือ ฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนได้เสมอ ตลอดทุกครั้งทุกเวลา

หลักด้านทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่า บุญสิกขา ก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกับไตรสิกขา กล่าวคือ ปุณฺณสิกขา หรือ บุญสิกขา คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดี ปุณฺณ = ความดี สิกขา = การฝึกอบรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญงอกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ทาน คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี ทานเป็นเครื่องส่งเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดีมีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นการฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และ ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอื้ออ้อมเบิกบานผ่องใส การให้ทาน คือการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนโดยหมายให้ผู้ได้รับได้พ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ ๑) อามิสทาน การให้วัตถุ สิ่งของ หรือเงินเป็นทาน ๒) ธรรมทาน การให้ธรรมะเป็นความรู้เป็นทาน ๓) อภัยทาน คือการให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร หรือไม่พยาบาท การให้ทานที่ถือว่าเป็นความดี และได้บุญมากหรือน้อยขึ้นกับ ๓ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบข้อที่หนึ่ง ทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์" วัตถุทานที่ให้ ได้แก่สิ่งของทรัพย์สินสมบัติที่ตนได้สละให้เป็นทานนั่นเอง จะต้องเป็นของที่บริสุทธิ์ ที่จะเป็นของบริสุทธิ์ได้จะต้องเป็นสิ่งของที่ตนเองได้แสวงหา ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพ ไม่ใช่ของที่ไดมาเพราะการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ได้มาโดยยักยอก ทุจริต ลักทรัพย์ ฉ้อโกง ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์ ฯลฯ องค์ประกอบข้อที่สอง เจตนาในการสร้างทานต้องบริสุทธิ์ การให้ทานนั้น โดยจุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่อเป็นการขจัดความโลภ ความตระหนี่เหนียวแน่นความหวงแหนหลงใหลในทรัพย์สินสมบัติของตน อันเป็นกิเลสหยาบ คือ "โลภกิเลส" และเพื่อเป็นการสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยเมตตาธรรมของตน อันเป็นบันไดก้าวแรกในการเจริญเมตตา พรหมวิหารธรรมในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น ถ้าได้ให้ทานด้วยเจตนาดังกล่าวแล้ว เรียกว่าเจตนาในการทำทานบริสุทธิ์ แต่เจตนาที่ว่าบริสุทธิ์นั้น ถ้าจะบริสุทธิ์จริงจะต้องสมบูรณ์พร้อมกัน ๓ ระยะ คือ

๑) ระยะก่อนที่จะให้ทาน ก่อนที่จะทานก็จะมีจิตที่โสมนัสร่าเริงเบิกบานยินดีที่จะให้ทาน เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุขเพราะทรัพย์สินของของตน

๒) ระยะที่กำลังลงมือให้ทาน ระยะที่กำลังมือให้ทานอยู่นั่นเอง ก็ทำด้วยจิตใจโสมนัสร่าเริงยินดีและเบิกบานในทานที่ตนกำลังให้ผู้อื่น

๓) ระยะหลังจากที่ได้ให้ทานไปแล้ว ครั้นเมื่อได้ให้ทานไปแล้วเสร็จ หลังจากนั้นก็ดี นานมากก็ดี เมื่อหวนคิดถึงทานที่ตนได้กระทำไปแล้วครั้งใด ก็มีจิตใจโสมนัสร่าเริงเบิกบาน ยินดีในทานนั้น ๆ

องค์ประกอบข้อที่สาม เนื่อนาบุญต้องบริสุทธิ์" หรือ บุคคลบริสุทธิ์ คือ ให้กับบุคคลผู้รับที่มีศีลธรรม ตัวผู้ให้เองก็ต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ นับว่าเป็นองค์ประกอบข้อที่สำคัญที่สุด แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ จะบริสุทธิ์ดีแล้ว กล่าวคือวัตถุที่ทำทานนั้นเป็นของที่แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เจตนาในการทำทานก็งามบริสุทธิ์พร้อมทั้งสามระยะ แต่ตัวผู้ที่ได้รับการทำทานเป็น

คนที่ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื่อนาบุญที่บริสุทธิ์ เป็นเนื่อนาบุญที่เลว ทานที่ทำไปนั้นก็ไม่ผลิดอกออกผล เปรียบเหมือนกับการหว่านเมล็ดข้าวเปลือกลงในพื้นนา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวนั้นจะเป็นพันธุ์ดีที่พร้อมจะงอกงาม (วัตถุธาณบริสุทธิ์) และผู้หว่านคือกสิกรก็มีเจตนาจะหว่านเพื่อทำนาให้เกิดผลิตผลเป็นอาชีวะ (เจตนาบริสุทธิ์) แต่หากที่นาเป็นพื้นที่ที่ไม่สม่ำเสมอ เมล็ดข้าวที่หว่านลงไปก็งอกเงยไม่สม่ำเสมอ โดยเมล็ดที่ไปตกในที่เป็นดินดี บัณฑิต มีน้ำอุดมสมบูรณ์ดี ก็จะงอกเงยมีผลิตผลที่สมบูรณ์ ส่วนเมล็ดที่ไปตกบนพื้นนาที่แห้งแล้ง มีแต่กรวดกับทรายและขาดน้ำก็จะแห้งเหี่ยวหรือเฉาตายไป หรือไม่งอกเงยเสียเลย การทำทานนั้น ผลิตผลที่ผู้ทำทานจะได้รับก็คือ "บุญ" หากผู้รับการให้ทานไม่เป็นเนื่อนาที่ดีสำหรับการทำบุญแล้ว ผลของทานคือบุญก็จะเกิดขึ้น แม้จะเกิดก็ไม่สมบูรณ์ เพราะแสร้งหรือแห้งเหี่ยวเอาไปด้วยประการต่าง ๆ

ฉะนั้นในการทำทาน ตัวบุคคลผู้รับของที่เราให้ทานจึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด เราผู้ทำทานจะได้บุญมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับคนพวกนี้ คนที่รับการให้ทานนั้นหากเป็นผู้ที่มีศีลธรรมสูง ก็ย่อมเป็นเนื่อนาบุญที่ดี ทานที่เราได้ทำไปแล้วก็เกิดผลบุญมาก หากผู้รับการให้ทานเป็นผู้ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม ผลของทานก็ไม่เกิดขึ้น คือได้บุญน้อย

๒) ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓) กาวนา แยกเป็นกาวนาในด้านสมาธิ และกาวนาในด้านปัญญา ดังกล่าวมาข้างต้น กล่าวคือ กาวนา แปลว่า ทำให้เกิดมีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่เป็น ก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มี ก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่า กาวนา เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ฝึกหัด หรือลงมือทำ กาวนาจึงแปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่ฝึกก็ทำให้มันขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิด ให้มีให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนพร้อมกันไปด้วย จนเต็มที่ กาวนาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วยและจึงแปลง่าย ๆ ว่า เจริญ ในภาษาไทยแต่โบราณมาก็นิยมแปล กาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่า สมาธิกาวนา เจริญเมตตา เรียกว่า เมตตากาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนากาวนา

กล่าวโดยสรุป กาวนา แปลว่า การฝึกอบรมหรือการเจริญหรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์ การกาวนาในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น ๒ อย่าง คือ จิตตกาวนา และปัญญากาวนา ดังนี้

๑) จิตตกาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง ถ้าใช้ตามนิยมของภาษาสมัยใหม่ เจริญ แปลว่า พัฒนา เพราะฉะนั้น จิตตกาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ จิตตกาวนานั้น บางครั้งเรียกง่าย ๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่า สมถกาวนา สมถะนี้ตัวแก่นของมันแท้ ๆ คือ สมาธิ เพราะสมถะแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบก็คือสมาธิ ความมีในแน่วแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เลยเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิกาวนา คำว่า จิตตกาวนาก็ดี สมถกาวนาก็ดี สมาธิกาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

๒) ปัญญากาวนาเป็นการฝึกอบรมปัญญาหรือการพัฒนาปัญญา หรือเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนากาวนา การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนา แปลว่า รู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ว่า

ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับหนึ่งนั่นแหละ เพราะฉะนั้น วิปัสสนากาวนา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญากาวนา

อย่างไรก็ตาม หลักบุญสิกขา หรือ ทาน ศีล ภาวนານี้มุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขา จึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือขั้นพื้นฐาน คือ ทานที่เน้นที่อามิสทาน ได้แก่ การให้วัตถุ ศีล เน้นที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกก็เป็นศีล ๘ ส่วนภาวนาในที่นี้ก็เน้น เมตตาภาวนา คือ การเจริญเมตตาหรือไมตรีที่จะเป็นพื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำให้มากกว่านั้นก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวนา และปัญญากาวนาเต็มรูปอย่างที่ว่าข้างต้น

หลักบุญสิกขา และหลักไตรสิกขา ทั้งสองชุดนี้ คือ ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ที่จริงก็เป็นเรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งสำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล และภาวนาโดยขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ ทาน กับ ศีล ข้างใน ๒ อย่าง คือ สมาธิ และปัญญา ยุบรวมเป็นภาวนาอย่างเดียว ส่วนชุดสำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นเอาด้านในคือ ภาวนาไปแยกละเอียดเป็นจิตใจ (สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีลนั้นรวมเป็นอันเดียวเพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอยู่ในคำว่า ศีล เพราะฉะนั้นเมื่อพบหลักของ ทาน ศีล ภาวนา หรือ หลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็ให้ทราบว่าที่แท้จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่แยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน การเน้นด้านนอกจะเป็นทาน ศีล ภาวนา การเน้นด้านในจะเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา^{๙๑}

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ๓ ประการอย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะเข้าถึงชีวิตที่ตีงามมีความสุขที่แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง ๓ ระดับได้จนถึงที่สุดดังได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของพระสงฆ์

พุทธศาสนาในประเทศไทย มีวัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางของสังคมและเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้แทนของวัดที่คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนของพุทธมามกะให้ไปในทางที่ดี เพื่อก่อให้เกิดความศรัทธาเชื่อถือว่า พระสงฆ์เป็นผู้มีสติปัญญารอบรู้วิชาการต่างๆ เหนือกว่าประชาชนทั่วไปซึ่งสามารถให้คำปรึกษาแก่ประชาชนที่มาขอคำปรึกษาได้เพราะโดยปกติแล้วประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือพุทธศาสนาและยอมรับนับถือ ความสามารถของพระสงฆ์ตลอดมาดังในสมัยสุโขทัย พระเจ้าแผ่นดินได้ใช้วัดเป็นสถานที่ให้การ ศึกษาอบรมประชาชนควบคู่ไปกับการทาพิธทางศาสนา ส่วนพระสงฆ์ก็จะทาหน้าที่เผยแผ่พุทธ ศาสนาและอบรม

^{๙๑} อุบล เลี้ยววาริณ, ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา, หน้า ๑๐-๑๕.

ประชาชนควบคู่ไปกับการทำพิธีทางศาสนา ส่วนพระสงฆ์ก็จะทำหน้าที่เผยแผ่พุทธศาสนาและอบรมให้ประชาชนมีคุณภาพ เพื่อสนองนโยบายบ้านเมือง และต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยาสภาพสังคมมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นทำให้วัดมีบทบาทต่อประชาชนมากตามไปด้วย โดยเฉพาะในด้านให้การศึกษาแก่ประชาชน วัดจะจัดให้ตามความสามารถเท่าที่พระสงฆ์ในวัดนั้นๆ จะจัดให้ได้หรือถ้าประชาชนมีความต้องการความรู้เพิ่มเติม ก็จะแสวงหาพระสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถตรงกับความต้องการของเขาเหล่านั้น และนิยมฝากลูกหลานให้เป็นศิษย์ เข้ารับ การศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ในด้านที่เกี่ยวกับการป้องกันตัว และการเรียนหนังสือทั้งภาษาไทยและภาษาบาลีเพื่อเตรียมเข้าสู่การอุปสมบทต่อไป และในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นถึงรัชกาลที่ ๔ การศึกษาต่างๆ ก็ยังจัดให้อยู่ในวัด ดังจะเห็นได้จากการสร้างหอมนเทียรธรรมในวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เพื่อใช้เป็นสถานที่ให้ราชบัณฑิตสอบพระปริยัติธรรมแก่พระภิกษุสามเณร และสร้างวัดโพธิ์ขึ้น พร้อมกับวาดภาพภาษิตัดตน เขียนตำรายาต่างๆ ไว้ตามระเบียบโบสถ์และวิหารเพื่อให้ประชาชน ทั่วไปได้ศึกษาหาความรู้^{๕๒}

จะเห็นได้ว่า วัดและพระสงฆ์กับชุมชนนั้นเป็นของคู่กันมาแต่สมัยโบราณของไทย เพราะวัด นอกจากจะให้การศึกษแก่ชุมชน ยังเป็นสถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมหรือทางพิธีทางศาสนาอีก ด้วย วัดยังมีบทบาทหน้าที่ด้านอื่น ๆ ดังนี้

๑) เป็นสถานศึกษาสำหรับชาวบ้าน ส่งกุลบุตรมารับใช้พระ รับการอบรมทางด้านศีลธรรมและเล่าเรียนวิชาต่างๆ ตามที่มีสอนในสมัยนั้นๆ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมของเยาวชน

๒) เป็นสถานสงเคราะห์บุตรหลานของชาวบ้านที่ยากจนได้มาอาศัยเลี้ยงชีวิตอยู่ศึกษาเล่าเรียนด้วย ตลอดถึงผู้ใหญ่ที่ขัดสนมาอาศัยวัด

๓) เป็นสถานพยาบาลที่แจกจ่ายยา รักษาผู้เจ็บป่วย

๔) เป็นที่พักคนเดินทาง

๕) เป็นสโมสรที่ชาวบ้านมาพบปะสังสรรค์ พักผ่อนหย่อนใจ หากความรู้เพิ่มเติม

๖) เป็นสถานบันเทิงที่จัดงานเทศกาลและมหรสพต่างๆ สำหรับชาวบ้าน

๗) เป็นที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท เป็นที่ปรึกษาแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวและความทุกข์ต่างๆ

๘) เป็นศูนย์กลางศิลปวัฒนธรรมที่รวบรวมศิลปกรรมต่างๆ ของชาติเปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์

๙) เป็นคลังวัสดุสำหรับเก็บของใช้ไว้ซึ่งชาวบ้านจะได้ใช้ร่วมกันเมื่อมีงานวัดและขอยืมไปใช้เมื่อคนมีงานต่างๆ

^{๕๒} พระมหาสมทรง สิรินโร, บทบาทของวัดและพระสงฆ์ไทยในอนาคต, เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง บทบาทของวัดและพระสงฆ์ไทยในอนาคต, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

๑๐) เป็นศูนย์กลางการปกครอง ที่กำนันหรือผู้ใหญ่บ้านจะเรียกลูกบ้านมาประชุมกัน บอกแจ้งกิจกรรมต่างๆ

๑๑) เป็นที่ประกอบพิธีกรรมหรือให้บริการด้านพิธีกรรมอันเป็นเรื่องผูกพันกับชีวิตของทุกคนในระยะต่างๆ

บทบาทของพระสงฆ์ และวัดในสังคมปัจจุบันว่า พระสงฆ์ และวัดมีบทบาทมาก พระสงฆ์ และวัดต้องอยู่ข้างเคียงกัน ชาตอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเอ่ยถึงวัดก็หมายถึงพระสงฆ์ด้วย วัดเป็นศูนย์กลางสำคัญในชีวิตพระสงฆ์ในฐานะผู้อยู่อาศัยและปกป้องรักษาวัดก็ย่อมจะมีบทบาทที่สำคัญมากในชุมชนโดยอัตโนมัติบทบาทตามประเพณี ของพระสงฆ์ประกอบ ด้วยการสอนธรรม เป็น พิธีกร ในการประกอบพิธีกรรม ช่วยส่งเสริมความสามัคคีของชาวบ้าน ปลอบโยนประชาชน ในยาม เจ็บไข้ ได้ป่วย หรือเป็นทุกข์และช่วยตัดสินปัญหาข้อพิพาทระหว่างสมาชิกของหมู่บ้าน พระสงฆ์มีการ ติดต่อกับชาวบ้านทุกวัน และพัวพันกับปัญหาทางโลกของชาวบ้านบทบาททางสังคมของพระสงฆ์จะ เป็นการสนองตอบต่อช่องว่างที่รัฐบาลไม่อาจช่วยเหลือ ประชาชนได้ เช่น ขาดสถานที่เรียนหนังสือ ขาดที่รักษาพยาบาล ไม่มีระบบตำรวจและศาลยุติธรรมในการบริการทางสังคมและสวัสดิการชุมชน เมื่อไม่มีสิ่งดังกล่าวพระสงฆ์จึงเป็นผู้ตัดสินปัญหาความขัดแย้ง ทำการอบรมเด็กดื้อที่พ่อแม่ไม่อาจจะอบรมได้ และช่วยอนุเคราะห์เด็กกำพร้า พระสงฆ์ช่วยสร้างและสั่งสอนเทคนิคขั้นพื้นฐานซึ่งเรียนได้ใน วัด เช่น สถาปัตยกรรม ช่างไม้ ช่างก่ออิฐปูน ช่วยปรับปรุงการเกษตรและรักษาโรคด้วยยาแผนใหม่ จากข้อเท็จจริงดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่า พระสงฆ์เป็นผู้รับใช้ประชาชนในชนบท ช่วยรักษา ประเพณีและพิธีกรรม นำเสถียรภาพมาสู่สังคมและช่วยสร้างความทันสมัยให้เกิดขึ้นในหมู่บ้าน ดังนั้น ผู้นำที่แท้จริงคือ พระสงฆ์ ซึ่งช่วยวางแผนแนะนำและสนับสนุนงานของชาวบ้าน

สรุปว่า การที่พระสงฆ์ได้เข้ามามีหน้าที่ในการพัฒนาสังคมนั้น เนื่องมาจากเป็นหน้าที่และความผูกพันกันระหว่างพระสงฆ์และประชาชนที่ว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของพระสงฆ์ต้องอาศัยประชาชนเลี้ยงชีพ ในด้านหลักพุทธธรรมก็เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติหน้าที่ของพระสงฆ์ กล่าวคือ เมื่อพระสงฆ์มีชีวิตเนื่องด้วยประชาชน จาเป็นจะต้องช่วยเหลือประชาชนให้ด้านต่างๆ เช่น ให้การศึกษา เผยแผ่ธรรมและการสงเคราะห์ประชาชนในรูปแบบต่าง ๆ กันตามความรู้ความสามารถ ของพระสงฆ์แต่ละรูป

ในปัจจุบันพระสงฆ์ได้เริ่มมีหน้าที่ในการพัฒนาสังคมเพิ่มขึ้น ย่อมเกิดมาจากหลายสาเหตุ คือ จากแรงจูงใจภายนอกที่ผู้อื่นไปมอบหมายหน้าที่ให้พระสงฆ์ทำ ขอร้องให้พระสงฆ์ช่วย และจากแรงจูงใจภายในส่วนตัวของพระสงฆ์เอง ที่พระสงฆ์ได้อยู่ในชุมชนได้เห็นความทุกข์ยากของชาวบ้าน พระสงฆ์ทนไม่ได้จึงต้องออกมาช่วยชุมชนที่พระสงฆ์อยู่เพื่อให้มี ชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และจากแรงจูงใจทำให้ได้อาศัยแนวพุทธธรรมที่ตนได้ศึกษาจาก พระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ ทางพุทธศาสนา ประกอบกับประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม จึงทำให้เริ่มขบวนการพัฒนาสังคมโดยมีหลักพุทธธรรม คือ ปัญญา และความเมตตากรุณาเป็นแกนนำ มุ่งประโยชน์ สุขทั้งโลกนี้ ทั้งในอนาคตและประโยชน์สูงสุด กล่าวได้ว่า พระสงฆ์ซึ่งเป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา ก็กลายเป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์รวมแห่งความเคารพเชื่อถือ และ

การร่วมมือ โดย นัยนี้ พระสงฆ์ถือว่า เป็นหลักประกันความมั่นคงของประเทศชาติ ในฐานะเป็นที่ยึดเหนี่ยวของประชาชนให้มีความสามัคคี และให้รวมตัวกันเข้าเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม

๒.๕ สรุปแนวคิด ทฤษฎีของการศึกษา

จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน คือ การผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง และการหลุดพ้นตามความเชื่อทางศาสนา ส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเพื่อการรู้แจ้ง การตระหนักถึงเหตุแห่งความเป็นจริง การสร้างวินัยในตนเอง การควบคุมจิตใจและร่างกาย และความสงบหรือปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข ความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ ผลของการฝึกตั้งจิตให้มั่นคง และการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้ จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตและจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเอง และสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาล ที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งหมายความว่าพลังคลื่นทางจิตแห่งความรัก ความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในมวลมนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๒.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทบทวนเอกสาร และงานที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษา ตำรา เอกสาร งานวิจัย และงานวิชาการที่เกี่ยวข้องดังนี้

๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ธนิธ อยู่โพธิ์ “สติปัฏฐานสำหรับทุกคน” กล่าวถึง ประโยชน์ของผู้เจริญสติปัฏฐาน ประโยชน์ส่วนตัว และประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์ส่วนตัว ดังตัวอย่างบางข้อได้แก่๑. ผู้ฝึกสติปัฏฐานอยู่เนืองๆแม้จะยังไม่บรรลุผลอาณิสสที่ สูงขึ้นไปในทางธรรม แต่จะได้รับผลประโยชน์ในชีวิตประจำวัน โดยเป็นผู้มีสติควบคุมจิตใจของตนมิให้โน้มเอียงไปในทางชั่วร้าย ทั้งจะสามารถควบคุมตนเองให้มั่นคงในวิถีชีวิต และประสบความสำเร็จในการทำงานเป็นอย่างดี ๒. อันความชั่วร้ายนั้นเรียกว่ากระแส ได้แก่ ตัณหา ทิฐิ กิเลส ทรุจริต อวิชชา สติเป็นตัวกันสิ่งเหล่านั้นไม่ให้ไหลเข้าสู่ใจ๓. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชี้ให้เห็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ในพระสติปัฏฐานสูตรแล้วว่า ผู้ปฏิบัติที่มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ได้ในทันทีที่ปฏิบัติ ๔. สติปัฏฐานเป็นทางปฏิบัติทางเดียว ที่ดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อ

บรรลุนิยามรรค เห็นแจ้งพระนิพพาน ๕. ทรงตรัสอานิสงส์ไว้ตอนท้ายพระสติปัฏฐานสูตรอีกว่า แท้จริงผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม เจริญสติปัฏฐาน ๔ ผู้นั้นพึงหวังซึ่งได้ผล อย่างใดอย่างหนึ่งในผล ๒ อย่างคือ บรรลุพระอรหันต์ หรือพระอนาคามีในทิวาธรรม ๖. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ พึงหวังตลอดคืนตลอดวัน ที่ผ่านมาว่าจะได้รับแต่ความเจริญในทางธรรม ที่เป็นกุศลแต่อย่างเดียว ไม่มีวันเสื่อมเลย ๗. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่เนืองๆ ย่อมมีอินทรีย์ผ่องใส สีสหน้าบริสุทธิ์สดชื่น ๘. ท่านผู้มีจิตใจเข้าไปตั้งมั่นด้วยดี อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ถึงจะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ ๙. ถ้าเป็นภิกษุ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำสติปัฏฐาน ๔ อยู่เนืองๆ จะไม่ลาสิกขา เพราะเป็นผู้มีจิตใจโน้มมน้อมโอนเอียงไปในทางวิเวกอยู่แล้วเป็นเวลานาน ๑๐. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ครอบงำบริบูรณ์ เป็นผู้เรียกว่า อเสกชะ หรือพระอรหันต์ ๑๑. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ละอุปกิเลสได้ สามารถเรียนรู้ นิमितในจิตของตนได้ โดยส่วนรวม ๑. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองตนเอง และ คุ้มครองรักษาผู้อื่นด้วย ๒. ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อมสูญอันตรธาน และตั้งอยู่ต่อไปตลอดกาลนาน^{๙๓}

พรณี ภาณวัฒน์สุข “สมาธิกับสุขภาพ” เป็นบทความ ในวารสารการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก ของกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงสมาธิ พอสรุปไว้ดังนี้ สมาธิคือ การมุ่งมั่น กระทำด้วยความตั้งใจ มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี และภาษาละติน สมาธิแบ่งตามศาสตร์ตะวันตก ได้ ๔ ชนิด และการฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง และได้ให้ความหมายสมาธิในเชิง จิตวิทยา ว่าถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับจิตสำนึก มีการนำไปใช้ประโยชน์ที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ ทำจิตให้สงบ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ สรรวจสภาวะจิต อดีต อนาคต และส่งผลต่อการใช้ชีวิตปัจจุบัน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงสมาธิในบริบทต่างๆ ส่วนใหญ่จะกล่าวถึงในแง่บวก การฝึกปฏิบัติ ทำให้จิตใจ เข้มแข็ง นำมาประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ ได้มากมาย วัตถุประสงค์และผลที่เกิดขึ้นของสมาธิ ส่วนใหญ่ จะคล้ายคลึงกันคือ เป็นการผ่อนคลายจากสภาพที่วุ่นวาย และหาทางออก การพบหนทางหรือ สาเหตุแห่งความเป็นจริง ความหลุดพ้นตามความเชื่อทางศาสนา ดังนั้นงานวิจัยส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้น ไปที่ การฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเพื่อการรู้แจ้งและตระหนักถึงสาเหตุแห่งความเป็นจริง การสร้างวินัย ตนเอง การควบคุมจิตใจและร่างกาย การปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต ผลที่เกิดขึ้นของ สมาธิเช่น เพิ่มความอดทน ความเมตตา คุณธรรม และศีลธรรม การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในเชิง สุขภาพ และการศึกษาทางคลินิก แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิก เพื่อที่จะวัด ประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจ และ หลอดเลือด รวมถึงระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความวิตกกังวล การทำสมาธิ เกี่ยวเนื่องถึงการทำงานของสมอง เป็นการรับรู้ทางอารมณ์ ส่งผลถึงการหลั่งสารเคมีของสมอง ควบคุมพฤติกรรม เช่น ความโกรธ และค้นพบว่าคลื่นไฟฟ้าในสมอง จากการทำสมาธิจะช่วยลด ความเครียด ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเอง เชิงประจักษ์และความคิดสร้างสรรค์ แต่

^{๙๓} ธนิต อยู่โพธิ์. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, (กรุงเทพมหานคร: บุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๑๘), หน้า ๔๓-๔๔.

อย่างไรก็ตามผลของการฝึกสมาธิเป็นเวลานาน อาจเกิดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจได้ หากไม่ได้รับการแนะนำการปฏิบัติ และการศึกษาที่ถูกต้อง^{๙๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิป.ธ.๙.) “หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน” ได้กล่าวถึง อานิสงส์อานาปานสติไว้ดังนี้ ๑. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและปราณีต ๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข ๓. เจริญให้มาก ทำให้มาก แล้วย่อมยังสติปัฏฐาน๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์๗ ให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมยังวิขาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ๔. ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตถผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไรและสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย ๕. หลับเป็นสุขไม่ตื่นนอน ๖. ตื่นก็เป็นสุขคือมีใจเบิกบาน ๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย ๘. มีหิริโอตตปละ ๙. นำเลื่อมใส ๑๐. อธิยาสัยปราณิต ๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ๑๒. ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธก็มีสุคติ โลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๙๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรมฉบับปรับขยาย” ได้สรุปประโยชน์ของสมาธิ ส่วนหนึ่งที่ใช้ในชีวิตประจำวันไว้ว่า ๑. ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลายหายเครียด เกิดความสงบหายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ออกสบาย และมีความสุขเป็นอยู่อย่างสบาย เรียกว่า ทัศนธรรมสุขวิหาร ๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการกระทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า กัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ๓. ช่วยส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบายจิตใจ ก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (ท่านที่มีจิตหลุดพ้นแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็งนั้นกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังใจระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๙๖}

^{๙๔} พรณิ ภาณุวัฒน์สุข. สมาธิกับสุขภาพ, (นนทบุรี: สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข , ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

^{๙๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙-๘๐.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๗๘๘-๗๘๙.

พระพุทธทาสภิกขุ “คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบ” ได้กล่าวถึงผลของอานาปานสติภาวนาไว้ว่า เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไป มีศีลพร้อมกันไปในตัว ในการกระทำ เมื่อพิจารณาแบบเถรวาท ก็มีอานาปานสตินี้แหละมีทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะการทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้วจะเป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุด ทั้งในศีล สมาธิ และปัญญา และมีข้อดีว่าจะทำที่ไหนก็ได้ ไม่รู้ไม่ชี้ในเรื่องสิ่งใดนอกจากลมหายใจ ทำได้ทุกอริยบทแต่สะดวกที่สุดนั้น ในอริยบทนั้น เมื่อทำสำเร็จจนมีคุณประโยชน์รักษากายอันสงฆ์ คือความสงบนั้นไว้ได้ในทุกอริยบท ความรู้สึกอันนั้นคือ ความเป็นสมาธิ มีประโยชน์ทางโลก และทางธรรม เช่นถ้ามีสมาธิดีแล้ว ก็จะมีอนามยดี มีสุขภาพทั้งทางกายและสุขภาพทั้งทางจิตดี ไม่ต้องพูดถึงมรรค ผล นิพพาน พูดถึงเรื่องมีความสุข เพราะอานาปานสติภาวนาจะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะมากขึ้น คือจิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง มันเป็นจิตที่นิ่งนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน เรียกว่า กัมมณียะ จะทำอะไรก็ได้ โดยเหตุผลก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกันเสียใหม่ ในระบบทุกระบบ ทั้งระบบประสาท ระบบอะไรก็ตามให้เข้ารูป เมื่อเข้ารูปแล้วมันก็ทำหน้าที่ของมันได้^{๙๗}

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย “ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ” เนื้อหาได้กล่าวถึงความรู้พื้นฐานความหมาย ความสำคัญของสมาธิ ประเภทและระดับของสมาธิ รูปแบบการฝึกสมาธิ ลักษณะของบุคคลที่สามารถฝึกสมาธิได้ ประโยชน์ของสมาธิกับชีวิตประจำวัน ประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนา บทฝึกสมาธิประจำวัน เป็นหนังสือแบบเรียนสำหรับนักศึกษา ในเชิงวิชาการและการปฏิบัติ เพื่อมุ่งเน้นประโยชน์ทางการทำสมาธิ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและนำไปสู่ความสงบสุขในสังคมส่วนรวม^{๙๘}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) “สมาธิในพระพุทธศาสนา” เนื้อหาได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิ หลักการปฏิบัติสมาธิทั่วไป สมาธิภาวนา ๔ อย่าง สมาธิคือสมถกัมมัฏฐาน เครื่องกันจิตไม่ให้ได้สมาธิ กัมมัฏฐานสำหรับแก่นิรณันท์ วิธีแก้กามฉันท วิธีกายาบาท วิธีกถัมมิทธะ วิธีกุญชรจกุกุจะ วิธีกวักกัจฉา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาเกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการดำรงและส่งเสริมพระพุทธศาสนา ให้มั่นคงสืบไป^{๙๙}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น” เนื้อหาได้กล่าวถึงสมาธิที่มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในไตรสิกขาอันได้แก่ศีล

^{๙๗} พระพุทธทาสภิกขุ. คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖-๒๓.

^{๙๘} มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ, (ปทุมธานี : กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย, ๒๕๕๐), หน้า ๔-๕.

^{๙๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), สมาธิในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

สมาธิ ปัญญา ในมรรคมืองค์แปด ข้อที่ว่าด้วย สัมมาสมาธิ สมาธิเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาและปฏิบัติทั่วไปไม่จำกัด เพราะสมาธิเข้ามามีส่วนช่วยให้เกิดความสำเร็จในกิจการต่างๆ การทำสมาธิเป็นการฝึกเพื่อแก้อารมณ์ของใจ ใช้ระงับอารมณ์ระงับกิเลสที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างหนึ่ง และฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้นใช้สำหรับประกอบหน้าที่การงานที่พึงทำทั้งหลายด้วยเหตุนี้จึงทำให้สิ่งต่างๆดีขึ้นได้แก่การเรียน การทำงาน นี่คือนิยามในการนำมาใช้^{๑๐๐}

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฉัตรนคร องค์กร ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนของพระปัญญาวโร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท คำสอนวิปัสสนาของพระปัญญาวโร ศึกษาความสอดคล้องของคำสอนวิปัสสนา ของพระปัญญาวโรกับคัมภีร์ พระพุทธ ศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่าแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีแนวทางการเจริญสติ ๒ แบบ คือ ๑. แบบสมถยานิกะ คือการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยวิธีการของสมถะเป็นบาท กล่าวคือมีการเจริญสมถะก่อนวิปัสสนา ๒. แบบวิปัสสนายานิกะ คือการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัย อารมณ์ของวิปัสสนาล้วนๆ ไม่เกี่ยวข้องกับองค์ฌาน ในนี้มีกระบวนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจากการศึกษาพระปัญญาวโร ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเอกสารคำสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนา ที่พระปัญญาวโร ใช้ประกอบการสอนในโครงการ รุ่นเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ที่สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ๙ ม.ค.-๙ ก.พ. ๒๕๕๔ พบว่าแนวคำสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระปัญญาวโร มีความถูกต้องสอดคล้องกับที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีและมีความโดดเด่นในการสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนา เรื่องการถาม-ตอบ และสอบอารมณ์ และกำหนดประเด็นให้รายงานผลการปฏิบัติอย่างชัดเจน^{๑๐๑}

ฉันทนา กล่อมจิต ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนาธรรมของวัดในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาวัดป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี” ผลการวิจัยคณะสงฆ์ทั้ง ๖ ด้านพบว่าด้านการปกครอง เป็นการปกครองแบบพ่อปกครองลูก มีการมอบหมายงานให้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ด้านการศาสนศึกษา มีการสนับสนุนให้การศึกษาระดับปริยัติธรรม สอบนักธรรม และการอบรมปฏิบัติธรรม และมีการสร้างพระมหาธาตุเจดีย์ ด้านการเผยแผ่ศาสนาธรรมได้จัดอบรมปฏิบัติธรรม และกัมมิมนต์ภายในและภายนอกประเทศ จัดการอบรมปฏิบัติธรรมสัญจร มีการเผยแผ่ธรรมะด้วยสื่อต่างๆ ด้านสาธารณสงเคราะห์ ได้ทำการ

^{๑๐๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลสังฆปริณายก, หลักการทำสมาธิเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: สิริวิทยาการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒.

^{๑๐๑} ฉัตรนคร องค์กร, “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของพระปัญญาวโร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

บำเพ็ญสาธารณสงเคราะห์แก่ชุมชน บุคคล และศาสนสถาน รวมทั้งได้ตั้งกองทุนช่วยเหลือแม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่ธรรมให้เด็กและเยาวชน ส่วนด้านการศึกษาสงเคราะห์ พบว่าทางวัด ไม่ได้จัดการศึกษาสงเคราะห์สำหรับเด็กและเยาวชน^{๑๐๒}

ฐิติรัตน์ รักใจตรง ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน ผลการวิจัยพบว่าอานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆอานาปานสติ เมื่อทำให่มากแล้วยอมไปนอนเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานซึ่งพระอรหันตเจ้าจารย์ ท่านได้ขยายความ อานาปานสติเพื่อยอดแห่งกัมมฐาน เปนภูมิธรรมแห่งมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตร ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น การศึกษาผู้ที่ เขาฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของเสถียรธรรมสถาน ฝึกสอนโดยแม่ชีคันสนีย เสถียรสุด การเปรียบเทียบคะแนนของ พฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึก อานาปานสติภาวนา จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นใน เกือบทุกด้าน เช่นคะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติ ก่อนการปฏิบัติ = ๔.๐๓ หลังการปฏิบัติ = ๔.๕๖ คะแนนกลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่น ที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียสติทางวาจา ก่อนการปฏิบัติ = ๒.๘๐ หลังการปฏิบัติ = ๔.๐๘ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนาผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ดีขึ้นผลงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบว่า ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตนตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนไว้ให้ถึงพร้อมทั้งการศึกษาด้านปริยัติ ปฏิบัติ และรับผลจากการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุภาพชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุขต่อตนเอง ครอบครัวสังคม และมวลมนุษยชาติ^{๑๐๓}

บัวครอง ชัยปราบ ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก อานาปานสติ สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ศึกษาการนำผลการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามหลักอานาปานสติไปพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมจริยธรรม ศึกษาความเชื่อความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจของ นักเรียนให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบเพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจ และยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต

^{๑๐๒} ฉันทนา กล่อมจิต, “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรมของวัดในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาวัดป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการการศึกษา, ๒๕๔๖), (อึดสำเนา).

^{๑๐๓} ฐิติรัตน์ รักใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ข.

รูปแบบการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนทั้งร่างกาย สติปัญญาอารมณ์ เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งแวดล้อม มีผลให้พัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมและจริยธรรม มีความเชื่อศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามหลักอานาปานสติมากขึ้น^{๑๐๔}

พระครูปลัดชโล เตชพล (ป็นวิเศษ) ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระเทพสุวรรณโมลี (สะอั้ง สิรินนโท) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาบทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รูปแบบและแนวทางในการเผยแผ่ การประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการสื่อสารกับการเผยแผ่พุทธธรรม ผลการศึกษาพบว่า บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของพระเทพสุวรรณโมลี (สะอั้ง สิรินนโท) มีความโดดเด่นด้าน กายวิภังค์ กลอน โคลง ฉันท์ และทำนองสวดสัทธัญญะ เพื่อจูงใจในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอน และเป็นพระเถระที่มีความเมตตาสูงเป็นกันเอง มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย เป็นที่เคารพนับถือของพุทธศาสนิกชนในท้องถิ่นเป็นอย่างดี เป็นพระนักเทศน์เผยแผ่เชิงรุก ทันเหตุการณ์และมองการณ์ไกล ตลอดถึงเป็นพระอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและตระหนักถึงธรรมชาติ และปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าเลไลยก์วรวิหาร และเจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี ตามมติเถรสมาคมทั้ง๖ด้านคือ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษาสงเคราะห์ ด้านการเผยแผ่ ด้านการสาธารณูปการ และด้านการสาธารณสงเคราะห์ ด้วยปรัชญาชีวิตที่ว่า “อยู่เพื่อตัว อยู่แค่สันลม อยู่เพื่อสังคม อยู่คู่ฟ้าดิน”^{๑๐๕}

พระครูมงคลเขมคุณ และคณะ ได้ศึกษาทำรายงานการวิจัยเรื่อง การฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระนิสิตประจำปีการศึกษา ๒๕๕๐ มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๐ ผลรายงานการวิจัยพบว่า ปัจจัยสนับสนุนมีเพียงพอ การดำเนินงานเหมาะสม ความพร้อมของนิสิตและวิปัสสนาจารย์อยู่ในเกณฑ์มากถึงปานกลาง ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูง^{๑๐๖}

พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ทินนาโภ) ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวันจังหวัดสิงห์บุรี” ผลการวิจัยพบว่า พระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ใช้เทคนิคและรูปแบบการเผย

๑๐๔ บัชรอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ก.

๑๐๕ พระครูปลัดชโล เตชพล (ป็นวิเศษ), “บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระเทพสุวรรณโมลี (สะอั้ง สิรินนโท)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก

๑๐๖ พระครูมงคลเขมคุณ และคณะ, **การฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระนิสิตประจำปีการศึกษา ๒๕๕๐**, (หนองคาย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๓.

แผ่พระพุทธรธรรม โดยยึดแนวการสอนและการสื่อสารตามแนวพุทธผสมผสานกับหลักนิเทศศาสตร์ เพื่อสื่อสารหลักคำสอนพระไตรปิฎก^{๑๐๗}

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี และคณะ ได้ศึกษาทำรายงานการวิจัยเรื่อง ทักษะคติของ พุทธศาสนิกชน ที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๗. มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ระดับทัศนคติ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ๔ ด้านคือชีวิตประจำวัน การทำงาน การควบคุมอารมณ์ การอยู่ร่วมกันในสังคม ผลรายงานการวิจัยพบว่าทัศนคติเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนคือ เป็นการพัฒนาสติ การระลึกได้และสัมปชัญญะความรู้ตัวพร้อม จากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริม สุขภาพจิต และสติสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทำให้คนเราลดเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีความเมตตา กรุณาและความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติโดยส่วนรวม^{๑๐๘}

สำราญ วงศ์คำพันธ์ ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาใน โรงเรียนไมตรีจิตไทย-อเมริกัน มีวัตถุประสงค์ ๓ อย่างคือ ๑. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในทาง พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษา กระบวนการการสอนและประยุกต์ใช้ตามหลักไตรสิกขาใน โรงเรียนไมตรีจิตไทยอเมริกันและ ๓. เพื่อศึกษาผลกระทบการสอนตาม หลักไตรสิกขาในโรงเรียน ไมตรีจิตไทย-อเมริกัน ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงภาคสนาม จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่ทั้งเป็นหลักการและวิธีปฏิบัติ เพื่ออบรม กาย วาจา และจิตให้เจริญงอกงามในคุณธรรม โดยเฉพาะศีลเป็นขั้นตอนประพจน์ ปฏิบัติเบื้องต้น ของชีวิต ที่ความสัมพันธ์ อย่างถูกต้องกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ตั้งแต่การดู การฟัง การกิน การทำ การคิด เป็นต้น สมาธิเป็นขั้นตอนที่สองที่ให้ความสำคัญการรักษากายด้วยคุณภาพและ คุณธรรม ส่วนขั้นตอนสุดท้ายคือปัญญา ที่สำคัญคือ หลักการเหตุและผล การศึกษาไตรสิกขาคือ เพื่อคุณภาพชีวิต อีสรภาพจากการยึดติด เป็นไปเพื่อคุณประโยชน์ ต่อบุคคลและประโยชน์ร่วม กระบวนการสอนสอน และประยุกต์ใช้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนไมตรีจิตไทย-อเมริกัน ได้ให้ ความสำคัญกฎระเบียบ วินัย และข้อปฏิบัติ กิจกรรมและโครงการต่างๆเป็นไปเพื่อส่งเสริมหลัก ศีลธรรมและจริยธรรมตามวิถีพุทธหรือเรียกว่าเป็นไปตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา ผลกระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไมตรีจิตไทย-อเมริกัน ได้ออกผลในแนวทางที่ดีเช่นผล ที่เกิดกับตัวผู้เรียนคือผู้เรียนได้มี การพัฒนาทางด้านกาย ศีล จิตใจ และทางด้านปัญญาเป็นอย่างดี

^{๑๐๗} พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ทินนาโภ) “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธรธรรมของพระเทพสิงหนราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมเทศ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

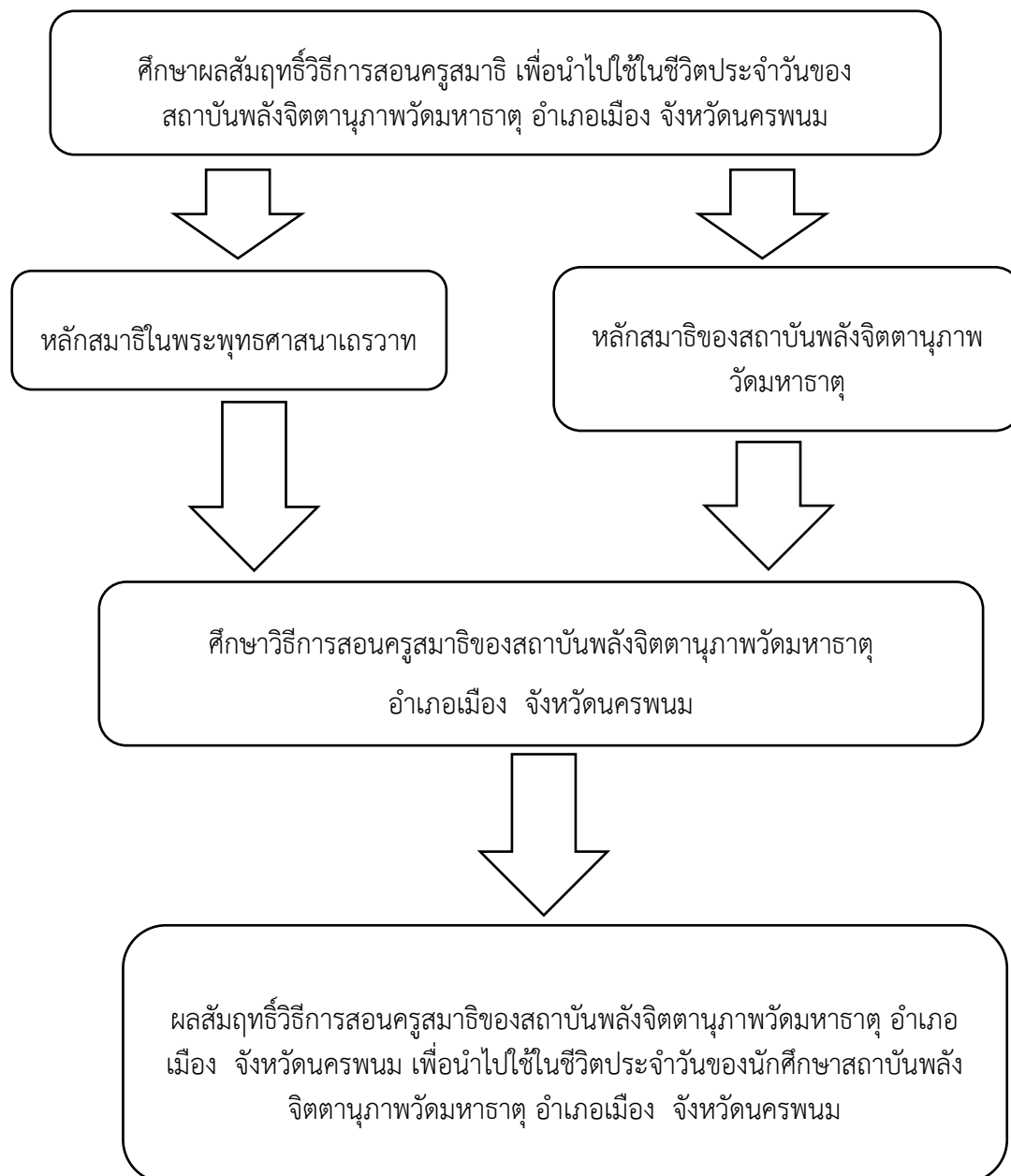
^{๑๐๘} พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี และคณะ, **ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๔.

และผลที่เกิดขึ้นกับชุมชนคือโรงเรียนได้รับความไว้วางใจ เชื่อมั่น ศรัทธา และได้รับ ความร่วมมือ จากชุมชน ส่วนวัดในชุมชนได้ศาสนทายาทเป็นกำลังส่งเสริมพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่อง ด้วยได้ดำเนินการตามหลักการ คือมีความเห็นที่ถูกต้อง มีบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ที่ดี และมีการ ประเมินในที่สุด ^{๑๐๙}

สรุป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า สมาธิ ซึ่งโดยรวม หมายถึง สภาพที่จิตสงบ การทำจิตใจให้แน่วแน่ ความตั้งมั่นในอารมณ์ การฝึกสมาธิก็เพื่อให้ สามารถรู้สภาวะจิต กำหนดควบคุมอารมณ์ได้ เกิดผลดีหลายอย่าง ทั้งกับสุขภาพจิต สุขภาพกาย สังคมอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร มีเมตตา และนำมาใช้กับการดำรงชีวิตประจำวันในสังคม เพื่อสันติ สุข สมาธิในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง การปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนา กัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนา สติปัฏฐาน ๔ หลักไตรสิกขาแห่งอริยมรรค และคุณประโยชน์ที่ ปรากฏ จึงได้มีการปฏิบัติถ่ายทอดสืบกันมา เขียนตำราถ่ายทอดวิธีปฏิบัติ เพื่อหวังประสิทธิผลให้ เกิดขึ้นกับผู้ที่ต้องการจะศึกษา และมีผู้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิไว้มากที่นำมากล่าวเพียงบางส่วนที่ เกี่ยวข้องผลของการปฏิบัติ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ ต้องการทราบผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการทำสมาธิใน รูปแบบของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินฺตโร) และผลสัมฤทธิ์นั้น มีคุณค่าและประโยชน์ มากน้อยเพียงใดแก่การปฏิบัติ และนำไปใช้ จะสามารถแก้ปัญหาได้หลากหลายจริงหรือว่าเป็นเพียงผิว เฝินเท่านั้น

^{๑๐๙} สำราญ วงศ์คำพันธ์, “กระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไมตรีจิตไทย-อเมริกัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก-ข.

๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะศึกษา วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นการศึกษาภาคสนาม (Field Study) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (IN-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) ได้แก่ อาจารย์สาสมาธิ และนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ จำนวน ๒๕ คน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย

๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน ๒ วิธีคือ อาศัยเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย

๒) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ การฝึกสมาธิ

๓) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน ๓๐ ท่าน

๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้เข้าสถาบันพลังจิตในการฝึกสมาธิตามแบบของสถาบันในปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการดูแลสุขภาพและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม หลักการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข จำนวน ๓๐ ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้

๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม ๑ คน เพราะการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระราชนันท์ วิสาร์โท, รศ.ดร. และ ดร. บุญส่ง สิ้นธุณอก อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบและให้แก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์มาแก้ไขปรับปรุงให้เป็นฉบับสมบูรณ์ สำหรับนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถา ใช้นับบมหายนุสสรราชวิทยาลัย

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ เช่น หนังสือการปฏิบัติสมาธิที่มีความสัมพันธ์กับการวิจัย และหนังสือที่ใช้ประกอบการปฏิบัติสมาธิของทางสถาบันในแต่ละช่วงของการฝึกปฏิบัติ เอกสาร งานวิจัย อื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

๓) ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิในสถานะปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ และความเชื่อของผู้ปฏิบัติแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทางด้านสมาธิ จำนวน ๓๐ ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

๓.๑.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ประเด็นปัญหาเป็นตัวตั้ง แล้วหาคำตอบจากข้อมูลที่เก็บและรวบรวมไว้ เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยที่ได้ตั้งไว้แล้ว ส่วนข้อมูลสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ด้วยวิธีการเชิงพรรณนา วิธีการนำเสนอ เป็นการนำเสนอผลการวิจัยแบบเชิงพรรณนา (Descriptive) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับคืนมาทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
๒. นำแบบสัมภาษณ์ ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อที่ได้สัมภาษณ์มาตามลำดับ
๓. สรุปประเด็นของแต่ละหัวข้อ
๔. วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาราช อำเภอมะนัง จังหวัดนครพนม เป็นอย่างไร
๕. นำผลการวิเคราะห์ไปสังเคราะห์โดยวิธีการพรรณนา
๖. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๓.๒ ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครพนม

จังหวัดนครพนม ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของ ประเทศไทย มีประวัติสืบทอด ยาวนานมาหลายร้อยปี เดิมเคยเป็นมหานครของอาณาจักรศรีโคตรบูรณที่รุ่งเรืองในอดีต ประมาณ ราวต้นพุทธศตวรรษที่ ๑๒ เป็นอาณาจักรอิสระไม่ขึ้นกับใคร ประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๖ อาณาจักร ศรีโคตรบูรณได้เสื่อม อำนาจลงตกอยู่ภายใต้การปกครอง ของอาณาจักรขอมต่อมาในราวพุทธ ศตวรรษที่ ๑๘ ชื่อของ “ศรีโคตรบูรณ” เป็นเมืองในอาณาจักร ล้านช้าง มีฐานะเป็นเมืองลูกหลวง โดยพระเจ้ากรุงศรีสัตนาคนหุตล้านช้าง ทรงสร้างเมืองที่ปากห้วยหินบูรณ (ปากห้วย บรรจบลำน้ำโขง ฝั่งซ้ายตรงข้ามอำเภอท่าอุเทน เหนือเมืองนครพนม) ให้ชื่อเมืองใหม่นี้ว่า “ศรีโคตรบูรณ” สืบราชสมบัติมา ได้หลายองค์ต่อมาย้ายเมืองมาตั้งที่ ปาไม้รวกห้วยศรีมั่ง ริมแม่น้ำโขงฝั่งซ้าย (คือ เมืองเก่าได้ เมืองท่าแขกในปัจจุบัน) ถึงปี พ.ศ. ๒๒๙๗ มีพระนครนารักษ์ครองเมืองศรี โคตรบูรณ มีความเห็นว่า เมืองมีที่ตั้งอยู่ที่ปากห้วยแล้ว จึงได้เปลี่ยนนามเมืองใหม่ว่า “เมืองมรุกขนคร” เพราะ ถือว่า สร้างขึ้นในดงไม้รวก นามเมืองศรีโคตรบูรณ จึงเปลี่ยนไปตั้งแต่นั้น ปี พ.ศ. ๒๓๓๐ ย้าย เมืองมาตั้งทางฝั่งขวาแม่น้ำโขงที่ปากห้วยบังฮวกบรรจบกับแม่น้ำโขง (ปัจจุบันอยู่ระหว่าง บ้านดอน นางหงส์ท่า ตำบลดอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม เลยลงไปถึงบ้านธาตุน้อยศรีบุญเรือง ตำบล พระ กลางทุ่ง อำเภอธาตุพนม) เมืองมรุกขนคร เมื่อได้ย้ายมาตั้งที่ปากห้วยบังฮวก โดยประมาณ ๒๐ ปีนี้ ได้ก่ดเซาะตลิ่งพังลงมามาก จึงได้ย้ายเมืองมาตั้งที่บ้านหนองจันทร์ห่างจากตัวเมืองนครพนมไปทางทิศ ใต้ ๔ กิโลเมตร) ตั้งชื่อเมืองใหม่ว่า “นครบุรีราชธานี” ปี พ.ศ. ๒๓๓๗ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอด ฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนนามเมืองเสียใหม่ว่า “เมืองนครพนม” ขึ้น ตรงต่อกรุงเทพมหานคร การที่พระราชทานนามว่า “เมืองนครพนม” สันนิษฐานได้ว่า อาจจะเนื่อง ด้วยเดิมเมืองนี้ เป็นเมืองลูกหลวงมาก่อน เป็นเมืองที่มีความสำคัญ ทางประวัติศาสตร์ จึงให้ใช้คำว่า “นคร” หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า “นคร” นี้ อาจรักษาชื่อเมืองเดิมคือ เมืองนครบุรี ราชธานีไว้ส่วนคำว่า “พนม” อาจจะเนื่องด้วยจังหวัดนี้ มีองค์พระธาตุพนมประดิษฐานอยู่ หรืออาจจะเนื่องจากเดิมมี อาณาเขตไกลไปถึงดินแดนฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขง คือ บริเวณเมืองท่าแขก ซึ่งมีภูเขาสลับซับซ้อน มากมายไป จนถึงดินแดนของประเทศเวียดนาม จึงใช้คำว่า “พนม” เพราะแปลว่า “ภูเขา”^๑

^๑ สำนักงานจังหวัดนครพนม, แผนที่จังหวัดนครพนม แสดงเขตการปกครองและสถานที่สำคัญ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://nakhonphanom.go.th/nakhonphanom/nakhonphanom58.pdf> [๔ ก.ค. ๒๕๖๑].

๓.๓ บริบทสถาบันพลังจิตตานุภาพ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้มีการเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิครั้งแรก ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ นครธรรม วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๖๑) ดำเนินการผลิตครูสอนสมาธิแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ ขยายสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาในประเทศไทย ๑๖๒ สาขา ต่างประเทศที่อเมริกา และแคนาดา ๙ สาขา ท่านเป็นพระอาจารย์ผู้สอน และเป็นองค์ประธานมีคุณสมบัติของครูสมาธิเพียบพร้อม เป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธายัง มีคณะบริหารดำเนินการอย่างเต็มรูปแบบ มีแผนงาน วิธีการสอน มีหนังสือคู่มือการสอนสมาธิแบบเดียวกันเป็นมาตรฐานสากล ทั้งหมด ๓ เล่ม เล่มที่ ๑ ปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้น อธิบายรายละเอียดเพื่อให้เข้าใจสำหรับผู้ที่เคยบำเพ็ญสมาธิมาแล้วและผู้ที่ยังไม่เคยก็สามารถศึกษาได้ เล่มที่ ๒ เนื้อหาอธิบายความตามลำดับขั้นตอนสมาธิ เพื่อให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติให้มีความสะดวก แบ่งได้เป็น ๓ ภาค คือ สมาธิ ฌาน ญาณ เล่มที่ ๓ เป็นการสอนเปรียบเทียบสมถะกับวิปัสสนา เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงของการดำเนินจิตแก่บุคคลผู้ปฏิบัติจนถึงขั้นสุดท้ายของหลักสูตร เน้นหนักการปฏิบัติ หนังสือทั้ง ๓ เล่มนั้น นอกจากเนื้อหาด้านทฤษฎีแล้ว ยังกำหนดหลักการปฏิบัติไว้ชัดเจน และฝึกภาคสนามเดินธุดงค์ มีความครบถ้วนตามกระบวนการการวางหลักสูตรการเรียนการสอนครูสมาธิ

๓.๔ อรรถชีวประวัติและผลงานของพระธรรมมงคลญาณ

๓.๔.๑ อรรถชีวประวัติพระธรรมมงคลญาณ

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) นามเดิม วิริยงค์ บุญதியกุล ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีนิสัยเรียบร้อย ชอบสะอาด ขยัน อดทน กตัญญู ไม่ยอมใครง่าย ๆ ทำงานด้วยความศรัทธาแบบถวายหัว เกิดเมื่อวันที่ ๗ มกราคม ๒๔๖๓ ที่บ้านพักสถานีรถไฟปากเพรียว อ.เมือง จ.สระบุรี บิดาชื่อ ท่านขุนเพ็ญเกษมชารมย์ มารดาชื่อ นางมัน บุญதியกุล ท่านเป็นลูกคนที่ ๕ ในจำนวน ๗ คน ได้แก่ ๑. ด.ญ.กิมลิ่ง บุญதியกุล (ซูเวซ) ๒. ด.ช.ทิฆายู บุญதியกุล ๓. ด.ช.สุชิตัง บุญதியกุล ๔. ด.ช.สัจจัง บุญதியกุล ๕. ด.ช.วิริยงค์ บุญதியกุล (พระราชธรรมเจติยาจารย์) ๖. ด.ช.ไข่มุนุ บุญதியกุล ๗. ด.ญ.สายมณี บุญதியกุล (ศรีทองสุข)

๒๔๗๔ ย้ายครอบครัวไปอยู่ที่ บ้านใหม่สำโรง อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา ถือได้ว่าเป็นความโชคดีของครอบครัวอย่างยิ่งที่ได้มาพบกับพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ผู้เป็นศิษย์รูปสำคัญของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิมาแล้ว ทำให้พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ กลายเป็นพระปฏิบัติปฏิบัติชอบผู้เผยแผ่ธรรมแก่สาธุชนทั้งหลายพร้อมกับได้สร้างวัดสว่างอารมณ์ ท่านได้สั่งสอนตั้งแต่พิธีกรรม การสวดมนต์ ไหว้พระ การรักษาศีล การนั่งสมาธิ ทำให้ชาวบ้านได้รับผลแห่งการปฏิบัติมีความสงบสุขใจ และครอบครัวของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ก็เช่นเดียวกันทำบุญตักบาตร รักษาศีลนั่งสมาธิในวันพระเป็นประจำ ส่วนหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ยังเด็กเกินไปจึงไม่ได้สนใจดังเช่นผู้ใหญ่ วันหนึ่งบิดาย้ายไปอยู่ที่สถานีรถไฟวารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

เมื่ออายุ ๑๑ ปี หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ได้ไปสมัครเรียนที่ โรงเรียนสุปฏิณาราม จ.อุบลราชธานี เรียนชั้นประถม วันพระจะต้องไปฟังเทศน์ที่อุโบสถ หลังจากจบชั้นประถม บิดาพาไปฝากที่วัดนารายณ์มหาราช จ.นครราชสีมา ขณะอยู่ที่นี้ได้รับความยากลำบากและถูกกลั่นแกล้งสารพัด จากนั้นจึงพาไปฝากท่านสมภาร ที่วัดบ้านนอก ก็เรียนรู้ได้ประสบการณ์ต่าง ๆ เช่น การจารหนังสือจากใบลาน ทำน้ำมันมะพร้าวใส่ตะเกียงให้แสงสว่าง หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ชอบเรียนบาลี ไวยากรณ์ นอกจากนั้นก็อยู่ไปวัน ๆ พอจบประถม ๔ บิดาจึงพากลับบ้านช่วยครอบครัวทำงาน ช่วงระหว่างนั้นหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ไม่มีความคิดที่จะบวชเป็นเณรเลย และอีกไม่นานบิดาต้องการส่งไปเรียนกฎหมายที่กรุงเทพฯ แล้วหวังบวชแทนคุณบิดามารดา เมื่อบิดาออกจากราชการ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ต้องทำงานอย่างหนัก ทั้งทำนา ทำสวน งานบ้านสารพัด ด้วยความเหน็ดเหนื่อย ทำให้หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร เป็นลมหมดสติขณะทำงาน เป็นอัมพาตท่อนล่างไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เลย แพทย์แผนปัจจุบันก็ไม่สามารถรักษาได้ แต่ธรรมที่เคยครองใจ เคยจำศีลภาวนาทำสมาธิ มาแล้ว จึงทำให้จิตรวมเป็นสมาธิ ปลอดภัยตัวเองคลายความวิตกกังวล หลังจากนั้นหนึ่งเดือน หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ได้ตั้งจิตอธิษฐานในใจแต่ผู้เดียวว่า “หากว่าชีวิตของข้าพเจ้ายังจะได้เป็นประโยชน์แก่ พระพุทธ ศาสนาถ้ามีผู้ใดมารักษาให้ข้าพเจ้าหายเป็นปกติได้แล้วข้าพเจ้าจะอุทิศชีวิตนี้ให้แก่พระพุทธศาสนาทั้งสิ้น”^๒ ภายใน ๗ วัน มีชีประชาวได้มารักษาให้หายเป็นปกติ จากนั้น หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ก็ได้จำศีลภาวนาทำสมาธิ จิตสงบลึกซึ้งเป็นสมาธิครั้งแรก อายุ ๑๓ ปี ที่วัดสว่างอารมณ์ มีพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ เป็นเจ้าอาวาส อายุ ๑๕ ปี หลวงพ่อบวชเป็นตาผ้าขาว

๒๔๗๘ อายุ ๑๖ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดศาลวัน มีพระอาจารย์สิงห์ ชันตะยาโคโม เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังบวชแล้วอยู่กับพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ และนำไปฝากไว้กับพระอาจารย์ฝั้นได้อุปฐากรับใช้ศึกษาเรียนรู้อยู่พักหนึ่ง จึงกลับมาอยู่กับพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ

๒๔๗๙ เริ่มต้นออกธุดงค์ พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ และหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร เดินเท้าออกจากวัดสว่างอารมณ์ ไปวัดบ้านใหม่สำโรง อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา มุ่งหน้าสู่ ถ้ำภูคา จ.นครสวรรค์ อีกสามเดือนพระอาจารย์สิงห์ ชันตะยาโคโม โทรเลขให้กลับไปโปรดชาวบ้านใหม่สำโรง และได้รับจดหมายให้ไปเผยแผ่พระกรรมฐานที่ จ.จันทบุรี หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ก็ติดตามพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ไปเผยแผ่ธรรมะด้วย และออกพรรษาแล้วหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ได้ธุดงค์ไปตามที่ต่างๆ แถบจันทบุรี ระยอง ได้ทำความเพียรไม่นอนเป็นเวลา ๓ ปี ขณะนั้น อายุ ๑๗ ปี (อายุ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ปี) พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ได้บอกกับหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ว่า ภูมิจิตเสมอกับพระอาจารย์แล้ว

^๒ พระเทพเจติยาจารย์, อรรถชีวประวัติพระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิรินธโร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (สมุทรปราการ: บางป่อ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

๒๔๘๔ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดนาทรายงาม พระปัญญาพิศาลเถระ พระอุปปัชฌาย์ พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ พระกรรมวาจาจารย์ พระมหาทองสุข สุจิตโต พระอนุสาวนาจารย์ หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร อยู่ที่วัดทรายงามเป็นเวลา ๕ ปี สร้างประโยชน์ทั้งทางวัตถุและจิตใจเป็นอย่างมาก พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ได้ทราบข่าวว่า พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ กลับจากเชียงใหม่มาโปรดญาติโยมที่ จ.อุดรธานี ๓ ปี และไป จ.สกลนคร พระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ เริ่มออกเดินธุดงค์พร้อมกับหลวงพ่อเพื่อที่จะไปหาพระอาจารย์มั่น มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑. ต้องการทราบมานกิลเลส เมื่อพบที่สงบดีก็จะพักอยู่หลายวันเพื่อเพิ่มพูนพลังจิต ๒. เพื่อไปพบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริง เส้นทางเดินธุดงค์วัดทรายงาม จันทบุรี เข้าเขตเขมร (บ่อไพริน) ออกจากแดนเขมรเข้าสู่รัฐประเทศ เดินข้ามเขตงพญาเย็น ถ้าวัวแดงพักอยู่เดือนเศษ จึงเดินทางต่อไป จ. นครราชสีมา อุดรธานี สกลนคร (วัดป่าสุทธาวาส) ระหว่างนั้นเป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ พระอาจารย์มั่นพักอยู่ที่บ้านโคก ต.ตองโขบ อ.เมือง จ.สกลนคร พระอาจารย์และหลวงพ่อเดินทางไปพบพระอาจารย์มั่น และนับว่าโชคดีหลวงพ่อได้อยู่ใกล้ชิดอุปัชฌาจากพระอาจารย์มั่น ได้รับพระธรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ ทำอย่างทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจศึกษาและปฏิบัติอย่างไม่หยุดยั้ง

หลวงพ่อได้เขียนหนังสือชื่อ มุตโตทัย อันเป็นประวัติ พระธรรมคำสอนเทศนา ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ โดยไม่มีใครเคยทำมาก่อน จากนั้นถวายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ท่านบอกว่า บันทึกนี้ถูกต้อง ใช้ได้จึงนับว่าเป็นหนังสือเล่มแรกที่หลวงพ่อเขียน และเป็นงานชิ้นสำคัญ บรรจุคำสอนพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือน หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ภูมิใจมากและศรัทธาหาที่สุดมิได้ ที่ได้อยู่อุปัชฌาจากพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ และท่านก็เมตตาหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร สอนธรรมะ ถาปนปัญหาความรู้ประสบการณ์ ปฏิบัติธรรม

๒๔๘๖ เป็นปีที่จะมีการถวายพระราชทานเพลิงศพของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ จ.อุบลราชธานี พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ จึงเดินธุดงค์ จากนาแก วัดอ้อมแก้วธาตุพนม วัดบูรพาพารามอุบลราชธานี ไปกับหลวงพ่อ ๒ องค์ การไปพระราชทานเพลิงพระอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ในครั้งนั้นว่า หลวงพ่อได้ความรู้จากการสนทนาธรรม และได้พบกับพระอาจารย์สำคัญหลายองค์ กลับจากอุบลราชธานี พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ได้ไปจำที่วัดพรรษาป่านามน จ.สกลนคร และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ สั่งให้หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ไปไล่ปอบตามความเชื่อของชาวบ้าน ในหมู่บ้านไม่ไกลจากที่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ จำพรรษามากนัก

๓.๔.๒ การเริ่มต้นการสร้างผลงาน

๒๔๘๖	สร้างวัดที่ ๑ วัดบ้านห้วยแคน จ.สกลนคร
๒๔๘๗-๒๔๘๘	สร้างวัดที่ ๒ วัดป่าวิริยพาราม (วัดป่าวิริยพล) จ.สกลนคร
๒๔๘๙-๒๔๙๑	สร้างวัดที่ ๓ วัดมณีศรีวงค์(กงซีไร่) จ.จันทบุรี
๒๔๙๒-๒๔๙๕	สร้างวัดที่ ๔ วัดดำรงธรรมาราม จ.จันทบุรี
๒๔๙๓	สร้างวัดที่ ๕ วัดสถาพรวัฒนา(หนองซิม) จ.จันทบุรี

- ๒๕๐๖ สร้างวัดที่ ๖ วัดธรรมมงคล (วิริยะมงคลมหาเจดีย์ศรีรัตนโกสินทร์) วัดแรกในกรุงเทพมหานคร
- ๒๕๑๒ สร้างวัดที่ ๗ วัดผ่องพลอยวิริยาราม กรุงเทพมหานคร
- ๒๕๑๒ สร้างวัดที่ ๘ วัดวัดสิริกมลาวาส กรุงเทพมหานคร
- ๒๕๑๑ สร้างวัดที่ ๙ วัดหนองกร่าง วิทยาลัยสงฆ์กำแพงแสน จ.นครปฐม
- ๒๕๑๓ สร้างวัดที่ ๑๐ วัดอมตยาราม จ.ปราจีนบุรี
- ๒๕๑๓ สร้างวัดที่ ๑๑ วัดน้ำตกแม่กลาง จ.เชียงใหม่
- ๒๕๑๔ สร้างวัดที่ ๑๒ วิทยาลัยสงฆ์วังน้อย (มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย) จ.พระนครศรีอยุธยา
- ๒๕๑๖ สร้างวัดที่ ๑๓ วัดแก้วพิทักษ์เจริญธรรม กรุงเทพมหานคร
- ๒๕๑๗ รับพระบรมสารีริกธาตุครั้งที่ ๑ จำนวน ๕ องค์ จากประเทศบังคลาเทศสู่ วัดธรรมมงคล
- ๒๕๑๙ รับพระบรมสารีริกธาตุครั้งที่ ๒ มอบให้กับพระญาณวิริยาจารย์ (หลวงพ่อ วิริยงค์ สิรินธโร)
- ๒๕๒๒ เส้นพระเกศาจากประเทศบังคลาเทศ มอบไว้วัดธรรมมงคล
- ๒๕๒๗ รับพระอัฐิธาตุ มอบให้จากประเทศบังคลาเทศ ไว้วัดธรรมมงคล
- ๒๕๑๘ สร้างพระวิริยะมงคลมหาเจดีย์
- ๒๕๑๙ เริ่มก่อสร้างพระมหาเจดีย์วัดธรรมมงคล ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ใหญ่ที่สุดในโลก สร้างสำเร็จ ๒๕๒๘ ค่าก่อสร้าง ๗๕ ล้านบาท หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่าเมื่อสร้างพระมหาเจดีย์สำเร็จลงเมื่อใดหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร จะไปทำสมาธิปฏิบัติบูชา ๙๐ ครั้ง ที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา อินเดีย และกระทำความจวนครบถ้วนจึงเดินทางกลับประเทศไทย หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโรป่วย จากนั้นได้ไปพักรักษาตัวที่ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ เติมน้ำมัน นุ่งสมาธิ จนหายเป็นปกติ
- ๒๕๑๒ ระดับเตรียมอุดมศึกษากิจสามเณร อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม
- ๒๕๒๐ โครงการประทีปเด็กไทย ได้ส่งเสริมการศึกษาจัดตั้งโครงการประทีปเด็กไทย สร้างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กครั้งแรก ณ.วัดธรรมมงคล ใช้ชื่อว่า อนุบาลธรรมศาลา ๒๕๒๐ และอีก ๕ แห่ง ที่บ้านใหม่สำโรง อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา และอีก ๕๐๐ ศูนย์ทั่วประเทศ
- ๒๕๓๖ สร้างอาคารโรงพยาบาลโกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
- ๒๕๓๙ ระดับปริญญาตรี จ.นครราชสีมา

๓.๔.๓ ประวัติการสร้างพระพุทธรูปมงคลธรรมศรีไทย

เป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ยังไม่เคยมีในโลกนี้คือองค์พระพุทธรูปหยกเขียวใหญ่ที่สุดในโลก ประดิษฐาน ณ ที่บนศาลาพระหยก วัดธรรมมงคล พระญาณวิริยาจารย์ เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ป่วยได้เดินรุดงค์ขึ้นลงดอยอินทนนท์ ทำสมาธิเป็นเวลา ๕ ด้วยความปรารถนาหาหนทางสร้างพระปฏิมากรที่ยิ่งใหญ่ให้เป็นพระพุทธรูปที่คงทน มีอายุยืนนาน มีค่าสูงให้

สมกับพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งนั้นคือ หยกสีเขียว และจะต้องมีก้อนใหญ่ที่สุดในโลกอีกด้วย หลวงพ่อได้นิมนต์เห็นหยกก้อนใหญ่ที่สุดเกิดขึ้นแล้ว การรอคอยหยกสีเขียวนานถึง ๕ ปี (๒๕๓๐- ๒๕๓๔) ก้อนหยกหนัก ๓๒ ตัน จากประเทศแคนาดา ได้ช่างแกะสลักยอดเยี่ยมของโลกประเทศอิตาลี ปี ๒๕๓๕ เริ่มต้นการแกะสลักสำเร็จปี ๒๕๓๖ ปี ๒๕๔๐ ได้ทำการฉลองพระหยกเขียวที่ใหญ่ที่สุดในโลกเป็นเวลา ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วันต่อไป

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ท่านได้สร้างสิ่งมหัศจรรย์คือ พระพุทธรูปหยกเขียวบริสุทธิ์ใหญ่ที่สุดในโลก ประมาณค่ามิได้ในยุคนี้ เป็นปฏิมากรรมอันล้ำค่าคุณนั้นเป็นที่เคารพสักการะกราบไหว้ ๒๕๓๖ แกะสลักพระอวโลกิเตศวรมหาโพธิสัตว์กวนอิม (พระแม่กวนอิมหยก) ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ปางประทานพรยืนถือคณโฑน้ำมนต์มือซ้าย มือขวาพรมน้ำมนต์ใช้เวลา ๙ เดือนสำเร็จ ๒๕๓๘ จัดพิธีอัญเชิญขึ้นประดิษฐานบนศาลาติดกันกับพระหยก สร้างวัดไทยในต่างประเทศ

๓.๔.๔ ประวัติการสร้างวัดไทยในต่างประเทศ

ประเทศไทย และประเทศแคนาดาช่วยกันสร้างวัดพุทธไทยในแคนาดา ดังนี้

๒๕๓๕	วัดญาณวิริยา ๑ เมืองแวนคูเวอร์ แคนาดา
๒๕๓๖	วัดญาณวิริยา ๒ เมืองโตรอนโต แคนาดา
๒๕๓๘	วัดราชธรรมวิริยาราม ๑ เมืองออตตาวา แคนาดา
๒๕๔๐	วัดราชธรรมวิริยาราม ๒ (น้ำตกไนแองการ่า) พบหยกเขียวบริสุทธิ์ใหญ่ที่สุดในโลก รักษารูปทรงเดิมไว้ชัดเจนแล้วสวยงามมาก แคนาดา
๒๕๔๒	วัดราชธรรมวิริยาราม ๓ เม็ดมันตัน แคนาดา
	วัดราชธรรมวิริยาราม ๔ เมืองแคการี่ แคนาดา
๒๕๔๔	วัดมรจนพฤคาราม

๓.๔.๕ สถาบันพลังจิตตานุภาพ และศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เรียนสมาธิกับพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ ๘ ปี รู้เรื่องสมาธิสามารถสอนผู้อื่นได้ ๒๔๘๔ ไปอยู่กับพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ได้อุปฐากใกล้ชิด มีความรู้อย่างกว้างขวาง ได้ทราบข้อเท็จจริงของสมาธิทั้งหมด สมาธิขั้น สมาธิลึก ตลอดถึงวิปัสสนา นับว่า โชคดีที่สุดเพราะจะได้นำเอาหลักการสมาธิมาเป็นประโยชน์ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร อยู่กับพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ๔ พรรษา ความรู้ที่ได้ทั้งหมดนำมาเขียนตีพิมพ์เป็นหนังสือตำราชื่อมุตโตทัย เนื้อหาแบบขั้นพื้นฐานสำหรับประโยชน์คนส่วนมากในโลกจะได้สงบ ขึ้นสูงให้มีน้อย พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ บัญชาให้หลวงพ่อไปอยู่กรุงเทพ ๒๕๒๙-๒๕๓๔ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ไปพักผ่อนอยู่ที่วิทยาลัยสงฆ์น้ำตกแม่กลาง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ เป็นบริเวณป่าไม้ภูเขา ดอยอินทนนท์ ได้ทบทวนหลักการต่างๆ จึงได้เขียนตำราสมาธิขึ้นจนเต็มรูปแบบสามารถใช้ในการเรียนการสอนวิชาสมาธิได้ การเขียนตำรา ๕ ปีจึงสำเร็จเพื่อให้ได้น้ำหาลำคัญจัดทำเป็นรูปเล่ม ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นกลาง ขึ้นสูง รวม ๓ เล่ม

สร้างนครธรรมสถานที่ตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร โดยสร้างนครธรรมให้ทันสมัยด้วยไฮเทคต่าง ๆ เพื่อย่นระยะการศึกษาธรรมะล้ำยุคและปฏิบัติธรรม สร้างเมื่อ ๒๕๓๖ สร้างเสร็จ ๒๕๓๙ เนื่องด้วยประชาชนยังไม่เข้าใจเรื่องการทำบุญ ณ วัดธรรมมงคล ได้ฐานพระมหาเจดีย์ที่สูงที่สุดในกรุงเทพ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจะได้รับความสะดวกสบายทุกอย่าง จึงเหมาะแก่คนยุคโลกาภิวัตน์ได้ทั้งความรู้ และความสุขใจ

๓.๔.๖ หลักสูตรครูสอนสมาธิ

เปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิ ณ นครธรรมวัดธรรมมงคล ๒๕๔๐ เป็นรุ่นแรก รุ่นละ ๒๐๐ คน ดำเนินการสอนโดย พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งนำไปสอบภาคสนามจึงจะจบครบตามหลักสูตร หลักสูตรแบ่งเป็น ๓ เทอม ๆ ละ ๔๐ วัน ปิดภาคเรียน ๗-๑๕ วัน เปิดเรียนจันทร์ถึงศุกร์ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๒๐ น. วันละ ๒ ชั่วโมง ๒๐ นาที ชั่วโมงแรกทฤษฎี ๔๐ นาที ถามตอบเพื่อความเข้าใจ ๒๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง หยุดพัก ๒๐ นาที ภาคปฏิบัติเดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง เรียนจบ ๓ เทอม สอบข้อเขียนปฏิบัติ ภาคสนามที่ดอยอินทนนท์ จ.เชียงใหม่ ๔ วัน ๓ คืน จึงจะจบหลักสูตรครูสมาธิ ๒๐๐ ชั่วโมง จัดพิธีมอบใบประกาศนียบัตรให้ มีการเรียนการสอนตามระบบของหลักสูตร มีอาจารย์ผู้สอน นักศึกษา อาคารสถานที่ อุปกรณ์การเรียนการสอนครบบริบูรณ์ที่ นครธรรม อันเป็นสถานที่ตั้งสถาบันการศึกษาครูสมาธิ เรียกว่า “สถาบันพลังจิตตานุภาพ”(willpower Institute) เป็นสถานที่ศึกษาสมาธิทันสมัยในยุคปัจจุบัน ผู้ที่เข้ามาศึกษาจะได้รับประโยชน์จากสถาบันแห่งนี้อย่างยิ่ง ทั้งจะเป็นผลดีต่อชาติ ศาสนา สถาบันพระมหากษัตริย์ และก่อให้เกิดความสงบ ร่มเย็นเป็นสุขแก่โลกมากยิ่งขึ้นต่อไป

๓.๕ วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม สอนตามแนวคำสอนของพระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ท่านเป็นผู้เขียนหลักสูตรลักษณะที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” หรือรวดเร็วทันสมัยตามโลกาภิวัตน์ มีประสิทธิภาพสูงทำน้อยได้ผลมาก จากการศึกษาและประสบการณ์ของท่านที่ได้รับจากพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ปรมจารย์ และพระอาจารย์ใหญ่^๓ นานถึง ๕๐ ปี ย่นย่อรวมลงในหลักสูตรครูสมาธิ ๖ เดือน ใช้เวลาน้อยที่สุด รวบรวมบันทึกทุกแห่งทุกมุม ทุกปัญหา มีคำตอบ ถ่ายทอด และเขียนเป็นตำราหนังสือสมาธิทั้ง ๓ เล่มดังกล่าว

^๓ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร), หลักสูตรครูสมาธิเล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐-๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์นิ, ๒๕๕๖) หน้า ๓-๕.

การสอนหลักสูตรครูสมาธิ มีการการสอนอย่างเป็นระบบแบบแผนขั้นตอนชัดเจน เริ่มต้นนักศึกษาจะต้องสวดมนต์ทำวัตรก่อนเรียน ซึ่งจะทำการสอนในวันเสาร์-อาทิตย์ ๒ วัน เป็นเวลา ๖ เดือน แบ่งเป็นภาคเช้า ช่วงเวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ภาคบ่ายช่วงเวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.ต่อจากนั้นผู้บรรยายซึ่งเป็นอาจารย์สมาธิ จะบรรยายตามตารางการสอนที่ผู้ดูแลของแต่ละสาขามอบหมาย โดยผู้บรรยายจะใช้ Power point ประกอบการบรรยายเพื่อให้นักศึกษาได้เห็นกระบวนการเรียนอย่างชัดเจน จะเริ่มบรรยายตั้งแต่เล่มที่ ๑ ปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้น เล่มที่ ๒ เนื้อหาอธิบายความตามลำดับขั้นตอนสมาธิ แบ่งได้เป็น ๓ ภาค คือ สมาธิ ฌาน ญาณ เล่มที่ ๓ เป็นการสอนเปรียบเทียบสมถะกับวิปัสสนา เมื่อผู้บรรยายได้บรรยายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นักศึกษาจะได้ฟังพระอาจารย์เทศน์สอนจากพระอาจารย์หลวงพ่อก และนักศึกษาจะได้ฟังการตอบคำถามปัญหา ต่าง ๆ จากนักศึกษาที่ได้ถามพระอาจารย์หลวงพ่อก หลังจากนั้นจะเริ่มเรียนภาคปฏิบัติ โดยเริ่มจากการเดินจงกรม เป็นเวลา ๓๐ นาที เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ เป็นเวลา ๓๐ นาที

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยภาพรวม เฉพาะในภาคปฏิบัติ คือ การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ

การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เป็นรูปแบบในการปฏิบัติสมาธิ เป็นอริยาบถในการทำสมาธิ ในหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งได้อธิบายความหมายของอริยาบถ หมายถึง การทำสมาธิในอริยาบถต่าง ๆ ซึ่งทุกอริยาบถนั้นสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ทุก ๆ อริยาบถ เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่า กายบริหารนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของร่างกายมนุษย์ทุก ๆ คน การบริหารร่างกายแต่ให้เป็นสมาธิไปด้วยนั้นคือ หลักการของการเปลี่ยนอริยาบถ ทั้งนี้ จึงควรได้ศึกษาในอริยาบถ ดังต่อไปนี้^๔

๓.๕.๑ เดิน

การเดินสมาธิหรือที่เรียกว่า เดินจงกรมนั้น เป็นอีกอริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ โดยการเดินตามปกติให้กำหนดเอวว่ายาวเท่าไร อาจจะเป็นห้าเมตร สิบเมตร หรือยาวกว่านั้นก็ได้ อริยาบถนี้มีให้แขนของเราเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพื่อให้รับกวนความสงบ ให้เอามือขวาจับมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง เดินไป-กลับตามแนวทางยาวที่กำหนด เวลาคำหนดจิตนั้นพอปรากฏว่า จะได้ที่ หมายความว่า จิตจะสงบ ก็ให้หยุดที่จุดเริ่มต้นหรือปลายทางเดินจงกรมชั่วขณะแล้วจึงเดินต่อไป เพื่อให้เป็นผลก็ควรจะได้เดินจงกรมให้เป็นการต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาทีก่อนที่จะนั่งสมาธิ ลักษณะนี้จะทำให้การนั่งสมาธิเกิดผลเป็นการต่อเนื่อง

สำหรับการเดิน ถือว่าเป็นอริยาบถสำคัญส่วนหนึ่ง เพราะเป็นการทำให้เกิดสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ร่างกายถ้าเกิดความไม่โปร่งใสก็จะสะท้อนไปถึงใจเหมือนกัน การเดินจึงทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตและย่อยอาหาร และขยายกล้ามเนื้อเส้นเอ็น เท่ากับได้บริหารร่างกายทุกส่วน^๕

^๔ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), หลักสูตรครูสมาธิเล่ม ๑, หน้า ๖.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

ขั้นตอนของการเดินจงกรม เป็นเวลา ๓๐ นาที มีขั้นตอนดังนี้

๑. เส้นทางเดินจงกรม ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้จัดไว้เป็นช่องทางมีตัวอักษรอยู่ที่จุดเริ่มต้น

๒. ระยะทางเดินจงกรมไม่เท่ากัน เพราะจัดให้พอเหมาะกับสถานที่ ๆ มีอยู่

๓. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอกแล้ว หลับตาลงแล้วคำอธิษฐานการเดินจงกรมในใจว่า “ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ” พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วยกมือที่พนมสูงขึ้นระหว่างคิ้วกล่าวในใจว่า “ สาธุ ”

๔. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง

๕. กำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรมไกลกว่าตัวประมาณ

๑.๕ – ๒ เมตร

๖. เริ่มบริกรรมคำว่า “ พุทโธ ๆ ” อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไปเดินในลักษณะเดินปกติ

๗. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น

๘. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวในใจว่า “ สัพเพ สัตตา สущิตา โหนตุ ” ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด แล้วยกมือที่พนมขึ้นระหว่างคิ้วแล้วกล่าวในใจว่า “ สาธุ ” เป็นอันจบพิธีการเดินจงกรม^๖

๓.๕.๒ นั่ง

มาถึงอิริยาบถหลัก คือ การนั่งสมาธิ เพราะเป็นอิริยาบถที่เหมาะสม รวมความว่า การนั่งจึงเป็นอิริยาบถที่ให้ความสำเร็จได้มากกว่าอิริยาบถอื่น การนั่งแบบพระพุทธเจ้าได้สำเร็จคือ นั่งขวาทับซ้าย มือขวาหงายทับมือซ้ายวางไว้บนตัก ตั้งกายให้ตรง แล้วหลับตาแต่พอดี การนั่งเช่นนี้เป็นทำที่นานได้นาน ถือได้ว่าเป็นแบบอย่าง ด้วยเหตุนี้ อิริยาบถจึงเป็นการนั่งของร่างกาย เป็นเหตุให้จิตสงบได้นาน การนั่งแบบต่าง ๆ เช่น ก. นั่งขัดเก้าอี้ ข. นั่งพับเพียบ ค. นั่งทอดกาย ง. นั่งขัดสมาธิ การนั่งแบบ ก.ข.ค. จะเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการทำที่ยังไม่เป็นหลักแต่ทำได้ การทำเป็นหลักคือ แบบข้อ ง. เพราะเป็นอิริยาบถที่เป็นผลแก่ผู้ที่ได้ญาณ ได้ฌาน และมรรคผลแล้ว^๗

ก่อนที่จะนั่งสมาธิ นักศึกษาจะต้องรู้จักการวางจิตในเบื้องต้นนั้นมีการใช้ฐาน หมายถึงที่ตั้ง การตั้งจิตไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่งชื่อว่า ที่ตั้งของจิต เมื่อมีที่ตั้งก็เอาจิตวางไว้ตรงนั้น^๘ ซึ่งมีอยู่ ๓ ที่ตั้งหลัก คือ ๑. หน้าผาก ๒. หัวใจ (หัวใจเบื้องซ้าย) และ ๓. ที่สะดือ หรือจะวางที่ เฉพาะใบหน้า หรือที่

^๖ ขั้นตอนของการเดินจงกรม, สถาบันพลังจิตตานุภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.mettadham.ca/walking% 20meditation.htm](http://www.mettadham.ca/walking%20meditation.htm) [๔ ก.ค.๒๕๖๑].

^๗ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร), หลักสูตรครูสมาธิเล่ม ๑, หน้า ๘-๙.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

ปลายจมูกก็ได้ โดยบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ไว้ในใจที่ตั้งจิตที่ต้นถนัด หรือที่จะทำให้ตนจิตรวม หรือจิตสงบ โดยไม่ออกเสียง โดยส่วนมากนักศึกษาจะนั่งแบบ ก.ข.ง. โดยมีวิธีการ ดังนี้

๑. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายตรง ยกมือพนมระหว่างอก
๒. กล่าวคำอธิษฐานนั่งสมาธิ “ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้เจ้าของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ ฯลฯ”
๓. เอามือลง วางบนตัก มือขวาทับมือซ้าย หลับตาเบา ๆ บริกรรม พุทโธ ฯลฯ.....ในใจ จนกว่าจะเลิก ตามเวลาที่กำหนด
๔. หลังจากนั้นให้ตั้งใจสวดแผ่เมตตาพิเศษ ดังนี้
“สัพเพ สัตตา สทา โหนตุ, อะเวรา สุขะชีวีโน ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด กะตั้ง ปุญญัง ฆะลัง มัยหัง, สัพเพ ภาคิ ภาวันตุ เต ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญอันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ”^๙

๓.๖ ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม

การวิจัยเรื่อง ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม

จากการสัมภาษณ์ พระสงฆ์ อาจารย์สาสมาธิ นักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ และประชาชนทั่วไป สรุปได้ตามประเด็นคำถามดังต่อไปนี้

๑. ท่านประกอบอาชีพอะไร และเคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่ หรือท่านมีหลักการปฏิบัติธรรมอย่างไร ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน
๒. เหตุใดท่านจึงมีความสนใจมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ช่วงเวลาในการเรียนหลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมหรือไม่
๓. วิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ท่านเข้าใจหรือไม่ หากเข้าใจ ท่านเข้าใจอย่างไรบ้าง
๔. การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอนส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิในการเรียนของท่านหรือนักศึกษาหรือไม่
๕. หลังจากท่านเรียนจบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ท่านจะนำผลจากการเรียนหลักสูตรนี้ หรือท่านจะนำสมาธิไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไรบ้าง เช่น ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม

^๙ ขั้นตอนของการนั่งสมาธิ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.mettadham.ca/walking%20meditation.htm> [๔ ก.ค.๒๕๖๑].

๖. ท่านคิดว่า หลังจากการเรียนรู้หลักสูตรครูสมาธิ ในชีวิตประจำวันของท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่าง

๗. ข้อเสนอแนะ

จากการสัมภาษณ์ จากการสัมภาษณ์ อาจารย์สาสมาธิ และนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ ได้ทราบข้อมูล สามารถแยกเป็นประเด็นได้ ดังนี้

๑. ท่านประกอบอาชีพอะไร และเคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่ หรือท่านมีหลักการปฏิบัติธรรมอย่างไร ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน

มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว เคยปฏิบัติสมาธิกับพระอาจารย์จรรย์ ฐิตธมโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี มีหลักการปฏิบัติธรรม คือ ทำสมาธิทุกวัน^{๑๐} ประกอบอาชีพค้าขาย การดำเนินชีวิตประจำวันตื่นเช้านั่งสมาธิ อย่างน้อยถ้าไม่มีเวลาก็จะทำสมาธิ ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที และจะสวดมนต์บทอิติปิโสเป็นประจำ^{๑๑} รับราชการ ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ รักษาศีลเจริญภาวนาบ้างเมื่อมีโอกาสในเทศกาลและประเพณีต่าง ๆ^{๑๒} อาชีพอิสระ^{๑๓} ข้าราชการบำนาญ (ครู) เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน สวดมนต์ ไปทำบุญที่วัดบางโอกาส^{๑๔} ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) เคยไหว้พระสวดมนต์บางโอกาส ไม่เคยทำสมาธิ เดินจงกรม ไม่มีหลักการ ทำบุญบางครั้ง^{๑๕} ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) เคยทำสมาธิ ปฏิบัติธรรมมาก่อน เพราะเคยบวชเป็นพระ รักษาศีล ทำให้จิตใจสงบ อ่อนโยน สวดมนต์ ไหว้พระ^{๑๖} ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) เคยไหว้พระสวดมนต์บางโอกาส ไม่เคยทำสมาธิ และเดินจงกรม ไม่มีหลักการ ทำบุญบางครั้ง^{๑๗} ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน นานครั้งจึงสวดมนต์ บางโอกาสก็ไปทำบุญที่วัด^{๑๘} อาชีพแม่บ้าน เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน เช่น บวชชีพราหมณ์

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทินบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางปาริชาติ น้อยสา, อิสระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

ตามวัดต่าง ๆ มีหลักปฏิบัติ คือ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังธรรม^{๑๙} ธุรกิจส่วนตัว เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน คือ สวดมนต์ ภาวนา มาเรียนเป็นครั้งที่ ๓ นำมาใช้กับชีวิตประจำวัน เป็นจิตอาสาเป็นพี่เลี้ยงนักศึกษาครูสมาธิ^{๒๐} อาชีพเกษตรกร ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน สวดมนต์ที่บ้านบางครั้ง^{๒๑} ค้าขาย ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีแต่การทำดีต่อกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักใคร่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน หากใครทำไม่ดี ก็ให้อภัยกัน^{๒๒} ค้าขาย ทำบุญตามโอกาส ถวายจันทน์เข้าเดิมไม่มีหลักการทำสมาธิ หลังจากเรียนแล้วมีหลักการในการทำสมาธิ^{๒๓} แม่บ้าน ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน^{๒๔} พยาบาล โรงพยาบาลจัดอบรมปฏิบัติธรรม นำหลักการมาใช้กับตนเองและผู้ป่วย ให้อาหารสวดมนต์ เดินจงกรมนั่งสมาธิ และทำบุญตักบาตรเป็นประจำ^{๒๕} เกษตรกร เคยทำสมาธิ เดินจงกรมแต่ไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอน รับจ้างทั่วไป เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน สวดมนต์ บวชชีพรหมณ์^{๒๖} แม่บ้าน เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนแต่ไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอน เคยปฏิบัติ ณ สถานปฏิบัติวัดป่าเทพนิมิตเจดีย์สามัคคีธรรม วัดคำประมง สกลนคร^{๒๗} รับราชการ สังกัดกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน ในช่วงที่ลาบวช ๑ พรรษา เมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๕๓๑^{๒๘} พนักงานของรัฐ ตำแหน่งผู้อำนวยการการเลือกตั้งประจำจังหวัดสกลนคร เคยศึกษาสมาธิมาก่อนหลายแห่ง ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตด้วยการรักษาศีล ๕ และคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง โดยนำมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวกำหนดทิศทางของชีวิต^{๒๙} พยาบาล เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน โรงพยาบาลนครพนมจัดอบรมเจ้าหน้าที่ เพื่อโครงการโรงพยาบาลคุณธรรม เคยได้รางวัล ๓ ปีซ้อน มีหลักการและแนวทางปฏิบัติตามหลักสมาธิแบบ SKT ของรศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปฏิบัติทุกวัน เป็นแบบอย่างให้กับพยาบาล โรงพยาบาล นำไปใช้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาล^{๓๐} ค้าขาย ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางสงวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายสมบิน วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อู่สุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางสาวศิริกาญจน์ ชิวเรืองโรจน์, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกฤ ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

เคยทำบุญ สวดมนต์บางโอกาส แต่ไม่มีหลักการปฏิบัติ^{๓๑} ธุรกิจส่วนตัว เคยปฏิบัติมาก่อน เติบโตจนกระทั่ง
นั่งสมาธิ ทำตามโอกาส เพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องทำงาน ไม่มีหลักการแน่นอน^{๓๒} พยาบาล ไม่เคย
ปฏิบัติสมาธิมาก่อน ไม่มีหลักปฏิบัติ แต่เคยไปทำบุญที่วัดและสวดมนต์ตามโอกาส^{๓๓} ธุรกิจส่วนตัว
เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน พยายามมีสติ รู้ตัวทุกขณะ^{๓๔}

๒. เหตุใดท่านจึงมีความสนใจมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ช่วงเวลาในการเรียนหลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมหรือไม่

โดยภาพรวม เพราะการทำสมาธิ ทำให้มีพลังจิต มีสติ มีความรับผิดชอบ มีเหตุมีผล มี
เมตตา เวลาที่เรียนเหมาะสมมาก^{๓๕} คนเราเกิดมาไม่มีอะไรติดตัวไปได้ นอกจากบุญ-บาป ช่วงเวลาใน
การเรียนครูสมาธิเหมาะสมดีมาก พลังจิตสามารถติดตัวเราไปได้และข้ามภพข้ามชาติ คนเราถ้ามี
เหตุการณ์ที่ทำให้จิตใจกระเทือนแล้วไม่มีสมาธิ หรือพลังจิตแล้วจะเศร้าใจหรือเป็นทุกข์นาน^{๓๖}
เป็นช่วงที่เหมาะสม มีเวลาว่างธรรมชาติจัดสรร เนื่องจากเป็นช่วงที่มีปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ การค้า
ขาย การทำงาน และมีจังหวะที่ดี จึงสมัครเข้าเรียนเพื่อทดลองดูว่าจะทำได้หรือไม่ จึงสมัครเรียน^{๓๗}
อยากมาศึกษาวิธีการปฏิบัติสมาธิ เวลาเรียนเหมาะสมมาก เรียนวันเสาร์-อาทิตย์ ตามหลักสูตรครู
สมาธิ^{๓๘} เห็นป้ายประชาสัมพันธ์แล้วมาสมัครเรียน ช่วงเวลาการเรียนและหลักสูตรเหมาะสม^{๓๙} มีคน
แนะนำชักชวนมาเรียน น่าสนใจจึงมา ช่วงเวลาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ เหมาะสม^{๔๐} เพราะได้รับรู้
เกี่ยวกับสมาธิต้องการทราบวิธีปฏิบัติ นำมาใช้กับตนเอง มีผู้แนะนำมาเรียน ช่วงเวลาเรียนครูสมาธิ

^{๓๑} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๗} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางปาริชาติ น้อยสา, อิสระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

เหมาะสม^{๔๑} มีคนแนะนำชักชวนมาเรียน น่าสนใจจึงมา ช่วงเวลาเรียนหลักสูตรครูสมาธิเหมาะสม^{๔๒} โรงพยาบาลจัดอบรม จากนั้นชอบและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การทำสมาธิเป็นการสะสมพลังจิต ทำมากรได้มาก ทำน้อยได้มาก ช่วงเวลาเหมาะสม ใช้เวลาเรียนจบหลักสูตร ๖ เดือน เรียนวันเสาร์-อาทิตย์ หลักสูตรเข้าใจง่าย^{๔๓} สนใจเพราะเคยทำสมาธิมาก่อน มาเรียนเพื่ออยากรู้ว่าหลักสูตรครูสมาธิสอนอะไรบ้าง มีผู้ชักชวนมาเรียนครูสมาธิ ช่วงเวลาเรียนเหมาะสมมาก^{๔๔} รู้สึกศรัทธาในพระอาจารย์หลวงพ่อ ช่วงการเรียนเหมาะสม ๖ เดือน^{๔๕} พี่ชายแนะนำมาเรียน สนใจมาเรียนเพราะป่วย ทำให้สุขภาพดีขึ้น มีสิ่งที่เกิดขึ้นแบบไม่รู้ตัว มีความเชื่อและศรัทธาในหลักสูตรครูสมาธิ^{๔๖} อยากทำบุญ อุทิศส่วนกุศลผลบุญไปให้คนอื่น อยากมีสมาธิในการทำงาน มีสติ ยับยั้งใจ ไม่เป็นคนใจร้อน หุนหันพลันแล่น ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม^{๔๗} เกิดความทุกข์ จากการเจ็บป่วยทำให้สนใจมาเรียน

คิดว่าจะทำให้ทุเลาลงได้ เวลาเรียนเหมาะสม^{๔๘} เพื่อนแนะนำ เวลาเรียนเหมาะสม^{๔๙} มีความสนใจเรียนเพราะต้องการพลังจิต และมีสมาธิในการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การแก้ไขปัญหาในครอบครัว ช่วงการเรียนเหมาะสม ๖ เดือน ทำให้ได้แนวทางการปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกัน และทำให้เกิดเป็นนิสัยได้^{๕๐} มีคนแนะนำมา นำไปใบสมัครให้สมัครเรียน และพานั่งรถมาเรียนด้วย ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม^{๕๑} หลานชวนมาเรียนและอธิบายให้ฟังชอบก็เลยมาเรียน เพราะว่างจากการทำงาน มีการสอนเป็นหลักสูตร ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม^{๕๒} ได้รับการแนะนำจากภรรยา ซึ่งเป็นนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิรุ่นที่ ๔๐ ช่วงเวลาในการเรียนหลักสูตรดังกล่าว มีความเหมาะสม^{๕๓} เพราะมีความสงสัยในการทำสมาธิว่าทำไปทำไมได้อะไร ประกอบกับที่เรียนใกล้บ้าน จึงสะดวกต่อการมา

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นางสาวศิริกาญจน์ ชิวเรื่องโรจน์, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๔} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธาดา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุดุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาดยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๕๓} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

เรียน และสามารถจะต่อยอดในการฝึกปฏิบัติต่อไปในอนาคต^{๕๔} ชอบศึกษาเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด หาแนวทางแก้ไขปัญหาการทำงานของตนเอง และหน่วยงาน ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เหมาะสมเพราะเรียนวันเสาร์-อาทิตย์^{๕๕} มีผู้แนะนำมาเรียน มีเวลาวางจากงานก็มาเรียน ช่วงเวลาเรียนหลักสูตรเหมาะสม ศรัทธาต่อหลวงพ่^{๕๖} สนใจมาเรียนเพราะอยากรู้วิธีปฏิบัติของแต่ละอาจารย์ว่าทำอย่างไรบ้าง และทำอย่างไรจึงจะถูกจริตกับตนเอง ช่วงเวลาเรียนไม่ว่างต้องทำงาน แต่ก็แบ่งเวลามาเรียน^{๕๗} พี่สาวชักชวนมาเรียน ประกอบกับเพื่อนที่โรงพยาบาลได้อธิบายให้ฟัง น่าสนใจเลยมาเรียน ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม หลักสูตรเหมาะสม เมื่อเรียนแล้วจะชวนลูกมาเรียน ด้วย ได้ทำบุญใส่บาตรทุกวันพระ^{๕๘} อยากรู้มีความรู้มากขึ้น และเป็นหลักสูตรที่น่าสนใจน่าเรียนมาก มีความศรัทธาหลวงพ่^{๕๙} ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม^{๖๐}

๓. วิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ท่านเข้าใจหรือไม่ หากเข้าใจ ท่านเข้าใจอย่างไรบ้าง

โดยภาพรวม เข้าใจในวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม สามารถทำสมาธิที่ทำเป็นประจำมาใช้เตือนสติในชีวิตประจำวัน การทำสมาธิทำให้มีสติมากขึ้น^{๖๑} เข้าใจในหลักสูตรครูสมาธิ ครูสมาธิทุกท่านของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีความตั้งใจที่จะสานต่องานพระอาจารย์หลวงพ่ให้เกรียงไกร สอนตามที่พระอาจารย์หลวงพ่ท่านได้ทำหลักสูตรไว้^{๖๒} เข้าใจ ทำให้ใจสบาย นิ่งมากยิ่งขึ้น สมาธิทำให้จิตใจสงบ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติ และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเป็นที่พึ่งทางใจได้^{๖๓} เข้าใจในหลักสูตรครูสมาธิ เข้าใจในทางทฤษฎี และทาง

^{๕๔} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๕๕} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพภรณ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๗} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๘} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๐} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๑} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

ปฏิบัติ ปฏิบัติทางสายกลาง ทางพอดี^{๖๓} เข้าใจ การทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์เย็น หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนตามลำดับ คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลาย เข้าใจได้ง่ายและสามารถแนะนำคนอื่นได้ด้วย^{๖๔} วิธีการสอนเข้าใจ สมาธิช่วยให้จิตใจสงบ อารมณ์เย็น การทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต พลังจิตเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้^{๖๕} เข้าใจ การทำสมาธิ คือ การสะสมพลังจิต การทำสมาธิแตกต่างจากจากที่อื่น ๆ คือ การสอนเป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย^{๖๖} วิธีการสอนเข้าใจ สมาธิช่วยให้จิตใจสงบ อารมณ์เย็น การทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต พลังจิตเกิดขึ้นจากการทำสมาธิถ้าไม่ทำก็ไม่ได้พลังจิต^{๖๗} วิธีการสอนของครูเข้าใจ การสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อบุญมาช่วยชี้แจงมากขึ้น ผู้ไม่เคยเรียนมาก่อนและผู้ที่เคยเรียนมาแล้วก็เข้าใจได้เช่นเดียวกัน ไม่เคร่งเครียด พระอาจารย์หลวงพ่อบุญสอนมีหลักการน่าสนใจมาก^{๖๘} เข้าใจในวิธีการสอนของหลักสูตรครูสมาธิ เริ่มด้วยการสอนเนื้อหาความรู้ และสอนสมาธิที่ปฏิบัติไม่ยาก เข้าใจง่าย และทราบว่า การทำสมาธิเป็นการสะสมพลังจิต^{๖๙} อาจารย์สอนดี และพระอาจารย์หลวงพ่อบุญก็สอนอีกทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น เข้าใจว่าทำสมาธิแล้วได้บุญสบายใจ^{๗๐} ตอนแรกไม่เข้าใจ ต่อไปเข้าใจ และมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น^{๗๑} เข้าใจในวิธีการสอนว่า การทำสมาธิจะมีผลอันยิ่งใหญ่ต่อไปในอนาคตของชีวิตแล้ว สมาธินี้ย่อมจะถือได้ว่าคุ้มที่สุด เพราะเพียงทำสมาธิเราก็ได้พลังจิต ทำให้สมองโปร่งใส ความหงุดหงิดหายไป ลดความโกรธ ลดความเสื่อมของสมอง จึงเป็นผลอันยิ่งใหญ่^{๗๒} เข้าใจในการสอน มีการสอนที่เป็นระบบ มีขั้นตอนถูกต้อง ชัดเจน ทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต ทำแล้วทำให้จิตใจสงบ^{๗๓} เข้าใจในการสอน ทำให้จิตใจสงบ

^{๖๓} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, คำชาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๔} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๕} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๖} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๗} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๙} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นกบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๐} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๒} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, คำชาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๓} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, คำชาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

และมีสมาธิดีขึ้น^{๗๔} เข้าใจเพราะมีหัวข้อวิชาการ และเทพบรรยาย มีอาจารย์ที่มีความสามารถ นำมาอธิบายให้กระจ่างชัดในแนวทางปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่^{๗๕} บางเรื่องเข้าใจ บางเรื่องไม่เข้าใจ เติบจนกรม-นั่งสมาธิได้ สามารถสอนคนอื่นได้^{๗๖} วิธีการสอนเข้าใจทั้งอาจารย์ผู้สอน และหลวงพ่ก็สอนอีกครั้ง และปฏิบัติเจริญกรรม นั่งสมาธิด้วย ทำให้เข้าใจมากขึ้น สมาธิ คือการ สะสมพลังจิต ทำแล้วได้บุญ^{๗๗} วิธีการสอนเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจก็ถามอาจารย์ เข้าใจว่าต้องทำอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดพลังจิต^{๗๘} เข้าใจ การทำสมาธิ เพื่อให้เราได้พลังจิต และนำพลังจิตที่ได้นั้น ไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม^{๗๙} เข้าใจในรูปแบบในการสอนหลักสูตรครูสมาธิตั้งแต่ ฟังบรรยายจากอาจารย์สาสมาธิแล้วพระอาจารย์หลวงพ่มาบรรยายซ้ำ เพื่อให้เข้าใจดียิ่งขึ้น หลังจาก นั้นเจริญกรรมแล้วจึงมานั่งสมาธิ เมื่อจบหลักสูตรนักศึกษาผู้มีจิตอาสาต้องทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในรุ่น ต่อไป^{๘๐} เข้าใจ เรียนภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น หลักสูตรการเรียนของ พระอาจารย์หลวงพ่เข้าใจง่าย ปฏิบัติใช้เวลาไม่นานพอเหมาะ การทำสมาธิทำให้จิตใจสงบ ช่วยผ่อนคลายความทุกข์กังวลใจ สะสมบุญ สะสมพลังจิต การสอนหลักสูตรครูสมาธิ มีขั้นตอน มีแบบเรียน แผนการสอนที่มีหลักการแน่นอน สามารถถามครูผู้สอนได้หากไม่เข้าใจ^{๘๑} วิธีการสอนของหลักสูตรครู สมาธิเข้าใจ ทำสมาธิแล้วได้บุญ ได้สะสมพลังจิต ชอบในการปฏิบัติ^{๘๒} เข้าใจ การทำสมาธิด้วยการ บริกรรมพุทโธจะทำให้จิตใจสงบ^{๘๓} วิธีการสอนเข้าใจ อาจารย์สอนและหลวงพ่ก็สอนอีกครั้งหนึ่ง ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น การทำสมาธิเป็นการสะสมพลังจิต ได้บุญ จิตใจสงบ^{๘๔} เข้าใจหลักการปฏิบัติ และ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน^{๘๕}

^{๗๔} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๗๕} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุษพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๖} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๗} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๘} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาดยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๙} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๘๐} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม

๒๕๖๑.

^{๘๑} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๒} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๘๓} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๘๔} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๕} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน

๒๕๖๑.

๔. การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอนส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิในการเรียนของท่านหรือนักศึกษาหรือไม่

โดยภาพรวม มีผลต่อการปฏิบัติอย่างมาก ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนทำให้เกิดผลเจริญก้าวหน้าในการทำสมาธิอย่างมาก^{๘๖} ส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิ เพราะบางครั้งการทำสมาธิ เรายังมีข้อสงสัยอยู่แต่ครูผู้สอนท่านได้มาถ่ายทอดแล้ว เจอปัญหาที่เราทำอยู่ทำให้เราได้ความกระจ่างขึ้น^{๘๗} มีผลในบางครั้ง เพราะชั่วโมงเรียนอาจไม่เพียงพอ เรียนบ้างขาดบ้าง แต่พอมีโอกาสเข้ารับฟังอาจารย์ผู้มาถ่ายทอดแต่ละท่านมีประสบการณ์ถ่ายทอดแตกต่างกัน ทำให้เราเข้าใจ และได้บทวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น^{๘๘} ครูผู้สอนมีความรู้เหมาะสม เป็นอาจารย์สาสมาธิ^{๘๙} การสอนและการถ่ายทอดของครูผู้สอนมีผลต่อการปฏิบัติสมาธิ เพราะการสอนของครูจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น และคอยแนะนำการเดินจงกรม และนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ได้เมตตาสอนไว้^{๙๐} การสอนสมาธิของครูและพระอาจารย์หลวงพ่อเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น ชี้แนะการเดินจงกรม และสมาธิ^{๙๑} เข้าใจ การทำสมาธิ คือการสะสมพลังจิต การทำสมาธิแตกต่างจากที่อื่น ๆ คือ การสอนเป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย^{๙๒} การสอนของครูผู้สอนมีผลต่อผู้เรียน คือ ทำให้เข้าใจมากขึ้น และคอยแนะนำกับการเดินจงกรม การนั่งสมาธิให้ทำได้อย่างถูกต้อง^{๙๓} ไม่มี เพราะการสอนสมาธิของครู และพระอาจารย์หลวงพ่อเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น และชี้แนะการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ^{๙๔} การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอนส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิ คือ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และคอยแนะนำ

^{๘๖} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๗} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๘} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๙} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๐} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๑} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๒} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๓} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๔} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

ขณะปฏิบัติการเดินทาง นังสมาธิ^{๙๕} การสอนของครูส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิ คือ ช่วยให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น มีพี่เลี้ยงคอยแนะนำการปฏิบัติ^{๙๖} การถ่ายทอดความรู้ดีมาก เข้าใจ ส่งผลต่อการเรียนที่ดี^{๙๗} การถ่ายทอดของครูดีมาก ส่วนพระอาจารย์ข้าพเจ้ามีความศรัทธามาก^{๙๘} การดำรงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความผาสุกต่อตนเองและผู้อื่น^{๙๙} ไม่มีผล^{๑๐๐} มีผลทำให้เข้าใจมากขึ้น และได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ^{๑๐๑} ส่งผลทำให้เข้าใจง่ายขึ้น^{๑๐๒} ส่งผลอย่างมาก ถ้าเราเอาใส่ใจ ฟังการบรรยายอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับฟังเทปบรรยายของพระอาจารย์หลวงพ่อบรรพชาปฏิบัติ อย่างมีศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักสูตรครูสมาธิ^{๑๐๓} มีผลทำให้มีความสุข ดีใจที่ได้มาเรียน จะพยายาม ทำต่อไป^{๑๐๔} การสอน การถ่ายทอดส่งผลต่อการปฏิบัติ ทำให้เข้าใจมากขึ้น มีความรู้มากขึ้น^{๑๐๕} มีทำให้เข้าใจมากขึ้นเกิดปัญหานำมาใช้กับตนเอง ครอบครัว สังคม^{๑๐๖} ส่งผลให้ผู้เรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น^{๑๐๗} มีผลทำให้การฟังบรรยายของพระอาจารย์หลวงพ่อบรรพชา มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนเนื้อหาเดียวกัน ชอบช่วงที่พระอาจารย์หลวงพ่อบรรพชา ทำให้เกิดความละเอียดและได้ ข้อมูลจากผู้ปฏิบัติโดยตรงเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นต่อผู้เรียน^{๑๐๘} มีผลต่อการปฏิบัติ คือ การสอนเดินทาง และนั่งสมาธิที่ถูกต้องตรงตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อบรรพชาที่ได้สอนไว้^{๑๐๙} การสอนการถ่ายทอดของครูผู้สอนมีผลต่อการเรียน ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น มีพี่เลี้ยงคอยแนะนำการปฏิบัติ ทำ

^{๙๕} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๖} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๗} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๘} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๙} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ นายวีรธ พิมพ์โพธิ์, ทำนา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

ให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น^{๑๑๐} มีผลต่อการเรียนสมาธิ เพราะมีอาจารย์คอยแนะนำการปฏิบัติเข้าใจง่าย ปฏิบัติง่ายเป็นวิธีที่ข้าพเจ้าคิดว่าดีที่สุด เพราะการบริกรรมพุทโธถูกจริตกับตนเอง^{๑๑๑} มีผลต่อการปฏิบัติ คือ เข้าใจมากขึ้น มีอาจารย์คอยแนะนำ ได้ทำตามรู้สึกดีเข้าใจง่าย^{๑๑๒} ส่งผลมาก^{๑๑๓}

๕. หลังจากท่านเรียนจบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ท่านจะนำผลจากการเรียนหลักสูตรนี้ หรือท่านจะนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง โดยภาพรวม

ด้านจิตใจ ได้ไปพัฒนาตัวเองได้ดีมาก เพราะสมาธิที่เราปฏิบัติสะสมไว้แล้วจะทำให้เรามีสติ รอบคอบมากขึ้น สามารถทำให้เรา พัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำงานด้วยความรอบคอบ ทำให้จิตใจมีความสุขมาก จิตใจปลอดโปร่ง^{๑๑๔} ทำให้มีสติขึ้น ระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจให้รู้ว่ารับสงบ และไม่ก่อให้เกิดอะไรอีก แล้วบอกว่าไม่เป็นไร^{๑๑๕} จิตใจหนักแน่น ไม่คิดมากเข้าใจหลักการทำสมาธิมากขึ้น และนำไปบอกสอนให้ผู้อื่น ในการปฏิบัติหน้าที่การงานทำให้จิตใจไม่ร้อนรน ลำดับการทำงานว่า ควรทำอันไหนก่อน-หลัง ความจำดีมากขึ้น^{๑๑๖} นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่ได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ^{๑๑๗} เป็นกำลังใจในการดำรงชีพ การทำงานให้เป็นสุข แนะนำบุคคลอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตาม^{๑๑๘} ทำสมาธิได้ตามโอกาส เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเข้าไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวดแต่ก็พยายาม แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิ^{๑๑๙} หลังจากเรียนจบ จะนำไปใช้กับตนเอง คือ สวดสวดมนต์ทำให้จิตใจสงบ เบิกบาน คลายความวิตกกังวล^{๑๒๐} จะนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับตนเอง คือ สวด

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ นางนพลี กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรณ ผิบบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

มนต์ให้พระ เติณจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล^{๑๒๑} จิตใจสงบเป็นสมาธิ^{๑๒๒} ได้ทำสมาธิเป็นประจำ มีความสุขสบายใจ ทำแบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ^{๑๒๓} สบายใจมีความสุข ทำงานบ้านเสร็จแล้วนั่งสมาธิต่อทุกวัน^{๑๒๔} ทำให้จิตใจผ่องใสสะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง^{๑๒๕} มีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบและคิดว่าจะทำต่อไปเรื่อย ๆ^{๑๒๖} จิตใจสงบขึ้น^{๑๒๗} นั่งสมาธิทุกวันเพื่อดูแลจิตใจตัวเองทุกวันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ อารมณ์เกลียดถูกผลักดันออกไป เฉยๆ กับการร่ำรวยของผู้คนที่มาโอ้อวด^{๑๒๘} จิตใจดีขึ้น เวลาไม่สบายยบบริการมพุทธะเวลาอนอนทำให้อาการป่วยดีขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น^{๑๒๙} จิตใจสงบ ทำอะไรก็รู้มีสติมากขึ้น มีปัญญามากขึ้นด้วย^{๑๓๐} เติณจงกรม-นั่งสมาธิ ทำทุกวันทำให้เกิดพลังจิต จิตใจสงบ ไม่ใจร้อนวู่วาม บ่นน้อยลง^{๑๓๑} ทำสมาธิทุกๆ วันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เพื่อสะสมพลังจิตให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น^{๑๓๒} นำการสะสมพลังจิตจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอไปใช้ในการควบคุมจิตของตัวเองให้รู้ทันอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะดุ้งกลัวต่อภัยที่จะเกิดขึ้น ในอริยาบถทั้ง ๔ จนสามารถยังยั้งมิให้เกิดกิเลสพอกพูนได้^{๑๓๓} มีความสุขทางใจและได้สร้างกุศล เพราะได้สวดมนต์ที่ห้องผู้ป่วยหนักตามความต้องการของญาติผู้ป่วย^{๑๓๔} จิตใจสงบ ใจเย็นมีเมตตา ดีใจที่ได้เรียน^{๑๓๕} การ

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๓} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๕} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๖} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒๗} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๘} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๙} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี่, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๐} สัมภาษณ์ นางตรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๑} สัมภาษณ์ นางรัตมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓๒} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓๓} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพภรณ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

กิจกรรมพุทธทำให้จิตใจสงบ เข้าใจง่าย และคิดว่าจะทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้จิตใจสงบมากขึ้น^{๑๓๖} การเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิมีผลทำให้มีสติ และจิตใจสงบ^{๑๓๗} ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสติ รู้ตัวเสมอ มีเมตตา มากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้น^{๑๓๘}

ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น^{๑๓๙} รู้สึกมีความแข็งแรงขึ้น รู้สึกว่า ทาง ตา ทางจมูก ลิ้น การสัมผัสดีขึ้น^{๑๔๐} ที่เคยเดินเหินเร็ว ๆ ก็ทำให้เดินแบบมีสติชัด มี ความ ระวังตัวมากยิ่งขึ้น^{๑๔๑} ร่างกายแข็งแรง^{๑๔๒} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง^{๑๔๓} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพาธน้อย สุขภาพร่างกาย แข็งแรง^{๑๔๔} ทำสมาธิได้ตามโอกาส เพราะมีปัญหาเรื่องเข้าไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็ พยายามเดินจงกรม ๔-๑๐ นาที ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง^{๑๔๕} น้ำหนักมาก การปฏิบัติธรรมช่วยลด น้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม ทำให้รู้จักการรับประทานอาหารที่พอเพียงกับความต้องการ ทำให้ สุขภาพแข็งแรง^{๑๔๖} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง^{๑๔๗} เนื่องจากสุขภาพ ไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น^{๑๔๘} สุขภาพแข็งแรงขึ้นด้วยการเดิน

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๓} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๗} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔๘} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธาดา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

จกรม^{๑๔๙} การทำสมาธิ และเดินจงกรมมีผลต่อร่างกาย เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว^{๑๕๐} มีสุขภาพที่ดีขึ้นอาการป่วยดีขึ้น^{๑๕๑} การทำสมาธิทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น^{๑๕๒} สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี มีขั้นตอนการฝึกอย่างมีระเบียบและต่อเนื่อง^{๑๕๓} ร่างกายแข็งแรงขึ้น อาการเจ็บป่วยดีขึ้น^{๑๕๔} สุขภาพแข็งแรง^{๑๕๕} การทำสมาธิทำให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น^{๑๕๖} เดินจงกรมทุกวันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการทำความดี เพื่อให้เรามีสติอันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน^{๑๕๗} ใช้สมาธิตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยไม่กังวลว่าร่างกายนี้จะต้องเสื่อมและหมดสภาพในที่สุด^{๑๕๘} มีปัญหาสุขภาพ ได้ปฏิบัติสมาธิแล้วทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น^{๑๕๙} ทำให้สุขภาพดี^{๑๖๐} ได้เดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง^{๑๖๑} ทำให้สุขภาพแข็งแรง^{๑๖๒} สุขภาพแข็งแรงขึ้น^{๑๖๓}

ด้านครอบครัว มีความสุขในครอบครัว สามารถปรับตัวทำให้ครอบครัวมีความสุขมาก มีเหตุผลในครอบครัว มีความรับผิดชอบสูงขึ้น^{๑๖๔} มีความเข้าใจดีขึ้นจากที่อารมณ์ที่ร้อน ๆ ถ้ามีคนหนึ่งเย็นแล้ว คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะเย็นไปด้วย^{๑๖๕} มีความอบอุ่น รับฟังเหตุผลของพ่อแม่ รู้กตัญญูมากขึ้น

^{๑๔๙} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕๐} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕๑} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕๒} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๕๓} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อู่สุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕๔} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี่, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕๕} สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕๖} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕๗} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕๘} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม

๒๕๖๑.

^{๑๕๙} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๖๐} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพภรณ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๖๑} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๖๒} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖๓} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวกาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๖๔} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๑๖๕} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

เป็นแม่ที่ใจเย็น คิดบวกกับลูก ๆ ยอมรับฟัง ควรทำหน้าที่ของแม่ด้วยความมีเมตตา และอยากให้ลูกได้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้วยสมาธิ มีความสุข มีความเข้าใจ และส่งเสริมการทำสมาธิในครอบครัว^{๑๖๖} คนในครอบครัวสามารถมาเรียนด้วยกันได้ ร่วมกันทำบุญ^{๑๖๗} ชักชวนบุคคลในครอบครัวมาเรียนด้วยกัน สอนให้เดินจงกรม และนั่งสมาธิ^{๑๖๘ ๑๖๙} ไม่มีปัญหาเรื่องครอบครัวเพราะสามารถเข้าใจได้ว่า มาปฏิบัติธรรม ครอบครัวมีความสุข^{๑๗๐} ครอบครัวส่งเสริมให้มาเรียนครูสมาธิ^{๑๗๑} เป็นครอบครัวที่ชอบการทำบุญ^{๑๗๒} ครอบครัวศรัทธาพระอาจารย์หลวงพ่อ สามีมาเรียนด้วยกัน^{๑๗๓} มีภาระครอบครัวมาก แต่ก็สามารถมาปฏิบัติและเรียนครูสมาธิได้ บ้านอยู่ไกลแต่ก็มาเพราะศรัทธา^{๑๗๔} การปกครองคนในครอบครัวด้วยธรรมะ เคารพซึ่งกันและกัน และมีความสามัคคีในครอบครัว^{๑๗๕} ทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น^{๑๗๖} ครอบครัวสนับสนุนการมาเรียนครูสมาธิ^{๑๗๗} มีความเข้าใจกันดีขึ้นในครอบครัว^{๑๗๘} มีความสุข เห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น ให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน^{๑๗๙} ครอบครัวมีความสุข^{๑๘๐} ครอบครัวเข้าใจและสนับสนุนให้มาเรียนครูสมาธิ^{๑๘๑} มีการใช้

^{๑๖๖} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รัราชกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖๗} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖๘} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖๙} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๐} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๑} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๒} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๓} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๔} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๕} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๖} สัมภาษณ์ นายวีรธา พิมพ์โพธิ์, ทำนา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๗} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๗๘} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗๙} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๐} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมิ, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๑} สัมภาษณ์ นางครุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

เหตุผลในการพูดคุยกัน ไม่ขัดแย้งกัน^{๑๘๒} นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำบุตร-ธิดา พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ให้รับรู้ถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจต่อไป^{๑๘๓} ใช้สมาธิประคับประคองให้ชีวิตครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ระมัดระวังการกระทบกระทั่งกันซึ่งกันและกัน^{๑๘๔} ครอบครัวอบอุ่น ชักชวนกันมาเรียนทั้งครอบครัว^{๑๘๕} มีความสามัคคีกันมากขึ้น ให้อภัยมากขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น^{๑๘๖}

ด้านเศรษฐกิจ สามารถนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี เพราะมีสติ มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้น^{๑๘๗} พลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ารู้สึกดีและ ยิ้มแย้ม^{๑๘๘} อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ^{๑๘๙} รู้จักความเพียงพอ ประหยัด^{๑๙๐} ทำให้รู้จักการพอเพียง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ด้วยการมาเรียนครูสมาธิ^{๑๙๑} ไม่มีปัญหา ได้มีโอกาสทำบุญร่วมกับผู้อื่น^{๑๙๒} มีโอกาสได้ทำบุญ รู้จักวางแผนในการทำงาน และด้านการเงิน มีการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น^{๑๙๓}

^{๑๘๒} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๘๓} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รัราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๘๔} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๘๕} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๖} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๗} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๘} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘๙} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รัราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๐} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๑} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๒} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๓} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักประหยัด^{๑๙๔} ไม่มีปัญหาด้านการเงิน^{๑๙๕} ,มีที่นาให้เช่า^{๑๙๖} มีวินัยในการใช้เงิน เกิดความประหยัดในการใช้จ่าย^{๑๙๗} การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง^{๑๙๘} ไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปจุดดง รอกเก็บรวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้^{๑๙๙} ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกล รู้จักหารายได้ รู้จักประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด^{๒๐๐} .ใช้สมาธิในการหาเลี้ยงชีพอย่างมีสติ ใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีการแบ่งปัน การเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ การอยู่อย่างพอเพียง^{๒๐๑} ครอบครัวอบอุ่น มีขวัญและกำลังใจ^{๒๐๒} การทำสมาธิทำให้เกิดความศรัทธาในการทำบุญบริจาคทรัพย์สินสร้างตึกโรงพยาบาล^{๒๐๓} นำการปฏิบัติมาใช้กับครอบครัวรู้จักความพอเพียง^{๒๐๔} มีเหตุผลในการใช้จ่ายมากขึ้น^{๒๐๕}

ด้านสังคม ทำให้เรารู้จักการเสียสละมากขึ้น ทำให้เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสันติสุขเกิดขึ้นในสังคมของเรา^{๒๐๖} อยู่กับสังคมทีุ่่นวายเราก็กสงบเย็นได้^{๒๐๗} การพูดคุย

^{๑๙๔} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๕} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๖} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๗} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๘} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙๙} สัมภาษณ์ นางตรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๐} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๐๑} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๐๒} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๓} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๔} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๕} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิบบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๖} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๗} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

การปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมได้ทุกสภาพแวดล้อม การอภัยซึ่งกันและกัน^{๒๐๘} ทำให้อยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข^{๒๐๙} ได้บำเพ็ญความดีต่อสังคม ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ มีเมตตา มีความรับผิดชอบ^{๒๑๐} มีสังคมกับบุคคลใหม่ ๆ มีหลายอาชีพทั้งหญิงและชายมาเรียนด้วยกัน สอนให้รู้จักการให้อภัย มีความรับผิดชอบ และช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ^{๒๑๑} ได้พบปะกับคนที่รู้จักเมื่อมาเรียนครูสมาธิ มีความรับผิดชอบต่อสังคม^{๒๑๒} ได้แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิจำนวนมาก รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น^{๒๑๓} มีญาติธรรมจำนวนมาก มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ประสบการณ์ชีวิต^{๒๑๔} ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ แนะนำคนมาเรียนมีหลายคนที่สนใจมาเรียน^{๒๑๕} สมาธิช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง^{๒๑๖} ทำให้ทุกคนมีเมตตาต่อกัน ได้รู้จักคนมากมายไม่แบ่งแยกบุคคล มีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น แนะนำคนมาเรียนหลักสูตรนี้^{๒๑๗} ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นพี่เลี้ยงให้กับสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๒๓^{๒๑๘} การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น^{๒๑๙} รอบข้างตัวมีความสุข^{๒๒๐} ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบ ทำงานเป็นพี่เลี้ยงตามที่ได้รับมอบหมายงาน^{๒๒๑} มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้^{๒๒๒} แนะนำคน

^{๒๐๘} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รักราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐๙} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รักราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๐} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, รักราชการบ้านาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๑} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, รักราชการบ้านาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๒} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, รักราชการบ้านาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๓} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, รักราชการบ้านาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๔} สัมภาษณ์ นางสาววนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๕} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๖} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๗} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑๘} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๑๙} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๐} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๑} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๒} สัมภาษณ์ นางครุณี บุญนคร, รักร้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

รู้จักให้มาเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ รู้จักกับการอยู่ร่วมกับคนอื่น^{๒๒๓} รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบซึ่งกันและกัน^{๒๒๔} ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน หรือการบังคับใช้กฎหมายในความรับผิดชอบ^{๒๒๕} มีการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ แนะนำบุคคลอื่นมาเรียน มีความเมตตากรุณาต่อสังคม^{๒๒๖} มีความสุขกับการได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อนรุ่นเดียวกัน มีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน^{๒๒๗} รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นพี่เลี้ยงนักศึกษา^{๒๒๘} รู้จักอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบมากขึ้น พาคนไข้ที่โรงพยาบาลทำสมาธิตอนเช้าทุกวัน^{๒๒๙}

๖. ท่านคิดว่า หลังจากการเรียนรู้หลักสูตรครูสมาธิ ในชีวิตประจำวันของท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่าง

ทำให้มีสติ มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้น มีเมตตาต่อสรรพสัตว์มากขึ้น^{๒๓๐} สภาพจิตใจดีขึ้น การทำงานก็เรียบร้อย เวลาที่มีสิ่งมากระทบเราก็เย็นลงได้เร็วขึ้น^{๒๓๑} มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีคือ ๑. จำแนก มีระบบ และระเบียบ ๒. ใจเย็นลง ให้อภัย เมตตา คิดบวก ๓. คิดอยากให้คนอื่นได้รับสิ่งที่เราได้เรียน ๔. มีความเห็นใจคนอื่นที่ไม่มีโอกาสได้เรียน^{๒๓๒} มีความสงบสุขจากการทำ

^{๒๒๓} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒๔} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, ราชาราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒๕} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒๖} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๗} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๘} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๒๙} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๐} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๑} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, ราชาราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สมาธิ^{๒๓๓} เติบโตขึ้น นิ่งสมาธิบ่อยขึ้น สวตมน์ ไหว้พระ ไปทำบุญที่วัด แนะนำบุคคลอื่น ๆ^{๒๓๔} มีการเปลี่ยนแปลงมาก สวตมน์ไหว้พระ สอนบุคคลอื่นด้วย ฝึกให้ตนเองมีสติตลอดเวลา เช่น เวลาทำงาน การเดินทาง ได้ทำบุญบ่อย ๆ ได้พบปะกับบุคคลอื่น ๆ อยู่ในสังคมที่ดี^{๒๓๕} มีการเปลี่ยนแปลงมากแตกต่างจากก่อนที่จะมาเรียน ได้ปฏิบัติธรรมเรียนหลักสูตรครูสมาธิ เข้าใจการทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต นำสมาธิไปใช้ในการทำงาน มีการดูแลบุคคลในครอบครัวมากกว่าเดิม ไปทำบุญมากขึ้น^{๒๓๖} มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น สวตมน์บ่อยขึ้น เติบโตขึ้น นิ่งสมาธิทุกวัน นำสมาธิมาใช้ในการครอบครัว แนะนำบุคคลอื่น ๆ และเพื่อนในการทำสมาธิ^{๒๓๗} นอนหลับสบาย จิตสงบดีขึ้น^{๒๓๘} ทำให้นอนหลับสนิทกว่าเดิม และตื่นขึ้นมาพร้อมกับความสดชื่น มีความอดทนมากขึ้น^{๒๓๙} ทำให้สุขภาพจิตแจ่มใส เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากขึ้น จะนำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในอาชีพเกษตรกรรมในอดีตกาล เรื่อง พุทธเกษตร ที่ปรากฏในหนังสือ สุขภาพเปลี่ยนแปลงจากป่วยเป็นโรค ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น^{๒๔๐} จิตใจสงบ สุขภาพร่างกายแข็งแรง อาการป่วยดีขึ้น ครอบครัวสนับสนุนในการทำสมาธิ^{๒๔๑} มีการเปลี่ยนแปลงในการทำงานมีการวางแผนการทำงานก่อนลงมือทำงาน^{๒๔๒} มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีความรู้เกี่ยวกับสมาธิมากขึ้น^{๒๔๓} มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ได้เติบโตขึ้น-นิ่งสมาธิมากขึ้น^{๒๔๔} มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ใจเย็นมากขึ้น จิตเป็นสุข อยากมาเรียนและเมื่อเรียนจบจะทำต่อเนื่องและแนะนำคนอื่นมาเรียนด้วย มีแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง^{๒๔๕} รู้จักควบคุมอารมณ์อื่นๆ ที่มากระทบใจ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ ทำสมาธิบิรกรรม “พุท

^{๒๓๓} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๔} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๕} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๖} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๗} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๘} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓๙} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๐} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๑} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔๒} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๓} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๔} สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๕} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

โธ” เพื่อให้เรามีเพียงอารมณ์เดียว^{๒๔๖} ได้ทราบหลักการการทำสมาธิแบบมีขั้นตอนและทราบถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ ทำให้มีควบคุมการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท^{๒๔๗} มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จิตใจมีความแข็งแกร่งอดทน สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น การทำงานประสบความสำเร็จ^{๒๔๘} เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี อยากจะทำสมาธิอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ^{๒๔๙} มีการเปลี่ยนแปลง จากที่ไม่มีเวลามาเรียนทำแตงาน จากนั้นก็พยายามหาเวลามาเรียนมากขึ้น ทำให้สุขภาพจิตใจดีขึ้นไม่เคร่งเครียดกับการทำงาน^{๒๕๐} เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ได้ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องสะสมพลังจิตพร้อมทั้งครอบครัว ทำให้จิตใจสงบเป็นสุขและนำไปสอนผู้ป่วย และได้ทำบุญด้วย^{๒๕๑} อารมณ์ดีขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น มีความอดทนมากขึ้น^{๒๕๒}

๗. ข้อเสนอแนะ

ต้องแนะนำให้ทุกคน รู้จักการทำสมาธิ และแนะนำให้ทุกคน ได้มีโอกาสเรียนครูสมาธิ เพื่อความสุขและความสันติสุขของโลก^{๒๕๓} ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรจะมีหลักสูตรสอนการทำสมาธิแบบเคลื่อนที่ออกมาไปตามชนบทที่ยังไม่มีการทำสมาธิ เพื่อให้เป็นการทำสมาธิที่ถูกต้อง เพราะบางคนก็อาศัยฟังต่อ ๆ กันมา^{๒๕๔} สมาธิมีประโยชน์มากได้เรียนวันเดียวก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้พบ ฉะนั้น มีโอกาสดี ๆ เช่น ชินนสาสมาธิ จะได้มีประโยชน์ และเพื่อความสันติสุขของโลกยิ่งขึ้นไป และอีกอย่างเพื่อเป็นการต่อยอดของโครงการดี ๆ สำหรับคนที่จบหลักสูตรไป อาจจะไม่ได้ปฏิบัติต่อทำให้สมาธิเสื่อมถอย ให้กลับมาเรียนต่อยอดใหม่ เพราะเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะบางคน

^{๒๔๖} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รักราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔๗} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔๘} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔๙} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพภรณ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๐} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๑} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๒} สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๓} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๔} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สภาพสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน สังคมก็แตกต่าง จะทำให้โลกนี้สงบมากยิ่งขึ้น^{๒๕๕} ต้องการให้บุคคลอื่นมาเรียนมากขึ้น^{๒๕๖} อยากให้มีการสอนในเด็กมากขึ้น^{๒๕๗} หลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมกับทุกคนดีแล้ว^{๒๕๘} ให้เพิ่มเวลามากขึ้น ปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้น่าสนใจมากขึ้น จัดกิจกรรมนอกสถานที่^{๒๕๙} ขยายหลักสูตรสู่บุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง สามารถนำหลักสูตรไปใช้สอนในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกลเรื่องความปลอดภัย ความรอบคอบ การมีสติ การคิดทบทวน ตลอดจนถึงการวางแผน งานซ่อมบำรุง ทั้ง Break down, Shut down & Running เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงานและประโยชน์สูงสุดตลอดจนการพัฒนาจนถึงความยั่งยืน ได้ชักชวนให้คนอื่นมาเรียนด้วย^{๒๖๐} แนะนำคนอื่นๆ ให้มาเรียนมากขึ้น เพราะการเรียนมีประโยชน์มากกับตนเอง^{๒๖๑} อยากให้นำหลักสูตรการทำสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สรินธโร ไปเผยแพร่แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ในภาคเรียนปกติ เพื่อให้มีผู้ปฏิบัติสมาธิเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มคนดีให้กับสังคมไทยในอนาคต^{๒๖๒} หลักสูตรนี้ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับคนทุกระดับ ตั้งแต่ เด็ก เยาวชน คนในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระภิกษุสามเณรควรได้เรียนหลักสูตรนี้^{๒๖๓} ควรมีการนำไปใช้ในหน่วยงานราชการ โดยให้ระดับผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ ได้เรียนหลักสูตรนี้ จะได้เห็นความสำคัญประโยชน์ของสมาธิ เช่น มีจิตใจอ่อนโยน เป็นกุศล มีสติในการทำงาน^{๒๖๔} อยากให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบันทุกคน มีเสมอภาคจะได้ไม่แบ่งชนชั้นกัน^{๒๖๕} แนะนำให้คนอื่น ๆ ที่รู้จักมาเรียนให้มากขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่ดีทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย^{๒๖๖}

^{๒๕๕} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๖} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๗} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๘} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕๙} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖๐} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖๑} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖๒} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๖๓} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๖๔} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖๕} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๖๖} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

๓.๗ วิเคราะห์ผลวิธีการสอนครูหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

จากการสัมภาษณ์สามารถวิเคราะห์ผลวิธีการสอนครูหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยภาพรวม สรุปประเด็นได้ ดังนี้

๑. ท่านประกอบอาชีพอะไร และเคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่ หรือท่านมีหลักการปฏิบัติธรรมอย่างไร ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน

โดยภาพรวม มีอาชีพ เช่น ข้าราชการประจำ ข้าราชการบำนาญ อาจารย์ พนักงานของรัฐ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว แม่บ้าน เป็นต้น ในการดำเนินชีวิต ส่วนมากจะทำบุญ ใส่บาตร ไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีล

สภาพปัญหา พบว่า ผู้เรียนไม่มีหลักการในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิมาก่อน มีเป็นส่วนน้อยที่เคยบวชเป็นพระ และเคยปฏิบัติสมาธิจากสำนักอื่นมาบ้าง

สรุป มีหลากหลายอาชีพ โดยส่วนมากไม่มีหลักการในการปฏิบัติธรรมมาก่อน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะทำบุญ ใส่บาตร ไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีล

๒. เหตุใดท่านจึงมีความสนใจมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ช่วงเวลาในการเรียนหลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมหรือไม่

โดยภาพรวม เหตุจูงใจที่ได้มาเรียน คือ เห็นป้ายประชาสัมพันธ์แล้วมาสมัครเรียน มีคนแนะนำชักชวนมาเรียน น่าสนใจจึงมา มีเวลาว่างธรรมชาติธรรมะจัดสรร เนื่องจากเป็นช่วงที่มีปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ การค้าขาย การทำงาน และมีจังหวะที่ดี จึงสมัครเข้าเรียนเพื่อทดลองดูว่าจะทำได้หรือไม่ มีความสนใจเกี่ยวกับ การทำสมาธิแล้วได้สะสมพลังจิต พลังจิตสามารถติดตัวเราไปได้และข้ามภพข้ามชาติ คนเราถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำให้จิตใจกระเทือนแล้วไม่มีสมาธิ หรือพลังจิตแล้วจะเศร้าใจหรือเป็นทุกข์นาน พี่ชายแนะนำมาเรียน สนใจมาเรียนเพราะป่วย ทำให้สุขภาพดีขึ้น มีสิ่งที่เกิดขึ้นแบบไม่รู้ตัว มีความเชื่อและศรัทธาในหลักสูตรครูสมาธิ อยากทำบุญอุทิศส่วนกุศลผลบุญไปให้คนอื่น อยากมีสมาธิในการทำงาน มีสติ ยับยั้งใจ ไม่เป็นคนใจร้อน หุนหันพลันแล่น เข้าใจในหลักสูตรครูสมาธิ ครูสมาธิทุกท่านของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีความตั้งใจที่จะสานต่องานพระอาจารย์หลวงพ่อกิ่งไกร สอนตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อกิ่งไกรได้ทำหลักสูตรไว้ พี่สาวชักชวนมาเรียน ประกอบกับเพื่อนที่โรงพยาบาลได้อธิบายให้ฟังน่าสนใจเลยมาเรียน เมื่อเรียนแล้วจะชวนลูกมาเรียนด้วย ช่วงเวลาเรียนเหมาะสม หลักสูตรเหมาะสมใช้เวลาเรียนจบหลักสูตร ๖ เดือน เรียนวันเสาร์-อาทิตย์ ช่วงเวลา ๘.๐๐ น.- ๑๖.๓๐ น.

สภาพปัญหา พบว่า เป็นส่วนน้อยที่บางคน ช่วงเวลาเรียนไม่ว่างต้องทำงานค้าขาย แต่ก็แบ่งเวลามาเรียน แต่ก็แบ่งเวลามาเรียนเป็นบางครั้ง ทำให้การเรียนไม่ต่อเนื่อง อาจทำให้นักศึกษาไม่

เข้าใจในหลักสูตรอย่างชัดเจน และบางคนบ้านอยู่ไกลจากสถานที่เรียนทำให้การคมนาคมไม่สะดวกเท่าที่ควร

สรุป มีเหตุจูงใจหลายประเด็น เช่น การประชาสัมพันธ์ การชักชวนจากบุคคลอื่น มีความศรัทธาต่อพระอาจารย์หลวงพ่อ ช่วงเวลาการเรียนเหมาะสม มีส่วนน้อยที่มีปัญหาเรื่องเวลาเรียนและสถานที่เรียน

๓. วิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ท่านเข้าใจหรือไม่ หากเข้าใจ ท่านเข้าใจอย่างไรบ้าง

โดยภาพรวม ส่วนมากเข้าใจในวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิ นักศึกษาสามารถทำสมาธิที่เป็นประจำมาใช้เตือนสติในชีวิตประจำวัน การทำสมาธิทำให้มีสติมากขึ้น เข้าใจในหลักสูตรครูสมาธิ ครูสมาธิทุกท่านของสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีความตั้งใจที่จะสานต่องานพระอาจารย์หลวงพ่อให้เกรียงไกร สอนตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อท่านได้ทำหลักสูตรไว้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติ และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเป็นสิ่งที่พึงพอใจได้ เข้าใจในหลักสูตรครูสมาธิ เข้าใจในทางทฤษฎี และทางปฏิบัติ ปฏิบัติทางสายกลาง ทางพอดี เข้าใจการทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต ทำให้จิตใจสงบอารมณ์เย็น หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนตามลำดับคือ ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลาย เข้าใจได้ง่ายและสามารถแนะนำคนอื่นได้ด้วย การทำสมาธิแตกต่างจากที่อื่น ๆ คือ การสอนเป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย วิธีการสอนเข้าใจ สมาธิช่วยให้จิตใจสงบ อารมณ์เย็น การทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต พลังจิตเกิดขึ้นจากการทำสมาธิถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ พลังจิต วิธีการสอนของครูเข้าใจ การสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อเข้าใจมากยิ่งขึ้น ผู้ไม่เคยเรียนมาก่อนและผู้ที่เคยเรียนมาแล้วก็เข้าใจได้เช่นเดียวกัน ไม่เคร่งเครียด พระอาจารย์หลวงพ่อสอนมีหลักการน่าสนใจมาก เข้าใจในวิธีการสอนของหลักสูตรครูสมาธิ เริ่มด้วยการสอนเนื้อหาความรู้ และสอนสมาธิที่ปฏิบัติไม่ยาก เข้าใจง่าย ตอนแรกไม่เข้าใจ ต่อไปเข้าใจ และมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น เข้าใจในวิธีการสอนว่า การทำสมาธิจะมีผลอันยิ่งใหญ่ต่อไปในอนาคตของชีวิตแล้ว สมาธินี้ย่อมจะถือได้ว่าคุ้มที่สุด เพราะเพียงทำสมาธิเราก็ได้พลังจิต ทำให้สมองโปร่งใส ความหุดหิดหายไป ลดความโกรธ ลดความเสื่อมของสมอง จึงเป็นผลอันยิ่งใหญ่ เข้าใจเพราะมีหัวข้อวิชาการ และเทพบรรยาย มีอาจารย์สาที่มีความสามารถนำมาอธิบายให้กระจ่างชัดในแนวทางปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อบางเรื่องเข้าใจ เติบจนกรม-นั่งสมาธิได้ สามารถสอนคนอื่นได้ วิธีการสอนเข้าใจทั้งอาจารย์ผู้สอนและหลวงพ่อก็สอนอีกครั้ง และปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิด้วย เข้าใจว่าต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดพลังจิต เข้าใจ การทำสมาธิ เพื่อให้เราได้พลังจิต และนำพลังจิตที่ได้นั้น ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม เข้าใจในรูปแบบในการสอนหลักสูตรครูสมาธิตั้งแต่ฟังบรรยายจากอาจารย์สาสมาธิแล้วพระอาจารย์หลวงพ่อบรรยายซ้ำ เพื่อให้เข้าใจดียิ่งขึ้น หลังจากนั้นเดินจงกรมแล้วจึงมานั่งสมาธิ เมื่อจบหลักสูตรนักศึกษาผู้มีจิตอาสาต้องทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในรุ่นต่อไป เข้าใจเรียนภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น หลักสูตรการเรียนของพระอาจารย์หลวงพ่อเข้าใจง่าย ปฏิบัติใช้เวลาไม่นานพอเหมาะ ช่วยผ่อนคลายความทุกข์กังวลใจ สะสมบุญ สะสมพลังจิต วิธีการสอนเข้าใจ อาจารย์สอนและหลวงพ่อก็สอนอีกครั้งหนึ่ง ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

สภาพปัญหา มีเป็นส่วนน้อยที่ไม่ค่อยเข้าใจในบางเรื่องที่เรียน ถ้าไม่เข้าใจก็ถามอาจารย์ แต่เมื่อนักศึกษาได้ฟังการตอบคำถามของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร หลังการบรรยายของ อาจารย์สาสมาธิ จะเข้าใจในแต่ละเรื่องนั้นๆ ยิ่งขึ้น และบางคนมีปัญหาเรื่องการปฏิบัติในการเดินจงกรม อาจจะมีการเดินต่อเท้า หรือยก ย่างเหยียบ เดินช้าจนเกินไป ตามหลักการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ การเดินจงกรมให้เดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เดินโดยประคองมือไว้ที่ระหว่างท่อน้อย และการหมุนตัวกลับก็ไม่เร็วจนเกินไปทุกอย่างกระทำอยู่ทางสายกลางหรือทางพอดี ซึ่งก็ได้มีพี่เลี้ยงคอยแนะนำจนนักศึกษาเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง

สรุป ส่วนมากนักศึกษาเข้าใจในวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิเข้าใจในทางทฤษฎี และทางปฏิบัติ ทั้งของครูผู้สอนและพระอาจารย์หลวงพ่อ ซึ่งเป็นในแนวทางอันเดียวกัน หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนตามลำดับ คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลาย เข้าใจได้ง่ายและสามารถแนะนำคนอื่นได้ด้วย การทำสมาธิแตกต่างจากจากที่อื่น ๆ คือ การสอนเป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย และมีความตั้งใจที่จะสานต่องานพระอาจารย์หลวงพ่อให้เกรียงไกร สอนตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อท่านได้ทำหลักสูตรไว้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติ และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และเป็นที่พึ่งทางใจได้

๔. การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอนส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิในการเรียนของท่านหรือนักศึกษาหรือไม่

โดยภาพรวม การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอน ส่งผลและมีผลต่อการปฏิบัติอย่างมาก ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนทำให้เกิดผลเจริญก้าวหน้าในการทำสมาธิ เพราะบางครั้งการทำสมาธิ นักศึกษายังมีข้อสงสัยอยู่แต่ครูผู้สอนท่านได้มาถ่ายทอดแล้ว เจอปัญหาที่ที่ท้ออยู่ทำให้เราได้ความกระจ่างขึ้น ในบางครั้งชั่วโมงเรียนอาจไม่เพียงพอ เรียนบ้าง ขาดบ้าง แต่พอมีโอกาสเข้ารับฟังอาจารย์ผู้มาถ่ายทอดแต่ละท่านมีประสบการณ์ถ่ายทอดแตกต่างกัน ทำให้เราเข้าใจ และได้ทบทวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ครูผู้สอนมีความรู้เหมาะสมเป็นอาจารย์สาสมาธิ การสอนและการถ่ายทอดของครูผู้สอนมีผลต่อการปฏิบัติสมาธิ เพราะการสอนของครูจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น และคอยแนะนำการเดินจงกรม และนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ได้เมตตาสอนไว้ การสอนสมาธิของครูและพระอาจารย์หลวงพ่อเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น มีการชี้แนะการเดินจงกรม และสมาธิ เข้าใจ การทำสมาธิ คือการสะสมพลังจิต การทำสมาธิแตกต่างจากที่อื่น ๆ คือ การสอนเป็นลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย ปฏิบัติง่าย และคอยแนะนำกำกับการเดินจงกรม การนั่งสมาธิให้ทำได้อย่างถูกต้อง มีพี่เลี้ยงคอยแนะนำการปฏิบัติ มีความศรัทธามากต่อพระอาจารย์หลวงพ่อ การดำรงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความผาสุกต่อตนเองและผู้อื่น มีผลทำให้เข้าใจมากขึ้น และได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ถ้าเราเอาใส่ใจฟังการบรรยายอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับฟังเทปบรรยายของพระอาจารย์หลวงพ่อ ทำให้เราปฏิบัติอย่างมีศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักสูตรครูสมาธิ ทำให้มีความสุขมีทำให้เข้าใจมากขึ้นเกิดปัญหามานำมาใช้กับตนเอง ครอบครัว สังคม การฟังบรรยายของพระอาจารย์หลวงพ่อมีความชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนเนื้อหาเดียวกัน ชอบช่วงที่พระอาจารย์หลวงพ่อบรรยาย ทำ

ให้เกิดความละเอียดและได้ข้อมูลจากผู้ปฏิบัติโดยตรงเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นต่อผู้เรียน การสอนเดินจงกรม และนั่งสมาธิที่ถูกต้องตรงตามแนวทางของพระอาจารย์หลวงพ่อดีสอนไว้ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่ง่ายที่ข้าพเจ้าคิดว่าดีที่สุด เพราะการบริกรรมพุทโธมีผลต่อการปฏิบัติ คือ เข้าใจมากขึ้น

สภาพปัญหา เป็นส่วนน้อยที่คิดว่า ไม่มีผล หรือส่งผลต่อการเรียนครูสมาธิของนักศึกษา เพราะการสอนสมาธิของครูผู้สอน และพระอาจารย์หลวงพ่อดีเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น

สรุป การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอน ส่งผลและมีผลต่อการปฏิบัติอย่างมาก ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามขั้นตอนทำให้เกิดผลเจริญก้าวหน้าในการทำสมาธิ เพราะบางครั้งการทำสมาธิ นักศึกษายังมีข้อสงสัยอยู่แต่ครูผู้สอนท่านได้มาถ่ายทอดแล้วเจอปัญหาที่ที่ท้ออยู่ทำให้เราได้ความกระจ่างขึ้น ในบางครั้งชั่วโมงเรียนอาจไม่เพียงพอ เรียนบ้าง ขาดบ้าง แต่พอมีโอกาสเข้ารับฟังอาจารย์ผู้มาถ่ายทอดแต่ละท่านมีประสบการณ์ถ่ายทอดแตกต่างกัน ทำให้เราเข้าใจ และได้ทบทวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ครูผู้สอนมีความรู้เหมาะสม เป็นอาจารย์สาสมาธิ การสอนและการถ่ายทอดของครูผู้สอนมีผลต่อการปฏิบัติสมาธิ เพราะการสอนของครูจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น และคอยแนะนำการเดินจงกรม และนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ตามที่พระอาจารย์หลวงพ่อดีวิริยงค์ สิริธโร ได้เมตตาสอนไว้ การสอนสมาธิของครูและพระอาจารย์หลวงพ่อดีเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น มีเป็นส่วนน้อยที่นักศึกษาคิดว่า ไม่มีผล หรือส่งผลต่อการเรียนครูสมาธิ

๕. หลังจากท่านเรียนจบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ท่านจะนำผลจากการเรียนหลักสูตรนี้ หรือท่านจะนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ด้านจิตใจ โดยภาพรวม มีการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดโปร่ง สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจให้รู้วาระสงบ และไม่ก่อไปอีก จิตใจหนักแน่นไม่คิดมาก ทำให้จิตใจไม่ร้อนรน สามารถลำดับการทำงานว่า ควรทำอันไหนก่อน-หลัง ความจำดีมากขึ้น นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่ได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เป็นกำลังใจในการดำรงชีพ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ อารมณ์เกลียดถูกผลักดันออกไป เฉยๆ กับการร่ำรวยของผู้คนที่มาโอ้อวด จิตใจดีขึ้น เวลาไม่สบายบริกรรมพุทโธเวลานอนทำให้อาการป่วยดีขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น ทำอะไรก็รู้มีสติมากขึ้น มีปัญญามากขึ้นด้วย เดินจงกรม-นั่งสมาธิ ทำทุกวันทำให้เกิดพลังจิต จิตใจสงบ ไม่ใจร้อนวู่วาม บ่นน้อยลง ทำสมาธิทุกๆ วันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เพื่อสะสมพลังจิตให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น นำการสะสมพลังจิตจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอไปใช้ในการควบคุมจิตของตนเองให้รู้ทันอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะดุ้งกลัวต่อภัยที่จะเกิดขึ้น ในอิริยาบถทั้ง ๔ จนสามารถยังยั้งมิให้เกิดกิเลสพอกพูนได้ มีความสุขทางใจและได้สร้างกุศล เพราะได้สวมนต์ที่ห้องผู้ป่วยหนักตามความต้องการของญาติผู้ป่วย จิตใจสงบ ใจเย็นมีเมตตา

สภาพปัญหา เป็นส่วนน้อยที่ทำสมาธิแล้ว จิตใจยังไม่ค่อยสงบ แต่ก็พยายามทำสมาธิให้ทุกวัน

สรุป การนำผลจากการเรียนสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทางด้านจิตใจ มีการพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ใจหนักแน่น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดภัย สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ด้านร่างกาย โดยภาพรวม ทำให้ร่างกายของแข็งแรงขึ้น การสัมผัสรู้ดีขึ้น ทางตา ทางจมูก ลิ้น ทำให้เดินแบบมีสติ การขับถ่ายมีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น การเดินจงกรมมีผลต่อร่างกาย เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว อาการป่วยดีขึ้น มีขั้นตอนการฝึกอย่างมีระเบียบและต่อเนื่อง เดินจงกรมทุกวันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง เพื่อเป็นการเปลี่ยนอริยาบถ เพื่อให้เรามีสติอันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ใช้สมาธิตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยไม่กังวลว่าร่างกายนี้จะต้องเสื่อมและหมดสภาพในที่สุด

สภาพปัญหา มีเป็นส่วนน้อย ทำสมาธิได้บ้างโอกาส เพราะมีปัญหาเรื่องเข้าไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็พยายามเดินจงกรมให้ได้ ๔-๑๐ นาที

สรุป ทำให้ร่างกายของแข็งแรงขึ้น การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เป็นส่วนน้อยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ

ด้านครอบครัว โดยภาพรวม มีความสุขในครอบครัว สามารถปรับตัวทำให้ครอบครัวมีความสุขมาก มีเหตุผลในครอบครัว มีความรับผิดชอบสูงขึ้น มีความเข้าใจดีขึ้นจากที่อารมณ์ที่ร้อน ๆ ถ้ามีคนหนึ่งเย็นแล้ว คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะเย็นไปด้วย มีความอบอุ่น ลูกรับฟังเหตุผลของพ่อแม่ รู้กตัญญูมากขึ้นเป็นแม่ที่ใจเย็น คิดบวกกับลูก ๆ ยอมรับฟัง ควรทำหน้าที่ของแม่ด้วยความเมตตา และอยากให้ลูกได้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้วยสมาธิ มีความสุข มีความเข้าใจ และส่งเสริมการทำสมาธิ คนในครอบครัวสามารถมาเรียนด้วยกันได้ ร่วมกันทำบุญ ชักชวนบุคคลในครอบครัวมาเรียนด้วยกัน สอนให้เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ไม่มีปัญหาเรื่องครอบครัวเพราะสามารถเข้าใจได้ว่า มาปฏิบัติธรรม ครอบครัวส่งเสริมให้มาเรียนครูสมาธิ เป็นครอบครัวที่ชอบการทำบุญ ครอบครัวศรัทธา พระอาจารย์หลวงพ่อบุญมาเรียนด้วยกัน มีภาระครอบครัวมาก แต่ก็สามารถมาปฏิบัติและเรียนครูสมาธิได้ บ้านอยู่ไกลแต่ก็มาเพราะศรัทธา การปกครองคนในครอบครัวด้วยธรรมะ เคารพซึ่งกันและกัน และมีความสามัคคีในครอบครัว ทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น มีความเข้าใจกันดีขึ้นในครอบครัว มีความสุข เห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น ให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน มีการใช้เหตุผลในการพูดคุยกัน ไม่ขัดแย้งกัน นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำบุตร-ธิดา พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง ให้รับรู้ถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจต่อไป ใช้

สมาธิประทับประคองให้ชีวิตครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ระมัดระวังการกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน ครอบครัวอบอุ่น ชักชวนกันมาเรียนทั้งครอบครัว

สภาพปัญหา มีบ้างเป็นส่วนน้อย ไม่ขัดขวางการมาเรียนครูสมาธิ แต่ทางครอบครัวไม่มาเรียน

สรุป ทำให้ครอบครัวมีความสามัคคี มีความอบอุ่น มีความสุข ความเข้าใจกันดีและเห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น การให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน ไม่มีความขัดแย้งหรือถ้ามีก็จะลดน้อยลง โดยการใช้เหตุผลในครอบครัว นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ให้ไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพต่อไป

ด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวม สามารถนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี เพราะมีสติ มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกคำรู้สึกดีและยิ้มแย้ม อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ด้วยการมาเรียนครูสมาธิ ไม่มีปัญหา ได้มีโอกาสทำบุญร่วมกับผู้อื่น มีโอกาสได้ทำบุญ รู้จักวางแผนในการทำงาน และด้านการเงิน มีการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักประหยัด ไม่มีปัญหาด้านการเงิน มีที่นาให้เช่า มีวินัยในการใช้เงิน เกิดความประหยัดในการใช้จ่าย การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง ไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปธุรกิจ รอเก็บรวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกล รู้จักหารายได้ การรู้จักประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้สมาธิในการหาเลี้ยงชีพอย่างมีสติ ใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีการแบ่งปัน การเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ การอยู่อย่างพอเพียง ครอบครัวอบอุ่น มีขวัญและกำลังใจ การทำสมาธิทำให้เกิดความศรัทธาในการทำบุญบริจาคทรัพย์สินสร้างตึกโรงพยาบาล นำการปฏิบัติมาใช้กับครอบครัวรู้จักความพอเพียง

สภาพปัญหา นักศึกษาบางคนไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปธุรกิจ รอเก็บรวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้ มีค่าใช้จ่ายมากในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกลจากสถานที่เรียน

สรุป การนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกคำรู้สึกดี อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด มีวินัยในการใช้เงิน การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง

ด้านสังคม โดยภาพรวม ทำให้เรารู้จักการเสียสละมากขึ้น ทำให้เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสันติสุขเกิดขึ้นในสังคมของเรา อยู่กับสังคมที่วุ่นวายเราก็กสงบเย็นได้ การพูดคุยการปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมได้ทุกสภาพแวดล้อม การอภัยซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ได้บำเพ็ญความดีต่อสังคม ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ มีเมตตา มีความรับผิดชอบ มีสังคมกับบุคคลใหม่ ๆ มีหลายอาชีพทั้งหญิงและชายมาเรียนด้วยกัน สอนให้รู้จักการให้อภัย มีความรับผิดชอบ และช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ได้พบปะกับคนที่รู้จักเมื่อมาเรียนครูสมาธิ มีความ

รับผิดชอบต่อสังคม ได้แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิจำนวนมาก รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีญาติธรรมจำนวนมาก มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ แนะนำคนมาเรียนมีหลายคนที่สนใจมาเรียน สมาธิช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง ทำให้ทุกคนมีเมตตาต่อกัน ได้รู้จักคนมากมายไม่แบ่งแยกบุคคล มีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น แนะนำคนมาเรียนหลักสูตรนี้ ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นพี่เลี้ยงให้กับสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๒๓ การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น รอบข้างตัวมีความสุข ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบ ทำงานเป็นพี่เลี้ยงตามที่ได้รับมอบหมายงาน มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้ แนะนำคนรู้จักให้มาเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ รู้จักกับการอยู่กับคนอื่น รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน หรือการบังคับใช้กฎหมายในความรับผิดชอบ มีการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ แนะนำบุคคลอื่นมาเรียน มีความเมตตากรุณาต่อสังคม มีความสุขกับการได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อนรุ่นเดียวกัน มีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นพี่เลี้ยงนักศึกษา รู้จักอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบมากขึ้น พาคนไข้ที่โรงพยาบาลทำสมาธิตอนเช้าทุกวัน

สภาพปัญหา การอยู่กับสังคมที่วุ่นวายได้ ต้องมีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รับผิดชอบต่องานเป็นพี่เลี้ยงนักศึกษา

สรุป การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น ทำให้รู้จักการเสียสละมากขึ้น เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ สมาธิช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๗. ข้อเสนอแนะ

ต้องแนะนำให้ทุกคน รู้จักการทำสมาธิ และแนะนำให้ทุกคน ได้มีโอกาสเรียนครูสมาธิ เพื่อความสุขและความสันติสุขของโลก ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรจะมีหลักสูตรสอนการทำสมาธิแบบเคลื่อนที่ออกมาไปตามชนบทที่ยังไม่มีการทำสมาธิ เพื่อให้เป็นการทำสมาธิที่ถูกต้อง เพราะบางคนก็อาศัยฟังต่อ ๆ กันมา สมาธิมีประโยชน์มากได้เรียนวันเดียวก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้พบ ฉะนั้น มีโอกาสดี ๆ เช่น ชินนสาสมาธิ จะได้มีประโยชน์ และเพื่อความสันติสุขของโลกยิ่งขึ้นไป และอีกอย่าง เพื่อเป็นการต่อยอดของโครงการดี ๆ สำหรับคนที่จบหลักสูตรไป อาจจะไม่ได้ปฏิบัติต่อทำให้สมาธิเสื่อมถอย ให้กลับมาเรียนต่อยอดใหม่ เพราะเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะบางคนสภาพสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน สังคมก็แตกต่างกัน จะทำให้โลกนี้สงบมากยิ่งขึ้น ต้องการให้บุคคลอื่นมาเรียนมากขึ้น อยากให้มีการสอนในเด็กมากขึ้น หลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมกับทุกคนดีแล้ว ให้เพิ่มเวลามาก

ขึ้น ปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้น่าสนใจมากขึ้น จัดกิจกรรมนอกสถานที่ ขยายหลักสูตรสู่บุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง สามารถนำหลักสูตรไปใช้สอนในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกลเรื่องความปลอดภัย ความรอบคอบ การมีสติ การคิดทบทวน ตลอดจนถึงการวางแผน งานซ่อมบำรุง ทั้ง Break down, Shut down & Running เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงานและประโยชน์สูงสุดตลอดจนการพัฒนาจนถึงความยั่งยืน ได้ชักชวนให้คนอื่นมาเรียนด้วยมาก ๆ แนะนำคนอื่น ๆ ให้มาเรียนมากขึ้น เพราะการเรียนมีประโยชน์มากกับตนเอง อยากให้นำหลักสูตรการทำสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สรินธโร ไปเผยแพร่แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ในภาคเรียนปกติ เพื่อให้มีผู้ปฏิบัติสมาธิเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มคนดีให้กับสังคมไทยในอนาคต หลักสูตรนี้ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับคนทุกระดับ ตั้งแต่เด็ก เยาวชน คนในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระภิกษุสามเณรควรได้เรียนหลักสูตรนี้ ควรมีการนำไปใช้ในหน่วยงานราชการ โดยให้ระดับผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ ได้เรียนหลักสูตรนี้ จะได้เห็นความสำคัญประโยชน์ของสมาธิ เช่น มีจิตใจอ่อนโยน เป็นกุศล มีสติในการทำงาน อยากให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถาบันทุกคน มีเสมอภาคจะได้ไม่แบ่งชนชั้นกัน แนะนำให้คนอื่น ๆ ที่รู้จักมาเรียนให้มากขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่ดีทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย

โดยภาพรวม มีข้อเสนอแนะหลายประเด็น สรุปได้ ดังนี้

๑. สถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรจะมีหลักสูตรสอนการสอนสมาธินอกสถานที่ตามชนบท ใช้เวลาเรียนในวันเดียว เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักแนวทางการทำสมาธิที่ถูกต้อง

๒. การเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นกว่าเดิม ในการเรียน ๖ เดือน การปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้น่าสนใจมากขึ้น จัดกิจกรรมนอกสถานที่ ขยายหลักสูตรสู่บุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง

๓. ควรนำหลักสูตรไปใช้สอนในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกลเรื่องความปลอดภัย ความรอบคอบ การมีสติ ตลอดจนถึงการวางแผน งานซ่อมบำรุง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงานตลอดจนความยั่งยืนของการพัฒนางาน

๔. ควรนำหลักสูตรการทำสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สรินธโร ไปเผยแพร่แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ในภาคเรียนปกติ เพื่อให้มีผู้ปฏิบัติสมาธิเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มคนดีให้กับสังคมไทยในอนาคต หลักสูตรนี้ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับคนทุกระดับ ตั้งแต่เด็ก เยาวชน คนในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

๕. ควรให้พระภิกษุสามเณรได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ จะเป็นประโยชน์ต่อวงการพระสงฆ์อย่างยิ่ง

๖. ควรให้มีการเรียนการสอนในหน่วยงานราชการ โดยให้ระดับผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ ได้เรียนหลักสูตรนี้ จะได้เห็นความสำคัญประโยชน์ของสมาธิ เช่น มีจิตใจอ่อนโยน เป็นกุศล มีสติในการทำงาน จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

๓.๘ สรุป

จุดประสงค์ของการทำสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ “พลังจิต” อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็จะไม่พบความสำเร็จ และถ้าขาดพลังจิตมากจะเป็นโรคประสาท แต่ถ้าพลังจิตยังมีสูงมาก นั่นหมายความว่าทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นต้น ดังนั้น หลังจากนักศึกษาได้เรียนภาคทฤษฎีแล้วก็จะเรียนภาคปฏิบัติ คือ การเดินจงกรม ๓๐ นาทีก่อนแล้วจึงนั่งสมาธิ ๓๐ นาที เช่นกัน ก่อนที่จะนั่งสมาธิ นักศึกษาจะต้องรู้จักฐานจิต หรือฐานวางจิตก่อน ซึ่งมีอยู่ ๓ ฐานหลัก คือ ๑. หน้าผาก ๒. หัวใจ (หัวใจเบื้องซ้าย) และ ๓. ที่สะดือ หรือจะวางที่ เฉพาะใบหน้า หรือที่ปลายจมูกก็ได้ โดยบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ไว้ในใจในฐานจิตที่ตนถนัด หรือที่จะทำให้จิตรวม จิตสงบ โดยไม่ออกเสียง นอกเหนือจากการเรียนและปฏิบัติในสถาบันแล้ว นักศึกษาจะต้องกลับไปทำการบ้านภาคปฏิบัติคือ เดินจงกรมและนั่งสมาธิในแต่ละวัน แล้วจดบันทึกไว้นำส่งอาจารย์ทุกเดือนจนกว่าจะจบหลักสูตร ซึ่งเป็นกุศโลบายของพระอาจารย์หลวงพ่อบังคับให้นักศึกษาได้ทำสมาธิทุกวัน เปรียบเสมือนการรับประทานอาหารทุก ๆ วันของคนเรา ซึ่งประโยชน์ของสมาธิมีมากมายหลายข้อเช่นกัน แต่การสอนตามแนวของพระอาจารย์หลวงพ่อบังคับกำหนดไว้มี ๑๒ ข้อ คือ ๑. ทำให้หลับสบายคลายกังวล ๒. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ๓. ทำให้สมอง ปัญญาดี ๔. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ๕. ทำให้ระงับความร้ายกาจ ๖. บรรเทาความเครียด ๗. มีความสุขพิเศษ ๘. ทำให้จิตใจอ่อนโยน ๙. กลับใจได้ ๑๐. เวลาจะสั่นลมพบ ทางดี ๑๑. เจริญวาสนาบารมี ๑๒. เป็นกุศล ดังคำกล่าวของพระอาจารย์หลวงพ่อบังคับสรุปความได้ว่า ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิคือ ความอยู่เย็นเป็นสุข ความชุ่มชื้น ความเปลิดเปล็น ความมีเมตตาธรรม ความซาบซึ้งตั้งใจ สิ่งเหล่านี้เราจะหาจากที่ใดที่หนึ่งไม่ได้ นอกจากสมาธิ เพราะว่าอาการเป็นที่ชื่นใจเป็นสุขนี้ จะเกิดจากสมาธิเท่านั้น ฉะนั้นประโยชน์ของสมาธิจึงมหาศาลจริง ๆ เมื่อปรากฏการณ์ของสมาธิสามารถให้ประโยชน์แก่โลกสังคมประชากรโลกอย่างแท้จริงและแน่นอน

การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข ความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ ผลของการฝึกตั้งจิตให้มั่นคง และการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้ จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตและจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเอง และสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาล ที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และสรรพสิ่งต่าง ๆ จึงควรที่จะหาทางร่วมแรงร่วมใจคิดค้นดำเนินการวางแผนอย่างจริงจังก็จะเป็นรูปธรรมเป็นประโยชน์อย่างประเมินค่ามิได้แก่โลก แก่ธรรม และแก่มวลมนุษยชาติ

บทที่ ๔

ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แล้วนำมาวิเคราะห์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการสอนมีประสิทธิภาพสูงทำน้อยได้ผลมาก มีสภาพปัญหาเล็กน้อย ซึ่งได้สังเคราะห์ข้อมูลเป็นบทสรุปการวิจัยและผลการวิจัยตามประเด็นต่อไปนี้

๔.๑ ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๔.๒ สภาพปัญหาในการเรียนการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๔.๓ แนวทางการแก้ไขในการเรียนการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๔.๑ ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ทัศนะของพระพุทธศาสนา^๑ กล่าวถึง สมาธิ ในสมาธิสูตรว่าด้วยสมาธิ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิส^๒ บ้าง ที่มีบริวาร^๓ บ้างแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสที่มีบริวาร อะไรบ้าง คือ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิส’ บ้าง ว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีบริวาร’ บ้าง”^๔ ความหมายสมาธิคือ “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๘/๒๘-๒๙.

^๒ อุปนิส หมายถึงอุปนิสัย หมวดธรรมที่เป็นเหตุทำหน้าที่ร่วมกัน (ที.ม.อ. ๒๙๐/๒๕๓) ในที่นี้หมายถึงปัจจัย (ส.ม.อ. ๓/๒๑-๓๐/๑๙๖).

^๓ บริวาร ในที่นี้หมายถึงบริวาร (ส.ม.อ. ๓/๒๑-๓๐/๑๙๖).

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๘/๒๘-๒๙.

แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^๕ นิยามคำว่าสมาธิไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ”^๖ และได้อธิบายไว้ว่า สมาธิ ความมีสติตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกก่าย ๆ สำหรับบอิจิตตสิกขา^๗

การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ กัน ขอให้พิจารณาตัวอย่างการใช้ประโยชน์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ ๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อทวิภูตรธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) ๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อการได้ญาณ หัสสนะ ๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”^๘

ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมะนัง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมะนัง จังหวัดนครพนม จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้ทราบว่า มีประสิทธิภาพในการเรียนการสอนเป็นอย่างดี เกิดผลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ด้านจิตใจ พัฒนาตัวเองได้ดีมาก เพราะสมาธิที่เราปฏิบัติสะสมไว้แล้วจะทำให้เรามีสติ รอบคอบมากขึ้น สามารถทำให้เรา พัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำงานด้วยความรอบคอบ ทำให้จิตใจมีความสุขมาก จิตใจปลอดโปร่ง^๙ ทำให้มีสติขึ้น ระวังความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจให้รู้ว่ารีบสงบ และไม่ก่อไปอีก แล้วบอกว่าไม่เป็นไร^{๑๐} จิตใจหนักแน่น ไม่คิดมากเข้าใจหลักการทำสมาธิมากขึ้น และนำไปบอกสอนให้ผู้อื่น ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานทำให้จิตใจไม่ร้อนรน ลำดับการทำงานว่า ควรทำอันไหนก่อน-หลัง ความจำดีมากขึ้น^{๑๑} นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่ได้เรียนหลักสูตร

^๕ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^๖ พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๔.

^๘ อจ.จตุกก. (ไทย๒๑/๔๑)/๕๗: ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓.

^๙ สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, รุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, คำขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

ครูสมาธิ^{๑๒} เป็นกำลังใจในการดำรงชีพ การทำงานให้เป็นสุข แนะนำบุคคลอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตาม^{๑๓} ทำสมาธิได้ตามโอกาส เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเขาไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็พยายาม แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิ^{๑๔} หลังจากเรียนจบ จะนำไปใช้กับตนเอง คือ สวดมนต์ทำให้จิตใจสงบ เบิกบาน คลายความวิตกกังวล^{๑๕} จะนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับตนเอง คือ สวดมนต์ไหว้พระ เติบจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล^{๑๖} จิตใจสงบเป็นสมาธิ^{๑๗} ได้ ทำสมาธิเป็นประจำ มีความสุขสบายใจ ทำแบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ^{๑๘} สบายใจมีความสุข ทำงานบ้านเสร็จแล้วนั่งสมาธิต่อทุกวัน^{๑๙} ทำให้จิตใจผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้น และถูกต้อง^{๒๐} จิตใจมีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบและคิดว่าจะทำต่อไปเรื่อย ๆ^{๒๑} จิตใจสงบขึ้น^{๒๒} นั่งสมาธิทุกวันเพื่อดูแลจิตใจตัวเองทุกวันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ อารมณ์เกลียดถูกผลักดันออกไป เฉยๆ กับการรำรวยของผู้คนที่มาโอ้อวด^{๒๓} จิตใจดีขึ้น เวลาไม่สบายบริการพุดโทเวลานอนทำให้อาการป่วยดีขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น^{๒๔} จิตใจสงบ ทำอะไรก็รู้มีสติมากขึ้น มีปัญญามากขึ้นด้วย^{๒๕} เติบจงกรม-นั่งสมาธิ ทำทุกวันทำให้เกิดพลังจิต จิตใจ

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รัชการการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, รัชการการบ้านาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, รัชการการบ้านาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, รัชการการบ้านาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, รัชการการบ้านาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางสาวนงศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางตรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

สงบ ไม่ใจร้อนวู่วาม บ่นน้อยลง^{๒๖} ทำสมาธิทุกๆ วันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เพื่อสะสมพลังจิต ให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น^{๒๗} นำการสะสมพลังจิตจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอไปใช้ในการควบคุมจิต ของตัวเองให้รู้ทันอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะดุ้งกลัวต่อภัยที่จะเกิดขึ้น ในอริยาบถทั้ง ๔ จนสามารถยัง ยั้งมิให้เกิดกิเลสพอกพูนได้^{๒๘} มีความสุขทางใจและได้สร้างกุศล เพราะได้สวดมนต์ที่ห้องผู้ป่วยหนัก ตามความต้องการของญาติผู้ป่วย^{๒๙} จิตใจสงบ ใจเย็นมีเมตตา ดีใจที่ได้เรียน^{๓๐} การบริการมพุทธโฆ ทำ ให้จิตใจสงบ เข้าใจง่าย และคิดว่าจะทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้จิตใจสงบมากขึ้น^{๓๑} การเดินจงกรมแล้ว นั่งสมาธิมีผลทำให้มีสติ และจิตใจสงบ^{๓๒}

สรุป การนำผลจากการเรียนสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทางด้านจิตใจ มีการพัฒนาด้าน จิตใจ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ใจหนักแน่น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดภัย โปร่ง สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ เยือกเย็น ปลอดภัย เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

๒. ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น^{๓๓} รู้สึกมีความแข็งแรงขึ้น มีความ รู้สึก ว่า ทางตา ทางจมูก ลิ้น การสัมผัสดีขึ้น^{๓๔} ที่เคยเดินเหินเร็ว ๆ ก็ทำให้เดินแบบมีสติ ขับ รมมีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น^{๓๕} ร่างกายแข็งแรง^{๓๖} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม

๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพวรรณ, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๓๑} สัมภาษณ์ นายนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สุขภาพร่างกายแข็งแรง^{๓๗} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาหารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง^{๓๘} ทำสมาธิได้บ้างโอกาส เพราะมีปัญหาเรื่องเขาไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็พยายามเดินจงกรม ๔-๑๐ นาที ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง^{๓๙} น้าหนักมาก การปฏิบัติธรรมช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม ทำให้รู้จักการรับประทานอาหารที่พอเพียงกับความต้องการ ทำให้สุขภาพแข็งแรง^{๔๐} การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง^{๔๑} เนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น^{๔๒} สุขภาพแข็งแรงขึ้นด้วยการเดินจงกรม^{๔๓} การทำสมาธิ และเดินจงกรมมีผลต่อร่างกาย เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว^{๔๔} มีสุขภาพที่ดีขึ้น^{๔๕} สุขภาพดีขึ้นอาการป่วยดีขึ้น^{๔๖} การทำสมาธิทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น^{๔๗} สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี มีขั้นตอนการฝึกอย่างมีระเบียบและต่อเนื่อง^{๔๘} ร่างกายแข็งแรงขึ้น อาการเจ็บป่วยดีขึ้น^{๔๙} สุขภาพแข็งแรง^{๕๐} การทำสมาธิทำให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น^{๕๑} เดินจงกรมทุกวันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการทำความดีขึ้น เพื่อให้เรามีสติอันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน^{๕๒} ใช้สมาธิตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยไม่กังวลว่าร่างกายนี้จะต้องเสื่อมและหมดสภาพ

^{๓๗} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธาดา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๔} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นายวีรธา พิมพ์โพธิ์, ทำนา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุดุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี่, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางตรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ในที่สุด^{๕๓} มีปัญหาสุขภาพ ได้ปฏิบัติสมาธิแล้วทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น^{๕๔} ทำให้สุขภาพดี^{๕๕} ได้เดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง^{๕๖} ทำให้สุขภาพแข็งแรง^{๕๗}

สรุป ทำให้ร่างกายของแข็งแรงขึ้น การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรมและนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เป็นส่วนน้อยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ

๓. ด้านครอบครัว มีความสุขในครอบครัว สามารถปรับตัวทำให้ครอบครัวมีความสุขมาก มีเหตุผลในครอบครัว มีความรับผิดชอบสูงขึ้น^{๕๘} มีความเข้าใจดีขึ้นจากที่อารมณ์ที่ร้อน ๆ ถ้ามีคนหนึ่งเย็นแล้ว คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะเย็นไปด้วย^{๕๙} มีความอบอุ่น รับฟังเหตุผลของพ่อแม่ รู้กตัญญูมากขึ้น เป็นแม่ที่ใจเย็น คิดบวกกับลูก ๆ ยอมรับฟัง ควรทำหน้าที่ของแม่ด้วยความมีเมตตา และอยากให้ลูกได้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้วยสมาธิ^{๖๐} มีความสุข มีความเข้าใจ และส่งเสริมการทำสมาธิ^{๖๑} คนในครอบครัวสามารถมาเรียนด้วยกันได้ ร่วมกันทำบุญ^{๖๒} ชักชวนบุคคลในครอบครัวมาเรียนด้วยกัน สอนให้เดินจงกรม และนั่งสมาธิ^{๖๓} ไม่มีปัญหาเรื่องครอบครัวเพราะสามารถเข้าใจได้ว่า มาปฏิบัติธรรม

^{๕๓} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม

๒๕๖๑.

^{๕๔} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๕} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพวรรณ, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ นายนพลสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๕๗} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๕๘} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน

๒๕๖๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๐} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๑} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๒} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๓} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

ครอบครัวมีความสุข^{๖๔} ครอบครัวส่งเสริมให้มาเรียนครูสมาธิ^{๖๕} เป็นครอบครัวที่ชอบการทำบุญ^{๖๖} ครอบครัวศรัทธาพระอาจารย์หลวงพ่อกัน^{๖๗} มีภาระครอบครัวมาก แต่ก็สามารถมาปฏิบัติและเรียนครูสมาธิได้ บ้านอยู่ไกลแต่ก็มาเพราะศรัทธา^{๖๘} การปกครองคนในครอบครัวด้วยธรรมะ เคารพซึ่งกันและกัน และมีความสามัคคีในครอบครัว^{๖๙} ทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น ครอบครัวสนับสนุนการมาเรียนครูสมาธิ^{๗๐} มีความเข้าใจกันดีขึ้นในครอบครัว^{๗๑} มีความสุข เห็นใจกัน เข้าใจกันมากขึ้น ให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน^{๗๒} ครอบครัวมีความสุข^{๗๓} ครอบครัวเข้าใจและสนับสนุนให้มาเรียนครูสมาธิ^{๗๔} มีการใช้เหตุผลในการพูดคุยกัน ไม่ขัดแย้งกัน^{๗๕} นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำบุตร-ธิดา พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ให้รับรู้ถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจต่อไป^{๗๖} ใช้สมาธิประคับประคองให้ชีวิตครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ระมัดระวังการกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน^{๗๗} ครอบครัวอบอุ่น ชักชวนกันมาเรียนทั้งครอบครัว^{๗๘}

สรุป ทำให้ครอบครัวมีความสามัคคี มีความอบอุ่น มีความสุข ความเข้าใจกันดีและเห็นใจกัน เข้าใจกันมากขึ้น การให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน ไม่มีความขัดแย้ง

^{๖๔} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๕} สัมภาษณ์ นางหงษ์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๖} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๗} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๖๙} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๐} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๒} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อู่สุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๓} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๔} สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๗๕} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๖} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๗} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๘} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

หรือถ้ามีก็จะลดน้อยลง โดยการใช้เหตุผลในครอบครัว นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำคนในครอบครัว และเพื่อนบ้าน ให้ไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพต่อไป

๔. ด้านเศรษฐกิจ สามารถนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี เพราะมีสติ มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้น^{๗๙} พลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ารู้สึกดี และ ยิ้มแย้ม^{๘๐} อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี^{๘๑} นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ^{๘๒} รู้จักความเพียงพอ ประหยัด^{๘๓} ทำให้รู้จักการพอเพียง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ด้วยการมาเรียนครูสมาธิ^{๘๔} ไม่มีปัญหา ได้มีโอกาสทำบุญร่วมกับผู้อื่น^{๘๕} มีโอกาสได้ทำบุญ รู้จักวางแผนในการทำงาน และด้านการเงิน มีการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น^{๘๖} ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักประหยัด^{๘๗} ไม่มีปัญหาด้านการเงิน^{๘๘} ,มีที่นําให้เขา^{๘๙} มีวินัยในการใช้เงิน เกิดความประหยัดในการใช้จ่าย^{๙๐} การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง^{๙๑} ไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปยุ่งค์ รอเก็บรวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้^{๙๒} ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกล รู้จักหารายได้ รู้จักประหยัด ไม่

^{๗๙} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๐} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๑} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๓} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๔} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๕} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๖} สัมภาษณ์ นางหงษ์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๗} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๘} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๘๙} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๐} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๑} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๒} สัมภาษณ์ นางดรณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

ฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด^{๙๓} ใช้สมาธิในการหาเลี้ยงชีพอย่างมีสติ ใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีการแบ่งปัน การเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ การอยู่อย่างพอเพียง^{๙๔} ครอบครัวอบอุ่น มีขวัญและกำลังใจ การทำสมาธิทำให้เกิดความศรัทธาในการทำบุญบริจาคทรัพย์สร้างตึกโรงพยาบาล^{๙๕} นำการปฏิบัติมาใช้กับครอบครัวรู้จักความพอเพียง^{๙๖}

สรุป การนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกคำรู้สึกดี อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด มีวินัยในการใช้เงิน การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง

๕. ด้านสังคม ทำให้เรารู้จักการเสียสละมากขึ้น ทำให้เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสันติสุขเกิดขึ้นในสังคมของเรา^{๙๗} อยู่กับสังคมที่วุ่นวายเราก็กังเครียดได้^{๙๘} การพูดคุย การปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมได้ทุกสภาพแวดล้อม การอภัยซึ่งกันและกัน^{๙๙} ทำให้อยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข^{๑๐๐} ได้บำเพ็ญความดีต่อสังคม ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ มีเมตตา มีความรับผิดชอบ^{๑๐๑} มีสังคมกับบุคคลใหม่ ๆ มีหลายอาชีพทั้งหญิงและชายมาเรียนด้วยกัน สอนให้รู้จักการให้อภัย มีความรับผิดชอบ และช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ^{๑๐๒} ได้พบปะกับคนที่รู้จักเมื่อมาเรียนครูสมาธิ มีความรับผิดชอบต่อสังคม^{๑๐๓} ได้แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิจำนวนมาก รู้จักการให้อภัยต่อ

^{๙๓} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๙๔} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๙๕} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๖} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๗} สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๘} สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๙๙} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

คนอื่นที่อยู่ร่วมสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น^{๑๐๔} มีญาติธรรมจำนวนมาก มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ประสบการณ์ชีวิต^{๑๐๕} ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ แนะนำคนมาเรียนมีหลายคนที่น่าสนใจมาเรียน^{๑๐๖} สมาชิกช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง^{๑๐๗} ทำให้ทุกคนมีเมตตาต่อกัน ได้รู้จักคนมากมายไม่แบ่งแยกบุคคล มีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น แนะนำคนมาเรียนหลักสูตรนี้^{๑๐๘} ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นพี่เลี้ยงให้กับสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๒๓^{๑๐๙} การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น^{๑๑๐} รอบข้างตัวมีความสุข^{๑๑๑} ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบ ทำงานเป็นพี่เลี้ยงตามที่ได้รับมอบหมายงาน^{๑๑๒} มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้^{๑๑๓} แนะนำคนรู้จักให้มาเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ รู้จักกับการอยู่กับคนอื่น^{๑๑๔} รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน^{๑๑๕} ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน หรือการบังคับใช้กฎหมายในความรับผิดชอบ^{๑๑๖} มีการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ แนะนำบุคคลอื่นมาเรียน มีความเมตตากรุณาต่อสังคม^{๑๑๗} มีความสุขกับการได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อนรุ่น

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธาดา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ นางสาวจรรยา ใจกล้า, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๔ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, พนักงานของรัฐ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

เดียวกัน มีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน^{๑๑๘} รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นพี่เลี้ยงนักศึกษา^{๑๑๙} รู้จักอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบมากขึ้น พาคนไข้ที่โรงพยาบาลทำสมาธิตอนเช้าทุกวัน^{๑๒๐}

สรุป การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ทำให้รู้จักการเสียสละมากขึ้น เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ สมาธิช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียน เอาไรต์เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๔.๒ สภาพปัญหาในการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

จากการวิเคราะห์ผลวิธีการสอนครูหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ทำให้ทราบสภาพปัญหาในการเรียนการสอน โดยภาพรวมสรุปประเด็นได้ ดังนี้

๑. อาชีพและการดำเนินชีวิตก่อนมาเรียน โดยภาพรวม มีอาชีพข้าราชการประจำ ข้าราชการบำนาญ อาจารย์ พนักงานของรัฐ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว แม่บ้าน เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะทำบุญ ใส่บาตร ไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีล

สภาพปัญหา พบว่า ผู้เรียนไม่มีหลักการในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิมาก่อน มีเป็นส่วนน้อยที่เคยบวชเป็นพระ และเคยปฏิบัติสมาธิจากสำนักอื่นมาบ้าง

๒. ความสนใจมาเรียนและช่วงเวลาการเรียน ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

สภาพปัญหา พบว่า เป็นส่วนน้อยที่บางคนช่วงเวลาเรียนไม่ว่างต้องทำงานค้าขาย แต่ก็แบ่งเวลามาเรียน แต่ก็แบ่งเวลามาเรียนเป็นบางครั้ง ทำให้การเรียนไม่ต่อเนื่อง อาจทำให้นักศึกษาไม่เข้าใจในหลักสูตรอย่างชัดเจน และบางคนบ้านอยู่ไกลจากสถานที่เรียนทำให้การคมนาคมไม่สะดวกเท่าที่ควร

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ นางสาวจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

๓. มีความเข้าใจในการสอนหลักสูตรครุสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม หรือไม่ หากเข้าใจ ๆ อย่างไรบ้าง

สภาพปัญหา มีเป็นส่วนน้อยที่ไม่ค่อยเข้าใจในบางเรื่องที่เรียน ถ้าไม่เข้าใจก็ถามอาจารย์ แต่เมื่อนักศึกษาได้ฟังการตอบคำถามของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร หลังการบรรยายของ อาจารย์ยาสมาธิ จะเข้าใจในแต่ละเรื่องนั้นๆ ยิ่งขึ้น และบางคนมีปัญหาเรื่องการปฏิบัติในการเดิน จงกรม อาจจะมีการเดินต่อเท้า หรือยก ย่าง เหยียบ เดินช้าจนเกินไป ตามหลักการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ การเดินจงกรมให้เดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เดินโดยประคองมือไว้ที่ระหว่างท่อน้อย และการหมุนตัวกลับก็ไม่เร็วจนเกินไปทุกอย่างกระทำอยู่ทางสายกลางหรือทางพอดี ซึ่งก็ได้มีพี่เลี้ยงคอย แนะนำจนนักศึกษาเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง

๔. การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอน ส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิหรือต่อการ เรียนหรือไม่ สภาพปัญหา เป็นส่วนน้อยที่คิดว่า ไม่มีผล หรือส่งผลต่อการเรียนครุสมาธิของนักศึกษา เพราะการสอนสมาธิของครูผู้สอน และพระอาจารย์หลวงพ่อก็เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นการย้ำเพื่อให้ เข้าใจมากขึ้น

๕. ผลหลังเรียนจบหลักสูตรครุสมาธิ จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ด้านจิตใจ สภาพปัญหา มีบ้างเป็นส่วนน้อยที่ทำสมาธิแล้ว จิตใจยังไม่ค่อยสงบ แต่ก็จะ พยายามทำสมาธิให้ทุกวัน

ด้านร่างกาย สภาพปัญหา บางคนมีปัญหาเรื่องเข่าไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ มีอาการปวด แต่ก็พยายามเดินจงกรม ๔-๑๐ นาที

ด้านครอบครัว สภาพปัญหา มีบ้างเป็นส่วนน้อย ไม่ขัดขวางการมาเรียนครุสมาธิ แต่ทาง ครอบครัวไม่มาเรียน

ด้านเศรษฐกิจ สภาพปัญหา นักศึกษาบางคนไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปอุดหนุน รวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้ มีค่าใช้จ่ายมากในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกลจากสถานที่ เรียน

ด้านสังคม สภาพปัญหา มีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน การอยู่ร่วมกับบุคคล อื่น การอยู่กับสังคมที่คุ้นเคยได้ การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ความรับผิดชอบต่องานเป็น พี่เลี้ยงนักศึกษา

๔.๓ แนวทางการแก้ไขในการเรียนการสอนครุสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัด มหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม

ผลจากการสัมภาษณ์ ได้มีข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขในการเรียนการสอนหลักสูตร ครุสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม หลายประเด็นสรุปได้ ดังนี้

๑. สถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรจะมีหลักสูตรสอนการสอนสมาธินอกสถานที่ตามชนบท ใช้เวลาเรียนในวันเดียว เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักแนวทางการทำสมาธิที่ถูกต้อง

๒. การเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นกว่าเดิม ในการเรียน ๖ เดือน การปรับปรุงแบบการเรียนการสอนให้น่าสนใจมากขึ้น จัดกิจกรรมนอกสถานที่ ขยายหลักสูตรสู่บุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง

๓. ควรนำหลักสูตรไปใช้สอนในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกลเรื่องความปลอดภัย ความรอบคอบ การมีสติ ตลอดจนถึงการวางแผน งานซ่อมบำรุง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงานตลอดจนความยั่งยืนของการพัฒนางาน

๔. ควรนำหลักสูตรการทำสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สรินธโร ไปเผยแพร่แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ในภาคเรียนปกติ เพื่อให้มีผู้ปฏิบัติสมาธิเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มคนดีให้กับสังคมไทยในอนาคต หลักสูตรนี้ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับคนทุกระดับ ตั้งแต่เด็ก เยาวชน คนในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

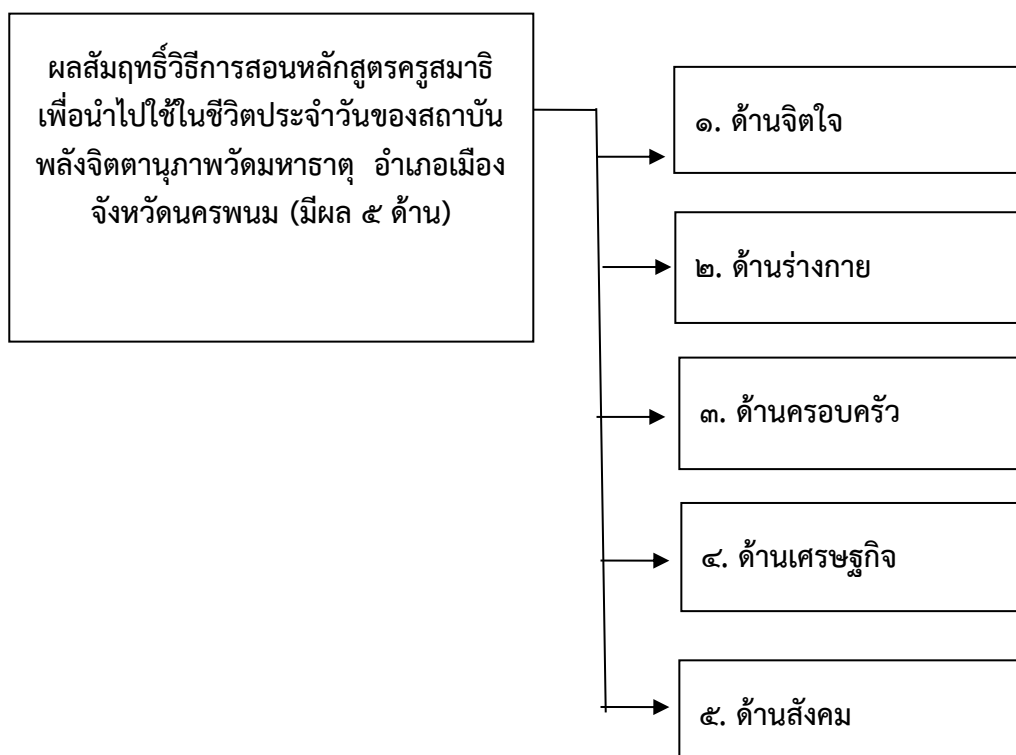
๕. ควรให้พระภิกษุสามเณรได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ จะเป็นประโยชน์ต่อวงการพระสงฆ์อย่างยิ่ง

๖. ควรให้มีการเรียนการสอนในหน่วยงานราชการ โดยให้ระดับผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงาน พนักงานเจ้าหน้าที่ ได้เรียนหลักสูตรนี้ จะได้เห็นความสำคัญประโยชน์ของสมาธิ เช่น มีจิตใจอ่อนโยน เป็นกุศล มีสติในการทำงาน จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

สรุป การเรียนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นหลักสูตรที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สรินธโร ได้ดำเนินการสร้างหลักสูตรครูสมาธิขึ้นมีทั้งภาคทฤษฎี เรื่อง สมาธิ ฌาน ญาณ จนถึงวิปัสสนา ซึ่งได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ เพื่อจะได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติให้มีความสะดวกและมีประโยชน์อย่างแท้จริง จุดประสงค์ต้องการให้มีการทำสมาธิอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ผลที่ได้ก็คือ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมโลก เพราะว่าจิตใจนี้เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความวุ่นวายทำความกระทบกระทั่งจนเกิดความทุกข์ให้แก่สังคมโลก หากได้มีการดำเนินการด้านจิตใจให้มีสมาธิอย่างกว้างขวางขึ้น จะเป็นการแก้ไขต้นเหตุที่ถูกต้องที่สุด

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมะนัง จังหวัดนครพนม” ทำให้ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ดังแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ ๑. องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ๓. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) โดยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย อาจารย์สาสมาธิ และนักศึกษาครูสมาธิ จำนวน ๒๕ รูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการวิจัย “ผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” สรุปได้ว่า การศึกษาหลัก คำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติสมาธิเพื่อค้นพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การรู้แจ้ง การสร้างวินัยในตนเอง การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข มีความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว สมาธิยังเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนเป็นอย่างเป็นระบบ เป็นการเรียนตามแนวคำสอนของพระอาจารย์หลวงปู่ วิริยงค์ สิริธโร โดยมีตำราเรียน ๓ เล่ม ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๑ ปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้น เล่มที่ ๒ เนื้อหาเกี่ยวกับสมาธิ ฌาน ญาณ เล่มที่ ๓

เป็นการเปรียบเทียบสมณะกับวิปัสสนา นอกจากเรียนภาคทฤษฎีแล้ว ยังกำหนดภาคปฏิบัติการ ฝึกภาคสนามเดินธุดงค์ ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ จึงจะจบหลักสูตร ใช้เวลาในการเรียน ๖ เดือน เรียนในวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น.

การศึกษาค้นคว้าผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ผลที่ได้จากการเรียนมีประสิทธิภาพสูงอย่างยิ่ง ทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เช่น ด้านจิตใจก่อนมาเรียนสมาธิเป็นคนใจร้อนวู่วาม วิตกกังวล เคร่งเครียด หงุดหงิด ซอปปน หลังจากเรียนสมาธิแล้ว ทำให้จิตใจผ่องใส สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า หลักสูตรครูสมาธิเป็นหลักสูตรที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ได้ดำเนินการสร้างหลักสูตรครูสมาธิขึ้น มีทั้งภาคทฤษฎี เรื่อง สมาธิ ฌาน ญาณ จนถึงวิปัสสนา ซึ่งได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ เพื่อจะได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติให้มีความสะดวก และมีประโยชน์อย่างแท้จริง จุดประสงค์ต้องการให้มีการทำสมาธิอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ผลที่ได้ก็คือ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมโลก เพราะว่าจิตใจนี้เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความวุ่นวายทำความกระทบกระทั่งจนเกิดความทุกข์ให้แก่สังคมโลก หากได้มีการดำเนินการด้านจิตใจให้มีสมาธิอย่างกว้างขวางขึ้น จะเป็นการแก้ไขต้นเหตุที่ถูกต้องที่สุด จุดประสงค์ของการทำสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ “พลังจิต” อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็จะไม่พบความสำเร็จ และถ้าขาดพลังจิตมากจะเป็นโรคประสาท แต่ถ้าพลังจิตยังมีสูงมาก นั้นหมายความว่า จะทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นต้น นอกเหนือจากการเรียนและปฏิบัติในสถาบันแล้ว นักศึกษายังต้องกลับไปทำการบ้านภาคปฏิบัติคือ เติบจนกรมและนั่งสมาธิในแต่ละวัน แล้วจดบันทึกไว้นำส่งอาจารย์ทุกเดือนจนกว่าจะจบหลักสูตร ซึ่งเป็นกุศโลบายของพระอาจารย์หลวงพ่อให้นักศึกษาได้ทำสมาธิทุกวัน เปรียบเสมือนการรับประทานอาหารทุก ๆ วันของคนเรา ซึ่งประโยชน์ของสมาธิมีมากมายหลายข้อเช่นกัน แต่การสอนตามแนวของพระอาจารย์หลวงพ่อ ได้กำหนดไว้มี ๑๒ ข้อ คือ ๑. ทำให้หลับสบายคลายกังวล ๒. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ๓. ทำให้สมอง ปัญญาดี ๔. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ๕. ทำให้ระงับความร้ายกาจ ๖. บรรเทาความเครียด ๗. มีความสุขพิเศษ ๘. ทำให้จิตใจอ่อนโยน ๙. กลับใจได้ ๑๐. เวลาจะสิ้นลมพบ ทางดี ๑๑. เจริญวาสนาบารมี ๑๒. เป็นกุศล ดังคำกล่าวของพระอาจารย์หลวงพ่อ สรุปความได้ว่า ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิคือ ความอยู่เย็นเป็นสุข ความชุ่มชื้น ความเปล็ดเปล็น ความมีเมตตาธรรม ความซาบซึ้งตั้งใจ สิ่งเหล่านี้เราจะหาจากที่ใดที่หนึ่งไม่ได้ นอกจากสมาธิ เพราะว่าอาการเป็นที่ชื่นใจเป็นสุขนี้ จะเกิดจากสมาธิเท่านั้น ฉะนั้น ประโยชน์ของสมาธิจึงมหาศาลจริง ๆ เมื่อปรากฏการณ์ของสมาธิสามารถให้ประโยชน์แก่โลกสังคมประชากรโลกอย่างแท้จริงและแน่นอน

๕.๑.๒ ผลจากการเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งก่อให้เกิดผลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านจิตใจ โดยภาพรวม มีการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดโปร่ง สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจให้รู้วาระรีบสงบ และไม่ก่อให้เกิดปัญหา จิตใจหนักแน่นไม่คิดมาก ทำให้จิตใจไม่ร้อนรน สามารถลำดับการทำงานว่า ควรทำอันไหนก่อน-หลัง ความจำดีมากขึ้นนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่ได้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เป็นกำลังใจในการดำรงชีพ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้

รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลดความโกรธลงได้ อารมณ์เกลียดถูกผลักดันออกไป ง่ายๆ กับการรำรวยของผู้คนที่มาโอ้อวด จิตใจดีขึ้น เวลาไม่สบายบริกรรมพุทโธเวลานอนทำให้อาการป่วยดีขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น ทำอะไรก็รู้มีสติมากขึ้น มีปัญญามากขึ้นด้วย เดินจงกรม-นั่งสมาธิ ทำทุกวันทำให้เกิดพลังจิต จิตใจสงบ ไม่ใจร้อนวู่วาม บ่นน้อยลง ทำสมาธิทุกๆ วันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เพื่อสะสมพลังจิตให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น นำการสะสมพลังจิตจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอไปใช้ในการควบคุมจิตของตัวเองให้รู้ทันอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะดุ้งกลัวต่อภัยที่จะเกิดขึ้น ในอริยาบถทั้ง ๔ จนสามารถยังยั้งมิให้เกิดกิเลสพอกพูนได้ มีความสุขทางใจและได้สร้างกุศล เพราะได้สวดมนต์ที่ห้องผู้ป่วยหนักตามความต้องการของญาติผู้ป่วย จิตใจสงบ ใจเย็นมีเมตตา

สรุป การนำผลจากการเรียนสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทางด้านจิตใจ มีการพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้จิตสงบ นอนหลับง่าย ไม่วิตกกังวล ไม่เคร่งเครียด มีความเมตตา ช่วยยับยั้งอารมณ์โกรธ ใจหนักแน่น จิตใจมีความสุขมาก ปลอดภัย โปร่ง สามารถระงับความโกรธ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ด้านร่างกาย โดยภาพรวม ทำให้ร่างกายของแข็งแรง การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา ทางจมูก ลิ้น ทำให้เดินแบบมีสติ การขับถ่ายมีความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น การเดินจงกรมมีผลต่อร่างกาย เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว อาการป่วยดีขึ้น มีขั้นตอนการฝึกอย่างมีระเบียบและต่อเนื่อง เดินจงกรมทุกวันๆ ละ ๑-๒ ครั้ง เพื่อเป็นการเปลี่ยนอริยาบถ เพื่อให้เรามีสติอันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ใช้สมาธิตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยไม่กังวลว่าร่างกายนี้จะต้องเสื่อมและหมดสภาพในที่สุด

สรุป ทำให้ร่างกายของแข็งแรงขึ้น การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อาพารน้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเดินจงกรม สุขภาพไม่ค่อยดี การเดินจงกรม และนั่งสมาธิช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เป็นส่วนน้อยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ

ด้านครอบครัว โดยภาพรวม มีความสุขในครอบครัว สามารถปรับตัวทำให้ครอบครัวมีความสุขมาก มีเหตุผลในครอบครัว มีความรับผิดชอบสูงขึ้น มีความเข้าใจดีขึ้นจากที่อารมณ์ที่ร้อน ๆ ถ้ามีคนหนึ่งเย็นแล้ว คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะเย็นไปด้วย มีความอบอุ่น ลูกรับฟังเหตุผลของพ่อแม่ รู้กตัญญูมากขึ้นเป็นแม่ที่ใจเย็น คิดบวกกับลูก ๆ ยอมรับฟัง ควรทำหน้าที่ของแม่ด้วยความมีเมตตา และอยากให้ลูกได้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้วยสมาธิ มีความสุข มีความเข้าใจ และส่งเสริมการทำสมาธิ คนในครอบครัวสามารถมาเรียนด้วยกันได้ ร่วมกันทำบุญ ชักชวนบุคคลในครอบครัวมาเรียนด้วยกัน สอนให้เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ไม่มีปัญหาเรื่องครอบครัวเพราะสามารถเข้าใจได้ว่า มาปฏิบัติธรรม ครอบครัวส่งเสริมให้มาเรียนครูสมาธิ เป็นครอบครัวที่ชอบการทำบุญ ครอบครัวศรัทธา พระอาจารย์หลวงพ่อกุศลมาเรียนด้วยกัน มีภาระครอบครัวมาก แต่ก็สามารถมาปฏิบัติและเรียนครูสมาธิได้ บ้านอยู่ไกลแต่ก็มาเพราะศรัทธา การปกครองคนในครอบครัวด้วยธรรมะ เคารพซึ่งกันและกัน และมีความสามัคคีในครอบครัว ทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น มีความเข้าใจกันดีขึ้นใน

ครอบครัว มีความสุข เห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น ให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน มีการใช้เหตุผลในการพูดคุยกัน ไม่ขัดแย้งกัน นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำบุตร-ธิดา พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง ให้รับรู้ถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจต่อไป ใช้สมาธิประคับประคองให้ชีวิตครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ระมัดระวังการกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน ครอบครัวอบอุ่น ชักชวนกันมาเรียนทั้งครอบครัว

สรุป ทำให้ครอบครัวมีความสามัคคี มีความอบอุ่น มีความสุข ความเข้าใจกันดีและเห็นใจกันเข้าใจกันมากขึ้น การให้อภัย มีความเมตตาต่อกัน รักใคร่ช่วยเหลือดูแลกัน ไม่มีความขัดแย้ง หรือถ้ามีก็จะลดน้อยลง โดยการใช้เหตุผลในครอบครัว นำความรู้ที่ได้รับ ไปแนะนำคนในครอบครัว และเพื่อนบ้าน ให้ไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพต่อไป

ด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวม สามารถนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี เพราะมีสติ มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ารู้สึกดีและยิ้มแย้ม อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ด้วยการมาเรียนครูสมาธิ ไม่มีปัญหา ได้มีโอกาสทำบุญร่วมกับผู้อื่น มีโอกาสได้ทำบุญ รู้จักวางแผนในการทำงาน และด้านการเงิน มีการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักประหยัด ไม่มีปัญหาด้านการเงิน มีที่นาให้เช่า มีวินัยในการใช้เงิน เกิดความประหยัดในการใช้จ่าย การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง ไม่ค่อยมีเงินมากนัก ไม่ได้ไปรูดงค์ รอกีบ รวบรวมเงินก่อนคิดว่าจะไปให้ได้ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาเรียนเพราะบ้านอยู่ไกล รู้จักหารายได้ การรู้จักประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้สมาธิในการหาเลี้ยงชีพอย่างมีสติ ใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีการแบ่งปัน การเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ การอยู่อย่างพอเพียง ครอบครัวอบอุ่น มีขวัญและกำลังใจ การทำสมาธิทำให้เกิดความศรัทธาในการทำบุญบริจาค ทรัพย์สินสร้างตึกโรงพยาบาล นำการปฏิบัติมาใช้กับครอบครัวรู้จักความพอเพียง

สรุป การนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้นพลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ารู้สึกดี อยากให้นำหลักสมาธิมาปฏิบัติทุกคน เพราะจะมีความสุขพิเศษ ทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี นำไปใช้ในกิจการงานต่าง ๆ รู้จักความเพียงพอประหยัด มีวินัยในการใช้เงิน การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น อยู่แบบพอเพียงทางสายกลาง

ด้านสังคม โดยภาพรวม ทำให้เรารู้จักการเสียสละมากขึ้น ทำให้เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสันติสุขเกิดขึ้นในสังคมของเรา อยู่กับสังคมที่วุ่นวายเราก็กสงบเย็นได้ การพูดคุยการปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมได้ทุกสภาพแวดล้อม การอภัยซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ได้บำเพ็ญความดีต่อสังคม ช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ มีเมตตา มีความรับผิดชอบ มีสังคมกับบุคคลใหม่ ๆ มีหลายอาชีพทั้งหญิงและชายมาเรียนด้วยกัน สอนให้รู้จักการให้อภัย มีความรับผิดชอบ และช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ได้พบปะกับคนที่รู้จักเมื่อมาเรียนครูสมาธิ มีความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แนะนำบุคคลอื่น ๆ มาเรียนครูสมาธิจำนวนมาก รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีญาติธรรมจำนวนมาก มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ประสบการณ์

ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ แนะนำคนมาเรียนมีหลายคนที่สนใจมาเรียน สมาธิ ช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง ทำให้ทุกคนมีเมตตาต่อกัน ได้รู้จักคนมากมายไม่แบ่งแยกบุคคล มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมมากขึ้น แนะนำคนมาเรียนหลักสูตรนี้ ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นพี่เลี้ยงให้กับสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๒๓ การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น รอบข้างตัวมีความสุข ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบ ทำงานเป็นพี่เลี้ยงตามที่ได้รับมอบหมายงาน มีความรับผิดชอบ ต่องานที่ได้รับมอบหมายให้ แนะนำคนรู้จักให้มาเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ รู้จักกับการอยู่กับคนอื่น รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน หรือ การบังคับใช้กฎหมายในความรับผิดชอบ มีการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ แนะนำบุคคลอื่นมาเรียน มีความเมตตากรุณาต่อสังคม มีความสุขกับการได้ทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อนรุ่นเดียวกัน มีความอดทนต่อการทำงานและการเรียน รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นพี่เลี้ยงนักศึกษา รู้จักอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบมากขึ้น พาคนไข้ที่โรงพยาบาลทำสมาธิตอนเช้าทุกวัน

สรุป การมาเรียนครูสมาธิทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น ทำให้รู้จักการเสียสละมากขึ้น เกิดความสามัคคีในเพื่อนร่วมงาน ได้ประสบการณ์ชีวิต ได้มีเพื่อนหลายคนจากหลากหลายอาชีพ สมาธิ ช่วยให้สังคมสงบสุข การอ่อนน้อมถ่อมตน ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคม การเคารพกฎหมายบ้านเมือง มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ไม่เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ใช้วิชาสมาธิในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปกครอง การบังคับบัญชา ประสานงาน และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๕.๒ อภิปรายผล

ทัศนะของพระพุทธศาสนา กล่าวถึง สมาธิ ในสมาธิสูตรว่าด้วยสมาธิ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ บ้าง ที่มีบริหาร บ้างแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะที่มีบริหาร อะไบบ้าง คือ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ’ บ้าง ว่า ‘อริยสัมมาสมาธิที่มีบริหาร’ บ้าง” ความหมายสมาธิคือ “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ” นิยามคำว่าสมาธิไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ” และได้อธิบายไว้ว่า สมาธิ ความมีสติตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา

การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ กัน ขอให้พิจารณาตัวอย่างการใช้ประโยชน์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การ

เจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ ๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อทิวรรวมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) ๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อการได้ญาณ ทัสสนะ ๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอ เมือง จังหวัดนครพนม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้ทราบว่า มีประสิทธิภาพในการเรียนการสอนเป็นอย่างดี เกิดผลในด้านต่าง ๆ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะโดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โดยภาพรวม มีข้อเสนอแนะหลายประเด็น สรุปได้ ดังนี้

๑. รัฐบาลควรบรรจุการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิ ในสถาบันการศึกษาของรัฐ เป็นหนึ่งในวิชาหลักของหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับ บทเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่ระดับอนุบาล จนถึงชั้นมหาวิทยาลัย

๒. หน่วยงานของรัฐควรนำหลักสูตรไปอบรม บุคลากร ก่อนที่จะเริ่มทดลองปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงานนั้น ๆ เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของแต่ละบุคคล มีสติในการทำงาน และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๓. องค์กรสงฆ์ควรนำหลักสูตรครูสมาธิ บรรจุในหลักสูตรการเรียนธรรมศึกษาของพระภิกษุสามเณร จะเป็นประโยชน์ต่อวงการพระสงฆ์อย่างยิ่ง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. สถาบันพลังจิตตานุภาพ ควรมีหลักสูตรการสอนสมาธินอกสถานที่แก่ประชาชนตามศูนย์ชุมชน ศูนย์การเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการเรียนช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ๓ วัน แต่ได้ผลดีเพื่อให้ประชาชนได้รู้จักแนวทางการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร

๒. เอกชนควรนำหลักสูตรไปใช้สอนในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมเกี่ยวกับเครื่องจักรกล จะทำให้พนักงานมีสติ และมีความรอบคอบในการทำงาน ตลอดจนถึงความปลอดภัย ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓. การสอนสมาธิ และการเผยแพร่การสอนสมาธิทางสื่อออนไลน์ ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจให้ความรู้ในเรื่องสมาธิอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในลักษณะต่อไปนี้

๑. ควรศึกษาการเปรียบเทียบวิธีการสอนสมาธิในสมัยพุทธกาลกับในสมัยปัจจุบันเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

๒. ควรศึกษาการสอนสมาธิของครูผู้สอนสมาธิ ที่เป็นพระสงฆ์กับฆราวาส มีวิธีการสอนที่ต่างกันอย่างไร

๓. ควรศึกษาแนวทางการสอนหลักสูตรครูสมาธิ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรพระพุทธศาสนาต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเดปิก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

พระพุทธโฆสะเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

(๒) หนังสือ:

เนก ณะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน. บุญนิธิพุทธจักร, กรุงเทพฯ, ๒๕๑๘. หน้า ๔๓-๔๙.

พรหมณี ภาณุวัฒน์สุข. สมาธิกับสุขภาพ. สำนักการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี, ๒๕๕๑.

พี วชิรญาณมหาเถร. “สมาธิในพระพุทธศาสนา”. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พิน ดอกบัว. พระพุทธศาสนากับคนไทย. กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาการ, ๒๕๔๒.

พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระเทพเจติยาจารย์. **อรรถชีวประวัติพระเทพเจติยาจารย์ (วริยงค์ สิริธโร)**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. สมุทรปราการ: บางป่อ, ๒๕๕๒.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**. พระนคร : สยาม, ๒๕๓๖.

พระครูมงคลเขมคุณ และคณะ. **การฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระนิสิตประจำปีการศึกษา ๒๕๕๐**. หนองคาย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร). **หลักสูตรครูสมาธิเล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐-๑๑, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิณณิ, ๒๕๕๖.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: เซเว่นพรินติ้งกรุ๊ป, ๒๕๒๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **คู่มือชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **คู่มือชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓.
- พระมหาสมทรง สิรินโร. **บทบาทของวัดและพระสงฆ์ไทยในอนาคต**. เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง บทบาทของวัดและพระสงฆ์ไทยในอนาคต. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา, ๒๕๒๕.
- พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุลจิตโต). **พระพุทธศาสตร์ร่วมสมัย ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ**. ปทุมธานี : กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย, ๒๕๕๐.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **สมาธิในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล สังฆปริณายก. **หลักการทำสมาธิเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สวีชาญการพิมพ์, ๒๕๒๙.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- วิเชียร ขาบุตรบุณฑริก. **พุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๕.
- อุบล เลี้ยววาริณ. **ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕.

(๓) วิทยานิพนธ์:

- ฉัตรนคร องค์กร. “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของพระปัญญาชโร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- ฐิตีรัตน์ รักใจตรง. “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- นภดล เจนอักษร. **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิธีสอนศีลธรรมระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๖.
- บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูปลัดชะลอ เตชพล (ปิ่นวิเศษ). “บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระเทพสุวรรณโมลี (สะอึ้ง สิรินนโท)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว). “ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของ พระโสภณมหาเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี และคณะ. **ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน**. ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ทินนาโก). “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธธรรม ของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาธรรมเทศ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

สำราญ วงศ์คำพันธ์. “กระบวนการสอนตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนไมตรีจิตไทย-อเมริกัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

(๔) รายงานวิจัย:

ฉันทนา กลุ่มจิต. “รูปแบบการจัดการศึกษาและเผยแผ่ศาสนธรรมของวัดในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาวัดป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านฝือ จังหวัดอุดรธานี”. **รายงานวิจัย**, กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการการศึกษา, ๒๕๕๖.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ขั้นตอนของการเดินจงกรม. **สถาบันพลังจิตตานุภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mettadham.ca/walking%20meditation.htm> [๔ ก.ค.๒๕๖๑].

ขั้นตอนของการนั่งสมาธิ. **สถาบันพลังจิตตานุภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mettadham.ca/walking%20meditation.htm> [๔ ก.ค.๒๕๖๑].

สำนักงานจังหวัดนครพนม, **แผนที่จังหวัดนครพนม แสดงเขตการปกครองและสถานที่สำคัญ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://nakhonphanom.go.th/nakhonphanom/nakhonphanom58.pdf> [๔ ก.ค. ๒๕๖๑].

ศาลากลางจังหวัดนครพนม, **ภูมิประเทศ จังหวัดนครพนม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/best45scz/phumiprathes> [๔ ก.ค. ๒๕๖๑].

(๖) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ เทพภรณ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธ์, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางดรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายธวัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, รับราชการ ตำแหน่งผู้อำนวยการเลือกตั้งประจำจังหวัดสกลนคร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สกลนคร, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑

สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางปาริชาติ น้อยสา, อาชีพอิสระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวศิริกาญจน์ ชิวเรืองโรจน์, พยาบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม,
๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาตา, ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน
๒๕๖๑.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณจินตนา รุ่งชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร หอพนันน์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

พระราชนิพนธ์
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เกศรวมโชค ๐๖๔-๙๖๐๔-๒๔๓๙

E-mail: kotkeng@gmail.com

อนุญาตให้สืบค้น
จินตนา รุ่งชัยภูมิ

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๒๒



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณพันธ์เพ็ญ ๖๗๖๐๐๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมถึงการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จ.น.เพ็ญ ๖๗๖๐๐๐

เจริญพร

๑๘ มีนาคม

(พระราชบัณฑิต)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศวัฒนไพฑูรย์ ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๕๖๑๕

E-mail: kodkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค้ายบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร

คุณณรงค์เฟื่อง อนุเมธี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร ฮอฟมันน์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษามลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาราตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๔-๒๔๓๕

E-mail: kaikeng@gmail.com

อ.อัครวิทย์ อนุเมธี

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณอารณี กังวณนิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร หอพันธ์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษามลลัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริยชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๙๐๔-๒๔๐๙๔

E-mail: kakeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบงหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๓๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *คุณ อรุณ ฤกษ์*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพันธ์ รัศประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวิวัฒนาการ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตเคราะห้จากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

พระราชนิพนธ์
(พระราชรัตนธำรง,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศวัฒน์ไพฑูรย์ ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๐๓๔

E-mail: kakeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๘ หมู่ ๓ ตำบลค้ายบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๕๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๕๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร ดุจดาวพร สมนนิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร ฮอฟมันน์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์อาสาสมัคร
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษารังนี้ จึงขออนุญาตเก็บจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนธงกรรมโคธ.)

(นางดุจดาวพร สมนนิต)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๖๓๔

E-mail: kotkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๘ หมู่ ๓ ตำบลค้ายกหวาน

อำเภอนือเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๓๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณธวัชชัย ไททอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาววรรณพร สอนพันธ์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอนือเมือง จังหวัดหนองคาย" เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษานี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้ นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชนิพนธ์)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.ธวัชชัย นิสิตร่วมใจ ๐๔๔-๔๙๕๓๒๒๕

E-mail: kengkeng@gmail.com

๑๙ มี.ค. ๖๑ สอนพันธ์

(คุณธวัชชัย ไททอง)
๖ พ.ค. ๖๑

(คุณธวัชชัย ไททอง)
๖ พ.ค. ๖๑

46-4324

ที่ ศก ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลคำอ้อบหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunkac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร ๙๖๑๘๖๐๕ ๕-๔๖๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของสถาบันตั้งจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษานี้ จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมถึงการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชมงคลธรรมา)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๐๒-๒๒๒๔

E-mail: kzkeng@gmail.com

106/๒๕๖๑/๓๕
20.๓.๒๕๖๑
(Chonkarn S.)

21 - 4283

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำยบหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunkac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทรวินยานิพนธ์

เจริญพร คุณพ่อนิธิ กอริวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษามลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของสถาบันจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลจากท่านเพื่อไปจัดทำรายงาน อนุญาตให้นิสิตของท่านมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชนิพนธ์)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าพนักงานบัณฑิตศึกษา ดร.อริยชัย เลิศวัฒน์ไพฑูรย์ ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๒๒๕

E-mail: kengkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *สุภาววรรณ อธิวง*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวัฒมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สาสมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้านี้ จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

อ.สุภาวดี

นส. ๖๒๐๘๐๐๐๐ อธิวง

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริยชัย เลิศกรมโชค ๐๖๔-๔๖๔๔-๒๐๓๕

E-mail: kengkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณนายสุวิมล น

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษามลสมณธรรมวิธีการสอนครูสมณิ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมณิ อาจารย์สาสมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาค้นคว้านี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ข้าพเจ้า นางสาว นันทนา

เจริญพร

ศรีอนันต์ น

พระราชนิพนธ์ (พระราชธิดา) นิสิตปริญญาโท

(พระราชนิพนธ์) (เพื่อเก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย ในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

นางสาว ศรีอนันต์ น

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.วิชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๔-๒๐๓๔

E-mail: kwkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำยบหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณนายสม ใสศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๔๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวิวัฒนาการ อำเภอมือ จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชนัดดาองค์ที่ ๑๐๐)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร. อริย์ชัย เลิศวัฒน์ไพฑูริ ๐๒๔-๔๙๕๓-๒๕๓๕

E-mail: kateng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลค้ายบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *นางวรรณพร หอพนันท์* *ศึกษานิเทศก์*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร หอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวัฒนาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สาสมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.วิรัช เมธีกรมโชค ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๐๓๓

E-mail: kengkeng@gmail.com

จำแนกไว้

นาง วรรณพร

ศึกษานิเทศก์

อนุญาตให้ดำเนินการ

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณปาริชาติ น้อยคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตตานุภาพวัฒมหาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ
และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา
อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชวังรัตนโกสินทร์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริยชัย เกศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๐๔-๒๔๓๕

E-mail: karkeng@gmail.com

๐๔/๓/๖๑ ๑๖ มี.ค. ๖๑
ปาริชาติ น้อยคำ

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำยบหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunkac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณภัทรวิทย์ พิมพ์ประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร หอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์อาสาสมัคร และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาครั้งนี้ จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลจากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๔๖๔๒๔๓๕

E-mail: kekeng@gmail.com

๐๔๓๐๘/๒๒๖๖๖๖๖/๕๕

ภัทรวิทย์ พิมพ์ประดิษฐ์

ที่ ศร ๖๑๑๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๔๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๔๕๒๒๒

www.mcunk.ac.th

๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร คุณอัครินทร์ ปรากฏการณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางวรรณพร สอพนันท์ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๑ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมถิ เพื่อนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ของสถาบันหลังจิตदानภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” เพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักศึกษาครูสมาธิ อาจารย์สมาธิ และบุคคลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาริธีนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณา อนุญาตให้หนังสือของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

(พระราชรัตนาลงกรณ์ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

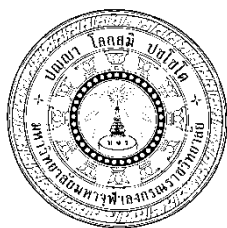
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตพนองคาช

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๔-๔๖๔-๒๔๓๕

E-mail: kdkeng@gmail.com

ภาคผนวก ข.
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาราตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาราตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม ๓) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาราตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้แบ่งเป็น ๒ ตอนประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมุ่งนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงาน และสถานภาพของท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามทุกข้อตามสภาพจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางวรรณพร ฮอฟมันน์

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ :
 ผู้สัมภาษณ์ : นางวรรณพร ฮอฟมันน์ ผู้วิจัย
 บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก / บันทึกเสียง)
 วันสัมภาษณ์ :
 สถานที่ :

ตอนที่ ๒ ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

คำถาม

๑. ท่านมีอาชีพอะไร และเคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือไม่ หรือท่านมีหลักการปฏิบัติธรรมอย่างไร ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. เหตุใดท่านจึงมีความสนใจมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ช่วงเวลาในการเรียนหลักสูตรครูสมาธิเหมาะสมหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. วิธีการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม ท่านเข้าใจหรือไม่ หากเข้าใจ ท่านเข้าใจอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. การสอนและการถ่ายทอดความรู้ของครูผู้สอนส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิในการเรียน
ของท่านหรือนักศึกษาหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. หลังจากท่านเรียนจบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ท่านจะนำผลจากการเรียนหลักสูตรนี้
หรือท่านจะนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง เช่น

ด้านจิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านครอบครัว

ด้านเศรษฐกิจ

ด้านสังคม

๖. ท่านคิดว่า หลังจากการเรียนรู้หลักสูตรครุสมาธิ ในชีวิตประจำวันของท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่าง

๗. ข้อเสนอแนะ

ขอขอบคุณและอนุโมทนาในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางวรรณพร ฮอฟมันน์

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ภาคผนวก ค.

ภาพการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธุ์,
ค้าขาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๗ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางภัทรวดี พิมพ์พระคำ,
ธุรกิจส่วนตัว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางดารณี ตั้งตรงมิตร, ข้าราชการบำนาญ (พยาบาล)
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางตรุณี บุญนคร, รับจ้างทั่วไป
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



๑. สัมภาษณ์ นางหงส์สุดา บุญมีผล, ข้าราชการบำนาญ (สาธารณสุข)
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.
๒. สัมภาษณ์ นางสาวนศรี นักบุญ, แม่บ้าน
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.



- สัมภาษณ์ นางอัญญาวิ ไพฑูรย์ธนาธา, ธุรกิจส่วนตัว
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นายสมบิณ วิเศษสุนทร, เกษตรกร.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางทิวพร สมานมิตร, พยาบาล.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางนพสิทธิ์ กอศิริวงศ์, ธุรกิจส่วนตัว.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ เทพกรรม, ค้าขาย.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางสาวสุนันทา ทิณบุรณ์, รับราชการ.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางสาวสิริกร ฤทธิธาดา, พยาบาล.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางบุญธรรม ไสหมี, เกษตรกร.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์นางสาวศิริกาญจน์ ชิวเรื่องโรจน์, พยาบาล.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๙ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางสาวนภาพรรณ ผิวบาง, ชูริกิส่วนตัว.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางรัศมี ลาตยาศรี, แม่บ้าน.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางมาลี เจริญไชย, ค้าขาย.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นายรัชชัย ไกรกลาง, รับราชการ.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นายนคร บุญมีผล, รับราชการ ตำแหน่งผู้อำนวยการเลือกตั้งประจำจังหวัดสกลนคร.
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สกลนคร, ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางปาริชาติ น้อยสา, อาชีพอิสระ.
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางนัยนา สร้อยสูงเนิน, ค้าขาย.
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ ร้อยเอกพิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ข้าราชการบำนาญ (ทหาร).
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางสาวจินตนา รูปชัยภูมิ, ข้าราชการบำนาญ (ครู).
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ สกุลชัยวัฒนา, แม่บ้าน.
 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม, ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑. (เสื้อสีน้ำตาล)

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางวรรณพร ฮอฟมันน์ (Mrs. Wanapron Hoffmann)
- ว/ด/ป : วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๖
- สถานที่เกิด : ตำบลวาริชภูมิ อำเภวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร
- การศึกษา : ปริญญาตรี วท.บ. วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสุขศึกษา (วิทยาลัยครูอุดรธานี) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
- : ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง (เทียบเท่าปริญญาตรี) วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
- : ประกาศนียบัตรหลักสูตรครุสมาธิ, หลักสูตรสมาธิขั้นสูง, หลักสูตรอุตมสมาธิ, หลักสูตรปฐกสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๓๒ วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
- ประสบการณ์ทำงาน : รับราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี และการพยาบาลชุมชน
- เวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอุดรธานี
- : พ.ศ. ๒๕๔๗ ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ๗ว.
- : พ.ศ. ๒๕๕๓-ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ข้าราชการบำนาญ) สังกัดโรงพยาบาล ศูนย์อุดรธานี จังหวัดอุดรธานี
- เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๙ คณะพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วิทยาเขตหนองคาย
- สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑ สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.บ.)
- คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชา พระพุทธศาสนา
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วิทยาเขตหนองคาย
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๙๙/๑๔๙ หมู่บ้านสุขเกษม หมู่ที่ ๑๖ ตำบลหนองนาคำ อำเภอเมือง
- จังหวัดอุดรธานี หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐-๐๑๐-๒๙๑๖ และ
- E-mail: Wanapron06@hotmail.com