



ผลการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม
(หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

The Outcome of Basic Meditation Practice
based on the Teaching of Somdet Phra Nāṇavajirottama
(Luangphor Viriyang Sirindharo) of Communities in the Area of
Wat Pom Wichien Chotikaram, Mueang District,
Samut Sakhon Province

¹อัญชลี หัตถสา Anchalee Hudsa

²พระมหาวิริธินันท์ วรินทร์ Phramaha Weeratis Varinto

³กฤติยา ถ้ำทอง Krittiya Tumtong

¹²³วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College, Mahachulalongkomrajavidyalaya University

¹Corresponding author, e-mail: aunaun2524@gmail.com

Received April 21, 2023; Revised May 13, 2023; Accepted: June 02, 2023



บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ 3 ประการ 1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม 3) เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดมของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยอาจารย์สาสมาธิและผู้เข้าฝึกอบรมหลักสูตรสมาธิในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 รูปแบบ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีการที่สามารถขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคือการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง 2) วิธีการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดมพบว่า วิธีการสอนเน้นการฝึกสมาธิในแบบสมถกรรมฐาน ใช้รูปแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอานาปานสติ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ คือ “พลังจิต” โดยมีตำราเรียนภาคทฤษฎี 3 เล่ม และภาคปฏิบัติ ใช้เวลาในการเรียนตลอดหลักสูตร 6 เดือน 3) ผล

การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยงค์ สิรินธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป่าอมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่างๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านอาชีพ การงาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและประเทศชาติ ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ผลการฝึกสมาธิ; สมาธิขั้นพื้นฐาน; สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยงค์ สิรินธโร)

Abstract

This study the researcher set the objective as follows: 1) to investigate the teaching about meditation practice in Theravada Buddhism; 2) to explore the methods for basic meditation practice based on the teaching of Somdet Phra Nāṇavajirattama; and 3) to study the outcome of basic meditation practice based on the teaching of Somdet Phra Nāṇavajirattama of communities in the area of Wat Pom Wichien Chotikaram, Mueang District, Samut Sakhon Province. The study employed qualitative research method in chosen by purposive sampling comprising meditation teachers and meditation instructor course students, totaling 12 persons. The research results were found as follows; 1) From investigating the teaching about meditation practice in Theravada Buddhism, it is found that there are two types as follows: Samatha-kammaṭṭhāna and Vipassanā-kammaṭṭhāna. Meditation is a practice that can help people in developing their minds. According to Buddhism, is to attain the highest goal, which is liberation from all defilements and sufferings. 2) From exploring the methods for basic meditation practice based on the teaching of Somdet Phra Nāṇavajirattama (Luangphor Viriyang Sirindharo), This meditation instruction course focuses on samatha-kammaṭṭhāna and applies ānāpānasāti (mindfulness of in and out-breathing). The true goal of meditation practice is to achieve the 'willpower.' The course has 3 books including both theory and practice, The course lasts six months. 3) From studying the outcome of basic meditation practice based on the teaching of Somdet Phra Nāṇavajirattama (Luangphor Viriyang Sirindharo) of communities in the area of Wat Pom Wichien Chotikaram, Mueang District, Samut Sakhon Province, The leading to behavioral changes such as physical, mental, family, career, economic, and social changes through both theoretical and practical study. and can continue to practice in their daily lives after the course. it is discovered that the outcome is very efficient.

Keywords: The Outcome of Meditation Practice; Meditation Practice; Phra Nāṇavajirattama (Luangphor Viriyang Sirindharo)



บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกอบรมมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือการศึกษาเรื่องระเบียบวินัยในการควบคุมอินทรีย์ และการบังคับตนเองได้จนกระทั่งมีกายวาจาปรกติเรียบร้อยงดงาม (ศีลสิกขา) มีสุขภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี และมีคุณภาพจิตดี มีความสุขสบาย สงบเยือกเย็น มีความรักใคร่เมตตา มีความขยันขันแข็ง อดทน เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่แก่ผู้อื่น (จิตสิกขา) มีสติปัญญารู้จักแยกแยะพิจารณา รู้จักคิด คิดได้ศึกษาเป็น รู้เข้าใจเรา เข้าใจเขา เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตและเข้าใจสังคม (ปัญญาสิกขา) เป็นการครองชีวิตอย่างประเสริฐ (พรหมจรรย์) ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาไปตลอดชีวิต (LIFE LONG EDUCATION) (พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต), 2547) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ ทรงมีพระปรีชาสามารถยอดเยี่ยมในการสั่งสอนสรรพสัตว์ และประสบผลสำเร็จในการสอนอย่างสูงสุด พระนามอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้าที่ชาวพุทธได้ขนานนามถวาย และชาวพุทธนิยมกล่าวเรียกกันเสมอคือ “พระบรมศาสดา หรือพระบรมครู” ซึ่งหมายถึงศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ หรือเป็นบรมครู ในภาษาบาลีก็มีบทพุทธคุณถวายพระเกียรติว่า “สตาถา เทวมนุสสาน” แปลว่าเป็นศาสดาแห่งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และมีคำเสริมพระพุทธคุณว่า “อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ” แปลว่า เป็นสารถีฝึกคน ไม่มีใครยิ่งกว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549) ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นความยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน เป้าหมาย คือ เรื่องการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่านิพพาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2554) ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุสิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีด้านปัญญาประดิษฐ์และการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้าตามยุคสมัย แต่ดำรงชีวิตของประชาชนทั่วไปยังมีความทุกข์ทางด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคระบาดติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (CORONAVIRUS DISEASE: COVID-19) ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจเป็นอย่างมาก อีกทั้งประชาชนส่วนใหญ่ยังมีเหตุปัจจัยอีกหลายๆ อย่าง เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยล้า ความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็น ความเบื่อหน่าย ความรัก ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและการป้องกันทางจิตใจ จากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ให้คล้อยตามเมื่อสิ่งนั้นเข้ามากระทบจิตใจ ซึ่งก็คือโรคที่เรียกว่าโรคใจ ทั้งนี้ในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือจัดการความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิเจริญภาวนา ซึ่งทำให้เกิดการมีสติในการตัดสินใจ การแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์จึงมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร เป็นพระนักเผยแผ่พุทธธรรมอีกรูปหนึ่งที่ได้รับการศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมจนมีความรู้แจ่มแจ้งลึกซึ้งเยือกเย็นเห็นพระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่ดีงามมีคุณค่ามีประโยชน์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐทางจิตใจที่สามารถนำแนวทางการฝึกสมาธิขึ้นพื้นฐานมาประยุกต์และแก้ไขปัญหาของ

ชุมชนสังคมประเทศชาติได้ทั้งเป็นพระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญในการพูดมีความสามารถอธิบายธรรมให้เป็นที่เข้าใจง่ายแก่บุคคลทุกระดับชั้นการแสดงธรรมของท่านจึงปรากฏเป็นที่นิยมชมชอบเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ที่ได้สดับเป็นอย่างยิ่ง สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) เคยถามหลวงปู่มั่นว่า “ต่อไปพระผมจะเขียนเป็นหลักการให้ชาวโลกเขาทำกันจะได้ไหม” หลวงปู่มั่นท่านตอบว่า “ต้องเอาแบบขั้นพื้นฐานสำหรับเป็นประโยชน์แก่มหาชน สำหรับขั้นสูงให้มีน้อยโอกาสที่เธอจะทำนั้นมียู่ แต่ต้องทำขั้นพื้นฐานเพื่อคนส่วนมากในโลกจะได้สงบ และเธอต้องไปอยู่กรุงเทพฯ เพราะคนกรุงเทพฯ ที่มีวาสนาบารมี มียู่ไม่น้อย” จากคำปรารภของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ว่า ถึงสมาธิขั้นสูงนั้นมียู่จริงแต่คนส่วนมากจะไม่เข้าใจ ให้สอนแต่ขั้นพื้นฐานเพื่อชนทั้งหลายจะได้เข้าใจและมีความสุข (พระธรรมมงคลญาณ (วริยงค์ สิริธโร), 2547) จากคำตอบของหลวงปู่มั่นในครั้งนั้น เป็นที่ปรากฏชัดแล้วว่า สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) สามารถถ่ายทอดหลักการ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาให้กับบุคคลทั่วไปไม่ว่าจะเป็นทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยผ่านสถาบันพลังจิตตานุภาพ (WILLPOWER INSTITUTE)

การทำสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) นั้นเป็นการทำสมาธิแบบพื้นฐานง่ายต่อการปฏิบัติ โดยเน้นการเรียนรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันไป ตั้งแต่เริ่มต้นของผู้ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกวัย เป็นการเรียนรู้แบบสมาธิไฮเทค เข้าใจง่าย โดยมีหลักการว่า การบริกรรมก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดพลังจิต พลังจิตก่อให้เกิดกระแสขึ้นเป็นฌานโดยมีจุดประสงค์ในการเผยแผ่การทำสมาธิให้แก่ประชาชนคนหมู่มาก ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ทุกคนมีพลังจิตมากพอ สำหรับการประกอบกิจการงานต่างๆ รวมถึงการช่วยในการพัฒนาสติปัญญาสำหรับคนทั่วไปและเยาวชน นอกจากนี้พลังจิตที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ จะคอยช่วยควบคุมจิตใจให้มีความสุข มีความสงบ มีความยังคิด ลดละกิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งจะช่วยให้การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดความสันติสุขแก่สังคม ทำให้มนุษยชาติทั่วโลกมีความสามัคคีต่อกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร มีประชากรมีจำนวนประชากร 51,479 คน แยกเป็นประชากรชาย 25,492 คน ประชากรหญิง 25,987 คน (สถิติประชากรจากทะเบียนบ้านแยกรายพื้นที่ จากสำนักทะเบียนท้องถิ่นเทศบาลนครสมุทรสาคร, 2564) และศูนย์การฝึกสมาธิของฝึกสมาธิตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) โดยมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ มีสาขาทั้งในและต่างประเทศ รวม 280 สาขา (ข้อมูลปี 2564) ซึ่งสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 211 วัดป้อมวิเชียรโชติการาม ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ใจกลางเมืองสมุทรสาคร การเดินทางสะดวก มีประชาชนสนใจเข้าร่วมสวดมนต์เย็นที่วัดและมีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอหลังจากเสร็จสิ้นภาระหน้าที่การทำงานหรือการเรียนในแต่ละวัน แต่ในช่วงปลายปี 2019 ที่ผ่านมามีพื้นที่ประสบปัญหาการแพร่ระบาดของการระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทำให้ประชาชนไม่สามารถเดินทางไปสวดมนต์และฝึกสมาธิที่วัดได้เหมือนปกติ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาวิเคราะห์การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ตลอดจนหลักการและวิธีการการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน



แบบสมาธิไฮเทคให้สามารถปรับเข้ากับยุคสมัยปัจจุบันและทันเหตุการณ์ ที่เรียกว่า การปฏิบัติสมาธิได้จากที่บ้าน (MEDITATION FROM HOME) เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของการระบาดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลความสำเร็จในการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) เฉพาะชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร เป็นกรณีศึกษาเพื่อเป็นองค์ความรู้รวบรวมหลักการและวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำมาศึกษาและปฏิบัติต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาวิธีการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร)
- 3) เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน มีรายละเอียด ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในสมาธิหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทและการฝึกสมาธิตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร)

2. การศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึกของผู้เข้าร่วมฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการสัมภาษณ์ประชาชนผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐาน ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) ตามลักษณะการเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม จากวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และการสนทนากลุ่มจากผู้มีเคยปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานจำนวน 9 คน แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการสอนและหลักการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับผลการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการนำผลการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระ

ญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นผู้บริหารและคณาจารย์หลักสูตรการเรียนการสอนในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร โดยขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าฝึกอบรมตามหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสาครและศึกษารวบรวมข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา นำเสนอข้อมูลและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 หลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่กระสับกระส่าย เนื่องจากธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแนบแน่นของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีไม่เพียงเรื่องสมาธิ เท่านั้นที่น่าสนใจเนื้อหาเรื่องอื่นก็มี ความน่าสนใจ หนึ่งในนั้น คือเรื่อง “เป้าหมาย” และ “การนำไปใช้” ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดที่เรียกว่า “วิมุตติ” นั่นคือความหลุดพ้น อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 รูปแบบ คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีการที่สามารถขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ประโยชน์ของปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคือการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

วัตถุประสงค์ที่ 2 วิธีการสอนและหลักการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ของชุมชนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสาคร ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ซึ่งเป็นการสอนสมาธิ ที่มีรูปแบบที่ทันสมัยแต่ก็เดินตามรอยพระบาทพระศาสดาและหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก วิธีการสอนเน้นการฝึกสมาธิในแบบสมถกรรมฐาน ใช้รูปแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอานาปานสติ โดยยึดมั่นตามคำสอนพระครูวินัยธรมนั ฐริทัตโต (หลวงปู่มนั ฐริทัตโต) ผู้เป็นพระอาจารย์ ซึ่งแนวทางปฏิบัติจัดอยู่ในในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทธธตามแนวสติปัฏฐาน 4 และมีแสดงไว้ในหนังสือคู่มือปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย โดยเริ่มต้นจากการปฏิบัติต่างๆ พร้อมกับบริการ “พุทธโอ” ซึ่งท่านแนะนำว่า เป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติเป็นธรรมชาติ เหมาะกับทุกคน ทุกเวลา และทุกสถานที่ ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลทันทีที่ลงมือปฏิบัติจิตจะสงบเยือกเย็นและตั้งมั่นยังกุศลธรรมให้เจริญขึ้น และมุ่งตรงไปสู่เป้าหมายหลัก คือ การหมดสิ้นจากกิเลส การพ้นทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน) อีกทั้งการทำสมาธิสามารถสร้างพลังจิตได้จะเห็นได้จากคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) “การทำสมาธิแบบบริการ” การบริการ ทำให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง ทำให้เกิด ความสงบ จุดประสงค์ของหลักสูตรสมาธิ ก็คือ “สะสมพลังจิต” อันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ

วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานของชุมชนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสาคร ตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ตามที่ท่านเป็น



ผู้เขียนหลักสูตรลักษณะที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” หรือรวดเร็วทันสมัยตามโลกาภิวัตน์ มีประสิทธิภาพสูง และขจัดปัญหาการเดินทางของผู้ปฏิบัติที่จะต้องมารวมกลุ่มในสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 สมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของหลวงพ่อริยังค์ สิริธโร นั้นมีวิธีการสอนและสื่อการเรียนการสอนแบ่งได้เป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เริ่มต้นจากผู้ปฏิบัติจะต้องสวดมนต์ทำวัตรบูชาพระรัตนไตร และกล่าวคำปฏิญาณตน ก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง ซึ่งทางภาคทฤษฎีจะมีอาจารย์สาสมาธิจะมีสรุปบรรยายในแต่ละหัวข้อและมีเทปคำบรรยายของหลวงพ่อริยังค์ สิริธโร ทุกวันที่มีการเรียน เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจในการเรียนได้มากยิ่งขึ้น สามารถเรียนได้ทุกที่ ทุกเวลาตามระเบียบกำหนด ไม่ตรง (ตั้ง) ไม่หย่อนเกินไป เรียกว่าพอดี (ทางสายกลาง) ซึ่งการทำน้อยได้แต่ผลมากมหาศาล ใช้เวลาน้อยที่สุด รวบรวมบันทึกทุกแห่งทุกมุม ทุกปัญหามีคำตอบ ถ่ายทอดและเขียนเป็นตำราหนังสือสมาธิทั้ง 3 เล่ม โดยการเรียนการสอนนั้นจะอยู่ในรูปออนไลน์และออนไลน์ตามที่สาขาหรือทางกลุ่มได้กำหนดไว้ การเดินสมาธิหรือที่เรียกว่า เดินจงกรมนั้น เป็นอีกอริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ โดยการเดินตามปกติตามจริตของผู้ปฏิบัติ เดินจงกรมให้เป็นการต่อเนื่องประมาณ 30 นาทีก่อนที่จะนั่งสมาธิ โดยเส้นทางเดินจงกรม สำหรับเดินไป – กลับมา ในระยะทางเดินจงกรมไม่เท่ากัน เพราะจัดให้พอเหมาะกับสถานที่ๆ มีอยู่ การนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการวางจิตในเบื้องต้นนั้นมีการใช้ฐานหมายถึงที่ตั้ง การตั้งจิตไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่งชื่อว่า ที่ตั้งของจิต เมื่อมีที่ตั้งก็เอาจิตวางไว้ตรงนั้น ใช้เวลาในการนั่งสมาธิ เป็นเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยังค์ สิริธโร) ของชุมชนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ผลการวิจัยพบว่า จุดประสงค์ในการทำสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยังค์ สิริธโร) คือ การสะสมพลังจิต ทำให้จิตใจมีพลังและเข้มแข็งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะสมาธิสามารถผลิตพลังจิต สามารถพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้ และระบบสมาธินี้เป็นระบบที่ง่ายที่สุดประโยชน์ต่อประชากรจำนวนมากนั้น ทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม เกิดสันติภาพขึ้นในโลก การปฏิบัติสมาธิน้อยแต่ได้ผลมาก สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาธินี้เป็นของกลาง ไม่แบ่งศาสนา ไม่แบ่งชั้นชั้น ไม่แบ่งเพศ ไม่แบ่งวัย ไม่แบ่งการศึกษา ไม่แบ่งกาลเวลา ทุกคนสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

(1) ภาคทฤษฎี ผู้เข้าฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยังค์ สิริธโร) มีความรู้ ความเข้าใจในหลักสูตรการเรียนตามที่อาจารย์ผู้สอนได้บรรยายในห้องเรียนออนไลน์เป็นอย่างดีเยี่ยม

(2) ภาคปฏิบัติ ผู้เข้าฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยังค์ สิริธโร) สามารถนำแนวทางการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ที่ได้จากการเรียนตลอดหลักสูตรไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหลังจากการเรียนจบหลักสูตร

(3) ผลการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานของผู้เข้าฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานของชุมชนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อริยังค์ สิริธโร) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่างๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านอาชีพการงาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและประเทศชาติ สามารถปฏิบัติ

สมาธิได้อย่างต่อเนื่องหลังจากเรียนจบหลักสูตรและสามารถนำหลักธรรมคำสอนและการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

การฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) มีทั้งภาคทฤษฎี เรื่อง สมาธิ ฌาน ญาณ จนถึงการเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจอย่างง่ายๆ และมีภาคปฏิบัติทั้งเดินจงกรม นั่งสมาธิ หลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วยังสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องวันละ 5-10 นาที เพื่อจะได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติให้มีความสะดวกและมีประโยชน์อย่างแท้จริง จุดประสงค์ต้องการให้มีการทำสมาธิอย่างกว้างขวางกระจายไปทั่วโลกมากยิ่งขึ้น เน้นการปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ตามจริตของตน ผลที่ได้ก็คือ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำความสุขให้เกิดขึ้นในสังคมโลก เพราะว่าจิตใจนี้เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความวุ่นวาย ความกระหกระทั้งจนเกิดความขัดแย้งให้แก่ประชาชนในสังคมโลก หากได้มีการดำเนินการพัฒนาทางด้านจิตใจให้มีสมาธิอย่างกว้างขวางขึ้น จะเป็นการแก้ไขต้นเหตุที่ยั่งยืน จุดประสงค์ของการทำสมาธิตามแนวหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร เน้นการสะสมพลังจิตอันเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็จะไม่พบความสำเร็จ และถ้าขาดพลังจิตมากๆ จะเป็นโรคประสาทหรือโรคทางจิตใจ แต่ถ้าพลังจิตยังมีมากเท่าใด นั่นหมายความว่าความสามารถในการทำงานหรือการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวแน่วแน่ต่อสิ่งกำหนด อยู่ในอารมณ์เดียวไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน หรือเรียกว่า “เอกัคคตา” สมาธิ ยังแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ (1) ชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี (2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (neighbourhood concentration) (3) อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท (attainment concentration) สมาธิในขั้นฌาน เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 การศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักการพระพุทธศาสนาเถรวาท สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่กระสับกระส่าย เนื่องจากธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิท อยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มิใช่เพียงเรื่องสมาธิ เท่านั้นที่น่าสนใจเนื้อหาเรื่องอื่นก็มีความน่าสนใจ หนึ่งในนั้น คือเรื่อง “เป้าหมาย” และ “การนำไปใช้” ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดที่เรียกว่า “วิมุตติ” นั่นคือความหลุดพ้น อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ๆ 2 หลัก คือ การเจริญสมถกรรมฐานและ



การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ประเภทของสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท แบ่งสมาธิเป็น 2 ประเภทคือ (1) สัมมาสมาธิ คือ การที่จิตสงบตั้งมั่นในทางที่ถูกทาง คือ สงบจากกาม จากกุศลธรรม สงบจากอามรณ์นิวรณ์ 5 (2) มิจฉาสมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่นไม่ถูกทางเป็นการตั้งมั่นที่ผิดจะทำให้มีโทษทุกข์ตามมาเช่นปักใจตั้งมั่นในเรื่องความโลภ ความเบียดเบียน ปักใจในความพยายามในกาม ราคะ ระดับของสมาธิมี 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี (2) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ 5 (3) อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่นแนบแนบสนิท ก็จะแน่นแนบกลายเป็นอัปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌาน สอดคล้องกับ พระครูวิเวกธรรมภาสิม (สงัด วิเวโก) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต” จากการศึกษาพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีเนื้อหาหลักธรรมประกอบ ด้วย 1) อาตป มีความเพียร 2) สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ 3) สติมา มีสติ ในการเจริญสติปัฏฐานต้องมีสติเป็นประธานประชุมลงใน 4 ฐาน คือกาย เวทนา จิตและธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา ญาณเห็นแจ้งหยั่งรู้อารมณ์ธรรม อันเป็นอารมณ์ทางกาย ทางใจ หรือรูป นามตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่สวยงาม ไม่น่าปรารถนา ถายถอนตัณหาอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็นรูปขันธ์ และนามขันธ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง (พระครูวิเวกธรรมภาสิม (สงัด วิเวโก), 2558)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 วิธีการสอนและหลักการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิริธโร) ของชุมชนวัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า รูปแบบสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม มีรูปแบบที่ทันสมัยแต่ก็เดินตามรอยพระบาทพระศาสดาและหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก วิธีการสอนเน้นการฝึกสมาธิในแบบสมถะกรรมฐาน ใช้รูปแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอานาปานสติ โดยมีตำราเรียนทั้งหมด 3 เล่ม ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยเล่มที่ 1 เป็นการปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ เล่มที่ 2 เนื้อหาเกี่ยวกับสมาธิ ฌาน ญาณ และเล่มที่ 3 เป็นการเปรียบเทียบสมถะกับวิปัสสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอภิวัฒน์ ธมฺมโชโต (รักษาเคน) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า กัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกหัดจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ และพ้นจากความทุกข์ ประเด็นนี้ เป็นกิจกรรมสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี 2 อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นการปฏิบัติจริง ไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติ หรือการศึกษาจากคัมภีร์ แต่เน้นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อช่วยให้พระสงฆ์และฆราวาสบรรลุความเป็นอรหันต์ และเน้นการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา เพื่อช่วยบุคคลทั้งหลายให้มีการดำเนินชีวิตอย่างปกติ (พระมหาอภิวัฒน์ ธมฺมโชโต (รักษาเคน), 2561)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิริธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ผลที่ได้จากการเรียนมีประสิทธิภาพสูงอย่างยิ่ง ทั้งภาคทฤษฎีและและ

ภาคปฏิบัติ ผู้เข้าฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจถึงลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่างๆ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม อาทิ เช่น ด้านจิตใจ ก่อนฝึกสมาธิ เป็นคนใจร้อนวู่วาม วิตกกังวล เคร่งเครียด หงุดหงิด หลังจากฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) แล้ว ทำให้จิตใจผ่องใส สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย มีความจำดี และสติปัญญาดีขึ้น คิดอะไรได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้อง ทำให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่ลด ความโกรธลงได้ ผู้ปฏิบัติยังได้รับกัลยาณมิตรที่ดี และนำการฝึกปฏิบัติสมาธินี้ไปปฏิบัติต่อหลังเรียนจบหลักสูตรได้อย่างต่อเนื่องเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของฐิติรัตน์ รักใจตรง ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ อานาปานสติ เมื่อทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานซึ่งพระอรหันตเจ้าทรง ท่านได้ขยายความอานาปานสติเป็นยอดแห่งกัมมัญฐาน เป็นภูมิธรรมแห่งมโนการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตร ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้นการศึกษาผู้ที่เข้าฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของเสถียรธรรมสถานฝึกสอนโดยแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่าหลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนาผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ดีขึ้น (ฐิติรัตน์ รักใจตรง , 2548)

องค์ความรู้ใหม่

การฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เน้นการฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การเดินจงกรมเป็นการเดินออกกำลังกายในระยะสั้นๆ สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง และการนั่งสมาธิทำให้ระบบทางเดินหายใจดี อาการอาการเคลียดลดลงทำให้สุขภาพดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. ด้านจิตใจ ให้มีจิตใจที่เข้มแข็งมีสติระลึกรู้ในการกระทำใดๆ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ในด้านความสามารถของจิตใจ เช่น มีความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ มีสมาธิและมีพลัง และในด้านความสุข เช่น ความมีปิติอิ่มใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ ความเบิกบานใจ เกรงกลัวต่อบาป เปลี่ยนจากคนโมโหร้ายเป็นคนที่จิตใจอ่อนโยนมากขึ้น ทั้งด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิต ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูกตเวทีย

3. ด้านครอบครัว ปัญหาครอบครัวลดลง มีความรักและความสามัคคีในครอบครัวเพิ่มขึ้น มีการชักชวนบุคคลภายในครอบครัวมาเรียนทั้งสามี ภรรยาและลูก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธที่ดีภายในครอบครัวได้มากขึ้น

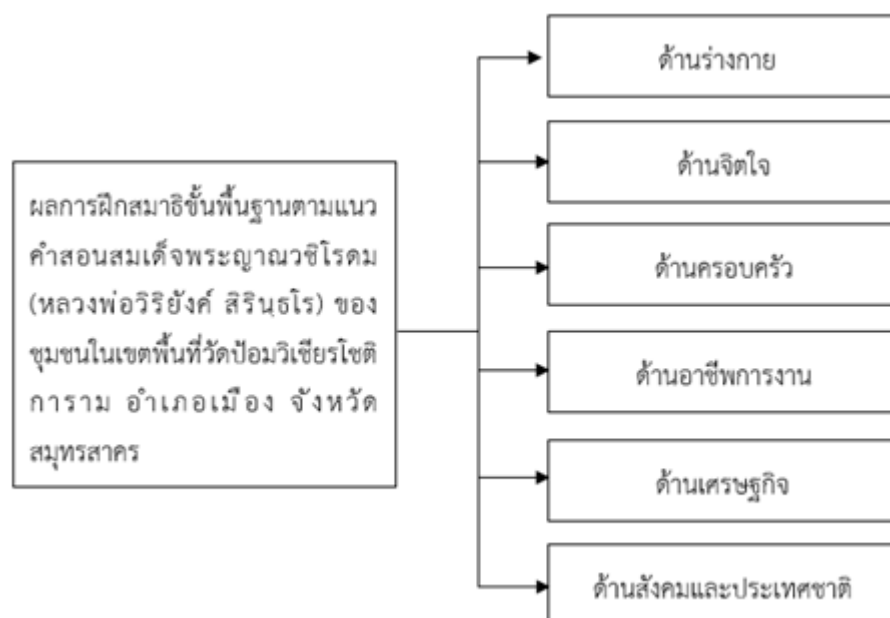
4. ด้านอาชีพการงาน การนำสมาธิไปใช้ในกิจการงานต่างๆ ได้ดี มีความรอบคอบ มีเหตุผลมากขึ้น พลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิทำให้คนที่อยู่ใกล้หรือลูกค้ายึดติด การนำหลักสมาธิขั้นพื้นฐาน



มาปฏิบัติทำให้เราคิดดี พูดดี ทำให้ค้าขายดี อีกทั้งยังลดปัญหาการทำงานระหว่างนายจ้างและลูกจ้างได้เป็นอย่างดี

5. ด้านเศรษฐกิจ รู้จักความเพียงพอประหยัด มีวินัยในการใช้เงิน การจัดการการใช้จ่ายในครอบครัวดีขึ้น รู้จักวางแผนใช้เงินอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักความพอเพียง ลดการจับจ่ายใช้สอยสิ่งที่ฟุ่มเฟือย

6. ด้านสังคมและประเทศชาติ การพูดคุยการปรับตัวเข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมในสังคมได้ทุกสภาพแวดล้อม การอยู่ร่วมกันและกัน อยู่ด้วยกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ได้บำเพ็ญความดีต่อสังคมช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ มีเมตตา มีความรับผิดชอบ มีสังคมกับบุคคลใหม่ๆ มีหลากหลายอาชีพทั้งเพศหญิงเพศชาย วัยและอายุแตกต่างกัน มาเรียนด้วยกันมีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรับผิดชอบมากขึ้น และสร้างกลยุธมิตรใหม่ๆ มีความสามัคคีในชุมชน เป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดความสามัคคีของประชาชนในประเทศต่อไป



ภาพแสดงองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย (Body of Knowledge)

บทสรุป

การฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ได้นำหลักสูตรการเข้าการเรียนรู้แบบสมาธิไฮเทคด้วยการนำเทคโนโลยีของการเรียนแบบออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในหลักสูตรสมาธิให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) อีกทั้งทั้งการฝึกอบรมทางภาคทฤษฎี เรื่อง สมาธิ ฌาน ญาณ จนถึงการเจริญวิปัสสนาผ่านสื่อการเรียนออนไลน์ ซึ่งได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ และมีการฝึกอบรมภาคปฏิบัติทั้งเดินจงกรม นั่งสมาธิ ที่สามารถปฏิบัติเองได้ที่บ้าน หลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วยังสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องวันละ 5-10 นาที เพื่อจะได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติให้มีความสะดวกและมีประโยชน์อย่างแท้จริง เน้นการปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ตามจริตของ

ตน อีกประการสำคัญ ได้มีการน้อมนำเอาหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง (หนทางแห่งความพอดี) พระพุทธเจ้าทรงกำหนดหลักทางสายกลางตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยการรักษา ศีล การปฏิบัติสมาธิ และการเจริญปัญญา เข้ามาอยู่ในหลักสูตรการปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานเพื่อให้ประชาชนในชุมชนเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการ อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสาคร นำหลักปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) สามารถนำไปประยุกต์ใช้และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แบ่งได้เป็น 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและประเทศชาติ

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1) หน่วยงานของรัฐควรนำหลักสูตรการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ไปอบรมให้บุคลากรก่อนที่จะเริ่มทดลองปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงานนั้นๆ เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมแต่ละบุคคล ทำให้มีความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสติในการทำงาน และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2) องค์การพระสงฆ์ควรนำหลักสูตรการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) บรรจุในหลักสูตรการเรียนธรรมศึกษาของพระภิกษุสามเณร จะเป็นประโยชน์ต่อวงการพระสงฆ์อย่างยิ่ง

2) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1) การจัดรูปแบบการสอนสมาธิ และการเผยแพร่การสอนสมาธิตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ควรเพิ่มการเรียนทางสื่อออนไลน์ให้มากขึ้นเพื่อให้ปรับให้ทันเหตุการณ์ปัจจุบันให้มีรูปแบบการนำเสนอความรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิที่ง่าย น่าสนใจทันสมัย และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2) ชุมชนในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร ควรมีหลักสูตรการสอนวิธีฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) แก่ประชาชนตามโรงงาน วัด ศูนย์ชุมชน ศูนย์การเรียนรู้ โดยใช้เวลาในการเรียนช่วงระยะเวลาสั้นๆ 1 วัน อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง

3) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1) ควรศึกษาการเปรียบเทียบวิธีการสอนสมาธิในห้องเรียนและแบบออนไลน์ให้ผลสัมฤทธิ์เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

3.2) ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนสมาธิของครูผู้สอนที่เป็นพระสงฆ์กับฆราวาส มีแนวทางหรือวิธีการสอนที่แตกต่างกันอย่างไร

3.3) ควรศึกษาผลการฝึกสมาธิส่งผลให้ระดับความเครียดในการทำงานลดลงอย่างไร



เอกสารอ้างอิง

- จิตติรัตน์ รักใจตรง (2548). “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูวิเวกธรรมภาณี (สัจจ วิเวโก). (2558). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *คู่มือชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบ้นลือธรรม.
- พระมหาอภิวัฒน์ ธมฺมโชโต (รักษาเคน). (2558). “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พุทธธรรมฉบับเดิม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร). (2547). *5 ปีในประเทศแคนาดา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด.
- พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุลจิตโต). (2547). *พระพุทธศาสนาร่วมสมัย 2*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

