

หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ
โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)
เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

Principles of Meditation Teaching at the WillPower Institute by
Somdej PhraNyanavajirodom (Viriyang Sirintharo), for Life
Development According to Buddhist Psychology

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ วิชชดา ฐิติโชติรัตน³

Chaladtorn ouripong Na Ayudhya,

Maytawee Udomtamanupab and Witchuda Titichoatrattana

(chaladtournouripong@gmail.com and

maytawee_udo@dusit.ac.th)

Received: July 09, 2023
Revised: August 12, 2023
Accepted: September 06, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) และศึกษาพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์และจิตวิทยา 2. เพื่อสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงมาให้อินโฟร์ม่านต์ (Key Informants) จำนวน 17 รูป/ท่าน เครื่องมือที่นำมาใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างปลายเปิด มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดค่าความตรงตามเนื้อหา (CVI) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามรายข้อกับวัตถุประสงค์ (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยา ด้านพุทธศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C ยืนยัน 3 เสา (Triangulation) และทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) นักศึกษาสมาธิของสถาบัน ฯ ในสาขาที่ 92 จำนวน 24 ท่าน

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการศึกษาสังเคราะห์ พบว่า 1.หลักการสอนสมาธิส่งผลให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองตามแนวทางของสถาบัน ฯ 2. จากการศึกษาสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิเป็นการพัฒนาจิตปัญญาอันเป็นเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง 3. นักศึกษาในหลักสูตรมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสงบภายใน มีสติ ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาหลักการสอนสมาธิที่เป็นการพัฒนากาย พัฒนาใจ พัฒนาอารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำสำคัญ: หลักการสอน, สมาธิ, วิทนต์สาสมาธิ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ, พัฒนาชีวิต, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research Objectives: 1. To study the principles of meditation teaching of the Willpower Institute by Somdet Phra Yanawachirodom (Wiriyang Sirintharo) and to study the development of life according to Buddhism and psychology. 2. To synthesize the principles of meditation teaching. of the Institute of Willpower by Somdet Phra Yanawachirodom (Wiriyang Sirintharo) to develop life according to Buddhist psychology. 3. To present the principles of meditation teaching of the Willpower Institute by Somdet Phra Nyanavachirodom (Wiriyang Sirintharo) to develop life according to Buddhist psychology. with qualitative research methods By conducting in-depth specific interviews to provide key information (Key Informants) for 17 person. The tool used was a semi-structured, open-ended interview. The quality of the Content Validity Measurement (CVI) was examined, and the IOC correspondence index was obtained from 5 research experts in psychology and Buddhist sciences. Equal to 1.00 Data analysis using 6'C technique, triangulation confirmation and focus group discussion, 24 meditation students of the institute in branch 92

The synthetic study found that 1. The principles of meditation teaching resulted in students being able to meditate by themselves according to the institute's guidelines. 2. From the study of the synthesis of the principles of meditation teaching, it was the development of mind and intellect that was the goal for true happiness. 3. Students in the program

are emotionally stable. There is inner peace and mindfulness, which is the result of studying the principles of meditation teaching that develop the body, develop the mind, develop the emotions, society, thinking and intellect in order to develop life according to Buddhist psychology.

Keywords: Teaching Principle, Meditation, Willpower Institute, Vidantasa Samadhi, Life Development, Buddhist Psychology

บทนำ

ความเป็นมาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ประธานผู้ก่อตั้ง เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ที่วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนทวิหาร ซอยสุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดประสงค์ในการเผยแพร่หลักธรรมคำสอนและสอนการทำสมาธิอันเป็น สัมมาสมาธิ สายพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพและการสร้างพลังจิตที่มีประโยชน์ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ซึ่งผู้ที่ทำสมาธิจะได้ประโยชน์ทั้งทางกายและใจทำให้ได้รับประโยชน์สุขต่อตนเอง เพราะเนื่องจากปัญหาในสังคมทุกวันนี้เริ่มต้นจากปัญหาความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของคนที่มีความขัดแย้งอยู่ในใจ เกิดความไม่มั่นคงในชีวิต เกิดความทุกข์เกิดความเครียด เพราะจากสภาพเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตคนในสังคมโดยตรง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานประจำปี 2560)

ซึ่งการที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จำเป็นต้องแก้ที่การพัฒนาคนให้มีความรู้มีความเข้าใจและมีทักษะในการดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองทำให้ได้รับความสุขด้วยความมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตามเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงใน “อริยสัจ 4” จึงนับได้ว่าเป็นการแก้ไขปัญหของความสุขได้อย่างแท้จริงตามหลักพุทธศาสตร์ เพราะจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ซึ่งถ้าจิตใจดีย่อมส่งผลทุกอย่างให้ดีหมด ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวเป็นคุณลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมผ่านการทำสมาธิ เพราะจิตที่มีสมาธิทำให้สติแข็งแรง มีความชุ่มชื่นมีกำลังใจมีความสุข มีความมั่นคงทางใจก่อเกิดคุณธรรมสามารถจัดการความวุ่นวายในใจได้เกิดความสงบบริสุทธิ์ ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์ย่อมมีพลังเป็น “เอกัคคตารมณ์” ทำให้เกิดการพัฒนาจิตและเกิดการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต เมื่อบุคคลพัฒนาแล้วย่อมส่งผลถึงการพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปด้วยนับเป็นการพัฒนาแบบอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2539)

อีกทั้ง พระพรหมบัณฑิต (2564) ได้ยกตัวอย่าง ท่านองค์ดาไลลามะ พระทิเบต ทำการทดสอบโดยใช้เครื่องสร้างภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า(Magnetic Resonance Imaging) (MRI) โดย (Richard Davidson 1992) ได้บันทึกภาพของคลื่นสมอง ซึ่งพบว่า หากภาวะจิตใจพุ่งซ่าน เครียด วิตกกังวล (Brainwaves) คลื่นสมองจะเป็น Beta ซึ่งมีประจุไฟฟ้ามาก แต่เมื่อทำสมาธิ หรือสมาธิ พบว่าประจุไฟฟ้าในสมองจะลดน้อยลง Cycle คลื่น Alpha ลดลง สรุปได้ว่าเมื่อผู้มีสมาธิหรือผู้ที่มีจิตสงบคลื่นสมองจะก็จะลดน้อยลงตามไปด้วยเป็นภาวะที่ผ่อนคลาย ยิ่งถ้าเข้ากรรมฐานจะเปลี่ยนเป็นคลื่น Theta เรียกได้ว่าผ่อนคลายและสงบเป็นจิตบำบัด (Stress Reduction) Cycle ของจิตลดลงได้โดยอาศัย อารมณ์กรรมฐานหรือเป็นการเจริญสตินั่นเอง

ดังนั้น หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ฯ เป็นแนวทางการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตเกิดความสงบด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” โดยการทำให้ “สมณะกรรมฐาน” ด้วยวิธีการเพ่งหรือจดจ่อเป็นอารมณ์เดียวที่เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” ที่เป็น การศึกษาอบรมจิตผ่านหลักสิกขา 3 สัทธรรม 3 และอิทธิบาท 4 ตามหลักการของสถาบัน ฯ ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นการเจริญ “สติปัญญา” ที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมตามแนวทางมรรค 8 ทำให้ได้รับความสงบสุข เกิดคุณธรรมได้รับ ประโยชน์ 12 ประการ ตามแนวทางของสถาบันตามชื่อ “หลักสูตรวิทันตสาสมาธิ” ซึ่งมี จุดเด่นของการสอนสมาธิที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” คือเป็นการทำสมาธิเพื่อฝึกฝนตนเองที่ วิเศษ บุคคลใดก็ตามที่นำมาศึกษาและนำมาปฏิบัติก็สามารถทำได้เพื่อนำมาเป็นหลักใน การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เพราะสมาธิเป็นคุณสมบัติของใจ ใครทำก็ได้รับผลซึ่งรับรู้ได้ ด้วยความรู้สึกเป็นการสร้างฐานกำลังใจทำให้ได้รับความสุข เกิดการพัฒนาจิตใจ พัฒนา อารมณ์ ซึ่งส่งผลถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่ดิงามตามกำลังตามสติ-ปัญญาและตาม ความสามารถของแต่ละบุคคล (พระธรรมมงคลญาณ วิริยงค์ สิรินิธโร 2540)

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของหลักการสอนสมาธิและเห็นประโยชน์ต่อคนใน สังคมและเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของครูบา-อาจารย์ที่ประสงค์เผยแผ่วิชาสมาธิให้ เป็นที่รู้จักเพื่อประโยชน์เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย และอีกประการผู้วิจัยเป็นผู้ช่วย ผู้ดูแลสาขาที่ 92 ประสงค์ให้สาขามีผลงานวิจัยรองรับเนื่องจากปัจจุบันมีประชาชนให้ ความสนใจเรียนเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557- 2566 รวมระยะเวลา 9 ปี ในปัจจุบันเป็นรุ่นที่ 13 ซึ่งผู้วิจัยต้องการข้อมูลเชิงประจักษ์ในการสนับสนุนหลักการ สอนสมาธิของสถาบันเพื่อพัฒนาชีวิตนักศึกษาของสาขา 92 ดังกล่าว โดยผู้วิจัยได้นำ หลักพุทธธรรมมาบูรณาการ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือ ปฏิบัติ (Learning by doing) ของ จอนห์ ดิวอี้ ที่เป็นศาสตร์การศึกษาพฤติกรรม

แสดงออกและเป็นการทำงานทางจิตที่ว่าด้วยระเบียบและวิธีวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) และศึกษาการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์และจิตวิทยา
2. เพื่อสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่ง ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary - Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ประมวลศัพท์ ประมวลธรรม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แหล่งข้อมูลคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา หนังสือพุทธธรรม ฉบับเต็มและฉบับปรับขยายของท่านเจ้าคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) และศึกษาเอกสาร (Secondary - Source) จากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น จากการสืบค้นบททวนวรรณกรรม ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารานิพนธ์ บทความวิชาการต่าง ๆ ข้อมูลทางเทคโนโลยีที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ หนังสือครูสมาธิทั้ง 3 เล่ม คู่มือหลักสูตรของทางสถาบัน ฯ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยโดยดำเนินการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ขั้นตอนที่ 2. วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) โดยการออกแบบเครื่องมือวัดที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง และทำการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน (Content Validity Index: CVI) และการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามรายข้อกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.00 ของทุกข้อคำถาม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสังเคราะห์ในเบื้องต้นแล้วนำไป

พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อให้เกิดความชัดเจน เหมาะสมถูกต้องและตรงประเด็น ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยตามกรอบแนวคิด ตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ขั้นตอนที่ 3. การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) นำผลการสังเคราะห์ที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 ด้วยการการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำมาเป็นแนวทางในการการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ นักศึกษาในสาขาที่ 92 เพื่อให้มีความชัดเจนถูกต้องสมบูรณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลหลักโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็น ผู้ทรงคุณวุฒิ (In Depth Interview) ด้วยวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ด้านมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เช่น ผู้เชี่ยวชาญในด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยา ด้านการปฏิบัติสมาธิ และด้านอาจารย์ประจำหลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ฯ โดยการคัดเลือกผู้ที่มีความรู้ มีความสามารถเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านนั้น ๆ ไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 17 รูป/ท่าน ในการสัมภาษณ์เชิงลึกตามความเชื่อตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิ โดย สมเด็จพระญาณวิโรดม (วิริยงค์ สิริวิโร) และคัดเลือกผู้แทนนักศึกษาของสถาบันในหลักสูตรที่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่มีความตั้งใจเรียนมาเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบสัมภาษณ์ คือ เพศ อายุ สถานภาพความรู้ อาชีพ และการศึกษาที่มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – ended)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างจำนวน 6 ข้อคำถามหลัก และ 3 ข้อคำถามย่อยที่เป็นข้อมูลเกี่ยวกับหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกปลายเปิด (Open – ended) พร้อมข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบปลายเปิด (Open – ended) โดยผู้วิจัยรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบ 3 ด้านวิธี (Methodological Triangulation) เพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกันด้วยวิธีการยืนยัน 3 เส้า (Triangular Technic) ที่มีความสอดคล้องด้านข้อมูล (Data Triangulation) ด้านวิธีวิจัย (Method Triangulation) ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) โดยการเลือกใช้วิธีเก็บข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธีเพื่อใช้ในการอ้างอิงพิจารณาการตีความและสรุปความหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องบันทึกเสียงที่ได้บันทึกไว้จากบทสัมภาษณ์มาทำการถอดเทป ถอดความ พร้อมรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์มาจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาจัดระบบวางตามหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งาน และจัดระเบียบข้อมูลใหม่ ออกเป็นส่วน ๆ ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษางานวิจัยที่ได้วางไว้ตามวัตถุประสงค์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องก็ได้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์นำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิจากการสืบค้นพร้อมทั้งการเก็บรวบรวมเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบและวิธีวิจัย บทบรรยายในวิดีโอและจากบทความวิชาการต่าง ๆ โดยนำเนื้อหาที่ได้ทั้งหมดมาถอดเทปบรรยายเนื้อหา เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากเอกสารและข้อมูลทางเทคโนโลยีต่าง ๆ และรวมทั้งจากการสัมภาษณ์ การสังเกตและการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Method) เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการค้นคว้าข้อมูลจากปฐมภูมิและทุติยภูมิในการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้ง การเก็บรวบรวมเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบวิธีวิจัยและจากข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อยนักศึกษาระดับปริญญาโทในหลักสูตรวิทันตสาสมาธิขณะร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมบันทึกวิดีโอ บันทึกภาพที่ได้จากการสังเกตในห้องเรียนและขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C คือ (Qualitative Data Analysis Technic)^{QDAT2} Knowledge คือ หลักการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C ด้วยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบที่เป็นสารสนเทศการวิจัยและเป็นบทสรุปของการวิจัยให้เป็นระบบความคิดที่เป็นกรอบแนวคิดและผลการวิจัยที่เกิดจากการวิเคราะห์สังเคราะห์ ซึ่งมีขั้นตอน 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. Concept มโนทัศน์กำหนดประเด็นการวิเคราะห์
2. Contents สรุปประเด็นสำคัญที่ได้วิเคราะห์แต่ละเนื้อหาที่มีความสำคัญ
3. Classify การจำแนกกลุ่มเนื้อหาจัดกลุ่มอย่างเป็นระบบของข้อมูลพร้อมแยกองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของข้อมูล

4. Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่โดยหากกลุ่มความสัมพันธ์สอดคล้องของข้อมูลและนำมาสังเคราะห์สรุปเนื้อหาใหม่

5. Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัยและกำหนดกรอบความสัมพันธ์สอดคล้องของแต่ละประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุและผลโดยการเชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภาพหรือรูปภาพ

6. Communication การแปลความตีความข้อมูลอธิบายความหมายของกรอบแนวคิด อธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงของแต่ละปัจจัย สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าและการนำไปประยุกต์ใช้ด้วยเทคนิค Triangulation: การยืนยัน 3 เสา โดยการเลือกใช้วิธีเก็บข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธี ใช้อ้างอิงพิจารณาในการตีความและสรุปความหมายมากกว่าหนึ่งทฤษฎี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการยืนยันจาก 3 คนพูดเรื่องเดียวกันตรงกันจากหลักฐานเอกสาร ข้อมูล 3 อย่าง 3 ชุด 3 ช่วงสอดคล้องกัน ยืนยันบทสรุปของข้อมูลไปในทิศทางเดียวกัน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพและศึกษาการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์และจิตวิทยา ดังนี้

ด้านสถาบันพลังจิตตานุภาพ พบว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ มีเกณฑ์การศึกษาเนื้อหาภาคทฤษฎีทั้งหมด 96 หัวข้อ การปฏิบัติสมาธิในห้องเรียนอีก 200 ชั่วโมง และการปฏิบัติสมาธิเป็นการบ้านอีก 20 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 220 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นการทำสมาธิ 30 นาที และเดินจงกรม 30 นาที ทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา 6-8 เดือน เริ่มตั้งแต่วันแรกของการเปิดเรียนและวันปิดคลาสของการเรียน ซึ่งพบว่านักศึกษาของสถาบันฯ มีความรู้มีความเข้าใจในหลักการทำสมาธิได้ด้วยตนเองที่เป็น “สัมมาสมาธิ” และมีความเพียรในการปฏิบัติสมาธิได้ตามหลักเกณฑ์ของทางสถาบันฯ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นในการปฏิบัติสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่องเพื่อสะสมพลังจิตและผลิตพลังจิต เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ

โดยมีดัชนีชี้วัดได้จากการสะท้อนคิดของนักศึกษาในสถาบันฯ และพฤติกรรม การแสดงออกของนักศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมห้องเรียน มีการช่วยเหลือกันในขณะที่เรียนและช่วงพักเบรก มีจิตสาธารณะช่วยงานของสาขา เช่น เป็นพี่เลี้ยง ช่วยเหลืองานและให้คำแนะนำดูแลรุ่นน้องใหม่ในหลักสูตร มีใจบริการทำงานด้วยความสุข

มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ๆ ได้รับมอบหมายด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเพียร มีความสุขในระหว่างเรียน และในระหว่างปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีเหตุมีผล ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่นด้วยความสุภาพในขณะสนทนา มีความสุขมากขึ้น หน้าที่ต้องใส่ใจขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา มีสติมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์เห็นอารมณ์ของตนเองระงับความโกรธได้ มีการแสดงออกในแนวทางที่ดีมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตมีการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

ผลหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ทำให้นักศึกษาเกิดคุณธรรมภายในเกิด ความเจริญงอกงามที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจโดยตรงและส่งผลถึงการพัฒนากาย พัฒนาอารมณ์ พัฒนาสังคม ความคิดและสติ-ปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลักการ สอนสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ด้านพุทธศาสตร์ พบว่า นักศึกษามีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวทาง มรรค 8 และมีหลักในการปฏิบัติสมาธิที่เป็น “สัมมาสมาธิ” อย่างต่อเนื่องด้วยหลัก “มัชฌิมา” โดยมีศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและมีสมาธิเป็นฐานกำลังทำให้เกิด กำลังใจในการใช้ชีวิตด้วยความสุข มีความเข้าใจโลกเข้าใจธรรม มีศีล มีเหตุมีผล มีสติ มีวินัย มีทัศนคติที่ดีและถูกต้องตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงเกิดการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ที่เป็น ผลจากการศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ที่เป็นการฝึกอบรมจิตผ่านการทำสมาธิ โดยมีเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขด้วยการปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองตามสติกำลังของแต่ละบุคคล เกิดการพัฒนาตั้งแต่ระดับศีล สมาธิและพัฒนาไปถึงระดับปัญญาอันเป็น เป้าหมายสูงสุดที่เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์

ด้านจิตวิทยา พบว่า นักศึกษาของสถาบันฯ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่มีความสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) ของ จอห์น ดิวอี้ ที่เป็นการศึกษาจิตผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เรียนเอง เพื่อให้เกิดความรู้เกิดความเข้าใจที่เป็นการศึกษาแบบบูรณาการ เพื่อให้เกิด การพัฒนา 3 ด้านเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตดีที่มีเมตตา มีความเป็นมิตรปรารถนา ประโยชน์สุข มีความเข้มแข็งของจิตก่อเกิดคุณภาพจิตดี มีคุณธรรม มีสมรรถภาพจิตที่ดี ให้ผลได้สมบูรณ์ เกิดการพัฒนาครบทุกมิติที่เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนว จิตวิทยา

2. ผลการสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการศึกษาสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิ พบว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯเป็นการศึกษาจิต เจตสิก รูปและนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติตามความเป็นจริงที่เกิดจากการเรียนรู้รูป-นาม หรือขั้น 5 ที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงถึงกันและกัน เพราะจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ ซึ่งความสุขในทางโลกนั้นเป็นความสุขที่เกิดจากการนึกคิดเกาะเกี่ยวอารมณ์ด้วยการยึดเหนี่ยวทำให้จิตไม่เป็นอิสระ ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะจิตยังอาศัยอารมณ์ปรุงแต่งด้วยกิเลส อุปทาน โดยอาศัยอวิชา คือ ความไม่รู้ แต่ความสุขในทางสมาธินั้นกลับกัน คือ สุขจากการปราศจากอารมณ์อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตจึงเป็นอิสระซึ่งหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯเป็นการบูรณาการการศึกษาที่จำเป็นต้องเกิดจากการศึกษา 3 ด้าน คือ ศิล สมาธิ และปัญญาที่เป็นการพัฒนาจิตปัญญาอันเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักพุทธศาสตร์เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างของโลกและปัญญาสามารถคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

การพัฒนาจิตปัญญาจำเป็นต้องศึกษาแสวงหาความรู้ที่เป็น “สุตมยปัญญา” และการฝึกฝนทางจิตด้วยการใคร่ครวญที่เป็น “จินตามยปัญญา” และการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติที่เป็น “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง 3 ด้านที่ผู้เรียนจะเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ เมื่อใดที่จิตรู้ซึ่งรู้แจ้งเห็นจริง จิตจะหลุดพ้นจากการครอบงำของอวิชา โดยอาศัยสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เกิดปัญญาญาณ บรรลุธรรมในอริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐที่เป็นวิถีตัดกระแสการสื่อสารต่อของจิต เจตสิก รูปและนิพพาน โดยการเข้าถึงธรรมชาติตามความเป็นจริง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้คุณค่าของชีวิต พัฒนาจิตใจได้ด้วยวิธีการฝึกจิตจากการทำสมาธิเพื่อเป็นฐานกำลังในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดคุณธรรมและนำคุณธรรมไปควบคุมพฤติกรรมกรรมการแสดงออกทางกายไปในแนวทางที่ดีมีความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสตร์ที่เป็นหลักการศึกษาวิตเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงโดยผ่านการอบรมจิตที่เป็น “สัมมาสมาธิ” ตามหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจโดยตรง ซึ่งสมาธิต่าง ๆ ที่เราได้ทำกันขึ้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นหนทางและเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดพลังจิตๆเมื่อสะสมมากขึ้นแล้ว ก็กลายเป็นคุณธรรมเป็นความดีนานับประการ เมื่อใจดีย่อมส่งผลทุกอย่างให้ดีได้ด้วย

3. ผลการนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ เป็นหลักสูตรสมาธิที่เป็นการฝึกฝนอบรมจิต ปัญญาผ่านการทำสมาธิที่เป็นการพัฒนาตนเองที่วิเศษตามชื่อของหลักสูตร “วิทันตสมาธิ” ที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” คือ สามารถนำไปปฏิบัติสมาธิได้ง่าย ๆ ด้วยตนเองที่เป็น “สัมมาสมาธิ” ตามแนวทางสายหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ด้วยหลักการศึกษาดรสิกขา คือ ศิลสมาธิและปัญญา ที่มีหลักการปฏิบัติด้วยทางกลาง หรือ “มัชฌิมา” ที่เป็นการปูพื้นฐานการทำสมาธิด้วยความมีสติติดตามลมหายใจด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” เพื่อให้เกิดความสงบหรือเกิดความเป็นหนึ่งที่เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” ด้วยการทำสมถะกรรมฐาน ด้วยวิธีการเพ่งการจดจ่อเป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่เป็น “พุทธานุสติ” เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์เพื่อสะสมพลังจิตและผลิตพลังจิตอันเป็นเป้าประสงค์ของการทำสมาธิ

ดังนั้น จิตที่ผ่านการฝึกฝนอบรมจิตที่เป็นสมาธิย่อมบริสุทธิ์นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้องเกิดความชุ่มชื่นในใจ เกิดสติ เกิดปัญญา เข้าใจธรรม เรียนธรรมและศึกษาธรรมได้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ มีเกณฑ์การเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอบวัดผลรับรองคุณวุฒิตามแนวทางของสถาบันฯ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติประจำทุกวัน สม่่าเสมอด้วยความเพียรในหลักอิทธิบาท 4 เพื่อความสำเร็จที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติ-สัมปชัญญะ โดยการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนา 3 ด้าน ที่มีศีลเป็นพื้นฐานและมีมรรค 8 เป็นแนวทางในการดำรงตนด้วยการพึ่งพาตนเองให้ได้รับความสุข โดยมีสมาธิเป็นฐานกำลังในการสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต เมื่อจิตเกิดความบริสุทธิ์ย่อมมีพลังมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงเกิดการเรียนรู้ที่เป็นการพัฒนาจิตปัญญาตามลำดับ ส่งผลเชิงประจักษ์ต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดีซึ่งผู้ฝึกฝนย่อมรู้ได้ด้วยตนเองเป็นการพัฒนาส่วนตนและขยายผลไปสู่สังคมโดยส่วนรวมเป็นการพัฒนารอบด้านอย่างยั่งยืน เพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงและเป็นการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสตร์ให้คงอยู่สืบต่อไป

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยหลักสอนสมาธิของสถาบันฯ พลังจิตตามภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิริธโร) ของนักศึกษาในสาขาที่ 92 มูลนิธิ ภิรัชบุรี ฯ เมื่อนักศึกษาศึกษาหลักการสอนสมาธิและปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามหลักเกณฑ์ของสถาบันฯ ทำให้นักศึกษามีสติมากขึ้น มีปัญญา เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ

เกิดคุณธรรมภายในและรู้จักวิธีแก้ปัญหาชีวิตได้ เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีทัศนคติไปในแนวทางที่ดีจากการศึกษาบูรณาการ 3 ด้าน คือ ศิล สมาธิและปัญญาเพื่อการพัฒนา 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญาที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์ และเกิดการพัฒนารชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา การเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งวัดผลเชิงประจักษ์ได้จาก ภาวนา 4 และภาวิต 4 เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง ดังนี้

1. เพื่อประโยชน์ในปัจจุบันเป็น (ทิฐฐธัมมิกัตถะ) เพื่อตนเองและผู้อื่นให้สามารถอยู่ดีมีสุขร่วมกันในสังคมที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลกัน
2. เพื่อประโยชน์ในชีวิตที่ลึกซึ้งลงไปถึงจิตใจที่ตั้งงามเป็น (สัมปรายิกัตถะ) เพื่อมุ่งหวังประสบสุขทั้งต่อไปในอนาคตและสามารถเข้าถึงสุขอันแท้จริง
3. เพื่อประโยชน์ปรมาตถะ (ปรมาตถะ) ประโยชน์อย่างสูงสุดของชีวิตเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น คือ การบรรลุมรรคผลนิพพาน (อง. อฎฐก. (ไทย) 23/54/340)

องค์ความรู้จากการวิจัย

หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตฯ เป็นการศึกษาบูรณาการด้วย ศิล สมาธิและปัญญา ด้วยหลักการศึกษาและการปฏิบัติสมาธิที่เป็น “สมณะวิปัสสนากรรมฐาน” ด้วยการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติด้วยตนเองที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ของ จอนห์ ดิวอี้ โดยการทำความเข้าใจในหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเกิดการพัฒนาร 4 ด้าน เพื่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกับหลักการศึกษารในหลักไตรสิกขาตามหลักพุทธศาสตร์ ด้วยการเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลถึงจิตใจของผู้ปฏิบัติด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ๆ ย่อมมีพลังสามารถศึกษาเล่าเรียนคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมได้อย่างกว้างขวางลึกซึ้งทำให้เกิดวิชา เกิดปัญญา เกิดการพัฒนารกาย ศิล จิต และปัญญา ตามหลักพุทธศาสตร์ที่มีความสอดคล้องกับหลักการสอนสมาธิของสถาบันตามเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องที่เป็นการบูรณาการการศึกษาที่ส่งผลถึงพฤติกรรมแสดงออกด้วยตั้งงามเป็นการพัฒนาจิตใจ พัฒนารอารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญา เพื่อการพัฒนารชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังภาพที่ 1

1) กระทรวงศึกษาธิการ หรือ สพฐ นำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปเป็นหลักสูตรในการสอนสมาธิแก่ประชาชน ครู นักเรียนและนักเรียนในสังกัดกระทรวงนำไปเป็นนโยบายแห่งชาติเพื่อการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม

2) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ ที่สำคัญส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อทำให้มีสติรอบคอบไม่ผิดพลาดในการทำงาน

3) ควรมีการส่งเสริมให้สถาบันการศึกษานำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปใช้ในเชิงบูรณาการการเรียน เพื่อสร้างให้เยาวชนได้นำไปปฏิบัติทำให้เกิดผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

4) ควรมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำประโยชน์ของการศึกษาสมาธิและหลักการปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อประโยชน์สุขตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)

5) ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถม มัธยม และในระดับอุดมศึกษา ได้ศึกษาและปฏิบัติสมาธิในโรงเรียนเรียน เพื่อการพัฒนาปัญญา ตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ด้วยตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ

รายการอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544) *พจนานุกรมฉบับพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บันลือธรรม.

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร). (2558) *ครูสมาธิ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิควิธีปฏิบัติ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร). (2543). *ครูสมาธิ เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ประชาชน.

ณญาณ นลินขวัญ. (2566). *พุทธจิตวิทยาตามแนวการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม*. (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระนครศรีอยุธยา