

ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ
สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย
**MEDITATION EFFECTS ON PRACTITIONERS IN
MEDITATION INSTRUCTOR COURSE BY WILLPOWER
INSTITUTE BRANCH 97 AT SRIDIPARAM
TEMPLE, LOEI PROVINCE**

พระวิสันต์ ปสนนจิตโต (ปานเพชร)

นักศึกษาศาสนาพุทธบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย

Phra Wison Pasonnacitto (Panpetchara)

Buddhist Studies Student

Mahachulalongkorn Buddhist University, Loei Religious College

Corresponding Author E-mail: wichira2524@ gmail.com

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย และ (2) เปรียบเทียบเพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตาม เพศ และอายุ ที่ต่างกัน ประชากรศึกษาคือ ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย รุ่น 47 สัตตจิตตาสีโม (สิริญาณ) จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แบบสอบถาม ประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านกายที่อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ สำหรับการเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และจำแนกตามอายุ พบว่า อายุ 30 – 59 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป และอายุต่ำกว่า 30 ปี ตามลำดับ

คำสำคัญ: การปฏิบัติสมาธิ; หลักสูตรครูสมาธิ; สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97;

Abstract

The objectives of the research article were (1) to study the effects of meditation on practitioners in the meditation instructor course organized by the Willpower Institute Branch 97 at Sridiparam Temple, Loei province, and (2) to compare the effects of meditation on practitioners in the meditation instructor course organized by the Willpower Institute Branch 97 at Sridiparam Temple, Loei province, classified by gender and age. The population of the research was a total of thirty-seven practitioners in the 47th Class of the meditation instructor course, organized by the Willpower Institute Branch 97 at Sridiparam Temple, Loei province. The instrument used for data collection was the five-point rating scale questionnaire; the statistics used for data analysis comprised of percentage, frequency, mean, and standard deviation.

The results of the research revealed that the meditation effects on practitioners in the meditation instructor course conducted by the Willpower Institute Branch 97 at Sridiparam Temple, Loei province was found to be overall at the highest level. Separately considered in the descending order, the aspects with the high level of mean scores were society, mentality, and physicality, respectively. The comparison of meditation effects on practitioners in the Willpower Institute's meditation instructor course at Sridiparam Temple, Loei province, classified by gender, was found that the effects on women were higher than on men; the effects on ones with 30-59 years of age were found at the highest level of mean scores, followed by ones with over 60 years and ones with lower 30 years, respectively.

Keywords: Meditation; Meditation Instructor Course; Willpower Institute;

บทนำ

พุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” (อง.เอกาทสก. 24/209) แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่เป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญาที่จริงใจได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555: 174) จะเห็นว่าคุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใจ ช่วยให้มองเห็น

สิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมมติเป็นเรื่องของจิต คือ ทำจิตให้สงบ และเมื่อจิตสงบแล้วจิตก็จะใส จึงใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิ มาตั้งแต่วันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน หลักสูตร) 200 ชั่วโมง (โดยเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งนำไปสอบปฏิบัติภาคสนาม ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 4 วัน 3 คืนมีจุดประสงค์ในการเผยแผ่สมาธิ เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ มาก่อตั้งที่วัดศรีที่ป่าราม ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย เป็น สาขา 97 เมื่อปี พ.ศ. 2557 เปิดเรียนวันจันทร์ - ศุกร์ หลักสูตร 6 เดือน สำหรับผู้ไม่มีเวลามาเรียนหลักสูตรเสาร์ - อาทิตย์ที่ สาขา 69 วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย
2. เพื่อเปรียบเทียบเพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตาม เพศ และอายุ ที่ต่างกัน

สมมุติฐานการวิจัย

1. ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิที่มีเพศต่างกัน ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย แตกต่างกัน
2. ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิที่มีอายุต่างกัน ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย รุ่น จำนวน 37 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลยไว้ 3 ด้านดังนี้

- 1) ด้านกาย
- 2) ด้านจิตใจ
- 3) ด้านสังคม

3. ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ การศึกษาวิจัยในสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย รุ่น จำนวน 37 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยจัดสร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเป็นแบบสอบถามเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย ลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลลักษณะคำถามเป็นเชิงสำรวจรายการ (Check - list) จำนวน 2 ข้อ คือ เพศ และอายุ

ตอนที่ 2 ศึกษาเรื่อง ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลยแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย มีจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดค่า ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535: 99)

มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5
มาก	มีค่าเท่ากับ	4
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3
น้อย	มีค่าเท่ากับ	2
น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1

ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนน ดังนี้ (ประคอง วรรณสูตร, 2538: 70)

1.00 - 1.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติที่น้อยที่สุด
1.50 - 2.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติที่น้อย
2.50 - 3.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติปานกลาง
3.50 - 4.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติมาก
4.50 - 5.00	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติมากที่สุด

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้ มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ 37 ชุด

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ให้ไว้ จัดระบบข้อมูล ตรวจสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปและแปลความหมายค่าเฉลี่ย ของแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยนี้ได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลโดยหาค่าสถิติพื้นฐานคือ ค่าความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage)

2. ศึกษาระดับการรับรู้ทางการเมืองของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

3. ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลย แบบสอบถาม โดยการหาค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลยใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน

ที่	ผลของการปฏิบัติสมาธิ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ด้านกาย	4.30	0.51	มาก
2	ด้านจิตใจ	4.75	0.35	มากที่สุด
3	ด้านสังคม	4.83	0.28	มากที่สุด
	รวม	4.63	0.39	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านกายที่อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตาม เพศ และอายุ ที่ต่างกัน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (μ) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามเพศ

ผลของการปฏิบัติสมาธิ	เพศ				แปลผล
	ชาย		หญิง		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1 ด้านกาย	4.26	0.52	4.35	0.49	มาก
2 ด้านจิตใจ	4.55	0.38	4.95	0.29	มากที่สุด
3 ด้านสังคม	4.75	0.30	4.91	0.29	มากที่สุด
รวม	4.52	0.48	4.74	0.44	มากที่สุด

จากตาราง พบว่า การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตามเพศ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย โดยรวมและรายด้าน 3 ด้าน จำแนกตามอายุ

ผลของการปฏิบัติสมาธิ	อายุ						แปลผล
	ต่ำกว่า 30 ปี		30 – 59 ปี		60 ปีขึ้นไป		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1 ด้านกาย	4.26	0.52	4.35	0.49	4.29	0.51	มาก
2 ด้านจิตใจ	4.55	0.48	4.75	0.31	4.95	0.27	มากที่สุด
3 ด้านสังคม	4.95	0.30	4.91	0.32	4.63	0.48	มากที่สุด
รวม	4.59	0.45	4.67	0.41	4.62	0.52	มากที่สุด

จากตารางพบว่า การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตามอายุ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า อายุ 30 - 59 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป และอายุ ต่ำกว่า 30 ปี ตามลำดับ

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านกายที่อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สภาพการณ์การเรียนของนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ ได้ปฏิบัติตามคำสอนของ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิโร) และได้นำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติตน มีความตั้งใจในการศึกษาตามหลักสูตรทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ มีความสามัคคีให้ความร่วมมือ ด้วยดี มีความเอื้ออาทรต่อกัน ให้ความเคารพต่อกัน นำหลักการปฏิบัติสมาธิอย่างมีสติและต่อเนื่อง ดำรงชีวิตอย่างมีสติและประพฤติชอบด้วย กาย วาจา ใจ เป็นตัวอย่างที่ดีต่อครอบครัว และสังคม เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นสามารถให้คำแนะนำในการปฏิบัติสมาธิ และการดำรงตนในสังคมแก่ผู้อื่นได้อย่างดี สอดคล้องกับ สมศักดิ์ ขวนเขย (2561: 70 - 71) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม ของนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ จังหวัดสกลนคร พบว่า การประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมของ นักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ จังหวัดสกลนคร มาใช้ในชีวิตประจำวันในแต่ละด้านทั้ง 7 ประการ ประกอบด้วย ปิโย (น่ารัก) ครุ (น่าเคารพ) ภาวนีโย (น่าเจริญใจ) วัตตา จะ (รู้จักพูดให้ได้ผล) วจนักขโม (อดทนต่อถ้อยคำ) คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา (แถลงเรื่องกล้าลึกได้) โน จัญฐาเน นियोชเย (ไม่ชักนำไปในอฐาน) นักศึกษายังไม่มีพื้นฐานในความรู้เรื่องหลักกัลยาณมิตรธรรมอย่างครบถ้วน แต่สามารถปฏิบัติตนเป็นไปตามหลักกัลยาณมิตรตามความเข้าใจของตนทั้ง การแต่งกาย กิริยามารยาท การใช้คำพูด เป็นเพื่อนที่ดีต่อกันสนิทสนมเป็นกันเองมีความรู้สึกอบอุ่นพึ่งพากันได้ ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม น้อมนำเอาหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาใช้มีกิริยามารยาท ที่สุภาพเรียบร้อย รับผิดชอบทั้งในเรื่องส่วนตัวและส่วนรวม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ให้การช่วยเหลือ เกื้อกูลต่อกัน หมั่นศึกษาหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตน ทั้งเป็นคนมีเหตุผล และใช้การพูดเพื่อแสดง ความคิดเห็นต่อกันอย่างมีเหตุผล ให้การแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่

เป็นไปด้วยการส่อเสียดนินทา และหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง สามารถให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิต และเรื่องที่ลึกซึ้งทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งเรื่องครอบครัว และความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ ไม่ชักนำพากันในทางชั่วร้ายเสื่อมเสีย

2. การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลย จำแนกตามเพศ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสมาธิเพศหญิง มีการปฏิบัติสัมพันธ์และให้การแนะนำ ตลอดจนการชักชวนคนเข้ามาเรียนครูสมาธิได้อย่างเป็นกันเอง และง่ายกว่าผู้ชาย ทำให้เกิดความคุ้นเคย และเป็นนิสัยในการทำงาน แสดงออกถึงความเป็นผู้นำในการทำงานมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับ สมศักดิ์ ชวนเชย (2561: 136) กล่าวว่า โดยประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับการฝึกสมาธิตามหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ บทบาทผู้นำสู่ความพ้นทุกข์ในการส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้ยืนยงหรือการชี้ทางพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นบทบาทของพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้นำไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยการปลุกฝังศรัทธาผ่านการประพฤติปฏิบัติการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนและหลักการประพฤติปฏิบัติ โดยยึดถือ พระธรรมวินัยในการประพฤติปฏิบัติตนให้มีศีลาจารวัตรภริยางดงามเรียบร้อย รักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกหัดล้ำค่าผ่านหลักการทางสติปัญญา คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานเมื่อสามารถทำวิปัสสนาญาณให้แจ้งได้แล้วการบรรลุมรรคผลจึงจะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับไซเดน และคณะ (Zeidenet al., 2010) ที่ทำการศึกษาเรื่องการฝึกเจริญสติและสมาธิ ที่มีต่อระบบความคิดและอารมณ์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท แครโรไลนา และได้พบว่า การฝึกสติและสมาธิช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด และยังปรับปรุงการรับรู้ภาพ และความจำได้ดีด้วย

3. การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีทีปาราม จังหวัดเลย จำแนกตามอายุ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า อายุ 30 – 59 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป และอายุ ต่ำกว่า 30 ปี ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าคนอายุ 30 – 59 ปี ส่วนมากเป็นวัยทำงานมีความเครียดในการทำงานสะสมไม่รู้ตัวเมื่อได้มาฝึกสมาธิแล้วทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ในการทำงานมากเป็นพิเศษ ดังที่ พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร), 2559) ได้กล่าวไว้ในหลักสูตรครูสมาธิเล่มที่ 2 เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจว่า การทำสมาธินั้นจะเกิดประโยชน์ด้านใดบ้างและส่งผลกระทบต่อชีวิตได้อย่างไร เมื่อเข้าใจแล้วทำให้การปฏิบัติมีความต่อเนื่อง เพิ่มกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ทั้งนี้ประโยชน์ของสมาธิที่ได้

กล่าวถึงมี 12 ประการ คือ 1) ทำให้หลับสบายคลายกังวล 2) กำจัดโรคร้ายไข้เจ็บ 3) ทำให้สมอง ปัญญาดี 4) ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน 5) ทำให้ระงับความร้ายกาจ 6) บรรเทาความเครียด 7) ทำให้มีความสุขพิเศษ 8) ทำให้จิตอ่อนโยน 9) กลับใจได้ 10) เวลาจะสิ้นลม พบทางดี 11) เจริญ วาสนาบารมี และ 12) เป็นกุศล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

- 1) ด้านกาย ควรมีการตรวจสุขภาพของผู้ฝึกสมาธิ การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม และเพื่อสถาบัน
- 2) ด้านจิตใจ ควรมีการทดสอบอารมณ์ และมีการสร้างบรรยากาศที่ดีตามหลักปฏิบัติของหลักสูตร
- 3) ด้านสังคม ควรมีการนำผลที่ได้รับจากสถาบันขยายผลไปยังชุมชนที่อยู่อาศัยของผู้ปฏิบัติ โดยการชักชวนคนในชุมชนเข้ามาเรียนครูสมาธิ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ปาราม จังหวัดเลย
- 2) ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ปาราม จังหวัดเลย
- 3) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ปาราม จังหวัดเลย

องค์ความรู้ที่ได้

ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 97 วัดศรีที่ปาราม จังหวัดเลย โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านกายที่อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สาขา 97 วัดศรีที่ป่าราม จังหวัดเลย จำแนกตามเพศ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย จำแนกตามอายุ โดยรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า อายุ 30 – 59 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป และอายุ ต่ำกว่า 30 ปี ตามลำดับ

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมมงคลญาณ. (2559). คำสอนพระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริสุขโร) ในงานปฐมนิเทศนักศึกษาครูสมาธิภาคภาษาอังกฤษประเทศแคนาดา รุ่นที่ 21 ณ วัดราชธรรมวิริยาราม 3 เมือง Edmonton Canada 2016., แหล่งสืบค้นออนไลน์ จาก <http://www.bp.or.th/webboard/index.php?topic=29421.0;wap2>. สืบค้น 5 ตุลาคม, 2563
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *คู่มือชีวิต*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมศักดิ์ ชวนเชย. (2561). *การประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ จังหวัดสกลนคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชา พระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Zeiden, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). *Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training*. Retrieved May 19, 2016 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650>.