



รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของ

พระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร)*

A MEDITATION TEACHING MODEL TO SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN
ACCORDANCE WITH THE MEDITATION STYLE OF
PHRABHOMMAMONGKHOLAYAN (WIRIYANG SIRINDHARO)¹พลีษฐ์ มะลิ Pasit Mari, ²อินธา ศิริวรรณ Intha Siriwan, ³พีรวัฒน์ ชัยสุข Peravat Chaisuk^{1,2,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: maliphasit26@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีขั้นตอนการวิจัย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษา ใช้แบบสอบถามนักเรียน 327 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบ ด้วยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 รูป/คน และขั้นตอนที่ 3 เสนอรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ด้วยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 10 รูป/คน สรุปผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ส่วนนำ 1) สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน และความแตกต่างระหว่างปัจจัยของผู้บริหารและครู 2) หลักการแนวคิดพื้นฐานเพื่อเป็นหลักในการเรียนการสอน คือ การเตรียมสิ่งแวดล้อม เตรียมร่างกาย ทำนั้ง ช้อนการหายใจ และหัดสังเกตการหายใจ 3) วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และเป้าหมายหลักของการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรยุวสมาธิ ส่วนที่ 2 ตัวแบบ 1) ระบบงาน องค์ประกอบของการเรียนการสอนหลักสูตรตามแนวสมาธิ 7 ด้าน คือ ผู้สอน (ครูสมาธิ) ผู้เรียน หลักสูตร สื่อการเรียนการสอน จุดประสงค์การเรียนการสอน วิธีสอน การวัดและประเมินผล 2) กระบวนการจัดการ การบรรยายและการปฏิบัติตามหลักยุวสมาธิ ได้แก่ จุดประสงค์การทำสมาธิ อริยาบถ 4 จุดเริ่มต้น การบริการรรม ลักษณะต่อต้านสมาธิ สมาธิกับการเรียน วิทิตสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการนำไปใช้ 1) โครงสร้างโครงสร้างการบริหารโรงเรียน และการบริหารงานในโรงเรียน 2) การตัดสินใจ 3) แนวทางการประเมิน และส่วนที่ 4 เงื่อนไขความสำเร็จ ขึ้นอยู่กับพื้นที่ ระบบ ชุมชน และศาสนา

คำสำคัญ: รูปแบบ, การสอนสมาธิ, นักเรียนมัธยมศึกษา, พระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร)



Abstract

The purpose of this research was to propose a meditation teaching model to secondary school students in accordance with the meditation style of Phrabhommamongkholayan (Wiriyang Sirindharo). Mixed methods research with 3 steps was designed consisted of Step 1: Study the teaching condition of secondary school students by using questionnaires with 327 students. Data were analyzed by statistical data which were frequency, percentage, mean, standard deviation. Step 2: model developed by interviewing 10 key informants, and step 3 propose a meditation teaching model to secondary school students in accordance with the meditation style of Phrabhommamongkholayan (Wiriyang Sirindharo) by focus group discussion of 10 experts. Research results showed that a meditation teaching model to secondary school students in accordance with the meditation style of Phrabhommamongkholayan (Wiriyang Sirindharo) consisted of 4 parts. Part 1 Introduction which were 1) environment, environment within the school, Environment outside the school, and the difference between the factors of the administrators and the teachers, 2) the basic conceptual principles for teaching and learning are the environment preparation, prepare the body, sitting posture, breathing exercises, and learn to observe breathing. 3) Objectives, benefits, and main goals of attending the Yuwasa meditation course. Part 2, model which were 1) system of work, composition of teaching a meditation course 7 aspects consisted of teachers (meditation teachers), learners, curriculum, teaching materials, teaching objectives, teaching methods, measurement and Evaluation, 2) Management Process, the lecture and practice of the Yuwasa meditation were the purpose of meditation, the 4 points of meditation consisted of the beginning of the meditation, the anti-meditation characteristics, meditation with learning, Witsa meditation, benefits of meditation, concentration on emotional control. Part 3 steps to apply which were 1) structure of the school administration and school administration, 2) decision making, 3) assessment guidelines, and part 4) Conditions for success. It depends on the area, community system and religion.

Keywords: Model, Teaching Meditation, Secondary School Students, Phrabhommamongkholayan (Wiriyang Sirindharo).



บทนำ

สังคมโลกปัจจุบันอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นสังคมท้องถิ่น สังคมเมือง สังคมในประเทศใดๆ เนื่องจากพัฒนาการด้านวัตถุ เทคโนโลยี ข้อมูลสารสนเทศ ทำให้โลกในยุคปัจจุบันดูเหมือนหนึ่งมีขอบเขตเล็กลง มนุษย์ในสังคมจึงต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว ทางกายและทางใจ เพื่อสร้างความสมดุล ความมั่นคงในการดำรงชีวิต (มาณี ไชยธีรานุวัตรศิริ และคณะ, 2541) พุทธศาสนาเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันหนึ่งที่ยืนหยัดควบคู่กับประเทศไทยมาเป็นเวลาอันยาวนาน การเรียนรู้หลักธรรมในพุทธศาสนาจะช่วยให้การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ เป็นไปด้วยดี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2543)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กล่าวถึงบทบาทของสถาบันศาสนากับการพัฒนาคนไทยเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขด้วยบทบาทอันสำคัญที่สถาบันศาสนาต้องรับผิดชอบ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับปัจจุบันกับบทบาทที่สถาบันพระพุทธศาสนากำลังดำเนินการอยู่ในขณะนี้ มีความสอดคล้องกัน กล่าวคือ ภารกิจของคณะสงฆ์ด้านการปกครอง การศาสนศึกษา การเผยแผ่ การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณูปการ และการสาธารณสงเคราะห์ ตามพระราชบัญญัติการปกครองคณะสงฆ์นั้นเป็นภารกิจที่มีอุปการคุณแก่สังคมไทยเป็นอันมากโดยช่วยเหลือหล่อหลอมประชาชนชาวไทยให้ยึดมั่นในคุณธรรมและดำเนินชีวิตตามวิถีธรรมและจารีตประเพณีไทยเสมอมา แม้จะมีอุปสรรคและปัญหาทั้งในสังคมนอกวัดและสังคมในวัดก็สามารถขจัดปัญหาต่างๆ เหล่านั้นด้วยดี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544)

เด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันได้เผชิญกับปัญหาสังคมมากมาย เช่น ปัญหาอบายมุข ยาเสพติด อาชญากรรม ปัญหาครอบครัวแตกแยก เป็นต้น อันเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุ เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์และความตกต่ำทางด้านคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมปัญหาสังคมหลายๆ ด้านส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีสภาพจิตใจที่ตกต่ำและขาดคุณภาพชีวิตที่ดีงาม คือ ขาดศีลธรรมคุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทย ดังนั้น การปรับตัวเพื่อรองรับผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อระบบสังคม ศาสนา และวัฒนธรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับวิถีของคนและชุมชน หากได้พัฒนาสร้างสรรค์และนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตก็จะสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่งของชาติที่ภาครัฐได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ ตามนโยบายในด้านสังคมของรัฐบาลที่เน้นให้การศึกษาสร้างคนและสร้างความรู้สู่สังคมคุณธรรม จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันที่เน้นด้านวัตถุนิยมซึ่งทำให้เด็กและเยาวชนขาดการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาและขาดการปฏิบัติสมาธิที่จะทำให้ให้นักเรียนเกิดสมาธิและสติในการเรียนและการดำเนินชีวิตในทางพุทธศาสนามีการปฏิบัติสมาธิซึ่งสามารถทำให้นักเรียนที่ได้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสมาธิในการเรียนและการใช้ชีวิตได้ดีขึ้นกว่าเดิม สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มนักเรียน 34 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตาม



แนวสติปัฏฐาน 4 และหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

สมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นหนทางแห่งการได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะและวิปัสสนา” (อง.ทุก. (ไทย) 231-246/137-138) โดยสมถกัมมัฏฐานหมายถึง อุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลายจนจิตใจไม่มีอาการคั่นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับอยู่ ส่วนสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2546)

พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร เป็นพระนักเผยแผ่พุทธธรรมอีกรูปหนึ่งที่ได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรีปริญญาโทปริญญาเอก มีความรู้แจ่มแจ้งลึกซึ้งเยือกเย็น เห็นพระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่ดีงามมีคุณค่ามีประโยชน์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐทางจิตใจที่สามารถนำมาแก้ไข ปัญหาของชุมชนสังคมประเทศชาติได้ทั้งเป็นพระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญในการพูดมีคารมคมคายสามารถอธิบายธรรมให้เป็นที่เข้าใจง่ายแก่บุคคลทุกระดับชั้นการแสดงธรรมของท่านจึงปรากฏเป็นที่นิยมชมชอบเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ที่ได้สดับเป็นอย่างยิ่ง พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) เคยถามหลวงปู่มั่นว่า “ต่อไปพระผมจะเขียนเป็นหลักการให้ชาวโลกเขาทำกันจะได้ไหม” หลวงปู่มั่นท่านตอบว่า “ต้องเอาแบบขั้นพื้นฐานสำหรับเป็นประโยชน์แก่มหาชน สำหรับขั้นสูงให้มันน้อย โอกาสที่เธอจะทำนั้นมีอยู่ แต่ต้องทำขั้นพื้นฐานเพื่อคนส่วนมากในโลกจะได้สงบ และเธอต้องไปอยู่กรุงเทพฯ เพราะคนกรุงเทพฯ ที่มีวาสนาบารมีมีอยู่ไม่น้อย” จากคำตอบของหลวงปู่มั่นในครั้งนั้นเป็นที่ปรากฏชัดแล้วว่า พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) สามารถถ่ายทอดหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาให้กับบุคคลทั่วไปไม่ว่าจะเป็นทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยผ่านสถาบันพลังจิตตานุภาพ (Willpower Institute) ในสอนหลักสูตรครูสมาธิซึ่งเปิดสอนในรุ่นแรกอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2540 และกระจายสาขาไปทั่วประเทศและต่างประเทศ จนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2560) สถาบันพลังจิตตานุภาพมีสาขามากกว่า 200 สาขา สามารถสอนสมาธิให้กับบุคคลทั่วไปมาแล้วเป็นจำนวนมากมาย (ลานธรรมจักร, 2550)

การทำสมาธิตามแนวทางของพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) นั้นมีหลักการว่าการบริกรรมก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดพลังจิต พลังจิตก่อให้เกิดกระแสขึ้นเป็นฌานโดยมีจุดประสงค์ในการเผยแผ่การทำสมาธิให้แก่คนหมู่มากให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็แนวทางให้ทุกคนมีพลังจิตมากพอสำหรับการประกอบกิจการงานต่างๆ รวมถึงการช่วยในการพัฒนาสติปัญญาสำหรับคนทั่วไปและเยาวชน นอกจากนี้พลังจิตที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิจะคอยช่วยควบคุมจิตใจให้มีความสุข มีความสงบ มีความยังคิดลดละกิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งจะช่วยให้การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้นก่อให้เกิดความสันติสุขแก่สังคมและทำให้นักุษยชาติทั่วโลกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (ดาวรุ่ง สิริธโร) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้วยการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิในการเรียน ในการใช้ชีวิต สร้างเด็กให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขอย่างยั่งยืน และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเสนอรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางระเบียบวิธีวิจัยซึ่งประกอบด้วย รูปแบบของการวิจัย ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความ ตำรา งานวิจัย website เกี่ยวกับสภาพการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 327 คน และการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นผู้บริหาร ครู และผู้มีความรู้และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสอนสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) จำนวน 10 รูป/คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจงซึ่งกำหนดกฎเกณฑ์ในการคัดเลือก และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 3 เพื่อเสนอรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ด้วยการจัดสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นนักวิชาการและผู้อำนวยการโรงเรียน ด้วยการเลือกแบบเจาะจงกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก จำนวน 10 รูป/คน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ส่วนนำ ตัวแบบ ขั้นตอนการนำไปใช้ และเงื่อนไขความสำเร็จ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ส่วนนำ

1. สภาพแวดล้อม สภาพทั่วไปที่มีผลต่อการนำเอารูปแบบไปใช้ 1) สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น ห้องเรียน ผู้บริหาร ครู นักเรียน สิ่งแวดล้อมบริเวณภายในโรงเรียน 2) สภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน เช่น สภาพครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐบาล เป็นต้น 3) ความแตกต่างระหว่างปัจจัยของผู้บริหารและครู

2. หลักการ แนวคิดพื้นฐานเพื่อเป็นหลักในการเรียนการสอนตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) โดยได้แก่ หลักการบริหารจิตและเจริญสติเป็นการฝึกจิตและเจริญปัญญาตามหลักหลักสติปัฏฐานในทางพุทธศาสนานั้นการปฏิบัติพรหมเป็นการกำหนดสติเพื่อการมีสติที่สมบูรณ์รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ในการดำเนินชีวิต การฝึกปฏิบัติอานาปานสติเป็นการบริหารจิตและเจริญสติในเบื้องต้นที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้



2.1 การเตรียมสิ่งแวดล้อม เป็นการเตรียมในการฝึกแบบอานาปานสติ จะต้องเตรียมสภาพแวดล้อมให้พร้อม ได้แก่ หาโอกาส ที่เหมาะสม หาเวลาที่พอเหมาะ หาสถานที่

2.2 เตรียมร่างกาย โดยเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไปไม่อ่อนเพลียเกินไปไม่เป็นไข้หวัดเป็นต้นเพราะจะมีผลกระทบต่อการฝึกและการกำหนดลมหายใจ โดยเฉพาะการเป็นไข้หวัด เป็นต้น

2.3 ทำนั้ง โดยกำหนดทำนั้งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน ประกอบด้วย 3 ท่า ได้แก่ นั่งเรียงเท้า นั่งขัดสมาธิราบ นั่งขัดสมาธิเพชร โดยการวางมือ มีอยู่ 3 รูปแบบ คือ เอามือขวาซ้อนมือซ้ายไว้บนหน้าตัก เอามือวางไว้บนเข่าสองข้างแล้วหงายฝ่ามือขึ้น หรือ เอามือวางไว้บนเข่าสองข้างแล้วคว่ำฝ่ามือลง ฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักหลักสติปัฏฐาน ข้อการหายใจ คือเตรียมการหายใจ โดยการข้อมการหายใจทุกรูปแบบ ทั้งหายใจยาว หายใจสั้น หายใจลึก หายใจตื้น หายใจหนัก หายใจเบา หายใจหยาบ หายใจละเอียด เป็นอย่างไร เป็นต้น และหัดสังเกตการหายใจสังเกตผลของการหายใจเช่นหายใจหยาบสบายอย่างไร หายใจสั้นสบายอย่างไร หายใจลึกสบายอย่างไร หายใจตื้นสบายอย่างไร มีลักษณะเป็นอย่างไร มีอาการอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร หายใจอย่างไรมีผลแก่ร่างกายและจิตใจอย่างไร เป็นต้น และเริ่มการลงมือปฏิบัติ

3. วัตถุประสงค์ เป้าหมายในการพัฒนารูปแบบขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนและเพื่อให้ นักเรียนสามารถนำผลการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างดี ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ได้แก่

3.1 วัตถุประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรยุวสาสมาธิ ได้แก่ 1) เพื่อให้ นักเรียนได้มีความรู้วิชาสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้ถูกต้อง 2) เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำหลักสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม 3) เพื่อสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การปฏิบัติตนไม่เหมาะสมของนักเรียนได้ 4) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความจำดี เรียนรู้สิ่งที่เรียนและมีความคิดสร้างสรรค์

3.2 ประโยชน์ของวิชาสมาธิในหลักสูตรยุวสาสมาธิ ได้แก่ 1) เพื่อให้ นักเรียนไม่เครียด แก้ไข ปัญหาความเศร้าหมอง ความทุกข์ใจของนักเรียนได้ 2) เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรักรอบคอบในการตัดสินใจ 3) เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุขทางใจจากการปฏิบัติวิชาสมาธิ 4) เพื่อให้ นักเรียนได้เพิ่มพูนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด 5) เพื่อให้ นักเรียนสามารถป้องกัน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ 6) เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต 7) เพื่อให้ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและค้นพบความพิเศษอันเกิดจากพลังจิตที่ได้สะสมไว้มากจากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง

3.3 เป้าหมายหลักของหลักสูตรยุวสาสมาธิ เพื่อให้เยาวชนฝึกทำความสงบแก่จิตใจโดยการทำสมาธิเพิ่มพูนพลังจิตเพื่อที่เยาวชนจะได้เจริญวัยทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการในการรักษาศีล การใช้สมาธิ และการใช้ปัญญาเพื่อการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของเยาวชน และดำเนินชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตอย่างมีคุณภาพ ประพฤติตนเป็นผู้ที่มีคุณพรหมสมวัย อันจะยังผลให้เป็นเยาวชน ประกอบด้วย 1) มีความเฉลียวฉลาดเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายและรวดเร็ว 2) มีความจำดี 3) มีความคิดสร้างสรรค์ 4) มีความโปร่งใสในการใช้ความคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี 5) มีความสงบสุขุมเยือกเย็น 6) เพื่อให้ นักเรียนได้ประโยชน์จากหลักสูตรยุวสาสมาธิอันจะเกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอนและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้



ส่วนที่ 2 ตัวแบบ

1. ระบบงาน การทำงานร่วมกันของระบบเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบที่กำหนดไว้ คือ องค์ประกอบของการเรียนการสอนหลักสูตรตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ดังนี้

1.1 องค์ประกอบของการเรียนการสอน

1. ด้านผู้สอน (ครูสมาธิ) ประกอบด้วย 1) รักษาวินัยดี ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด 2) มีความสามารถในการปฏิบัติงาน 3) ละเว้นอบายมุขได้อย่างเด็ดขาด 4) เป็นพระวิทยากรและวิทยากรที่ได้ผ่านการเรียนรู้และอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งผ่านการอบรมและเข้าคอร์สปฏิบัติผ่านหลักสูตรครูสมาธิจำนวน 6 เดือน โดยหลักสูตรมีการอบรม 200 ชั่วโมง 5) ครูสมาธิให้แก่นักเรียนจะต้องมีปฏิภาณนำเลื่อมใส ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และเกิดปัญญาในการสั่งสอนผู้อื่น โดยผู้สอนหรือครูจะได้รับการฝึกอบรมผ่านหลักสูตรต่างๆ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยมีการสอบผ่านทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ รวมถึงผ่านการสอบผ่านการสอบถามจากพระวิปัสสนา

2. ด้านผู้เรียน ประกอบด้วย 1) ผู้เรียนมีวุฒิภาวะในการเรียนรู้ 2) ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะกับการเรียนรู้ 3) ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนรู้ 4) เป็นนักเรียนในระดับต่างๆ ตามหลักสูตรยุวสาสมาธิ แบ่งออกเป็นหน่วยย่อย เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการเรียนการสอนเยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 3 (อายุ 13-15 ปี) และสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-มัธยมศึกษาปีที่ 6 (อายุ 16-18 ปี) 5) ฝึกอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพหรือนอกสถานที่ โดยจะมีการสอนการทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธ ในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถใดก็ได้ (ยืน เดิน นั่ง นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า, เที่ยง, เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวยและจังหวะที่สะดวก รวมได้ 15 นาทีต่อวัน และจะต้องทำอย่างต่อเนื่องทุกวันมิให้ขาด

3. ด้านหลักสูตร (หลักสูตรยุวสาสมาธิ)

1) การดำเนินงาน หลักสูตรยุวสาสมาธิ 1 วัน และ 2 วัน แบ่งออกเป็นหมวดย่อย เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อีกทั้งยังได้เรียนรู้ในหัวข้อบรรยายและการปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ อย่างถูกวิธี แก่เยาวชนในระดับต่างๆ จากคณะวิทยากร ประจำสถาบันจิตตานุภาพ ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร)

2) รูปแบบการอบรม แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ (1) อบรมในสถานที่สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 31 อาคารแก่นวิภา วัดศรีจันทร์ พระอารามหลวง (ธ) (2) อบรมนอกสถานที่ในสถานศึกษา

4. ด้านสื่อการเรียนการสอน ประกอบด้วย 1) สื่อการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน 2) สื่อการเรียนการสอนมีความทันสมัย เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน 3) สื่อการเรียนการสอนส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น 4) การใช้สื่อคือตัวผู้สอน ใช้คอมพิวเตอร์ การบรรยายประโยชน์ของสมาธิจากพระวิทยากร พระพรหมเทศนาจากหลวงพ่อวิริยงค์ การบรรยายจากครูสมาธิและการใช้สื่อจากเทป VDO การสาธิตการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ 5) เป็นสื่อโดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติตามวิธีสาสมาธิ เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถใดก็ได้ (ยืน เดิน นั่ง นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า เที่ยง เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวย และจังหวะที่สะดวก รวมได้ 15 นาทีต่อวัน ซึ่งเมื่อนักเรียนผ่านการอบรมจะมีการติดตามประเมินผลการปฏิบัติของนักเรียนจากครูสมาธิของโรงเรียน

5. ด้านจุดประสงค์การเรียนการสอน ประกอบด้วย 1) นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นเมื่อเรียนและปฏิบัติตามที่ครูสอน 2) จุดประสงค์เน้นความสามารถทางสมอง หรือความรู้ในเนื้อหาวิชา 3) จุดประสงค์เน้นการพัฒนาทักษะทางกายและเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน 4) เพื่อให้เยาวชนใช้สมาธิเป็น



เครื่องอยู่อันให้ความพึงพอใจ เพื่อหลีกเลี่ยงการแสวงหาเครื่องอยู่อื่นๆ อันเป็นภัยต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและพื้นฐานจิตใจ เช่น หนังสือการ์ตูน-หนังสือลามก คอมพิวเตอร์เกมส์ ที่ชักนำให้คุ้นเคยกับความรุนแรงทำลายล้าง สถาบันเทวมนเป็นแหล่งมั่วสุมยาเสพติด ฯลฯ อันเป็นสาเหตุให้ประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสีย

6. ด้านวิธีสอน เริ่มด้วยการปฐมนิเทศ มอบตัวเป็นศิษย์ นำกล่าวคำปฏิญาณ รับชมประวัติและผลงานของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) วิธีสอนตามหลักสูตรยุวสาสมาธิ 1) จุดประสงค์การทำสมาธิ 2) อริยาบถ 4 3) จุดเริ่มต้น 4) การบริการ 5) ลักษณะต่อต้านสมาธิ 6) สมาธิกับการเรียน 7) วิทิสสมาธิ 8) ประโยชน์ของสมาธิ 9) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ ทบทวนการปฏิบัติเดินจงกรม-นั่งสมาธิ และปฏิบัติเดินจงกรม-นั่งสมาธิ

7. ด้านการวัดและประเมินผล

ก. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) 1) ความรู้ความจำ ความสามารถในการจดจำสิ่งที่เรียนมาแล้ว อาจเป็นข้อมูลง่ายๆ จนถึงทฤษฎี 2) ความเข้าใจ ความสามารถในการจับใจความการแปลความหมาย การสรุป หรือขยายความ 3) การนำไปใช้ ความสามารถในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ 4) การวิเคราะห์ ความสามารถในการแยกสิ่งต่างๆ ออกเป็นส่วนย่อยเหล่านั้นได้ 5) การสังเคราะห์ ความสามารถในการรวบรวมส่วนย่อยๆ เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างใหม่ 6) การประเมิน ความสามารถในการวินิจฉัยคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยมีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน

ข. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) 1) การรับรู้ การยอมรับความคิด กระบวนการหรือสิ่งเร้าต่างๆ 2) การตอบสนอง ความเต็มใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่รับรู้ 3) การเห็นคุณค่า ความรู้สึกนิยมพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดการปฏิบัติตามสิ่งที่นิยม 4) การจัดระบบค่านิยม การนำเอาคุณค่าที่เกิดจากการเรียนรู้มาผสมผสานและจัดระบบเข้าด้วยกันเพื่อเสริมสร้างระบบคุณค่าขึ้นภายในตนเอง 5) การกำหนดคุณลักษณะ การนำค่านิยมที่จัดระบบแล้วมาปฏิบัติจนเป็นนิสัยเฉพาะตน

ค. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) 1) การรับรู้ รับรู้ในสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ โดยผ่านประสาทสัมผัส 2) การเตรียมพร้อม การเตรียมตัวให้พร้อมทางสมอง ทางกายและจิตใจ ระดับพฤติกรรม 3) การปฏิบัติงานโดยอาศัยผู้แนะ/เลียนแบบ การทำตามตัวอย่าง การลองผิดลองถูก 4) การปฏิบัติงานได้เอง คล่องแคล่ว ปฏิบัติได้เองอย่างถูกต้อง เรียบร้อย มีประสิทธิภาพ 5) การปฏิบัติงานด้วยความชำนาญ ทำงานใหม่ได้ ปฏิบัติงานด้วยความคล่องแคล่วเหมือนอัตโนมัติสามารถทำงานใหม่ได้

ง. ด้านวิทิสสมาธิ 1) นักเรียนไม่เครียด แก้ไขปัญหาความเศร้าหมอง ความทุกข์ใจของนักเรียนได้ 2) นักเรียนเกิดความรักชอบในการตัดสินใจ 3) นักเรียนเกิดความสุขทางใจจากการปฏิบัติวิทิสสมาธิ 4) นักเรียนได้เพิ่มพูนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด 5) นักเรียนสามารถป้องกัน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ 6) นักเรียนมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต 7) นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและค้นพบความพิเศษอันเกิดจากพลังจิตที่ได้สะสมไว้มาก จากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง

1.2 กระบวนการจัดการ (Management Process) ได้แก่ วิธีการดำเนินงาน กิจกรรม และอื่นๆ ที่ต้องดำเนินการเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ได้แก่ การบรรยายและการปฏิบัติตามหลักสูตรสมาธิ ได้แก่ 1) จุดประสงค์การทำสมาธิ 2) อริยาบถ 4 3) จุดเริ่มต้น 4) การบริการ 5) ลักษณะต่อต้านสมาธิ 6) สมาธิกับการเรียน 7) วิทิสสมาธิ 8) ประโยชน์ของสมาธิ 9) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์



ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการนำไปใช้

1. โครงสร้าง ความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันขององค์ประกอบต่างๆ ที่จะช่วยทำให้รูปแบบสามารถใช้ได้ผล ได้แก่ โครงสร้างการบริหารของโรงเรียนประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน รองผู้อำนวยการโรงเรียน และการบริหารงานทั้ง 4 ด้าน คือ การบริหารงานวิชาการ การบริหารงบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารทั่วไป

2. การตัดสินใจ กระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากหลายทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นทางให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของรูปแบบ ซึ่งมีเกณฑ์ในการตัดสินใจซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ประสบความสำเร็จในการนำรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมมติพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ไปปฏิบัติ ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุนต่อการจัดการเรียนการสอน 4 ด้าน ได้แก่

2.1 ผู้บริหาร การที่ผู้บริหารจะทำให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุมาตรฐานของหลักสูตรต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ผู้บริหารต้องมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของหลักสูตร โดยผู้บริหารจะต้องมีความรู้และความสามารถในการจัดหลักสูตรของสถานศึกษาได้ ต้องเข้าใจถึงความสำคัญธรรมชาติลักษณะเฉพาะของบทยาสาระ ทั้งในด้านความรู้ ด้านทักษะกระบวนการบริหาร ด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมตลอดจนโครงสร้างการเรียนรู้แนวการวัดประเมินผลการเรียนรู้ของกลุ่มวิชาต่างๆ

2. ผู้บริหาร ต้องให้การสนับสนุน ครู ผู้สอน และผู้เรียน ได้แก่ 1) งบประมาณ ผู้บริหารต้องให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้พอเพียงกับความต้องการ 2) การนิเทศ ผู้บริหารต้องให้คำแนะนำร่วมปรึกษาและให้ขวัญกำลังใจแก่ครูผู้สอน ผู้เรียน และผู้เกี่ยวข้อง 3) แหล่งวิทยาการ สถานประกอบการและสถานประกอบการอิสระ ผู้บริหารต้องช่วยประสานงานทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติงานจะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง 4) วิทยาการ ผู้บริหารต้องประสานสัมพันธ์กับวิทยากรทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อให้ความรู้แก่ ผู้เรียน และครูผู้สอน 5) การจัดการด้านการตลาด ผู้บริหารควรหาแหล่งจำหน่ายผลผลิตของผู้เรียน เพื่อเป็นการหารายได้ให้กับผู้เรียนเป็นผลผลิตจากการเรียนในกลุ่มวิชาต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มวิชาการงานและอาชีพถือว่าสำคัญมาก

2.2 ผู้สอน ต้องมีความรู้และประสบการณ์ในวิชาที่สอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่น ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตร การวางแผนจุดประสงค์ การวิเคราะห์เนื้อหา ในรายวิชาพื้นฐานการจัดทำแผนการสอนและนวัตกรรมประกอบแผนการสอนเฝ้าหาความรู้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ทันต่อวิทยาการอยู่เสมอ ต้องรู้จักธรรมชาติและความต้องการของผู้เรียน มีความสามารถในการถ่ายทอดให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจและปฏิบัติงานได้ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้น่าสนใจ โดยมีการผลิตและใช้สื่ออย่างหลากหลาย นำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนการสอนและต้องเป็นครูที่ดี คือ มีความรู้ความสามารถควบคู่ไปกับคุณพรหม จริยพรหมและมีจรรยาบรรณในวิชาชีพครู

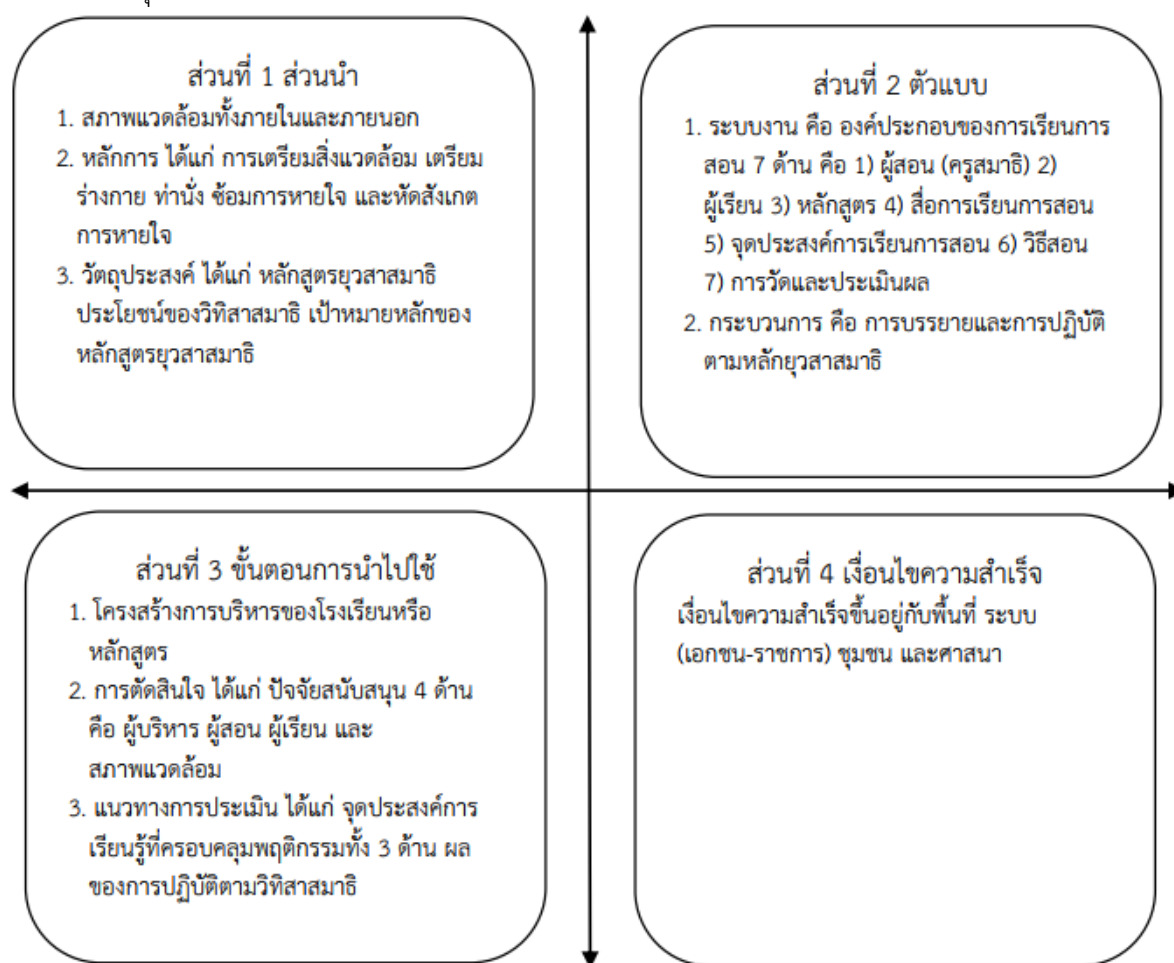
2.3 ผู้เรียน มีโอกาสเลือกเรียนอย่างหลากหลายตามความสนใจความต้องการและความถนัดของตนเอง ต้องมีความชอบ มีใจรักและเห็นประโยชน์ของการเรียนรายวิชาต่างๆ

2.4 สภาพแวดล้อมจัดบรรยากาศและสภาพห้องเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนการสอนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้า



3. แนวทางการประเมิน การกำหนดแนวทางและเครื่องมือในการประเมินผลรูปแบบ เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบว่ารูปแบบทำหน้าที่ตามที่ออกแบบไว้มากน้อยเพียงใด คือจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ จุดประสงค์ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จุดประสงค์ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) จุดประสงค์ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และผลของการปฏิบัติตามวิธิตาสมาธิ

ส่วนที่ 4 เจื่อนไขความสำเร็จ ขึ้นอยู่กับพื้นที่ ระบบ (เอกชน-ราชการ) ชุมชน และศาสนา
สรุปดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลดังต่อไปนี้

รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน และความแตกต่างระหว่างปัจจัยของผู้บริหารและครู 2) หลักการ แนวคิด พื้นฐานเพื่อเป็นหลักในการเรียนการสอนตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การเตรียมสิ่งแวดล้อม เตรียมร่างกาย ทำนึ่ง ซ้อมการหายใจ และหัดสังเกตการหายใจ



3) วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ของการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรยุวสาสมาธิ ประโยชน์ของวิธิตาสมาธิในหลักสูตรยุวสาสมาธิ และเป้าหมายหลักของหลักสูตรยุวสาสมาธิ ส่วนที่ 2 ตัวแบบ ประกอบด้วย 1) ระบบงานองค์ประกอบของการเรียนการสอนหลักสูตรตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) 7 ด้าน คือ 1) ผู้สอน (ครูสมาธิ) 2) ผู้เรียน 3) หลักสูตร 4) สื่อการเรียนการสอน 5) จุดประสงค์การเรียนการสอน 6) วิธีสอน 7) การวัดและประเมินผล 2) กระบวนการจัดการ การบรรยายและการปฏิบัติตามหลักยุวสาสมาธิ ได้แก่ 1) จุดประสงค์การทำสมาธิ 2) อริยาบถ 4 3) จุดเริ่มต้น 4) การบริหาร 5) ลักษณะต่อต้านสมาธิ 6) สมาธิกับการเรียน 7) วิธิตาสมาธิ 8) ประโยชน์ของสมาธิ 9) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการนำไปใช้ ประกอบด้วย 1) โครงสร้าง โครงสร้างการบริหารของโรงเรียนประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน รองผู้อำนวยการโรงเรียนและการบริหารงานทั้ง 4 ด้าน คือ การบริหารงานวิชาการ การบริหารงบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารทั่วไป 2) การตัดสินใจ ขึ้นอยู่กับปัจจัยสนับสนุนต่อการจัดการเรียนการสอน 4 ด้าน คือ ผู้บริหารผู้สอน ผู้เรียน และสภาพแวดล้อมจัดบรรยากาศ 3) แนวทางการประเมิน คือ จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ จุดประสงค์ด้านพุทธิพิสัย จุดประสงค์ด้านจิตพิสัย จุดประสงค์ด้านทักษะพิสัย และผลของการปฏิบัติตามวิธิตาสมาธิ และส่วนที่ 4 เงื่อนไขความสำเร็จ ขึ้นอยู่กับบริบทของโรงเรียนมัธยมศึกษา เช่น วิสัยทัศน์ นโยบายของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ผลงานวิจัยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิลักษณ์ สุทธิ (2559) ที่ผลการวิจัยพบว่า พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ได้เปิดหลักสูตรการอบรมสมาธิภาคภาษาอังกฤษให้กับชาวต่างชาติเพื่อสร้างสันติภาพและสันติสุขให้ชาวโลกและได้สร้างครูสมาธิไปกว่า 100,000 คน จากกว่า 200 สาขาทั่วโลกรูปแบบของการสอนสมาธิของท่าน แบ่งออกเป็นหลักสูตรทั่วไปและหลักสูตรพิเศษ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการสอนสมาธิของท่านแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านการบริหารหลักสูตร ปัจจัยด้านการบริหารจัดการด้านสื่อประชาสัมพันธ์ ปัจจัยด้านการสอน ให้เป็นไปตามหลักสูตร และปัจจัยด้านการบริหารจัดการบุคลากร ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลดีต่อผู้ฝึกสมาธิเอง คือ ทำให้หลับสบาย คลายกังวล ทำให้สมองปลอดโปร่ง ปัญญาดี เป็นต้น และส่งผลดีต่อสังคม คือ ทำให้เกิดความสงบสุขและมีความสันติภาพเกิดขึ้นในสังคมไทย

กระบวนการพัฒนารูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ส่วนที่ 1 ส่วนนำ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของสาคร อัจฉกร (2545) ที่สรุปผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 5 ประการคือ ร่วมเตรียมการ ร่วมเตรียมความพร้อม กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ร่วมวิเคราะห์อภิปรายผล และร่วมสรุปประเมินผล นอกจากนี้ ผลการวิจัยส่วนที่ 2 กระบวนการจัดการ ที่เป็นระบบงาน (System) องค์ประกอบของการเรียนการสอนหลักสูตรตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) 7 ด้าน คือ 1) ผู้สอน (ครูสมาธิ) 2) ผู้เรียน 3) หลักสูตร 4) สื่อการเรียนการสอน 5) จุดประสงค์การเรียนการสอน 6) วิธีสอน 7) การวัดและประเมินผล มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของธวัช เดิมญวน (2548) ที่ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วยด้านหลักสูตร ด้านอาจารย์ ด้านกระบวนการเรียนการสอน ด้านนักศึกษา และด้านการวัดและการประเมินผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยะพงษ์ ไสยโสภณ (2550) ที่สรุปผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ ผลการเรียนรู้ สารการเรียนรู้ การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้วยการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิในการเรียน ในการใช้ชีวิต สร้างเด็กให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขอย่างยั่งยืน และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป สรุปองค์ความรู้การวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย มีอธิบายดังนี้

รูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) เป็นการทำสมาธิที่สามารถช่วยในการพัฒนาสติปัญญาสำหรับคนทั่วไปและเยาวชน ช่วยควบคุมจิตใจให้มีความสุข มีความสงบ มีความขี้คิด ลดละกิเลส ซึ่งจะช่วยให้การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้นก่อให้เกิดความสันติสุขแก่สังคมและทำให้มนุษยชาติทั่วโลกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยมีรูปแบบการสอนสมาธิแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ซึ่งต้องมีการวางแผนในการจัดการเรียนการสอนเป็นอย่างดี โดยมีองค์ประกอบของการเรียนการสอน 7 ด้าน ได้แก่

1. ผู้สอน พระวิทยากร ครูสมาธิ ครูที่รักษาวินัยดี ปฏิบัติตามวินัยโดยครบถ้วนมีความสามารถในการปฏิบัติงาน ละเว้นอบายมุขได้อย่างเด็ดขาด เป็นพระวิทยากรและวิทยากรที่ได้ผ่านการเรียนรู้และอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งผ่านการอบรมและเข้าคอร์สปฏิบัติผ่านหลักสูตรครูสมาธิจำนวน 6 เดือน โดยหลักสูตรมีการอบรม 200 ชั่วโมง มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และเกิดปัญญาในการสั่งสอนผู้อื่น โดยผู้สอนหรือครูจะได้รับการฝึกอบรม ผ่านหลักสูตรต่างๆ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยมีการสอบผ่านทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ รวมถึงผ่านการสอบผ่านการสอบถามจากพระวิปัสสนา



2. ผู้เรียน นักเรียนที่มีวุฒิภาวะในการเรียนรู้ มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะกับการเรียนรู้ มีความสนใจในการเรียนรู้ เป็นนักเรียนในระดับต่างๆ ตามหลักสูตรยุวสาสมาธิ แบ่งออกเป็นหน่วยย่อย เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการเรียนการสอนเยาวชนในระดับต่างๆ ดังนี้ หน่วยที่ 1 สำหรับชั้นอนุบาล 2-อนุบาล 3 (อายุ 5-6 ปี) หน่วยที่ 2 สำหรับชั้นประถมปีที่ 1-ประถมปีที่ 3 (อายุ 7-9 ปี) หน่วยที่ 3 สำหรับชั้นประถมปีที่ 4-ประถมปีที่ 6 (อายุ 10-12 ปี) หน่วยที่ 4 สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 3 (อายุ 13-15 ปี) หน่วยที่ 5 สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-มัธยมศึกษาปีที่ 6 (อายุ 16-18 ปี) และผู้ที่ผ่านหลักสูตรยุวสาสมาธิจะจัดผ่านครูสมาธิที่ได้ผ่านการฝึกอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยจะมีการสอนวิธีปฏิบัติแบบวิทิสสมาธิ เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถใดก็ได้ (ยืน, เดิน, นั่ง, นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า, เย็น, เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวย และจังหวะที่สะดวก รวมได้ 15 นาที ต่อวัน และจะต้องทำอย่างต่อเนื่องทุกวันมิให้ขาด

3. หลักสูตร การมีจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความชัดเจนและเหมาะสม เนื้อหาของหลักสูตรเหมาะสม ไม่ยากเกินไปสำหรับผู้เรียน มีสื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับหลักสูตรที่สอน เป็นหลักสูตรระยะสั้นๆ 3 วัน/ 5 วัน เป็นหลักสูตรที่มีกิจกรรมเหมือนค่ายคุณธรรมหรือค่ายธรรมะโดยมีการบรรยายจากพระวิทยากรและครูสมาธิตามหัวข้อบรรยาย ได้แก่ 1) จุดประสงค์การทำสมาธิ 2) อิริยาบถ 3) จุดเริ่มต้น 4) การบริกรรม 5) ลักษณะต่อต้านสมาธิ 6) สมาธิกับการเรียน 8) วิทิสสมาธิ 8) ประโยชน์ของสมาธิ 9) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์และมีเป้าหมายหลักให้เยาวชนฝึกทำความสงบแก่จิตใจโดยการทำความสมาธิเพิ่มพูนพลังจิต เพื่อให้เยาวชนจะได้เจริญวัยทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการในการรักษาศีล การใช้สมาธิ และการใช้ปัญญาเพื่อการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของเยาวชนและดำเนินชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตอย่างมีคุณภาพ

4. สื่อการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มีความทันสมัยเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น สื่อคือตัวผู้สอน ใช้คอมพิวเตอร์การบรรยายประโยชน์ของสมาธิจากพระวิทยากร พระธรรมเทศนาจากหลวงพ่อริยธัมม การบรรยายจากครูสมาธิและการใช้สื่อออนไลน์จาก youtube facebook เป็นสื่อโดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติตามวิทิสสมาธิ เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถใดก็ได้ (ยืน, เดิน, นั่ง, นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า, เย็น, เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวยและจังหวะที่สะดวก รวมได้ 15 นาทีต่อวัน ซึ่งเมื่อนักเรียนผ่านการอบรมจะมีการติดตามประเมินผลการปฏิบัติของนักเรียนจากครูสมาธิของโรงเรียน

5. การวัดและประเมินผล การควบคุม ดูแลติดตามและส่งเสริมให้มีการประเมินผลการเรียนตามวิธีการและเครื่องมือที่ได้กำหนดไว้ กำหนดวิธีการวัดผลและประเมินผลและเครื่องมือที่จะใช้ในการวัดผลนำผลการประเมินไปใช้ในการแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียนแต่ละคนประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมสังเกตการณ์ปฏิบัติตามผู้สอน และครูสมาธิจะติดตามประเมินผลการปฏิบัติสมาธิจากนักเรียนที่ผ่านการเข้าอบรมหลักสูตรยุวสาสมาธิอย่างต่อเนื่องประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติของนักเรียน ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมและการสอบถามและสัมภาษณ์ผู้ที่เข้าอบรมตลอดระยะเวลาการเข้าโครงการและการติดตามประเมินผลจากการนำวิทิสสมาธิไปใช้โดยมีการบันทึกผลการปฏิบัติสมาธิตามระยะเวลาที่ปฏิบัติในแต่ละวันในแต่ละเดือนเพื่อให้เกิดผลที่เห็นชัดเป็นรูปธรรม



6. จุดประสงค์การสอน การกำหนดจุดประสงค์การสอนให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นเมื่อเรียนและปฏิบัติตามที่ครูสอน จุดประสงค์เน้นความสามารถทางสมอง หรือความรู้ในเนื้อหาวิชา เน้นการพัฒนาทักษะทางกายและเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เพื่อให้เยาวชนใช้สมาธิเป็นเครื่องอยู่อย่างให้ความพึงพอใจเพื่อหลีกเลี่ยงการแสวงหาเครื่องอยู่อื่นๆ อันเป็นภัยต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและพื้นฐานจิตใจ เช่น หนังสือการ์ตูน-หนังสือลามก คอมพิวเตอร์เกมส์ที่ชักนำให้คุ้นเคยกับความรุนแรงทำลายล้าง สถานบันเทิงอันเป็นแหล่งมั่วสุมยาเสพติด ฯลฯ อันเป็นสาเหตุให้ประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสียและแก้ความเครียด ความเศร้าหมอง ความทุกข์ใจ เพิ่มความรอบคอบในการตัดสินใจ เพิ่มพูนความสุขทางใจ เพิ่มพูนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด สามารถป้องกัน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้เสริมสร้างสุขภาพจิต พบความพิเศษอันเกิดจากพลังจิตที่ได้สะสมไว้มากจากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง

7. วิธีสอน ครูใช้วิธีการสอนแบบบรรยายแก่ผู้เรียน มีการประเมินผลการใช้วิธีการสอนอย่างสม่ำเสมอ ใช้วิธีสอนแบบนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนจะเป็นการบรรยาย การจัดกิจกรรมหมู่ การถาม-ตอบ และการลงมือปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นการสอนการบรรยายเสมือนค่ายคุณธรรม แต่เน้นการปฏิบัติสมาธิตามหลักวิธิตสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ บรรยายตามหัวข้อ ได้แก่ 1) จุดประสงค์การทำสมาธิ 2) อริยาบถ 4 3) จุดเริ่มต้น 4) การบริการ 5) ลักษณะต่อต้านสมาธิ 6) สมาธิกับการเรียน 7) วิธิตสมาธิ 8) ประโยชน์ของสมาธิ 9) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ การลงมือปฏิบัติตามหลักวิธิตสมาธิ และการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำความสะอาด การศึกษาดูงานภายในวัด เป็นต้น ซึ่งวิธีสอนจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนตามที่หลักสูตรได้กำหนด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

กระทรวงศึกษาธิการ สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้ 1) ควรส่งเสริมให้ครูและนักเรียนได้ปฏิบัติตามหลักศีล 5 พื้นฐานในโรงเรียน ส่งเสริมความประพฤติดี และปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา 2) ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในสิ่งที่จะเรียนรู้และสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างประสบการณ์ให้มากยิ่งขึ้น 3) ควรส่งเสริมกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิสอดแทรกในทุกรายวิชาที่ครูสอนในชั้นเรียน 4) ควรส่งเสริมให้ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถนำประโยชน์และหลักการปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 5) ควรส่งเสริมให้ครูปลูกฝังค่านิยมด้านการปฏิบัติสมาธิในชั้นเรียนและในชีวิตประจำวันแก่นักเรียนเพื่อให้ผู้เรียนนำไปปฏิบัติที่บ้านได้อย่างสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร)

2.2 ควรศึกษากลยุทธ์การส่งเสริมสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร) ในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษา

2.3 ควรศึกษานวัตกรรมกระบวนการเรียนการสอนของนักเรียนมัธยมศึกษาตามแนวสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร)



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). **วัดพัฒนา 43**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- ธวัช เต็มญวน. (2548). **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในการจัดการศึกษา ระดับปริญญาตรีของสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกรมศิลปากร**. ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะพงษ์ ไสยโสภณ. (2550). **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนในทศสถานวัยหนุ่มกลาง**. ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2546). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานี ไชยธีรานุวัตรศิริ และคณะ. (2541). **บทบาทพระสงฆ์ในยุคโลกาภิวัตน์: กรณีศึกษาในภาคเหนือและภาคใต้**. รายงานการวิจัย. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลานธรรมจักร. (2550). **ประวัติและปฏิปทา พระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวีริยงค์ สิริธโร)**. แหล่งที่มา <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=13075> สืบค้นเมื่อ 2 ส.ค. 2561.
- วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน. (2543). **ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาคร อัมจักร. (2545). **การพัฒนาแบบการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาแบบปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมในโรงเรียนพระปริยัติธรรม**. ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). **บทบาทที่พึงประสงค์ของวัดและพระสงฆ์กับการพัฒนาสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ สุทธิ. (2559). **สมาธิกับการเสริมสร้างพลังจิตตานุภาพ: วิเคราะห์จากวิธีการสอนสมาธิของพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวีริยงค์ สิริธโร)**. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.