Received: 2021-06-18 **Revised:** 2021-12-29 **Accepted:** 2021-12-29

ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่

A Critical Study of Life Quality of the Meditation Teachers of the Willpower Institute in Chiang Mai

สุภัคชญา บุญเฉลียว
Suphakchaya Boonchaliew
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity
Corresponding Author, E-mail: bignan@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษากำเนิดและพัฒนาการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) เพื่อศึกษากระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพในเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) สถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นศูนย์ฝึกอบรมวิชาสมาธิก่อตั้งโดยพระพรหมมงคลญาณ วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เปิดสอนเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม พุทธศักราช 2540 เป็นรุ่นแรก ปัจจุบันในประเทศไทยมี 269 สาขา ต่างประเทศมี 11 สาขา 2) กระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน โดยเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ คือเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เกณฑ์การวัดผลมีการสอบสัมภาษณ์ สอบข้อเขียนและสอบปฏิบัติ สอบภาคสนามที่ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ 3 คืน 4 วัน จึงจบหลักสูตรครูสมาธิ 3) จากการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลคุณภาพชีวิตด้านกาย ครูสมาธิสามารถปรับพฤติกรรมการกิน การนอน การออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ด้านสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้อย่างสันติสุข ด้านจิตใจ จิตเบิกบาน ผ่อนคลาย สงบและเป็นสุข มีกำลังใจดี ด้านปัญญา ใช้ชีวิตด้วยปัญญา สามารถแก้ไขปัญหา ดับความทุกข์

และเป็นอิสระจากกิเลส ทุกคนจึงพยายามทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อรักษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, ครูสมาธิ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ

Abstract

There are 3 objectives of this research: (1) to study the origin and development of the Willpower Institute, (2) to study the training process of the Meditation Teacher Course of the Willpower Institute (3) to analyze the quality of life of the meditation teacher of the Willpower Institute in Chiang Mai Province. It is a qualitative research starting with the study and collecting documents and in-depth interviews with 12 key informants. The research tool is an in-depth interview.

The results were found that: 1) The Willpower Institute is the Meditation Training Center estrablished by Phra Phrom Mongkhonyan Vi. (Wiriyang Sirindharo). The head office is located at Wat Thammamongkol Thaobunyanonvihar, Bangkok. It started teaching the first group on July 24, 2540 B.E. setting the goal of propagating meditation to people around the world for world peace. This institute, at the present time, is of the 269 branches in Thailand and 11 branches in abroad. 2) The process of training Meditation Teacher Program of the Willpower Institute are composed of 2 parts: the 96 theoretical topics and the practical part, namely 30 minutes in walking mediation, 30 minutes in sitting meditation. This academic course runs for 6 months. There are a written examination in theoretical part, the Practical exam and the interview. Finally all students have to conduct a practical field examination at Doi Inthanon, Chiang Mai Province for 3 nights and 4 days. This is the condition to pass the Meditation Teacher Program. 3) An Analyzing the quality of life of the meditation teacher of the Willpower Institute in Chiang Mai Province was found that: the physical quality of life indicates that; the meditation teachers can adjust habits in eating, sleeping,

resting, exercise for maintaining a healthy body. On the Social quality of life, they can control and conduct their emotions appropriately. They keep more complete precepts and not encroach to each other. They keep a better interaction with people in society at all levels. They are able to adapt peacefully to the social environment. On the Mental quality of life, they have a clear mental health, sound, relaxed, peaceful and happy, with better morale, more success in a work. On the intellectual quality of life, they understand themselves and the others as they really are. They live life with wisdom, be able to fix the problem, end the suffering and free from defilements according to one's potentiality. Everyone, therefore, tries to meditate continuously in order to maintain and improve the quality of life.

Keywords: Quality of Life, The Meditation Teacher, the Willpower Institute

บทนำ

เมื่อมีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในโลกนี้ หลาย ๆ คนอาจจะไม่ทราบว่าเราเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิต แต่ก็เชื่อว่า “มนุษย์ทุกถิ่นฐาน กาลสมัย มีธรรมชาติของปัญหาทางจิตใจเหมือน ๆ กัน ถึงจะต่างสังคมหรือสังคมจะต่างยุคสมัย ธรรมชาติทางจิตปัญญาของมนุษย์ก็ยังคงเป็นอย่างเดิม คือ มนุษย์ก็ยังเป็นมนุษย์ที่มีความโลภ โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์อยู่อย่างเดียวกัน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 870) มวลมนุษย์ทั้งหลายจึงแสวงหาความสุข พยายามทำชีวิตให้มีความสุข เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่มุ่งหวัง มนุษย์จึงต้องศึกษาหาวิธีการที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย ซึ่งก็มีหลากหลายแนวทาง “แต่หากจะให้มีการพัฒนาที่ยั่งยืน ต้องเริ่มด้วยการพัฒนาตน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและด้านปัญญา” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 260) โดยอาศัยสิกขา 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559: 451) เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมีการปฏิบัติไตรสิกขาแล้ว มีการตรวจสอบวัดผลด้วยหลักภาวนา 4 เป็นเกณฑ์ในการวัดผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต,2559: 70) คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา เมื่อบุคคลผ่านเกณฑ์การวัดผลแล้วก็จะเรียกว่ามีภาวิต 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต,2559: 38-39) คือ เป็นผู้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว คือ 1) ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว 2) ภาวิตศีล มีศีลที่

พัฒนาแล้ว 3) ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว 4) ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องประพฤติปฏิบัติธรรมตาม หลักไตรสิกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 89: 319) คือ ศีล สมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 376: 495) ปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 771-772: 505) ซึ่งการจะเข้าถึงผลสัมฤทธิ์ได้นั้นจะต้องผ่านการฝึกฝนอบรมจิตทั้ง 3 ขั้นตอน คือ ปริยัติธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 370-374: 402) ปฏิบัติธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 3: 141) ก็ย่อมจะเกิดปฏิเวชธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 797-799: 511) ตามกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีการตื่นตัวเรื่องการฝึกสมาธิมากขึ้น เพราะมนุษย์เห็นคุณค่าของสมาธิว่าเป็นการทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบจะทำให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็สามารถผลิตพลังจิต พลังจิตสามารถใช้ควบคุมจิตใจได้ จิตของมนุษย์เป็นของประเสริฐมาก ถ้าควบคุมได้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมมนุษย์ (พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร), 2554: 92) สมาธิทำให้มีสติปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคในชีวิต ดังจะเห็นได้ว่าหลักการสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากทุกข์ ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ คือ เน้นการปฏิบัติ กล่าวคือ “ให้ศึกษาความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ และโลกอย่างเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะการที่มนุษย์จะสูงส่งหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยตนเองกระทำเองอย่างถูกต้อง” (พระแมน ธิติเมโธ, 2561: 207) ต้องลงมือปฏิบัติโดยอาศัยหลักธรรม คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล เป็นตัวช่วยให้เว้นความชั่ว สมาธิ ทำให้จิตแจ่มใส เมื่อจิตแจ่มใสย่อมเกิดสติปัญญา สามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพดียิ่ง ๆ ขึ้น

ผู้วิจัยในฐานะพุทธบริษัท 4 จึงมีความสนใจศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้ง ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรมและปฏิเวธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรมให้ครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา และเหตุที่เลือกศึกษาการปฏิบัติสมาธิของครูสมาธิตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพราะทางสถาบันแห่งนี้ ได้มีการอบรมหลักสูตรครูสมาธิมาเป็นเวลานานกว่า 20 ปี ให้แก่บุคคลทั่วไปทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ เมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้วจะเรียกว่า“ครูสมาธิ” ผู้วิจัยอยากจะทราบว่าเมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างไรในชีวิตของครูสมาธิ จึงเป็นที่มาและความสำคัญ ของปัญหาในการวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษากำเนิดและพัฒนาการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

2) เพื่อศึกษากระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพในจังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Research) ประกอบการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ดังนี้

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 เอกสารตำราเรียนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ศึกษาค้นคว้าจากอรรถกถา หนังสือ ดุษฎีนิพนธ์วิทยานิพนธ์ งานวิจัย สารนิพนธ์ บทความ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเตอร์เน็ต

3) กลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก

ประชากรผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากสาขา 24 เพราะเป็นสาขาแรก ก่อตั้งมานานจึงผลิตครูสมาธิมาเป็นจำนวนมาก สาขา 64 เป็นมหาวิทยาลัย และสาขา 154 เป็นวัดสำคัญในจังหวัดเชียงใหม่

4) วิธีการเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลภาคเอกสาร ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารตำราเรียนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ รวมถึงเอกสารวิชาการ ตำรา และเอกสารอื่น ๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรครูสมาธิและร่วมสังเกตการณ์ก่อนการเก็บข้อมูลด้วยการเก็บข้อมูลจากเอกสารตำราเรียนหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ในจังหวัดเชียงใหม่ 3 สาขา คือ 1) สาขา 24 บ้านศรีศุกรี ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 2) สาขา 64 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 3) สาขา 154 วัดป่าดาราภิรมย์ ตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร และการสัมภาษณ์ภาคสนาม จากนั้นตรวจสอบความสมบูรณ์ และจัดลำดับข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประมวลผล เรียบเรียงข้อมูลที่ได้นำเสนอด้วยการเขียนแบบเชิงพรรณนา และสรุปผลการวิจัย เพื่อนำเสนอข้อมูลและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์ผลคุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพในจังหวัดเชียงใหม่ มีเนื้อหาสาระสำคัญ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1) กำเนิดและพัฒนาการของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

จากการศึกษากำเนิดความเป็นมาของสถาบันพลังจิตตานุภาพทำให้ทราบว่า สถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นศูนย์ฝึกอบรมวิชาสมาธิที่ถือกำเนิดขึ้นในประเทศไทย เป็นการสืบทอดการปฏิบัติสมาธิสายบริกรรมพุทโธ ตามแนวทางของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งก่อตั้งโดยพระพรหมมงคลญาณ วิ. (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เริ่มก่อตั้งเมื่อปีพุทธศักราช 2536 และสร้างแล้วเสร็จเมื่อพุทธศักราช 2539 โดยมีที่ตั้งอยู่ที่ใต้ฐานพระมหาเจดีย์ วัดธรรมมงคล เถาบุญญนนท์วิหาร เลขที่ 132 ซอยสุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 ซึ่งถือว่าเป็นสำนักงานใหญ่ของสถาบันพลังจิตตตานุภาพ และเริ่มเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม พุทธศักราช 2540 เป็นรุ่นแรก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแผ่วิชาสมาธิแก่ชาวโลก เพื่อสร้างสันติภาพโลก ตามปณิธานของพระพรหมมงคลญาณ วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) มุ่งเน้นส่งเสริมให้เจริญสมาธิเพื่อ “สะสมพลังจิต”

พัฒนาการและการขยายตัวของสาขาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

จากจุดกำเนิดสถาบันพลังจิตตานุภาพ นับที่เปิดหลักสูตรครูสมาธิรุ่นแรกเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม พุทธศักราช 2540 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนี้นับว่าได้รับการตอบรับที่ดีมาก มีการขยายสาขาทั้งในและต่างประเทศมากมาย ดังจะเห็นได้ว่าไม่เพียงแต่มีการเปิดสาขาครบทุกจังหวัดในประเทศไทยเท่านั้น ในแต่ละจังหวัดยังมีการเปิดสาขากระจายไปยังอำเภอต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับกลุ่มบุคคลที่ต้องการเรียนสมาธิโดยทั่วถึง ในขณะนี้ (พ.ศ. 2563) ประเทศไทย มีสาขาที่เปิดอบรมหลักสูตรครูสมาธิทั้งสิ้น 269 สาขา นอกจากนี้แล้ว พระอาจารย์หลวงพ่อ ยังได้เดินทางไปสอนสมาธิในต่างประเทศด้วย โดยเริ่มที่ประเทศแคนานา ณ ปัจจุบัน (ค.ศ. 2020) มี 6 สาขา ได้แก่ ที่เมืองเอ็ดมันตัน, แวนคูเวอร์, แคลแกรี่, ไนแองการ่าฟอลส์, ริชมอนด์ ฮิลส์, ออตตาวา และในประเทศสหรัฐอเมริกา มี 3

สาขา ได้แก่ สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาสุญาโน ในลอสแอนเจลิส, ศูนย์สมาธิธรรมมงคลญาณ ในฮูสตันและศูนย์ทิพย์ วัดป่าธรรมชาติที่ดัลลัสที่ประเทศออสเตเลีย มี 1 สาขา ที่เมืองซิสนีย์

2) ศึกษากระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าหลักสูตรครูสมาธิสร้างขึ้นโดยพระพรหมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)

2.1) หลักการและเหตุผลของหลักสูตรครูสมาธิ คือ เปิดอบรมหลักสูตรการทำสมาธิแบบไฮเทคให้แก่บุคคลทั่วไป ที่เรียกว่าหลักสูตรไฮเทค คือ เป็นหลักสูตรที่ย่นระยะเวลาเรียนให้เร็วขึ้น มีวิธีการปฏิบัติให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนยุคโลกภิวัฒน์ เปิดสอนสมาธิให้แก่คนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนาโดยไม่ต้องเปลี่ยนศาสนา สามารถเรียนวิชาสมาธิได้ตามความเหมาะสมกับสถานภาพของแต่ละบุคคล โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแผ่วิชาสมาธิ เพื่อสร้างสันติภาพโลก และเพื่อเผยแผ่งานสมาธิให้กว้างขวาง ท่านจึงจัดทำหลักสูตรครูสมาธิขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาที่สนใจในสมาธิ ไม่ว่าจะเคยบำเพ็ญสมาธิมาก่อนหรือไม่ก็ตามให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในสมาธิแบบง่ายๆ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างชัดเจน เมื่อนักศึกษาครูสมาธิจบหลักสูตรแล้ว สามารถสอนสมาธิให้แก่บุคคลอื่นได้ เพราะหลักสูตรจะเน้นหนักในการที่จะสามารถถ่ายทอดวิชาการทำสมาธิแก่ผู้อื่นได้ แม้ว่าครูสมาธิจะยังไม่ได้บรรลุอรหันต์ แต่ก็มีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถถ่ายทอดสอนบุคคลอื่นให้บรรลุธรรมขั้นสูงได้ คือเหตุผลว่าทำไมไม่ใช่การสอนสมาธิทั่วไป แต่ต้องเป็นหลักสูตรครูสมาธิ เพราะเมื่อจบหลักสูตรแล้วไม่เพียงสอนตัวเองได้เท่านั้น แต่ยังสามารถสอนผู้อื่นได้ด้วย เป็นความมุ่งหวังให้เกิดการแพร่กระจายวิชาสมาธิให้กว้างขวางและทั่วถึง

2.2) โครงสร้างหลักสูตรครูสมาธิ

(1) วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาที่สนใจในสมาธิ ไม่ว่าจะเคยบำเพ็ญสมาธิมาก่อนหรือไม่ก็ตามให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในสมาธิแบบง่ายๆ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างชัดเจน จนมีความรู้เพียงพอที่จะสอนผู้อื่น

(2) คุณสมบัติของนักศึกษา อายุไม่ต่ำกว่า 20 ปี และไม่เกิน 60 ปี (ยกเว้นบางกรณี) มีวุฒิการศึกษาชั้น ม. 3 ขึ้นไป (ยกเว้นบางกรณี) มีสุขภาพแข็งแรง มีความอดทนและตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับอย่างเคร่งครัด ไม่เป็นผู้มีสติฟั่นเฟือน

(3) ระยะเวลาในการเรียน หลักสูตรครูสมาธิ เน้นให้นักศึกษาได้เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เป็นจำนวน 200 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน มีการเปิดรับสมัครผู้สนใจเข้ารับการอบรมปีละ 2 รุ่น

(4) ขบวนการฝึกอบรม

(4.1) การปฐมนิเทศ ก่อนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิ นักศึกษาทุกคนควรเข้าร่วมพิธีปฐมนิเทศเพื่อมอบตัวเป็นศิษย์ และรับฟังสัมโมทนียกถาจากพระอาจารย์หลวงพ่อ ซึ่งจะจัดขึ้นพร้อมกันทุกสาขาทั่วโลก โดยมีการถ่ายทอดสดจากสาขาสำนักงานใหญ่วัดธรรมมงคล ผ่านวีดีโอคอนเฟอร์เรนซ์

(4.2) ระบบการสอน

(4.2.1) การเรียนภาคทฤษฎี เรียนทฤษฎีจากตำราหลักสูตรครูสมาธิ 3 เล่ม รวม 96 หัวข้อ โดยมีคณาจารย์ที่จบหลักสูตรครูสมาธิและหลักสูตรอาจาริยสาสมาธินำเสนอการบรรยาย เป็นเวลา 30 นาที่ หลังจากนั้นจะฟังเทปการบรรยายจากพระอาจารย์หลวงพ่อประมาณ 30-50 นาทีโดยประมาณ

(4.2.2) การเรียนภาคปฏิบัติ เดินจงกรม 30 นาที นั่งสมาธิ 30 นาที

(4.2.3) การปัจฉิมนิเทศ พิธีปัจฉิมนิเทศจะมีขึ้นเมื่อเสร็จสิ้นการเรียนการสอน

(5) เกณฑ์การวัดผล มีการสอบข้อเขียนภาคทฤษฎี และสอบภาคปฏิบัติตลอดถึงการสอบสัมภาษณ์ และในขั้นสุดท้ายจะต่อไปสอบภาคปฏิบัติภาคสนามบน ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 4 วัน 3 คืน จึงจะจบหลักสูตรครูสมาธิสมบูรณ์ เรียกว่า“ครูสมาธิ”

3) ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพในจังหวัดเชียงใหม่

จากการวิจัยพบว่า ในการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้นเป็นการส่งเสริมให้ครูสมาธิมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาทุกข้อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมีการศึกษาภาคทฤษฎี (ปริยัติ) และ ลงมือปฏิบัติ(ปฏิบัติ) แล้วย่อมเกิดผล (ปฏิเวธ) ขึ้นอย่างแน่นอนในการวิจัยครั้งนี้มีเกณฑ์การชี้วัดผลการปฏิบัติโดยใช้หลักภาวนา 4 ซึ่งแสดงผล การปฏิบัติเป็นภาวิต 4 คือ

(1) ภาวิตกาย แสดงคุณภาพชีวิตด้านกาย

ภาวิตกาย แสดงคุณภาพชีวิตด้านกาย คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและปฏิบัติต่อกันอย่างมีสติไม่ให้เกิดโทษ โดยเฉพาะการรู้จักใช้อินทรีย์ 5 โดยเฉพาะ ตา หู และลิ้นด้วยปัญญา รวมทั้งการเสพ บริโภค ใช้สอยปัจจัย 4 และ

เทคโนโลยีด้วยปัญญา รวมทั้งการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ มีสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตทางด้านกายพบว่า ครูสมาธิมีการสำรวมอิทรีย์มากขึ้น มีสติปัญญา เลือกเสพ บริโภค ใช้สอย สิ่งที่มีคุณค่าแท้ เป็นคุณประโยชน์ ไม่เสพเพื่อตัณหา ลุ่มหลงมัวเมาในคุณค่าเทียม มีการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายโดยรู้จักประมาณการกิน รู้จักจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน นอกจากนี้เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็มีกำลังใจในการดูแลรักษา มีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามกฎไตรลักษณ์ได้

(2) ภาวิตศีล แสดงคุณภาพชีวิตด้านสังคม

ภาวิตศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือ การมีพฤติกรรมที่ดีงามตั้งอยู่ในระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน เคารพกฎกติกา มีมารยาท มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่กัน มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นสังคมใกล้ชิด เช่น ครอบครัว ญาติมิตรและบุคคลใกล้ชิด สังคมแวดล้อมในสถานที่ศึกษา ในสถานที่ทำงาน สังคมเพื่อนมนุษย์ที่ไกลตัวออกไป เช่น เพื่อนร่วมชาติ เพื่อนร่วมโลก เพื่อนต่างชาติ ต่างศาสนา และรวมทั้งสัตว์ร่วมโลกด้วย โดยมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข ในสังคม การรักษาศีลในระดับสูงเป็นการฝึกควบคุมกาย วาจา เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตและปัญญาในขั้นต่อไป

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตด้านสังคม พบว่า จากการสัมภาษณ์ครูสมาธิทั้งหมด 12 คนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ใจเย็นขึ้น มีเมตตา มีเหตุผล สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและมีความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ให้อภัยได้เร็วขึ้น ยอมรับความแตกต่าง ยอมรับความสามารถของตนและผู้อื่นได้ดีขึ้น ไม่คาดหวัง ไม่กดดันตัวเองและผู้อื่น ไม่เครียดกับพฤติกรรมของคนอื่น ทำให้สบายใจ มีความสุข และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น มีความรัก ความเข้าใจกันในครอบครัวยิ่งขึ้นเพราะสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสังคมใกล้ชิดหรือสังคมที่กว้างไกลตัว ทั้งนี้เพราะพระอาจารย์หลวงพ่อกล่าวว่า เมื่อทำสมาธิแล้วมีพลังจิตจะเกิดคุณธรรม 3 ประการ คือ มีเมตตา มีเหุตผล และมีความรับผิดชอบสูง จึงทำให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้โดยสันติสุข

(3) ภาวิตจิต แสดงคุณภาพชีวิตทางจิต

ภาวิตจิต คือ การทำจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

ผลการพัฒนาสุขภาพจิต คือจิตที่มีสุขภาพดี มีปิติ ปราโมทย์ มีจิตร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส สงบ เป็นสุข จากการสัมภาณ์ครูสมาธิทั้ง ๑๒ คน ทุก

คนบอก “ทำให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดมาก ไม่เครียด ผ่อนคลาย ปล่อยวางง่ายขึ้น ให้อภัยง่ายขึ้น มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ในวงกว้างขึ้น จึงทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความสุขยิ่งขึ้น

การทำสมาธิเป็นการพัฒนาคุณภาพจิต จากจิตปกติที่เจืออารมณ์ต่าง ๆ พอเริ่มทำสมาธินับแต่การบริกรรม ก็เป็นการเริ่มกลั่นกรองอารมณ์ที่ไม่จำเป็นออกไป ให้เหลืออารมณ์เดียวคือพุทโธ จิตก็จะสงบ เมื่อจิตสงบก็จะมีพลังจิต เมื่อมีพลังจิตก็เท่ากับมีกำลังใจ จึงเป็นการเพิ่มสมรรถภาพของจิต เพิ่มสติปัญญา มีความสามารถนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญทั้งทางโลกและธรรม ส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความสุข

(4) ภาวิตปัญญา แสดงคุณภาพชีวิตด้านปัญญา

ภาวิตปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้งอกงาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง มีชีวิตอยู่เป็น ทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุและปัจจัย สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา หาทางดับความทุกข์จากกิเลส สามารถทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นอิสระ

จากการสัมภาษณ์ครูสมาธิทั้ง ๑๒ คน เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง คือ มีสติปัญญารู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ยอมรับสภาพความจริงได้ดีขึ้น สามารถควบคุมสติ อารมณ์เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญญา และสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น สามารถปลดปล่อยตัวเองจากความเครียด ผ่อนคลายสบายขึ้น ละความยึดติด ความยึดมั่น สามารถปล่อยวางได้ง่าย ให้อภัยได้เร็วขึ้น สามารถใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งกายใจ มีสติปัญญารับมือกับปัญหา สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสันติสุข และคาดหวังจะประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม ทุกคนจึงพยายามทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

อภิปรายผล

สถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นศูนย์ฝึกอบรมวิชาสมาธิ โดยมีพระพรหมมงคลญาณ วิ. (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นผู้ก่อตั้งขึ้นที่วัดธรรมมงคล เถาบุญญนท์วิหาร กรุงเทพมหานคร เมื่อพุทธศักราช 2536 มีจุดประสงค์เพื่อเปิดสอนสมาธิให้แก่คนทั่วไป ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อเผยแผ่วิชาสมาธิเพื่อความสันติสุขของโลก สอดคล้องกับ พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร, 2552: 78) กล่าวว่า สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ทั้งหลายต้องสร้างขึ้น ท่านจึงได้รวบรวมความรู้และประสบการณ์ที่สะสมมายาวนานกว่า 50 ปี เขียนเป็นหนังสือหลักสูตรครูสมาธิ จำนวน 3 เล่ม เพื่อใช้เป็นตำราเรียนหลักสูตรครูสมาธิ แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการสอนครูสมาธิ ซึ่งเป็นที่ต้องการของผู้สนใจทั่วไป สอดคล้องกับ สุทธิลักษณ์

สุทธิ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สมาธิกับการเสริมสร้างพลังจิตตานุภาพ: วิเคราะห์จากวิธีการสอนสมาธิของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) พบว่า สถาบันพลังจิตตานุภาพภายใต้การนำของพระพรหมมงคลญาณ วิ. (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะมีความพร้อมหลายด้าน เช่น ด้านการบริหารหลักสูตรเป็นไปตามมาตราฐาน ด้านการบริหารจัดการเรื่องสื่อ การประชาสัมพันธ์ มีระบบการบริหารงานบุคคล ฯลฯ และผลของสมาธิต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เข้ารับการอบรมทำให้เกิดการยอมรับและแผ่หลายยิ่งขึ้น

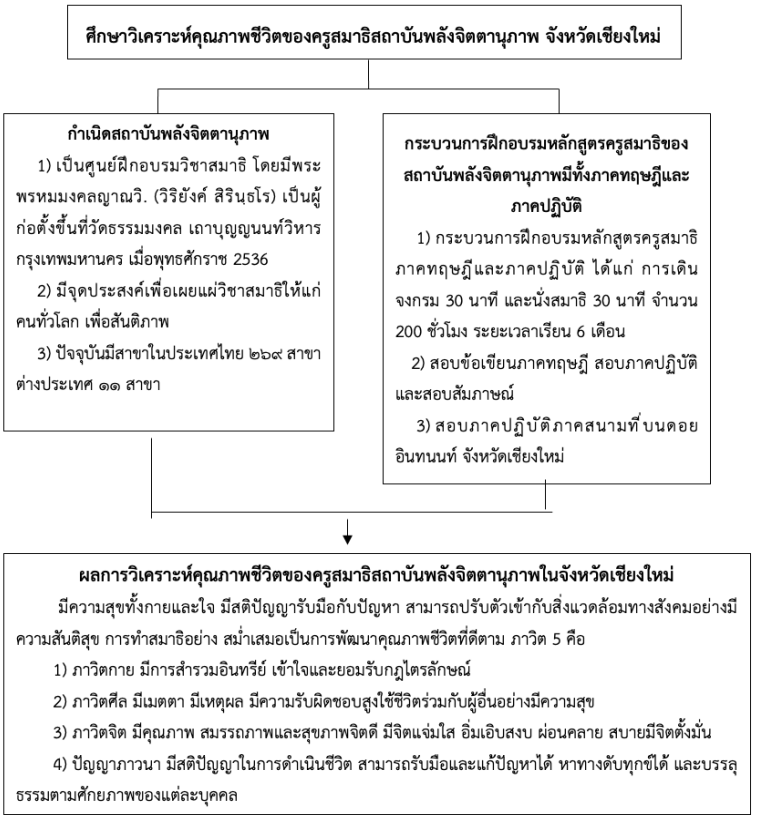
สำหรับกระบวนการฝึกอบรมหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ได้แก่ การเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที เป็นจำนวน 200 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน มีการสอบข้อเขียนภาคทฤษฎี สอบภาคปฏิบัติ และสอบสัมภาษณ์ ในขั้นสุดท้ายต้องสอบภาคปฏิบัติภาคสนามที่บนดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ จึงจะจบหลักสูตร สอดคล้องกับ พระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย์ ธิติลักษณ์ (พระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย์ ธิติลักษณ์, 2560: 935-945) ได้ทำการวิจัยผลการปฏิบัติสมาธิ ที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ พบว่าการฝึกสมาธิตามหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นการฝึกแบบอนุสติ โดยใช้ “พุทธานุสติ” คือ บริกรรม “พุทโธ” ฝึกอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 6 เดือน จิตได้รับการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการพัฒนาครอบคลุมสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีสติปัญญารอบคอบ สามารถทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น มีภาวะผู้นำที่ดี

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการสัมภาษณ์ครูสมาธิทั้ง 12 คน ส่วนมากต้องการสร้างพลังจิตเพื่อเสริมสติปัญญาในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งกายและใจ มีสติปัญญารับมือกับปัญหา สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างมีความสันติสุข ทุกคนจึงพยายามทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของจำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า สังคมปัจจุบันเน้นเรื่องวัตถุนิยมมากเกินไป ทำให้สิ่งแวดล้อมในสังคมนั้น เดือดร้อน วุ่นวาย สับสน แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน มีปัญหาสังคมนานัปการเกิดขึ้น คนส่วนมากกำลังเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย บางคนอยู่ไปวัน ๆ โดยไม่รู้จักคุณค่า และความหมายของชีวิต เกิดความรู้สึกแปลกแยกและเกิดความไม่แน่นอนใน

การดำเนินชีวิต มีผลทำให้คุณภาพชีวิตของคนเราลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระนราศักดิ์ วรธมฺโม (ธรรมศรีใจ) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของติช นัท ฮันห์” ผลการวิจัยพบว่า สันติภาพ คือ ความสงบ ได้แก่ภาวะแห่งสันติสุขคือการที่มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ปรองดอง สามัคคี มีความรัก ความเมตตา ช่วยเหลือกันอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (พระนราศักดิ์ วรธมฺโม, 2560: ก)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้และนวัตกรรมดังแผนภาพ แผนภาพที่ 1.1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1.1 แสดงองค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

หลักสูตรการฝึกอบรมครูสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพมีแนวโน้มในอนาคตว่า จะได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น เพราะสมาธิสามารถตอบสนองและเป็นตัวช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้ฝึกสมาธิมีความสุขทั้งกายและใจ มีสติปัญญารับมือกับปัญหา สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างมีความสันติสุข สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามภาวิต 4 คือ 1.ภาวิตกาย มีการสำรวมอินทรีย์มากยิ่งขึ้น ดูแลรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ 2ภาวิต.ศีล มีเมตตา มีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข 3.ภาวิตจิต มีสุขภาพจิตดี มีความสงบ ผ่อนคลาย สบาย เป็นสุข มีจิตตั้งมั่น 4.ภาวิตปัญญา มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต สามารถรับมือและแก้ปัญหา หาทางดับทุกข์ได้ และบรรลุธรรมตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติสมาธิตามแนวสถาบันฯ เป็นการเริ่มต้นด้วยสมถะเพื่อสะสมพลังจิตก่อน เมื่อมีพลังจิตเพียงพอจึงจะสามารถนำไปใช้วิปัสสนา ซึ่งเป็นไปตามหลักที่ท่านกล่าวว่า สมาธินั้นเป็นบาทฐานของปัญญา

บรรณานุกรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 21. นครปฐม: ม.ป.ท.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2554). **ธรรมะรุ่งอรุณ 2.** กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2552). **หลักสูตรครูสมาธิ.** เล่ม 3. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชนจำกัด.

พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2550). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชนจำกัด.

พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2547). **สร้างคุณธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชนจำกัด.

พระนราศักดิ์ วรธมฺโม. (2560). วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ติช นัท ฮันห์. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระแมน ฐิติเมโธ. (2561). ธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของพระพุทธทาสภิกขุ. **วารสารศึกษาศาสตร์ มมร.** 6(2), 2007.

พระเสริมพร แก้วมะ และ ศรัณย์ ธิติลักษณ์. (2560). ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ. **รายงานวิจัย**. การประชุมระดับชาติ: มหาวิทยาลัยรังสิต.

จำลอง ดิษยวณิช. (2554). จิ**ตวิทยาของความดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ.

สุทธิลักษณ์ สุทธิ. (2560). สมาธิกับการเสริมสร้างพลังจิตตานุภาพ: วิเคราะห์จากวิธีการสอนสมาธิของ พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). **วิทยานิพนธ์พุทธศาตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.