

รูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยา
สำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

A Model for Meditation Training for Beginner Practitioners Based on Buddhist
Psychology for Working Adults

พระพิชิต มหาวีโร (ตะวงษา)

Pra Pichit Mahaveero (Tawongsa)^๑

พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ.

Phrakru Patum Bhavana Charn Vi.^๒

Received: September 5, 2025 Revised: October 17, 2025

Accepted: October 19, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ๒) เพื่อศึกษาองค์ประกอบรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน โดยการวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับพระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาส ผู้จัดการ และผู้ฝึกวัยทำงาน รวม ๑๗ รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า ๑) วัยทำงานมีภาระและความเครียดสูง การฝึกสมาธิเกิดจากแรงผลักดันของปัญหาชีวิต อุปสรรคมาจากความฟุ้งซ่าน ความเหนื่อยล้า และเวลาจำกัด ความต้องการสำคัญ ได้แก่ ตารางเวลาที่เหมาะสม ความรู้พื้นฐาน เทคนิคการเจริญสติ และแรงสนับสนุนจากครอบครัวและครูอาจารย์ ๒) องค์ประกอบการพัฒนาแบบ ได้แก่ สถานที่สัปปายะ วิธีการสอนที่เน้นการปฏิบัติจริง คุณสมบัติครูผู้สอน การใช้เทคนิคและสื่อที่เหมาะสม การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาและระยะเวลาคอร์สที่ยืดหยุ่น และ ๓) รูปแบบการฝึกประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า (ครูผู้สอน ผู้เข้าร่วม เทคโนโลยีประชาสัมพันธ์ สถานที่) ปัจจัยกระบวนการ (ขั้นเตรียม ปฏิบัติ ประยุกต์ พร้อมติดตามผล) และผลลัพธ์ (ความรู้และทักษะสมาธิ การพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา) และ ๔) ปัจจัยความสำเร็จ ได้แก่ ครูผู้สอน ผู้เข้าร่วม ระบบการฝึก เทคนิคการเจริญสติ การประยุกต์ไตรสิกขา และความสม่ำเสมอ

^๑ พระนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา , วัดป่าเจริญราช ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี ๑๒๑๕๐ Email: pichittawongsa@gmail.com.

^๒ พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเจริญราช ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี ๑๒๑๕๐. Email: veeranon_veeranunto@hotmail.com.



คำสำคัญ : การฝึกสมาธิ, ผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้น, พุทธจิตวิทยา, บุคคลวัยทำงาน

Abstract

This research aimed to 1) study the current situation, problems, causes, and obstacles of beginners to meditation practice and the state of meditation practice for working-age individuals. 2) study the components of a meditation practice model for beginners in accordance with Buddhist psychology for working-age individuals. 3) present a meditation practice model for beginners in accordance with Buddhist psychology for working-age individuals. It was a qualitative study using documentary research and in-depth interviews with Abbot, Vipassana master, meditation training project organizer and meditation practitioners who are working adults consisted of 17 monks/persons. The findings revealed that: 1) working-adults carry heavy responsibilities and high stress. Turning to meditation practice arises from the driving force of life problems, but they still face obstacles such as distraction, fatigue, and limited time. The essential needs included a suitable schedule, fundamental knowledge, mindfulness techniques, and support from family and teachers 2) The components of model consisted of a suitable environment (sappaya), teaching methods emphasizing real practice, teachers' qualifications, the use of appropriate techniques and media, the integration of Buddhist psychology, and flexible course duration and 3) The model is divided into input factors, namely instructors, participants, publicity technology, and location; process factors, namely preparation stage, practice stage, and application stage with follow-up system; and outcomes, which are knowledge, meditation skills, and the development of body, morality, mind, and wisdom and 4) The success factors include instructors, participants, the training system, mindfulness techniques, the Threefold Training, and consistency.

Keywords: Meditation Training, Beginner Practitioners, Buddhist Psychology, Working Adults

๑. บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้กลุ่มวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๖๐ ปี) ต้องเผชิญการแข่งขันสูง ใช้ชีวิตอยู่กับงานยาวนาน บางคนใช้เวลาเดินทางหลายชั่วโมงจนเกิดความเหนื่อยล้าและละเลยการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคม เช่น ความเครียด การฆ่าตัวตาย ยาเสพติด ปัญหาครอบครัว และสุขภาพจิต^๑ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานที่มักมีความตึงเครียด ความกดดัน และความคาดหวังสูงจนเกิดอาการเครียดสะสม ซึ่ง

^๑ พระครูภาวนาภิธานสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต), “ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช”, *ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสนดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

กระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร^๔ ดังนั้น องค์กรต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลากรเพื่อสร้างประสิทธิภาพและขวัญกำลังใจ^๕

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีรากฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนและเผยแผ่ต่อเนื่องกว่า ๔๕ พรรษา และมีการสืบทอดไปทั่วโลก การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจตั้งมั่น ผ่องใส ทำงานได้ราบรื่น มีพลังความคิด และสมาธิที่ดีกว่าปกติ งานวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำหนด ช่วยเพิ่มคะแนนความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเอง และทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ ๒๑^๖ ผลงานวิจัยในประเทศไทย เช่น พระใบฎีกาวิจารณ์ ขนติโก^๗ ที่ศึกษาวัดเกริ่นกฐิน จังหวัดลพบุรี พบอุปสรรคในการสอน เช่น ผู้ปฏิบัติขาดศรัทธา ความแตกต่างช่วงวัย การยึดติดรูปแบบ และการสอบอารมณ์กันเอง ทำให้เกิดผลเสียต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดยังคงอ้างอิงมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติ การฝึกสมาธิจึงมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้ความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ^๘ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ”^๙

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้การฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน โดยใช้แนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการจัดรูปแบบการจัดการเรียนรู้การฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้น โดยการบูรณาการ การเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ตามหลักธรรมและหลักจิตวิทยา เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้กลุ่มบุคคลวัยทำงานซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติได้มีการพัฒนาในด้านการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นและเพื่อเป็นการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และปัญญาของผู้ปฏิบัติกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่จะมีจำนวนมากขึ้นในอนาคตต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

^๔ ศูนย์สุขภาพใจ โรงพยาบาลวิมุต, ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามวัยทำงาน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mh7.dmh.go.th/13/05/2024/17974/> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๗].

^๕ ทักษิณา ช่างแก้ว, ผลวิจัยชิ้นใหม่วิจัยพบ "การนั่งสมาธิ" ช่วยบำบัดโรควิตกกังวลและลดความเครียดได้, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.voathai.com/z/1828> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๗].

^๖ ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

^๗ พระใบฎีกาณรงคฤทธิ์ ฐานวุฑโฒ, “ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า บทคัดย่อ.

^๘ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

^๙ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๓/๓๔๓.



๒. เพื่อศึกษาองค์ประกอบรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview)

๑.ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๗ รูป/คน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ เจ้า

อาวาส พระวิปัสสนาจารย์ และผู้จัดโครงการฝึกกรรมฐาน จำนวน ๕ รูป/คน โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านการจัดการเรียนรู้การฝึกสมาธิไม่ต่ำกว่า ๗ ปี และกลุ่มที่ ๒ ผู้ฝึกกรรมฐานซึ่งเป็นบุคคลวัยทำงาน จำนวน ๑๒ คน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างตามหลักการ

และแนวคิดรูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน นำแบบสัมภาษณ์ฉบับร่างตรวจสอบ ความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และหาคุณภาพตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ส่วนผู้สัมภาษณ์ วัน เดือน ปี และ สถานที่สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แนวทางการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้การฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานโดยให้แนวทางแต่ละด้านดังนี้ (๑) แบบสัมภาษณ์แนวทางการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มบุคคลวัยทำงาน และ (๒) แบบสัมภาษณ์เทคนิคการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา

๓. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

๔. ผลการวิจัย

๑.ผลศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน สรุปได้ว่า

๑) สภาพปัจจุบัน วัยทำงานต้องเผชิญภาระงาน ครอบครัว และสังคมอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางความเร่งรีบ การแข่งขัน และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ จึงเกิดความเครียด ความกดดัน และความวิตกกังวลสูง ผู้ที่เริ่มฝึกสมาธิมักแสวงหาวิธีเยียวยาความทุกข์จากปัญหาชีวิต ความสัมพันธ์ หรือแรงบันดาลใจจากกระแสดูแลสุขภาพจิต เมื่อได้รับแนวทางที่ถูกต้องและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ผู้ฝึกสามารถพัฒนาได้จากระดับเริ่มต้นไปสู่การมีสมาธิและสติที่มั่นคงขึ้น พร้อมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างสมดุลทางกายและจิตใจ การฝึกสมาธิจึงเป็นเครื่องมือสร้างสมดุลกายใจและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้



๒) ปัญหาและสาเหตุ การเริ่มฝึกเกิดจากแรงผลักดันของความทุกข์และความกดดัน แต่ระยะแรกเผชิญอุปสรรค เช่น ความฟุ้งซ่าน ขาดวินัย และข้อจำกัดด้านเวลา อย่างไรก็ตาม หากได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ผู้ฝึกสามารถพัฒนาความสงบ สติ และการเข้าใจตนเองได้ต่อเนื่อง

๓) อุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางกายและจิตใจ ความเหนื่อยล้าจากงาน ภาระชีวิต เวลาจำกัด สิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ขาดความรู้พื้นฐานและเทคนิคการจัดการจิตใจ รวมถึงคาดหวังผลลัพธ์เร็วเกินไป จนเกิดความท้อแท้ นอกจากนี้ยังมีอุปสรรคเชิงจิตใจ เช่น ฟุ้งซ่าน สงสัย และเจ็บปวดทางกาย หากขาดการชี้แนะและการสนับสนุนที่เหมาะสม อาจทำให้การฝึกหยุดชะงัก

๔) ความต้องการ ประกอบด้วย (๑) ด้านตารางเวลาและการฝึกที่ต่อเนื่องเหมาะสมกับชีวิตการทำงาน (๒) ด้านการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก่อนฝึก (๓) ด้านการจัดการความเจ็บปวดและสิ่งรบกวนภายนอกขณะนั่งสมาธิ โดยเฉพาะเสียงและสื่อดิจิทัล (๔) ด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักธรรมและเทคนิคการเจริญสติ (๕) ด้านคำแนะนำจากพระอาจารย์หรือผู้มีประสบการณ์ รวมทั้งแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเครือข่ายเพื่อนร่วมฝึก และ (๖) ด้านการปรับทัศนคติให้เข้าใจว่าการฝึกสมาธิเป็นกระบวนการระยะยาวที่ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามไม่ใช่จากการเร่งเร็ว

๒. ผลศึกษาองค์ประกอบของการฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน พบว่าองค์ประกอบของการฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานมีดังนี้

๑) สถานที่ ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานมีความเป็นสัปปายะ ได้แก่ มีความเงียบสงบ ผ่อนคลาย มีพื้นที่กว้างพอสำหรับนั่งสมาธิและเดินจงกรม ความสะอาดและความเรียบร้อยช่วยลดสิ่งรบกวนทางสายตาและความรู้สึก สิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เช่น ห้องน้ำ ห้องพัก ศาลาปฏิบัติธรรมโปร่งโล่ง ล้วนสนับสนุนการมีสมาธิ เช่น วัดป่าเจริญราชเป็นตัวอย่างของสถานที่ที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิอย่างชัดเจน

๒) วิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้การถ่ายทอดธรรมะและการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุเป้าหมาย มิใช่เพียงการอธิบายเชิงทฤษฎี แต่เป็นกระบวนการที่ผสมผสานทั้ง การสื่อสาร การชี้แนะ และการกำกับดูแลการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่ผสมผสานการสื่อสาร ชี้แนะ และกำกับดูแล ให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติจริงจนเกิดความเข้าใจ ประกอบด้วย ๑) หัวข้อและเนื้อหาที่สอน เช่น (๑) สอนจากเรื่องที่เข้าใจง่ายไปหาเรื่องที่เข้าใจยาก (๒) สอนจากเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหาปฏิบัติตามได้ยาก (๓) ใช้เนื้อหาเทียบเคียงมาอย่างเชิงประจักษ์ หรืออุปมาอุปไมย (๔) สอนให้เห็นเหตุ/ปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น (สนิทาน) (๕) เลือกเนื้อหาเฉพาะที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและไม่อวดภูมิจนเกินงาม ๒) ลักษณะของผู้เรียน ประกอบด้วย (๑) สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนที่แตกต่างกัน (๒) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสุกของอินทรีย์/ญาณ เนื่องจากแต่ละสำนักวิปัสสนากรรมฐานจะมีผู้เข้าฝึกอบรมที่มีพื้นฐานการฝึก (๓) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และ ๓) วิธีการและลีลาการสอนสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ได้แก่ (๑) สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง (๒) สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แก่วัยรุ่นเกิดกำลังใจพระวิปัสสนาจารย์นำวิธีการสอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้แก่วัยรุ่นเกิดกำลังใจ มาใช้กับผู้เข้าฝึกอบรมทุกวัยทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน กล่าวคือ พระวิปัสสนาจารย์จงใจให้ผู้ใหญ่ให้เห็นจริงและคล้อยตามโดยยกอ้างเอาพุทธพจน์มาประกอบการบรรยาย (๓) สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา (๔) สอนโดยวิธีการวางกฎข้อบังคับ



๓) ระยะเวลาในการจัดคอร์สการปฏิบัติธรรม สำหรับวัยทำงาน ควรกระชับและยืดหยุ่น เพื่อให้เหมาะกับชีวิตประจำวัน ได้แก่ คอร์สสั้น ๓ วัน คอร์สมาตรฐาน ๗-๘ วัน และการฝึกต่อเนื่องที่บ้านวันละ ๑๕-๓๐ นาที ช่วยรักษาสติและพัฒนาความสงบอย่างต่อเนื่อง แม้ไม่สามารถเข้าคอร์สระยะยาวได้

๓. ผลการนำเสนอรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน พบว่า รูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยนำเข้า เป็นรากฐานสำคัญต่อความสำเร็จของการฝึก เนื่องจากวัยทำงานมักเผชิญกับความเครียดจากภาระหน้าที่ ความเร่งรีบ และข้อจำกัดด้านเวลา การจัดเตรียมองค์ประกอบที่เหมาะสมตั้งแต่ต้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงการปฏิบัติได้อย่างมีระบบและเกิดประสิทธิผล ในมิติของพุทธจิตวิทยาปัจจัยนำเข้ามีได้จำกัดอยู่เพียงทรัพยากรด้านบุคลากรหรือสิ่งอำนวยความสะดวกเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมถึงองค์ความรู้ หลักธรรม เครื่องมือสนับสนุน ตลอดจนแรงจูงใจภายในของผู้ฝึก ที่ช่วยเอื้อให้การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นดำเนินไปได้อย่างเหมาะสม สรุปปัจจัยนำเข้าประกอบด้วย (๑) พระวิปัสสนา-จารย์ มีบทบาทสำคัญไม่เพียงในการถ่ายทอดหลักธรรมและเทคนิคการปฏิบัติ แต่ยังเป็นผู้นำทางจิตใจ คอยแนะนำ แก้ข้อสงสัย และสร้างกำลังใจแก่ผู้เริ่มต้น (๒) กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เป็นบุคคลวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่มีความต้องการจำเป็นอย่างเฉพาะ ในการเข้ามาฝึกปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นเพื่อคลายความเครียดจากการทำงาน แก้ปัญหาความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ หรือเพื่อแสวงหาความสมดุลในชีวิตประจำวัน (๓) เจ้าหน้าที่ผู้ประสานโครงการทำหน้าที่สำคัญในการ เชื่อมโยงผู้เข้าร่วมกับกระบวนการฝึก โดยเฉพาะกับกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม (๔) การใช้เทคโนโลยีในการประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ ทำให้ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และทันสมัย (๕) สถานที่ที่มีความเป็นสัปปายะ ในการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มวัยทำงานควรมีลักษณะความเป็นสัปปายะ เพื่อสนับสนุนการจดจ่อและการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ปัจจัยกระบวนการ ครอบคลุมขั้นตอน วิธีการ และกลไกการฝึก ที่เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยนำเข้ากับผลลัพธ์ของการฝึกทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยเน้นการปฏิบัติอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงประสบการณ์ตรงของสมาธิ สติปัญญา และความสงบภายในอย่างแท้จริง ประกอบด้วยกระบวนการต่อไปนี้

(๑) การจัดลำดับขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย (๑.๑) ขั้นเตรียม การสร้างความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิและพุทธจิตวิทยานำเข้าสู่การฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป, สร้างศรัทธาในพระพุทธานุภาพ ครูบาอาจารย์ และตนเอง โดยการมีศรัทธาในพระพุทธานุภาพ, ปรับกาย-วาจา ผ่านการรับศีล ๕ หรือศีล ๘, ปฐมนิเทศให้เข้าใจเป้าหมายของการฝึก จะช่วยให้ผู้ฝึกมีทิศทางที่ถูกต้อง ลดความเข้าใจผิด และสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ (๑.๒) ขั้นปฏิบัติ การใช้เทคนิคการเจริญสติ คือ วิธีการหรือกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกจิตให้เกิดความตื่นรู้และมีสติอยู่กับปัจจุบัน อย่างชัดเจน ทั้งในด้านกาย ใจ และสิ่งรอบตัว โดยไม่ตัดสินหรือพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้น แต่รับรู้และเข้าใจอย่างลึกซึ้งผู้เริ่มฝึกจะได้ลงมือฝึกอย่างเป็นระบบ โดยเน้นทั้งการสร้าง ความมั่นคงของจิตใจ และ การรู้เท่าทันสภาวะของกายใจ การฝึกจึงแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลักที่ทำงานควบคู่กัน ประกอบด้วย ๑. สมถะ คือ การฝึกเพื่อให้จิตตั้งมั่นและสงบ ด้วยวิธีฝึกลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) และการเดินจงกรม และ ๒. วิปัสสนา การฝึกเพื่อรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พร้อมการกำหนดรู้สภาวะ เช่น “คิดหนอ” “รู้สึกหนอ” “ทุกขหนอ” นอกจากนี้มีการสอนประยุกต์หลักธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ

ปัญญา) เข้ากับชีวิตจริง สำหรับผู้เริ่มฝึกหรือกลุ่มวัย มีการใช้กิจกรรมเสริม เช่น การเขียนบันทึกความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ทำให้ผู้ฝึกรับรู้และสะท้อนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และมีครูอาจารย์คอยสอบถามอารมณ์รายวัน คือ กระบวนการที่ผู้ฝึกสมาธิได้รับการติดตามและดูแลจากครูหรือผู้แนะนำอย่างใกล้ชิดในแต่ละวัน เพื่อช่วยประเมินสภาพจิตใจ อารมณ์ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ รวมทั้งให้คำปรึกษาและแนวทางปรับปรุงเมื่อจำเป็น (๑.๓) ชั้นประยุกต์ ชั้นนี้ผู้ฝึกจะเริ่มนำสติและสมาธิที่ฝึกได้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ การเจริญสติในกิจกรรมประจำวัน การสังเกตอารมณ์และความคิด การใช้สติแก้ปัญหาและตัดสินใจ ก่อนตัดสินใจสำคัญ ให้หยุดสังเกตลมหายใจและอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ด้วยสติ และการพัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่อง นำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาประยุกต์ในกิจกรรมประจำวัน ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ

(๒) รูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับวัยทำงาน ประกอบด้วย (๒.๑) คอร์สระยะสั้น ๓ วัน เหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิและผู้สนใจทดลองฝึก เน้นสร้างแรงบันดาลใจและความเข้าใจเบื้องต้น เกี่ยวกับสมาธิและพุทธจิตวิทยา (๒.๒) คอร์สมาตรฐาน ๗-๘ วัน ช่วยผู้ฝึก เข้าสู่สภาวะลึกของจิต และเข้าใจธรรมชาติเชิงปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการประสบการณ์ตรง และเรียนรู้การนำสติไปใช้จริง (๒.๓) ฝึกต่อเนื่องที่บ้าน ๑๕-๓๐ นาทีต่อวัน เพื่อรักษาสติและสมาธิให้ต่อเนื่อง หลังจากคอร์สและสร้างความเคยชินและนำสมาธิไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

(๓) ระบบติดตามและประเมินผล เพื่อติดตามความก้าวหน้า ประเมินสภาพจิต และให้คำแนะนำต่อเนื่อง แก่ผู้ฝึกสมาธิ ทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เช่น การสอบถามจากครูบาอาจารย์ แบบไม่เคร่งครัด การทำแบบบันทึกสภาวะจิตหรือไดอารีประจำวัน และกลุ่มไลน์หรือออนไลน์เพื่อให้คำแนะนำต่อเนื่อง

๓) ผลผลิตหรือผลลัพธ์ ของการฝึกสมาธิสำหรับผู้เริ่มต้นวัยทำงาน ได้แก่ ผู้เข้าฝึกได้รูปแบบแนวทางการฝึก ธรรมฐานเบื้องต้นตามพุทธจิตวิทยา มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิและพุทธจิตวิทยา ฝึก สมาธิ และ วิปัสสนา อย่างเป็นขั้นตอน จดบันทึกสภาวะจิต และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพร้อมรับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์อย่างต่อเนื่อง ในด้านผลสัมฤทธิ์ตาม ภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา (ดูแลร่างกายและรู้เท่าทันร่างกาย) สติภาวนา (ควบคุมกาย วาจา ใจ ลมหายใจ) จิตภาวนา (รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และสงบจิต) และ ปัญญาภาวนา (เข้าใจเหตุปัจจัย ตัดสินใจ รอบคอบ) จะเห็นได้ว่า การฝึกช่วยให้ผู้เข้าฝึกพัฒนาตนเองครบทุกมิติ นำสติและสมาธิไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล

๔) ปัจจัยความสำเร็จ ประกอบด้วย (๑) ปัจจัยด้านบุคลากรและครูบาอาจารย์ (๒) ปัจจัยด้านผู้เข้าร่วม (วัยทำงาน) (๓) การจัดลำดับขั้นตอนการฝึกอย่างเป็นระบบ (๔) เทคนิคการเจริญสติและการปฏิบัติที่เหมาะสม (๕) การประยุกต์หลักธรรมไตรสิกขาในชีวิตจริง ให้เหมาะสม และ (๖) ความต่อเนื่องและความสม่ำเสมอในการฝึก

๕.อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกธรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน” ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญที่ค้นพบ รายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.จากการศึกษา ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน พบว่า สภาพปัจจุบันและปัญหาการฝึกสมาธิของวัยทำงาน ผู้เริ่มฝึกสมาธิในกลุ่มวัย

ทำงานมีความต้องการลดความเครียดและเยียวยาความทุกข์จากภาระหน้าที่ แต่ยังเผชิญอุปสรรค เช่น ความฟุ้งซ่าน ขาดวินัย และเวลาจำกัด อย่างไรก็ตาม หากได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ผู้ฝึกสามารถพัฒนาสมาธิและสติได้ต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระครูวิชิตธรรมวิเทศ^{๑๐} ซึ่งชี้ว่าความมั่นคงในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องอาศัยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายและพุทธบริษัททั้ง ๔ ในด้านความต้องการจำเป็นของผู้เริ่มฝึกสมาธิ ข้อค้นพบชี้ว่า ผู้ฝึกวัยทำงานมีความต้องการหลัก ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) เวลาและความต่อเนื่องในการฝึก ๒) การฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ๓) วิธีจัดการความเจ็บปวดขณะนั่งสมาธิ ๔) ความรู้และทักษะในการฝึก ๕) การแนะนำจากพระอาจารย์หรือผู้มีประสบการณ์ และ ๖) การจัดการความคาดหวังของตนเอง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานของ พระใบฎีกาวิจารณ์ ขนติโก และศุภกาญจน์ วิชานาติ^{๑๑} ที่พบว่าอุปสรรคการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเกิดจากความศรัทธาไม่ถาวร ความแตกต่างช่วงวัย การยึดติดรูปแบบเดิม และการสอบอารมณ์กันเอง

จะเห็นได้ว่า บทบาทของสภาพแวดล้อมและผู้แนะนำการแนะนำจากพระอาจารย์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสมาธิและความเข้าใจตนเอง การสนับสนุนเชิงองค์การ เช่น การสร้างเครือข่าย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และระบบการบริหารจัดการที่เหมาะสม ช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

๒. จากการศึกษาองค์ประกอบของการฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบดังนี้ ๑. สถานที่ ที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงานมีความเป็นสัปปายะ ๒. วิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้การถ่ายทอดธรรมะและการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุเป้าหมาย ๓. คุณสมบัติของผู้สอน ๔. เทคนิคการสอนของช่วงวัย ๕. การบูรณาการของหลักจิตวิทยากับการฝึกสมาธิ โดยหลักสติปัญญา ๔ และไตรสิกขา และ ๖. ระยะเวลาในการจัดคอร์สการปฏิบัติธรรม

ผลการวิจัยชี้ว่า การมีองค์ประกอบครบถ้วนช่วยให้การฝึกสมาธิเป็นระบบ มีบรรยากาศเอื้อต่อการปฏิบัติ และสามารถปรับใช้หลักจิตวิทยาให้สอดคล้องกับความต้องการของวัยทำงาน ผลสอดคล้องกับการศึกษาของ พระครูวิชิตธรรมวิเทศ^{๑๒} ที่เน้นกิจกรรมเอื้อประโยชน์ แนวทางปฏิบัติ และผลลัพธ์ของการปฏิบัติปรัวาสกรรม นอกจากนี้ สอดคล้องกับงานของ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, พระมหาชิต ใต้กระโทก และ วิโรจน์ คุ่มครอง^{๑๓} เรื่องการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า หลักสัปปายะ เช่น การมีเวลาว่างเพียงพอ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไป คลุกคลีกับหมู่คณะน้อย ฟังธรรม และทำสิ่งที่สบาย ช่วยเสริมประสิทธิภาพการฝึก ดังนั้น การค้นพบองค์ประกอบทั้ง ๖ ประการจึงมีผลดีหลายประการทั้งการสร้างรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับวัยทำงาน ทั้งด้านเวลา

^{๑๐} พระครูวิชิตธรรมวิเทศ, “รูปแบบการปฏิบัติปรัวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโรรส ในสหรัฐอเมริกา”, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๗), หน้า ๑๕๔.

^{๑๑} พระใบฎีกาวิจารณ์ ขนติโก และศุภกาญจน์ วิชานาติ “ศึกษารูปแบบการจัดการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเกริ่นกฐิน อำเภอบ้านหมี่จังหวัดลพบุรี”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๒} พระครูวิชิตธรรมวิเทศ, “รูปแบบการปฏิบัติปรัวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโรรสในสหรัฐอเมริกา”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม), หน้า ๓๑-๔๕, ๒๕๖๖.

^{๑๓} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), พระมหาชิต ใต้กระโทก และ วิโรจน์ คุ่มครอง, “การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ”, วารสารศิลปการจัดการ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม), หน้า ๑๙๐๘-๑๙๒๒, ๒๕๖๕.

บรรยากาศ และวิธีการสอน ยกย่องคุณภาพการถ่ายทอดธรรมะ เพราะมีการคัดเลือกคุณสมบัติของผู้สอนและปรับใช้เทคนิคการสอนให้เหมาะกับผู้เรียน เสริมพลังด้วยหลักจิตวิทยา ทำให้การปฏิบัติไม่เพียงแต่เป็นการฝึกสมาธิ แต่ยังพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตโดยรวม เป็นแนวทางประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งในระดับการจัดคอร์สฝึกสมาธิในองค์กร ชุมชน หรือสถาบันทางพระพุทธศาสนา

๓. การนำเสนอรูปแบบของการฝึกสมาธิและสภาพการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน พบว่า การศึกษารูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับบุคคลวัยทำงานพบว่า ครอบคลุมตั้งแต่ ปัจจัยนำเข้า เช่น พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เข้าร่วม เจ้าหน้าที่ สถานที่และเทคโนโลยีประชาสัมพันธ์, กระบวนการฝึก ที่มีขั้นตอนชัดเจนและเหมาะกับวิถีชีวิตวัยทำงาน, ระบบติดตามและประเมินผล, จนถึง ผลลัพธ์และปัจจัยความสำเร็จ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาตามหลัก ภาวนา ๔ (กาย ศีล จิต ปัญญา) สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔} ที่เน้นศึกษา ๓ และ ภาวนา ๔ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ เช่น วรัญญา กาญจนเนตร, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์^{๑๕} ที่พบว่า การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจด้านศรัทธา การเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นคงของจิตใจ และความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น สุขวสา ชิตะปัญญา และ พระสุทธิสารเมธี^{๑๖} เน้นว่า การฝึกสมาธิช่วยบริหารอารมณ์ จิต และร่างกายให้สอดคล้อง ทำให้จิตพร้อมสำหรับการทำงานและชีวิตประจำวัน และ งานวิจัยสากล เช่น Hyacinth Franca O.^{๑๗} พบว่า การฝึกสมาธิและวิปัสสนาช่วยลดความเครียด วิตกกังวล ภาวะหมดไฟ เพิ่มสมาธิ ความยืดหยุ่นทางความคิด ความพึงพอใจในงาน และส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพการทำงาน

การศึกษานี้ได้ข้อค้นพบที่เป็นรูปแบบที่สามารถการประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาอย่างเหมาะสมกับชีวิตของบุคคลวัยทำงาน โดยมีทั้งความเป็นระบบทางวิชาการและสอดคล้องกับหลักปฏิบัติ ส่งผลให้การฝึกสมาธิไม่ใช่กิจกรรมชั่วคราว แต่เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน^{๑๘} ผู้เข้าฝึกจะเจริญ ไตรสิกขา และ สติปัฏฐาน ๔ จนเกิด ภาวนามยปัญญา เห็นความเกิดดับของรูปนาม เข้าใจไตรลักษณ์ และพัฒนาสู่สภาวะวิมุตติได้ การปฏิบัติที่ถูกต้องช่วยลดความสงสัยและความยึดมั่น (สักกายทิฏฐิ, สีลัพพตปรามาส, วิจิกิจฉา) โดยจุดเด่นของรูปแบบการฝึกสมาธิในวัยทำงาน ได้แก่ การออกแบบให้เหมาะกับวิถีชีวิตและข้อจำกัด เช่น คอร์สระยะสั้น การบูรณาการเทคโนโลยีเพื่อติดตามและประเมินผล และสร้างบรรยากาศเอื้อต่อการปฏิบัติ ผลการฝึกสามารถต่อยอดด้วยการนำองค์ความรู้ใหม่ ๆ มา

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

^{๑๕} วรัญญา กาญจนเนตร, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, “ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่”, *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม), หน้า ๑๗๔๗-๑๗๕๖, ๒๕๖๗.

^{๑๖} สุขวสา ชิตะปัญญา และ พระสุทธิสารเมธี, “สมาธิในชีวิตประจำวัน : การเตรียมตัวก่อนทำงาน”, *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย*, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม), หน้า ๗๙-๙๑, ๒๕๖๗.

^{๑๗} Hyacinth Franca O., “The Impact of Mindfulness Meditation on Workplace Productivity and Employee Well-Being”, *INOSR ARTS AND HUMANITIES*, 9(1), 20-23, 2023.

^{๑๘} พระครูปฐมภวนาจารย์ และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, “ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขา”, *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม), หน้า ๖๓๒-๖๔๓, ๒๕๖๓.

ปรับปรุงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ^{๑๙} สรุปได้ว่า รูปแบบการฝึกสมาธิและกิจกรรมเสริมเช่นเสียงสวดมนต์ช่วยให้บุคคลวัยทำงานสามารถ ฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับใช้ในชีวิตจริง และพัฒนาจิตใจอย่างยั่งยืน

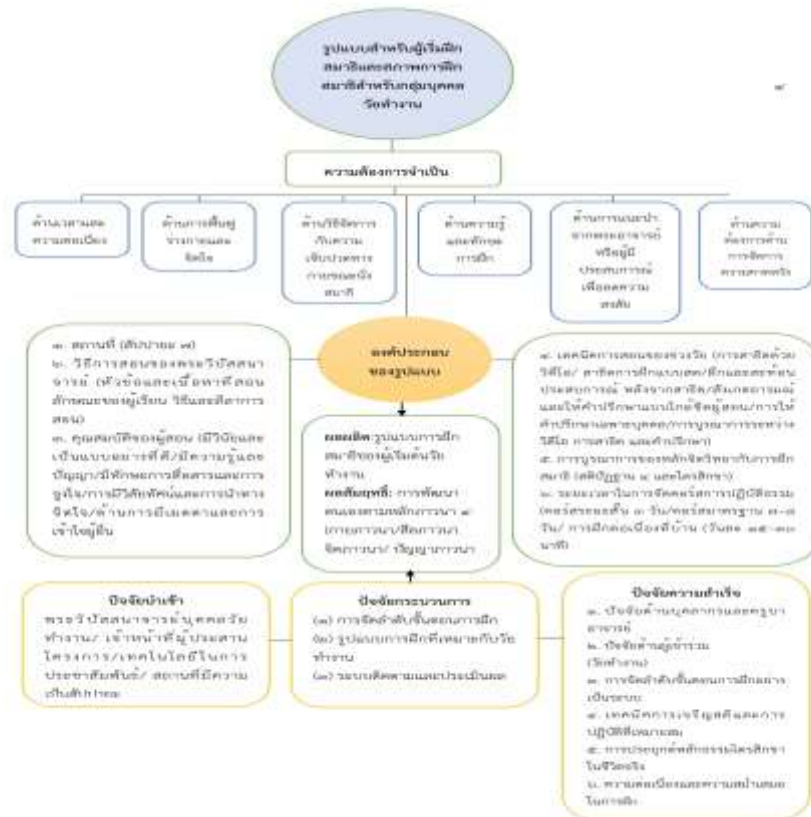
๖. สรุป

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับผู้ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน” สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ และอุปสรรคของผู้เริ่มฝึกสมาธิในกลุ่มวัยทำงานพบว่า คนวัยทำงานมีภาระงานและความเครียดสูง จึงหันมาฝึกสมาธิเพื่อเยียวยาความทุกข์ทางใจ แต่เผชิญอุปสรรคจากความฟุ้งซ่าน ความเหนื่อยล้า และข้อจำกัดด้านเวลา ปัญหาหลักมาจากขาดความรู้พื้นฐานและแรงสนับสนุน ความต้องการสำคัญ ได้แก่ การจัดตารางเวลาที่เหมาะสม เทคนิคการเจริญสติ ความรู้หลักธรรม และคำแนะนำจากครูอาจารย์องค์ประกอบของรูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยามีองค์ประกอบสำคัญ ๖ ประการ คือ(๑) สถานที่สัปปายะเอื้อต่อการปฏิบัติ (๒) วิธีการสอนที่เน้นการปฏิบัติจริงและปรับให้เหมาะกับวัยทำงาน (๓) คุณสมบัติและบทบาทของครูผู้สอนที่เป็นทั้งผู้นำทางจิตใจและที่ปรึกษา (๔) เทคนิคและสื่อการฝึกที่ทันสมัย (๕) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะสติปัญญาฐาน ๔ และไตรสิกขา (๖) ระยะเวลาการฝึกที่ยืดหยุ่น เช่น คอร์ส ๓ วัน ๗-๘ วัน และฝึกต่อเนื่องที่บ้าน รูปแบบการฝึกสมาธิของผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้นตามแนวพุทธจิตวิทยารูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า ครูผู้สอน ผู้เข้าร่วม เทคโนโลยีประชาสัมพันธ์ และสถานที่ที่เอื้อต่อสมาธิ ปัจจัยกระบวนการ ขั้นตอนเตรียม (สร้างศรัทธาและความเข้าใจ), ขั้นตอนปฏิบัติ (ฝึกอานาปานสติและวิปัสสนา), ขั้นตอนประยุกต์ (นำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน) พร้อมระบบติดตามผลอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ผลลัพธ์ ผู้ฝึกเกิดพัฒนาการครบ ๔ ภาวนา ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา นำสติและสมาธิไปใช้ในชีวิตรและงานได้จริง ปัจจัยความสำเร็จ ครูผู้สอนที่มีเมตตา ผู้เข้าร่วมที่มีศรัทธา ระบบฝึกที่เป็นขั้นตอน การประยุกต์ไตรสิกขา และความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ การฝึกสมาธิตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยให้บุคคลวัยทำงานพัฒนาความสงบภายใน เสริมสุขภาพจิต ลดความเครียด และสร้างสมดุลชีวิตได้อย่างยั่งยืน ทั้งยังเป็นแนวทางพัฒนาศักยภาพมนุษย์ตามหลัก “ภาวนา ๔” และ “ไตรสิกขา” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล องค์กร และสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

^{๑๙} วสันต์ ฉายรัศมีกุล และคณะ, นวัตกรรมและกลไกการเพิ่มประสิทธิภาพการทำสมาธิโดยใช้เสียงสวดมนต์ ที่เหมาะสมกับกลุ่มคนวัยทำงาน : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง, (สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า บทคัดย่อ

๗. องค์ความรู้ใหม่ (Originality and New Body of Knowledge)

ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ ๑ แสดงองค์ความรู้จากการวิจัย

๘. ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) ระดับบุคคล ผู้เริ่มต้นสามารถอาศัยเครื่องมือดิจิทัล เช่น แอปพลิเคชันด้านการทำสมาธิ หรือเสียงสวดมนต์ที่มีผลวิจัยรองรับ เพื่อช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและเข้าสู่สมาธิได้ง่ายขึ้น

๒) ระดับองค์กร ข้อเสนอแนะได้แก่ (๑) องค์กรสามารถนำรูปแบบการฝึกสมาธิมาบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลากร เช่น จัดคอร์สสั้น ๆ ระหว่างการอบรม หรือช่วงพักกลางวัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (๒) ส่งเสริมให้มีพื้นที่ “มุมสงบ” หรือ “well-being corner” ภายในที่ทำงาน เพื่อเป็นพื้นที่ฝึกสมาธิหรือเจริญสติสำหรับพนักงาน (๓) พัฒนานโยบายสนับสนุนสุขภาพจิต เช่น การอบรมวิปัสสนาเบื้องต้นในองค์กร เพื่อสร้างความเข้าใจและวัฒนธรรมแห่งการทำงานอย่างมีสมาธิ

๓) ระดับชุมชนและสังคม ข้อเสนอแนะได้แก่ (๑) วัด สถาบันการศึกษา และศูนย์ปฏิบัติธรรมสามารถใช้รูปแบบการฝึกที่พัฒนาขึ้น เพื่อตอบโจทยกลุ่มวัยทำงานโดยเฉพาะ เช่น จัดคอร์สระยะสั้น ๓ วัน หรือคอร์สออนไลน์ (๒) สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน และองค์กรเอกชน ในการจัดโครงการฝึกสมาธิที่เข้าถึงง่ายและ



เหมาะสมกับตารางชีวิตของคนทำงาน (๓) นำผลการวิจัยไปเผยแพร่สู่สังคม เพื่อสร้างความตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยทำงาน

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๑) การขยายกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาในกลุ่มวัยทำงานในอาชีพที่หลากหลาย (เช่น ครู แพทย์ พนักงานบริษัท คนทำงานกะ) เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการตอบสนองต่อการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผลวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสามารถอ้างอิงได้ในวงกว้าง

๒) การบูรณาการนวัตกรรมและเทคโนโลยี ทดลองใช้ แอปพลิเคชันสมาธิ เสียงสวดมนต์ ดนตรีบำบัด หรือ Virtual Reality (VR) ในการสนับสนุนการฝึกสมาธิของคนวัยทำงาน และศึกษาความแตกต่างระหว่างการฝึกแบบดั้งเดิมกับการฝึกที่ใช้เทคโนโลยีเสริม

๓) การศึกษาผลระยะยาว โดยติดตามผลการฝึกสมาธิของผู้เข้าร่วมในระยะ ๓ เดือน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี เพื่อวิเคราะห์ผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย และประสิทธิภาพการทำงาน





บรรณานุกรม

ทักษิณา ช่างแก้ว, ผลวิจัยชิ้นใหม่วิจัยพบ "การนั่งสมาธิ" ช่วยบำบัดโรควิตกกังวลและลด

ความเครียดได้, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.voathai.com/z/1828>

[๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๗].

พระครูพุ่มภาวนาจารย์ และ กมลาค ภูวนาธิพงษ์ “ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลัก

ไตรสิกขา”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม), หน้า

๖๓๒-๖๔๓, ๒๕๖๓.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), พระมหาชิต โด่งกระโทก และ วิโรจน์

คุ้มครอง, “การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ”,

วารสารศิลปการจัดการ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม), หน้า ๑๙๐๘-๑๙๒๒,

๒๕๖๕.

พระครูภาวนากิจสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต), “รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานใน

จังหวัดนครศรีธรรมราช”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

พระครูวิชิตธรรมวิเทศ, “รูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออ

เรกอน ในสหรัฐอเมริกา”, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา,

(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๗),

พระใบฎีกาณรงค์ฤทธิ์ ฐานวุฒโฒและคณะ, “รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนัก

ปฏิบัติธรรมวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี

บัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๖๔),

พระใบฎีกาวิจารณ์ ขนติโก และศุภกาญจน์ วิชาชาติ “ศึกษารูปแบบการจัดการปฏิบัติธรรมของ

สำนักปฏิบัติธรรมวัดเกริ่นกฐิน อำเภอบ้านหมี่จังหวัดลพบุรี”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร

ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย,

๒๕๖๔), หน้า ๑๕๔-๑๖๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า

๑๗๒.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

วรัญญา กาญจนเนตร, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และ กมลาค ภูวนาธิพงษ์, “ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทาง

จิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๙ ฉบับ

ที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม), หน้า ๑๗๔๗-๑๗๕๖, ๒๕๖๗.

วสันต์ ฉายรัศมีกุล ดำรงค์ เบญจศิริ และ,พระครูปลัดสุวัฒนสังจคุณ นวัตกรรมและกลไกการเพิ่มประสิทธิภาพการ

ทำสมาธิโดยใช้



**เสียงสวดมนต์ ที่เหมาะสมกับกลุ่มคนวัยทำงาน : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและ
คลื่นไฟฟ้าสมอง, (สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕),
หน้า บทคัดย่อ**

ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดย
บูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้
ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารพยาบาล
สงขลานครินทร์ ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

ศูนย์สุขภาพใจ โรงพยาบาลวิมุต, **ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามวัยทำงาน**, [ออนไลน์].
แหล่งที่มา: [www. https://mhc7.dmh.go.th/13/05/2024/17974/](https://mhc7.dmh.go.th/13/05/2024/17974/) [๓๑ ตุลาคม
๒๕๖๗).

สุขวสา ชิตะปัญญา และ พระสุทธิสารเมธี , “สมาธิในชีวิตประจำวัน : การเตรียมตัวก่อน
ทำงาน”, วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่
๒(กรกฎาคม – ธันวาคม), หน้า ๗๙-๙๑, ๒๕๖๗.

Hyacinth Franca O., “The Impact of Mindfulness Meditation on Workplace
Productivity and Employee Well-Being”, INOSR ARTS AND HUMANITIES,
9(1), 20-23, 2023.

