

การใช้สมาธิเพื่อการยกระดับจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat
Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
The Application of Mindfulness Meditation to Uplift the Mind Tourists,
a Case Study Monk Chat Program at Sammakkee School Chiang Mai
Sub-District, Chiang Mai Province

สัจชัย ทิพย์โอสถ

Sanchai Thiposot

พิทักษ์ แผงโกฏิ

Phithak Faengkot

วารภรณ์ ชนะจันทรตา

Waraporn chanachanta

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University ; Lanna Campus

Email : Sunchait65@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 31 พฤษภาคม 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 4 สิงหาคม 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 29 พฤศจิกายน 2566

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาวิธีการฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา 2) เพื่อวิเคราะห์การใช้สมาธิเพื่อการยกระดับจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และสรุปผลการวิจัยดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า 1) วิธีการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกใจให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้จิตมีสติมีประโยชน์ต่อการทำงาน วิธีการฝึกคือการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบส่งผลให้เกิดปัญญา เกิดสันติภาพภายในจิตใจ 2) การใช้สมาธิเพื่อการยกระดับจิตใจทำให้เห็นคุณค่าของตนเองเข้าใจโลกตามความเป็นจริง มีสติมากขึ้นนำมาใช้ในการแก้ปัญหา มองทุกอย่างเป็นอย่างเป็นอนิจจังมีความเคารพเชื่อและปฏิบัติตามให้ดี สำนวจตนเพื่อรู้ตนเตือนตนเองไม่ให้หลงตนเอง ใช้สมาธิในการเอาชนะความเครียดและอารมณ์ที่หุดหู่ใช้สติปัญญาความอดทน ความตั้งใจ ใช้หลักการสัมมาสมาธิ เชิญชวนนักท่องเที่ยวฝึกสมาธิเพื่อการผ่อนคลายทางจิตใจ พูดให้กำลังใจนักท่องเที่ยวให้มีกำลังใจในการทำงานต่าง ๆ ทำอะไรควรมีสติอยู่เสมอ และมีเมตตารักในสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดสันติสุขเกิดแก่สังคมและโลกต่อไป การสร้างความเข้าใจเรื่องสมาธิให้กับนักท่องเที่ยวเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และเป็นการฝึกภาษาอังกฤษให้กับนักเรียนที่สนใจสนทนากับนักท่องเที่ยว เป็นการพัฒนาการเรียนรู้นอกห้องเรียนดังนั้นการแนะนำเรื่องสมาธิให้แก่

นักท่องเที่ยวได้ประโยชน์ เช่น ด้านการทำสมาธิ สร้างความเข้าใจในมนุษย์ สร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยการเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานและทำให้นักท่องเที่ยวรู้จักพระพุทธศาสนามากขึ้น

คำสำคัญ : การใช้สมาธิ, การรักษาจิตให้นักท่องเที่ยว, Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน

ADSTRACT

This research article aimed 1) to study methods of meditation according to Buddhist guidelines, 2) to analyze the application of meditation to uplift the mind of tourists, the case study of the Monk Chat Program of Samakkeewityathan School, Muang District, Chiang Mai Province. It was the qualitative research summarized as follows.

The results of the study revealed that 1) The method of meditation according to Buddhist principles is to train the mind to focus on things to be mindful in working. The training method is to fix the breath while inhaling and exhaling to make the mind calm, resulting in wisdom and peace within the mind. 2) The application of meditation to uplift the mind helps perceive the value of oneself. understand the world as real, have more consciousness in solving problems, realize everything as impermanent, have respect, believe, and act accordingly, check and advice oneself not to be astray, use concentration to overcome stress and the depressed mood and use intelligence, patience, and willpower, use the right concentration to invite tourists to practice meditation for mental relaxation, speak to encourage tourists to have morale in doing various tasks, be always mindful and have compassion and love for all beings in order to bring peace to society and the world. Making tourists understand meditation is a way of propagating Buddhism and at the same time causing the students to practice English by conversing with the tourists for the development of learning outside the classroom. Thus, the introduction of meditation to tourists is beneficial, such as meditation practicing, human understanding, strengthening the mind by practicing Vipassana Meditation, and also make tourists know and understand more about Buddhism.

Keywords: The Application of Mindfulness Meditation, Retreat mind Tourists, Monk Chat Program at Sammakkee School Chiang Mai

บทนำ

พฤติกรรมของมนุษย์มาจากทัศนคติ ทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมหลายอย่างของมนุษย์ที่แสดงออกมา พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นส่วนหนึ่งของทัศนคติ ความรู้และทัศนคติของคนนั้นอยู่เบื้องหลังการตัดสินใจที่ปัจจัยแทรกซ้อนหลายอย่างภายในจิตของมนุษย์ การศึกษาทัศนคติสามารถช่วยให้ทราบพฤติกรรมของมนุษย์ได้ในระดับหนึ่ง ทัศนคติคือพร้อมที่จะตอบสนอง หรือแสดง

สมาธิ หรือโยนิโสมนสิการ คือ การฝึกจิตใจให้หนักแน่นแน่วแน่ การพิจารณาโดยแยกคาย ในส่วน ของฆราวาสผู้ดำเนินชีวิตในระดับโลกียะทั่วไปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต อยู่เสมอ เช่น ความมีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบปัญหาพยายามทำ ความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ โดยกำหนดรู้ เข้าใจสาเหตุของปัญหา แล้วคิดหาวิธีปฏิบัติเพื่อ แก้ปัญหานั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553:682) เพราะโยนิโสมนสิการหรือการฝึกสติ สมาธิเป็นหลักการที่คอยหล่อเลี้ยงสติ เช่นเมื่อบุคคลได้รับอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาทั้งที่ดี และไม่ดี ถ้ามี การฝึกสมาธิหรือโยนิโสมนสิการพิจารณาหาเหตุผล ทำให้เข้าใจ ตามความเป็นจริงคิดหาทางแก้ไขได้ ถูกต้อง หรือเรียกว่า ทำให้คนมีความคิด ในการแก้ปัญหาตัวเอง หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการมอง โลกในโยนิโสมนสิการนี้ เมื่อพิจารณาในลักษณะสามมิติ คือ พิจารณาด้านที่เป็นคุณ (อัสสาทะ) พิจารณา ด้านที่เป็นโทษ (อาทีนวะ) และพิจารณา ในด้านที่เป็นทางออก (นิสสรณะ) และธรรมข้อนี้ จะแนะนำทางออกที่เป็นปัญหาของโลกได้อย่างไร อันเป็นข้อที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ผู้มี สติปัญญาคิดว่าทางนี้เป็นทางตัน เพราะเราลืมนิสสรณะของมนุษย์หรือว่าศาสนาไปหรือเปล่าเมื่อ กลับมาคิดด้วยเหตุผลก็พบว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่จะนำความสุขกลับมาให้มนุษย์โลก ได้การศึกษาพระพุทธศาสนาช่วยนำมาช่วยโลกให้เป็นสุขจะเห็นได้ว่าแต่ก่อนไม่เคยมีชาวตะวันตกที่ สนใจในพุทธศาสนาปัจจุบันมีคนตะวันตกสนใจพระพุทธศาสนามากขึ้นสิ่งที่สำคัญก็คือบทความหรือ ว่าหนังสือที่ช่วยอธิบายความรู้ความเข้าใจในการศึกษาพระพุทธศาสนา คำถามที่สำคัญที่คนส่วนใหญ่ จะถาม คือ พระพุทธศาสนานั้นเป็นปรัชญาหรือศาสนาอะไร เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของ พระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องสมาธิใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้าง ดังนั้น การศึกษาเรื่อง การใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจ สำหรับนักท่องเที่ยวนักกรณศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยวนักกรณศึกษา Monk Chat Program ของ โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ อาจจะเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาสังคมที่ เกิดในปัจจุบันได้ในระดับจุลภาค คือ ครอบครัว และระดับมหภาค คือ ระดับประเทศชาติหรือโลกจะ ทำให้เกิดสันติสุขขึ้นในสังคมได้

ผู้วิจัยดำเนินการเชิงลึกจากการลงพื้นที่ พบว่า นักท่องเที่ยวนักกรณศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้หลักธรรมและแนวทางการ เจริญสมาธิ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งสอดคล้องกับแผนงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมี การบูรณาการระหว่างศาสตร์ คือ พุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์ทางจิต คือ จิตวิทยาตามแนวพุทธ ศาสตร์ มีการบูรณาการระหว่างหน่วยงาน ทางราชการ เช่น บุคลากรทางการศึกษาที่มีความเกี่ยวข้อง เป็นต้น ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำงานในพื้นที่โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน ดังนั้น โครงการวิจัยนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการที่นำไปสู่การปฏิบัติ ประโยชน์เชิงชุมชนเพื่อการศึกษาและสังคมที่ เข้มแข็งต่อไป ประโยชน์เชิงเศรษฐกิจเพื่อความยั่งยืน และประโยชน์เชิงนโยบายในการพัฒนาชุมชน แห่งการศึกษาต่อไปที่จะช่วยขับเคลื่อนสังคมและประเทศชาติให้มีแนวทางหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ และทุกข์กายของประชาชนโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาประเทศชาติและสร้าง สันติสุขกับโลกต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา

2. เพื่อวิเคราะห์การใช้สมาธิเพื่อการยกระดับจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. เพื่อศึกษาวิธีการฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อวิเคราะห์การใช้สมาธิเพื่อการยกระดับจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



แผนภูมิภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

3.2 พื้นที่การวิจัย โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแบบสัมภาษณ์ (Key Informants 25 คน/รูป ประชากรที่ศึกษาได้แก่นักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key - Informant) ใช้แบบเจาะจง

(Purposive Sampling) และมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้ รวมจำนวน 25 รูป/คน (กลุ่มประธานตัวอย่าง Focus group 20 รูป/คน สัมภาษณ์เชิงลึก 5 รูป/คน (In-depth interview 5 people)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนนี้มีเครื่องมือสร้างขึ้น เป็นแบบบันทึกการเก็บข้อมูลภาคสนามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ได้แก่ 1) บันทึกข้อมูลการเดินทาง 2) แบบสำรวจสภาพพื้นที่เบื้องต้น 3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล 4) แบบสนทนากลุ่ม (ย่อยและกลุ่มใหญ่) 5) แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม 6) แบบบันทึก (จากการสังเกตหรือสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ) 7) อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ปากกา กระดาษ เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่าย ภาพนิ่งและภาพเครื่องไหว

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล/ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เมื่อได้สร้างและตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าวเสร็จแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เก็บข้อมูลจากเครื่องมือวิจัยโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดการวิจัยด้วยวิธีการต่อไปนี้เป็น การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมได้มอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพฤติกรรมของผู้เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกได้มอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ เมื่อได้เก็บข้อมูลทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพข้อมูลเพื่อสร้างความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้ คือ วิธี Data Triangulations method วิธี Investigations method และวิธี Theory method

3.5 การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ เมื่อได้เก็บข้อมูลทั้งหมดแล้ว คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพข้อมูลเพื่อสร้างความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้ คือ วิธี Data Triangulations method วิธี Investigations method และวิธี Theory method

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic Induction) คือการนำข้อมูลแต่ละด้านมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ การวิเคราะห์โดยจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) เป็นการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีที่ตัวแปรก็วิเคราะห์ตามนั้น

3.7 การเขียนรายงานการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจพื้นที่และศึกษาข้อมูลต่างๆ จากนั้นได้ทำเครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ทั้งรายบุคคล รายกลุ่ม และแบบสังเกตสิ่งแวดล้อมจากนั้นได้มอบหมายให้คณะทำงานได้ไปดำเนินการเมื่อเสร็จแล้วจะได้นำเสนอผลงานวิจัยในรูปแบบการบรรยายเชิงวิเคราะห์ รวม 5 บท พร้อมรูปภาพประกอบการศึกษาวิจัย การใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยมาจัดทำเป็นบทความวิจัย เพื่อนำมาใช้ในการเผยแพร่ที่ง่ายต่อความเข้าใจและสามารถนำไปขยายผลในชุมชนอื่นๆ ต่อไป

ส่วนที่ 1 วิธีการฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในมุมมองของตะวันตกใช้คำว่า "Concentration" และ "Meditation" การทำสมาธิให้จิตใจสงบเพื่อการฝึกสติจะได้มีสติจดจ่อในการเรียนหรือการทำงาน นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมนำมาปรับใช้กับการเล่นโยคะ ส่วนในทางพระพุทธศาสนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้จิตใจสงบและส่งผลทำให้เกิดปัญญา มีการสอนอานาปานสติเป็นกระบวนการของวิปัสสนาที่สอนให้พิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติต้องเลือกสถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติสมาธิโดยนั่งขัดสมาธิขาไขว้กันทับฝ่าเท้า มีอวาง

ซ้อนทับกัน หลังตรง หน้าตรง ไม่ก้มหรือเงยหน้า หลังตา พร้อม ๆ กับค่อย ๆ กำหนดลมหายใจเข้าออก วิธีแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้น เมื่อหายใจเข้าให้กำหนด "พุท" และหายใจออกให้กำหนด "โฮ" เพื่อให้จิตใจจดจ่อกับลมหายใจ สามารถนั่งแบบเริ่มต้นได้ง่าย ๆ เพียงครั้งละ 5-10 นาที

ส่วนที่ 2 การใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยวกฎการศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 1) ท่านคิดว่าหลักการสมาธิและแนวทางการเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา มีคุณค่าต่อการศึกษา หลักการสมาธิทำให้จิตใจสงบ ทำให้รู้คุณค่าตนเอง เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงอยู่โลกของสมมติจนเกินไป เข้าใจความในความสุข สามารถจัดการกับกิเลสที่เข้ามาควบคุมได้ มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิต ทำให้มีสติอยู่กับตนเอง เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการส่งเสริมและสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา และเป็นแนวทางการเสริมสร้างสติใช้เป็นแนวทางในการเยียวยาจิตใจทำให้จิตใจดีขึ้น ลดความเครียด มีความรอบคอบในการทำงาน มีการคิดวางแผนในการดำเนินชีวิตได้ การทำสมาธิส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ระวังอารมณ์ฟุ้งซ่านได้

2) ใช้หลักการสติเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา การปฏิบัติอานาปานสติในการกำหนดลมหายใจ ถ้าปฏิบัติดีชีวิตจะดีเอง ใช้หลักเมตตาธรรมประกอบด้วย พิจารณาตนเองมองทุกอย่างเป็นอย่างดี ยอมรับความสูญเสียหรือสิ้นหวังได้ ใช้หลักสติปัญญา 4 พรหมวิหาร 4 ใช้หลักการวิเคราะห์ ใช้หลักปัญญาในการพิจารณาทุกอย่างเป็นอย่างดีของไม่เที่ยง ใช้ความไว้วางใจ ความเมตตา ความเคารพในสรรพสัตว์ มีความเชื่อและปฏิบัติตามให้ดีใช้ความรอบคอบใช้หลักการอริยสัจ 4 พยายามปล่อยวางบางอย่างที่เกิดขึ้น

3) สำรวจจิตตนเองใช้หลักการภาวนาตลอดเวลา เข้าใจและปล่อยวาง ใช้หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ ให้มีสติอยู่ตลอดเวลาเมื่อเกิดเหตุการณ์กลุ่มใจ ใช้หลักสติ สัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา สร้างสมอบรมปัญญาความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ฝึกการสังเกตอยู่เสมอ ฝึกการมีไหวพริบ การพัฒนาตนเอง การไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่มากกระทบ นักท่องเที่ยวได้หลักการสมาธิในการพัฒนาตนเอง ได้แนะนำให้นักท่องเที่ยว เจริญสติปัญญา 4 เพื่อยกระดับจิตใจจากความเศร้าหมองต่าง ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับการกำหนดอารมณ์ไว้ที่ใดที่หนึ่งเพื่อสร้างจิตให้รวม ยกตัวอย่างการทำสมาธิโดยการกำหนดจิต และควรนั่งสมาธิประมาณวันละ 10-15 นาทีต่อวัน ใช้สมาธิในการสร้างความคิดสร้างสรรค์ ใช้สมาธิในการเอาชนะความเครียดและอารมณ์ที่หุดหู่ใช้สติปัญญาความอดทน ความตั้งใจ ใช้หลักการสัมมาสมาธิ เชิญชวนนักท่องเที่ยวฝึกสมาธิเพื่อการผ่อนคลายทางจิตใจ พุดให้กำลังใจนักท่องเที่ยวให้มีกำลังใจในการทำงานต่าง ๆ ทำอะไรควรมีสติอยู่เสมอ และมีเมตตารักในสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดสันติสุขเกิดแก่สังคมและโลกต่อไป

4) การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จะทำให้รู้ว่าโกรธก็รู้ว่าโกรธอยู่ ถ้ายทอดด้วยการทำสมาธิ พานักท่องเที่ยวเดินจงกรมเพื่อสร้างความสงบทางจิตใจ ใช้หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แนะนำหลักการศีลพื้นฐาน สมาธิ ปัญญา สอนเกี่ยวกับพุทธปรัชญาเพื่อความเข้าใจในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ถ้ายทอดอริยสัจ 4 การคิดวิเคราะห์แยกแยะในเชิงพุทธ สร้างความเข้าใจเรื่องสมาธิให้นักท่องเที่ยวโดยการนำไปปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของตนเองให้สามารถประยุกต์ในชีวิตของตนเองได้ แนะนำหลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักการสันติในสังคม สอนการทำวิปัสสนา การสร้าง Monk Chat Program เป็นการให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ และเป็นฝึกภาษาให้กับนักเรียนโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน เป็นการพัฒนาการศึกษาให้เกิดขึ้นนอกห้องเรียน การแนะนำเรื่องสมาธิให้นักท่องเที่ยวได้ประโยชน์ เช่น ด้านการทำสมาธิ สร้างความ

เข้าใจในมนุษย์ สร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยการเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานและทำให้นักท่องเที่ยวรู้จักพระพุทธศาสนามากขึ้น

อภิปรายผล

ส่วนที่ 1 วิธีการฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่า "Concentration" และ "Meditation" หมายถึงการทำสมาธิให้จิตใจสงบเพื่อการฝึกสติจะได้มีสติจดจ่อในการเรียนหรือการทำงาน นักท่องเที่ยวนิยมนำมาปรับใช้กับการเล่นโยคะ ซึ่งการกำหนดลมหายใจให้ร่างกายสัมพันธ์กับจิตใจก็ถือเป็นท่าโยคะ ส่วนในทางพระพุทธศาสนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก การฝึกนั่งสมาธิแบบพื้นฐานทำจิตใจให้สงบ นอกจากต้องการความสงบและทำให้เกิดปัญญา ยังมีจุดประสงค์ในด้านการวิปัสสนา เช่น อานาปานสติ ที่สอนให้พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก และตระหนักรู้ปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ นายเจริญ ช่วงชิต (2557:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า สมาธิ การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญาเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ควรแก่การงานมี 3 ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 แบบ สมถกรรมฐาน เน้นที่อบรมจิต และวิปัสสนากรรมฐาน เน้นอบรมปัญญา เป้าหมายของเจริญสมาธิคือ ความหลุดพ้นทั้งทางจิต และหลุดพ้นด้วยกำลังของปัญญา ในด้านการประยุกต์ด้วยการพัฒนาจิตใจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยกำลังของปัญญา ถือว่าเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตอย่างหนึ่งที่พัฒนาจิตใจ

ส่วนที่ 2 การใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยว กรณีศึกษา Monk Chat Program ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 1) ท่านคิดว่าหลักการสมาธิและแนวทางการเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา มีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างไรบ้าง มีคุณค่าต่อการศึกษา หลักการสมาธิทำให้จิตใจสงบ ทำให้รู้คุณค่าตนเอง เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงอยู่โลกของสมมุติจนเกินไป เข้าใจความในความจริง สามารถจัดการกับกิเลสที่เข้ามาควบคุมได้ รู้คุณค่าของชีวิต มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิต ทำให้มีสติอยู่กับตนเอง เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการส่งเสริมและสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา และเป็นแนวทางการเสริมสร้างสติ สามารถควบคุมตนเองได้ ใช้เป็นแนวทางในการเยียวยาจิตใจทำให้จิตดีขึ้น ลดความเครียด มีความรอบคอบในการทำงาน มีการคิดวางแผนในการดำเนินชีวิตได้ การทำสมาธิส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ระเบียบอารมณ์ ฟุ้งซ่านได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูธรรมธชศิริวัฒน์ สิริวัฒนโนและคณะ (2563:47) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการพัฒนาจิตใจและปัญญาของพระสงฆ์สายวัดป่าเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงพุทธในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า วัดป่าเป็นสถานที่ที่ครูบาอาจารย์สายวัดป่าปฏิบัติธรรมหรือพักอาศัยอยู่มีบรรยากาศร่มรื่นทั้งด้านพุทธศิลป์ก็ส่งผลให้จิตใจสงบ เป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมเรียกว่า อวาสสัปปายะ และคำสอนครูบาอาจารย์ก็สามารถที่จะกล่อมเกล่าจิตใจได้ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมจิตใจด้วยการทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวรวมทั้งการปลูกจิตสำนึกเชิงอนุรักษ์ต่อการท่องเที่ยวเชิงพระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

2) การใช้แนวทางการเจริญสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างไรบ้าง ใช้หลักการสติเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาหลงมือปฏิบัติมากกว่าพูดปฏิบัติอานาปานสติในการกำหนดลมหายใจ ถ้าปฏิบัติดีชีวิตจะดีเอง ใช้หลักเมตตาธรรมประกอบด้วย หลักการกำหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาตนเองมองทุกอย่างเป็นอนิจจัง ยอมรับความสูญเสียหรือสิ้นหวังได้ ใช้หลักสติปัญญา 4 พรหมวิหาร 4 ใช้หลักการวิเคราะห์ ใช้หลักปัญญาในการพิจารณา ใช้วิธีการลงมือ มองทุกอย่างเป็นอย่างไม่เที่ยง

ใช้ความไว้วางใจ ความเมตตา ความเคารพในสรรพสัตว์ เชื่อและปฏิบัติตามให้ดี ใช้ความรอบคอบ ใช้หลักการอริยสัจ 4 พยายามปล่อยวางบางอย่างที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สัจชัย ทิพย์โอสถ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง หลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ผลการวิจัยพบว่า การรู้จักตนเองมองโลกตามความเป็นจริง เข้าใจตนเองฝึกใจให้นิ่งอยู่เสมอ ใช้สมาธิกับเรียน การทำงาน ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ช่มใจเมื่อพบกับอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย นักศึกษาที่เข้าโครงการปฏิบัติธรรมนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันเห็นคุณค่าของสมาธิด้วยการสร้างที่ดีให้กับตนเอง และสร้างสันติสุขให้เกิดแก่สังคมต่อไป

3) การใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยวกิจกรรมศึกษา Monk Chat Program กับการดำเนินชีวิตอย่างไร ทำให้จิตใจสงบสำรวจจิตตนเอง ใช้หลักการภาวนาตลอดเวลา ใช้หลักการปล่อยวาง อานาปานสติ ใช้หลักความเข้าใจ หลักอริยสัจ 4 ใช้หลักไตรลักษณ์ ใช้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออกเวลาเกิดเหตุการณ์กลุ่มใจ ใช้หลักสติ สัมปชัญญะ สร้างสมอบรมปัญญาความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ฝึกการสังเกตอยู่เสมอ ฝึกการมีไหวพริบ การมองตนเอง การพัฒนาตนเอง การไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่มากระทบ นักท่องเที่ยวดำเนินการสมาธิในการพัฒนาตนเอง ได้แนะนำให้นักท่องเที่ยวจริยปฏิบัติปฐมฐาน 4 เพื่อยกระดับจิตใจจากความเศร้าหมองต่าง ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับการ กำหนดอารมณ์ไว้ที่ใดที่หนึ่งเพื่อสร้างจิตให้รวม ยกตัวอย่างการทำสมาธิโดยการกำหนดจิต และควรรักษาสมาธิประมาณวันละ 10-15 นาทีต่อวัน ใช้สมาธิในการสร้างความคิดสร้างสรรค์ ใช้สมาธิในการเอาชนะความเครียดและอารมณ์ที่หตุหู่ ใช้สติ ปัญญา ความอดทน ความตั้งใจ ใช้หลักการสัมมาสมาธิ เชิญชวนนักท่องเที่ยวก่อนสมาธิเพื่อการผ่อนคลายทางจิตใจ พุดให้กำลังใจ นักท่องเที่ยงให้มีกำลังใจในการทำงานต่าง ๆ ทำอะไรควรมีสติอยู่เสมอ ใช้หลักธรรมต่าง ๆ เช่นการมีสติ และมีเมตตารักในสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้เกิดสันติสุขเกิดแก่สังคมและโลกต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระณรงค์ คุณธำโร (สีสุวัน) และคณะ. (2564) ได้ศึกษาแนวทางการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนดงสวรรค์วิทยา ตำบลดงสวรรค์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่า มีผลต่อการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรมค่านิยมจากสังคมในปัจจุบัน ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดองค์รวมในด้านสติปัญญา สมาธิช่วยส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์แก่นักเรียนทำให้เกิดพัฒนาการต่าง ๆ ด้านการศึกษา มีความตั้งใจเรียน ด้านกีฬาตั้งใจซ้อม หลักธรรมที่นำมาใช้คือ หลักไตรลักษณ์ บุญกิริยาวัตถุ มีความอดทน เว้นจากอบายมุข เข้าใจความจริงของชีวิตสั่งสมบุญอยู่เสมอ

4) การถ่ายทอดหลักการใช้สมาธิเพื่อการรักษาจิตใจสำหรับนักท่องเที่ยงเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณตามหลักพุทธศาสนาอย่างไรบ้าง การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จะทำให้รู้ว่าโกรธก็รู้ว่าโกรธอยู่ ถ่ายทอดด้วยการทำสมาธิ พานักท่องเที่ยงเดินจงกรมเพื่อสร้างความสงบทางจิตใจ ใช้หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แนะนำหลักการศีลพื้นฐานสมาธิ ปัญญา สอนเกี่ยวกับพุทธปรัชญาเพื่อความเข้าใจในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ถ่ายทอดอริยสัจ 4 การคิดวิเคราะห์แยกแยะในเชิงพุทธ สร้างความเข้าใจเรื่องสมาธิให้แก่ักท่องเที่ยงโดยการนำไปปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของตนเองให้สามารถประยุกต์ในชีวิตของตนเองได้ แนะนำหลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักการสันติในสังคม สอนการทำวิปัสสนา การสร้าง Monk Chat Program เป็นการให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยงชาวต่างประเทศ และเป็นฝึกภาษาให้กับนักเรียนโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน เป็นการพัฒนาการศึกษาให้เกิดขึ้นนอกห้องเรียน การแนะนำเรื่อง

สมาธิให้แก่นักท่องเที่ยวได้ประโยชน์ เช่น ด้านการทำสมาธิ สร้างความเข้าใจในมนุษย์ สร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจด้วยการเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส จิตใจไม่ร้อนรน สามารถลดความเครียดได้ และได้ถ่ายทอดประโยชน์ของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาให้นักท่องเที่ยวได้ฟัง และเชิญชวนให้นักท่องเที่ยวได้ปฏิบัติ แนะนำคิดแบบบอริยสัจ 4 หลักการมองโลกผ่านหลักคิดแบบบอริยสัจ 4 ประการ และทำให้นักท่องเที่ยวรู้จักพระพุทธศาสนามากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระชฎานันท์ กิตติปัญญาและคณะ. (2562) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้สูงอายุชุมชนบ้านไร่ ตำบลทุ่งต้อม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักศีล สมาธิ และปัญญาในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ทำมีการดูแลตนได้จิตใจเพื่อการเปลี่ยนครอบครัวและสังคม

องค์ความรู้จากการวิจัย

การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต หลักสติ ความระลึกได้การทำใจให้แน่วแน่ต่อเป้าหมาย ความอดทน ใช้หลักเมตตา หลักการศรัทธาแบบพุทธศาสนา หลักปัญญาในทางพุทธศาสนา หลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความสงบเสงี่ยม ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดสอดคล้องตามหลักสัปปริสธรรม 7 ประการ



