

การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรม
ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์

THE APPLICATION OF MENTAL WILLPOWER TO PROMOTE PEACEFUL
FAMILIES OF MEDITATION PRACTITIONERS ACCORDING TO THE TEACHINGS
OF LUANG POR VIRIYANG

วิลาวัลย์ คุมพล

Wilawan Koomphol

ปัทมาวดี แสนเชื่อนแก้ว

Padmavadi Sandamkaew

มานิตย์ เฟื่องผล

Manit Phuengphol

สรวิชัย วงษ์สอาด

Sorawich Wongsaad

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College,

Email: sorawit062231@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 14 มีนาคม 2569

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 22 มีนาคม 2569

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 26 มีนาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม)” มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อคือ 1) เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) เพื่อศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรม ในการส่งเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ และ 3) เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 14 รูป/คน โดยวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) นำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา

(Descriptive method) ผลการวิจัย พบว่า 1) ศึกษาพลังจิตตานุภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า อาศัยหลักพลังจิตตานุภาพ ซึ่งเป็นระบบการฝึกสมาธิที่เน้น “จิตตภาวนา” เพื่อพัฒนาจิตให้มั่นคง สงบ และมีพลังภายใน สถาบันจิตตานุภาพได้พัฒนาหลักสูตรสมาธิที่เข้าถึงง่าย มีครูเป็นผู้นำ ส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตครอบครัว โดยเฉพาะในการสร้างความสงบ ความเข้าใจ และการสื่อสารอย่างมีสติ อันเป็นรากฐานของ “ครอบครัวสันติสุข” 2) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวง

พ่อวิริยงค์ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่าการฝึกจิตตานุภาพช่วยให้ควบคุมอารมณ์ พัฒนาให้เกิดความเมตตา กรุณา และส่งเสริมความเข้าใจในครอบครัว ผู้ปฏิบัติหลายคนเห็นพ้องว่าตนมีสมาธิและจิตใจสงบขึ้น สามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น และให้อภัยได้ง่ายขึ้น แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิในแนวทางนี้มีใช้เพียงแต่กิจกรรมที่ส่งผลในระดับส่วนบุคคล แต่ยังพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานที่เล็กที่สุดของสังคม 3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า สามารถทำได้ด้วยการฝึกสมาธิร่วมกัน ฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ และนำหลักธรรม เช่น ความอดทน เมตตา การให้อภัย มาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้งานวิจัยยังเสนอแนวทางปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม นั่งสมาธิร่วมกัน การใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน และการสื่อสารด้วย “วจีสุจริต” ซึ่งทั้งหมดล้วนส่งเสริมพลังจิตตานุภาพให้เกิดขึ้นในครอบครัว และสามารถขยายผลสู่ระดับชุมชนได้นั่นเอง

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, พลังจิตตานุภาพ, ส่งเสริม, ครอบครัวสันติสุข, ผู้ปฏิบัติธรรม, หลวงพ่อวิริยงค์.

Abstract

The research entitled “The Application of Mental Willpower to Promote Peaceful Families of Meditation Practitioners According to the Teachings of Luang Por Wriyang”, has 3 objectives: 1) To study the mental willpower in promoting peaceful families following the guidelines of Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wriyang Sirindharo) Institute of Mental Power 2) To study the perspectives of practitioners in promoting and creating peaceful families following the guidelines of Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wriyang Sirindhorn) Institute of Mental Power and 3) To present the application of mental power in promoting peaceful families following the guidelines of Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wriyang Sirindhorn) Institute of Mental Power. This research was employed by using participation from key informants, totally 14 people, Content Analysis was used, and The research results found that: 1) To study the mental willpower in promoting peaceful families following the guidelines of Somdej Phra Yanawachirodom (Phra Luang Por Wriyang Sirindhorn) found that relying on the principle of mental power, which is a meditation training system that emphasizes “mettā-bhāvanā” to develop the mind to be stable, calm and have inner power. The Institute of Mental Power has developed an easily accessible meditation course led by a teacher, resulting in practitioners being able to apply meditation in family life, especially in creating peace, understanding and mindful communication, which are the foundations of a “peaceful family”. 2) Studying the views of practitioners on promoting peaceful families according to the teachings of Somdej Phra Yanawachirodom (Phra Luang Por Wriyang Sirindhorn), it was found that practicing mental understanding willpower help to control emotions, develop loving-kindness, compassion and promote right understanding in the family. Many practitioners agreed that they were more peaceful, understood each other, and were easier to forgive. It has shown that practicing

meditation in this way is not just an individual activity but also develops relationships in the family, which is the basic unit of society. 3) Applying mental willpower to promote peaceful families according to the teachings of Somdej Phra Yanawachirodom (Phra Luang Por Weiyang Sirindhorn) found that it can be done by practicing meditation together, practicing mindfulness regularly and applying principles of Dhamma such as patience, loving-kindness, and forgiveness in daily life. The research also suggests practices such as walking meditation, sitting meditation together, spending quality time with family together, and communicating with “honest words”, all of which promote mental power in the family and can be expanded to the community level.

Keywords: Application, Willpower, Promotion, Family Peace, Dharma Practitioner, Reverend Father Viriyang.

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ เพราะเป็นพื้นที่แรกในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และทัศนคติที่เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้การเคารพผู้อาวุโส การช่วยเหลือเกื้อกูล และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยวัฒนธรรมไทยได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งทำหน้าที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน การปลูกฝังค่านิยมดังกล่าวตั้งแต่ต้นช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้สมาชิกในครอบครัวสามารถเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ลดความยึดมั่นถือมั่น และสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความเข้าใจและความอบอุ่นภายในครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, หน้า 51–60) ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ความสงบสุขของครอบครัวเกิดจากความรัก ความสามัคคี และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่านหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบ โดยศีลช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจา สมาธิช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ มีเมตตาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ส่วนปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และความจริงของชีวิต กระบวนการพัฒนาดังกล่าวจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตคู่และการสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพ (พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต), 2547, หน้า 190–191)

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจในยุคโลกาภิวัตน์ได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอย่างชัดเจน โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่ายและภาระหนี้สิน ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดระหว่างคู่สมรสและทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวอ่อนแอลง นอกจากนี้ ความเสื่อมถอยของคุณธรรมในชีวิตคู่และความเป็นอิสระของบุคคลในสังคมสมัยใหม่ อาจนำไปสู่ความเปราะบางในความสัมพันธ์และการละเลยผลกระทบที่มีต่อครอบครัว อีกทั้งการขาดความตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบยังอาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การพึ่งพาอบายมุข การเสพยาเสพติด และการพนัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก อย่างไรก็ตาม หากสมาชิกในครอบครัวสามารถสร้างความเข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งปรับตัวและเผชิญประสบการณ์ทั้งสุขและทุกข์ร่วมกัน ย่อมช่วยเสริมสร้างความรัก ความผูกพัน และความมั่นคงของครอบครัว ทำให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจ

ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางในการสร้างครอบครัวสันติสุขผ่านหลักมรรคาธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างเข้าใจ เกื้อกูล และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ อันนำไปสู่การสร้างครอบครัวที่เข้มแข็งและสังคมที่สงบสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554, หน้า 465; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553, หน้า 78).

ในสังคมปัจจุบัน หากบุคคลไม่สามารถพัฒนาความคิด พฤติกรรม และทัศนคติให้เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ย่อมส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสและสมาชิกในครอบครัวเกิดความเปราะบาง โดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่ที่บุคคลมีความเป็นอิสระทางเศรษฐกิจมากขึ้น จนอาจนำไปสู่ความเปราะบางในความสัมพันธ์ การละเลยความรู้สึกของกันและกัน และการเกิดพฤติกรรมที่กระทบต่อความมั่นคงของครอบครัว ปัญหาดังกล่าวยังสัมพันธ์กับการขาดความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาจแสดงออกผ่านพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การพึ่งพาอบายมุข การเสพยาเสพติด และการพนัน โดยผู้กระทำความผิดมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทางออกจากความเครียดหรือปัญหาชีวิต ส่งผลให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเสื่อมถอยและก่อให้เกิดวิกฤตต่อความมั่นคงของครอบครัว อย่างไรก็ตาม หากสมาชิกในครอบครัวสามารถเรียนรู้ ปรับตัว และพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งเผชิญประสบการณ์ทั้งสุขและทุกข์ร่วมกัน ย่อมช่วยเสริมสร้างความผูกพันและความมั่นคงของครอบครัว อีกทั้งการดำเนินชีวิตอย่างมีสติยังสามารถขยายผลไปสู่ครอบครัวอื่น ๆ ในสังคม เกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาต่อเนื่องในลักษณะคล้ายปรากฏการณ์ “สโนว์บอล” ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและสังคมโดยรวม ในขณะเดียวกัน ครอบครัวไทยในสังคมโลกยุคปัจจุบันต้องเผชิญผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลให้โครงสร้างครอบครัวจำนวนมากเปลี่ยนจากครอบครัวขยายไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ทำให้ความใกล้ชิดและความอบอุ่นภายในครอบครัวลดลง โดยเฉพาะเมื่อภาระทางเศรษฐกิจทำให้สมาชิกต้องทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานจนละเลยความสัมพันธ์ภายในบ้าน ปัญหาดังกล่าวจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อความสงบสุขของครอบครัวและสังคม ด้วยเหตุนี้ ภาครัฐจึงให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวในฐานะหน่วยพื้นฐานของสังคม โดยกำหนดแนวทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ซึ่งยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบในการพัฒนาประเทศ เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน พร้อมทั้งมุ่งลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม พัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคม และส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว อันนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่มีคุณภาพและความสงบสุขอย่างยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานยกรัฐมนตรี, 2560, หน้า 65–74).

ในบริบทของสังคมไทย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีแนวโน้มลดความใกล้ชิดและความผูกพันลง ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวได้รับผลกระทบทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรม อีกทั้งยังทำให้ชุมชนอ่อนแอในการทำหน้าที่เป็นกลไกควบคุมทางศีลธรรมของสังคม จนนำไปสู่ภาวะเสื่อมถอยด้านคุณธรรมและจริยธรรม (ไพโรจน์ อยู่มนต์เตียร, 2537, หน้า 50–51) ในอดีตครอบครัวไทยมีความเป็นเอกภาพและสามารถกำกับดูแลพฤติกรรมของสมาชิกให้อยู่ในกรอบศีลธรรมได้อย่างเข้มแข็ง แต่การพัฒนาสังคมที่มุ่งเน้นด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องแยกย้ายไปทำงานหรือศึกษาในพื้นที่ต่าง ๆ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวห่างเหินและกระทบต่อโครงสร้างทางศีลธรรมของสังคม เนื่องจากครอบครัวและชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการหล่อหลอมคุณค่าทางศีลธรรมของสังคม (ประเวศ วะสี

และคณะ, 2539, หน้า 43) ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมยังส่งผลให้บทบาทของครอบครัวในการปลูกฝังคุณธรรมตามวิถีชีวิตแบบชาวพุทธลดลง จากเดิมที่พ่อแม่มักพาบุตรหลานเข้าวัดและเรียนรู้กิจกรรมทางศาสนา แต่ปัจจุบันกระบวนการถ่ายทอดคุณค่าทางศีลธรรมดังกล่าวมีความต่อเนื่องน้อยลง นักวิชาการจึงเสนอว่าการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชนควรเริ่มต้นจากสถาบันครอบครัวและชุมชนเป็นหลัก มากกว่าการพึ่งพาสถาบันศาสนาเพียงฝ่ายเดียว (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2545, หน้า 47) ในมิติของการพัฒนาคุณภาพจิตใจ แนวทางการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพภายในของมนุษย์ โดยเน้นการฝึกสมาธิและการพัฒนาพลังจิตตามภาพผ่านการเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน กระบวนการฝึกดังกล่าวช่วยพัฒนาสติปัญญาและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เข้าใจผู้อื่น และมีทักษะทางสังคมที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ปัญหาครอบครัวที่ขาดสันติสุขมักเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ ความขัดแย้งภายในครอบครัวจากการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล การสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน ปัญหาทางเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด และความแตกต่างทางค่านิยมระหว่างวัย ปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้บรรยากาศภายในครอบครัวเต็มไปด้วยความกดดันและนำไปสู่ความรุนแรงได้ หากขาดการแก้ไขอย่างเหมาะสม ดังนั้น การสร้างความเข้าใจ การเปิดใจรับฟัง และการเคารพความคิดเห็นของกันและกันจึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดความขัดแย้ง การแก้ไขปัญหาคือครอบครัวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน รวมถึงการใช้แนวทางพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิและการเจริญสติ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แนวทางการพัฒนาพลังจิตตามคำสอนของ หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีความอดทน เข้าใจผู้อื่น และสามารถประนีประนอมกันได้ง่ายขึ้น เมื่อจิตใจมีความสงบและมั่นคง ย่อมช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีภายในครอบครัว ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกมีความแน่นแฟ้น และนำไปสู่การดำรงชีวิตร่วมกันอย่างสมดุลและสงบสุขในสังคม

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา “การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดการศึกษาแนวทางปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) และศึกษาความสำเร็จของผู้ปฏิบัติธรรมในการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขซึ่งจะส่งผลต่อการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ด้วยเห็นว่าการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อรับมือกับอารมณ์ภายนอก ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อายาตนภายนอก 6 เมื่อศึกษางานวิจัยนี้แล้วจะทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะสามารถเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ได้ และเกิดประโยชน์กับประชาชนทั่วไปในเขตหนองแขม กรุงเทพมหานครรวมถึงประชาชนทั่วโลกอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพลังจิตตานุภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ
2. เพื่อศึกษาทักษะของผู้ปฏิบัติธรรม ในการส่งเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษารูปแบบ การสอนสมาธิ รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพและวิเคราะห์คุณค่าการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มุตโตทัย หนังสือหลักสูตรครูสมาธิ สื่อต่าง ๆ ของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) เอกสาร ตำรา บทความวิชาการ ตลอดจนงาน วิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบดังนี้ ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหา ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการศึกษา ประกอบด้วยค้นหาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสันติสุขตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) จากนั้นศึกษาทักษะของผู้ปฏิบัติธรรมที่ช่วยเสริมสร้างครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) และนำเสนอความสำเร็จในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพ 2) ด้านผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย 1) ข้าราชการครูที่เกษียณ บุคคลทั่วไป จำนวน 6 คน 2) ข้าราชการตำรวจ ทหาร 5 คน และ 3) และพระภิกษุสงฆ์ 3 รูป มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรครูสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) ในการประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพ และ 3) ขอบเขตด้านระยะเวลา การดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ตั้งแต่เดือน เมษายน ถึง ตุลาคม พ.ศ. 2567 รวมเป็นเวลา 7 เดือน

การทบทวนวรรณกรรม

นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2546, หน้า 3) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิในพระพุทธศาสนาและสมาธิแบบ TM มีจุดมุ่งหมายคล้ายกัน คือ การทำจิตให้สงบและพัฒนาจิตใจ โดยในพระพุทธศาสนาเน้นสมาธิควบคู่กับวิปัสสนาเพื่อกำจัดกิเลสและนำไปสู่ความหลุดพ้น ส่วนสมาธิแบบ TM ที่เสนอโดย Maharishi Mahesh Yogi มุ่งให้ปฏิบัติได้ง่าย เหมาะกับคนยุคปัจจุบัน แม้ไม่เน้นการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ทั้งสองแนวทางล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งช่วยเสริมสร้างความสงบสุขแก่บุคคลและสังคมเมื่อมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาณ (มรดา) (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา” สรุปผลการศึกษา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกตนตามหลักจิต 6 และภาวนา 4 เพื่อพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสมดุล ขณะที่ทฤษฎีตะวันตกมุ่งพัฒนามนุษย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและผลผลิตขององค์กร แม้ทั้งสองแนวคิดมีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์คล้ายกัน แต่แนวทางพุทธศาสนานับการพัฒนาภายในอย่างยั่งยืนตามหลักทางสาย

กลาง ครอบครัวมีดีชีวิตอย่างรอบด้าน ส่วนแนวคิดตะวันตกมักเน้นผลลัพธ์เชิงประสิทธิภาพ แม้มีความเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่ต้องปรับเปลี่ยนทฤษฎีอยู่เสมอเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์นั่นเอง

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์ (2542 หน้า 60) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน” พบว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบและความสุข เช่น การเจริญอานาปานสติหรือการเข้าฌาน ซึ่งเป็นที่พักของจิตใจ นอกจากนี้สมาธิยังช่วยเสริมประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน เพราะจิตที่ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านทำให้คิดและทำงานได้อย่างรอบคอบ มีสติควบคุม และเหมาะแก่การใช้งาน (กัมมณี ยะ) นั่นเอง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย พบว่า การส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) มีพื้นฐานจากการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการเยียวยาทางจิตวิญญาณ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกด้านทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้เกิดสันติสุขอย่างยั่งยืน

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร)” มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ 1) เพื่อศึกษาพลังจิตตามภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) เพื่อศึกษาทักษะของผู้ปฏิบัติธรรม ในการส่งเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ และ 3) เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพ ในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุข ตามแนวทางหลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) สถาบันพลังจิตตานุภาพ จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1) ศึกษาพลังจิตตามภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า พลังจิตตามภาพเป็นแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิและภาวนาอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งให้การฝึกจิตเป็นกระบวนการที่มีเป้าหมาย ชัดเจน และสามารถประเมินผลได้ ไม่ใช่เพียงกิจกรรมทางจิตใจที่ทำตามความสมัครใจเท่านั้น หัวใจสำคัญของแนวทางนี้คือการพัฒนา จิตตภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิและสติอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจมั่นคง สงบ และสามารถรับมือกับปัญหาหรือความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ การฝึกสมาธิในระบบพลังจิตตามภาพยังช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน เช่น การควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น การลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และการมีสติยั้งคิดก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผู้ฝึกสามารถนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทั้งในการทำงาน การสื่อสาร และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม เพราะเมื่อบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ก็จะเกิดความเมตตาและปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจมากขึ้น ดังนั้นจุดเด่นของแนวทางพลังจิตตามภาพคือการจัดระบบการเรียนรู้เรื่องสมาธิอย่างเป็นรูปธรรม โดยผสมผสานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเข้าด้วยกัน หลักสูตรถูกออกแบบให้เหมาะสมกับบุคคลทั่วไป ไม่ว่าผู้ที่มีพื้นฐานหรือผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อนก็สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามลำดับขั้นที่ชัดเจน อีกทั้งยังมีครูผู้ฝึกหรือ “ครู”

ซึ่งผ่านการอบรมและมีความเข้าใจแนวทางการฝึกสมาธิอย่างลึกซึ้ง ทำหน้าที่ให้คำแนะนำ แก่ใช้วิธีปฏิบัติ และสนับสนุนผู้เรียนตลอดกระบวนการฝึกจากผลของการฝึกสมาธิตามแนวทางดังกล่าวทำให้ผู้เรียนสามารถนำหลักสติและสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้ง การใช้สติในการสื่อสาร และการตัดสินใจอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยการฝึกสมาธิทำให้สมาชิกสามารถรับฟังกันอย่างเข้าใจ พุดคุยด้วยเหตุผล ให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น และร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่นในบ้าน ดังนั้น การฝึกสมาธิตามแนวทางพลังจิตตานุภาพจึงไม่ได้มุ่งเพียงการสร้างความสะดวกสบายในจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างองค์รวม ทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาคุณธรรมจากภายใน และขยายผลสู่ความสงบสุขของครอบครัวและสังคมโดยรวมนั่นเอง

2) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร เห็นว่าการฝึกสมาธิไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อสร้างความสงบทางจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองในระดับลึกของจิตใจ ซึ่งช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติ อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม 1) การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้อารมณ์ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความเสียใจได้อย่างมีสติ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์เหล่านั้น ส่งผลให้เกิดการยับยั้งชั่งใจและสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบมากขึ้น ได้แก่ 2) การฝึกสมาธิยังส่งเสริมการพัฒนาเมตตาและกรุณา ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเจริญเมตตาภาวนา ที่ช่วยลดความเห็นแก่ตัวและเปิดใจให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีเมตตาและกรุณาต่อกัน ก็จะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความผูกพันที่มั่นคง และ 3) การฝึกจิตดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพของชีวิตครอบครัวอย่างชัดเจน เมื่อจิตใจของแต่ละคนมีความสงบและมีคุณธรรมพื้นฐาน บรรยากาศในบ้านก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี เกิดความเข้าใจ ความอ่อนโยน และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลกันมากขึ้น จากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก พบว่าการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างชัดเจน ได้แก่ ความสงบเย็นของจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และการให้อภัยต่อความผิดพลาดหรือความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัว คุณลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี เพราะช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ และความเอื้ออาทรระหว่างกัน ดังนั้น การฝึกสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์จึงมิใช่เพียงการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ส่วนบุคคล แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างสันติภายในจิตใจ ซึ่งสามารถขยายผลไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และส่งต่อไปยังชุมชนและสังคมโดยรวม ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งเมตตา ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข อันสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาภายในของบุคคลเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยเริ่มต้นจากหน่วยพื้นฐานของสังคม คือครอบครัวนั่นเอง

3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า การนำแนวคิดจากพลังจิตตานุภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตครอบครัวเป็นแนวทางที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับโครงสร้างและวิถีชีวิตของแต่ละครอบครัว โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือการพัฒนาสู่ “ครอบครัวสันติสุข” ผ่านกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น การฝึกสมาธิร่วมกันในช่วงเวลาที่เหมาะสม การสันทนาการภายในครอบครัว การแผ่เมตตา และการนำสติไปใช้ในการสื่อสารและการแก้ไขปัญหา

ในชีวิตประจำวัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีบทบาทในการปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ ความเมตตา ความอดทน และการให้อภัย อันเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืนในครอบครัว การฝึกจิตตามแนวทางพลังจิตตามภาพไม่ได้มุ่งเพียงการสร้างความสะดวกให้แก่บุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างพลังภายในที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและมีเมตตา โดยเฉพาะในบริบทของครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม หากครอบครัวสามารถพัฒนาจิตใจของสมาชิกอย่างเป็นระบบ ความสะดวกสบายภายในครอบครัวก็จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความสงบสุขในระดับชุมชนและสังคมโดยรวม การจัดเวลาให้สมาชิกในครอบครัวได้ร่วมกันฝึกสมาธิ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ทั้งในระดับจิตใจและพฤติกรรม เพราะกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาความมีสติ การควบคุมอารมณ์ ตลอดจนปลูกฝังวินัย ความรับผิดชอบ และความร่วมมือระหว่างสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับลึก ทำให้การสื่อสารมีคุณภาพมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และเพิ่มความใกล้ชิดทางใจระหว่างกัน

นอกจากการฝึกสมาธิแล้ว การนำหลักธรรมพื้นฐานทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตครอบครัวก็มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง เช่น ขันติที่ช่วยให้เกิดความอดทนต่อความแตกต่าง เมตตาที่ส่งเสริมความปรารถนาดีต่อกัน ขมาทานที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวให้อภัยและเรียนรู้จากความผิดพลาด และวิสุทธิที่เน้นการสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพและมีสติ หลักธรรมเหล่านี้ช่วยลดความตึงเครียดและสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจภายในบ้าน นอกจากนี้ การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการสนทนาอย่างเปิดใจ ยังช่วยเสริมสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เมื่อครอบครัวมีรากฐานจากสมาธิ สติ และคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะสามารถดำรงชีวิตร่วมกันได้อย่างสงบสุข และเป็นต้นแบบของครอบครัวที่มีสุขภาวะทางจิตใจและสังคมที่ดี ดังนั้น การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพในชีวิตครอบครัวจึงมิใช่เพียงการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของปัจเจกบุคคล แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ และวิถีชีวิตร่วมกัน ซึ่งเริ่มต้นจากครอบครัวและสามารถขยายผลไปสู่ชุมชนและสังคมในวงกว้าง อันเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา สติ และปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเอง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตามภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร)” สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

1) ศึกษาพลังจิตตามภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า พลังจิตตามภาพเป็นแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิและภาวนาอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งให้การฝึกจิตเป็นกระบวนการที่มีเป้าหมาย ชัดเจน และสามารถประเมินผลได้ ไม่ใช่เพียงกิจกรรมทางจิตใจที่ทำตามความสมัครใจเท่านั้น หัวใจสำคัญของแนวทางนี้คือการพัฒนา จิตตภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิและสติอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจมั่นคง สงบ และสามารถรับมือกับปัญหาหรือความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ การฝึกสมาธิในระบบพลังจิตตามภาพยังช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน เช่น การควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น การลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และการมีสติยั้งคิดก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผู้ฝึกสามารถนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ทั้งในการทำงาน การสื่อสาร และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจตนเอง

และผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม เพราะเมื่อบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ก็จะเกิดความเมตตาและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจมากขึ้น ดังนั้นจุดเด่นของแนวทางพลังจิตตานภาพคือการจัดระบบการเรียนรู้เรื่องสมาธิอย่างเป็นรูปธรรม โดยผสมผสานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเข้าด้วยกัน หลักสูตรถูกออกแบบให้เหมาะสมกับบุคคลทั่วไป ไม่ว่าผู้ที่ไม่มีความรู้หรือผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อนก็สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามลำดับขั้นที่ชัดเจน อีกทั้งยังมีครูผู้ฝึกหรือ “ครู” ซึ่งผ่านการอบรมและมีความเข้าใจแนวทางการฝึกสมาธิอย่างลึกซึ้ง ทำหน้าที่ให้คำแนะนำ แก้ไขวิธีปฏิบัติ และสนับสนุนผู้เรียนตลอดกระบวนการฝึกจากผลของการฝึกสมาธิตามแนวทางดังกล่าวทำให้ผู้เรียนสามารถนำหลักสติและสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้ง การใช้สติในการสื่อสาร และการตัดสินใจอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยการฝึกสมาธิทำให้สมาชิกสามารถรับฟังกันอย่างเข้าใจ พูดคุยด้วยเหตุผลให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น และร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่นในบ้าน ดังนั้น การฝึกสมาธิตามแนวทางพลังจิตตานภาพจึงไม่ได้มุ่งเพียงการสร้างสภาพจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างองค์รวม ทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาคุณธรรมจากภายใน และขยายผลสู่ความสงบสุขของครอบครัวและสังคมโดยรวมนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ พระมงคล ปิยปุโต (หลวงปากดี) (2561), หน้า 86) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานภาพ” ผลการวิจัยพบว่า 1) สมาธิในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การรู้ในองค์ประกอบที่สำคัญเป็นกำลังที่ทำให้จิตรู้แจ้งทำลายอาสวะให้สิ้น คือ สัมมาสมาธิ หมวดธรรมต่างๆ ที่สำคัญย่อมมีการทำสมาธิเป็นหลักเช่น ไตรสิกขา อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 ที่สำคัญคืออริยสัจสี่ ความจริงแท้สูงสุดที่มนุษย์ต้องรู้และปฏิบัติตามให้ได้เพื่อความสงบสุขที่แท้จริง 2) สถาบันพลังจิตตานภาพก่อตั้งโดย หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) อายุ 15 ปีท่านได้บวชเป็นชีปะขาวและท่านได้เดินธุดงค์กับพระอาจารย์กงมาต่อมาได้ไปศึกษาสมาธิกรรมฐานกับหลวงปู่มั่น ฐิตัตโต ปรมจารย์พระกรรมฐานใกล้ชิดเป็นเวลา 9 ปีจน เป็นแรงบันดาลใจที่จะทำการสอนสมาธิเพราะคำปรารภของหลวงปู่มั่น ฐิตัตโต ท่านจึงได้เขียนตำราเป็นหนังสือหลักสูตรครูสมาธิใช้เวลาในการเขียนเป็นเวลา 5 ปีจึงสำเร็จเป็นการพัฒนาจิตพัฒนาปัญญาเพื่อประโยชน์แก่ชาวโลกเป็นหลักสูตรครูสมาธิที่สอนสมาธิให้กับประชาชน ใช้ระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน (หลักสูตร 200 ชั่วโมง) ในแต่ละหลักสูตรแบ่งออกเป็น 3 เทอม ๆ ละ 40 วัน เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งนำไปสอบปฏิบัติภาคสนาม ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ และอีก 3 สนามสอบดังที่กล่าวมาข้างต้น(สนามสอบวัดป่าสว่างอารมณ์ จ.นครราชสีมา สนามสอบวัดป่าร้อยปีหลวงพ่อวิริยงค์ จ.ราชบุรี สนามสอบวัดป่าเลิศธรรมนิมิต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี) เป็นเวลา 4 วัน 3 คืน จึงจะจบหลักสูตรและจัดพิธีมอบใบประกาศนียบัตรให้ผลการเรียนหลักสูตรครูสมาธิพบว่า ทำให้เกิดความสงบแก่จิตใจ ทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมอารมณ์ที่เห็นแก่ตัวทำให้เกิดความสามัคคี เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจทำให้เกิดความสงบในสังคม 3) วิเคราะห์คุณค่าของการสอนสมาธิกรรมฐานตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานภาพพบว่า มีคุณค่าทางด้านผู้นำ มีคุณค่าด้านความสามัคคี มีคุณค่าด้านพัฒนาจิตใจ และมีความรู้ด้านพัฒนาตนเองจึงนับได้ว่าสมาธิกรรมฐานตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานภาพนั้นมีคุณค่าอย่างแพร่หลายทั้งนี้ยังมีประชาชนชาวไทยและชาวต่างชาติกว่าแสนคนได้เปิดสาขาเป็นศูนย์สมาธิ 180 สาขาทั่วทุกจังหวัดในประเทศไทย ต่างประเทศอีก 9 สาขาเป็นเวลา 20 ปี”

2) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร เห็นว่าการฝึกสมาธิไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อสร้างความสงบทางจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองในระดับลึกของจิตใจ ซึ่งช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติ อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม 1) การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้อารมณ์ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความเสียใจได้อย่างมีสติ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์เหล่านั้น ส่งผลให้เกิดการยับยั้งชั่งใจและสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบมากขึ้น ได้แก่ 2) การฝึกสมาธิยังส่งเสริมการพัฒนาเมตตาและกรุณา ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเจริญเมตตาภาวนา ที่ช่วยลดความเห็นแก่ตัวและเปิดใจให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีเมตตาและกรุณาต่อกัน ก็จะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความผูกพันที่มั่นคง และ 3) การฝึกจิตดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพของชีวิตครอบครัวอย่างชัดเจน เมื่อจิตใจของแต่ละคนมีความสงบและมีคุณธรรมพื้นฐาน บรรยากาศในบ้านก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี เกิดความเข้าใจ ความอ่อนโยน และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลกันมากขึ้น จากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก พบว่าการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างชัดเจน ได้แก่ ความสงบเย็นของจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และการให้อภัยต่อความผิดพลาดหรือความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัว คุณลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี เพราะช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ และความเอื้ออาทรระหว่างกัน ดังนั้นการฝึกสมาธิตามแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์จึงมิใช่เพียงการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ส่วนบุคคล แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างสันติภายในจิตใจ ซึ่งสามารถขยายผลไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และส่งต่อไปยังชุมชนและสังคมโดยรวม ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งเมตตา ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข อันสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาภายในของบุคคลเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยเริ่มต้นจากหน่วยพื้นฐานของสังคม คือครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ ญานาน นลินชัญญ (2565), หน้า 216) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “พุทธจิตวิทยาตามแนวการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร” ด้วยหลักสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามาออกแบบ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ สัทธรรม 3 คือการให้ความเข้าใจในเรื่องนิยามความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในแนวทางเดียวกัน สำหรับการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัตินั้น ๆ จึงผ่านกิจกรรมซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ คือปฏิเวธ

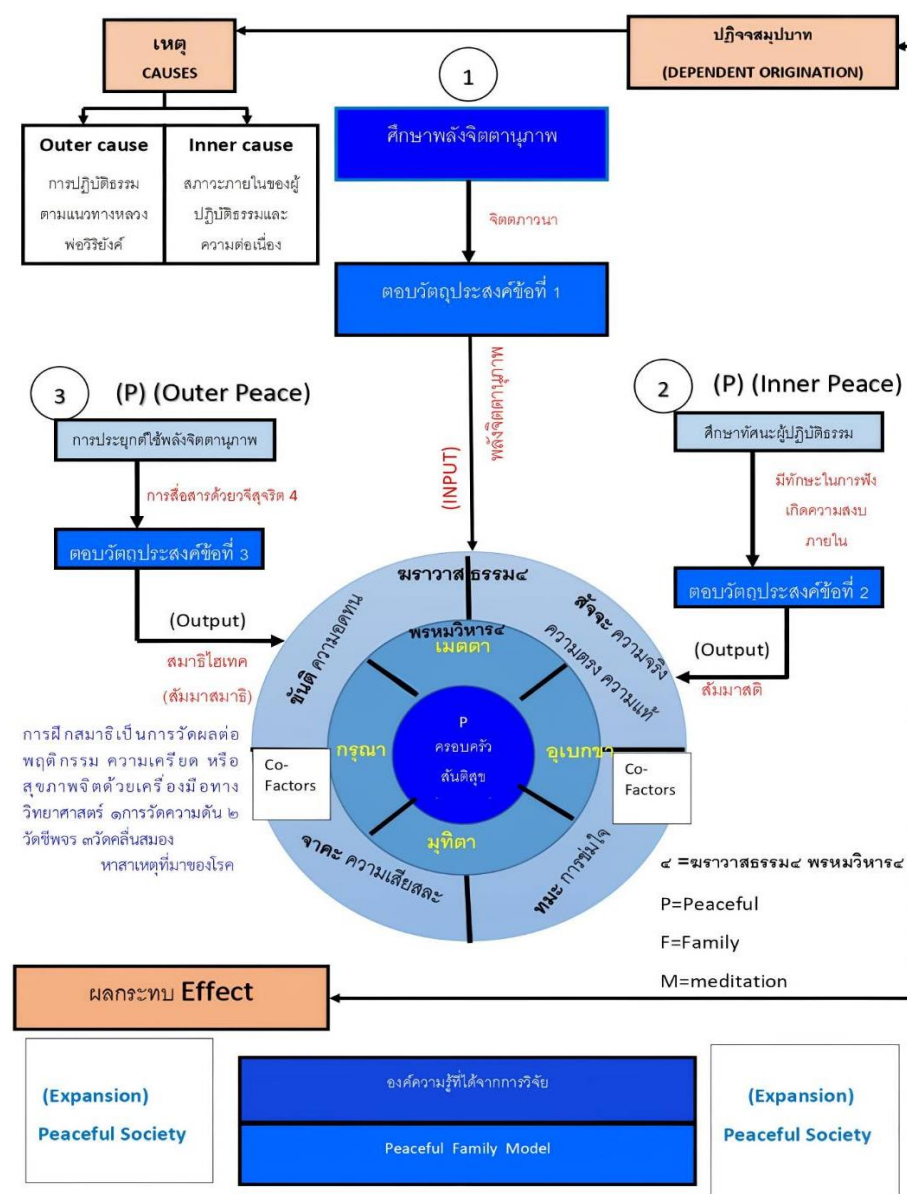
3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร(สมเด็จพระญาณวชิโรดม) พบว่า การนำแนวคิดจากพลังจิตตานุภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตครอบครัวเป็นแนวทางที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับโครงสร้างและวิถีชีวิตของแต่ละครอบครัว โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือการพัฒนาสู่ “ครอบครัวสันติสุข” ผ่านกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น การฝึกสมาธิร่วมกันในช่วงเวลาที่เหมาะสม การสันทนาการภายในครอบครัว การแผ่เมตตา และการนำสติไปใช้ในการสื่อสารและการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีบทบาทในการปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ ความเมตตา ความอดทน และการให้อภัย อันเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืนในครอบครัว การฝึกจิตตามแนวทางพลังจิตตานุภาพไม่ได้มุ่งเพียงการสร้างสงบให้แก่บุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างพลัง

ภายในที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและมีเมตตา โดยเฉพาะในบริบทของครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม หากครอบครัวสามารถพัฒนาจิตใจของสมาชิกอย่างเป็นระบบ ความสงบสุขภายในครอบครัวก็จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความสงบสุขในระดับชุมชนและสังคมโดยรวม การจัดเวลาให้สมาชิกในครอบครัวได้ร่วมกันฝึกสมาธิ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ทั้งในระดับจิตใจและพฤติกรรม เพราะกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาความมีสติ การควบคุมอารมณ์ ตลอดจนปลูกฝังวินัย ความรับผิดชอบ และความร่วมมือระหว่างสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับลึก ทำให้การสื่อสารมีคุณภาพมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และเพิ่มความใกล้ชิดทางใจระหว่างกัน

นอกจากการฝึกสมาธิแล้ว การนำหลักธรรมพื้นฐานทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตครอบครัวก็มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง เช่น ขันติที่ช่วยให้เกิดความอดทนต่อความแตกต่าง เมตตาที่ส่งเสริมความปรารถนาดีต่อกัน ขมาทานที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวให้อภัยและเรียนรู้จากความผิดพลาด และวิสุทธิที่เน้นการสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพและมีสติ หลักธรรมเหล่านี้ช่วยลดความตึงเครียดและสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจภายในบ้าน นอกจากนี้ การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการสนทนาอย่างเปิดใจ ยังช่วยเสริมสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เมื่อครอบครัวมีรากฐานจากสมาธิ สติ และคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะสามารถดำรงชีวิตร่วมกันได้อย่างสงบสุข และเป็นต้นแบบของครอบครัวที่มีสุขภาวะทางจิตใจและสังคมที่ดี ดังนั้น การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในชีวิตครอบครัวจึงมิใช่เพียงการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของปัจเจกบุคคล แต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ และวิถีชีวิตร่วมกัน ซึ่งเริ่มต้นจากครอบครัวและสามารถขยายผลไปสู่ชุมชนและสังคมในวงกว้าง อันเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา สติ และปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับ อสมินทร์ ตันวัฒนานนท์ (2561), หน้า 95) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิวาส จังหวัดร้อยเอ็ด” ผลการวิจัยพบว่า สมาธิในพุทธศาสนา หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์ มีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง สมาธิมี 3 ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นสำหรับบุคคลทั่วไป อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ 5 และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด การเจริญสมาธิมี 2 แบบ คือ 1) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ 2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่จะขัดเกลากายใจของมนุษย์ให้ได้ดี วิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิวาส จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า สถาบันพลังจิตตานุภาพได้มุ่งเน้นพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นสำคัญด้วยการปฏิบัติสมาธิ ให้ผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น เป็นหลักสำหรับการฝึกอบรมทางกาย วาจาและจิตใจ ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมเพื่อการพัฒนาบุคคลทางพุทธศาสนาเพื่อให้มีจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือการใช้ปัญญาได้อย่างมีเหตุผล

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร (สมเด็จพระญาณวชิโรดม)” สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้



จากภาพองค์ความรู้ในการศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร)” สามารถสรุปองค์ความรู้ที่สำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ข้อ ได้ดังนี้

1) ศึกษาพลังจิตตานภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร) พบว่า พลังจิตตานภาพเป็นองค์การทางธรรมที่วางรากฐานจากการฝึกสมาธิแบบเป็นระบบ โดยเน้น “จิตตภาวนา” หรือการพัฒนาจิตให้มั่นคง สงบ และมีพลังภายใน ส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ฝึกในเชิงบวกอย่างยั่งยืน สถาบันมีการถ่ายทอดความรู้เรื่องสมาธิทั้งในรูปแบบทฤษฎีและปฏิบัติ ด้วยหลักสูตรที่เข้าใจง่าย มีครูผู้ฝึก (ครู) เป็นผู้นำ จึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตรอบครัวได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในการสร้างความสงบทางจิตใจ

ความเข้าใจกัน และความสามารถในการสื่อสารอย่างมีสติ ซึ่งเป็นรากฐานของ “ครอบครัวสันติสุข” ตามแนวพุทธได้นั่นเอง

2) ศึกษาทัศนะของผู้ปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มองว่า การฝึกจิตตานุภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ตนเองรู้จักควบคุมอารมณ์ และพัฒนาเมตตา กรุณา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้ปฏิบัติธรรมหลายคนยืนยันว่าหลังจากฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ตนเองมีความสงบมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นดีขึ้น และมีทักษะในการฟังและให้อภัยเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นหัวใจของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทัศนะของผู้ปฏิบัติจึงสะท้อนให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิในแนวทางของหลวงพ่อวิริยงค์ มิได้เป็นเพียงกิจกรรมส่วนบุคคล หากแต่เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเริ่มจากครอบครัวในฐานะหน่วยพื้นฐานของชีวิตนั่นเอง

3) การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในการส่งเสริมครอบครัวสันติสุขตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) พบว่า การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพในชีวิตครอบครัวสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การจัดให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันฝึกสมาธิในเวลาที่กำหนด การฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ และการนำหลักธรรมเรื่องความอดทน เมตตา การให้อภัย มาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง งานวิจัยยังเสนอแนวทางเชิงปฏิบัติ เช่น การฝึก “เดินจงกรม – นั่งสมาธิ” ร่วมกันในครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพภายใต้บรรยากาศแห่งความเข้าใจ ตลอดจนการสื่อสารด้วย “วจีสุจริต” (การพูดที่ดี มีเมตตา และจริงใจ) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกลไกที่ช่วยพลังจิตตานุภาพในการหล่อหลอม “พลังแห่งครอบครัว” ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมต่อไปได้ในระดับชุมชนและสังคมโดยรวมได้นั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การประยุกต์ใช้พลังจิตตานุภาพเพื่อส่งเสริมครอบครัวสันติสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)” สามารถจัดทำข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสูตรสมาธิของพลังจิตตานุภาพ โดยภาครัฐหรือกระทรวงที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ หรือกระทรวงการพัฒนาสังคมฯ กรมสุขภาพจิต สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ ควรบรรจุหลักสูตรฝึกจิตเพื่อพัฒนาครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในโรงเรียนหรือชุมชน

1.2 ผลักดันนโยบายการสร้างครอบครัวสันติสุขด้วยหลักพุทธธรรม เช่น ส่งเสริมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมในระดับชุมชนโดยมีสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นศูนย์กลาง

1.3 บูรณาการกับนโยบายด้านการพัฒนาสถาบันครอบครัว เช่น การใช้แนวคิดครอบครัวสันติสุขร่วมกับยุทธศาสตร์ของสำนักงานส่งเสริมสถาบันครอบครัว สสส. เป็นต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจแก่สมาชิกในครอบครัว

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

2.1 นำรูปแบบการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อวิริยงค์ฯ ไปปรับใช้ในกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น เยาวชน ผู้สูงอายุ หรือกลุ่มเสี่ยงต่อความรุนแรงในครอบครัว

2.2 จัดอบรมหลักสูตรสมาธิเพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการฟัง(Deep Listening) การให้อภัย และการสื่อสารอย่างสันติ

2.3 ส่งเสริมการเผยแพร่รูปแบบครอบครัวสันติสุขในสื่อสาธารณะ เช่น จัดทำคลิปวิดีโอสารคดี หรือคู่มือแนวทางการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตครอบครัว

2.4 ใช้ผลวิจัยนี้เป็นต้นแบบในการพัฒนาโครงการด้านจิตศึกษา หรือการส่งเสริมพลังจิตในระดับโรงเรียน สถานพินิจ หรือเรือนจำ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาผลการฝึกสมาธิในเชิงประจักษ์มากขึ้น เช่น การวัดผลต่อพฤติกรรม ความเครียด หรือสุขภาพจิตด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์

3.2 ขยายขอบเขตการวิจัยไปยังกลุ่มผู้ปฏิบัติในบริบทอื่น เช่น ในต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ เพื่อเปรียบเทียบความหลากหลายของผลลัพธ์

3.3 ศึกษาปัจจัยเสริมที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในครอบครัว อันเกิดจากการฝึกสมาธิ เช่น ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม หรือภาวะผู้นำในบ้าน

3.4 วิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของพลังจิตตามภาพอย่างเป็นระบบ

5. ศึกษาการนำหลักธรรมของหลวงพ่อวริยงค์มาออกแบบกิจกรรม ที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในโรงเรียน ชุมชน และองค์กรเอกชน

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). ความสุขของครอบครัว คือสันติสุขของสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต). (2547). พระพุทธศาสนาร่วมสมัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). ธรรมะสำหรับคนทุกยุค. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิพุทธธรรม,

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานয়รัฐมนตรี.(2560). แผนพัฒนา

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560–2564. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.

ไพโรจน์ อยู่มนเทียร. (2537). เมื่อธรรมคุ้มครองโลกของพุทธศาสนิกชน ฉบับย่อความ. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

ประเวศ วะสี และคณะ. (2539). พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณของสังคมไทย: ประเด็นวิจัยศาสนาและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2545). ก่อนยุคพระศรีอารียะ: ว่าด้วยศาสนา ความเชื่อ และศีลธรรม. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. (2546). “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T-M).”

- วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาโณ (มรดา). (2550). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา.”
- วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์. (2542). “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีกลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา 1 กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมงคล ปิยบุตโต (หลวงปากดี). (2561). “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ.” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ณณาน นลินชวัญ. (2565). “พุทธจิตวิทยาตามแนวการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิริธโร) เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร.” ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อสมินทร์ ต้นวัฒนานนท์. (2561). “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 83 วัดวิมลนิवास จังหวัดร้อยเอ็ด.” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.