

การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคลโล

Mind Empowerment through Vipassana Meditation Practicing
Following the Approach of Luang Pu Thong Sirimongkhalo



ยุวดี โพธิ์ทองสุนันท์

Yuwadee Pothongsunun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Nan Buddhist College, Thailand

Corresponding Author's E-mail: onefinedayyu@gmail.com

Tel. 081-845-9775

Received August 18, 2024; Revised December 18, 2024; Accepted December 24, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน 2) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน 3) วิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคลโล เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและภาคสนาม โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 25 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณานเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักการและวิธีปฏิบัติตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาเถรวาท 2) กระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีการสอนที่เป็นขั้นตอน สอนและสอบอารมณ์แบบเดียว 3) วิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประเด็นหลัก ผู้ปฏิบัติสามารถสร้างพลังใจด้วยตนเอง มีจิตใจเข้มแข็ง เข้าใจชีวิตและธรรมชาตินมากขึ้น ประเด็นรอง 6 ข้อ (1) การเสริมสร้างพลังใจโดยใช้หลักพลละ 5 ได้ผลดีในการเสริมสร้างความเชื่อที่ถูกต้อง ความเพียรในการปฏิบัติกิจต่างๆ การระลึกรู้ จิตใจแน่วแน่ในอารมณ์เดียว และ การเสริมสร้างความรู้เท่าทันกิเลส (2) ความคาดหวังของการมาปฏิบัติคือ ความสุขสงบในชีวิต (3) วิธีและผลการปฏิบัติ ใช้ความเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม รู้ตัวทั่วพร้อม ผลการปฏิบัติแตกต่างกัน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต อารมณ์ และสติปัญญา (4) ผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ สุขภาพแข็งแรงขึ้น จิตใจเข้มแข็ง มีพลังใจมากขึ้น (5) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การเรียน เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม (6) ทศนคติต่อการปฏิบัติดี มีพลังใจ

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังใจ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล

Abstract

The purpose of this article was: 1) to study Vipassana meditation, 2) to study the process of mind empowerment, 3) to analyze mind empowerment through Vipassana meditation practicing following the approach of Luang Pu Tong Sirimongalo. This was qualitative research, studying through documents and field by interviewing 25 key informants. Data were conducted and presented in narrative form.

The results revealed that: 1) Vipassana meditation practicing had Principles and practices according to the Tripitaka, Commentaries, and Pakaranavises. It aligned with the practices of Theravada Buddhism, 2) The process of mind empowerment was a single systematic path, teaching and test emotions individually, 3) The primary point for analysis of mind empowerment was mental empowerment. The practitioners could develop mind empowerment by themselves, having more senses and stronger mind. For the secondary points, there were six of them: (1) Mental empowerment through the Balas: it was found that the most of practitioners were led by faith which was then followed by preservice, mindfulness, concentration and wisdom; (2) expectation on the practicing: it was found that most of the practitioners expected happiness and peace; (3) methods and experience of practicing: for the methods, they used perseverance on observing their bodies, feelings, mind, and mental objects. For the experience of the practicing, it was varied in terms of physical, mental, emotional, and intellectual health; (4) mental empowerment's effect on physical and mental health, it helped cure some diseases and enhanced energy and strength. For the mental health, it enhanced mental strength and empowerment; (5) practicing application in practice: the practitioners applied the experience of practicing in daily lives, at work, as well as in studying, bringing in good results for themselves and the societies; (6) attitude towards the practicing: the practitioners had great attitudes, happiness, peace and mind power.

Keywords: Mind Empowerment, Vipassana Meditation, Luang Pu Tong Sirimongalo

บทนำ

พระพุทธศาสนา คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหลักความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ที่พระองค์ทรงค้นพบ (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) พระพุทธศาสนาเกิดที่ประเทศอินเดียก่อนพุทธศักราช 45 ปี เป็นศาสนาแห่งปัญญาและเหตุผล พระพุทธองค์ทรงสอนให้มนุษย์ใช้สติปัญญาคิด พิจารณาถึงเหตุและผลทั้งสาระและรูปแบบ เน้นหลักการศึกษาเรียนรู้หลักธรรม แล้วนำมาฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อีกทั้งเน้นการฝึกฝน ฝึกปฏิบัติ พัฒนาด้านจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการดับทุกข์ และการหลุดพ้นจากทุกข์ของวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ “นิพพาน” (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) จุดมุ่งหมายที่สำคัญของพระพุทธศาสนา คือ การช่วยให้มนุษย์พ้นจากทุกข์ หรือดำรงชีวิตอยู่ได้โดยอยู่ท่ามกลางความทุกข์ โดยทุกข์น้อยหรือไม่ทุกข์ ศาสนาเป็นระบบปฏิบัติที่จะช่วยบรรเทาเรื่องความทุกข์ได้ เป็นกฎธรรมชาติ หัวใจสำคัญของคำว่า “ศาสนา” มุ่งเน้นการฝึกพัฒนาด้านจิตใจ ไม่ใช่เพียงคำสอนเท่านั้น (คณะศิษยานุศิษย์ หลวงปู่ทอง สิริมงคล, 2565)



เป็นที่ทราบกันดีว่าในยุคปัจจุบัน ช่วงพ.ศ. 2562 เป็นช่วงที่ทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยต้องเผชิญกับวิกฤตอย่างใหญ่หลวง ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของ โควิด 19 ซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียของประชากร การเจ็บป่วย ความหวาดกลัว จากสถิติกรมอนามัย ข้อมูล ณ วันที่ 15 พฤษภาคม 2566 ผู้ติดเชื้อประเทศไทย 4,755,175 หายแล้ว 4,692,636 เสียชีวิต 34,425 ราย ผู้ติดเชื้อทั่วโลก 674,300,771 หายแล้ว 667,507,547 เสียชีวิต 6,793,224 (กรมอนามัย, 2566) ผู้คนสูญเสียญาติมิตร เพื่อน และคนรู้จักมากมายทำให้เสียกำลังใจ กำลังกาย ตลอดจนกำลังทรัพย์ ส่งผลกระทบให้เกิดเศรษฐกิจโลกถดถอย ผู้คนต้องว่างงาน ธุรกิจประสบปัญหาขาดทุน บางรายต้องปิดกิจการ เกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชนทุกกลุ่ม นอกจากนี้ ยังเป็นช่วงเวลาที่เทคโนโลยีต่างๆ พัฒนาอย่างก้าวหน้า รวดเร็ว อย่างก้าวกระโดด ด้านภูมิอากาศมีสภาพการเปลี่ยนแปลงที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ยาเสพติด ยาบ้าระบาดอย่างกว้างขวางและมีราคาถูก สามารถเข้าถึงแหล่งซื้อขายได้ง่าย ส่งผลให้อาชญากรรมมีมากขึ้น ทวีความรุนแรง สังคมขาดความปลอดภัยในทรัพย์สินและชีวิต ศีลธรรม จริยธรรม ของคนเสื่อมลง ผู้คนไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ดีงาม ปัญหาหนี้สินเพิ่มสูงขึ้น การเป็นสังคมผู้สูงวัยของประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลกทวีปัญหา ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านการเมือง การปกครอง รวมถึง ภัยจากสงคราม เช่น สงครามรัสเซีย-ยูเครนที่ยืดเยื้อมานาน ดังนั้น การดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้ามนุษย์มีสภาพจิตใจอ่อนแอ ไม่มีสติปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่มองเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง ไม่สามารถรับมือกับความทุกข์ การเปลี่ยนแปลงหลายๆด้านที่เข้ามารุมเร้า สภาพร่างกายและจิตใจก็จะบอบช้ำ ความทุกข์เข้าครอบงำเมื่อมีความเครียด ความกดดันทับถม ทำให้เป็นโรคจิต โรคซึมเศร้าในที่สุดอาจหาทางออกโดยการหนีปัญหา คิดสั้น ฆ่าตัวตาย ทำร้ายคนรอบข้างทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นความจริงแห่งธรรมชาติของมนุษย์ พระพุทธศาสนาถือเป็นหลักสำคัญ ซึ่งความสัมพันธ์กับความเป็นพระศาสดา และการทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้า ดังที่พระพุทธพจน์มากมาย ที่เน้นหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ อีกทั้งส่งเสริมให้กำลังใจ ให้ทุกคนมุ่งมั่น ใฝ่การศึกษาพัฒนาตน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

สติ เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้เราเข้าใจธรรม และนำไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง วิธีการเจริญสติมีมานาน และมีหลายวิธีด้วยกันในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางการฝึกสติ การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยการปฏิบัติ “กรรมฐาน” กรรมฐานมี 2 อย่างคือ 1) สมถกรรมฐาน มุ่งเน้นความสงบในโลก มุ่งเอาฌาน เป็นความสงบทางโลกิยะ เพื่อได้โลกียอภิญญา อันมีพรหมภูมิเป็นสูงสุด 2) วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นความสงบที่พ้นจากโลก เป็นโลกุตตระ ที่พระนิพพานเป็นที่สุด สมถกรรมฐาน เพ่งเอาสิ่งที่โลกสมมุติ เพ่งบัญญัติเป็นอารมณ์ ซึ่งมีทั้งหมด 40 อารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน เพ่งรูปรูปนาม ชันธ์ เพ่งปรมาณัตถ์เป็นอารมณ์ (ส. มหาปัญญาภิรักษ์, 2556)

พละ 5 เป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนการเสริมสร้างพลังใจโดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พละ แปลว่า กำลัง หมายถึง สภาวะที่มีกำลังหนักแน่นมั่นคง สภาวะที่ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในเรื่องที่ตรงกันข้าม พละ 5 ได้แก่ สัทธาพละ คือศรัทธาความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่หวั่นไหวในสภาวะที่ไม่น่าศรัทธา วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามที่มีกำลัง ไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน สติพละ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม สติเป็นเครื่องรักษาจิต สมาธิพละ คือ ความตั้งมั่น ความตั้งใจ ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปทางอวิชชา (สุภีร์ ทุมทอง, 2558)

สติปัฏฐาน คือ หลักการฝึกจิตให้มีสติสู่การรู้แจ้ง เห็นแจ้งไตรลักษณ์ การฝึกสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง รู้เท่าทันความเป็นจริงตามหลักธรรม การที่จิตมีกำลังเข้มแข็ง สามารถทำลายล้าง

ความคิดปรุงแต่งและอวิชชาต่างๆได้ ทำให้ผู้ฝึกมีภาวะความรู้ การตื่นและเบิกบาน เมื่อมีความทุกข์ก็จะเข้าใจทุกข์ สามารถจัดการปัญหารับมือกับความทุกข์ จนกระทั่งสามารถอยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้ สติปัฏฐาน แปลตามศัพท์คือ ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย คัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นหนทางเดียว หนทางเอก ที่จะทำจิตใจมนุษย์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความทุกข์ และเพื่อทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากข้อมูลข้างต้น การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้วางแนวทางให้เห็นสังขารของชีวิตของธรรมชาติ ทำให้เกิดสติปัญญาในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สงบ สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี การฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะก่อให้เกิดพลังใจ มีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเกราะคุ้มภัยทางใจ รู้เท่าทันความทุกข์ สามารถอยู่กับความทุกข์ได้ เห็นทุกข์อย่างตามความเป็นจริง ตามหลักไตรลักษณ์ และสามารถไม่สูญจุ่มงหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา คือ นิพพาน

ปัจจุบันมีการสอนหลักสูตรฝึกการวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นที่กว้างขวาง มีวัดและสถานปฏิบัติธรรมหลายแห่งที่มุ่งฝึกสอน พัฒนาผู้คนที่สนใจศึกษาธรรมะและฝึกปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระศาสดา พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพรหม วิ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) ท่านเป็นพระอรหันต์ที่ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ มีจริยาวัตรปฏิบัติที่งดงาม ท่านเป็นพระมหาเถระ เป็นผู้มีความฉลาด ผู้ทรงไว้ซึ่งสติปัฏฐาน 4 ผู้มีสติและไม่ประมาท ท่านได้ถ่ายทอดทฤษฎี คำสอน การปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่ฆราวาสศิษย์ เพื่อชี้ทางให้ดับทุกข์ และพ้นจากการเวียนว่ายในวัฏฏะสงสารนี้ไปสู่ “นิพพาน” (พระพรหมมงคล, วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), 2565)

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคล
- 2) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคล
- 3) เพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ของหลวงปู่ทอง สิริมงคล

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย และการศึกษาภาคสนามจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร จากข้อมูลคือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 อรรถกถา ปกรณ์วิเสส งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และประวัติของหลวงปู่ทอง สิริมงคล
2. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป (2) กลุ่มพระภิกษุ 5 รูป (3) กลุ่มแม่ชี 5 คน (4) กลุ่มอุบาสก 5 คน และ (5) กลุ่มอุบาสิกา 5 คน รวมจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 25 รูป/คน เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคล กระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา



กัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล และการวิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล

3. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการประชุมกลุ่มย่อย โดยคัดเลือกจากกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มอุบาสก 5 คน และ (2) กลุ่มอุบาสิกา 5 คน รวมจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 10 คน เพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล กระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล และการวิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล

4. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม มีกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มนิสิตภาคจันทร์-ศุกร์ (2) กลุ่มนิสิตภาคเสาร์-อาทิตย์ ทั้ง 2 กลุ่มมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ การจัดจะแบ่งเป็น 2 ครั้งๆ ละ 2 วัน จำนวนครั้งละ 37 รูป/คน ครั้งที่ 1 จัดวันที่ 27-28 กันยายน 2566 มีการบรรยายหัวข้อ “ความจำเป็นในการสร้างพลังใจในยุคปัจจุบัน และการนำหลักธรรมพระห้ามาเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยพระครูพิทักษ์นันทคุณ เจ้าอาวาสวัดอรัญญาวาส และครั้งที่ 2 จัดวันที่ 14-15 ตุลาคม 2566 ณ วัดอรัญญาวาส จังหวัดน่าน มีการบรรยายหัวข้อ “ความจำเป็นในการสร้างพลังใจในยุคปัจจุบัน และการนำหลักธรรมพระ 5 มาเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยพระชยานันท์มณี, รศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ

ผลการวิจัย

1. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล

หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล เป็นไปตามพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และปกรณ์วิเสส โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 คือ (1) กายานุปัสสนา (2) เวทนานุปัสสนา (3) จิตตานุปัสสนา (4) ธัมมานุปัสสนา กำหนดสติตามรู้อยู่ทุกๆ อิริยาบถใหญ่ น้อยตลอดเวลา และให้ทันกับอารมณ์ปัจจุบัน ทำตามขั้นตอนที่ถูกต้อง และทำอย่าง

2. ศึกษากระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล

กระบวนการเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังคโล เป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอนเดียวกัน โยคีที่มาปฏิบัติต้องทำตามขั้นตอน กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เริ่มตั้งแต่พิธีรับพระกัมมัฏฐาน การรับฟังโอวาทจากพระวิปัสสนาจารย์ แม่ครู/พระจะสาธิตการกราบสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรม การนั่งในเบาะตั่ง การสอนที่นี่เป็นระบบสอนเดี่ยว สอบอารมณ์เดี่ยวเพื่อรายงานผลการปฏิบัติ มีการสอบอารมณ์ทุกวัน ยกเว้นวันพระ เช่นเดียวกับพิธีรับพระกัมมัฏฐานมีทุกวันช่วงบ่าย 4 โมงเย็น ยกเว้นวันพระเช่นกัน เมื่อปฏิบัติครบกำหนด พระวิปัสสนาจารย์จะให้เข้าอธิษฐาน 3 วัน 3 คืน ต้องปิดวาจา ไม่นอน ให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ห้ามอาบน้ำ เมื่อผ่านขั้นตอนนี้ถึงจะอนุญาตให้กลับบ้าน เมื่อมีเวลาว่างควรมาปฏิบัติทวนญาณที่วัดอีก 10 วันโดย 2 วันสุดท้ายต้องเข้าอธิษฐานเหมือนเดิม ส่วนวัดพระธาตุแช่แห้ง เป็นการปฏิบัติกลุ่มในห้องเรียน การสอบอารมณ์ทำเป็นกลุ่มๆ 7-10 ท่าน ขั้นตอนจะเหมือนกัน

3. วิเคราะห์การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ หลวงปู่ทอง สิริมงคล

การเสริมสร้างพลังใจเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในยุคสมัยนี้ เพราะโลกเดี๋ยวนี้อยู่ยากมากขึ้นกว่าสมัยก่อน ปัญหามากมาย ทั้งเศรษฐกิจ ยาเสพติด โรคระบาด มิจฉาชีพ การแข่งขัน อาชญากรรม สงคราม โรคภัยไข้เจ็บ สื่อโซเชียลเข้าถึงได้ง่าย เสพข่าวได้ง่ายขึ้น ทำให้คนมีความเครียด พบปัญหากดดัน ใครเข้มแข็ง มีกำลังใจดี ก็ฝ่าฟันอุปสรรคได้ คนที่อ่อนแอไม่มีพลังใจก็ต้องพ่ายแพ้ ทำให้เจ็บปวด เป็นโรคเครียดมีปัญหาสภาพจิต อาจถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่น เป็นการทำลายทรัพยากรของโลกอย่างน่าเสียดาย

ประเด็นหลัก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวหลวงปู่ทอง สิริมงคล ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถ สร้างกำลังใจด้วยตนเอง จิตใจเข้มแข็ง มั่นคงขึ้น มองทุกอย่างตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิตและธรรมชาติมากขึ้น ปลอ่ยวางได้ดี จิตใจสงบ ผ่องใส ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น

ประเด็นรอง ดังนี้

1. การเสริมสร้างพลังใจโดยใช้หลักผละ 5 คือ สัทธาผละ วิริยะผละ สติผละ สมาธิผละ และปัญญาผละ จะเป็นขั้นตอนช่วงต้นที่สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติ การเข้าอธิษฐานจิตและการทวนญาณทำให้ได้ผลดีอีกด้วย ผู้ที่มาปฏิบัติส่วนใหญ่ จะมีศรัทธาแน่น แล้ววิริยะ สติ สมาธิปัญญา จะเกิดตามมา แต่ก็มีหลายๆท่านที่ยังไม่มีศรัทธาต่อการปฏิบัติ แต่อยากรู้ว่าเป็นอย่างไร มีตัวอย่างไร ปฏิบัติแล้วจะได้อะไร มาทดลองปฏิบัติธรรม เพื่อค้นหาคำตอบให้ตัวเอง แต่เมื่อได้ปฏิบัติแล้วทุกท่านได้เห็นผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง จึงเกิดศรัทธา ส่วนท่านที่ตามเพื่อนมา เมื่อได้ลองปฏิบัติแล้วก็เห็นผล

2. ความคาดหวังของการปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่คือ สุข ความสงบในชีวิต ให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้อง มีธรรมเป็นหลักยึดเหนี่ยว ส่วนใหญ่เชื่อว่าปฏิบัติแล้วได้บุญมาก เป็นการสะสมแต้มบุญ ตายไปแล้วจะขึ้นสวรรค์ ปิดอบายภูมิแน่นอน มีบ้างที่มาปฏิบัติเพื่อแก้บน เพื่อยุติกรรมเร็วๆ บางท่านผัดหวังในชีวิตอกหัก ไม่สมหวังในความรัก หรือไม่สบาย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

3. การเสริมสร้างพลังใจด้านวิธีนั้น ใช้วิธีเดียวกัน คือ ให้เพียรพิจารณากาย เวทนาจิต ธรรม พร้อมบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ กำหนดตามดูลมหายใจเข้า ท้องพอง พองหนอ ลมหายใจออก ท้องยุบ ยุบหนอ ให้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง โดยผู้ปฏิบัติต้องเริ่มจากการกราบสติปัฏฐาน 4 ตามด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ส่วนวัดพระธาตุแช่แห้ง จะมีการสวดมนต์ก่อนทุกครั้งที่จะปฏิบัติ และเป็นการสอนในห้องแบบรวมตลอดจนการสอบอารมณ์แบบรวม

ส่วนผลการปฏิบัติแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางท่านทำถูกวิธี ทำอย่างต่อเนื่อง ก็เห็นผลด้วยตนเอง เร็วช้าต่างกันไปตามปัจจัย โดยผลจากการปฏิบัติแบ่งได้ดังนี้

(1) ด้านสุขภาพร่างกาย แข็งแรงขึ้น มีความต้านทานโรคดีขึ้น ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้
(2) ด้านสุขภาพจิต เข้มแข็งขึ้น สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเอง จิตใจโปร่ง เบาสบาย ปลอ่ยวาง
(3) ด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่หงุดหงิด ไม่อารมณ์เหวี่ยงวีนขึ้นๆ ลงๆ ใช้อารมณ์ในการโต้ตอบน้อยลง

(4) ทางด้านสติปัญญา มีความจำดีขึ้น คิดอะไรได้เร็ว ไม่สับสนวุ่นวาย มีสติ สมาธิ ปัญญาดีขึ้น มีเหตุผล สามารถรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

4. การเสริมสร้างพลังใจด้านผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติที่ถูกต้องและทำอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลต่อสภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ลดความเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนสุขภาพทางจิตใจ ทำให้จิตใจผ่องใส คิดบวก ปลอ่ยวางบางเรื่องได้ มีเมตตา ใจเย็นลง ผลการปฏิบัติแบ่งได้ดังนี้

(1) ด้านสุขภาพร่างกายดีขึ้น การปฏิบัติธรรมช่วยรักษาโรคได้บางโรค มีกำลังใจและแข็งแรงขึ้น



(2) ด้านสุขภาพจิตใจ เข้มแข็ง มีพลังใจมากขึ้น ลดความตึงเครียด ไม่หงุดหงิดง่าย เข้าใจสัจธรรม ไตรลักษณ์ สามารถปล่อยวางลงได้

5. การเสริมสร้างพลังใจด้านการประยุกต์ใช้การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมได้นำผลการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน ตลอดจนการศึกษาเล่าเรียน บางท่านนำไปสั่งสอนลูกหลาน เพื่อนๆ และคนใกล้ตัว เป็นสิ่งที่ดีมาก สังคมอยู่อย่างร่มใสงบสุข เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะมีสติ สมาธิมากขึ้น ความจำไม่หลงลืม ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาเล่าเรียนมีสมาธิและจำได้ดีขึ้น เป็นผลดีต่อตนเอง

6. การเสริมสร้างพลังใจด้านทัศนคติต่อการปฏิบัติ ทัศนคติของผู้มาปฏิบัติธรรมดีมาก พอได้ลงมือปฏิบัติธรรม ปฏิบัติไปได้ซักระยะอย่างต่อเนื่องและถูกวิธีก็เห็นผลด้วยตนเองว่า การปฏิบัติธรรมดีต่อสภาพจิตใจ มีความสุข สงบและมีพลังใจ ทั้งสุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้น จากการที่ได้เดินจงกรมการหายใจเข้า-ออกอย่างถูกวิธี ทัศนคติต่อการปฏิบัติมีทั้งด้านบวก ด้านลบ และเฉยๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การเรียนรู้ ภูมิหลังของผู้ปฏิบัติ ส่วนใหญ่มีทัศนคติบวกต่อพระพุทธศาสนา รวมถึงการปฏิบัติธรรม เพราะถูกรับรู้ปลุกฝังมาแต่เด็ก โดยการสั่งสอนและปฏิบัติเป็นตัวอย่าง ทำให้ซึมซับมาตลอด ทัศนคติด้านลบมีน้อย เนื่องจาก การเสพข่าวทางลบในเรื่องการปฏิบัติตัวของพระสงฆ์ และเรื่องลบในวงการพระพุทธศาสนา และมีส่วนน้อยที่รู้สึกเฉยๆ เพราะยังอายุน้อย เป็นวัยรุ่นสมัยใหม่ และเป็นเด็กกรุงเทพทั้งหมด เมื่อได้ปฏิบัติธรรมทัศนคติเปลี่ยนจากลบเฉยๆ เป็นบวก เพราะได้ผลดีจากการปฏิบัติ ตลอดจนได้กำลังใจดีๆ ข้อคิดดีๆ จากพระวิปัสสนาจารย์ ผลเกิดขึ้นโดยตรงกับตนเอง ทำให้ทัศนคติเปลี่ยนได้

อภิปรายผลการวิจัย

การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคล มีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ โดยผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขภาพกายแข็งแรงขึ้น โรคภัยไข้เจ็บทุเลาลง ร่างกายทำงานเป็นระบบ การหายใจ และการนอนหลับดีขึ้น ส่วนผลการปฏิบัติทางด้านจิตใจดีขึ้น เข้มแข็ง มีกำลังใจมากขึ้น ไม่เครียด หงุดหงิด โมโหน้อยลง อารมณ์ สติ สมาธิ ปัญญาดีขึ้น ใจเย็นลง สามารถปล่อยวางบางเรื่องลงได้ จะมีสติก่อนจะพูด คิดถึงเหตุผล มองเห็นสัจธรรมของชีวิต ทุกอย่างย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อทราบว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะลดความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลงลงได้ อีกทั้งยังมีความคิดอ่าน สร้างสรรค์ได้เมื่อจิตนิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), 2564) ที่มีผลการวิจัยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาสติ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยกำหนดในฐานทั้ง 4 คือกาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ ส่งผลให้จิตใจสงบ ทำให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มองเห็นไตรลักษณ์ ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทุกสิ่งไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ การรู้ตามความเป็นจริงจะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติปล่อยวาง ไม่ยึดติดในตัวตน ของเขา ของเราได้ ผู้ปฏิบัติจะค่อยปล่อยวางในรูปนาม ไม่ยึดมั่น ถือมั่น มีความสุข สงบ ปิติ ไม่ฟุ้งซ่าน สุขภาพจิตก็จะดีขึ้นตามลำดับ ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถแก้ไขโรคทางจิต ปัญหาทางอารมณ์ มีผลเชิงบวก มีผลดีที่จะนำไปใช้แก้ไขปัญหาและป้องกันภาวะสุขภาพจิต ลดความเครียด ความวิตกกังวล สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระพยุ่ง เมธาวิ (สืบสำราญ), 2560) ที่มีผลการวิจัยว่า ประโยชน์และคุณค่าทางด้านกาย เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อจำกัดกิเลสอย่างหยาบ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา มีสติคอยกำกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา มีสติกับตัวเองไม่ทำความเดือดร้อนให้ตนเอง และผู้อื่น การปฏิบัติเพื่อลด ละเลิก รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต ความเป็นอนัตตา เมื่อมีสติ สมาธิ



ปัญญา จะเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกิเลส รู้จักโลก รู้จักชีวิต ทำให้ปล่อยวางลงได้ มีเมตตา ลดอัตตา พร้อมทั้งจะทำประโยชน์ให้ตนเองครอบครัวสังคมต่อไป, สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหานันท อนุตตโร และคณะ, 2564) ที่มีผลการวิจัยว่า การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญสมณะกัมมัฐานสามารถบำบัดความเครียดช่วยบริหารจัดการให้อยู่กับปัจจุบันให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านไม่ตื่นเต้นกระวนกระวายใจเมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามวิธีปฏิบัติทำไม่ต้องคุณมากมายแต่ต้องใช้ความเพียรความอดทนทำอย่างต่อเนื่องและถูกวิธีการจะทำให้เห็นผลด้วยตนเองความสมดุลของร่างกายจิตใจอารมณ์จะดีขึ้นรักษาโรคเครียดโรคซึมเศร้า บรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ รวมถึงอาจารย์นอนไม่หลับทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นเหมาะสมกับสถานการณ์ ปัจจุบันอย่างยิ่งนอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยพบว่าสมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ผลดี และสอดคล้องกับ (Daphne M. Davis, Ph.D & Jeffrey A. Hayes, Ph.D., 2012) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการมีสติซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติธรรมฐานว่า ทำให้การครุ่นคิดลดลง ลดความเครียดลง ช่วยเพิ่มความจำ มีสมาธิด้านการรับรู้ได้ดีขึ้น ช่วยควบคุมอารมณ์ เรียนรู้ด้วยความเข้าใจและใช้เหตุผลมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง เข้าใจตัวตน ค้นพบตัวเอง และมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นความเครียด คุณภาพของชีวิตดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- (1) ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องเล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม จัดสรรงบประมาณประจำปี ลงสู่ชุมชน วัดให้ทั่วถึง
- (2) ภาครัฐและหน่วยงานการศึกษา ควรบรรจุวิชาปฏิบัติธรรมไว้ในหลักสูตรการเรียน ตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นปริญญาตรี โดยบรรจุไว้ในหลักสูตร
- (3) ควรสนับสนุนส่งเสริมการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ให้มีทุกอำเภอ นอกจากอบรมการสอนวิปัสสนากัมมัฐาน ควรเพิ่มวิชา จิตวิทยา ภาษาอังกฤษ และคอมพิวเตอร์ เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้เก็บรวบรวมทำดาต้าเบส ทำให้ติดตามผลได้ทุก 6 เดือนถึง 1 ปี และควรอบรมความรู้เทคนิคใหม่ๆ เสมอ ส่งเสริมให้ท่านพัฒนาตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมงคลโล ได้ผลดีต่อสภาพร่างกายและจิตใจ โดยด้านจิตใจได้ทำให้เกิดพลังใจในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นควรขยายผลไปยังกลุ่มเป้าหมายคือ (1) นักเรียน นิสิต นักศึกษา เริ่มฝึกตั้งแต่ชั้นประถม (2) คนทำงานทุกอาชีพ (3) กลุ่มผู้สูงอายุ (4) คนป่วย ทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (5) กลุ่มคนด้อยโอกาส เช่น เด็กในสถานสงเคราะห์เด็ก คนชราในบ้านพักคนชรา (6) ผู้ต้องขังในสถานทัณฑสถาน

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยดังต่อไปนี้

- (1) การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติสมณกัมมัฐานตามแนวของหลวงปู่วิริยงค์ สิรินธโร
- (2) การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานของเยาวชนไทย
- (3) การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานของผู้สูงอายุในประเทศไทย
- (4) การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

องค์ความรู้

การเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง สิริมังโล ได้องค์ความรู้สำคัญ 3 ด้าน คือ

1) การเสริมสร้างพลังใจด้านผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ในส่วนของสุขภาพจิต ทำให้สามารถสร้างพลังใจให้ตนเองได้ มีกำลังใจในการรับมือกับปัญหาได้ มีความคิดที่ถูกต้องมากขึ้น มองโลกในแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ใจเย็นสงบ ไม่หงุดหงิดโมโหง่าย เข้าใจชีวิตและสังขารมากขึ้น ทำให้ปล่อยวางลงได้บ้าง ในส่วนของสุขภาพร่างกาย โรคต่างๆ ค่อยบรรเทา มีกำลังวังชาและแข็งแรงขึ้น

2) การเสริมสร้างพลังใจด้านการประยุกต์ใช้การปฏิบัติ ส่งผลให้ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาเล่าเรียนมีสมาธิและจำได้ดีขึ้น เป็นผลดีต่อตนเอง

3) การเสริมสร้างพลังใจด้านทัศนคติต่อการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมีทัศนคติที่ดี ถูกปลูกฝังจากครอบครัว คนรอบข้างให้เข้าถึงพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นแผนผังองค์ความรู้จากงานวิจัยได้ดังนี้



สรุป

กำลังใจเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่ทอง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพลังใจด้วยการปฏิบัติอย่างถูกวิธี ตามขั้นตอน และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยใช้หลักธรรมพละ 5 เป็นธรรมขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ ได้แก่ 1) สัทธาพละ การเสริมสร้างความเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่ดีงาม 2) วิริยะพละ การเสริมสร้างความเพียร ความพยายามในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ 3) สติพละ การเสริมสร้างการระลึกถึง มีสติรู้ตัวตลอดเวลา 4) สมาธิพละ การเสริมสร้างจิตใจ อารมณ์ที่แน่วแน่มั่นคงในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน 5) ปัญญาพละ การเสริมสร้างความรู้ ความรู้ที่ถูกต้อง รู้เท่าทันกิเลส ใช้สติปัญญา 4 พิจารณาอาการที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา จิต ธรรม ผูกกำหนดรู้ให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ผลการปฏิบัติแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายปัจจัย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลต่อสุขภาพทางกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพทางใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีพลังใจมากขึ้น อารมณ์ดี ใจเย็น ปล่อยวางได้ สติปัญญาดีขึ้น มีสติรู้ตัว ยับยั้งชั่งใจได้มากขึ้น ผู้ปฏิบัติได้นำหลักธรรมและผลการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียนเป็นผลดีต่อตัวเอง ครอบครัว สังคมตลอดจนประเทศชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2566). *สรุปสถิติทั่วโลก รายงานสถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลก*. ค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2566. จาก <https://covid19.anamai.moph.go.th/en/>.
- คณะศิษยานุศิษย์ หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล. (2565). *ทางสายเอก*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). (2564). *การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล*. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพยุง เมธาวิ (สืบสำราญ). (2560). *การวิจัยประยุกต์ใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงแสน จังหวัดสิงห์บุรี*. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมงคล, วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล). (2565). *คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัญญา 4*. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระมหานันต์ อนุตตโร และคณะ. (2564). การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อบำบัดความเครียด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 5(2), 329-342.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ส. มหาปัญญาภิกขุ. (2556). *ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วาย เอ็ม ศรีเอทีฟ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 51). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2558). *อินทรี 5 พละ 5 (ชุดโพธิปักขิยธรรม)*. นนทบุรี: ภาพพิมพ์.
- Daphne M. Davis, Ph.D. & Jeffrey A. Hayes, Ph.D. (2012). What are the benefits of mind-fulness. *American Psychology Association*, 43(7), 64-79.