แนวทางการดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว
โดยใช้หลักสูตร ยุทธสาสมาธิ
การนำวิชาสมาธิเข้าสู่นักศึกษาวิชาทหาร

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล

โดย

พันเอก สราญ มังคละโยธา
ประจำศูนย์การทหารปืนใหญ่

วิทยาลัยการทัพบก
กันยายน 2560

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย พันเอก สราญ มังคละโยธา
เรื่อง แนวทางการดำเนินโครงการ “ยุทธสาสมาธิ”
การนำวิชาสมาธิ เข้าสู่นักศึกษาวิชาทหาร
วันที่ กันยายน 2560 **จำนวนคำ :** 6,048 คำ **จำนวนหน้า :** 20 หน้า
คำสำคัญ
ชั้นความลับ ไม่มีชั้นความลับ

กองทัพบก โดยหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ได้ร่วมกับ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร จัดโครงการยุทธสาสมาธิ เพื่อให้นักศึกษาวิชาทหารซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนที่จะต้องรับบทบาทสำคัญ ในการดูแลรักษาความสันติสุขของสังคมในโอกาสต่อไปนั้น ได้รับความรู้และฝึกพื้นฐานการทำสมาธิ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ เพิ่มพูนสติปัญญาและความเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมแห่งความเมตตาซึ่งคุณประโยชน์เหล่านี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการเป็นประชากรที่มีคุณภาพทางจิตใจของสังคมและประเทศชาติในอนาคต

โครงการนี้ได้เริ่มเปิดการดำเนินการ เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2560 ที่ผ่านมาโดยทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้ใช้ทีมงานครูสอนสมาธิตามสาขาต่างๆของสถาบันที่มีอยู่กว่า 180 สาขาทั่วประเทศ เข้าทำการฝึกสอนการทำสมาธิเบื้องต้น ให้กับนักศึกษาวิชาทหารในแต่ละพื้นที่ ทั่วประเทศ จำนวน 203,560 คน ในห้วงของการฝึกภาคสนาม ณ พื้นที่ฝึกทางทหาร ซึ่งจากการติดตามผลของหน่วยฝึกวิชาทหารทั่วประเทศ พบว่านักศึกษาได้นำวิชาสมาธิไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังขยายผลไปสู่ครอบครัว และสถานศึกษา นับว่าเป็นความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในก้าวแรกของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน และ สถาบันพลังจิตตานุภาพ อย่างน่าชื่นชม

ในระหว่างการดำเนินโครงการในห้วงการฝึกภาคสนาม ซึ่งเป็นการฝึกทางทหารในพื้นที่ฝึกที่มีลักษณะเป็นป่าภูเขา ทำให้เกิดปัญหาหลัก ในเรื่องที่นักศึกษาวิชาทหาร มีสภาพร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยจากการฝึกตามตารางเวลา ประกอบกับพื้นที่ฝึกทางทหาร ไม่มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการสอนสมาธิ จึงทำให้การรับความรู้ของนักศึกษาวิชาทหารเป็นไปได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และอีกปัญหาหนึ่ง คือในเรื่องของสภาพอากาศ และ ฝุ่นในพื้นที่ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของทีมงานครูสอนสมาธิ ซึ่งเป็นจิตอาสาโดยมีผลมากกับทีมงานที่เป็นสตรี และผู้สูงวัย

การดำเนินโครงการขั้นต่อไป ในการฝึกภาคปกตินั้น ควรกำหนดเป็นห้วงหลักในการให้ความรู้พื้นฐานการทำสมาธิสำหรับนักศึกษาวิชาทหารทุกชั้นปี โดยใช้หัวข้อการสอนจากหลักสูตรครูสมาธิที่มีความเป็นมาตรฐาน หรืออาจพิจารณานำหัวข้อการสอนของหลักสูตรสุทันตสาสมาธิ ซึ่งมีเนื้อหาที่เหมาะกับวัยของนักศึกษาวิชาทหาร และนอกจากนั้น สิ่งสำคัญที่ควรเพิ่มเติม คือการกำหนดให้ครูฝึกของหน่วยฝึกวิชาทหาร เข้าร่วมรับการอบรมพร้อมกับนักศึกษาวิชาทหารเพื่อให้ครูฝึก เป็นผู้นำ/กำกับการทำสมาธิของนักศึกษาวิชาทหาร ในการฝึกภาคสนามได้ ในการดำเนินโครงการปีต่อๆไป ซึ่งหากสามารถบรรจุการศึกษาเรื่องของ การทำสมาธิ เข้าในระเบียบหลักสูตรของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนได้ ครูฝึกเหล่านี้ก็จะสามารถถ่ายทอดหลักการ และนำการปฏิบัติ ให้นักศึกษาวิชาทหารรุ่นละกว่า 2 แสนคนทั่วประเทศ ได้รับวิชาการทำสมาธิ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง และสังคมได้ต่อไป

ABSTRACT

Author : Colonel SRARN MARNGKALAYOTHA

Title : "Battle Meditation " Implementation Guidelines in military students

Date : September 2017 **Word Count :** 6,048 **Pages :** 20

Key Terms : Meditation , Guidelines , military students

Classification : Unclassified

The territorial defense command, has joined forces with the Will Power Institute, Wat Thammamongkhon, Bangkok to teach Meditation Program for Reserve military Students,

The project has launched on 25 January 2017 between the field training period , in a mountainous training area , which is lack of facilities and environment is not appropriate. The Reserve military students have physical exhaustion from scheduled training. Therefore, they are not fully effective in training. Another problem is the hot weather and dust in the area. That affects the health of the volunteer meditation teacher team, which is a team of women and senior citizens.

Next stage of the project is in the normal training period. It should be designated as a primary focus in providing basic knowledge of meditation for Reserve military students in every class. Using the topics taught by the Concentration Teacher Curriculum or, perhaps, considers taking the topic of the Maditation for Life Development course, which contains the age-appropriate content of Reserve military students. Other important thing is to assign the trainer of the military training unit to join training with Reserve military students in field training. If the study of meditation can be in the curriculum of the territorial defense command ,these trainers will be able to convey the principle. and put the practice to Reserve military students nationwide.

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว โดยใช้หลักสูตร ยุทธสาสมาธิ นำการทำสมาธิ เข้าสู่นักศึกษาวิชาทหาร กว่า 2 แสนคนในครั้งนี้ นับเป็นวิสัยทัศน์ครั้งสำคัญ ของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ที่ทำให้นักศึกษาวิชาทหาร ได้เรียนรู้ได้ถึง ความง่ายของการทำสมาธิ ที่ทุกคนสามารถทำได้ เรียนรู้โครงสร้างและผลของการทำสมาธิ ซึ่งหากเยาวชนจำนวนมหาศาลนี้ ได้รักษาการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง และได้รับการอบรมทบทวนในห้วงการฝึกภาคที่ตั้งของทุกชั้นปีแล้ว จะทำให้สมาธิส่งผลที่ชัดเจน สร้างประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติ ให้ได้รับความสุขจากความสงบ เกิดภูมิต้านทานภายในจิตใจ ก้าวเข้าสู่ความเป็นกำลังสำคัญในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงของชาติต่อไป

เอกสารวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างดียิ่งจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ พิสิณี ยี่โถขาว อาจารย์ที่ปรึกษา พ.อ.พิชชญาณ พวงทอง และ พ.อ.สุทัศน์ เอี่ยมอารมณ์ ผู้อำนวยการกองการฝึกและศึกษา หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ที่กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ ตลอดจนให้ความรู้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ดี อันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างต่อเนื่อง

ขอขอบพระคุณ ประธานกรรมการสอบป้องกันเอกสารวิจัย พ.อ. ตุลธร นวพิตร และคณะกรรมการสอบป้องกันเอกสารวิจัยทุกท่าน ที่ได้กรุณาตรวจสอบเอกสารวิจัย ให้คำแนะนำ ตลอดจนข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงเอกสารวิจัยให้ดียิ่งขึ้น

การดำเนินโครงการ “รด.จิตสีขาว”ของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ร่วมกับ สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยใช้หลักสูตร “ยุทธสาสมาธิ”

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยนับถือมากที่สุด การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ไปสู่ภาคการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับการอบรมและฝึกฝนที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการกล่อมเกลาและพัฒนาเพื่อสร้างนิสัยที่ดี นำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดี เป็นรากฐานให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

พลโท วีระชัย อินทุโสภณ ผู้บัญชาการหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ได้น้อมนำการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจัดทำโครงการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ประจำปีงบประมาณ 2560 ให้กำลังพลและครอบครัวได้ยึดถือปฏิบัติกิจกรรมชุมชน/หน่วยงานรักษาศีล 5 ตามโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ของสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช เพื่ออุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช อีกทั้งเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวของกำลังพลและครอบครัว สำหรับ นักศึกษาวิชาทหาร ให้จัดทำโครงการ รด.จิตสีขาว โดยได้ประสานความร่วมมือกับ สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร นำหลักสูตร “ยุทธสาสมาธิ” ให้นักศึกษาวิชาทหารทั่วประเทศ ได้รับความรู้และฝึกพื้นฐานการทำสมาธิ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ เพิ่มพูนสติปัญญาและพัฒนาคุณธรรมแห่งความเมตตา พร้อมที่จะเป็นกลุ่มกำลังสำคัญของประเทศชาติ ที่ต้องรับบทบาทสำคัญ ในการดูแลรักษาความสันติสุขของสังคมในโอกาสต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ มีจุดประสงค์ในการเผยแผ่สมาธิ เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และ เพื่อเผยแผ่ความรู้เกี่ยวกับสมาธิที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ผู้ก่อตั้งสถาบันฯ ได้เรียนรู้มาจากพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ รวมทั้งจากประสบการณ์ในชีวิตการปฏิบัติสมาธิของท่านกว่า 60 ปี นอกจากผู้เรียนจะเข้าใจการทำสมาธิทั้งสมถะ-วิปัสสนา อย่างถี่ถ้วนแล้ว ยังสามารถเป็นครูสอนสมาธิให้แก่บุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องอีกด้วย

ในการที่สถาบันฯได้มีโอกาสร่วมมือกับ นรด.ดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว โดยใช้หลักสูตรยุทธสาสมาธิในครั้งนี้ จึงนับว่าเป็นไปตามจุดประสงค์ของ สถาบันพลังจิตตานุภาพ ในการเผยแพร่การทำสมาธิ ให้กับนักศึกษาวิชาทหารทั่วประเทศ จำนวน “รุ่นละกว่า 2 แสนคน”

ซึ่งเยาวชนกลุ่มนี้ หากรักษาการทำสมาธิด้วยวิธีการอันถูกต้องนี้อย่างต่อเนื่อง จะเพิ่มพูนพลังของจิตใจ ทำให้เกิดภูมิต้านทานความเครียด สร้างความเฉียบคมในการใช้ปัญญา และรักษาคุณค่าด้วยคุณธรรม สิ่งที่ได้รับจากการทำสมาธิดังกล่าวนี้ นอกจากจะเกิดผลดีต่อบุคคลแล้ว ยังส่งผลโดยรวมให้กับสังคมและประเทศชาติได้อย่างสืบเนื่อง

แผนการดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว โดยใช้หลักสูตร ยุทธสาสมาธิ [1]

<u>กิจกรรมหลักของโครงการ</u>

1. กิจกรรมสวดมนต์ เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ทำให้มีสมาธิเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้เกิดความสงบสุข และมีปัญญา หลีกเลี่ยงการหาเครื่องยึดเหนี่ยวอื่นที่เป็นภัยกับการดำเนินชีวิต
2. กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกฝนการปฏิบัติศาสนพิธีเบื้องต้น เช่น อาราธนาศีล การถวายสังฆทาน การกรวดน้ำ เป็นต้น
3. กิจกรรมการถวายความอาลัย และปฏิบัติกิจกรรม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

<u>ระยะเวลาดำเนินการโครงการประจำปี 2560</u> ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2559 ถึงสิ้นเดือน พฤศจิกายน 2560 โดยกำหนดเข้าดำเนินโครงการเป็น 2 ห้วง ดังนี้

1 ห้วงการฝึกภาคสนาม ห้วงเดือน มกราคม-มีนาคม 2560

2 ห้วงการฝึกภาคที่ตั้ง ห้วงเดือน กรกฎาคม-พฤศจิกายน 2560

<u>การดำเนินการ</u>

1. การดำเนินการในห้วงการฝึกภาคสนาม นศท. (ม.ค. – มี.ค.60) ปีการศึกษา 2560

1.1 ดำเนินกิจกรรม ในแต่ละชั้นปี รุ่นละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง (ใน 1 รุ่นประกอบด้วย นศท.ชั้นปีเดียวกัน จากสถานศึกษาหลายแห่งมาฝึกรวมกัน)

1.2 สถาบันพลังจิตตานุภาพ สนับสนุนวิทยากร โดยให้ปฏิบัติตามหลักสูตร และคำแนะนำของวิทยากร

1.3 กิจกรรม และหัวข้อการบรรยาย ในห้วงเวลา 1 ชั่วโมง

1.3.1 กิจกรรมเปิดการอบรม 15 นาที ประกอบด้วย การแนะนำคณะวิทยากร , การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย, การถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, การกล่าวคำสัตย์ปฏิญานตามหลักสูตรครูสมาธิ,ชมวีดีโอประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร

1.3.2 การบรรยายหลักการทำสมาธิ 20 นาที โดยใช้หัวข้อ คือ การแนะนำสถาบันพลังจิตตานุภาพ–จุดประสงค์ของการทำสมาธิ - อิริยาบท 4 – การบริกรรม - วิทิสาสมาธิ

1.3.3 สาธิตอิริยาบถ ในการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ 5 นาที

1.3.4 เดินจงกรม 10 นาที

1.3.5 นั่งสมาธิ 10 นาที

2. การดำเนินการในห้วงการฝึกภาคปกติ (ก.ค. – พ.ย.60) ปีการศึกษา 2560

2.1 ดำเนินกิจกรรม ในแต่ละชั้นปี สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 20 ครั้ง รวม 20 ชั่วโมง

2.2 สถาบันพลังจิตตานุภาพสนับสนุนวิทยากร(ภาคเช้า – ภาคบ่าย) โดยให้ปฏิบัติตามหลักสูตร และคำแนะนำของวิทยากร

ผลการดำเนินโครงการในห้วงแรก (การฝึกภาคสนาม)

โครงการนี้ได้เริ่มเปิดการดำเนินการ เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2560 ที่ผ่านมาโดยทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้ใช้ทีมงานครูสอนสมาธิตามสาขาต่างๆของสถาบันที่มีอยู่กว่า 180 สาขาทั่วประเทศ เข้าทำการฝึกสอนการทำสมาธิเบื้องต้น ให้กับนักศึกษาวิชาทหารในแต่ละพื้นที่ ทั่วประเทศ ในห้วงของการฝึกภาคสนาม ณ พื้นที่ฝึกทางทหาร ภายหลังจากการฝึกภาคสนาม นรด.ได้สรุปผลการดำเนินโครงการ โดยในส่วนของข้อมูลเชิงปริมาณ มีหน่วยฝึกวิชาทหาร ที่ร่วมดำเนินโครงการ จำนวน 35 หน่วยฝึก มีนักศึกษาวิชาทหารที่ได้รับการฝึกอบรม จำนวน 203,560 คน จากสถานศึกษา จำนวน 4,213 แห่ง และส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า นศท. ได้นำวิชาสมาธิไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังขยายผลไปสู่ครอบครัว ที่สำคัญคือ ได้รับความสนใจจากสถานศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ โดยจัดการกระจายความรู้ จัดห้วงเวลา และจัดสถานที่ให้นักศึกษาวิชาทหารและเพื่อนนักเรียนในสถานศึกษา ได้ร่วมทำสมาธิอย่างแพร่หลาย นับว่าเป็นความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในก้าวแรกของสถาบันพลังจิตตานุภาพและหน่วยบัญชาการรักษาดินแดนอย่างน่าชื่นชม

ในระหว่างการดำเนินโครงการในห้วงการฝึกภาคสนาม ซึ่งเป็นการฝึกทางทหารในพื้นที่ฝึกที่มีลักษณะเป็นป่าภูเขา ทำให้เกิดปัญหาหลัก ในเรื่องที่นักศึกษาวิชาทหาร มีสภาพร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยจากการฝึกตามตารางเวลา ประกอบกับพื้นที่ฝึกทางทหาร ไม่ได้มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการสอนสมาธิ จึงอาจมีผลทำให้การรับความรู้ของนักศึกษาวิชาทหารเป็นไปได้ ไม่เต็มประสิทธิภาพประสิทธิภาพ และอีกปัญหาหนึ่ง คือ ในเรื่องของ สภาพอากาศ และ ฝุ่นในพื้นที่ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของทีมงานครูสอนสมาธิ ซึ่งเป็นจิตอาสา โดยมีผลมากกับทีมงานที่เป็นสตรี และผู้สูงวัย

สำหรับการดำเนินโครงการในห้วงต่อไป หน่วยบัญชาการรักษาดินแดน และสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้เตรียมการจัดการอบรมในการฝึกภาคที่ตั้ง ณ หน่วยฝึกวิชาทหาร ประจำ

มณฑลทหารบก ทุกพื้นที่ โดยนักศึกษาวิชาทหารจะได้รับการฝึกอบรมยุทธสาสมาธิ ในห้วง 20 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งในระหว่างนี้กำลังอยู่ในระหว่าง การพิจารณากิจกรรม และหัวข้อการสอนสมาธิที่เหมาะสม ในการดำเนินโครงการห้วงการฝึกภาคปกติของนักศึกษาวิชาทหารทุกชั้นปี ให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรการฝึกของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน แต่จากปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินโครงการในห้วงการฝึกภาคสนาม จึงมีความจำเป็นที่จะต้องวิเคราะห์ว่า “การดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว โดยใช้หลักสูตร ยุทธสาสมาธิ จะต้องกำหนดรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร จึงจะเกิดความสอดคล้องและเหมาะสม ในห้วงการฝึกภาคสนามและ การฝึกภาคปกติ” โดยประเด็นหลักที่จะต้องพิจารณา คือรูปแบบการปฏิบัติในการดำเนินโครงการในห้วงการฝึกภาคสนาม และภาคปกติ สมควรเป็นอย่างไร จากนั้น ยังต้องพิจารณาต่อเนื่องไปถึง หัวข้อการทำสมาธิที่จะนำมาใช้สอน และ ที่สำคัญคือ หากพิจารณานำวิชาการทำสมาธิ เข้าบรรจุในระเบียบการฝึกของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน จะสามารถบรรจุเข้าหลักสูตรฯได้ในส่วนใด

สถาบันพลังจิตตานุภาพ[2]

พระธรรมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล สุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร ท่านเป็นศิษย์ของพระอาจารย์กงมา จิรปุณโญ และได้มีโอกาสเป็นพระผู้อุปัฏฐากของพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งเป็นปรมาจารย์แห่งพระกรรมฐานแบบใกล้ชิดถึง 4 ปี และอยู่นอกพรรษา เป็นเวลาอีก 5 ปี รวมทั้งหมด 9 ปี ท่านได้เดินธุดงค์และ เรียนธรรมะ อันลึกซึ้ง กับหลวงปู่มั่น ทำให้เข้าใจ และทราบข้อเท็จจริงต่างๆมากมายในด้านสมาธิ ทั้งสมาธิตื้น สมาธิลึก ตลอดจนถึงวิปัสสนา และ ปัญหาของสมาธิได้ถูกชี้แจงอย่างหมดเปลือก ซึ่งบางครั้งปัญหาเข้าขั้นสำคัญ พระอาจารย์หลวงปู่มั่นก็ให้หลวงพ่อวิริยังค์อยู่ด้วยกับท่านสองต่อสองตลอดเวลา และแก้ไขปัญหานั้นให้ และพระอาจารย์หลวงพ่อก็ไม่อยากที่จะให้ความรู้ และ หลักการที่ท่านได้ร่ำเรียนมาจากพระอาจารย์หลวงปู่มั่นทั้งขั้นพื้นฐาน และ ขั้นสูงสุดต้องสูญไป พระอาจารย์หลวงปู่มั่นได้แนะนำว่า ให้พระอาจารย์หลวงพ่อ นำสมาธิแบบขั้นพื้นฐานไปสอน เพื่อเป็นประโยชน์แก่มหาชน สำหรับขั้นสูงให้มีน้อย โอกาสที่จะทำนั้นมีอยู่ แต่ต้องทำขั้นพื้นฐานเพื่อคนส่วนมากในโลกจะได้สงบ ด้วยเหตุนี้พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ จึงได้เขียนตำราสมาธิขึ้นเต็มรูปแบบ รวม 3 เล่ม ใช้เวลาถึง 5 ปี จึงสำเร็จที่ดอยอินทนนท์ ซึ่งเหมาะแก่การศึกษาและปฏิบัติสมาธิยิ่งนัก

นอกจากนั้น พระอาจารย์หลวงพ่อได้เห็นว่าชาวโลกได้พัฒนาก้าวไกลไปถึงยุคโลกาภิวัฒน์ มีเครื่องมือสื่อสาร ยวดยานพาหนะ และ เทคโนโลยีต่างๆมากมายเพื่ออำนวยความสะดวกเพื่อย่นระยะการติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสบาย ทั้งหมดเค้าลงทุนกันเป็นหมื่นล้านแสนล้าน

เค้าก็ยังลงทุนกันได้ แล้วทำไมเราจะลงทุนสร้าง “นครธรรม” ให้ทันสมัย และนำเทคโนโลยีไฮเทคต่างๆเข้ามาช่วยเพื่อย่นระยะการศึกษาและปฏิบัติธรรมมะบ้างมิได้หรือ

ด้วยเหตุนี้ท่านจึงได้สร้าง**นครธรรม** ใต้ฐานพระมหาเจดีย์ที่สูงที่สุดในกรุงเทพมหานคร มีสถานที่ ศึกษาและปฏิบัติธรรมอันทันสมัย เพื่อย่นระยะการศึกษาและปฏิบัติธรรมะมีห้องเรียนทั้งภาคทฤษฎี และ ปฏิบัติทั้งเดินจงกรม และนั่งสมาธิ มีห้องชมธรรมะด้วยสไลด์มัลติวิชั่น มีห้องสนทนาธรรม ห้องสมุดธรรมะ และ ถ้ำวิปัสสนาไว้ให้ปฏิบัติธรรม มีการติดเครื่องปรับอากาศ และ สร้างบรรยากาศที่สงบ ให้เป็นสถานที่สัปปายะเหมาะแก่การเรียนและปฏิบัติธรรม และภายใต้นครธรรมแห่งนี้พระอาจารย์หลวงพ่อได้สร้าง**สถาบันพลังจิตตานุภาพ** เพื่อเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิ มีจุดประสงค์ในการเผยแผ่สมาธิ เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเพื่อเผยแผ่ความรู้เกี่ยวกับสมาธิที่พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ได้เรียนรู้มาจากพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระอาจารย์กงมา รวมทั้งจากประสบการณ์ในชีวิตการปฏิบัติสมาธิของท่านกว่า 60 ปี โดยใช้ตำราที่ท่านได้เรียบเรียง ณ ดอยอินทนนท์ ทั้ง 3 เล่ม เป็นตำราประจำหลักสูตร **ซึ่งตำรานี้เองได้ใช้เป็นหลัก ในการนำไปใช้ในการถ่ายทอดสมาธิ ในหลักสูตร หรือโครงการสำคัญต่างๆ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เช่น สัคคสาสมาธิ จุลลสาสมาธิ และยุทธสาสมาธิ**

หลักสูตรครูสมาธิ ในหนึ่งปีจะเปิดเรียนสองรุ่น คือ ช่วงเดือน ก.พ.-ก.ค. และ ช่วงเดือน ส.ค.-ม.ค. และมีให้เลือกเรียนสองภาค คือ ภาคจันทร์ – ศุกร์ จะเรียนช่วง 18.00-20.30 น. และภาคเสาร์ อาทิตย์ จะเรียนเต็มวัน ซึ่งจะเรียนทั้งภาคทฤษฎี และ ปฏิบัติ ให้ครบ 200 ชม หรือ 6 เดือน และมีการสอบทั้งภาคทฤษฎี และสอบภาคสนามเดินธุดงค์ที่ดอยอินทนนท์ เป็นเวลา 4 วัน 3 คืน จึงจะจบหลักสูตร และได้รับประกาศนียบัตรซึ่งวัตถุประสงค์ของหลักสูตรนั้น นอกจากผู้เรียนจะเข้าใจการทำสมาธิทั้งสมถะ วิปัสสนา อย่างถี่ถ้วนแล้ว ท่านยังสามารถเป็นครูสอนสมาธิให้แก่บุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องอีกด้วย

หลักสูตรครูสมาธิ ได้เริ่มเปิดการเรียนการสอนเป็นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ.2540 ณ วัดธรรมมงคล สุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร โดยพระอาจารย์หลวงพ่อ ได้ให้ความเมตตาเทศน์สอนนักศึกษาด้วยตัวท่านเองด้วยวัย 77 ปี ในขณะนั้น ซึ่งในปัจจุบันสถาบันฯได้กระจายการจัดตั้งสาขา ด้วยความศรัทธาของนักศึกษาครูสมาธิในแต่ละรุ่น เพิ่มขึ้นถึง 179 สาขาทั่วประเทศไทย และ ยังได้เปิดสาขาที่ประเทศแคนนาดา และ อเมริกาอีกกว่า 10 สาขา

<u>แหล่งข้อมูลข่าวสารกิจกรรมของสถาบันพลังจิตตานุภาพ และ วัดธรรมมงคล</u>

1. www.samathi.com เป็น website ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ และจะมีการ update ข่าวสารกิจกรรมต่างๆตลอดเวลา หลวงพ่อท่านจะให้เน้น website นี้มากที่สุด เพราะสากลไปทั่วโลก
2. Facebook fan page: VRY Meditation center ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ

หลักการสำคัญ และ แนวทางการทำสมาธิ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ [3]

มีบทบรรยายธรรมสำคัญที่พระอาจารย์หลวงพ่อ ได้กล่าวใจความสำคัญของการทำสมาธิไว้ดังนี้ "ที่เรามารวมกันได้เพราะเรื่องของสมาธิ ทุกคนในที่นี้ได้เรียนสมาธิผ่านมาแล้ว จุดประสงค์ของการเรียนสมาธิคืออะไร ก็คือสะสมพลังจิต ซึ่งมีเฉพาะที่สถาบันพลังจิตตานุภาพนี้เท่านั้น เพราะอะไร เพราะก่อนทำสมาธิ เราจะมีอารมณ์ คิดมาก คิดไปคิดมามันไม่ใช่สมาธิ มันคือความฟุ้งซ่าน พอเราเริ่มทำสมาธิ เราก็เริ่มบริกรรม เรียกว่า บริกรรมพุทโธ อารมณ์ที่มีเยอะแยะเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่นก็หายไป เหลือ 'พุทโธ' คำเดียว เมื่อเหลือพุทโธคำเดียว จิตก็เป็นหนึ่ง เมื่อจิตเป็นหนึ่ง จิตก็เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตก็ผลิตพลังจิตเป็นอัตโนมัติ "เหมือนกับที่เรารับประทานอาหาร เมื่อรับประทานไปทางปากถูกต้องแล้ว อาหารที่ลงไปในท้องเรานั้นก็กลายเป็นวิตามิน โปรตีนทำให้คนเรามีชีวิต เช่นเดียวกับเมื่ออารมณ์ได้ถูกขจัดไปแล้ว ก็เหลือจิตเป็นหนึ่ง เมื่อเหลือจิตเป็นหนึ่ง จิตก็เป็นสมาธิ สมาธิก็ผลิตพลังจิตขึ้นมา เมื่อเราทำสมาธิอีก ก็บวก สะสม นอนเนื่องไว้ที่ใจ นอนเนื่องไม่ใช่นอนเนื่องธรรมดา นอนเนื่องอยู่ในชาตินี้แล้วนอนเนื่องไปถึงชาติหน้า ทำเท่าไรก็อยู่เท่านั้น เพียงแต่เราต้องทำให้มากขึ้น เป็นร้อยเป็นพัน เป็นหมื่น ก็ได้พลังจิต เมื่อได้พลังจิตก็สบาย " แล้วหลวงพ่อก็เล่าเมื่อครั้งแรกที่ได้ปรากฏการณ์พิเศษจากสมาธิ ตอนอายุ ๑๓ ปี ให้ฟังว่าดีอย่างไร "โอ้โห สมาธิที่ได้มันเหลือกิน คิดได้ว่าพระพุทธศาสนามีคุณใหญ่หลวงขนาดนี้ทีเดียวหรือ นี่เกิดจากพลังจิต เพราะเมื่อคนเราได้พลังจิต ตัวสำคัญที่ตามมาที่ได้โดยไม่คาดคิดคือ ๑.ความรับผิดชอบสูง ๒.ความมีเหตุผล และ ๓.ความมีเมตตา"

"สิ่งหนึ่งที่หลวงพ่อต้องพูดคือ เมื่อเราได้ของดีมาก็ต้องรักษา เพราะกว่าจะได้ของดีมามันยาก การรักษาก็ลำบากกว่า อย่างไรก็ตามเราจะต้องรักษาต่อไป คือระบบการเรียนการสอน อย่าไปทำวิปริต นอกรีตนอกรอย ใครสอนนอกรีตนอกรอยเรามีสิทธิ์ที่จะประท้วง เพราะอะไร เพราะการเรียนการสอนมีหลักฐาน บางคนมานั่งสมาธิ แล้วก็อยากได้วิปัสสนา แต่พลังจิตไม่พอ เลยไม่ได้ทั้งสมาธิและวิปัสสนาเหลวไปเลย เพราะพลังจิตไม่พอ เมื่อพลังจิตไม่พอจะไปพิจารณาความเกิด ความดับ มันก็ไม่สำเร็จ”

ประเด็นสำคัญจากบทบรรยายธรรม[4]

การปฏิบัติสมาธิเป็นหลักคำสอนที่สำคัญในพุทธศาสนา เป็นวิธีการฝึกหัดเปลี่ยนแปลงการกระทำของมนุษย์ให้มีจิตใจใฝ่ไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้มีการดำเนินชีวิตอันสงบสุขเกิดขึ้นในสังคมทุกสังคม เป็นความปรารถนาของมนุษย์ที่กลัวความทุกข์ ต้องการมีแต่ความสุขราบรื่นในการดำเนินชีวิต ทางหลักสูตรครูสมาธินี้ ผู้วิจัยคิดว่าเป็นหลักสูตรที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นการเผยแผ่ศาสนาทางหนึ่ง ทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ผลิตหลักสูตรครูสมาธิขึ้นเพื่อขยายความรู้ของการทำสมาธิได้อย่างกว้างขวาง เพราะเน้นการทำสมาธิแบบง่าย ๆ ทำให้เกิดความเป็นไปได้กับบุคคลทั่วไป สมาธิจะช่วยลดปัญหาความตึงเครียดที่เกิดขึ้นโดยการเรียนสมาธิ จะทำให้รู้จักการฝึกที่ถูกต้องและจะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น พุทธศาสนาสอนว่าทุกอย่างมาจากใจ เมื่อใจดี ก็จะส่งผลให้พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย ทางวาจาก็จะดีตามไปด้วย สมาธิจะช่วยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะสุขภาพใจดีทำให้เกิดความสงบ มีความสุข นอนหลับสบายคลายเครียด สุขภาพกายก็จะดีไปด้วย ถึงแม้จะทำสมาธิเพียงชั่วระยะหนึ่งก็มีความหมาย เพราะจะทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา จึงเหมาะกับบุคคลในทุก ๆ หน้าที่การงาน

ทางหลักสูตรสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้น จะเน้นเรื่องการทำสมาธิเพื่อเป็นการสะสมพลังจิต ซึ่งพลังจิตเป็นจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็จะไม่พบความสำเร็จ พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิมี ๒ ประเภท คือ พลังหลักและพลังเฉลี่ย <u>โดยพลังหลัก</u> จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลายตามกายเนื้อ สะสมพลังส่วนนี้ ข้ามภพ-ชาติ <u>สำหรับพลังเฉลี่ย</u>จะถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน

การทำสมาธิ มี ๒ แบบ คือ สมถะและวิปัสสนา

1 สมถะ ต้องการให้ทรงสติสัมปชัญญะ ได้ความสงบ สุขสบาย

2 วิปัสสนา เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจ

การทำสมาธิเบื้องต้น จำเป็นต้องมีสมถะ คือ ควบคุมอารมณ์จิตให้ทรงอยู่ ถ้าอารมณ์ไม่ทรงตัว วิปัสสนาจะไม่มีผล เป็นวิปัสสนาตะครุบเงาหรือวิปัสสนาตกน้ำ

หลักสูตรครูสมาธิเป็นการฝึกสมาธิแบบ “สมถภาวนา” จุดประสงค์ของทางสถาบันคือ **เน้นเรื่องการเพิ่มพูนของพลังจิต** โดยจะศึกษาเรื่องสมาธิทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จะเน้นในการปฏิบัติทุกครั้งและแต่ละครั้งจะมีการให้การบ้าน โดยการให้ผู้เรียนนำสมาธิไปฝึกเองที่บ้าน แล้วจดเป็นการบ้านมาว่ามีการพัฒนาสมาธิไปถึงไหนบ้าง สะสมพลังจิตหรือ

มีการพัฒนาอย่างไร การเรียนในหลักสูตรครูสมาธินั้น ได้มีผู้ทำการวิจัยว่า สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้ ทั้งพฤติกรรมทางกาย หรือทางวาจา กล่าวคือ หลังจากการมาเรียนในหลักสูตรนี้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทั้งการทำสมาธิได้ถูกต้อง มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ใจเย็น มีอารมณ์ที่แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ในขณะที่เรียน หรือหลังจากที่เรียนจบหลักสูตรแล้ว รู้ถึงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสมาธิ และรู้ถึงการเรียนรู้สมาธิตั้งแต่ขั้นต้น ไปจนถึงขั้นสูงคือ ฌาน ญาณ และวิปัสสนา

วิธีการ เดินจงกรม-นั่งสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

เริ่มด้วยการเลือกฐานจิต <u>จุดใดจุดหนึ่ง</u> ในสามจุด คือ หน้าผาก หัวใจ และสะดือ

<u>ขั้นตอนของการเดินจงกรม</u>

1. กำหนดเส้นทางจงกรม ด้วยระยะที่เหมาะสม ประมาณ 3 – 5 เมตร
2. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอกแล้ว หลับตา กล่าวคำอธิษฐานจิตเดินจงกรม ว่า " เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ”
3. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง
4. กำหนดจิตไว้ที่ฐานจิต ไม่ต้องหลับตา ตาเหลือบมองทางเดินจงกรมไปข้างหน้าตัวประมาณ ๑.๕ - ๒ เมตร
5. เริ่มบริกรรมคำว่า " พุทโธ ๆ " อยู่ที่ฐานจิต พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เดินในลักษณะเดินปกติ
6. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวา เหมือนตอนเริ่มต้น
7. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวคำแผ่เมตตาว่า " สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด"

<u>วิธีนั่งสมาธิ</u>

1. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย เอามือลงวางบนตัก มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานจิต " ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ ธัมโม สังโฆ ... พุทโธ พุทโธ พุทโธ
2. หลับตา กำหนดใจของเราไว้ที่ฐานจิต อย่ากลั้นหรือกำหนดลมหายใจ ปล่อยร่างกายให้สบาย ตามธรรมชาติ บริกรรม/นึก พุทโธ ๆ ๆ ที่ฐานจิต จนกว่าจะเลิก ตามเวลาที่กำหนด

3. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้ตั้งใจสวดแผ่เมตตา “สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุข ทุกเมื่อเถิด กะตัง ปุญญัง ผะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ”

หัวข้อการสอน ของหลักสูตรครูสมาธิ [5]

หนังสือครูสมาธิ เล่ม 1เนื้อหาในภาพรวม เป็นเรื่องของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลต่อการทำสมาธิ และองค์ประกอบของการทำสมาธิ ประกอบด้วยหัวข้อ ดังนี้

บทนำ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ

บทที่ 1 วิธีการ

1.1 อิริยาบถ ยืน-เดิน- นั่ง-นอน 1.2 อาการ-กิริยา 1.3 สถานที่-บริเวณ
1.4 ชุมชน-ป่าไม้-ภูเขา 1.5 อากาศ-หนาว-ร้อน
1.6 เวลา-เวลาทำงาน-เวลาเดินทาง-เวลาอื่น-เวลาปกติ

บทที่ 2 จุดเริ่มต้น

2.1 ความตั้งใจ 2.2 ความวางใจ 2.3 การบริกรรม 2.4 เริ่มต้นการกำหนด
2.5 เกี่ยวกับลมหายใจ 2.6 เกี่ยวกับอุบาย 2.7 เกี่ยวกับอารมณ์ 2.8 เกี่ยวกับกระแส

บทที่ 3 การบริกรรม

3.1 การบริกรรม คือ นึกพุทโธ ฯลฯ 3.2 การบริกรรมเป็นเพียงเบื้องต้น
3.3 การบริกรรมเป็นความจำเป็น 3.4 การบริกรรมกำหนดความหยุด
3.5 การผ่อนลมหายใจขณะกำหนดความหยุด 3.6 การบริกรรมเปรียบด้วยเด็กอ่อน
3.7 การวางจิตขณะบริกรรม 3.8 การวัดผลของการบริกรรม

บทที่ 4 ลักษณะต่อต้านสมาธิ

4.1 ความเจ็บปวด-เมื่อย-เหนื่อย-หิว 4.2 ความปริวิตก
4.3 ความกระวนกระวาย 4.4 ความหงุดหงิด
4.5 อาการกิริยา เจ็บคัน โดยไม่มีเหตุผล 4.6 ความลังเลสงสัย
4.7 ความโลภอยากได้เร็ว

หนังสือครูสมาธิ เล่ม 2 เนื้อหาในภาพรวม เป็นเรื่องของ สมาธิ ฌาน และญาณ ประกอบด้วยหัวข้อ ดังนี้

บทที่ 1 สมาธิ

1.1 ลักษณะของสมาธิ 1.2 ขั้นตอนของสมาธิ 1.3 คุณสมบัติของสมาธิ
1.4 การวัดผลของสมาธิ 1.5 ประโยชน์ของสมาธิ 1.6 สมาธิตื้น
1.7 สมาธิลึก 1.8 อาการของสมาธิ 1.9 การเพิ่มของสมาธิ

1.10 หนทางให้สมาธิเสื่อม 1.11อาทิสมานกายกับสมาธิ 1.12สมาธิกับการแสดงฤทธิ์
1.13 สมาธิกับการรักษาโรค 1.14 สมาธิกับการรวมคณะ 1.15 สมาธิกับการหลงผิด
1.16 สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ 1.17 สมาธิกับการงาน 1.18 สมาธิกับการเรียน

<u>บทที่ 2 ฌาน</u>

2.1 ลักษณะของฌาน 2.2 ขั้นตอนของฌาน 2.3 คุณสมบัติของฌาน
2.4 การวัดผลของฌาน 2.5 ความตื้นของฌาน 2.6 ความลึกของฌาน
2.7 ประโยชน์ของฌาน 2.8 อาการของฌาน 2.9 การเพิ่มของฌาน
2.10 ความเสื่อมของฌาน 2.11 อาทิสมานกายกับฌาน

<u>บทที่ 3 ญาณ</u>

3.1 ลักษณะของญาณ 3.2 ขั้นตอนของญาณ 3.3 คุณสมบัติของญาณ
3.4 การวัดผลของญาณ 3.5 ประโยชน์ของญาณ 3.6 ความตื้นของญาณ
3.7 ความลึกของญาณ 3.8 อาการของญาณ

<u>หนังสือครูสมาธิ เล่ม 3</u>

เนื้อหาในภาพรวม เป็นเรื่องของ วิปัสสนา และระบบการสอนสมาธิ ประกอบด้วยหัวข้อดังนี้

<u>เรื่อง วิปัสสนา</u>

1 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา 2 การเกิดขึ้นของวิปัสสนา
3 ความแตกต่างระหว่าง สมถะ-วิปัสสนา 4 ความสำคัญของสมถะ-วิปัสสนา
5 ความหมายของสมถะ-วิปัสสนา 6 จุดมุ่งหมายของสมถะ-วิปัสสนา
7 แผนผังสมถะ-วิปัสสนา 8 จุดเริ่มแรกของวิปัสสนา
9 ความช้าเร็วที่เกิดของวิปัสสนา 10 กิริยาจิตของวิปัสสนา
11 ความลักลั่นของวิปัสสนา 12 ส่วนผสมของวิปัสสนา
13 ความเป็นไปได้แห่งวิปัสสนา 14 ความเป็นเลิศของวิปัสสนา
15 พระอภิธรรมกับวิปัสสนา 16 วิปัสสนูปกิเลส
17 ฌานกับวิปัสสนา 18 ชวนะจิตของวิปัสสนา
19 มีความจำเป็นอย่างไรแก่บุคคลใดในวิปัสสนา 20 ชาวโลกกับวิปัสสนา

<u>เรื่องระบบการสอนสมาธิ</u>

1 ปฐมสาสมาธิ 2 วิทิสาสมาธิ 3 ชินนสาสมาธิ 4 นิรสาสมาธิ
5 ยุวสาสมาธิ 6 ปุริสาสมาธิ 7 คณะสาสมาธิ 8 อาจาริยสาสมาธิ
9 อัตถะสาสมาธิ

การกำหนดหัวข้อการสอน ในโครงการสำคัญของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

1. โครงการสัคคสาสมาธิ ดำเนินโครงการร่วมกับ กรมราชทัณฑ์ เข้าสอนผู้ต้องขังชายและหญิง ณ ทัณฑสถานทั่วประเทศ โดยในแต่ละรุ่น ใช้หัวข้อการสอนจากหลักสูตรครูสมาธิ จำนวน 40 หัวข้อ

2 โครงการจุลลสาสมาธิ ดำเนินโครงการร่วมกับ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เข้าสอนเยาวชนชาย-หญิง ที่อยู่ในการดูแลฯ ณ ศุนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ โดยในแต่ละรุ่น ใช้หัวข้อการสอนจากหลักสูตรครูสมาธิ จำนวน 43 หัวข้อ

3 โครงการยุทธสาสมาธิ ดำเนินโครงการร่วมกับ กองทัพบก โดยหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน โดยในระยะแรก ได้ดำเนินการในห้วงการฝึกภาคสนาม ของนักศึกษาวิชาทหารชาย -หญิง ณ พื้นที่ฝึกหน่วยฝึกวิชาทหารทั่วประเทศ โดยในแต่ละรุ่น ใช้หัวข้อการสอนจากหลักสูตรครูสมาธิ จำนวน 5 หัวข้อ

4 โครงการวิทันตสาสมาธิสำหรับนักบริหาร ได้เริ่มดำเนินโครงการร่วมกับสถาบันพระปกเกล้า โดยใช้หัวข้อการสอนจากหลักสูตรครูสมาธิ

5 โครงการสุทันตสาสมาธิ สมาธิเพื่อการพัฒนาชีวิต ได้ร่วมกับสถาบันอุดมศึกษาที่สำคัญ เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นต้น ได้นำวิชาสมาธิเข้าสอนเป็นวิชาเลือกแบบมีหน่วยกิต ภาควิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์ ระดับปริญญาตรี โดยโครงการนี้ได้รับความเมตตา จากพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร บันทึกเนื้อหาการสอนสมาธิใหม่ทั้งหมด ให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ประโยชน์ของนักศึกษา ที่ยังอยู่ในวัยคาบเกี่ยวของความเป็นเยาวชน แต่ยังคงยึดหลักการสำคัญของหลักสูตรครูสมาธิ อย่างครบถ้วน โดยหัวข้อการสอนมี 29 หัวข้อ ดังนี้

หน่วยที่ 1 ความหมายวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ

1.1 ความหมายของการทำสมาธิ

1.2 วัตถุประสงค์

1.3 วิธีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

หน่วยที่ 2 สมาธิกับการพัฒนาความประเสริฐของมนุษย์

2.1 ที่มาของหลักสูตร

2.2 สิ่งที่ดี 2 อย่างของมนุษย์

2.3สมาธิกับการพัฒนาสิ่งที่ดี 2 อย่าง

หน่วยที่ 3 ขั้นตอนลักษณะและการวัดผลของสมาธิ

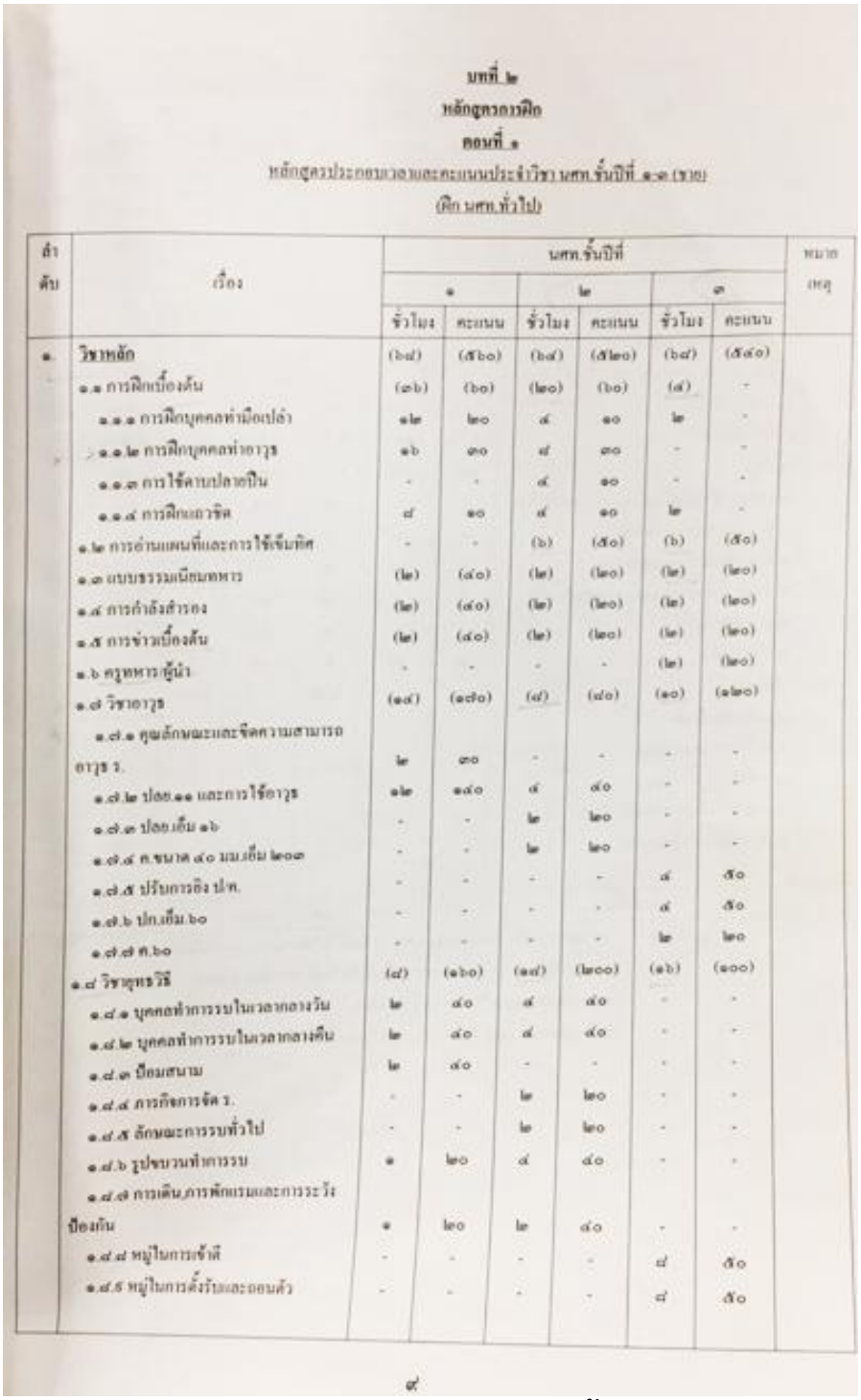
3.1 ขั้นตอนการทำสมาธิ 3.2 จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ

3.3 ลักษณะของการบริกรรม 3.4 การวางจิตในขณะบริกรรม

3.5 การวัดผลของการบริกรรม
3.6 ลักษณะการต่อต้านสมาธิ
3.7 สมาธิสร้างพลังจิต
3.8 สมดุล วัตถุนิยม-จิตนิยม
3.9 ลักษณะของสมาธิ
3.10 ผลของการทำสมาธิ
3.11 หนทางการทำสมาธิให้เสื่อม

หน่วยที่ 4 การนำสมาธิไปใช้ในการพัฒนาชีวิต
4.1 ประโยชน์ของสมาธิ
4.2 การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4.3 สมาธิกับการเรียนและการงาน
หน่วยที่ 5 ลักษณะ ขั้นตอน คุณสมบัติ และประโยชน์ของฌาน
5.1 ลักษณะของฌานและขั้นตอนของฌาน
5.2 คุณสมบัติและประโยชน์ของฌาน
หน่วยที่ 6 ลักษณะ ขั้นตอน คุณสมบัติ และประโยชน์ของญาณ
6.1 ลักษณะของญาณและขั้นตอนของญาณ
6.2 คุณสมบัติและประโยชน์ของญาณ
หน่วยที่ 7 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา
7.1 สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา และจุดมุ่งหมายของสมถะกับวิปัสสนา
7.2 แผนผังสมถะกับวิปัสสนา
7.3 วิปัสสนูปกิเลส
7.4 อภิธรรมกับวิปัสสนา
7.5 บันทึกท้ายบท การนำสมาธิไปใช้ในชีวิต [6]

ระเบียบและหลักสูตรการฝึกนักศึกษาวิชาทหาร [7]



บทที่ ๒
หลักสูตรการฝึก
ตอนที่ ๑
หลักสูตรประกอบเวลาและคะแนนประจำวิชา นศท.ชั้นปีที่ ๑-๓ (ชาย)
(ศึก นศท.ทั่วไป)

ลำดับ	เรื่อง	นศท.ชั้นปีที่ ๑		นศท.ชั้นปีที่ ๒		นศท.ชั้นปีที่ ๓		หมายเหตุ
		ชั่วโมง	คะแนน	ชั่วโมง	คะแนน	ชั่วโมง	คะแนน	
๑.	วิชาหลัก	(๖๘)	(๕๖๐)	(๖๘)	(๕๒๐)	(๖๘)	(๕๔๐)	
๑.๑	การฝึกเบื้องต้น	(๓๖)	(๖๐)	(๒๐)	(๖๐)	(๘)	-	
๑.๑.๑	การฝึกบุคคลท่ามือเปล่า	๑๒	๒๐	๘	๑๐	๒	-	
๑.๑.๒	การฝึกบุคคลท่าอาวุธ	๑๖	๓๐	๘	๓๐	-	-	
๑.๑.๓	การใช้ผ้าปลายปืน	-	-	๘	๑๐	-	-	
๑.๑.๔	การฝึกยกวิชา	๘	๑๐	๘	๑๐	๒	-	
๑.๒	การอ่านแผนที่และการใช้เข็มทิศ	-	-	(๖)	(๕๐)	(๖)	(๕๐)	
๑.๓	แบบธรรมนียมทหาร	(๒)	(๘๐)	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
๑.๔	การกำลังสำรอง	(๒)	(๘๐)	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
๑.๕	การข่าวเบื้องต้น	(๒)	(๘๐)	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
๑.๖	ครูทหาร/ผู้นำ	-	-	-	-	(๒)	(๒๐)	
๑.๗	วิชาอาวุธ	(๑๘)	(๑๘๐)	(๘)	(๘๐)	(๑๐)	(๑๒๐)	
๑.๗.๑	คุณลักษณะและขีดความสามารถอาวุธ ร.	๒	๓๐	-	-	-	-	
๑.๗.๒	ปลย.๑๑ และการใช้อาวุธ	๑๒	๑๔๐	๘	๘๐	-	-	
๑.๗.๓	ปลย.เล็ก ๑๖	-	-	๒	๒๐	-	-	
๑.๗.๔	ก.ขนาด ๘๐ มม.เล็ก ๒๐๓	-	-	๒	๒๐	-	-	
๑.๗.๕	ปรับการยิง ป.ต.	-	-	-	-	๘	๕๐	
๑.๗.๖	ปก.เล็ม.๖๐	-	-	-	-	๘	๕๐	
๑.๗.๗	ค.๖๐	-	-	-	-	๒	๒๐	
๑.๘	วิชายุทธวิธี	(๘)	(๑๖๐)	(๑๘)	(๒๐๐)	(๑๖)	(๑๐๐)	
๑.๘.๑	บุคคลทำการรบในเวลากลางวัน	๒	๘๐	๘	๘๐	-	-	
๑.๘.๒	บุคคลทำการรบในเวลากลางคืน	๒	๘๐	๘	๘๐	-	-	
๑.๘.๓	ปืนสนาม	๒	๘๐	-	-	-	-	
๑.๘.๔	การกิจการจัด ร.	-	-	๒	๒๐	-	-	
๑.๘.๕	ลักษณะการรบทั่วไป	-	-	๒	๒๐	-	-	
๑.๘.๖	รูปขบวนทำการรบ	๑	๒๐	๘	๘๐	-	-	
๑.๘.๗	การเดิน,การพักแรมและการระวังป้องกัน	๑	๒๐	๒	๘๐	-	-	
๑.๘.๘	หมู่ในการเข้าตี	-	-	-	-	๘	๕๐	
๑.๘.๙	หมู่ในการตั้งรับและถอนตัว	-	-	-	-	๘	๕๐	

๙

ภาพหลักสูตรการฝึก นศท.ชั้นปีที่ 1-3

ลำดับ	เรื่อง	นศท.ชั้นปีที่ ๑		๒		๓	
		ชั่วโมง	คะแนน	ชั่วโมง	คะแนน	ชั่วโมง	คะแนน
	๑.๙ วิชาการสงครามพิเศษ	-	-	(๒)	(๒๐)	(๔)	(๔๐)
	๑.๑๐ วิชาเหล่า	-	-	-	-	(๒๐)	(๑๐๐)
	๑.๑๐.๑ เหล่าทหารราบ	-	-	-	-	๔	๒๐
	๑.๑๐.๒ เหล่าทหารม้า	-	-	-	-	๔	๒๐
	๑.๑๐.๓ เหล่าทหารปืนใหญ่	-	-	-	-	๔	๒๐
	๑.๑๐.๔ เหล่าทหารช่าง	-	-	-	-	๔	๒๐
	๑.๑๐.๕ เหล่าทหารสื่อสาร	-	-	-	-	๔	๒๐
	๑.๑๑ การฝึกยิงปืน	(๔)	(๕๐)	(๔)	(๕๐)	-	(๕๐)
	๑.๑๒ การฝึกภาคสนาม	(๕ วัน)	(๓๕๐)	(๕ วัน)	(๓๕๐)	(๗ วัน)	(๓๕๐)
๒.	วิชารอง	(๑๒)	(๖๐)	(๑๖)	(๑๓๐)	(๑๒)	(๑๑๐)
	๒.๑ พระราชกรณียกิจของพระมหากษัตริย์ไทย	๔	๓๐	๔	๓๐	๔	๓๐
	๒.๒ อุดมการณ์ความรักชาติ	๔	๓๐	๔	๓๐	๔	๔๐
	๒.๓ การพัฒนาสังคมและชุมชน	๒	๑๕	๒	๒๐	๒	๒๐
	๒.๔ การปฐมพยาบาลและเวชกรรมป้องกัน	-	-	๒	๒๐	๒	๒๐
	๒.๕ เอดส์ศึกษา	-	-	๒	๑๕	-	-
	๒.๖ ยาเสพติด	๒	๑๕	๒	๑๕	-	-
๓.	เบ็ดเตล็ด	(๒๐)	-	(๒๐)	-	(๒๐)	-
	๓.๑ การปฐมนิเทศ	-	-	-	-	-	-
	๓.๒ การสอบภาคปฏิบัติ	-	-	-	-	-	-
	๓.๓ การสอบภาคทฤษฎี	-	-	-	-	-	-
	๓.๔ การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์	-	-	-	-	-	-
	๓.๕ การชุมนุมสวนสนาม	-	-	-	-	-	-
	รวมทั้งสิ้น	๘๐	๑,๐๐๐	๘๐	๑,๐๐๐	๘๐	๑,๐๐๐

หมายเหตุ - การรวมคะแนนในวิชาหลักของ นศท. ทุกชั้นปี ไม่ได้รวมคะแนนการฝึกภาคสนาม

- นศท.ชั้นปีที่ ๓ การฝึกยิงปืนจะทำการฝึกยิงปืนในห้วงการฝึกภาคสนาม
- เวลาการฝึกภาคสนามไม่รวมเป็นชั่วโมงในหลักสูตร (๘๐ ชั่วโมง)
- ในเรื่องเบ็ดเตล็ด (๒๐ ชั่วโมง) ไม่รวมเป็นชั่วโมงในหลักสูตร

ภาพหลักสูตรการฝึก นศท.ชั้นปีที่ 1-3

หลักสูตรประกอบเวลา และคะแนนประจำวิชา **เหล่าทหารราบ** นศท. ชั้นปีที่ ๔-๕ (ชาย)

(ฝึก นศท. ทั่วไป)

ลำดับ	เรื่อง	นศท.ชั้นปีที่				หมายเหตุ
		๔		๕		
		ชั่วโมง	คะแนน	ชั่วโมง	คะแนน	
๑.	**วิชาหลัก**	(๗๖)	(๖๒๐)	(๗๖)	(๖๒๐)	- ไม่รวมคะแนนภาคสนาม
	๑.๑ การฝึกเบื้องต้น	(๔)	-	(๔)	-	- การฝึกทบทวน
	๑.๒ การอ่านแผนที่และการใช้เข็มทิศ	(๘)	(๖๐)	(๘)	(๖๐)	
	๑.๓ แบบธรรมเนียมทหาร	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
	๑.๔การกำลังสำรอง	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
	๑.๕ ครูทหาร/ผู้นำ	(๔)	(๓๐)	(๘)	(๖๐)	
	๑.๖ ฝ่ายอำนวยการ	(๔)	(๓๐)	(๔)	(๓๐)	
	๑.๗ วิชาการสงครามพิเศษ	(๑๐)	(๗๐)	(๖)	(๔๐)	
	๑.๘ วิชาอาวุธ(ปืนพก)	(๒)	(๒๐)	(๒)	(๒๐)	
	๑.๙ วิชาเหล่าทหารราบ	(๔๐)	(๓๒๐)	(๔๐)	(๓๒๐)	
	๑.๙.๑ วิชาอาวุธ	๘	๖๐	๘	๖๐	
	๑.๙.๒ วิชายุทธวิธี	๒๔	๒๐๐	๒๔	๒๐๐	
	๑.๙.๓ วิชาการติดต่อสื่อสาร	๔	๓๐	๔	๓๐	
	๑.๙.๔ กิจกรรมกลุ่ม	๔	๓๐	๔	๓๐	
	๑.๑๐ การยิงปืน	-	(๕๐)	-	(๕๐)	- ยิงปืนในภาคสนาม
	๑.๑๑ การฝึกภาคสนาม	(๗ วัน)	(๓๕๐)	(๑๒ วัน)	(๓๕๐)	- ไม่รวมชั่วโมงในหลักสูตร
	๑.๑๒ ดูงาน	-	-	(๕ วัน)	-	
๒.	**วิชารอง**	(๔)	(๓๐)	(๔)	(๓๐)	
	๒.๑ อุดมการณ์ความรักชาติ	๔	๓๐	๔	๓๐	
๓.	**เบ็ดเตล็ด**	(๒๐)	-	(๒๐)	-	-ไม่รวมชั่วโมงในหลักสูตร
	๓.๑ การปฐมนิเทศ	-	-	-	-	
	๓.๒ การสอบภาคปฏิบัติ	-	-	-	-	
	๓.๓ การสอบภาคทฤษฎี	-	-	-	-	
	๓.๔ การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์	-	-	-	-	
	๓.๕ การชุนนุมสวนสนาม	-	-	-	-	
	รวมทั้งสิ้น	๘๐	๑,๐๐๐	๘๐	๑,๐๐๐	

ภาพหลักสูตรการฝึก นศท.ชั้นปีที่ 4-5

ข้อเสนอแนวทางการดำเนินโครงการ ยุทธสาสมาธิ

1 รูปแบบการดำเนินโครงการ

ในการฝึกภาคที่ตั้ง การจัดกิจกรรม และการอบรมสมาธิ จำนวน 20 ชั่วโมง ของนักศึกษาวิชาทหารทุกชั้นปี ให้จัดเป็นห้วงการดำเนินการหลัก ในการที่จะให้ความรู้ และฝึกการปฏิบัติในการทำสมาธิ ให้กับนักศึกษาวิชาทหาร สิ่งสำคัญที่ควรเพิ่มเติมคือ การจัดให้ครูฝึกฯของหน่วยฝึกวิชาทหาร **เฉพาะกลุ่ม**ที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้แทนครูฝึกที่จะกำกับดูแล การทำสมาธิของนักศึกษาวิชาทหารในทุกรุ่น และที่สำคัญคือ จะเป็นกลุ่มครูฝึกที่เป็นส่วนประสานงานกับทีมของสถาบันพลังจิตตานุภาพในทุกพื้นที่ ซึ่งนอกจากจะเกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการอย่างยั่งยืนแล้ว ยังเป็นการสร้างโอกาสให้กำลังพลของหน่วยฝึกวิชาทหารได้รับความรู้ในการทำสมาธิ ซึ่งจะขยายผลไปสู่เพื่อนร่วมงานและครอบครัว ส่งผลประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตในภาพรวมของหน่วยอีกด้วย

ในการฝึกภาคสนาม ควรจะเป็นการปฏิบัติการทำสมาธิ โดยใช้ความรู้ที่ได้รับ ในห้วงการฝึกภาคที่ตั้ง และ ใช้ครูฝึกที่ร่วมอบรมในห้วงการฝึกภาคที่ตั้ง เป็นผู้นำ และกำกับการปฏิบัติ โดยอาจมีคณะทำงานของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เข้าร่วมกำกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิชาทหาร สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสม คือการใช้เวลาในช่วงที่จบการฝึกประจำวันแล้ว ภายหลังจากสวดมนต์ตามระเบียบหลักสูตร ให้ครูฝึกนำเดินจงกรม 10 นาที นั่งสมาธิ 10 นาที การทำสมาธิในช่วงเวลานี้ นอกจากนักศึกษาวิชาทหาร จะได้พักจิตหลังจากความเหนื่อยล้าจากการฝึกช่วงกลางวันแล้ว ยังเป็นการได้รับประสบการณ์ การทำสมาธิในป่า-ภูเขาที่มีความสงบ ตามหัวข้อที่ได้เรียนอีกด้วย

2 การพิจารณากิจกรรม และหัวข้อการสอน ยุทธสาสมาธิ ในการฝึกภาคที่ตั้ง ของนักศึกษาวิชาทหารทุกชั้นปี โดยแต่ละชั้นปี มีกำหนดเวลา 20 ชั่วโมง(สัปดาห์ ละ 1 ชั่วโมง)

2.1 แนวทางที่ 1 กำหนดหัวข้อการสอน โดย**พิจารณาจากหลักสูตรครูสมาธิ ที่มีความเป็นมาตรฐานของสถาบัน** โดยกำหนดกรอบ เนื้อหาในเล่มที่ 1 ทั้ง 3 บท และเล่มที่ 2 บทที่ 1 ซึ่งทั้ง 4 บทเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำสมาธิ มีจำนวนหัวข้อรวม 48 หัวข้อ ซึ่งจะต้องนำมาพิจารณาร่วมกับกิจกรรมในภาพรวม ดังนี้

- กิจกรรมเปิดการอบรม 10 นาที ประกอบด้วย การแนะนำคณะวิทยากร ,การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย, การถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช , การกล่าวคำสัตย์ปฏิญานตามหลักสูตรครูสมาธิ
- วิทยากรบรรยาย 2 หัวข้อและเรื่องศาสนพิธี ใช้เวลา 40 นาที
- เดินจงกรม 5 นาที
- นั่งสมาธิ 5 นาที

โดยในวันแรกของหลักสูตร หลังจากกิจกรรมเปิดการอบรม จะเป็นการแนะนำสถาบันพลังจิตตานุภาพ ชมวีดีโอประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร และ การแนะนำวิธีการนั่งสมาธิ-เดินจงกรม ดังนั้นในการกำหนดหัวข้อการสอน จึงอาจจะต้องพิจารณาคัดเลือกหัวข้อที่เหมาะสมจำนวน 38 หัวข้อตามลำดับ

2.2 แนวทางที่ 2 กำหนดหัวข้อการสอน โดยพิจารณาจากหลักสูตรสุทันตสาสมาธิ เนื่องจากเป็นหลักสูตรที่จัดทำการบรรยายให้เหมาะสมกับนิสิต นักศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกับนักศึกษาวิชาทหาร หลักสูตรสุทันตสาสมาธิ มีจำนวนหัวข้อรวม 27 หัวข้อ ซึ่งจะต้องนำมาพิจารณาร่วมกับกิจกรรมในภาพรวม ดังนี้

- กิจกรรมเปิดการอบรม 10 นาที ประกอบด้วย การแนะนำคณะวิทยากร,การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย,การถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช , การกล่าวคำสัตย์ปฏิญานตามหลักสูตรครูสมาธิ
- วิทยากรบรรยายสรุปประเด็น และเรื่องศาสนพิธี ใช้เวลา 10 นาที
- ฟังเทปบรรยายที่พระอาจารย์หลวงพ่อ บันทึกใหม่ 30 นาที
- เดินจงกรม 5 นาที
- นั่งสมาธิ 5 นาที

โดยในวันแรกของหลักสูตร หลังจากกิจกรรมเปิดการอบรม จะเป็นการแนะนำสถาบันพลังจิตตานุภาพ ชมวีดีโอประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร และ การแนะนำวิธีการนั่งสมาธิ-เดินจงกรม ดังนั้นในการกำหนดหัวข้อการสอน จึงอาจจะต้องพิจารณาคัดเลือกหัวข้อที่เหมาะสมจำนวน 19 หัวข้อตามลำดับ

3 การจัดวิชาการทำสมาธิ เข้าอยู่ในระเบียบหลักสูตรนั้น หากสามารถดำเนินการได้ จะเกิดประโยชน์ต่อสังคมอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ ได้พิจารณาการปรับที่สอดคล้อง และเกิดผลกระทบกับระเบียบหลักสูตรน้อยที่สุด ดังนี้

3.1 ระเบียบหลักสูตร การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ชั้นปีที่1-3 สามารถนำ วิชาสมาธิ เข้าแทนได้ในวิชารอง เรื่อง การพัฒนาสังคมและชุมชน เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และ แบ่งชั่วโมงของการบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ อีกเป็นเวลา 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 4 ชั่วโมง ที่จะจัดเป็นช่วงเวลา สำหรับหลักสูตร ยุทธสาสมาธิ

3.2 ระเบียบหลักสูตร การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร ชั้นปีที่ 4-5 สามารถนำวิชาสมาธิ แบ่งเวลาในห้วงเวลากิจกรรมกลุ่ม เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และ แบ่งชั่วโมงของการบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ อีกเป็นเวลา 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 4 ชั่วโมง ที่จะจัดเป็นช่วงเวลาสำหรับหลักสูตร ยุทธสาสมาธิ

การดำเนินโครงการ รด.จิตสีขาว โดยใช้หลักสูตร ยุทธสาสมาธิ นำการทำสมาธิ เข้าสู่นักศึกษาวิชาทหาร กว่า 2 แสนคนในครั้งนี้ นับเป็นวิสัยทัศน์ครั้งสำคัญ ของหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ที่ทำให้นักศึกษาวิชาทหาร ได้เรียนรู้ได้ถึง ความง่ายของการทำสมาธิ ที่ทุกคนสามารถทำได้ เรียนรู้โครงสร้างและผลของการทำสมาธิ ซึ่งหากเยาวชนจำนวนมหาศาลนี้ ได้รักษาการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง และได้รับการอบรมทบทวน ในห้วงการฝึกภาคที่ตั้งของทุกชั้นปีแล้ว จะทำให้สมาธิส่งผลที่ชัดเจน สร้างประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้ได้รับความสุขจากความสงบ เกิดภูมิต้านทานภายในจิตใจ ก้าวเข้าสู่ความเป็นกำลังสำคัญในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงของชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

[1] หนังสือกองการฝึกและศึกษาหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน ที่ กห. 0462.7/685 ลง 1 พฤศจิกายน 2559 เรื่อง ขออนุมัติโครงการ รด.จิตสีขาว

[2] ข้อมูลประชาสัมพันธ์ สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล

[3] นางสาว ฌานตา พันธุมะบำรุง. สารนิพนธ์ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิ:กรณีศึกษาวัดพุทธบูชา และวัดธรรมมงคล [Internet] . กรุงเทพฯ. [เข้าถึงเมื่อ 9 มิ.ย.60] เข้าถึงได้จาก http://www.crs.mahidol.ac.th/news/minithesis/2551/009.doc

[4] ทีมวาไรตี้. ฝึกสมาธิชีวิตประจำวัน ลดทุกข์ เพื่อสังคมสันติสุข [Internet]. กรุงเทพฯ. [เข้าถึงเมื่อ 9 มิ.ย.60]. เข้าถึงได้จาก http://ascannotdo.wordpress.com/2012/08/08/ฝึกสมาธิชีวิตประจำวัน-ล/

[5] หนังสือหลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1-3 สถาบันพลังจิตตานุภาพ

[6] สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต(Meditation for Life Develoment) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเก้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. กรุงเทพฯ ; [เข้าถึงเมื่อ 12 มิ.ย.60]. เข้าถึงได้จาก http:/www.ce.kmitl.ac.th/download.php?DOWNLOAD_ID=4372&database=subject_download

[7] หนังสือสำนักนโยบายและแผน กระทรวงกลาโหม ที่ กห. 0207/395 ลง 16 ตุลาคม 2549 เรื่อง ขออนุมัติใช้ระเบียบหลักสูตรการฝึกวิชาทหาร สำหรับ นศท.ชั้นปีที่ 1-5 ชาย หญิง(หลักสูตรทั่วไป) พ.ศ.2549

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ พันเอก สราญ มังคละโยธา

วัน เดือน ปีเกิด 15 สิงหาคม 2514

ประวัติสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2531	นักเรียนเตรียมทหาร รุ่นที่ 31
พ.ศ. 2533	นักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ 42
พ.ศ. 2546	หลักสูตรหลักประจำโรงเรียนเสนาธิการทหารบก ชุดที่ 82

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2538 - 2541	รองผู้บังคับชุดปฏิบัติการรบพิเศษ กรมรบพิเศษที่ 1 กองพันรบพิเศษที่ 2
พ.ศ. 2541 - 2542	ผู้บังคับชุดปฏิบัติการรบพิเศษ กรมรบพิเศษที่ 1 กองพันรบพิเศษที่ 2
พ.ศ. 2542 - 2543	ผู้บังคับกองร้อยปืนใหญ่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 723
พ.ศ. 2543 - 2545	นายทหารฝ่ายยุทธการและการฝึก กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 723
พ.ศ. 2553 – 2554	หัวหน้าฝ่ายยุทธการ กองพลทหารปืนใหญ่
พ.ศ. 2554 - 2557	ผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 711

ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2559 - 2560	ประจำศูนย์การทหารปืนใหญ่