

พุทธจิตวิทยาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุข:
บทความทางวิชาการ

พระครูชัชวรรรมวิทศ (สุบิน วัชรปญฺโญ), ดร.

เจ้าอาวาสวัดพุทธออรคอน เมืองเทอร์เนอร์
รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

พุทธจิตวิทยาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุข: บทความทางวิชาการ

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สุบิน วชิรปญโญ), ดร.

เจ้าอาวาสวัดพุทธอโรรส เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออริกอน
สหรัฐอเมริกา

ที่ปรึกษา

พระครูปฐมภวนาจารย์.วิ. ดร.
พระภิกษุวชิรวิเทศ.วิ.
รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง
รศ. (พิเศษ) ดร.อำนาจ บัวศิริ

บรรณาธิการ

รศ.ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงษ์

พิมพ์ครั้งแรก

มีนาคม จำนวน ๒๐๐ เล่ม

แบบปก/รูปเล่ม

เพิ่มพูน สุธธินัง

พิสูจน์อักษร

Ven. Ponnyar Nonda
สุประวีณ์ วัฒนชัยพงษ์

พิมพ์ที่

นิติธรรมการพิมพ์
๗๖/๒๕๑-๓ หมู่ที่ ๑๕ ตำบลบางม่วง จ.นนทบุรี ๑๑๑๔๐
โทร ๐-๒๔๐๓-๔๕๖๗, ๐๘๑-๓๐๙-๕๒๑๕
โทรสาร ๐-๒๔๐๓-๔๕๖๘
E-mail: nitil๒๕๑๒@hotmail.com, nitil๒๕๑๒@gmail.com

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้รับรวบรวมบทความทางวิชาการ อาตมาได้เรียบเรียงขณะที่ศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการปฏิบัติปรีวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา ได้สำเร็จการศึกษาเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๖๖ ไปแล้วนั้น จึงได้เรียบเรียงบทความวิชาการและบทความวิจัยจัดทำเป็นหนังสือโดยเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต การปฏิบัติปรีวาสกรรม เพื่อเป้าหมายการปฏิบัติตนเข้าถึงความสุขของมนุษย์ จำนวน ๕ เรื่องที่ได้จัดตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารทางวิชาการ และการประชุมทางวิชาการไปเรียบร้อยแล้ว มีรายการดังนี้

๑. ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการควบคุมตนเอง
๒. การพัฒนาตนในการทำงานด้วยการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท ๔
๓. วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการปฏิบัติเข้าถึงความสุข
๔. แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการเข้าปฏิบัติปรีวาสกรรมของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา
๕. รูปแบบการปฏิบัติปรีวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา

โดย “การปฏิบัติให้เข้าถึงความสุข” ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนและทุกๆ ชีวิตในโลกนี้ ต้องการและปรารถนา คือ ๑. ความสุขที่อิงอามิส เน้นความสะดวกสบาย ความพร่งพร้อมทางวัตถุเป็นส่วนใหญ่ ที่ชาวโลกเขามิซึ่งเป็นความสุขภายนอก เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน ๒. ความสุขที่ไม่ต้องอิงอามิส โดยเกิดจากการพัฒนาและทำให้เกิดให้มีขึ้นในตัวเองตั้งแต่พัฒนาการ การใช้ชีวิตในสังคมคือศีล การฝึกฝนจิตใจตนเองหลายวิธีการ เพื่อให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น แน่วแน่มั่นใจอ่อนไหวต่อโลกธรรมต่าง ๆ ที่มากระทบ พร้อมทั้งมีปัญญารู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบนั้น ๆ แล้วไม่กระเทือนถึงจิตใจ ทำให้รู้เท่าทันกับความ เป็นจริงของชีวิต จึงทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง และถาวรอันเกิดจากการพัฒนาที่ ถูกต้องตั้งมั่นเอง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ การฝึกฝนปฏิบัติ เพื่อให้ รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม นำไปสู่ความสุข สงบ เย็น ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจนั่นคือเป้าหมาย สูงสุดของการปฏิบัติธรรม

ส่วน “การปฏิบัติปริวาสกรรม” นั้น เป็นเรื่องของวินัยกรรมที่เกี่ยวกับ พระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะเพื่อชำระศีลของท่านให้เกิดความบริสุทธิ์ ตามกระบวนการของ พระวินัย เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็บริสุทธิ์ ปัญญาที่บริสุทธิ์พระสงฆ์ที่มีความมั่นใจในสิกขาบท มีความเอื้อเฟื้อต่อพระวินัย ประชาชนก็มีศรัทธาให้ความเคารพนับถือ ทำให้เกิดสังฆเสถียร มีความงดงามแห่งหมู่สงฆ์ พระพุทธศาสนาก็มีความมั่นคง เป็นที่พึ่งของประชาชน

อาตมาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความทางวิชาการในหนังสือเล่มนี้จะมี ประโยชน์ในการค้นคว้าพัฒนาความรู้เชิงวิชาการและแนวทางการปฏิบัติตนให้พบกับ ความสุขอิสระที่แท้จริงต่อไป

ขออนุโมทนา ขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง ท่านพระครูพุทธมอญญาณจารย์ วิ., ดร. เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ที่กรุณาให้คำแนะนำชักจูง เข้าศึกษาใน มจร พร้อมทั้งติดต่อประสานงานอาจารย์ที่ปรึกษา สถานที่พักอาศัย อำนวยความสะดวกให้ทุกอย่างจนสำเร็จการศึกษา

ขออนุโมทนาขอบใจ อาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ทุกรูป/คน ที่เป็นกัลยาณมิตรให้การปรึกษาทางวิชาการ และ รศ. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
ที่ช่วยจัดรวบรวมบทความทางวิชาการ รวมทั้งอุบาสก อุบาสิกาที่ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดทำ
และจัดพิมพ์หนังสือครั้งนี้

พระครูวัชรธรรมวิเทศ, ดร.
เจ้าอาวาสวัดพุทธอरेกอน
เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอरेกอน สหรัฐอเมริกา
๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

บทความที่ ๑ การพัฒนาตนในการทำงานด้วยการฝึกความคิด เชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท ๔

๑

บทนำ	๔
การฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน	๗
องค์ประกอบของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ เพื่อพัฒนาตน	๑๐
การฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา	๑๑
ผลของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา	๑๒
สรุป	๑๕

บทความที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการปฏิบัติเข้าถึงความสุข

๒๑

บทนำ	๒๔
การปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๓๐
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๑
การปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๖
สรุป	๓๙

บทความที่ ๓ แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการเข้า

ปฏิบัติบิรวัสกรรมของวัดพุทธอแรกอน ในสหรัฐอเมริกา

๔๓

บทนำ

๔๖

วิธีดำเนินการวิจัย

๔๗

ผลการวิจัย

๔๙

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

๖๑

บทความที่ ๔ ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔

กับการควบคุมตนเอง

๖๗

บทนำ

๗๐

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๗๑

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

๗๕

แนวทางการพัฒนาการควบคุมตนเอง

๗๙

บทสรุป

๘๐

บทความที่ ๕ รูปแบบการปฏิบัติบิรวัสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของ

วัดพุทธอแรกอน ในสหรัฐอเมริกา

๘๕

บทนำ

๘๘

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๙๐

วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

๙๑

ผลการวิจัย

๙๔

อภิปรายผล

๙๗

องค์ความรู้ใหม่

๑๐๑

ข้อเสนอแนะ

๑๐๓





การพัฒนาตนในการทำงานด้วยการฝึกความคิด เชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอภิปาก ๕

พระครูชรัสรมวิเทศ (สิงห์ทอง)

Wat Buddha Oregon 8360 David Lane SE., Turner, OR 97392,
Author for correspondence email; ssingthong@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอวิธีการพัฒนาตนในการทำงานด้วยการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา สำหรับบุคลากรในยุคปัจจุบัน หลักธรรมที่นำมาบูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง คือ หลักอิทธิบาท ๔ โดยวิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอิทธิบาท ๔ เป็นกระบวนการพัฒนาตน ๔ ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกฝนอบรม ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ โดยเป็นผู้มีปัญญาและมีความสุข สอดคล้องกับการฝึกความคิดตามหลักอิทธิบาท ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมไปด้วย

คำสำคัญ: การพัฒนาตน, อิทธิบาท ๔, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aims to present a method for self-improvement at work through the practice of Buddhist psychology thinking. This research aims to present a method for self-improvement at work through the practice of Buddhist psychology thinking. For personnel in the present, Dharma principles are integrated into the work to achieve the success which a person needs to rely on continuous practice is the principle of 'Iddhipada ๔' (The Basis of success). The method for practicing a person to achieve Iddhipada ๔ is the process of self-development in ๔ items: Inspiration (Chanda), Effort (Viriya), Attention (Chitta), Analysis (Vimangsa) is to create motivation to work which can be related to the living through training methods. This Dhamma principle makes a person change which causes success by being wise and happy. This corresponds to the Iddhipada ๔ of thought practice that is integrated with the concept of psychology. This is a learning process based on Buddhist psychology to live knowingly and this is necessary to have Dhamma principles along with innovation development.

Keywords: Self-development, Iddhipada ๔, Buddhist psychology

บทนำ

คนในฐานะเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติ ควรหันมาสนใจในการพัฒนามนุษย์มากกว่า เมื่อพัฒนาเขาเหล่านั้นเท่ากับการสร้างเหตุปัจจัยที่มีต่อประสิทธิภาพในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไป พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๒) ทักษะพื้นฐาน “Soft Skill” นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง คือ ความสามารถในการสื่อสาร (communication) ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) ความร่วมมือประสานงาน (collaboration) และความสามารถในการปรับตัว (adaptability/ Transformation) โดยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น นอกจากต้องมีความรู้พื้นฐานแล้ว ยังต้องมีความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เข้ากับผู้อื่นได้ดี ไม่มีอัตตา ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเป็นผู้ที่ใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา

หลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมนำไปสู่ความสำเร็จได้ที่มีองค์ประกอบ ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ๓) จิตตะ ความ

คิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝึไม่ให้ปล่อยให้ ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ ๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล ซึ่งถ้าบุคคลสามารถเชื่อมโยงหลัก หรือกระบวนการทั้ง ๔ ข้อได้ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ก็เกิดผลสำเร็จขึ้นได้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่า หลักธรรมะที่นำมาใช้ประยุกต์บูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ แต่เราจะต้องอาศัยการศึกษาหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมาย การนำไปใช้ของหลัก อธิธำมาสน์ ๔ ด้วยการฝึกตนเองให้เกิดทักษะความชำนาญ มีความเพียร และพยายาม เป็นต้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๕๓)

ดังนั้นบทความนี้มุ่งนำเสนอการพัฒนาตนของบุคลากรให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง ในโลกปัจจุบันโดยการฝึกฝนตนเองให้ประสบความสำเร็จ มีคุณลักษณะของผู้มีปัญหา และมีความสุข สอดคล้องกับการฝึกความคิดตามหลักอธิธำมาสน์ ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยาอันจะเป็นไปเพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน จำเป็นต้องมีหลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรม เพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพของประเทศชาติต่อไป



นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง
คือ
ความสามารถในการสื่อสาร

(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)

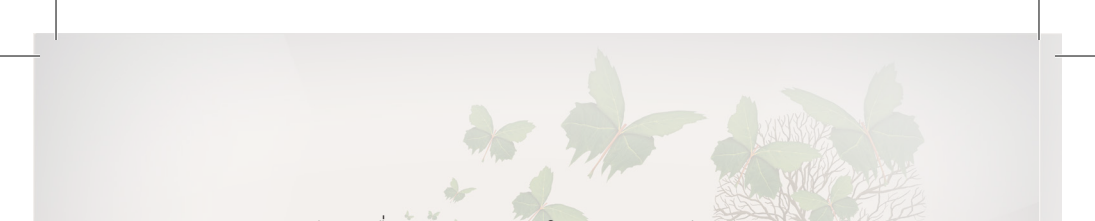


การฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาตน

ความหมายการฝึกคิดเชิงพุทธจิตวิทยา

การฝึกคิดเชิงพุทธจิตวิทยาแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ การฝึกคิดแบบพุทธ และการฝึกคิดตามแนวจิตวิทยา การฝึกคิดในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของการฝึกคิดในการพัฒนาตนเป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๖) ๑) การทำให้เจริญขึ้น มีคุณภาพเพิ่มขึ้น ๒) การพัฒนาคนเป็นระบบแห่งบูรณาการ ศึกษาเป็นตัวฝึกหรือการพัฒนามนุษย์ เมื่อฝึกได้ผลจนสิ่งนั้นกลายเป็นวิถีชีวิต มันก็กลายเป็นมรรค พอมรรคเกิดขึ้นแล้วก็พาไปถึงจุดหมายของการศึกษาหรือพัฒนานั้น คือ อิสระภาพที่ปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหา หรือจะเรียกว่า สันติสุข

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า เป็นการทำให้เจริญขึ้น มีคุณภาพเพิ่มขึ้น พระพุทธศาสนามีหลักการให้การศึกษามนุษย์ด้วยการฝึกฝนพัฒนาให้รู้จักปฏิบัติการสิ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เรียกว่าทำให้ไร้ทุกข์ การศึกษาหรือการพัฒนาคนก็จะดำเนินไปตามหลักธรรม เพราะหลักธรรมถือว่าสิ่งที่เป็นผลจะขึ้นจากเหตุ คือ เป็นกฎแห่งเหตุและผล แต่เป็นกฎเหตุผลในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๕๑), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๖) การพัฒนาที่เน้นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาที่จิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการพัฒนา ทางวัตถุ การพัฒนาจิตนั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง การจะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ต้องพัฒนาให้ครบทั้ง ๔ ระดับ คือ การพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และ พัฒนาปัญญา พระราชวรมณี (๒๕๓๘) การพัฒนาตนเป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่มีอยู่ภายในตัวเราของบุคคลให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น การทำความเจริญนั้นต้องถูกต้องตามหลักศีลธรรม โดยเน้นทางด้านจิตพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความปกติสุขในการดำรงชีวิต พระครูวิจิตรปทุมรัตน์ (๒๕๕๘)



การฝึกคิดเพื่อการพัฒนาตนเองในทางจิตวิทยามีนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม ได้กล่าวว่า การพัฒนาตน เป็นการพัฒนาศักยภาพของคุณคนไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ การพัฒนาตนหรือพัฒนาแก่นแท้ (Individuation) เป็นกระบวนการของการพัฒนาส่วนบุคคล โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตในภายในหรือจิตใต้สำนึก ส่วนบุคคลเปลี่ยนให้เป็นความตระหนักรู้ รู้จักตนเองอย่างทอ่งแท้และใช้ความสามารถของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุข คนที่สามารถเข้าสู่การพัฒนาแก่นแท้แห่งตนก็คือ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัว มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ เข้าใจการทำงานของมนุษย์ มีการรับรู้ที่แท้จริงในศักยภาพของตน ยอมรับและเข้าใจ ตามความเป็นจริง โดย คาร์ล จุง (Carl Jung) กล่าวว่า แนวทางพัฒนาตน หรือพัฒนาแก่นแท้ โดยใช้คำว่า “ความเป็นปัจเจกบุคคล (Individuation)” หมายถึง กระบวนการของการพัฒนาส่วนบุคคล โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของคุณคน ภายในจิตใต้สำนึกส่วนตัว เปลี่ยนให้เป็นความตระหนักรู้ การพัฒนาแก่นแท้นี้มีผลต่อการรักษาในด้านภายในจิตใจและด้านกายภาพของคุณคนแบบองค์รวม นอกจากการสัมฤทธิ์ผลในส่วนของคุณภาพทางกายภาพ และสุขภาพทางจิตแล้วยังสามารถเข้าสู่การพัฒนาแก่นแท้แห่งตนได้

มาสโลว์ Maslow (๑๙๘๗) การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และการใช้ความสามารถของคุณคนอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุข คนที่มีการพัฒนาตนนั้นจะมีจิตใจที่สมบูรณ์ มีจิตใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ มีทัศนคติที่สร้างสรรค์ มีการรับรู้ที่แท้จริงในศักยภาพของคุณคน อย่างเต็มที่ มีความใกล้ชิดต่อชีวิตที่เป็นจริงตามธรรมชาติ และมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ อริญญา ตูย์คัมภีร์ และ จิระสุข สุขสวัสดิ์ (๒๕๕๙)

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนไว้ดังนี้ พจนัน พจนพานิชย์กุล (๒๕๖๒) การพัฒนา (Development) คือ การทำให้ดีขึ้น หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า (Change for the better) ส่วนประสิทธิภาพใน



การทำงาน นั้น หมายถึง การทำงานที่ให้ผลผลิต (Out Put) สูงเมื่อเทียบกับปัจจัยนำเข้า (In Put) หรือพูด ให้ง่ายขึ้นก็คือ การประหยัดทรัพยากร (4 M) และเวลา มีความเกี่ยวข้องกับต้นทุน ดังนั้นการ พัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน จึงเป็นการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลผลิตที่เพิ่มขึ้นหรือ สามารถลดต้นทุนได้เพิ่มขึ้น ถ้าจะว่าไปแล้ว การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ถือเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง อัจฉรา หล่อตระกูล (๒๕๕๗) กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง และ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ โดยต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ ผู้บริหารต้องมีกระบวนการในการสรรหา คัดเลือก และบรรจุบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ให้ปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายในองค์กรเป็นไปอย่างเต็มความสามารถ จัดการให้มีการพัฒนาขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของพนักงาน และประสิทธิภาพในการดำเนินการขององค์กร โดยใช้วิธีการฝึกอบรมจัดกิจกรรมที่จะ เสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของทรัพยากรมนุษย์ มนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ในการปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อหน้าที่ความรับผิดชอบอันจะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป


ดังนั้น การฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางความคิดในการแสวงหาความรู้ ทักษะ สมรรถนะ ในการฝึกฝนตนให้เกิดการพัฒนาในทิศทางที่ดีขึ้น และรู้จักปฏิบัติการดำเนินในชีวิตอย่างถูกต้องไปในการทางที่เจริญขึ้น พัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ทั้งพฤติกรรมทางร่างกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผ่านการบริหารจัดการและความเพียรพยายามของตนโดยตรง สามารถปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะความชำนาญ และมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน



องค์ประกอบของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา ตามหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการพัฒนาตน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายอิทธิบาท ๔ ว่า คุณธรรม ที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมี ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดถอย ๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ ๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญตรวจหา เหตุผล และตรวจสอบข้ออึงหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนคิดค้น วิธีแก้ไขปรับปรุง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๖) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวถึงความหมายของอิทธิบาท ๔ คือ บท ของพระธรรม เช่นว่า จะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ต้องมีและมีได้โดยไม่รู้สีกตัว คนที่มีการทำงานย่อมทำงานด้วยความพอใจความขยันขันแข็งความเอาใจใส่ใคร่ครวญอยู่เสมอนี้เรียกว่าเขามีอิทธิบาท ทั้งสี่ประการนั้นอยู่โดยไม่รู้สีกตัว พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (๒๕๔๙)

สรุปได้ว่า อิทธิบาท ๔ หมายถึง หนทางแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยความถูกต้อง และการเข้าถึงประโยชน์สุขทำให้ผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ในการปฏิบัติหน้าที่การงานของบุคคล ๔ ประการ ได้แก่ ฉันทะ คือ ความรักงานพอใจกับงานที่ทำอยู่ วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรกับงาน จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน วิมังสา คือ การพินิจพิจารณา หรือ ความเข้าใจในงานที่ทำอย่างผู้มีปัญญา




การฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา

การฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นการบูรณาการเพื่อฝึกปฏิบัติปัญญา (Cognitive) ที่มีผลต่อฉันทะ เป็นการฝึกความคิดตามรูปแบบแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy : CBT) (Beck, ๑๙๗๙)

โดยกิจกรรมฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ นั้นเป็นไปตามหลักพุทธธรรมคือ สัทธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ (อ้างอิงพระไตรปิฎก พุทธธรรมประมวลศัพท์) โดยที่ปริยัติเป็นการสร้างความเข้าใจในถึงวิธีการคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ ในแต่ละวิธี ทั้ง ๔ วิธี จนเกิดเป็นการรับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือเป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) ซึ่งก็คือปฏิเวธนั่นเอง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาอันได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

รูปแบบการฝึกความคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ คือ การฝึกกระบวนการคิดตามหลักธรรมอริยบท ๔ ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการทำซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู่ปัญญา (Cognitive) อันส่งผลต่อ พฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก โดยพฤติกรรมภายในคืออารมณ์เชิงบวก และ พฤติกรรมภายนอกคือการประพฤติดี ประพฤติงาม อย่างเป็นกุศล ด้วยแรงจูงใจเชิงบวกหรือฉันทะ กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง และเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ โดยต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้ผู้บริหารต้องมีกระบวนการในการสรรหา คัดเลือก และบรรจุบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมให้ปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายในองค์กรเป็นไปอย่างเต็มความสามารถ จัดการให้มีการพัฒนาขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของพนักงานและประสิทธิภาพในการดำเนินการขององค์กร



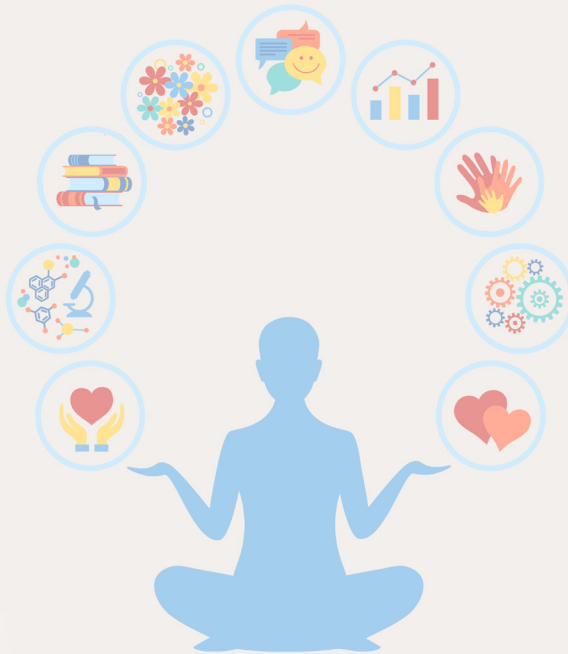
ผลของการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยา ตามหลักอภิปาท ๔ เพื่อการพัฒนาตน

จากการศึกษาวิจัยที่ได้นำหลักอภิปาท ๔ ไปฝึกความคิดตามหลักธรรมอภิปาท ๔ บุคลากรในการทำงานนำไปสู่การประสมองค์ความสำเร็จ โดยพบว่า วิธีการพัฒนาตนตามหลักอภิปาท ๔ มีการพัฒนา ดังเช่น ศิลป์ชัย สีมาวงศ์นันต์ (๒๕๖๒) ได้ศึกษาวิจัย การพัฒนาตนตามหลักอภิปาท ๔ สำหรับบุคลากรในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ได้นำเสนอวิธีการพัฒนาตนตามหลักอภิปาท ๔ สำหรับบุคลากรในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ผลวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาตน ๔ ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นหลักธรรมะที่นำมาใช้ประยุกต์ใช้และบูรณาการในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ บุคคลจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง วิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอภิปาท ๔ คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงานสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกอบรม สามารถทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ฝึกฝนตนเอง ให้ประสบความสำเร็จได้ และมีคุณลักษณะแก่ ดี และมีความสุข สอดคล้องกับการขับเคลื่อนประเทศในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผดุง วรณทอง (๒๕๖๒) ได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอภิปาท ๔ ในการบริหารองค์กรเอกชนในจังหวัดนนทบุรี พบว่า ด้านฉันทะมีความจำเป็นและสำคัญต่อการบริหารองค์กรเอกชน เพราะเป็นจุดเริ่มต้น ที่จะทำให้บุคลากรเกิดและมีความพอใจในหน้าที่รับผิดชอบและปฏิบัติอย่างเต็มกำลังความสามารถของตนเองรักและพอใจที่จะได้รับพัฒนาตนเอง เพื่อนำความรู้มาใช้ในหน้าที่ที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ พร้อมทั้งจะให้มีการพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนา และนโยบายขององค์กร มีการจัดการฝึกอบรมทั้งภายในและภายนอกองค์กรอยู่เสมอ ด้านวิริยะก็มีความจำเป็นและสำคัญมากต่อการบริหารองค์กรเอกชน เนื่องจากหลักการนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ให้ประชาชนมีความวิริยะ หรือหลักการประกอบความเพียรชอบ บุคลากรมีความตื่นตัวพร้อมที่จะพัฒนาการทำงานอยู่ตลอดเวลา ฝึกฝนพยายามพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะ ความชำนาญในหน้าที่ด้วยการเรียนรู้เพิ่มเติม ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับงานที่ตนเองปฏิบัติอย่างเต็มศักยภาพมีการจัดฝึกอบรมเพื่อ



การพัฒนาการปฏิบัติงาน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ด้านจิตตะมีความจำเป็นและสำคัญมากในการทำงานที่ต้องอาศัยด้านจิตตะเป็นหลักที่จะต้องเอาใจใส่งานอยู่เสมอ องค์กรเอกชนควรส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ด้านจิตตะเพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน มีระบบที่ตรวจสอบให้บุคลากรมีการเอาใจใส่ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้พร้อมที่จะมาสนับสนุนการทำงาน โดยศึกษาหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นำมาพัฒนาองค์กร และทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ด้านวิมังสาต่อการบริหารองค์กรเอกชน เช่นเดียวกัน เพราะผู้บริหารต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากร ด้วยการประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างเหมาะสม มีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติงานของบุคลากรให้มีการพัฒนาดียิ่งขึ้นไปส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เพิ่มเติมหาวิธีการต่างๆ มาพัฒนาบุคลากรให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ความสามารถของตนเองไตร่ตรองการทำงานที่ได้รับมอบหมายอยู่เสมอ มีสติปัญญาปรับปรุงกระบวนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ และยังพบว่ามีการศึกษาวิจัยที่ได้นำหลักอิทธิบาท ๔ ไปฝึกอบรมบุคลากรในการทำงานนำไปสู่การประสบความสำเร็จ โดยพบว่าวิธีการพัฒนาตนตามหลักอิทธิบาท ๔ มีการพัฒนาตามลำดับขั้นตอนประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ดังเช่น งานวิจัยของ ศิลป์ชัย สีมางค์ค่อนันต์ พบว่า โปรแกรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะพัฒนามาจากหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาตนทางจิตวิทยาสำหรับบุคลากรสายวิศวกรรมประกอบด้วย ๑๔ กิจกรรมมีขั้นตอนของการพัฒนาดังนี้ ๑. การออกแบบชุดโปรแกรม ๒. กำหนดองค์ประกอบของกิจกรรมประกอบด้วย (๑) ขั้นนำ (๒) ขั้นกิจกรรม (๓) ขั้นสะท้อน (๔) ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ (๕) ขั้นวัดและประเมินผล ๓. การตรวจสอบคุณภาพของ โปรแกรมด้วยการประชุมวิพากษ์และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ผลสรุปยืนยันว่าคุณภาพ ของโปรแกรมมีความเหมาะสมและและมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ได้จริง นอกจากนี้ผลการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับวิศวกรสายวิศวกรรม มี ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นรู้จักตัวเอง ๒) ขั้นปรับวิถีคิด

เปลี่ยนชีวิต ๓) ชั้นเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น ๔) ชั้นสร้าง เป้าหมายใหม่ ๕) ชั้นความสุขและความสำเร็จโดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาตน ๒ ปัจจัย ได้แก่ (๑) การพัฒนาจิตและปัญญา และ (๒) การคิดดี พูดดี ทำดี ผลการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่าบุคลากรสายวิศวกรรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นอกจากนี้ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพยืนยันสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้นำวิถีคิด และวิธีปฏิบัติในการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์ (๒๕๖๒)



unaşu

แนวทางวิธีการพัฒนาตนในการทำงานสำหรับบุคลากร คือ การแสวงหาความรู้ ทักษะ การฝึกฝนตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเจริญงอกงาม และรู้จักบริหารจัดการเรื่องราวในชีวิตอย่างถูกต้องไปในการทางที่เจริญขึ้น พัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง ทั้งตระหนักในคุณค่าและศักยภาพโดยแท้ของตนเอง ทั้งพฤติกรรม ร่างกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผ่านการจัดการและความพยายามของตน สามารถปรับปรุงแก้ไขตน ให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะความชำนาญ และการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ที่ตนได้รับมอบหมายให้เต็มศักยภาพ

หลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมหรือวิธีการที่คนจะพึงใช้เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิตใช้ เป็นแนวทางในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยวิธีการที่จะฝึกฝนบุคคลให้เกิดอิทธิบาท ๔ เป็นกระบวนการพัฒนาตน ๔ ข้อ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตด้วยวิธีการฝึกฝนปฏิบัติ ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งทั้ง ๔ ข้อจะต้องต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นการรับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่างๆ จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือ เป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) ซึ่งก็คือปฏิเวธนั่นเอง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา อันได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาจนเกิดเป็นการรับรู้ (Perception) จากนั้นจึงเกิดเป็นการฝึกฝนปฏิบัติ (Practice) ตามแนวทาง ผ่านกิจกรรมต่างๆ จนเกิดเป็นทักษะ (Skill) หรือ เป็นปัญญา (Cognitive/Wisdom) รูปแบบการฝึกความคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ คือการฝึกกระบวนการคิดตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการทำซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู่ปัญญา (Cognitive)

โดยผลวิจัยยืนยันพบว่า วิธีการพัฒนาตนด้วยหลักอริยาบท ๔ ผ่านกระบวนการฝึกอบรม สามารถทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฝึกฝนตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีปัญญาและมีความสุข สอดคล้องกับการการฝึกความคิดตามหลักอริยาบท ๔ ที่บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยา เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมควบคู่กับการพัฒนานวัตกรรมไปด้วย มีเจตคติและแรงจูงใจในทางบวก สามารถพัฒนาพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้องกับความจริงของชีวิตอันเป็นปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน พร้อมทั้งยอมรับผลแห่งการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาตัวบุคคลได้อย่างสร้างสรรค์ นำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดตามหลักอริยสัจ ๔

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (๒๕๓๕). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. ๒๕๓๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ตรีพร ชุมศรี. (๒๕๔๕). *การพัฒนาตนเอง*. สำนักงานส่งเสริมวิชาการ: วิทยาลัยครู สกลนคร.
- นฤมล สุ่นสวัสดิ์. (๒๕๔๙). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน*. กรุงเทพมหานคร: วัน ทิพย์.
- ผู้บริหารส่วนราชการ (นบส. ๒) (รุ่นที่ ๙). (๒๕๖๐). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อขับเคลื่อนนโยบาย ประเทศไทย ๔.๐*. สำนักงาน ก.พ. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (๒๕๔๙). *การทำงานที่เป็นสุข*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๒). *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๕๗). *ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๒๕). กรุงเทพมหานคร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๖). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๒). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- เรียม ศรีทอง. (๒๕๔๒). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: เอ็ดดูเคชั่น.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และ จิระสุข สุขสวัสดิ์. (๒๕๕๙). *จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต เอกสารประกอบการสอน*. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สังคม. เอกสารประกอบการสอน (หน่วยที่ ๑๕).

ปิ่นมณี ขวัญเมือง. (๒๕๕๓). หลักอิทธิบาท ๔: เส้นทางสู่ความสำเร็จ. บทความปริทัศน์.

วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, ๑๓(๓), ๑๒-๑๕.

พระครูวิจิตรปทุมรัตน์. (๒๕๕๘). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา.

วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ, ๒(๑), ๖-๑๐

พระราชวรมณี. (๒๕๓๘). มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ: พัฒนาดน. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ประเทืองวิทย.

แมนเหมือน สิทธิศักดิ์. (๒๕๖๐). รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนา

สมรรถนะการบริหารของนักธุรกิจชายตรง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร
ดุขฎฐิบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศิลป์ชัย สีมาวงศ์อนันต์. (๒๕๖๒). การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาดนตามหลักพุทธ

จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรสายวิศวกรรมในยุคไทยแลนด์
๔.๐. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย.

อัจฉรา หล่อตระกูล. (๒๕๕๓). การพัฒนาสมรรถนะพนักงานมหาวิทยาลัยของรัฐ.

[วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกร
ณราชวิทยาลัย.

จันทร์ แสงสุวรรณาวา, (๒๕๖๐). โมเดลความสัมพันธเชิงสาเหตุทางพุทธจิตวิทยาการ

สร้างความสามัคคีเพื่อทีมงานที่ประสบความสำเร็จ. ([วิทยานิพนธ์ปริญญา
พุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.).

(๒๕๖๒). เรื่อง การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจและสังคมอย่าง
ยั่งยืนในยุค Thailand ๔.๐. ใน พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. (ประธาน), เปิด
งานวันคล้ายวันก่อตั้งวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน และการจัดประชุมวิชาการ
ระดับชาติ ครั้งที่ ๒ MCU Nan Congress II. มหาวิทยาลัยสงฆ์นครน่าน.

- พจน์ พจนพานิชย์กุล. (๒๕๖๑). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล*.
[https://www.sbdc.co.th/knowledge/article/๑๓๑/การพัฒนา
ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล/](https://www.sbdc.co.th/knowledge/article/๑๓๑/การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล/)
- Beck, J.S. (๑๙๙๕). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Maslow. (๑๙๕๗). *Motivation and Personality*. New York: Harper Row Publisher.
- Sang Woo Kim. (๒๐๑๔). *Samsung: Smarts skills, smart future - Business Brief*.
OECD Yearbook. [http://www.oecd.org/forum/oecdyearbook/
samsung-smart-skills-smart-future.htm](http://www.oecd.org/forum/oecdyearbook/samsung-smart-skills-smart-future.htm)





วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการปฏิบัติ เข้าถึงความสุข

พระครูชรรวมวิเทศ (สิงห์ทอง),^๑
พระครูปฐมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีระนนุโถก)^๒

^๑ Wat Buddha Oregon 8360 David Lane SE., Turner, OR 97392,

^๒ วัดป่าเจริญราช ตำบลเมืองทองกลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

* Author for correspondence email; ssingthong@yahoo.com

บทคัดย่อ

กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วย คุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักไตรสิกขา กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้มีเป้าหมายเดียวกัน คือ ให้จิตมีสมาธิ และเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง โดยสมถกรรมฐานทำให้เกิดสมาธิอันเป็นฐานให้วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดวิปัสสนาญาณอันทำนิพพานให้แจ้ง สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิต และ การพิจารณาธรรมในธรรมบทหลักแห่งวิปัสสนากรรมฐาน คือ ไตรสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่ไปสู่ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตร และในพระสูตรย่อย คือ อานาปานสติสูตร การปฏิบัติแบบสติปัฏฐานคือ กำหนดให้มีสติรู้ในกายานุปัสสนา กำหนดรู้ชัดในเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้ชัดในจิตตานุปัสสนา และรู้ชัดในธัมมานุปัสสนา เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิต คือขั้น ๕ ๕ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้ว ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่น กรรมฐานแบบนี้มีผลมาก มีอนิสงส์มากเป็นที่นิยม และยอมรับว่า จิตใจมีความสุข มีคุณภาพมากขึ้น ดังนั้นการลงมือปฏิบัติจึงจะรู้แจ้งเห็นจริงว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สามารถสร้างความสุข ความสงบในชีวิตได้

คำสำคัญ: สมถกรรมฐาน, วิปัสสนากรรมฐาน, ความสุข

Abstract

The mental practice is methods to concentrate our mind and a concentrated mind consisted of quality, health and capacity making a person perform highly, successfully and effectively. There are two kinds of the mental practice in Buddhism, called concentration development and insight development by following the threefold training. Two development are the same goal to be concentrated mind in order to attain enlightenment and Nirvana. Concentration development is firmly base to be insight development and insight development to be insight-knowledge and Nirvana.

The four foundations of mindfulness is mindfulness of the body, mindfulness of sensations, mindfulness of consciousness and mindfulness of the dhamma. The threefold learning is the main practice to the right way to mental development which is clearly toward the practical part in the great foundations of mindfulness and subordinate as mindfulness breathing. The methods to practice foundation of mindfulness are as follows; completed in mindfulness of contemplation of body, clearly conscious of contemplation of feeling, deep clearly conscious of contemplation of mind and completed conscious of contemplation of mind-objects. For awareness in nature of life is five aggregates which all things are arising, existing and falling. It is the simply of natural all things are arising by cause and existing by cause. The mental development influences in virtue, acceptance it becomes happy in mind, quality and more. So The practice in concentration development and insight development is important and prove for the results of happiness and peace.

Keywords: Concentration development, Insight development, Happiness.

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันจะเห็นได้ว่า เกิดภาวะวิกฤติในพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมทางสังคม อันเนื่องมาจากการปรับเปลี่ยนสภาพการดำเนินชีวิต การทำงานในยุคที่มีการแข่งขันสูง การดิ้นรนหาทางรอดของชีวิต การทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ผู้คนหลงในวังวนแห่งกิเลสที่คอยยั่วยุ ทั้งจากทางสื่อสังคมออนไลน์ นิติสาร แพชั่น การลอกเลียนแบบพฤติกรรมผิด ๆ ความใจร้อน อารมณ์รุนแรง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ความรุนแรงในสังคม ให้ผู้คนเห็นถึงความเหี้ยมโหด การทารุณกรรม ฆาตกรรม การข่มขืน และการกระทำที่ขาดศีลธรรมอันเป็นผลมาจากจิตที่ขาดสำนึกดีชั่ว ที่กระตุ้นเร้าให้มนุษย์กระทำความผิดต่อบุคคลอื่น หรือบุพการีอย่างขาดสติ กระจกความนิยมใหม่ๆ กระจกวัฒนธรรมใหม่ ๆ โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ไม่มีหลักคำสอนทางศีลธรรมพื้นฐาน จะเห็นได้จากหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อออนไลน์ ได้นำเสนอแง่มุมที่เสื่อมถอย แม้ทางด้านศาสนาเองก็เสื่อมถอยลงไปมาก อันเกิดจากความไม่ศรัทธาในการบวชเรียนของสมมติสงฆ์ แม้สมมติสงฆ์ที่บวชมานานก็ไม่อยู่ในวินัยสงฆ์ ๒๒๗ ข้อ การหย่อนยานในศีลในธรรม ทำให้เกิดความเสื่อมที่มีผลในวงกว้างต่อสังคม

ในขณะที่เดียวกันนั้น ยังมีผู้คนจำนวนมากที่ยึดมั่นในหลักธรรมของศาสนา และทำนุบำรุงศาสนาอย่างต่อเนื่อง มีแรงบันดาลใจอย่างแรงกล้าต้องการแสดงออกให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความดีงาม ความสงบ ความเปี่ยมสุข อันเกิดจากความเลื่อมใสศรัทธาตามคำสอนของพระพุทธศาสนา และเป็นหลักการที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติตาม เช่น การทำบุญ ทำทาน การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ตามแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล พระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคล ให้ตั้งอยู่ในการกระทำดีทุกขณะ การมีสติทุกขณะ สามารถสร้างสมาธิ และเกิดปัญญาได้ สามารถเป็นที่พักพิงทางใจ สร้างความสุขให้บุคคลแม้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งบนกองแห่งความทุกข์ หรือเป็นที่พักพิงทางใจถาวรให้แก่บุคคลที่ต้องการหลุดพ้นวิภูสงสาร หลุดพ้นการเวียนตายเกิด

คำสอนของพระพุทธเจ้าสำหรับศาสนาพุทธ ในเรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ ดับกิเลส ดับความฟุ้งซ่าน เพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพความเป็นจริง การเจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมเน้นให้ใจบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ เน้น “ใจ” เป็นหลัก ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีใจบริสุทธิ์ทุกการกระทำ พูด คิด ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจะให้เห็นธรรม บรรลุธรรม เพราะสามารถหยั่งลึกถึงจิตบริสุทธิ์ได้ จิตที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง จึงเรียกว่า เป็นจิตบริสุทธิ์ ผู้ปฏิบัติธรรมที่สนใจควรรักษาการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๕๘) ได้กล่าวว่า “กรรมฐาน” แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎก หมายถึง การปฏิบัติธรรม หรือการฝึกอบรมจิตใจ และอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐาน หรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการ คือ ประการที่ ๑ สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ และ ประการที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา ทั้งสองประการรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือ ๑. สีสสิกขา ๒. จิตตสิกขา หรือสมาธิสิกขา ก็คือสมถกรรมฐาน และ ๓. ปัญญาสิกขา ก็คือวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสามประการรวมอยู่ในข้อปฏิบัติ คือ

(๑) สีสสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับใช้ อบรมทางด้านความประพฤติ

(๒) จิตตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ

(๓) ปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี ทำให้มีพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น มีความสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ปรารถนา

๑. สมถภาวนา หรือ สมถกรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิด ความสงบ หรือการฝึกสมาธิ

การเจริญสมาธิภาวนามีหลากหลายแบบ ตามจริตของผู้ปฏิบัตินั้น ๆ แต่โดยหลักมีการจำแนกการเจริญสมาธิภาวนาได้ ๑๒ แบบใหญ่ๆคือ

๑) การเจริญสมาธิภาวนาแบบสมถกัมมัฏฐาน เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

๒) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยการสวดพระพุทธรูป เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ สมเด็จพระญาณสังวร (โต พรหมรังสี)

๓) การเจริญสมาธิภาวนาแบบกรรมฐาน ๔๐ วิธี เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

๔) การเจริญสมาธิภาวนาแบบปล่อยวาง และพิจารณาอารมณ์ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

๕) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยการกำหนดรู้ และละอารมณ์ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๖) การเจริญสมาธิภาวนาแบบการกำหนดพุทโธ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ พระอาจารย์มั่น อจาโร

๗) การเจริญสมาธิภาวนาแบบสัมมาอรหัง เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ

๘) การเจริญสมาธิภาวนาเพื่อทำให้เกิดปัญญา เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

๙) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อชา สุภทัตโต

๑๐) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยสติปัฏฐานสี่ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม

๑๑) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยอานาปานสติภาวนา เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อท่านพุทธทาสภิกขุ

๑๒) การเจริญสมาธิภาวนาด้วยการใช้สติกำหนดรู้ เช่น แนวทางการเจริญสมาธิของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

โดยสรุปอารมณฺ์ของสมถกรรมฐานนั้น แบ่งออกเป็น ๔๐ กอง คือ กลิน ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ อสุภะ ๑๐ อนุกรรมฐาน ๔ และ จตุธาตวัญฐาน ๑ นั้นเอง

เอกภย วุตถานมปิ อรูปา จตุโร อิติ

สตตธา สมถมมญ ฐานสส ตาว สงคโห ฯ

แม้การเพ่งธาตุ ๑, อรูป ๔ นั้น (ก็นับ)ด้วย รวมสมถกัมมัฏฐานเป็น ๗ หมวด (จำนวน ๔๐) ดังกล่าวมาฉะนี้

มีความหมายว่า ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน รวม ๗ หมวด เป็นกัมมัฏฐาน ๔๐ คือ

หมวดที่ ๑ กลิน ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วย ทั้งปวง

หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วย ไม่งาม

หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐ กัมมัฏฐานว่าด้วย ตามระลึก

หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔ กัมมัฏฐานว่าด้วย แผลไปไม่มีประมาณ

หมวดที่ ๕ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ กัมมัฏฐานว่าด้วย หมายถึงความปฏิกุศล

ในอาหาร

หมวดที่ ๖ จตุธาตวัตถานะ ๑ กัมมัฏฐานว่าด้วย กำหนดธาตุทั้ง ๔

หมวดที่ ๗ อรูป ๔ กัมมัฏฐานว่าด้วย อรูปกัมมัฏฐาน

กลิน ๑๐ คือ

๑. ปฐวีกลิน คือเพ่ง ดิน
๒. อาโปกลิน คือเพ่ง น้ำ
๓. เตโชกลิน คือเพ่ง ไฟ
๔. วาโยกลิน คือเพ่ง ลม
๕. นีลกลิน คือเพ่ง สีเขียว

๖. ปิตกสิณ คือเพ่ง สีเหลือง
๗. โลหิตกสิณ คือเพ่ง สีแดง
๘. โอทาทกสิณ คือเพ่ง สีขาว
๙. อากาสกสิณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า
๑๐. อาโลกกสิณ คือเพ่ง แสงสว่าง

อสุภะ ๑๐ คือ

๑. อุทรมตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง
 ๒. วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว
 ๓. วิปุลพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมา
 ๔. วิฉิทกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ
 ๕. วิกขยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวะหะ
 ๖. วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทางสองทาง
 ๗. หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน
 ๘. โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ
 ๙. ปุฬุกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนอนไชทั่วร่างกาย
 ๑๐. อัฏฐิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป
อนุสสติ แปลว่า ตามระลึก หรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความ
ที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน ซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ คือ
๑. พุทธานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ พระพุทธเจ้า
 ๒. ธัมมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ พระธรรม
 ๓. สังฆานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ พระอริยสงฆ์
 ๔. สีลานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ สील

๕. จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ การบริจาค
๖. เทวดานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ การเป็นเทวดา
๗. อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของ พระนิพพาน
๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย
๙. ภัยคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง ภัยโกภฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น
๑๐. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อัปมัณฺญญา มี ๔ คือ

๑. เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบายความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วัณณะ
๒. กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วัณณะ
๓. มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วัณณะ
๔. อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วัณณะ

อัปมัณฺญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดปัญญาฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

อาหารปฏิภูลัตถัญญา ๑

การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น ว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น

การพิจารณาความปฏิภูลของอาหารนี้ ไม่สามารถที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่จะทำให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิได้ไม่ใช่น้อยเหมือนกัน

จตุรธาตุวัตถาน ๑

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกาย เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคูกกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฉานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฉานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

อรุปกัมมัญฐาน ๔ นั้น ได้แก่

๑. อรูปกัมมัญฐานเบื้องต้น ชื่อ กลิณฺณคฆาฎิมาภาสบัญญัติ คือ เพ่งอากาศ ความว่างเปล่าเว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาศ อนนฺโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสนัญญาตนฉานจิตได้

๒. อรูปกัมมัญฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสนัญญาตนฉาน คือเพ่งวิญญานความรู้ ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญานํ อนนฺตํ วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญานัญญาตนฉานจิตได้

๓. อรูปกัมมัญฐานที่ ๓ ชื่อ นตฺถิภาวบัญญัติ คือเพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นตฺถิ กิณฺจิ นิดหนึ่งก็ไม่มี หนอยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิด อากิณฺจัญญาตนฉานจิตได้

๔. อรูปกัมมัญฐานที่ ๔ ชื่อ อากิณฺจัญญาตนฉาน คือเพ่งความรู้ที่รู้ว่านิดหนึ่งก็ไม่มี หนอยหนึ่งก็ไม่มีนั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้เป็นความรู้ที่ละเอียดอ่อนมากเหลือเกิน

(คู่มือพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหวิภาค)

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน

การภาวนา หรือการทำกรรมฐานมีหลายรูปแบบตามจริต และสภาวะของผู้ปฏิบัติ การเริ่มปฏิบัติธรรม ควรเริ่มจากศีล แล้วทำสมาธิ เพื่อขจัดความฟุ้งซ่าน ขจัดทุกข์ สร้างความสุข ทำให้มีกำลังรู้สภาวะจิต

หลวงพ่อบราโมช ปาโมชโช (๒๕๖๔) สมถกรรมฐาน ก็คือ การที่จิตมันสงบ อยู่ในอารมณ์อันเดียวโดยไม่ได้บังคับ สมถกรรมฐานมีหลักง่ายๆ นิดเดียว อยากให้จิตสงบ มีเรี่ยวมีแรง ก็อย่าให้จิตมันฟุ้งซ่านไป จิตที่ฟุ้งซ่านคือจิตที่จับอารมณ์อันนั้นที่ จับอารมณ์อันนี้ที่ เราจับอารมณ์อันนั้นที่ จับอารมณ์อันนี้ที่ จิตมันก็ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มันฟุ้งไปอย่างนั้น มันไม่สุข ไม่สงบ ทีนี้ถ้าเราอยากให้จิตมันสุข ให้จิตมันสงบ เราก็อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้

ถ้าเราทำอานาปานสติ เราหายใจไปอย่างนี้ จิตใจเรามีความสุข ความสงบ ความสบาย ให้อยู่ทั้งชาติก็อยู่ได้ มันไม่เหมือนอารมณ์ทางโลก อยู่ประเดี๋ยวประด๋าวก็เบื่อ ฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักเลือกอารมณ์ ดูตัวเอง ไม่ได้ดูเพื่อน ไม่ได้ดูครูบาอาจารย์ว่าท่านใช้กรรมฐานอะไร เราดูว่าอะไรเหมาะกับเรา ตัวนี้เป็นสัมปชัญญะตัวหนึ่ง รู้ว่าอะไรสมควรแก่เรา อะไรเหมาะกับเรา เป็นปัญญา ปัญญาขั้นต้นๆ นี้พอเราอยู่กับอารมณ์ที่มีความสุข มีความพอใจ จิตใจก็ไม่หิวอารมณ์ มันก็มีความสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้าบังคับให้มัน อยู่ในอารมณ์อันเดียว มันไม่มีความสุข มันจะเครียด มันจะเครียดขึ้นมา อย่างคนส่วนใหญ่นั่งภาวนา ใจมันจะเครียด เครียดเพราะว่าไปบังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์อันนี้ ไม่ให้มันหนีไปที่ไหน กรรมฐานไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก ไม่ได้ทำให้เคร่งเครียด รู้จักตัวเอง ว่าสมควรกับอารมณ์ตัวไหน แล้วก็ใช้อารมณ์ตัวนั้น จิตใจมีความสุข จิตใจก็ไม่หนีไปที่ไหน สบายๆ อยู่อย่างนั้น บางทีหายใจเพลิน อยู่ไปเกือบสว่าง หรืออยู่ไปจนสว่างเลย ใจมันสงบ ใจมันสบาย มีความสุข ไม่วิ้งซ้าย วิ้งขวา วิ้งข้างบน ข้างล่าง ไปอดีต ไปอนาคต อะไรอย่างนี้ ไม่ไป นี่หลักของสมถกรรมฐาน

ส่วนอารมณ์ของสมถกรรมฐาน มีมาก ไม่มีประมาณ ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ เช่น พวกคำบริกรรมทั้งหลาย พุทโธ นะ มะ พะ ทะ สัมมา อะระหังอะไร พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ อะไรได้ทั้งนั้น นี่เป็นอารมณ์เรียก อารมณ์บัญญัติ เรื่องที่คิดขึ้นมา หรือคิดพิจารณา ร่างกายอะไรอย่างนี้ อย่างนี้ก็เป็นความคิดเอา เป็นอารมณ์บัญญัติเหมือนกัน ก็ได้มีความสุข ความสงบได้ อารมณ์รูปธรรม นามธรรมก็ใช้ได้ทำสมถะได้ อย่างบางคนบอกดูจิตๆ กลายเป็นติดสมถะ เวลาเรารู้จิตบางที่จิตมันว่าง มันสว่าง แล้วเรากล้าลงไปอยู่ในความว่าง ในความสว่าง อันนั้นคือการทำสมถะ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีความสุข

อยู่ในอารมณ์อันเดียว เพราะฉะนั้นจิตดุจใจก็เป็นสมณะได้ ดูกายก็เป็นสมณะ อย่างเห็น
ท้องฟอง เห็นท้องยุบ เห็นยกเท้า เห็นย่างเท้า เห็นหายใจเข้า เห็นหายใจออก อันนี้คือ
สมณะทั้งหมด การทำสมณะใช้อารมณ์อะไรก็ได้ ใช้อารมณ์บัญญัติ คือเรื่องราวที่คิดก็ได้
ใช้รูปธรรมก็ได้ ใช้นามธรรมก็ได้ กระทั่งใช้นิพพานก็ได้ แต่ว่าจะทำได้เฉพาะท่านที่เคย
เห็นพระนิพพานแล้ว อย่างพวกเราไม่เคยเห็นพระนิพพาน เราก็มโนเอาว่า นิพพานเป็น
ความสงบอะไรอย่างนี้ มีสติคอยรู้ความสงบไปเรื่อยๆ เขาเรียก อุปัสมานุสสติ แต่มันยัง
ไม่ใช่ของจริงหรอก ฉะนั้นความสงบมันก็มีหลายระดับ ความสงบสูงสุด สันติอย่างแท้จริง
สงบอย่างแท้จริง คือ พระนิพพาน บางท่านที่ท่านภาวนาดี เป็นสุปฏิปันโนแล้ว เวลาท่าน
เข้าพัก ท่านก็ใช้อารมณ์นิพพาน ประกอบด้วยฉณ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ได้ ฉะนั้นอารมณ์
ของสมถกรรมฐาน นี้กว้างขวางไม่มีประมาณ ครอบคลุมอารมณ์ได้ทุกอย่างเลย
ใช้ทำสมณะได้หมดเลย พอจิตใจเราพอใจอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เราอยู่กับอารมณ์อัน
นั้น จิตไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตก็เข้าถึงความสุข ความสงบ อันนี้เป็นส่วนของการภาวนาชนิด
แรก การทำสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานทำให้จิตสุข จิตสงบมีเรี่ยวมีแรง

๒. วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๖) วิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางในมหาสติ
ปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐานสูตร เห็นการเกิดการดับหรือความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลาย
ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่รวมวิธีการปฏิบัติ
วิปัสสนาด้วยการเจริญสติ ที่เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ คือ การมีสติอันเป็นไปใน กาย เวทนา จิต
และธรรม จนเห็นรูปร่างตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นทาง
สายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน กรรม ฐานชนิดนี้เป็น
อุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปเห็นนาม
เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นมรรค ผล นิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อรู้อารมณ์สมถกรรมฐานว่า มีอย่างกว้างขวางไม่มีประมาณแล้ว ผู้ปฏิบัติที่ไม่ยึดติดในความสุขความสงบของจิต จะเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้นอย่างแท้จริง และยั่งยืน

พระราชปริยัติกวี (๒๕๖๐) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา เท่าที่ชาวพุทธปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีรูปแบบใดที่ถูกต้องที่สุดหรือดีที่สุด มีแต่รูปแบบที่เหมาะสมที่สุดกับจริตสำหรับแต่ละบุคคล การเดินทางทุกเส้นทางล้วนเป็นเส้นทางที่ดี และมีประโยชน์ เพราะทุกเส้นทางล้วนนำไปสู่จุดหมายปลายทางเหมือนกัน และในขณะที่เดียวกันทุกรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนาล้วนนำไปยังปลายทาง คือความพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเคลื่อนไหว การเจริญอานาปานสติ หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการกำหนดยุบหนอ-พองหนอล้วนนำไปสู่ความหลุดพ้นด้วยกันทั้งนั้น

หลวงพ่อบราโมช ปาโมชโช (๒๕๖๔) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเห็นไตรลักษณ์ รูปนาม ต้องแยกธาตุแยกชั้นให้ออกเป็นส่วนๆ จิตตั้งมั่นก่อนจะเดินปัญญา หรือจะ เรียกว่า ต้องมีสมาธิที่ถูกต้องก่อน จึงจะขั้นวิปัสสนาได้ ต้องเห็นสภาวะธรรมก่อน ต้องเห็นรูปเห็นนามได้ก่อน ต้องแยกสภาวะให้ออกก่อน จึงจะเป็นปัญญาขั้นแรกที่จะเดินไปสู่วิปัสสนา หรือการไม่ตอยอดจากสมถกรรมฐาน เพราะทำสมถะไม่เป็น ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ใช้ความสังเกตเอาก็ได้ แล้วแยกธาตุแยกชั้น ก่อนจะเดินปัญญา การแยกธาตุแยกชั้น คือ การแยกเป็นส่วนๆ สภาวะธรรมทั้งหลายแยกเป็นส่วนๆ แยกกายส่วนหนึ่ง แยกเวทนาส่วนหนึ่ง แยกจิตส่วนหนึ่ง แยกสังขารส่วนหนึ่ง แยกสัญญาส่วนหนึ่ง

ผู้รู้ผู้ดู คือ จิต จิตที่เกิดขึ้นเป็นผู้รู้ผู้ดู เป็นคนรู้คนดู จิตที่เกิดขึ้นจะแยกออกมา หรือเราเห็นความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในร่างกาย ความสุขความทุกข์เป็นของถูกรู้ถูกดู ตัวผู้รู้มันก็จะตั้งมั่นเด่นขึ้นมา ค่อยๆดูกาย ดูเวทนา ดูจิตสังขาร คือ ความเป็นกุศล อกุศลทั้งหลาย ก็ให้รู้สภาวะ รู้ทันสภาวะ เกิดขึ้นรู้ทัน มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู เราจะได้จิตผู้รู้ขึ้นมา

เรียกว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานที่อาศัย กาย เวทนา และจิต การที่จิตเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว เรียกว่า จิตทรงสมาธิ เมื่อไม่เจตนาจะดูจะรู้สภาวะอะไรที่เกิดขึ้น สติระลึกผู้สภาวะอันนั้น อย่างนี้ก็แยกกาย สภาวะ จิตออกแล้ว ถ้าเราเห็นจิตไปตั้งโน้นตั้งนี้ เรียกว่า จิตมีโลภะ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ด้วยมีสภาวะตั้งดูอารมณ์เข้า ผลอารมณ์ออกไป ก็เห็นสภาวะของสังขาร สังขาร คือ ความปรุงแต่งของจิต เราต้องเห็นว่า ความปรุงแต่ง เกิดแล้วก็ดับ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ดับทั้งสิ้น และเรามีกำลังของศีล สมาธิ ปัญญาเพียงพอ จะเกิดอริยมรรคขึ้นเอง อริยมรรคจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อกำลังของศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ เต็มที่แล้ว

หลักสูตรของพระพุทธเจ้าต่างๆ คือ มีสติรู้กาย รู้เวทนา รู้จิตสังขาร สิ่งเหล่านี้ เป็นถูกรู้ถูกดู ตัวผู้รู้มันก็จะเกิด การแยกระหว่าง สมณะ กับวิปัสสนา

หลวงพ่อบราโมช ปาโมชโช (๒๕๖๔) บางคนเห็นร่างกายแล้วก็นิ่งๆอยู่นั่น นั้น พงร่างกายอยู่เฉยๆอย่างนั้น เรียกว่า สมณะ บางคนเห็นร่างกายหายใจ เห็นร่างกาย พอง ร่างกายยุบ อันนั้นก็เรียกว่า สมถกรรมฐาน เพราะอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง

ถ้าเราเห็นร่างกาย กับจิต เป็นคนละอันกัน แสดงว่าเริ่มเดินปัญญาขึ้นต้น เมื่อเห็นทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา เกิดขึ้นมาแล้วดับไปทั้งสิ้น ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมากถูกบีบคั้นให้ดับไป เรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง เห็นทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ถึงจะเรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นการเห็น แยกคำตามความหมายอย่างนี้ วิ แปลว่า เห็นแจ้ง จริง ๆ แล้ว คำว่า วิ มีความหมาย คือ ๑. วิเศษ ๒. แจ้ง ๓. ต่าง ส่วนปสส ตามศัพท์ แปลว่า เห็น เพราะฉะนั้นวิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นถูกต้อง เห็นตามความเป็นจริงว่ามัน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเห็นเอา ไม่ใช่คิดเอา เพราะการคิด คือการกระตุ้นสัญญาเท่านั้น ไม่ทำให้เกิดตัวปัญญาแท้ ๆ

พระราชปริยัติกวี (๒๕๖๐) วิธีการแห่งสติปัญญาที่ จะทำจิตให้เป็นสมาธิเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจึงก้าวไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาจิตที่นิ่งมีอารมณ์เป็น

หนึ่งนั้นพิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตบไปตามกระบวนการเหตุผล ชั้นนี้คือวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งแสดงหลักการ และวิธีการแห่งกรรมฐานไว้ ๔ ประการ คือ

ประการที่ ๑ กายานุสสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้

ประการที่ ๒ เวทนानุสสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้

ประการที่ ๓ จิตตานุสสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้

ประการที่ ๔ ธัมมานุสสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้ หมวดนี้จะเห็น และพิจารณานิรวรรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมเหล่านี้ เพื่อเป็นการระลึก รู้ ระลึกเตือนสติ เป็นแนวทางให้เกิดปัญญา ไม่มียึดมั่นถือมั่นเช่นกัน เพราะธรรมเหล่านี้จัดเป็นไตรลักษณ์

อานาปานสติเป็นรากฐานทำให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมด และมีอานิสงส์สืบเนื่องทำให้หมวดธรรมอื่นๆ บริบูรณ์ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรตอนหนึ่งว่า “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์” นี่เป็นเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำกรรมฐานแบบอานาปานสติเป็นพิเศษ พระอรหันต์ที่ผ่านการบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานอยู่นิตย่อมสามารถ ล่วงรู้ได้ว่าตัวเองจะนิพพาน (ตาย) ในวันที่ไหน เวลาไหน โดยได้สรุปเป็นตารางดังนี้

หลักสติปัฏฐาน ๔				หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ รูป (รูป+นาม)	หลักธรรมแห่ง การตรัสรู้โพธิ ปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
กายานุ สติปัฏฐาน	เวทนานุ สติปัฏฐาน	จิตตานุ สติปัฏฐาน	อัมมานุ สติปัฏฐาน		
อานาปานาบรรพ	สุขเวทนา	รู้สภาพจิต	นิเวรณ ๕	ขันธ ๕	สติปัฏฐาน ๔
อิริยาปถบรรพ	ทุกขเวทนา		ขันธ ๕	อายตนะ ๑๒	สัมปธาน ๔
สัมปชัญญะบรรพ	อุเบกขาเวทนา		อายตนะ	ธาตุ ๑๘	อิทธิบาท ๔
ปฏิกุศลบรรพ			โพฆมงค์ ๗	อินทรีย ๒๒	อินทรีย ๕
มนสิการธาตุ			อริยสัจ ๔	อริยสัจ ๔	พละ ๕
นวสัทธิกบรรพ				ปฏิจสงฆุปาท ๑๒	โพฆมงค์ ๗
					มรรคมืองค์ ๘

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา และมีความสัมพันธ์สองทิศทางดังพุทธทาสจัดว่า ๗ ฌานย่อมไม่มีแก่คนไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่คนไม่มีฌาน ฌานและปัญญามีแก่บุคคลใด บุคคลนั้นย่อมอยู่ใกล้นิพพาน ในพระคถานี้ คำว่า “ฌาน” ก็คือ จิตตสิกขา ซึ่งหมายถึง สมถกรรมฐาน คำว่า “ปัญญา” ก็คือ ปัญญาสิกขา ซึ่งได้แก่ วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

การปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา มีข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บุคคลนั้นสามารถเข้าถึงความสุขสงบในชีวิตได้

พระปลัดสมภาร สมภาโร (๒๕๖๔) ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล พบว่า “หากบุคคลมีความเครียดสะสม ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน ๔) เป็นประจำทุกวันจะมีภาวะสุขภาพจิตดีขึ้น” วิปัสสนา

กรรมฐาน สร้างความสุข ลดภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้าได้ โดยงานวิจัยนี้ได้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑. ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต ๒. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิต และรูปแบบ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานในประเทศไทย ๓. ศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อสุขภาพจิตของบุคคล โดยวิจัยแบบผสมผสานประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลอง และการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสอบถามแบบวัดสุขภาพจิตในคนไทย เฉพาะ ๓ ด้าน คือ ๑. อาการทางกายเนื่องจากความผิดปกติทางจิต ๒. ภาวะซึมเศร้า ๓. ความวิตกกังวล เพื่อประเมินระดับสุขภาพจิตก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๗ คืน ๘ วัน ในกลุ่มตัวอย่าง ๕๐ คน พบว่า ค่าเฉลี่ยของภาวะสุขภาพจิตด้านอาการทางกายเนื่องจากความผิดปกติทางจิต และอาการวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.00๔$) และ ($p\text{-value} = 0.0๓๓$) ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับสุขภาพจิตด้านภาวะซึมเศร้า ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.๐๗๒$) แต่พบว่าไม่มีแนวโน้มลดลง ส่วนผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพจิตด้านอาการซึมเศร้าและอาการวิตกกังวลสูงถึงขั้นมีปัญหาสุขภาพจิต แต่หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ค่าคะแนนของภาวะสุขภาพจิตลดลงถึงเกณฑ์ปกติ ซึ่งแปลความหมายได้ว่า ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาสติโดยกำหนดรู้ในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม สติต่อเนื่องนำไปสู่ความสงบและความตั้งมั่นของจิต (สมาธิ) ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปัญญาที่มองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงว่า รูปและนามมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้นและดับไป (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่มีตัวตน และบังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ความรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ ทำให้จิตสงบ เกิดการปล่อยวาง (อุเบกขา) คลายความยึดมั่น ถ้อยมั่น มีปิติ มีภาวะสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน จึงมีหลักฐานเชิงประจักษ์พอสรุปได้ว่า หากบุคคลมีความเครียดสะสมในจิต ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน ๔) เป็นประจำทุกวัน จะได้รับคุณประโยชน์ คือ มีภาวะสุขภาพจิตดีขึ้น ดังนั้นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นองค์ความรู้ที่ควรนำมาใช้ในการส่งเสริมป้องกันและลดความตึงเครียดของภาวะสุขภาพจิตของบุคคล ซึ่งจะก่อเกิดประโยชน์ทั้งในบุคคลและสังคมไทย

อัญชลี จตุรานาน (๒๕๕๙) ได้ศึกษาเรื่องความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ พบว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการขำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงกาย) มี ๖ หมวดย่อยคือ หมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดมนสิการธาตุ และ หมวดนวลวิวลิกะ (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงเวทนา) (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงจิต) และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงธรรม) มี ๕ หมวดย่อยคือ หมวดนิเวรณั์ หมวดขันธ์ หมวดอายตนะ หมวดโพชนงค์ และหมวดสังขะ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะได้รับประโยชน์ในปัจจุบันคือ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงมากขึ้น ประโยชน์กายภาคหน้าคือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

กมลภาส ภูวานาธิพงศ์ และคณะ (๒๕๖๑) ได้ศึกษาโครงการสุขชีวิวิธีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้าน วัด โรงเรียน ได้จัดกลุ่มปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อโยธยารวิลเลจ รีสอร์ท จ.อยุธยา จำนวน ๓๔ คน พบว่า กิจกรรมสุขชีวิวิธีพุทธได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสวนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ พื้นที่สัปปายะทางสังคม และกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญาที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) สุขทางกาย (๒) สุขทางสังคม (๓) สุขทางจิตใจ และ (๓) สุขทางปัญญา โดยพบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากผลวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความสุขสงบในชีวิตได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ปฏิบัติต้องศึกษา ฝึกฝน พัฒนาตนเอง ชัดเกลาพฤติกรรม และดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ และมีปัญญา

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการปฏิบัติ เพื่อความสุข เพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อหนทางหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ตามแต่ความเพียร ความอดสาหะ ความสั่งสมธรรม ปฏิบัติของแต่ละบุคคล การปฏิบัติธรรม การภาวนา จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติ มีสติรู้เท่าทัน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีสัมปชัญญะ เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาความเปลี่ยนแปลง ของรูป ของเวทนา ของสัญญา และดูความเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นภายในจิต จิตปกติ ธรรมดาจะอยู่นิ่งตลอดไม่ได้ ย่อมมีความคิด เกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วพิจารณาน้อมเข้าสู่ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่อยู่ใน อำนาจบังคับบัญชา แม้แต่วิญญาณ ความรู้แจ้งทาง ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจก็ดี ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้ภาวนา ถือหลักการพิจารณายกเอาขั้นนี้ ทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแนวทางพิจารณาน้อมเข้าสู่ พระไตรลักษณ์ เพื่อการบรรลุธรรมผลนิพพานต่อไป

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เป็นเรื่องของการตีปัญหา ซับซ้อนของชีวิต เพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์นานาประการออกไป เพื่อสร้างความสุขให้ กับจิตใจ ร่างกาย เมื่อมีความสุข คุณภาพการดำเนินชีวิตจะดีขึ้น สมรรถภาพชีวิตจะ แข็งแรงแข็งแกร่งขึ้น เป็นการเริ่มต้นในการปลดเปลื้องตัวเราให้พ้นจากความเคยชินของ ตัวเรา เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรา เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เรามี ของดีที่มีคุณค่าอยู่แล้ว คือ สติสัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมี คุณค่าแก่ชีวิตหาประมาณมิได้ *วิปัสสนากรรมฐาน* เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ใน ตัวเรา เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่ พระพุทธเจ้าทรงกระทำมา และได้เผยแผรให้หมู่พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาปฏิบัติ ตลอดมาอย่างยาวนาน

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๘). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ ๙). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๖). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กมลาค ภูวนาธิพงษ์ และคณะ. (๒๕๖๑). *โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้าน วัด โรงเรียน. รายงานวิจัย*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูปฐมภวนาจารย์ และ กมลาค ภูวนาธิพงษ์. (๒๕๖๓). *ความสัมพันธ์วิปัสสนากรรมฐานกับหลักไตรสิกขา. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ๕(๓), ๖๓๑-๖๔๓*

พระราชปรีดีศักดิ์, ศ.ดร. (๒๕๖๐). *กรรมฐานในพระพุทธศาสนา. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๔(๒), ๑๑.*

อัญชลี จตุรานน. (๒๕๕๙). *ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ๗(๒), ๗๒.*

พระปลัดสมภาร สมภาโร. (๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๔). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล. เดลินิวส์. <https://www.dailynews.co.th/education/๘๔๘๗๖๒/>*

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (๒๑ มีนาคม ๒๕๖๔). *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์. <https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/>*







แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการเข้า ปฏิบัติปริวาสกรรม ของวัดพุทธออรากอนใน สหรัฐอเมริกา

พระครูวัชรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง),^{a*} สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง,^b
กมลาศ ภูวนาธิพงษ์^b

^a Wat Buddha Oregon 8360 David Lane SE., Turner, OR 97392,

^b Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

* Author for correspondence email; ssingthong@yahoo.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์และเสนอแนวทางพัฒนาศักยภาพ การปฏิบัติงานของพระธรรมทูตและการเข้าปฏิบัติปริวาสกรรมวัดพุทธออเรกอนใน สหรัฐอเมริกา วิจัยเชิงผสานวิธี เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมิน แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง การเสวนากลุ่มย่อย กลุ่มตัวอย่าง ได้ พระธรรมทูต จำนวน ๒๑๐ รูป และ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๓๐ รูปหรือคน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ๑) ศักยภาพการปฏิบัติงานพระธรรมทูตภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยระดับคะแนนด้านจิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุดและความพึงพอใจ ต่อโครงการปฏิบัติปริวาสกรรมอยู่ในระดับมาก ๒) แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต ด้วยการจัดปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธออเรกอน พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ ในการจัดปฏิบัติปริวาสกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต ได้แก่ (๑) ด้านเนื้อหาการ ฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติของหลักสูตรปริวาสกรรม (๒) ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเนื้อหาเสริมความรู้ (๓) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอยู่ปริวาสกรรม (๔) ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดปริวาสกรรม (๕) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดปริวาสกรรม (๖) ด้านระบบบริหารจัดการหลักสูตรปริวาสกรรม (๗) ด้านแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ

คำสำคัญ: การพัฒนาศักยภาพ, ศักยภาพการปฏิบัติงาน, พระธรรมทูต

Abstract

The research's purpose was to analyze and propose guidelines for the development of Buddhist Dhammaduta Bhikkhus and the Parivāsakamma retreat at Oregon Buddhist Temple

in the United States of America. The research methods were mixed method. The research tools were assessment forms, structured-interview and focus discussion. The sample consisted of 200 Buddhist Dhammaduta Bhikkhus and 10 key informants. Data analysis involved percentages, averages, standard deviations, and content analysis. The results shown that 1) the overall performance potential of Buddhist Dhammaduta Bhikkhus was at a high level, with the scores for emotional aspect being the highest level and additionally, satisfaction with the parivāsakamma practice project was at a high level 2) guidelines for the development of Buddhist Dhammaduta Bhikkhus through the Parivāsakamma retreat at Oregon Buddhist Temple found that factors contributing to success in Implementing the parivāsakamma retreat for the development of Buddhist Dhammaduta Bhikkhus potential included supplementary knowledge content (a) Training content and practice of the the parivāsakamma course (b) Vipassana meditation practice and supplementary knowledge content (c) Target group of the parivāsakamma retreat (d) Environment in organizing the parivāsakamma retreat (e) Facilities that facilitate the organization of excursions (f) Parivāsakamma curriculum management system (g) Guidelines for practicing Vipassana meditation and supplementary knowledge content to develop potential.

Keywords: Potential development, Operational potential, Buddhist Dhammaduta Bhikkhus

บทนำ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ผลิตพระธรรมทูตสายต่างประเทศเพื่อปฏิบัติหน้าที่หลักของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ โดยได้จัดให้มีการฝึกอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ เมื่อพระสงฆ์ไทยไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่างแดนมากขึ้น จึงเริ่มมีการฝึกอบรมเป็นรูปธรรมอย่างจริงจังอีกครั้งหนึ่ง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์ใกล้เคียงกันในการดำเนินงานคือ ๑) เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตให้มีความรู้ความสามารถ จริยวัตรอันงดงาม และความมั่นใจในการปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศยิ่งขึ้น ๒) เพื่อเตรียมพระธรรมทูต ผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมส่งไปต่างประเทศ ๓) เพื่อสนองงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศของคณะสงฆ์ไทย

จากทบทวนวรรณงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต และความสำคัญของการอยู่ปรีวาสกรรมของพระสงฆ์ เช่น พระมหาสุริยา วรเมธี และคณะ (๒๕๕๑) ได้ศึกษาแนวคิดและหลักการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา พบว่าพระธรรมทูตยังไม่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของประเทศที่ตนไปเผยแผ่ดีพอ ทำให้การสื่อสารกับคนในประเทศนั้นได้ไม่เต็มที่ควรด้านองค์กรสงฆ์ที่มีส่วนในการดูแลพระธรรมทูตยังไม่เข้มแข็งพอ จึงให้การสนับสนุนและดูแลได้ไม่ทั่วถึง พระสมบุรณ์ ธนิสสุโร (พวงศรี) (๒๕๖๑) ผลการศึกษาพบว่า ภิกษุต้องสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตของตนเองก่อน ด้วยการอยู่ปรีวาสกรรม เพราะปรีวาสกรรมทำให้ภิกษุนั้นลดมานะ ทิฎฐิ ทำให้จิตผ่องใส จากประเด็นปัญหาและอุปสรรคการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างแดนข้างต้นนั้น ดังเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น พระธรรมทูตยังไม่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของประเทศที่ตนไปเผยแผ่ดีพอ ทำให้การสื่อสาร

กับคนในประเทศนั้นได้ไม่เท่าที่ควร แม้ปัจจุบันจะมีหลายหน่วยงานที่กำลังดูแลโดยตรง แต่ก็ยังครอบคลุมได้ไม่ทั่วถึง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการเผยแผ่พระศาสนา ด้วยความสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มีต่อมวลมนุษยชาติ พระธรรมทูตจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการขับเคลื่อนกงล้อแห่งธรรมให้กระจายไปอยู่ทั่วทุกมุมโลก การที่จะปฏิบัติภารกิจอันสำคัญยิ่งนี้ให้เกิดผลสำเร็จได้นั้น

ผู้วิจัยในฐานะพระธรรมทูตและเจ้าอาวาสวัดพุทธออเรกอน ได้โครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปฏิบัติปริวาสกรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา เพื่อพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตอย่างต่อเนื่อง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและที่มาปัญหาดังกล่าว จึงสนใจศึกษาสภาพการปฏิบัติงานและศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตไทย เพื่อเสนอแนวทางพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตและการเข้าปฏิบัติปริวาสกรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกาต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นแบบผสมวิธี โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สภาพการปฏิบัติงาน ศักยภาพและทักษะการเผยแผ่ของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ หลักการอยู่ปริวาสกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนี้

๑. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระธรรมทูตสายต่างประเทศปฏิบัติงานในประเทศไทย สหรัฐอเมริกา สังกัดสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา จำนวน ๒๑๐ รูป คำนวณจากตารางครีชีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ ๙๕ จากจำนวนพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา ทั้งหมดจำนวน ๔๕๙ รูป : ข้อมูลปี ๒๕๖๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา และด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๓๐ รูปหรือคน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ดำเนินการสร้างเครื่องมือเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้

๑) แบบสอบถาม เพื่อสำรวจเกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันและปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา ความต้องการและความจำเป็นในการปฏิบัติปรีชาธรรม และความคิดเห็นต่อการปฏิบัติปรีชาธรรมมา

๒) สร้างแบบสอบถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ แบ่งเป็น ๓ ตอน ได้แก่ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการประเมินตนเอง ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปรีชาธรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา

๓) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item consistency: IOC) = ๐.๘๐ แล้วนำไปทดลองใช้ Tryout จำนวน ๓๐ ชุด ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = .๙๗๐

๔) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ได้แก่ แนวคำถามประเด็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการจัดโครงการปฏิบัติปรีชาธรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา

๕) การเสวนากลุ่มย่อย ได้แก่ ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการจัดโครงการปฏิบัติปรีชาธรรมวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกา

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวางแผนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลงพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เนื้อหาที่ได้มีความครบถ้วนและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง แจกแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและจัดเสวนากลุ่มย่อยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์เกี่ยวกับ สภาพปัจจุบัน ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงาน ศักยภาพของพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา และวิเคราะห์ประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-distribution) และค่าสถิติการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution) และการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย

๑. ผลวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๒๑๐ รูป ประกอบด้วย ช่วงอายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางโลก ระดับการศึกษาทางพระปริยัติ (แผนกธรรม) ระดับการศึกษาทางพระปริยัติ (แผนกบาลี) กิจกรรมหลัก ตำแหน่งในวัด การเข้าร่วมปรีวาสกรรม ฐานะในการเข้าร่วมปรีวาสกรรม จำนวนครั้งในการเข้าร่วมปรีวาสกรรมและแบบของปรีวาสกรรมที่เข้าร่วม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๖๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔๐ รองลงมาเป็นมีอายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี จำนวน ๖๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๕๐ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนพรรษาอยู่ในระหว่าง ๒๑-๓๐ พรรษา จำนวน ๗๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๒๐ รองลงมาเป็นระหว่าง ๓๑-๔๐ พรรษา จำนวน ๔๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๐ และส่วนใหญ่มีประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูตน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๔ ปี จำนวน ๑๐๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาทางโลกมากที่สุด คือ ระดับปริญญาตรี จำนวน ๔๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมาเป็นระดับปริญญาโท จำนวน ๖๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาพระปริยัติ (แผนกธรรม) มากที่สุด คือ ระดับนักธรรมเอก จำนวน ๑๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๘๐ และจบการศึกษาจบการ

ศึกษาพระปริยัติ (แผนกบาลี) มากที่สุดคือ ระดับ ป.ธ. ๔-๖ จำนวน ๕๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๖ ส่วนใหญ่มีภิกษุกรรมเป็นนักธรรมทูต จำนวน ๑๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๖๐ ส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นอื่น ๆ ได้แก่ พระลูกวัด พระอาจารย์สอนนักเรียน หัวหน้าสงฆ์ ประธานสงฆ์ จำนวน ๘๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๔๐ และรองลงมาเป็นตำแหน่งเจ้าอาวาส จำนวน ๗๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓๐ ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมปรีวาสนกรรม จำนวน ๑๗๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘๖ โดยส่วนใหญ่เข้าร่วมปรีวาสนกรรมในฐานะพระลูกกรรม จำนวน ๑๑๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๗๐ ส่วนใหญ่เข้าร่วมปรีวาสนกรรมตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป จำนวน ๑๐๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๐ และส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมปรีวาสนกรรมแบบสุทธันตปรีวาสน จำนวน ๑๔๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๙๐

ตารางที่ ๑ ค่าเฉลี่ยของอายุ พรรษา และประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต (n = ๒๑๐)

ข้อมูลทั่วไป	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย(x)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
อายุ (ปี)	๒๘	๘๔	๕๔	๑๑.๒๖
พรรษา (พรรษา)	๓	๖๒	๒๙	๑๒.๒๓
ประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต (ปี)	๐	๕๐	๑๔	๑๐.๑๖

จากตารางที่ ๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ ๕๔ ปี โดยมีอายุน้อยที่สุด คือ ๒๘ ปี และอายุมากที่สุด คือ ๘๔ ปี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนพรรษาเฉลี่ยเท่ากับ ๒๙ พรรษา โดยมีจำนวนพรรษาน้อยที่สุด คือ ๓ พรรษา และจำนวนพรรษามากที่สุด คือ ๖๒ พรรษา และกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูตเฉลี่ยเท่ากับ ๑๔ ปี

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของปัจจัยหลักในการมาเข้าปรีวาส (n = ๒๑๐)

ปัจจัยหลักในการมาเข้าปรีวาส	จำนวน (รูป)	ร้อยละ
ต้องการชำระศีลให้บริสุทธิ์	๘๒	๓๙.๐๐
ต้องการมาปฏิบัติกรรมฐาน	๖๔	๓๐.๕๐
ต้องการมาศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม	๒๒	๑๐.๕๐
ทุกปัจจัย	๑๕	๗.๑๐
ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ มาช่วยงาน มาตามพระธรรมวินัย	๑๘	๘.๖๐
ไม่มีปัจจัยใดเพราะยังไม่เคยเข้าปรีวาส	๙	๔.๓๐

จากตารางที่ ๒ พบว่า ปัจจัยหลักที่กลุ่มตัวอย่างมาเข้าปรีวาสมากที่สุด คือ ต้องการชำระศีลให้บริสุทธิ์ จำนวน ๘๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๐๐ รองลงมา คือ ต้องการมาปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน ๖๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๕๐

๒. ผลการทดสอบสมมติฐาน

ในส่วนนี้ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐาน “ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีผลต่อการพัฒนาพระธรรมทูตแตกต่างกัน” โดยใช้สถิติ Independent t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม และใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า ๒ กลุ่ม ดังตารางที่ ๑๔

ตารางที่ ๓ ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตจำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตัวแปรตาม	การพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต									
	องค์ประกอบ กายภาพ		องค์ประกอบ สติปัญญา		องค์ประกอบ จิตตภาพ		องค์ประกอบ ปัญญากายภาพ		รวม	
	F/t-test	Sig.	F/t-test	Sig.	F/t-test	Sig.	F/t-test	Sig.	F/t-test	Sig.
อายุ	๐.๖๙๙	๐.๖๒๕	๑.๑๑๔	๐.๓๕๔	๑.๖๑๐	๐.๑๕๙	๑.๔๐๕	๐.๒๒๔	๑.๑๑๔	๐.๓๕๕
จำนวนพรรษา	๑.๗๒๖	๐.๑๓๐	๑.๐๘๑	๐.๓๗๒	๓.๘๖๓	๐.๐๒๒**	๔.๐๗๕	๐.๐๒๒**	๔.๒๗๐	๐.๐๐๑**
ประสบการณ์ เกี่ยวกับ พระธรรมทูต	๑.๓๗๖	๐.๑๗๐	๒.๐๒๙	๐.๐๕๔*	๑.๗๕๐	๐.๐๘๒	๒.๑๑๘	๐.๑๓๕*	๒.๒๖๙	๐.๐๒๔*
ระดับการศึกษา ทางโลก	๑.๔๔๔	๐.๒๑๐	๑.๓๖๒	๐.๒๔๐	๑.๑๐๘	๐.๓๕๘	๒.๐๙๒	๐.๐๖๘	๑.๖๐๙	๐.๑๖๐
ระดับการศึกษา ทางพระปริยัติ (แผนกธรรม)	๑.๗๓๐	๐.๑๖๒	๑.๑๓๔	๐.๓๓๗	๐.๒๑๖	๐.๘๘๖	๒.๒๕๙	๐.๐๘๓	๑.๐๒๓	๐.๓๘๔
ระดับการศึกษา ทางพระปริยัติ (แผนกบาลี)	๒.๕๑๑	๐.๐๖๐	๑.๔๑๘	๐.๒๓๙	๐.๖๒๘	๐.๕๙๘	๐.๙๙๙	๐.๓๙๔	๒.๓๙๒	๐.๐๗๐
กิจกรรมหลัก	๐.๗๗๑	๐.๕๖๔	๐.๗๓๕	๐.๔๘๗	๐.๔๔๐	๐.๗๗๙	๐.๔๑๑	๐.๘๐๑	๑.๐๐๘	๐.๔๐๔
ตำแหน่งในวัด	๒.๒๗๘	๐.๐๘๑	๔.๑๘๖	๐.๐๑๓*	๓.๓๑๒	๐.๐๒๒*	๑.๒๑๖	๐.๓๐๕	๓.๒๖๖	๐.๐๒๓*
เคยเข้าร่วมงาน ปฐกฐกรรม หรือไม่	๒.๔๒๘	๐.๐๒๑*	๒.๑๐๗	๐.๐๓๖*	๑.๖๒๓	๐.๐๖๗	๑.๗๑๖	๐.๐๙๔	๒.๑๐๗	๐.๐๓๖*
ฐานะใน การเข้าร่วม ปฐกฐกรรม	๓.๙๙๖	๐.๐๐๔*	๐.๕๒๔	๐.๗๑๙	๒.๐๘๕	๐.๐๘๔	๑.๑๕๙	๐.๓๓๐	๑.๙๔๘	๐.๑๐๔

จากตารางที่ ๓ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนพรรษา ประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต ตำแหน่งในวัดและการเข้าร่วมงานปริวาสกรรมแตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยของการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต พบว่า

องค์ประกอบกายภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเข้าร่วมงานปริวาสกรรม และฐานะในการเข้าร่วมปริวาสกรรมแตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยองค์ประกอบศีลภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต ตำแหน่งในวัดและการเข้าร่วมงานปริวาสกรรมแตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕

องค์ประกอบจิตตภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนพรรษาและตำแหน่งในวัดแตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕

องค์ประกอบปัญญาภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนพรรษาและ ประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต แตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕

ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างจะมีผลต่อศักยภาพพระธรรมทูตต่างกัน ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพพระธรรมทูต จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

๓. ผลวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบระหว่างระดับความสำคัญของสมรรถนะ และการประเมินตนเอง

จากคะแนนระดับความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการประเมินตนเองโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์แบบ Matrix เพื่อหาข้อที่มีระดับความสำคัญสูงและมีผลคะแนนการประเมินต่ำในแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

๑) องค์ประกอบกายภาพนา บุคลิกภาพ และภาพลักษณ์ความเป็นพระไทย ด้านจัดกิจกรรมทางศาสนาและงานพิธี รวมถึงจัดการสอนวัฒนธรรมและภาษาไทยได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

จุดอ่อนที่สำคัญ	จุดแข็งที่สำคัญ
จุดอ่อน	<p>สามารถเข้าร่วมกิจกรรมงานพิธีทางศาสนา ประเพณีและวันสำคัญได้</p> <p>สามารถจัดอบรมและสอนวิปัสสนากรรมฐานได้</p> <p>สามารถจัดทำสื่อเผยแพร่ธรรมะได้</p> <p>สามารถจัดการบรรพชาและอุปสมบทได้</p> <p>สามารถดำเนินสร้างหลักสูตรต่าง ๆ สำหรับโรงเรียนพุทธศาสนาและภาษาไทยที่เหมาะสมได้</p> <p>มีความรู้ในด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะการสื่อสารออนไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการเผยแพร่พุทธศาสนาให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้</p>

สูง
คะแนนประเมินตนเอง
ต่ำ

ต่ำ

คะแนนประเมินตนเอง

สูง

ภาพที่ ๑ ตาราง Matrix เปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองในองค์ประกอบกายภาพนา บุคลิกภาพ และภาพลักษณ์ความเป็นพระไทย ด้านจัดกิจกรรมทางศาสนาและงานพิธี รวมถึงจัดการสอนวัฒนธรรมและภาษาไทยได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

จากภาพที่ ๑ พบว่า ไม่มีเรื่องที่เป็นจุดอ่อนสำคัญ ซึ่งหมายถึง เรื่องที่มีระดับความสำคัญมากที่มีระดับคะแนนประเมินตนเองในระดับต่ำ ต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพในเรื่องนั้นเป็นเรื่องเร่งด่วนก่อน มีเพียงจุดแข็งโดยพบว่า จุดแข็งที่สำคัญ คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมงานพิธีทางศาสนา ประเพณีและวันสำคัญได้

๒) องค์ประกอบสี่เหลี่ยม ทักษะชำนาญที่จำเป็นด้านบริหารงานวัดไทย
ในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดอ่อนที่สำคัญ	จุดแข็งที่สำคัญ	สูง
สามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้	มีความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์วัฒนธรรมและกฎหมายของประเทศที่จะไปเผยแผ่	สูง
สามารถสื่อสารและเจรจากับศาสนิกชน ในระบบบาทพระธรรมทูตในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	สามารถแสดงหลักการสร้างและพัฒนาวัดไทยในต่างประเทศได้	คะแนนประเมินตนเอง
จุดอ่อน	บริหารจัดการวัดเพื่อรักษาความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยในบริเวณวัดได้	ต่ำ
ต่ำ	ปฏิบัติงานธุรการและเลขานุการวัดได้	สูง
	จุดแข็ง	

ภาพที่ ๒ ตาราง Matrix เปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองในองค์ประกอบสี่เหลี่ยมทักษะชำนาญที่จำเป็นด้านบริหารงานวัดไทยในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากภาพที่ ๒ พบว่า มีเรื่องที่เป็นจุดอ่อน ซึ่งหมายถึง เรื่องที่มีระดับความสำคัญมากที่มีระดับคะแนนประเมินตนเองในระดับต่ำ ต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพในเรื่องนั้นเป็นเรื่องเร่งด่วนก่อน ๒ ประเด็น ได้แก่ ๑) สามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้ ๒) สามารถสื่อสารและเจรจากับศาสนิกชนในระบบบาทพระธรรมทูตในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๓) องค์ประกอบจิตตภาวนา ที่คนคิดด้านอภิมและสอนพระพุทธศาสนา ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

จุดอ่อนที่สำคัญ	<p>จุดแข็งที่สำคัญ</p> <p>มั่นใจในคุณค่าความดีงาม ความประเสริฐของพระพุทธศาสนาหรือพุทธธรรม ยืนหยัดในความประพฤติตามหลักพระธรรมวินัยโดยไม่หวั่นไหวไปตามสภาพสังคมของดินแดนที่ไปเผยแผ่</p> <p>มีความมั่นคงทางจิตใจ และมีคุณธรรมประจำตน อดทนอดกลั้น เสียสละ</p>	สูง
จุดอ่อน	<p>มีอุดมการณ์ที่จะไปเผยแผ่เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนในประเทศนั้น ๆ ความสนใจในการเผยแผ่หรือสื่อพระธรรมคำสอนทั้งปริยัติและปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวิปัสสนากรรมฐาน และด้านพิธีกรรมต่าง ๆ</p> <p>ประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อให้ศาสนิกชนในประเทศที่ไปเผยแผ่ มีหลักธรรมคำสอนเป็นที่พึ่งทางใจ</p>	
ต่ำ	คะแนนประเมินตนเอง	สูง

ภาพที่ ๓ ตาราง Matrix เปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองในองค์ประกอบจิตตภาวนาที่คนคิดด้านอภิมและสอนพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

จากภาพที่ ๓ พบว่า ไม่มีเรื่องที่เป็นจุดอ่อนสำคัญ ซึ่งหมายถึง เรื่องที่มีระดับความสำคัญมากที่มีระดับคะแนนประเมินตนเองในระดับต่ำ ต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพในเรื่องนั้นเป็นเรื่องเร่งด่วนก่อน มีเพียงจุดแข็งโดยพบว่า จุดแข็งที่สำคัญ คือ มั่นใจในคุณค่าความดีงาม ความประเสริฐของพระพุทธศาสนาหรือพุทธธรรม

๔) องค์ประกอบปัญญาภาวนา ความรู้ความเข้าใจในงานพระธรรมทูตด้านบริหารยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศได้

จุดอ่อนที่สำคัญ	จุดแข็งที่สำคัญ
จุดอ่อน	ฝึกฝนเจริญจิตภาวนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้อย่างน่าเลื่อมใสศรัทธา แสดงแนวคิดและหลักการของพระธรรมทูตได้ เข้าใจพระพุทธศาสนาในสังคัมภรณสมัยและแนวคิดหลักการศาสนสัมพันธ์ กำหนดแผนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกตามยุทธศาสตร์ได้ มีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้สามารถปรับประยุกต์พระธรรมคำสอนได้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของโลก

ต่ำ

คะแนนประเมินตนเอง

สูง

สูง

คะแนนประเมินตนเอง

ต่ำ

จุดแข็ง

ภาพที่ ๔ ตาราง Matrix เปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองในองค์ประกอบปัญญาภาวนาความรู้ความเข้าใจในงานพระธรรมทูตด้านบริหารยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศได้

จากภาพที่ ๔.๔ พบว่า ไม่มีเรื่องที่เป็นจุดอ่อนสำคัญ ซึ่งหมายถึง เรื่องที่มีระดับความสำคัญมากที่มีระดับคะแนนประเมินตนเองในระดับต่ำ ต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพในเรื่องนั้นเป็นเรื่องเร่งด่วนก่อน มีเพียงจุดแข็งโดยพบว่า จุดแข็งที่มีการประเมินตนเองสูงที่สุด ได้แก่ ฝึกฝนเจริญจิตภาวนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้อย่างน่าเลื่อมใสศรัทธา

จากผลการวิเคราะห์ Matrix เปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์ประกอบ สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะในโครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติปรีชากรรมของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา ได้ดังนี้

๑) องค์ประกอบกายภาวนา บุคลิกภาพและภาพลักษณ์ความเป็นพระไทย ด้านจัดกิจกรรมทางศาสนาและงานพิธี รวมถึงจัดการสอนวัฒนธรรมและภาษาไทยได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน โดยหัวข้อที่ใช้ในการอบรมได้แก่ ความรู้ในด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะการสื่อสารออนไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้

๒) ในองค์ประกอบศีลภาวนา ทักษะชำนาญที่จำเป็นด้าน-บริหารงานวัดไทย ในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหัวข้อที่ใช้ในการอบรมได้แก่ ๑) สามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้ ๒) สามารถสื่อสารและเจรจากับศาสนิกชน ในฐานะบทบาทพระธรรมทูตในสถานการณ์

๓) องค์ประกอบจิตตภาวนา ทศนคติด้านอบรมและสอนพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน โดยหัวข้อที่ใช้ในการอบรมได้แก่ มีอุดมการณ์ที่จะไปเผยแผ่เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนในประเทศนั้น ๆ

๔) องค์ประกอบปัญญาภาวนา ความรู้ความเข้าใจในงานพระธรรมทูตด้านบริหารยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศได้ โดยหัวข้อที่ใช้ในการอบรมได้แก่ กำหนดแผนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกตามยุทธศาสตร์ได้

๔. การวิเคราะห์ความคิดเห็นต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกา ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของระดับความสำคัญของโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกา

ด้าน	x	S.D.	ความหมาย
ความคิดเห็นต่อการเข้าปริวาสกรรม	๔.๑๐	.๗๘	มาก
ความคิดเห็นต่อเนื้อหาและการสอนวิปัสสนากรรมฐาน	๔.๑๔	.๗๖	มาก
ความคิดเห็นต่อการเข้าปริวาสกรรม	๓.๗๘	.๙๘	มาก
ความคิดเห็นต่อเนื้อหาและการสอนวิปัสสนากรรมฐาน	๓.๗๙	.๙๓	มาก
โดยรวม	๓.๗๙	.๙๑	มาก

* มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนความพึงพอใจต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกาอยู่ในระดับมาก (= ๓.๗๙, S.D. = ๐.๙๑)

๕. แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตด้วยการจัดปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธอเวกอน

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการจัดปฏิบัติปริวาสกรรมนำไปสู่แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตด้วยการจัดปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกา ๖ ด้าน

๑) ด้านเนื้อหาการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติของหลักสูตรปริวาสกรรม ได้แก่ ความรู้ความแตกฉานในหลักพุทธธรรม มีความสามารถทักษะและวิธีการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้ ได้แก่ ความรู้ด้าน
วิปัสสนากรรมฐานและ แดกฉานด้านหลักธรรม และภาษาต่างประเทศ

๓) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอยู่ปริวาสกรรม ได้แก่ พระธรรมทูตมาร่วม
กันทำสังฆกรรมและฆราวาสที่สนใจมาปฏิบัติธรรมร่วมกับพระธรรมทูต

๔) ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดปริวาสกรรม ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการ
จัดปริวาสกรรมตามแนวสัปปายะ ๗

๕) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดปริวาสกรรม ได้แก่ สถานที่
สัปปายะที่จิตใจและเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมจึงต้องมีความร่มรื่น สะอาด อาหารปลอดภัย
บุคคลเป็นกัลยาณมิตร และมีผู้นำธรรมหรือพระวิปัสสนาจารย์ที่มีวิธีการสอนธรรม สู่วิถี
การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น

๖) ด้านระบบบริหารจัดการหลักสูตรปริวาสกรรม ได้แก่ ระบบบริหารจัดการ
หลักสูตรปริวาสกรรม หรือเรียกว่า การจัดการงาน มีการบริหาร จัดการที่ดีเป็นไปอย่าง
ความสันติสุขของคนในวัด กล่าวคือ ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก และส่งเสริมให้
พระธรรมทูตมีความรู้ในเรื่องกรรมฐานมากขึ้น ควรมีการกำหนดรูปแบบเป้าหมายให้
ชัดเจน จากหน่วยงานกลาง และประชาสัมพันธ์ให้กับวัด

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

พระธรรมทูตส่วนใหญ่ให้ระดับความสำคัญขององค์ประกอบจิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด (= ๔.๓๓) ขณะที่องค์ประกอบอื่น ได้แก่ องค์ประกอบกายภาวนา องค์ประกอบศีลภาวนา และองค์ประกอบปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก (= ๓.๙๓, ๓.๘๒ และ ๔.๑๕ ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างให้คะแนนการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์ประกอบอยู่ในระดับมาก (= ๔.๐๕, ๓.๖๒, ๓.๔๔ และ ๓.๘๓ ตามลำดับ)

นอกจากนี้แล้วพระธรรมทูตให้คะแนนของระดับความสำคัญและความพึงพอใจต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธออรอกอน ในสหรัฐอเมริกาอยู่ในระดับมาก ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนพรรษา ประสบการณ์เกี่ยวกับพระธรรมทูต ตำแหน่งในวัดและการเข้าร่วมงานปริวาสกรรมแตกต่างกัน มีการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผลวิจัยเชิงคุณภาพยังพบว่า สภาพปฏิบัติงานของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา “จุดแข็ง” คือ มีสถานที่พร้อม มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านกรรมฐาน และมีพุทธบริษัททั้ง ๔ สนับสนุนกิจกรรมต่อเนื่อง “จุดอ่อน” คือ บุคลากรหรือพระธรรมทูตยังไม่มี ความแตกต่างในด้านหลักธรรมและหลักภาษา และขาดการติดตามประเมินผลไม่ต่อเนื่อง “โอกาส” คือ สามารถพัฒนาเทคนิคและวิธีการเผยแผ่ที่หลากหลายได้พัฒนาและทำความเข้าใจหลักธรรมและหลักภาษา มีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง “อุปสรรค” คือ ความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม และสร้างแรงจูงใจในใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานของพระธรรมทูตไทย การพัฒนาพระธรรมทูตให้มีศักยภาพในการเผยแผ่ ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาให้พระธรรมทูตมีความรู้ทั้งในพุทธศาสตร์และศาสตร์สมัยใหม่

นอกจากนี้ยังพบปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการจัดปฏิบัติปริวาสกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตในการจัดโครงการปฏิบัติปริวาสกรรม

ใน ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านเนื้อหาการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติของหลักสูตรปริญญาธรรม ๒) ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้ ๓) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอยู่ปริวาสกรรม ๔) ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดปริวาสกรรม ๕) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดปริวาสกรรม ๖) ด้านระบบบริหารจัดการหลักสูตรปริญญาธรรม ๗) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ

จากผลการวิจัย พบว่า พระธรรมทูตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้คะแนนระดับความสำคัญขององค์ประกอบจิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่องค์ประกอบอื่น ได้แก่ องค์ประกอบกายภาวนา องค์ประกอบสติภาวนา และองค์ประกอบปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก และกลุ่มตัวอย่างให้คะแนนการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์ประกอบอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นศักยภาพของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา ที่ให้ความสำคัญด้านการพัฒนาด้านจิตภาวนามากที่สุด และด้านปัญญาภาวนารองลงมา นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่างพระธรรมทูตให้คะแนนของระดับความสำคัญ สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระศาสนา ดังที่ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (๒๕๔๓) แสดงทัศนะว่า พระธรรมทูตนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องประพฤติปฏิบัติตนดำรงมั่นอยู่ในวิธีการ ประกาศพระศาสนาของพุทธสาวก ๖ ประการ คือ ๑) ไม่ตำหนิไม่ติเตียนใคร ๑) ไม่เบียดเบียนใคร ๓) สारวมระวัง เครื่องครัดต่อพระวินัย พุทธบัญญัติแต่ไม่ใช่เคร่งเครียด ๔) ไม่เป็นคนเห็นแก่ปากแกท้อง ไม่เป็นคนเห็นแก่กิน ยึดถือคำพังเพยว่า “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน” ๕) ยินดีพอใจอยู่ ณ สถานที่สงบสงัด ๖) มีความขยันหมั่นเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา

นอกจากนี้แล้วจากผลความพึงพอใจต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธออเร곤ในสหรัฐอเมริกาอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า การเข้าอยู่ปริวาสกรรมมีสำคัญอย่างยิ่ง ถือปฏิบัติสืบทอดตามพระธรรมวินัยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “ปริวาส” นี้มีมาแต่สมัยพุทธกาล เป็นชื่อของสังฆกรรมประเภทหนึ่งที่สงฆ์จะพึงกระทำเพื่อการอยู่ชุดใช้ เรียกสามัญว่า

“การอยู่กรรม” เรียกรวมกันว่า “ปริวาสกรรม” เป็นระเบียบปฏิบัติสำหรับภิกษุที่ต้องอาบัติ “สังฆาทิเสส” แล้วปกปิดไว้ ทั้งที่เกิดโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพื่อเป็นการชำระศีลให้บริสุทธิ์ โดยมีสมเด็จพระสังฆราชเจ้าเป็นพระศาสดา พระองค์ทรงหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิงด้วยวิธีปฏิบัติสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อันอุบายในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา โดยได้มีงานวิจัยที่ได้วิเคราะห์คุณค่าของการเข้าอยู่ปริวาสกรรมของพระสงฆ์ในปัจจุบัน ดังเช่น พระอภิสิทธิ์ อภิสิทธิ์โก (อ่อนคำ) (๒๕๖๑) ผลการวิจัยพบว่า การเข้าปริวาสกรรมของคณะสงฆ์มีคุณค่าหลายประการ ได้แก่

- ๑) คุณค่าต่อพระสงฆ์ การเข้าปริวาสกรรมมีคุณค่าต่อพระสงฆ์ผู้ต้องอาบัติหนักคืออาบัติสังฆาทิเสส ที่จะได้ออกาสในการชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ด้วยการเข้าปริวาสกรรม
- ๒) คุณค่าต่อสังคม การเข้าปริวาสกรรมของวัดหรือสำนักที่จัดงานแต่ละครั้งต้องใช้ทุนทรัพย์มาก ทุนที่เป็นเงินหรือปัจจัยต่าง ๆ และทุนที่เป็นบุคลากรทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่จะต้องร่วมแรงร่วมใจกันจัดงานเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทำให้วัดและบ้านเกิดความสามัคคีปรองดองกัน ร่วมกันทำงานและร่วมกันแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
- ๓) คุณค่าด้านการศึกษา การจัดงานเข้าปริวาสกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งเรียนรู้ในด้านพระธรรมวินัยและเรียนรู้ในเรื่องของขบวนการจัดงาน การทำงานร่วมกันระหว่างวัดและชุมชน
- ๔) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ การจัดงานเข้าปริวาสกรรมทำให้เกิดการหมุนเวียนของระบบเศรษฐกิจในงานเข้าปริวาสกรรมแต่ละแห่งมีการมาตั้งร้านจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นเช่นร้านขายเครื่องอัฐบริวารของพระสงฆ์ ร้านขายสินค้าเบ็ดเตล็ด ตลอดถึงชุมชนได้นำสินค้าที่มีในชุมชนมาฝากขายแก่ผู้ที่มาร่วมงาน มาทำบุญแต่ละวันด้วย

ข้อเสนอแนะประเด็นการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตที่ประเด็นสำคัญ ได้แก่

- ๑) ความรู้ในด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะการสื่อสารออนไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้
- ๒) การสามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ เช่น สมัชชาสงฆ์ในสหรัฐอเมริกา ควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์และถ่ายทอดแผนกลยุทธ์สู่การปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๓๘). *บทบาทและหน้าที่ของพระธรรมทูตในต่างแดน*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมบุรณ์ ธนิสสร (พวงศรี). (๒๕๖๑). *ศึกษาการอยู่ปรีวาสกรรมที่มีผลต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากาวนา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอภิสิทธิ์ อภิสิทธิ์โก (อ่อนคำ). (๒๕๖๑). *การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการเข้าอยู่ปรีวาสกรรมของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุดร เขียวอ่อน และคณะ. (๒๕๖๑). *รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุริยา วรเมธีและคณะ. (๒๕๕๑). *แนวคิดและหลักการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา*. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยาลัยพระธรรมทูต. (๒๘ มกราคม ๒๕๕๖). *ความเป็นมาการฝึกอบรมพระธรรมทูต*. http://www.odc.mcu.ac.th/?page_id=๓๕
- วิทยาลัยพระธรรมทูต. (๒๘ มกราคม ๒๕๕๖). *เปิดรับสมัครนิสิตเข้าศึกษา*. <http://www.odc.mcu.ac.th/>







ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการควบคุมตนเอง

พระครูธีรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง)

^a Wat Buddha Oregon 8360 David Lane SE., Turner, OR 97392,

* Author for correspondence email

บทตัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการควบคุมตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และเป็นการควบคุมผลกรรม หลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเอง เป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรม นั้นและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสามารถ พัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้ การฝึกสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิต ประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็ว ทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับ จิตใจที่ไม่มีสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้จิตผ่องคลายหาย ความวิตกกังวล มีความสุข และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ทั้งยังได้รับประโยชน์ โดยตรงต่อตนเองคือ จะไม่เป็นทุกข์ มีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญาในการไม่ปล่อยให้ จิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

คำสำคัญ: การฝึกสมาธิ, สติปัฏฐาน ๔, การควบคุมตนเอง,

Abstract

This research aims to study the relationship between meditation in accordance with satipatthāna   and self-control. The ability to be self-control is the process of controlling stimulus, changing the stimulus to let the person exhibit behavior appropriately, and controlling the karma after the individual has performed the targeted behavior by himself or herself. He or she is the one who sets the conditions for that karma and gives that karma to himself or herself. He or she with high self-control are able to develop himself or herself into a potential person. Meditation has many advantages which can be seen

Key word: Meditation Training, satipatthāna  , Self-Control.

บทนำ

ความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเป็นการควบคุมผลกรรมหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเอง เป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง Wilson (๑๙๘๐) คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างมีนัยสำคัญจะเป็นคนที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้

การฝึกสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจสงบ ครอบคลุมกิจการงานได้ราบรื่นคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดีและได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง (ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕) เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่วของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๓/๓๔๓)

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถควบคุมสิ่งเร้าและแปรเปลี่ยนสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจควบคุมและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่าส่งผลการควบคุมตนเองอย่างไร และมีปัจจัยใดที่สัมพันธ์กับการฝึกสมาธิและการควบคุมตนเอง ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์การตระหนักรู้ตน รู้จักตัวเองมากขึ้นสามารถปรับตัว อดทน

นับถือตนเองมากขึ้นและยังเป็นการเพิ่มสติรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบและเกิดปัญญาไม่
ปล่อยจิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๐๖/๑๗๕) “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความสงบ (สมถะ) สมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายบุคคล ชื่อว่า สมาธิ” (วิ.สุทธิ. (ไทย) ๓๘/๑๓๔)

“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรุณกถา ระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและ เจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี” พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)

“สมาธิ เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะ ของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิด ความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย

เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดจิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ ให้บรรลุมานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณา rūpanam เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุลิข มรรค ผล นิพพาน การกำหนด พิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็น rūpanam เท่านั้น และ rūpanam ทั้งหลายเหล่านั้นที่มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืน ไม่ได้ ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้เกิดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับ ทุกข์ทั้งปวง

เมื่อกล่าวโดยหลักทฤษฎีและหลักวิชาการแล้ว ก็คือ พระสัทธรรม ๓ ประการ (True doctrine) ที่เป็นโครงสร้างหลักในการพัฒนาจิตวิญญาณจากปุถุชนให้เป็นปัญญาชน และเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในที่สุด ก็คือ ๑. ปรียัติสัทธรรม คือ คำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนเพื่อรู้ทุกข์ เปรียบเหมือนการศึกษาแผนที่ในการเดินทาง (ศีล) ๒. ปฏิบัติสัทธรรม คือ ปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ๓. ปฏิเวธสัทธรรมหรืออริยมสัทธรรม คือ ผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติจากการศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นั้นจะเห็นได้ว่า สมถกัมมัฏฐานเป็นไปเพื่อความเที่ยง เป็นสุขและเป็นไปเพื่อความมีอัตตา

ความหมายของสติปัญญา ๔

คำว่า สติปัญญา มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปัญญา คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัญญา หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่า สติปัญญา ว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรอบังด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ

๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับ
ดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย

๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติ
กำกับดูรู้เท่าทันเวทนา

๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับ
ดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพอาการของจิต

๔. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติ
กำกับรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

๑) ความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมี
สติกำกับดูรู้เท่าทันกายหรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ในมหาสติปัฏฐานสูตร
(ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๐๘) จำแนกไว้ ๖ หมวด ได้แก่

ก) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

ข) หมวดอริยาบถ คือการกำหนดรู้อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน
ยืน นั่ง นอน

ค) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้
เป็นต้นร่วมไปกับอริยาบถใหญ่

ง) หมวดปฏิกุศลมนสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลว่าร่างกายเป็นของ
นำเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น

จ) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม

ฉ) หมวดนวสีวลิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมีซากศพ
ที่พองอืด เป็นต้น

๒) ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงจำแนก เวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ (ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐) คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓) ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามีสสุข นรามีสสุข สามิสทุกข์ นรามีสทุกข์ สามิสอุเบกขา และ นรามิสอุเบกขา

๓) ความหมายของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ให้ความหมาย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)

๔) ความหมายของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖-๓๒๔) ประกอบด้วย หมวดนิวรรณ์ ๕, หมวดขันธ ๕, หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์ ๗, และหมวด สัจจะ ๔

ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑) พระพุทธเจ้าได้ตรัสความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุคฺคยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน

พระเจริญ อัครวิริโย (เกษม วิริยะเลิศ) (๒๕๕๔) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ เหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐)
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) สามารถบรรลุนิพพานได้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

ความหมายของการควบคุมตนเอง

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า การควบคุมตนเอง (Self Control) ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

โรเซนบอม Rosenbaum (๑๙๘๐) กล่าวว่าไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะไม่ทำการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัด สภาพสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลตั้งใจไว้ แม้ว่าบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคหรืออยู่ในสภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในใจ

ทางเน บอมโฮสเตอร์ และบุน (Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone (๒๐๐๔) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถที่เอาชนะหรือเปลี่ยนการตอบสนองข้างในให้ดีขึ้น ยับยั้ง พฤติกรรมที่โน้มเอียงที่ไม่พึงปรารถนา และระงับการแสดงออกจากสิ่งกระตุ้น

บอมไฮสเตอร์ ฮีทเธอร์ตัน และไทช์ Baumeister, R.F. & Heathorton (๑๙๙๔) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะเปลี่ยนการตอบสนองของเขา การตอบสนองนี้ อาจจะประกอบไปด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการปฏิบัติถ้าขาดการกำกับตนเอง บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้นในทางที่ในสิ่งที่เขาเคยชิน เพราะว่าเกิดจากการเรียนรู้และเป็นนิสัยของเขา การกำกับตนเองป้องกันสิ่งทำเป็นปกติหรือการตอบสนองที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น และโดยการนำการตอบสนองอย่างอื่นมาแทนที่หรือไม่มีการตอบสนองในสถานที่นั้น

สรุปการควบคุมตนเองคือ ความสามารถหนึ่งของคุณคนที่ใช้กำกับตนเองเพื่อมิให้แสดงพฤติกรรมในเชิงลบบางชนิดในบางสถานการณ์ ความสามารถของคุณคนที่ จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่างสมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้ผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำ

สกินเนอร์ (Skinner) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม แล้วบุคคลจะได้รับสิ่งที่ตามมาคือ ผลกรรมในการควบคุมตนเองนั้นก็อาศัยหลักการเช่นเดียวกัน จะต้องทำการพิจารณาถึงผลจากการกระทำ ซึ่งเรียกว่าผลกรรม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเองนั้น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมสิ่งเร้าด้วยผลกรรมของตนเอง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายด้วยกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมด้วยตัวแปรทั้งภายนอกและภายในของบุคคลด้วยการประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ด้วยการแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนในการควบคุมตนเอง ถ้าหากลดอิทธิพลจาก

ภายนอกลงได้เท่าไรก็จะทำให้เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเป็นการควบคุมตนเองได้มากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำของสกินเนอร์ (Skinner) จึงเป็นทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมควบคุมตนเอง โดยทำการควบคุมที่ผลกรรมจากการกระทำของตนเอง และควบคุมที่สภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าด้วยตนเอง โดยใช้พฤติกรรมที่ขัดแย้งกันผลกรรมเป็นตัวควบคุม

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์

เร็คเลสซ์ อ้างไว้ใน จรรยา สุวรรณทัต และคณะ (๒๕๓๓) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันมาจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก อันเป็นปัจจัยผลักดันทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกัน บางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี

กัญญาวีร์ ธีัญญารัตตะ (๒๕๖๓) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่างสมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

การควบคุมตนเองจากภายนอกเป็นพลัง ผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังในสังคม ภาวะผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปกติสถานของสถาบันและตามเป้าหมาย ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับและความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็น

พลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุปได้ว่าการควบคุมจากภายนอกเกิดขึ้น

ขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติตามกรอบบทสัณฐานของสังคมและความคาดหวังในสังคม

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ตามความคิดของฟรอยด์ (Sigmund Freud) พฤติกรรมส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยแรงขับสัญชาตญาณ โดยเริ่มจากความต้องการของร่างกาย บุคคลจะทำตามความต้องการของร่างกาย ฟรอยด์เชื่อว่าสังคมจะอยู่ไม่ได้นานถ้าปล่อยให้คนระบาย แรงขับของสัญชาตญาณตามใจชอบ โดยมีพฤติกรรมสอดคล้องกับที่สังคมต้องการ โครงสร้างของบุคลิกภาพแบ่งออกเป็น ๓ ระบบ คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ซึ่งพลังจิตทั้งสามเกิดจากความ ต้องการทางสัญชาตญาณของบุคคล

อิด (Id) ฟรอยด์เชื่อว่า อิดเป็นเป็นระบบจิตดั้งเดิมและส่วนใหญ่ประกอบด้วยจิตที่ไร้สำนึกซึ่ง มีทั้งเซ็กซ์และความก้าวร้าว สัญชาตญาณเหล่านี้อาจจะประสานงานกันในเหตุการณ์ต่าง ๆ และมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ฟรอยด์เชื่อว่าแรงกระตุ้นเหล่านี้พยายามจะแสดงออกในโลกแห่งความเป็นจริง ตัวอิดจะไร้ศีลธรรมและไม่สนใจสิ่งที่ละเอียดอ่อนและประเพณีสังคม มันทำตามหลักแสวงหาความสุข (pleasure principles) เป้าหมายของแรงขับนี้เพื่อแสวงหาความสุขอย่างทันทีทันใด ซึ่งมีหลักว่า บุคคลพยายามหาความสุขและลดความทุกข์อยู่เสมอ

อีโก้ (Ego) ตามทฤษฎีของฟรอยด์การควบคุมเกิดขึ้น เมื่ออีโก้แยกตัวออกจากอิด ในแง่นี้อีโก้คือส่วนที่จัดระบบแล้วของอิด เกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบพฤติกรรมของมนุษย์ มันเกิดขึ้นเพราะความต้องการของคนจำเป็นต้องปรับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้าจะได้รับความพอใจที่แท้จริง ดังนั้น อีโก้ทำตามคำสั่งของอิด ในขณะที่เดียวกันมันเป็นตัวควบคุมแรงขับให้อยู่กับร่องกับรอยจนกว่าจะหาสิ่งที่ ตอบสนองความต้องการ

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นระบบที่พรอยด์ใช้ในการอธิบายการซึ่มซั่มค่า
นิยมทางสังคม บิดามารดาเป็นคนสอนค่านิยมเหล่านี้ให้ลูก โดยการสอนว่าพฤติกรรม

แบบไหนเหมาะสมหรือไม่ เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น ซูเปอร์อีโก้ คือ
อุดมการณ์ชุดหนึ่งที่บุคคลเรียนรู้มา พรอยด์ ได้กล่าวว่าซูเปอร์อีโก้ มี ๒ ประการ คือ
ความรู้สึกผิดชอบ (conscience) และ ego-ideal ความรู้สึกผิดชอบนั้นเกิดจากถูกพ่อแม่
ทำโทษ ส่วน ego-ideal ได้จากการได้รางวัล เมื่อคนทำผิด ความรู้สึกผิดชอบหรือ
conscience จะทำให้เขารู้สึกผิด (guilty) และเมื่อทำตามความต้องการของพ่อแม่
จะทำให้ท่านเห็นชอบจะเกิดความภาคภูมิใจ หน้าที่สำคัญของซูเปอร์อีโก้ คือ ชัดขวาง
อด และชักจูง ให้อีโก้ใช้หลักศีลธรรมแทนหลักความเป็นจริงและมุ่งหาความสมบูรณ์แบบ

แนวทางการพัฒนาการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (๒๕๔๑) การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลใช้
ความสามารถของตนเอง ในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบันให้เกิด
พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในอนาคต โดยการเลือกแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่พึงพอใจ และ
ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงพอใจ ได้มีผู้ศึกษาไว้มากเกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการควบคุม
ตนเอง คำว่า “เทคนิคการควบคุมตนเอง” มีชื่อเรียกหลายลักษณะตามลำดับ คือ เรียก
ว่า การเปลี่ยนตนเอง (self-change) การจัดการตนเอง (self-management) การปรับ
ตัวเอง (self modification) การกำกับตนเอง (self-regulation) และการบำบัดการ
บริหารพฤติกรรมตนเอง (self administered behavior)

กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง
ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (๒๕๓๖) สำหรับกลวิธีในการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการควบคุม
ตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้
ถึงมาตรฐานของตนเองโดยการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ได้เห็นความก้าวหน้าหรือการ

เปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง
ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่ตัวเองอีกด้วย

อุปสรรค

ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการ
ควบคุมตนเอง สรุปผลความรู้ที่ได้ คือ ความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและ
หลักจิตวิทยาออกมาออกแบบกระบวนการทดลองเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการ
จัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล พบว่าการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น
ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบใหญ่ๆ คือ สัทธรรม ๓, ปัจจยเวดล้อม และธรรมเกื้อกูล
สติปัฏฐาน ดังนี้

๑. สัทธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยปริยัติเป็นการให้ความเข้าใจใน
เรื่องนิยาม ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ในเรื่องการ
ฝึกสมาธิตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางเดียวกัน สำหรับการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การ
ฝึกฝนการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัตินั้น ๆ จริง ผ่านกิจกรรมการทดลองซึ่งจะนำไปสู่
ผลลัพธ์คือปฏิเวธ

๒. ปัจจยเวดล้อมระหว่างการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ สิ่งที่เหมาะสม
สมสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติภาวนาให้ได้ผลดีในผู้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ประกอบด้วย

๑) สถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ ความสบายต่อการอยู่อาศัย สามารถเดิน
ทางไปปฏิบัติได้สะดวก และมีสภาพอากาศที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ

๒) การพูดคุยที่เหมาะสม สามารถพูดคุยกับผู้ที่สอนและสอบอารมณ์ใน
วิปัสสนากรรมฐานหรือกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม

๓) บุคคลที่เหมาะสม คือ มีผู้ที่สอนและสอบอารมณ์ในวิปัสสนากรรมฐาน
ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มีความรู้

๔) อาหารที่เหมาะสม คือ มีอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับสุขภาพ

๕) อิริยาบถที่เหมาะสม คือ มีอิริยาบถของการปฏิบัติธรรม ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม

๓. ธรรมเกื้อกูลสติปัญญา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ได้แก่

๑) อาตาปี คือ ความเพียร เป็นคำแสดงการประกอบของความเพียรของผู้กำหนดกาย (เป็นอารมณ์)

๒) สมปะชาโน คือ ความรู้ตัวในกาย มีสัมปชัญญะ คือ ผู้ประกอบด้วยญาณ กล่าวคือ สัมปชัญญะอันกำหนดเอาซึ่งกาย (เป็นอารมณ์) มีความรู้ตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ

๓) สติมา คือ มีสติ คือ ความรู้ตัวในปัจจุบัน ผู้ประกอบด้วยสติอันกำหนดกายเป็นปัจจุบัน

ทั้งองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา ๔ ทำให้สามารถมีสติ ยั้งคิด ควบคุมอารมณ์ให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งส่งผลให้เกิดการควบคุมตนเองที่ดีขึ้นการพัฒนาความสามารถทางสมอง ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา ๔ กับการควบคุมตนเอง คือ การฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา ๔ มีประโยชน์สูงสุด คือ ทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้มีสติปัญญา มีความรู้ตัว สามารถควบคุมสิ่งเร้าและแปรเปลี่ยนสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจควบคุมและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์การตระหนักรู้ตน รู้จักตัวเองมากขึ้นสามารถปรับตัว มีความอดทน ปล่อยตนเองมากขึ้นและยังเป็นการเพิ่มสติรู้เท่าทันผัสสะที่มากระทบและเกิดปัญญาไม่ปล่อยจิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ และมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่าง สมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๕). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กัญญาวีร์ ธัญญารัชตะ. (๒๕๖๓). *การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

จรรยา สุวรรณทัต. และคณะ. (๒๕๓๓). *ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะ เพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ*. *รายงานการวิจัย*. ฉบับที่ ๔๔. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (๒๕๔๖). *วิปัสสนาญาณโสภณ* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์.

พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๒). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเจริญ อคควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). (๒๕๕๔). *ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (๒๕๔๑). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุภวรรณ อนุภาพรังสรรค์ และ มาลีวีล เลิศสาครศิริ. (๒๕๕๙). ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, ๓๖(ฉบับพิเศษ).

Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (๑๙๙๔). *Losing Control How and Why People Fail at Self Regulation*. Academic Press.

Crow, L. D. & Crow, A. (๑๙๖๒). *Child Development and Adjustment: A Study Child Psychology*. New York: Macmillan.

Muraven, M. & Baumeister, F.R. (๒๐๐๐). Self-regulation and Depletion of limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle. *Psychological Bulletin*.

Sagotsky, G., Patterson, C.J. & Lepper, M.R. (๑๙๗๘). Training Children's Self-Control: A Field Experiment in Self-Monitoring and Goal-Setting in the classroom. *Journal of Experimental Child Psychology*.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone, A.L. (๒๐๐๔). High Self-Control Predicts Good Adjustment. Less Pathology. Better Grades. and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, ๗๒(๒).

Wilson, T. G. & Daniel, K. O. (๑๙๘๐). *Principle of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.





รูปแบบการปฏิบัติปรีวากรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ของวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกา

พระครูธีรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง),^{a*} สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง,^b
กมลาศ ภูวนาธิพงษ์^b

^a Wat Buddha Oregon 8360 David Lane SE., Turner, OR 97392,

^b Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

* Author for correspondence email

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติปรีชากรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโศกในสหรัฐอเมริกา วิจัยแบบผสมวิธี เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมิน คำถามการสัมภาษณ์และการเสวนา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กรรมการสมัชชาสงฆ์ พระวิปัสสนาจารย์ พระธรรมทูต ฆราวาส ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๑๗ รูป/คน กลุ่มเสวนา จำนวน ๓๐ รูป/คน กลุ่มตัวอย่าง ได้ พระธรรมทูต จำนวน ๒๑๐ รูป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ๑) ศักยภาพการปฏิบัติงานพระธรรมทูตภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่าคะแนนจิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุดและความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติปรีชากรรมอยู่ในระดับมาก ๒) องค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ของโครงการ แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าร่วม แนวทางปฏิบัติที่ดีในการปฏิบัติปรีชากรรม ผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโครงการและแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติ ๓) รูปแบบปฏิบัติปรีชากรรมประกอบด้วยด้านพัฒนาคุณสมบัติพระธรรมทูต ด้านพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ ด้านการบริหารจัดการโครงการ และด้านพัฒนาปัจจัยสนับสนุน

คำสำคัญ: ปรีชากรรม, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The research's purpose was to present a model to practice on parivāsakamma at Oregon Buddhist temples in the United States. The research methods were mixed method. The research tools were assessment forms, interview and discussion questions. Key informants were the monk Assembly's committee members, meditation masters, Buddhist missionary monks and seculars. Buddhist and psychological experts were qualified. 107 people had in-depth interviews and 110 people participated in group discussion. The sample group consisted of 110 Buddhist missionary monks. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation and content analysis. The results shown that 1) the overall performance potential of missionary monks was at a high level and found that emotional development scores were at a highest level and additionally, a high level of satisfaction with the parivāsakamma practice project was observed 2) The elements of model were activities that contributing to the project's benefits, motivation for choosing to join the project,, best practice guidelines related to the project, results from project's participation and guidelines for the practice's development 3) The practice model consists of Buddhist Missionary monks qualifications development, meditation masters development, project management and supporting factors development.

Keywords: Parivāsakamma, Buddhist psychology

บทนำ

การเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงถือว่าเป็นการเผยแผ่สิ่งที่ดีงามเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนโลกโดยแท้ ดังพุทธพจน์ตอนที่พระพุทธองค์ส่งพระสาวกออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ครั้งแรกว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเที่ยวไปสู่ที่จาริก เพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” นี่คือการเผยแผ่หรือ วัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ธรรมทั้งหลาย จงเที่ยวไปสู่ที่จาริก เพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” นี่คือการเผยแผ่หรือ วัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ธรรม ซึ่งการมีศีลบริสุทธิของพระภิกษุเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะเป็นปฏิปทาของผู้สืบทอดหลักธรรมของพระพุทธเจ้า การประกาศเพื่อให้หลักธรรมไปสู่กลุ่มศาสนิกใหม่ จึงต้องอาศัยการมีศีลบริสุทธิของพระธรรมทูตเป็นสำคัญในการประพฤติตนเพื่อสร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น การพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตในรูปแบบที่เป็นทางการในอดีตถึงปัจจุบันที่เรียกว่า “พระธรรมทูต” จึงมีความสำคัญต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ผลิตพระธรรมทูตสายต่างประเทศเพื่อปฏิบัติหน้าที่หลักของพระธรรมทูตสาย ต่างประเทศ คือการถ่ายทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทุกทิศ ให้เกิดมีผู้ ศรัทธาเลื่อมใส เคารพ ในพระรัตนตรัยและน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติ ปฏิบัติ ด้วยหลักประโยชน์ ๓ คือ ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในชาตินี้ ๒) สัมปรายิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในชาติหน้า และ ๓) ปรมัตถประโยชน์ ประโยชน์อย่างยิ่ง หรืออัตถะ ๓ ได้แก่ ๑) อัตตัตถะ หรือประโยชน์ตน ๒) ปรัตถะ หรือประโยชน์ผู้อื่น และ ๓) อุภยัตถะ หรือ ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย การประกาศพระพุทธศาสนาโดย

ยึดหลักประโยชน์และความสุขของมหาชนเป็นที่ตั้งถือเป็นวัตถุประสงค์หลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงธรรมในโอกาสต่าง ๆ ทั้งในวัดและสถานที่อื่น ๆ การเข้าร่วมการอบรมสัมมนาในประเด็นที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา การสอนกรรมฐาน การทำวัตรสวดมนต์ การเผยแผ่หลักธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์และทางสังคมออนไลน์ เป็นต้น โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ คือ คนไทยที่ไปทำงานหรือตั้งถิ่นฐานอยู่ในต่างประเทศ ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่จะให้พระธรรมทูตทำหน้าที่หลักในการปฏิบัติ ศาสนิกทางพระพุทธศาสนา และการรักษาประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีการศึกษาธรรมและการสอนกรรมฐานอยู่บ้าง แม้จะมีชาวต่างชาติในประเทศนั้นให้ความสนใจบ้าง แต่ยังไม่อยู่ในวงกว้างมากนัก พระมหาสุเทพ สุฑฒโน (เหลาทอง) (๒๕๖๒)

จากทบทวนวรรณงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต และความสำคัญของการอยู่ปรีวาสรกรรมของพระสงฆ์ เช่น พระมหาสุริยา วรเมธี และคณะ (๒๕๕๑) ได้ศึกษาแนวคิดและหลักการในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา พบว่า พระธรรมทูตยังไม่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของประเทศที่ตนไปเผยแผ่ดีพอ ทำให้การสื่อสารกับคนในประเทศนั้นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ด้านองค์กรสงฆ์ที่มีส่วนในการดูแลพระธรรมทูตยังก็ไม่มีเข้มแข็งพอ จึงให้การสนับสนุนและดูแลได้ไม่ทั่วถึง อุดร เขียวอ่อน และคณะ (๒๕๖๑) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ระบุว่าศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ พบว่า คุณลักษณะด้านความเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและคุณธรรมจริยธรรม กล่าวคือ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งและทรงประสิทธิภาพในการทำงานเผยแผ่ศาสนา พระภานุพงศ์ อนุตตโร (โคตรศรีกุล) (๒๕๕๕) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การอยู่ปรีวาสรกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวัดสระพังทอง จังหวัดนครพนม” พบว่าการเข้าอยู่ปรีวาสรกรรมของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันเป็นการชำระศีลในส่วนที่เป็นครุกาบัตติที่พอแก้ไขได้ เปลี่ยนความบกพร่องของศีลให้มีความสมบูรณ์ขึ้น พระสมบุรณ์ ธนิสโร (วงศิริ) (๒๕๖๑) ผลการศึกษา พบว่า ภิกษุต้องสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตของตนเองก่อน ด้วยการอยู่ปรีวาสรกรรม เพราะปรีวาสรกรรมทำให้ภิกษุนั้นลดมานะทิฎฐิทำให้

จิตผ่องใส จากประเด็นปัญหาและอุปสรรคการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างแดนข้างต้นนั้น ดังเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาที่พระธรรมทูตยังไม่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของประเทศที่ตนไปเผยแผ่ดีพอ ทำให้การสื่อสารกับคนในประเทศนั้นได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร แม้ปัจจุบันจะมีหลายหน่วยงานที่กำกับดูแลโดยตรงแต่ก็ยังคงครอบคลุมได้ไม่ทั่วถึง ทำให้ส่งผลกระทบต่อ การเผยแผ่พระศาสนา ด้วยความสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มีต่อมวลมนุษยชาติพระธรรมทูตจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการขับเคลื่อนกงล้อแห่งธรรมให้กระจายไปอยู่ทั่วทุกมุมโลก การที่จะปฏิบัติภารกิจอันสำคัญยิ่งนี้ให้เกิดผลสำเร็จได้นั้น

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะพระธรรมทูตและเจ้าอาวาสวัดพุทธออเรกอนได้โครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปฏิบัติปริวาสกรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา เพื่อพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตอย่างต่อเนื่อง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและที่มาปัญหาดังกล่าว จึงสนใจศึกษาสภาพการปฏิบัติงานและศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา และประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยามานูรณาการกับหลักปริวาสกรรมในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท หมายถึง “อยู่กรรม” หรือ “อยู่ชดใช้” เป็นระเบียบปฏิบัติสำหรับการออกจากอาบัติสังฆาทิเสสของพระสงฆ์ เมื่อผู้ต้องอาบัติปกปิดไว้จะต้องประพฤติตามระเบียบดังกล่าวเป็นการลงโทษตนเองโดยต้องชดใช้ให้ครบเท่าจำนวนวันที่ปิดอาบัติ ก่อนที่จะประพฤติมาจนตอ้นเป็นขั้นตอนปกติของการออกจากอาบัติต่อไป นำไปสู่การสร้างรูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกาที่เหมาะสม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแนวทางในการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ และนำเสนอรูปแบบรูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกาตามหลักพุทธจิตวิทยาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา

วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

วิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณขยายผลเชิงคุณภาพ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ พระวิปัสณาจารย์ เจ้าอาวาส พระธรรมทูต และผู้เข้าร่วมปฏิบัติปรีวาสกรรมในวัดพุทธออเรกอน ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน ๑๗ รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจงมีคุณสมบัติดังนี้ ๑) พระธรรมทูตสายต่างประเทศสังกัดสมัชชชาสงฆ์ไทย ในสหรัฐอเมริกา ๒) ผู้เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติปรีวาสกรรมในวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น ๒ ครั้ง การเสวนากลุ่มย่อย ครั้งที่ ๑ ได้แก่ กรรมการสมัชชชาสงฆ์ สหรัฐอเมริกา พระวิปัสณาจารย์ เจ้าอาวาส พระธรรมทูต และผู้เข้าร่วมปฏิบัติปรีวาสกรรม และผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา การปฏิบัติปรีวาสกรรมทั้งในประเทศไทยและประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อแสดงความคิดเห็นประเด็นสภาพการปฏิบัติงาน ศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูต โครงการเสริมความรู้พระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเข้าปฏิบัติปรีวาสกรรมวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา และแนวทางการสร้างรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๓๐ รูป/คน

การเสวนากลุ่มย่อย ครั้งที่ ๒ ได้แก่ กรรมการสมัชชชาสงฆ์ สหรัฐอเมริกา พระวิปัสณาจารย์ เจ้าอาวาส พระธรรมทูต และผู้เข้าร่วมปฏิบัติปรีวาสกรรมวัดพุทธออเรกอน และผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา การปฏิบัติปรีวาสกรรมทั้งในประเทศไทยและประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อรับรองรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน ๓๐ รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระธรรมทูตสายต่างประเทศสังกัดสมัชชชาสงฆ์ไทย ในสหรัฐอเมริกา จำนวน ๒๑๐ รูปคำนวณจากตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕ % จากจำนวนพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา ทั้งหมดจำนวน ๔๕๙ รูป : ข้อมูลปี ๒๕๖๒

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) แบบสอบถาม ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณใช้สำหรับเก็บข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันและปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา ความต้องการและความจำเป็นในการปฏิบัติปริวาสกรรม และความคิดเห็นต่อการปฏิบัติปริวาสกรรมฯ สร้างแบบสอบถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการแบ่งเป็น ๓ ตอนได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการประเมินตนเอง

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกา

ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการวัดค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item consistency: IOC) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้นำร่างแบบสอบถาม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมหรือความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ได้ค่า IOC ระหว่าง .๘๐- ๑.๐๐ นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไป Tryout จำนวน ๓๐ ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยการวิเคราะห์ค่า Item-Total Correlation เลือกข้อคำถามที่มีค่า Item-Total Correlation มากกว่าหรือเท่ากับ ๐.๒๐ มาใช้งานต่อไป สรุปคือ คำถามเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูตและการประเมินตนเอง จำนวน ๒๓ ข้อ (คุณภาพค่า ความเชื่อมั่น $r = .๙๕๗$ และคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้าน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๕ ข้อ คุณภาพค่า ความเชื่อมั่น $r = .๙๗๐$

๒) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ประเด็นดังนี้ ๑) สภาพการปฏิบัติงาน และศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกาในปัจจุบันและร่วมสะท้อน จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ อุปสรรค เป็นอย่างไรบ้าง ๒) โครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เข้าร่วมปริวาสกรรมของสงฆ์ชาวสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา วัดพุทธออเรกอน มีความเหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุงประเด็นอะไรบ้าง ๓) แนวทางการส่งเสริมหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เข้าร่วมปริวาสกรรมของสงฆ์ชาวสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา วัดพุทธออเรกอน ตามหลักพุทธจิตวิทยา ควรมีองค์ประกอบและลักษณะอย่างไรบ้าง ๔) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เข้าร่วมปริวาสกรรมของสงฆ์ชาวสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา วัดพุทธออเรกอน ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓) แนวคำถามประเด็นเสวนากลุ่มย่อย ในการจัดเสวนา ๒ ครั้งมีแนวคำถามประเด็นเสวนาดังนี้

ชุดที่ ๑ แนวคำถามการเสวนาครั้งที่ ๑ ได้แก่ ๑) โครงการปฏิบัติปริวาสกรรมมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง ๒) การปฏิบัติกรรมฐานในโครงการมีขั้นตอนอย่างไร ๓) เนื้อหาที่ใช้เสริมสร้างความรู้เป็นอย่างไร ๔) การปฏิบัติที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างความรู้เป็นอย่างไร ๕) ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นกับพระธรรมทูตที่เข้าร่วมปริวาสกรรมเป็นอย่างไร ๖) ความพึงพอใจของพระธรรมทูต ความต้องการ ความจำเป็น ๗) ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง

ชุดที่ ๒ แนวคำถามการเสวนาครั้งที่ ๒ ได้แก่ ๑) ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าปริวาสอย่างไร ๒) การเข้าปริวาสกรรมเป็นเรื่องวินัยกรรมของพระสงฆ์ ชาวราสจะมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างไร ๓) การโครงการปฏิบัติปริวาสกรรมของบรรพชิตและจัดการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ ควรจัดกิจกรรมอย่างไรที่เอื้อประโยชน์และสนับสนุนกันอย่างไร ๔) การปฏิบัติกรรมฐานในโครงการ ควรมีขั้นตอนอย่างไร ๕) ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธออเรกอนเป็นอย่างไร ๖) แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าร่วมปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธออเรกอน ๗) ปฏิบัติปริวาสกรรมที่ผ่านมาเป็น

อย่างไร ควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไร ๘) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการปฏิบัติ
ปรีวากรรมของวัดพุทธอเวกอน ควรปรับปรุงพัฒนาด้านใดบ้าง ๙) จากท่านที่เคยเข้า
ร่วมโครงการ ท่านต้องการให้มีการประเมินการปฏิบัติปรีวากรรมให้ครบทุกๆ ด้าน เพื่อ
จะนำไปสู่การแก้ปัญหาเพื่อพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมต่อไป ๑๐) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
การจัดปฏิบัติปรีวากรรมที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการเก็บ
ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย การสังเกตแบบ
มีส่วนร่วม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

๑. ผลวิเคราะห์สภาพการปฏิบัติงาน ศักยภาพการปฏิบัติงานของพระธรรมทูต
และการเข้าปฏิบัติปรีวากรรมวัดพุทธอเวกอนในสหรัฐอเมริกา

กลุ่มตัวอย่างพระธรรมทูตให้คะแนนระดับความสำคัญขององค์ประกอบ
จิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่องค์ประกอบอื่น ได้แก่ องค์ประกอบกายภาวนา
องค์ประกอบศีลภาวนา และองค์ประกอบปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก และกลุ่ม
ตัวอย่างให้คะแนนการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์ประกอบอยู่ในระดับมาก

จากการเปรียบเทียบระดับความสำคัญและการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์
ประกอบ สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะในโครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูตด้าน
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติปรีวากรรมของวัดพุทธอเวกอนใน
สหรัฐอเมริกา ควรจัดหัวข้อที่ใช้ในการอบรมโดยเร่งด่วน ได้แก่ ๑) ความรู้ในด้านเทคโนโลยี

โลยี โดยเฉพาะการสื่อสารออนไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้ ๒) การสามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้ ๓) การสามารถสื่อสารและเจรจากับศาสนิกชน ในฐานะบทบาทพระธรรมทูตในสถานการณ์ ๔) การมีอุดมการณ์ที่จะไปเผยแผ่เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนในประเทศนั้น ๆ และ ๕) การกำหนดแผนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกตามยุทธศาสตร์ได้ โดยผลวิจัยเชิงคุณภาพยังพบว่า สภาพปฏิบัติงานของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา จุดแข็ง คือ มีสถานที่พร้อม มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านกรรมฐาน และมีพุทธบริษัททั้ง ๔ สนับสนุนกิจกรรมต่อเนื่อง จุดอ่อน คือ บุคลากรหรือพระธรรมทูตยังไม่มีความแตกฉานในด้านหลักธรรมและหลักภาษา และขาดการติดตามประเมินผลไม่ต่อเนื่อง โอกาส คือ สามารถพัฒนาเทคนิคและวิธีการเผยแผ่ที่หลากหลาย ได้พัฒนาและทำความเข้าใจหลักธรรมและหลักภาษา มีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง อุปสรรค คือ ความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม และสร้างแรงจูงใจในผู้สัมฤทธิ์ในการทำงานของพระธรรมทูตไทย การพัฒนาพระธรรมทูตให้มีศักยภาพในการเผยแผ่ ส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาให้พระธรรมทูตมีความรู้ทั้งในพุทธศาสตร์และศาสตร์สมัยใหม่

นอกจากนี้ยังพบ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการจัดปฏิบัติปฎิภาสกรรม ได้แก่ (๑) ด้านเนื้อหาการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติของหลักสูตรปฎิภาสกรรม (๒) ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้ (๓) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอยู่ปฎิภาสกรรม (๔) ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดปฎิภาสกรรม (๕) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดปฎิภาสกรรม (๖) ด้านระบบบริหารจัดการหลักสูตรปฎิภาสกรรม (๗) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ

๒. ผลพัฒนารูปแบบการปฏิบัติปฎิภาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโระกอน ในสหรัฐอเมริกา

หลักบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติปฎิภาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโระกอน ผ่านกระบวนการวิจัยพบผลวิจัยตามประเด็นดังนี้

๑) หลักบูรณาการหลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา หลักอิทธิบาท ๔ ภาวนา ๔ บูรณาการหลักจิตวิทยา ผ่านทฤษฎีพัฒนาศักยภาพมนุษย์ตามทฤษฎีแมคคินแลนด์

๒) วิธีการพัฒนารูปแบบ ผ่านกระบวนการวิจัย ตามขั้นตอน ๓ ระยะ ได้แก่

(๑) วิเคราะห์สภาพปฏิบัติงาน (๒) ประเมินระดับศักยภาพพระธรรมทูต ผ่านการสำรวจ ข้อมูลเชิงปริมาณ (๓) การวิเคราะห์ SWOT จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค (๓) แนวทางการสร้างรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอน โดยกระบวนการเสวนากลุ่มย่อย ได้แก่ พระธรรมทูต ฆราวาสผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านพระพุทศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านวิปัสสนากรรมฐาน และผู้จัดโครงการปฏิบัติปรีวาสรกรรมวัดพุทธออเรกอน

องค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ (๑) กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ (๒) แรงจูงใจ (๓) แนวทางปฏิบัติที่ดี (๔) ผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโครงการ (๕) แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติปรีวาสรกรรมของวัดพุทธออเรกอน

๓. นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา

พบว่า แนวปฏิบัติที่ดีในการสร้างรูปแบบปฏิบัติปรีวาสรกรรม ประกอบด้วย ๔ มิติ ๑) ด้านพัฒนาคุณสมบัติพระธรรมทูต ๒) ด้านพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ ๓) ด้านการบริหารจัดการโครงการ ๔) ด้านพัฒนาปัจจัยสนับสนุน ดังนี้

๑) มิติด้านพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต ได้แก่ ๑) ความรู้สัจธรรม ๓ (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ๒) การเสริมสร้างแรงจูงใจ ๓) ทักษะการปฏิบัติงาน ๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕) พุทธวิธีการเผยแพร่ธรรม ๖) วินัยะ ๗) ภาษาท้องถิ่น ดังปรากฏ ดังนี้

๒) มิติด้านพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ ได้แก่ ๑) หลักปรีวาสรกรรม ๒) มีความชำนาญด้านสอนวิปัสสนากรรมฐาน ๓) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔) ทักษะการใช้ภาษาท้องถิ่น ๕) ความรอบรู้ ๖) พุทธวิธีการถ่ายทอดธรรม ดังปรากฏ ดังนี้

๓) มิติด้านบริหารจัดการโครงการ ได้แก่ ๑) การจัดหลักสูตรปรีวาสรกรรม ๒) จัดโครงการฯ โดยมีทั้งพระสงฆ์และฆราวาสปฏิบัติร่วมกัน ๓) ความพร้อมสถานที่ตาม

หลักสี่ปายะ ๔) การประเมินศักยภาพของผู้เข้าการปฏิบัติปริวาสกรรม ๕) การเสริมความรู้วิทยากร ดังมีปรากฏประเด็นที่น่าสนใจ

๔) มิติด้านด้านพัฒนาปัจจัยสนับสนุน ประกอบด้วยปัจจัยภายใน ๑) มีแรงจูงใจใฝ่ดิ้นรนในการปฏิบัติงาน และปัจจัยภายนอก ๑) สี่ปายะ ๗ ๒) การมีส่วนร่วม สมัชชาสงฆ์ สถานทูตไทย ชุมชนชาวไทย และญาติโยมพุทธบริษัทสี่

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า พระธรรมทูตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้คะแนนระดับความสำคัญขององค์ประกอบจิตตภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด ขณะที่องค์ประกอบอื่น ได้แก่ องค์ประกอบกายภาวนา องค์ประกอบสีลภาวนา และองค์ประกอบปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก และกลุ่มตัวอย่างให้คะแนนการประเมินตนเองทั้ง ๔ องค์ประกอบอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นศักยภาพของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา ที่ให้ความสำคัญด้านการพัฒนาด้านจิตภาวนามากที่สุด และด้านปัญญาภาวนารองลงมา นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างพระธรรมทูตให้คะแนนของระดับความสำคัญและความพึงพอใจต่อโครงการอบรมพระธรรมทูตด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเข้าปริวาสกรรมวัดพุทธออรอกอนในสหรัฐอเมริกาอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการเข้าอยู่ปริวาสกรรมของพระธรรมทูต เป็นไปในทิศทางเดียวกับ พระอภิสิทธิ์ อภิสิทธิ์โก (อ่อนคำ) ได้วิเคราะห์คุณค่าของการเข้าอยู่ปริวาสกรรมของพระสงฆ์ในปัจจุบัน พบว่าการเข้าปริวาสกรรมของคณะสงฆ์มีคุณค่าหลายประการ ได้แก่ ๑) คุณค่าต่อพระสงฆ์ การเข้าปริวาสกรรมมีคุณค่าต่อพระสงฆ์ผู้ต้องอาบัติหนักคืออาบัติสังฆาทิเสส ที่จะได้โอกาสในการชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ด้วยการเข้าปริวาสกรรม ๒) คุณค่าต่อสังคม การจัดเข้าปริวาสกรรมของวัดหรือสำนักที่จัดงานแต่ละครั้งต้องใช้ทุนทรัพย์มาก ทั้งทุนที่เป็นเงินหรือปัจจัยต่างๆ และทุนที่เป็นบุคลากรทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่จะต้องร่วมแรงร่วมใจกันจัดงานเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทำให้วัดและบ้านเกิดความสามัคคีปรองดองกัน ร่วมกันทำงานและร่วมกันแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ๓) คุณค่าด้านการศึกษา การจัดงานเข้าปริวาสกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งเรียนรู้ในด้านพระธรรมวินัยและ

เรียนรู้ในเรื่องของขบวนการจัดงาน การทำงานร่วมกันระหว่างวัดและชุมชน ๔) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ การจัดงานเข้าปรีวาสกรรมทำให้เกิดการหมุนเวียนของระบบเศรษฐกิจในงานเข้าปรีวาสกรรมแต่ละแห่งมีการมาตั้งร้านจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นเช่นร้านขายเครื่องอัฐบริวารของพระสงฆ์ ร้านขายสินค้าเบ็ดเตล็ด ตลอดถึงชุมชนได้นำสินค้าที่มีในชุมชนมาฝากขายแก่ผู้ที่มาร่วมงาน มาทำบุญแต่ละวันด้วย พระอภิสิทธิ์ อภิสิทธิ์โก (อ่อนคำ) (๒๕๖๑)

สำหรับประยุกต์ใช้หลักบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติปรีวาสกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโระกอน พบว่า แนวปฏิบัติที่ดีในการสร้างรูปแบบปฏิบัติปรีวาสกรรม ในมิติด้านพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต ได้แก่ ๑) ความรู้สัจธรรม ๓ (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ๒) การเสริมสร้างแรงจูงใจ ๓) ทักษะการปฏิบัติงาน ๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕) พุทธวิธีการเผยแผ่ธรรม ๖) วินัยยะ ๗) ภาษาท้องถิ่น สอดคล้องกับพระครูนราณเจติยาภิรักษ์ (ชูศรี) ได้ศึกษา รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกของพระธรรมทูตไทยสายอินเดีย-เนปาล สามารถจำแนกออกเป็นด้านๆ สรุปได้ ดังต่อไปนี้ ๑) ด้านคุณสมบัติหรือคุณสมบัติพระธรรมทูต ๒) ด้านผลที่เกิดขึ้นกับคนอินเดียและเนปาล ๓) ด้านผลที่เกิดขึ้นกับผู้แสวงบุญ ๔) ด้านการสร้างสัมพันธ์ด้วยงานสังคมสงเคราะห์หรือศาสนสงเคราะห์ ๕) ด้านการสื่อสารเพื่อการเผยแผ่ ๖) ด้านการประพฤตินให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และ ๗) ด้านการวางตัวและบุคลิกภาพ พระครูนราณเจติยาภิรักษ์ (ชูศรี) (๒๕๖๒) หลักการทางพุทธจิตวิทยา ที่พระธรรมทูตนำมาปรับใช้เป็นแนวทางตามหลักทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้ว ดังนั้นการเผยแผ่ตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงหมายถึง การสร้างความเข้าใจและเกิดศรัทธาพระพุทธศาสนาแก่ประชาชนด้วยหลักเทศนา ๔ อันเป็นแนวทางการบรรยาย อภิปรายและสอนธรรมะให้กับประชาชน พร้อมทั้งการดำเนิน กิจกรรมของวัดไทยในอินเดียที่ประกอบด้วยหลักสังคหัตถ์ ๔ พระครูนราณเจติยาภิรักษ์ (ชูศรี) (๒๕๖๒) นอกจากนี้แล้ว ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการจัดปฏิบัติปรีวาสกรรม กรณีศึกษาวัดพุทธอโระกอน พบวิจัยที่ว่า ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้ และ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต สะท้อนให้เห็นว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาจิตและปัญญาเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังคำอธิบายที่ว่า “วิปัสสนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความที่กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือน แผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาคตรา เป็นเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทสิฐ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือ วิปัสสนา (อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/ ๓๑/ ๓๐).

โดยการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ยกระดับจิตใจส่งเสริมต่อการปฏิบัติงานเพื่อเผยแผ่พระศาสนาและเป็นต้นแบบพระธรรมทูตในต่างแดน โดยที่ผ่านมาโครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเข้าปริวาสกรรมของสงฆ์ชาวสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา กรณีวัดพุทธอโธเรกอน มีการจัดดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง พบผลสำเร็จเป็นเชิงประจักษ์ มีรูปแบบการจัดที่มีลักษณะโดดเด่นคือ มีพระธรรมทูตและฆราวาส เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวนมาก แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยบริหารจัดการให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ วริยา ชินวรรโณ และคณะ อธิบายไว้ว่า กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง การฝึกหัดจิตหรือ การอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาสน์สำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียก การปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุข

เกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดี และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง และกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น วิชา ชินวรโรณ และคณะ (๒๕๔๘)

จากผลวิจัยข้างต้น จะเห็นถึงพัฒนาการและวิธีการศึกษา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพธรรมทูตให้มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่ออุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมถือว่าเป็นกุศโลบายการฝึกอบรมจิตและปัญญาสำหรับพระธรรมทูต ถือปฏิบัติสืบทอดตามพระธรรมวินัยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมคำสอนที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง โดยมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเป็นต้นแบบการปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิงด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากบทบาทพระธรรมทูตมีหน้าที่สำคัญในการเผยแผ่หลักธรรม เป็นผู้นำในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งเป็นผู้ส่งเสริมการเรียนรู้และสร้างความสามัคคีให้แก่ชุมชนด้วยการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาเป็นแกนกลางในการพัฒนา มีบทบาทและหน้าที่ในฐานะเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในการทำงานด้านพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาฝึกอบรม พัฒนาศักยภาพตามกระบวนการไตรสิกขา เพื่อทำหน้าที่ประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนา สืบทอดอายุพระศาสนาได้อย่างมั่นคงต่อไป

องค์ความรู้ใหม่

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้ได้สังเคราะห์ข้อมูลจากข้อค้นพบใหม่ โดยวิเคราะห์มุมมองหลักธรรมและหลักจิตวิทยา ผ่านการยืนยันข้อมูลและรับรองจากผู้เชี่ยวชาญทั้งพระธรรมทูตและผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งทางพระพุทธศาสนาทางจิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติปวิสากรรมของพระธรรมทูตในประเทศสหรัฐอเมริกา สรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ องค์ความรู้รูปแบบการปฏิบัติปวิสากรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา วัตพุทธรอเรกอน สหรัฐอเมริกา

จากแผนภาพ อธิบายรูปแบบการปฏิบัติปวิสากรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาผ่านการยืนยันรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญ มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

- ๑) แนวปฏิบัติที่ดีในการสร้างรูปแบบปฏิบัติปวิสากรรม ประกอบด้วย

๔ มิติ (๑) ด้านพัฒนาคุณสมบัติพระธรรมทูต (๒) ด้านพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ (๓) ด้านการบริหารจัดการโครงการ (๔) ด้านพัฒนาปัจจัยสนับสนุน

๒) ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จในการจัดปฏิบัติปรีวาสรกรรม ได้แก่ (๑) ด้านเนื้อหาการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติของหลักสูตรปรีวาสรกรรม (๒) ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้ (๓) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าอยู่ปรีวาสรกรรม (๔) ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดปรีวาสรกรรม (๕) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดปรีวาสรกรรม (๖) ด้านระบบบริหารจัดการหลักสูตรปรีวาสรกรรม (๗) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเนื้อหาเสริมความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ

๓) องค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ (๑) กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ (๒) แรงจูงใจ (๓) แนวทางปฏิบัติที่ดี (๔) ผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโครงการ (๕) แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติปรีวาสรกรรมของวัดพุทธอเระกอน

๔) ศักยภาพพระธรรมทูตตามพุทธจิตวิทยา ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา

คำแนะนำในการนำองค์ความรู้รูปแบบการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา วัดพุทธอเระกอน สหรัฐอเมริกา

๑) การนำรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ ทำการเผยแพร่รูปแบบที่เกิดจากผลการวิจัย พระธรรมทูตสามารถไปปรับใช้ในบริบทวัดต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา ส่งเสริมให้จัดการฝึกอบรมและประเมินผลโครงการต่อไป

๒) การสร้างเครือข่ายความมื่อกับวัดที่มีความพร้อมสัปปายะ ๗ มาร่วมจัดโครงการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาและเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึง ส่งเสริมให้พระธรรมทูตเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง

๓) การจัดทำคู่มือการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา เผยแพร่หลักการ วิธีการ องค์ประกอบของรูปแบบในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ไปยังผู้กว้าง อีกทั้งส่งเสริมการรับรู้ของพระธรรมทูตและพุทธบริษัท ๔ ร่วมส่งเสริมโครงการการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

๑) ประเด็นข้อค้นพบที่น่าสนใจ พบว่า พระธรรมทูตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการอบรมเสริมทักษะอย่างเร่งด่วนมีประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) ความรู้ในด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะการสื่อสารออนไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้ ๒) การสามารถใช้ภาษาอังกฤษหรือภาษาของประเทศที่ไปเผยแผ่ในระดับที่จะสื่อสารได้ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น สมัชชาสงฆ์ในสหรัฐอเมริกา ควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์และถ่ายทอดแผนกลยุทธ์สู่การปฏิบัติ

๒) การนำรูปแบบการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ ทำการเผยแพร่รูปแบบที่เกิดจากผลการวิจัย พระธรรมทูตสามารถไปปรับใช้ในบริบทวัดต่างๆในสหรัฐอเมริกา ส่งเสริมให้จัดการฝึกอบรมและประเมินผลโครงการต่อไป

๓) การจัดทำคู่มือการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา เผยแพร่หลักการ วิธีการ องค์ประกอบของรูปแบบในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ไปยังผู้สนใจ อีกทั้งส่งเสริมการรับรู้ของพระธรรมทูตและพุทธบริษัท ๔ ร่วมส่งเสริมโครงการการปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อไป

๔) ควรทำวิจัยและพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติปรีวาสรกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ในการเสริมสร้างศักยภาพพระธรรมทูตจัดหลักสูตรระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว และสร้างเครื่องมือวัดและประเมินศักยภาพพระธรรมทูต

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๕๕). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. (๒๕๔๘). *สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระภานุพงศ์ อนุตตโร (โคตรศรีกุล). (๒๕๕๕). การอยู่ปรีวาสนกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวัดสระพังทอง จังหวัดนครพนม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมบุรณ์ ธนัสโร (พงศรี). (๒๕๖๑). การอยู่ปรีวาสนกรรมที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอภิสิทธิ์ อภิสิทธิ์โก (อ่อนคำ). (๒๕๖๑). การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการเข้าอยู่ปรีวาสนกรรมของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อุดร เขียวอ่อน และ คณะ. (๒๕๖๑). รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูนรณภเจติยาภิรักษ์ (ชูศรี). (๒๕๖๒). รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกของพระธรรมทูตสายอินเดีย-เนปาลตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, ๖(๑), ๓๗๗; ๓๘๒ ข.

พระมหาสุเทพ สุวฑฒโน (เหลาทอง). (๒๕๖๒). กลยุทธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, ๖(๓), ๑๓๖๙.

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง). (๒๕๖๕). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการเข้าถึงความสุข.
วารสารพุทธจักร, ๗๖(๖).

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง). (๒๕๖๖). แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระธรรมทูต
และการเข้าปฏิบัติปริวาสกรรมของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา.
Journal of International Buddhist Studies, ๑๔(๒).

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง). (๒๕๖๖). รูปแบบการปฏิบัติปริวาสกรรมตามแนวพุทธ
จิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอนในสหรัฐอเมริกา. *วารสารบัณฑิตปริทรรศน์*,
๑๙(๓).

พระมหาสุริยา วรเมธีและคณะ. (๒๕๕๑). แนวคิดและหลักการในการเผยแผ่พระพุทธ
ศาสนาของพระธรรมทูตไทยในสหรัฐอเมริกา. *รายงานวิจัย*. ภาควิชาภาษา
ต่างประเทศ. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง). (๒๗, สิงหาคม, ๒๕๖๕). เรื่อง ความสัมพันธ์ของการ
ฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการควบคุมตนเอง. ใน (พระราชปริยัติ
กวี, ศ.ดร.), *การส่งเสริมคุ้มครองและการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางพระพุทธ
ศาสนาในโลกไร้พรมแดน โครงการสัมมนาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑
วิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่และระดับนานาชาติครั้งที่ ๑๒*. ณ วิทยาลัยสงฆ์
เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สิงห์ทอง). (๒๗, สิงหาคม, ๒๕๖๕). เรื่อง การพัฒนาดนในการ
ทำงานด้วยการฝึกความคิดเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท ๔. ใน (พระ
ราชปริยัติกวี, ศ.ดร.), *การส่งเสริมคุ้มครองและการอนุรักษ์วัฒนธรรมทาง
พระพุทธศาสนาในโลกไร้พรมแดน โครงการสัมมนาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑
วิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่และระดับนานาชาติครั้งที่ ๑๒*. ณ วิทยาลัยสงฆ์
เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ภาคผนวก





ประวัติ พระครูวชิรธรรมวิเทศ (สุบิน วชิรปญฺโญ), ดร.

๑. ชื่อ - ตำแหน่ง

พระครูวชิรธรรมวิเทศ นามสกุล สิงห์ทอง ฉายา วชิรปญฺโญ

อายุ ๖๖ ปี พรรษา ๔๕

หนังสือสุทธิ เลขที่ ๓๔/๒๕๓๙ ออกให้โดย เจ้าคณะเขตบางกอกใหญ่

วิทญาณะทางธรรม น.ธ.เอก, วุฒิทางโลก พธ.บ., พ.ม., พธ.ม., พธ.ด.

วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน ประเทศ สหรัฐอเมริกา

ประเภทวัด วัดในต่างประเทศ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

เจ้าอาวาสวัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา

พระอุปัชฌาย์

กรรมการอำนวยการ สมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลการติดต่อ

เบอร์โทรศัพท์ (๕๐๓) ๓๙๑-๙๘๖๖, Email : ssingthong@yahoo.com

๒. สถานะเดิม

ชื่อ สุบิน นามสกุล สิงห์ทอง เกิดวันที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๙ บิดา นายบุญ

สิงห์ทอง มารดา นางจันทร์ สิงห์ทอง เกิดบ้านเลขที่ ๑๘ หมู่ที่ ๖ บ้านตาด

ตำบลตาโกน อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

๓. บรรพชา

เมื่อวันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓ วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ
เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

พระอุปัชฌาย์ พระสุขุมธรรมอาจารย์ วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ
เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

๔. อุปสมบท

วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ
เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

พระอุปัชฌาย์ พระสุขุมธรรมอาจารย์ วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ
เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

พระกรรมวาจาจารย์ พระครูปัญญาธวัณน์ วัดกัลยาณมิตร เขตธนบุรี
กรุงเทพมหานคร

พระอนุสาวนาจารย์ พระปริยัติมุนี (พระเทพรัตนโมลี) วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร
แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

๕. วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๕๑๙ สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๐ สำเร็จหลักสูตรการศึกษาประถมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๑ สำเร็จหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่ระดับที่ ๔ (เทียบมัธยมศึกษาตอนต้น)
โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๔ สำเร็จหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พระปริยัติธรรมแผนก
สามัญ โรงเรียนพุทธศาสน์วิทยา วัดสุทธาวาส แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๒๘ สำเร็จประกาศนียบัตรพิเศษวิชาการศึกษา กรมการฝึกหัดครู

กระทรวงศึกษาธิการ

- พ.ศ. ๒๕๓๒ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
คณะสังคมศาสตร์ (สาขาการบริหารรัฐกิจ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๓๓ สอบได้ประกาศนียบัตรประโยคครูพิเศษมัธยม (พ.ม.) กรมการ
ฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ
- พ.ศ. ๒๕๔๓ สำเร็จการศึกษาปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.)
คณะพุทธศาสตร์ สาขารธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๖๖ สำเร็จการศึกษาปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) คณะ
มนุษยศาสตร์ สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๖. งานด้านการปกครอง

- พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๗ เป็นคณะกรรมการอำนวยการสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นเจ้าอาวาสวัดพุทธออเรกอน
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๖๕-๒๕๖๘ เป็นคณะกรรมการอำนวยการสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

จำนวนพระภิกษุ (พระธรรมทูต) และศิษย์วัดในพรรษา มีดังนี้

- พ.ศ. ๒๕๔๗ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๔๘ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๔๙ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๐ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๑ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๒ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน

- พ.ศ. ๒๕๕๓ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๔ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๕ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๖ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๗ มีพระภิกษุ ๒ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๘ มีพระภิกษุ ๒ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๕๙ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๐ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๑ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๒ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๓ มีพระภิกษุ ๔ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๔ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน
- พ.ศ. ๒๕๖๕ มีพระภิกษุ ๓ รูป สามเณร - รูป ศิษย์วัด - คน

๗. งานด้านการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๒๓ เป็นครูสอนโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดภาชี เขตอ้อมน้อย เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นครูสอนโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดหงส์รัตนาราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๓๓ เป็นเลขานุการ โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดหงส์รัตนาราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นเจ้าหน้าที่ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพุทธออเรกอน ได้รับให้ตั้งเป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสมาชิชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในโครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูต
ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรมของสมัชชา
สงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์
รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในโครงการอบรมเสริมความรู้พระธรรมทูต
ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรมของสมัชชา
สงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์
รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นนิสิตระดับปริญญาเอก คณะมนุษยศาสตร์ สาขาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร
อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์เคลื่อนที่แห่งประเทศไทย รุ่นที่ ๔๙ วัด
สุวรรณประสิทธิ์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๖๕ Who has successfully studied and practiced the ๑๐ days
meditation retreats (Parivaskarm). Organized by the
Council of Thai Bhikkhus in the U.S.A. with the
Collaboration of Wat Phramahajanaka, Griffin, Georgia on
June ๒๓ – July ๓, ๒๐๒๒

พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๕ A Vipassana Master under the Vipassana Meditation
Retreat Project for graduate students and the general
public During ๑๘th – ๒๒th November ๒๐๒๒ At ๗๒-year-old
Phra Visuthathipbodi building (Dining hall)
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lam Sai

Bub-district, Wang Noi District, Phra Nakhon Si
Ayutthaya Province

พ.ศ. ๒๕๖๕ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตบัณฑิตศึกษาและประชาชนทั่วไป ครั้งที่ ๔/๒๕๖๕ อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ ระหว่างวันที่ ๓-๖ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิบัติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๕ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตปริญญาตรี คณะสังคมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ ระหว่างวันที่ ๑๖-๒๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิบัติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๖ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิตบัณฑิตศึกษาและประชาชนทั่วไป เพื่อถวายพระพรชัยมงคล แด่ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ระหว่างวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึง ๓ มกราคม ๒๕๖๖ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิบัติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๖ A Vipassana Master under the Vipassana Meditation Retreat Project for graduate students and the general public During ๒๗th – ๓๐th January ๒๐๒๓ At ๗๒-year-old Phra Visuthathipbodi building (Dining hall) Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lam Sai Bub-district, Wang Noi District, Phra Nakhon Si

Ayutthaya Province

พ.ศ. ๒๕๖๖ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิตยบัณฑิตศึกษาและประชาชนทั่วไป ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เพื่อเป็นการบริการวิชาการด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างวันที่ ๓ -๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิปไตย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๖ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิตยบัณฑิตศึกษาสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ สถาบันวิปัสสนาธุระร่วมกับ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๒ กุมภาพันธ์

๒๕๖๖ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิปไตย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๖๖ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิตยบัณฑิตศึกษาและประชาชนทั่วไป เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชาเนื่องใน “วันมาฆบูชา” ระหว่างวันที่ ๓ -๗ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ อาคาร ๗๒ ปี พระวิสุทธาธิปไตย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

มีวิธีการส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษา ดังนี้

สนับสนุนให้พระธรรมทูตสายต่างประเทศที่มาปฏิบัติศาสนกิจ ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา ได้เข้ารับการศึกษาภาษาอังกฤษเพิ่มเติม ตามสมควรแก่ฐานะ อันไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย กฎระเบียบของวัด และกฎระเบียบของคณะสงฆ์ไทย สนับสนุนส่งเสริมให้พระธรรมทูตสายต่างประเทศ ที่มาปฏิบัติศาสนกิจ ณ วัดพุทธออเรกอน ได้มีโอกาสไปร่วมศึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ บรรยายธรรม สนทนาธรรมตามโรงเรียน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านวัฒนธรรมกับชาวต่างชาติ และศาสนาอื่น ๆ

๘. งานด้านการเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๔๖ มหาเถรสมาคมมีมติ ครั้งที่ ๕๑/๒๕๔๖ อนุมัติให้เป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ปฏิบัติศาสนกิจ ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๗ - ปัจจุบัน ได้ดำเนินการกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา เนื่องในวันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา ประเทศชาติ และวัฒนธรรม ให้สาธุชนชาวไทยและชาวต่างชาติที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ณ วัดพุทธออเรกอน ดังนี้

- วันขึ้นปีใหม่ พิธีภาคค่ำ มีสวดมนต์ข้ามปี, อิติปิโส ๑๐๘ จบ ภาคเช้า มีพิธีทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรม มากกว่า ๑๕๐ คน

- วันมาฆบูชา พิธีภาคเช้า มีการทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา แสดงพระธรรมเทศนา แล้วตักบาตรและประกอบพิธีเวียนเทียน มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรมมากกว่า ๑๐๐ คน

- วันวิสาขบูชา พิธีภาคเช้า มีการทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา แสดงพระธรรมเทศนา แล้วตักบาตรและประกอบพิธีเวียนเทียน มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรมมากกว่า ๑๕๐ คน

- วันอาสาฬหบูชา พิธีภาคเช้า มีการทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา แสดงพระธรรมเทศนา แล้วตักบาตรและประกอบพิธีเวียนเทียน มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรมมากกว่า ๑๐๐ คน

- วันแม่แห่งชาติ ภาคเช้า มีการทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา แสดงพระธรรมเทศนา แล้วตักบาตรและประกอบพิธีเวียนเทียน มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรมมากกว่า ๑๐๐ คน

- วันพ่อแห่งชาติ ภาคเช้า มีการทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิ

ภาวนา แสดงพระธรรมเทศนา แล้วตักบาตรและประกอบพิธี เวียนเทียน มีพุทธศาสนิกชนร่วมกิจกรรมมากกว่า ๑๕๐ คน

- ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๐.๐๐ น. มีนำพุทธศาสนิกชนทำวัตร สวดมนต์เช้าแปล นั่งสมาธิ แสดงพระธรรมเทศนา และให้ พุทธศาสนิกชนทำบุญตักบาตรเป็นประจำ

- ทุกวันจันทร์ เวลา ๑๙.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น. มีการสวดมนต์ ทำวัตรและสอนวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับชาวอเมริกันและผู้สนใจ ทั่วไป

- วันเสาร์ – อาทิตย์ ของทุกต้นเดือน จะมีพุทธศาสนิกชนมา ปฏิบัติธรรมประจำ ประมาณ ๑๐ – ๒๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๐ จัดอบรมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ประมาณ ๓๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๑ จัดอบรมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ประมาณ ๕๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๒ จัดอบรมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ประมาณ ๔๕ คน

พ.ศ. ๒๕๕๓ จัดอบรมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ประมาณ ๕๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๔ จัดอบรมความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ประมาณ ๖๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๕ - เดือนเมษายน ระหว่างวันที่ ๗-๑๕ เมษายน จัดอบรมความรู้ เบื้องต้น เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แก่ชาวไทย และชาวต่างชาติ ประมาณ ๕๐ คน

- ช่วงเดือนกรกฎาคม ระหว่างวันที่ ๑-๑๔ กรกฎาคม จัดอบรม ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน แก่ชาวไทย และชาวต่างชาติ ประมาณ ๓๐ คน รวม ๘๐ คน

พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้รับการเลือกตั้งเป็นคณะกรรมการฝ่ายการเผยแผ่ ของสมัชชา
สงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้อบรมนักเรียนชาวอเมริกัน ที่เมือง Salem รัฐ Oregon U.S.A.
มาศึกษาพระพุทธศาสนา และฝึกปฏิบัติธรรม ที่วัดพุทธอเวกอน

งานพิเศษ

พ.ศ. ๒๕๕๐ ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์สร้างอุโบสถเอนกประสงค์ วันที่
๓๐ มิถุนายน พ.ศ.

๒๕๓๐ โดยเจ้าประคุณสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ เจ้าคณะใหญ่หน
เหนือ กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร ได้มอบหมายให้พระวิสุทธิวงศาจารย์
กรรมการมหาเถรสมาคม รองเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร เป็นประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์อุโบสถ

พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้เริ่มดำเนินการก่อสร้างอุโบสถเอนกประสงค์ เมื่อวันที่ ๑๙ ตุลาคม

พ.ศ. ๒๕๕๓ การก่อสร้างอุโบสถเอนกประสงค์แล้วเสร็จเรียบร้อย และอนุญาต
ให้ใช้ เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

พ.ศ. ๒๕๕๓ ประกอบพิธียกช่อฟ้าอุโบสถเอนกประสงค์ เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม

พ.ศ. ๒๕๕๓ โดยพระวิเทศธรรมรังษี เจ้าอาวาสวัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี.
เป็นประธาน และ พระสุนทรพุทธิวิเทศ ประธานสมัชชาสงฆ์ไทย
ในสหรัฐอเมริกา มีพุทธศาสนิกชน ไปร่วมในพิธีดังกล่าว ประมาณ
๕๐๐ คน

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา
สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๕/๒๕๕๔ ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๘
มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔ และจัดงาน ผูกพัทธสีมา-ปิดทองฝังลูกนิมิต
ในวันที่ ๑๙ มิถุนายน

พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยมี พระมหาเถระจากประเทศไทยและคณะพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา ไปร่วมในพิธี ดังกล่าว มากกว่า ๒๐๐ รูป และมีพุทธศาสนิกชนไปร่วม ประมาณ ๑,๐๐๐ คน และนำรายได้จากการประกอบพิธีดังกล่าวชำระหนี้ ในการก่อสร้างอุโบสถเสร็จเรียบร้อยแล้ว

พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน(ปริวาสกรรม) ครั้งที่ ๔ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธอโธregon เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอโธregon สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปริวาสกรรม) ครั้งที่ ๕ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธอโธregon เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอโธregon สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปริวาสกรรม) ครั้งที่ ๖ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธอโธregon เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอโธregon สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปริวาสกรรม) ครั้งที่ ๗ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธอโธregon เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอโธregon สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปริวาสกรรม) ครั้งที่ ๘ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธอโธregon เมืองเทอร์เนอร์ รัฐอโธregon สหรัฐอเมริกา

- พ.ศ. ๒๕๖๑ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปรีวาสกรรม) ครั้งที่ ๙ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทย ในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้รับจัดโครงการอบรมเสริมความรู้แก่พระธรรมทูต ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (ปรีวาสกรรม) ครั้งที่ ๑๐ ร่วมกับสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้รับเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา
- พ.ศ. ๒๕๖๖ ได้จัดโครงการอบรมคุณธรรม-จริยธรรม และปฏิบัติธรรม ระหว่าง วันที่ ๑๕ - ๒๒ มกราคม ๒๕๖๖ ณ ที่วัดป่าจันทวาริ ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ

๙. งานด้านการศึกษาสงเคราะห์

- พ.ศ. ๒๕๒๖ จัดตั้งกองทุนการศึกษาจันทวาริ ณ วัดป่าจันทวาริ ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)
- พ.ศ. ๒๕๕๓ มอบทุนการศึกษาให้โรงเรียนบ้านตาโกน ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)
- พ.ศ. ๒๕๕๓ มอบทุนให้ศูนย์เด็กเล็ก วัดบ้านตาโกน ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
- พ.ศ. ๒๕๕๓ มอบทุนถวายวัดบ้านตาโกน ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
- พ.ศ. ๒๕๕๓ มอบทุนถวายวัดป่าจันทวาริ ตำบลตาโกน อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

๑๐. งานด้านสาธารณูปการ (งานที่ทำภายในวัด)

พ.ศ. ๒๕๔๖ ปรับปรุงสนามวัด, ลานจอดรถ สิ่งงบประมาณจำนวน ๕,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๑๗๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนเจ็ดหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๗ ทำพื้นคอนกรีตรอบศาลาเอนกประสงค์ สิ่งงบประมาณ ๒,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๗๐,๐๐๐ บาท (เจ็ดหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน ได้ร่วมกับสถานกงสุลใหญ่ ณ นครลอสแอนเจลิส จัดโครงการกงสุลสัญจร เพื่อไปให้บริการประชาชนชาวไทยในรัฐออเรกอนและรัฐไคล์เคียง ทำไทยพาสปอตและเอกสารธุรกรรมต่าง ๆ ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน เป็นประจำทุกปี

พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน ได้ร่วมกับคณะสงฆ์และคณะกรรมการบริหารวัดพุทธออเรกอน จัดงานบุญทานประสานใจ (The Thai Bite) หารายได้สมทบทุนพัฒนาวัดพุทธออเรกอน และช่วยเหลือบำรุงกองทุนต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี

พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ก่อสร้างอุโบสถศาลาการเปรียญเอนกประสงค์ ขนาดความกว้าง-ยาว ๔๐ x ๘๐ ฟุต ได้ก่อสร้างใช้งบประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๒๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท (ยี่สิบเอ็ดล้านบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นประธานดำเนินการจัดหาทุน ซื่อที่ดินเพิ่มขยายเขตบริเวณวัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา จำนวนเนื้อที่ ๒.๕ เอเคอร์ (๖ ไร่) เป็นจำนวนเงิน ๔๐๐,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๑๔,๐๐๐,๐๐๐ บาท (สิบสี่ล้านบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นประธานดำเนินการจัดหาทุน ก่อสร้างกุฏิพักสงฆ์ ๒ ชั้น จำนวน จำนวน ๑๑ ห้อง จำนวนเงิน ๕๓๘,๕๗๘.๘๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๑๘,๘๕๐,๒๕๘ บาท (สิบแปดล้านแปดแสนห้าหมื่นสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน)รวมผลงานสาธารณูปการทุกรายการ เป็นจำนวนเงิน ๑,๕๔๕,๕๗๘.๘๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ (หนึ่งล้านห้าแสนสี่หมื่นห้าพันห้าร้อยเจ็ดสิบบาทต่อดอลลาร์สหรัฐแปดสิบเซ็นต์) คิดเป็นเงินบาทไทย ๕๔,๐๙๕,๒๕๘.๐๐ บาท (ห้าสิบล้านเก้าหมื่นห้าพันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๑๑. งานสาธารณสงเคราะห์ (งานที่ทำงานนอกวัด)

พ.ศ. ๒๕๒๗ เป็นคณะกรรมการจัดหาทุนการศึกษาให้ทุนการศึกษาแก่พระภิกษุ สามเณรที่ สอบได้เปรียญธรรม และโรงเรียนประชาบาล โรงเรียน บ้านตาโกน ตำบลตาโกน อำเภอเมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๒๙ จัดตั้งกองทุนสงเคราะห์ศิษย์เก่าตาโกน ตำบลตาโกน อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นประธานก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม ชั้นเดียวทรงไทย ขนาด ความกว้างยาว ๑๒ x ๒๑ เมตร ทั่วป่าจันทร์วาริต ต.ตาโกน อ.เมือง จังหวัด จ.ศรีสะเกษ สิ้นงบประมาณจำนวน ๑,๕๐๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งล้านห้าแสนหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้ร่วมกับคณะชาวพุทธในรัฐออเรกอนและรัฐไคลิเคียง บริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัย จากคลื่นสึนามิ ในจังหวัดภูเก็ต และพังงา โดย ผ่านสภากาชาดไทย ประมาณ ๑๐,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ (หนึ่งหมื่น เหรียญสหรัฐ)

พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ร่วมกับคณะชาวพุทธในรัฐออเรกอน ได้บริจาคเงินช่วยเหลือผู้ ประสบภัยจากคลื่นสึนามิ ในประเทศญี่ปุ่น ๖,๐๐๐ เหรียญสหรัฐ (หกพันเหรียญสหรัฐ)

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ร่วมกับคณะชาวพุทธและเจ้าของธุรกิจร้านอาหารในรัฐออเรกอน จัดหารายได้ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่ประเทศไทย ได้รับเงินจำนวน ๘,๙๑๒ เหรียญสหรัฐ (แปดพันเก้าร้อยสิบสองเหรียญสหรัฐ) ส่งผ่านช่อง ๓ และสถานีวิทยุพุทธศาสนาแห่งชาติ พุทธมณฑล, มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี และสภาภาคไทย

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ร่วมกับคณะกรรมการบริหารวัดพุทธออเรกอน จัดงานบุญทานประสานใจ (The Thai Bite) โดยได้รับความอุปถัมภ์จากห้างร้าน, ร้านอาหารไทยในรัฐออเรกอนและรัฐใกล้เคียง โดยได้นำรายได้ทั้งหมด จำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย (สามแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) มอบให้วัดอัมมยทาราม เมืองวูดดินวิลล์ รัฐวอชิงตัน สเตรท เพื่อร่วมสมทบทุนสร้าง ศาลาพระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญาันทภิกขุ)

พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้บริจาคร่วมกับญาติโยมในรัฐออเรกอน เพื่อส่งไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยที่ภาคอีสาน (สกลนคร-นครพนม)

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นประธานร่วมหาซื้อสถานที่สร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติเรตมอนด์ (International Insight Meditation Center of Oregon) ในเนื้อที่ ๑๒.๕ เอเคอร์ (๓๑.๒๕ ไร่) จำนวนเงิน ๘๐๐,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ คิดเป็นเงินไทย ๑๙,๘๐๐,๐๐๐ บาท (สิบเก้าล้านแปดแสนบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้บริจาคเงินเพื่อสนับสนุนการศึกษา ให้แก่โรงเรียนบ้านตาโกน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๒ จำนวนเงิน ๑๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๖๓ ไปร่วมแจกเครื่องบริโภคอุปโภคแก่ชาวเขาที่อำเภอปัว จังหวัดน่าน กับคณะสงฆ์และญาติโยม วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ในโครงการวัดป่าเจริญราชสู่ชาวดอย ที่จังหวัดน่าน

รวมผลงานสาธารณูปการทุกรายการ เป็นจำนวนเงิน ๘๒๖,๐๐๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ (แปดแสนเหรียญดอลลาร์สหรัฐ) คิดเป็นเงินบาทไทย ๓๐,๔๒๗,๕๐๐ บาท (สามสิบล้านสี่แสนสองหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

สรุปผลงานทั้งสิ้น

รวมผลงาน สาธารณูปการ, งานบูรณปฏิสังขรณ์, งานพัฒนาวัด, งานสาธารณสงเคราะห์ งานการศึกษาสงเคราะห์ เป็นเงินทั้งหมด ๒,๓๗๑,๕๗๘.๘๐ เหรียญดอลลาร์สหรัฐ (สองล้านสามแสนสี่หมื่นห้าพันห้าร้อยเจ็ดสิบบแปดดอลลาร์สหรัฐ แปดสิบบเซ็นต์) และคิดเป็นเงินบาทไทย ๘๓,๐๕๖,๒๕๘ บาท (แปดสิบล้านห้าหมื่นหกพันสองร้อยห้าสิบบแปดบาทถ้วน)

๑๒. งานสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๗ เป็นคณะกรรมการอำนวยการสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๗ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๒๙/๒๕๔๗ ณ วัดไทยลอสแอนเจลิส ลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๐/๒๕๔๘ ณ วัดพุทธธรรม เมืองเวลโลบรูค รัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๑/๒๕๕๐ ณ วัดมงคลรัตนาราม เมืองแทมปา รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๔/๒๕๕๓ ณ วัดวชิรธรรมปทีป ลองไอส์แลนด์มหานครนิวยอร์กสหรัฐอเมริกา

- พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๕/๒๕๕๔ ณ วัดพุทธออเรกอน เมืองเทอร์เนอร์ รัฐออเรกอน สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๗/๒๕๕๖ ณ วัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เมืองซิลเวอร์สปริง มลรัฐแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๘/๒๕๕๗ ณ วัดนวมินทรราชูทิศ นครเคมบริดจ์-บอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๓๙/๒๕๕๘ ณ วัดสังฆาราม เมืองแซนแอนโตนิโอ รัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๔๑/๒๕๖๐ ณ วัดมงคลรัตนาราม เมืองแทมปา รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๑ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๔๒/๒๕๖๑ ณ วัดอ้อมมัยยทาราม เมืองวูดดินวิลล์ รัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๒ ณ วัดสังฆาราม เมืองเซอร์ส มลรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้เข้าร่วมประชุมสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา สมัยสามัญประจำปี ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕ ณ วัดไทยลอสแอนเจลิส ลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๖๕-๒๕๖๘ เป็นคณะกรรมการอำนวยการสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

๑๓. ประกาศเกียรติคุณที่ได้รับ

พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นเกียรติคุณ จากสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอยางน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑๔. สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๒๘ ได้รับการแต่งตั้งพระฐานานุกรมเป็น “**พระปลัด**” ใน พระปริยัติมณี (ปัจจุบันเป็น พระเทพรัตนโมลี) เจ้าอาวาสวัดหงส์รัตนาราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๘

พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้รับการแต่งตั้งพระครูฐานานุกรม เป็น “**พระครูวินัยธร**” ใน พระพรหมสิทธิ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศ และเจ้าคณะภาค ๑๐ เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้รับพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวงชั้นเอก เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในราชทินนามที่ “**พระครูวิชิตธรรมวิเทศ**”

พ.ศ. ๒๕๖๗ ได้รับพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวงชั้นพิเศษ เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระบรมราชโองการโปรดเลื่อนสมณศักดิ์ให้ ในราชทินนามที่ “**พระครูวิชิตธรรมวิเทศ**”

ภาคผนวก ภาพประกอบกิจกรรม



อุโบสถเอนกประสงค์ วัดพุทธออเรกอน



กุฏิสงฆ์หลังใหม่ วัดพุทธออเรกอน



จัดโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรม



จัดโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และเข้าปริวาสกรรม



เป็นอุปัชฌาย์ ให้การบรรพชาและอุปสมบท



นำญาติโยมจัดกิจกรรมประเพณีเทศน์มหาชาติที่วัดพุทธออรอน



สถานที่ ที่ซื้อขยายบริเวณวัดเพิ่มเติม



สถานที่ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน Redmond, OR