

แนวปฏิบัติที่ดีด้านที่ 4

แนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง: ส่งเสริมนักศึกษาให้ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองโลกที่สมบูรณ์ กรณี การสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา

คณะผู้จัดทำ	1.พระอุดมธีรคุณ 2.แม่ชีประครอง งามชัยภูมิ 3.ดร.พนมมาศ บำรุงศิลป์ 4.นางสาวบัณฑิตกา จารุมา 5.นายอาคม อุโคตร 6.นายชลวัฒน์ กิมชัว
หน่วยงาน/ส่วนงาน	วิทยาลัยศาสนศาสตร์นครราชสีมา

1. ประวัติหน่วยงานหรือส่วนงาน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์ (Mahapajapati Buddhist College) ตั้งอยู่เลขที่ 95 หมู่ 7 ต.ภูหลวง อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา 30150 ในปี พ.ศ. 2537 มูลนิธิสถาบันแม่ชีไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ได้ดำริร่วมกันในการกำหนดบทบาทและสถานภาพของสตรี ภายใต้โครงสร้าง ความเปลี่ยนแปลงและเงื่อนไขของสังคมที่นับวันจะทวีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้ความช่วยเหลือสตรีที่ขาดโอกาสและถูกละเลยเอาเปรียบจากสังคม โดยในระยะเริ่มต้นได้ประสานการดำเนินการเพื่อกำหนดสถานภาพของแม่ชี และแสวงหาความร่วมมือในการจัดตั้งสถานศึกษาในลักษณะที่เป็นสถานศึกษาสำหรับ สตรี ที่จัดการศึกษาบนพื้นฐานเฉพาะทางพระพุทธศาสนา ในพ.ศ. 2541 องค์การสตรีทั้งสององค์กร โดยการนำของแม่ชีคุณหญิงนิษฐา วิเชียร เจริญ ที่ปรึกษามูลนิธิสถาบันแม่ชีไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ประสานงานขอความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อจัดการศึกษาตามความดำริดังกล่าว และสภามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ 12/2541 เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2541 ได้มีมติสนับสนุนโครงการและให้เป็นวิทยาลัยในสังกัดมหาวิทยาลัย จึงถือว่าโครงการจัดสร้างสถานศึกษาสำหรับสตรีนี้เป็นส่วนหนึ่งในแผนการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัย โดยในระยะเริ่มต้นให้เปิดดำเนินการเรียนการสอนในสาขาวิชาพุทธศาสตร์ (Buddhist Studies) ที่สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เลขที่ 501/1 หมู่ 3 ถนนเดชะตุงคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ภายใต้ชื่อว่า “มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัย” ในการเปิดการเรียนการสอนที่สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี กลุ่มองค์กรสตรีได้ดำเนินการจัดสร้างสถานศึกษาแห่งใหม่ขึ้นที่ตำบลภูหลวง อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา บนเนื้อที่จำนวน 76 ไร่ 82 ตารางวา ซึ่งบริจาคโดย นายเสรี เวชโช จำนวน 57 ไร่ 82 ตารางวา และแม่ชีราตรี ตรีคุณวัฒน์ จำนวน 19 ไร่ และในปี พ.ศ. 2544 ได้เปิดการเรียนการสอนที่ 95 หมู่ 7 ตำบลภูหลวง อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันนี้เปิดสอนสาขาวิชาการ การสอนพระพุทธศาสนา และสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร โดยมี ปรัชญามหาวิทยาลัย (Philosophy) คือ ความ

เป็นเลิศทางวิชาการตามแนว มีปณิธาน (Aspiration) คือ มุ่งเน้นให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผลิตบัณฑิตให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการตามแนวพระพุทธศาสนา พัฒนาระบบการดำรงชีวิตในสังคมด้วยศีลธรรม ชี้นำและแก้ปัญหาสังคมด้วยหลักพุทธธรรมทั้งในระดับชาติและนานาชาติ วิสัยทัศน์ คือ

เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตสตรี ให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ ตามแนวพระพุทธศาสนา สู่อสากล

2. ที่มาและความสำคัญ

วิทยาลัยศาสนศาสตร์นครราชสีมา มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์ เป็นวิทยาลัยในสังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยด้านพระพุทธศาสนา มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์ มีการเปิดการเรียนการสอน 2 หลักสูตร คือ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา และคณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร มีการเน้นให้นักศึกษาสวดมนต์และนั่งสมาธิเข้า-เย็นเป็นประจำทุกวัน ในตอนเช้าเวลา 05.00-06.00 น. และตอนเย็นเวลา 16.30-17.30 น. ซึ่งเป็นการปลูกฝังและขัดเกลาให้นักศึกษาให้มีความพร้อม มีความสงบกายสงบใจฝึกให้นักศึกษาปฏิบัติธรรม เมื่อจบการศึกษาแล้ว นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา จะต้องเป็นครูสามารถนำการสวดมนต์และนั่งสมาธิไปสอนหรือเผยแพร่ให้แก่กันได้ และนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ก็สามารถนำประโยชน์และอานิสงส์ของการสวดมนต์และนั่งสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การทำให้จิตใจสงบ รักษาอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษา รู้จักการสวดมนต์ นั่งสมาธิและการใช้เวลาาร่วมกันสวดมนต์เพื่อระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า

3.2 เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการนำกิจวัตรประจำวันมาเป็นองค์ความรู้ และเข้าใจถึงอานิสงส์ของการสวดมนต์

4. แนวทางการดำเนินงานตามหลัก PDCA

แนวทางในการดำเนินงานตามหลัก PDCA มีดังต่อไปนี้

P: Plan คือ การจัดการความรู้ เรื่อง ส่งเสริมนักศึกษาให้ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองโลกที่สมบูรณ์ กรณี การสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา (1) แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ (Knowledge Management) เมื่อช่วงเดือน กรกฎาคม 2566 (2) วิเคราะห์การจัดการความรู้ (KM-01) (3) สรุปการวิเคราะห์การจัดการความรู้ (KM-02) (4) แผนการจัดการความรู้ (KM-03)

D: Do การดำเนินงานได้จัดทำตามแผนดังนี้คือ ได้มีการประเมินและสรุปประเด็นที่จะทำ KM จากผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ได้จัดสัมมนาจากนักศึกษาที่ทำวัตร สวดมนต์เข้า-เย็นเป็นประจำทุกวัน โดยการสรรหาตัวแทนนักศึกษาเพื่อมาให้ความรู้ในครั้งนี้เป็นอาจารย์และนักศึกษารวม เป็นจำนวน 23 คน

แนวปฏิบัติที่ดี มีการจัดทำคู่มือและ Infographic เดือนมีนาคม -เมษายน 2567 จะเผยแพร่แนวปฏิบัติที่ดีทั้งในและนอกสถาบัน โดยมีการเผยแพร่ใน Website วิทยาลัย เป็นหลัก

C: Check คือการตรวจสอบการดำเนินงานว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่ ซึ่งในการดำเนินงานที่ผ่านได้เป็นไปตามแผนและมีการผลักดันเพื่อให้เกิดการนำแนวปฏิบัติที่ดีไปใช้ให้เกิดประโยชน์

A: Act คือการนำผลจากการดำเนินการมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดการพัฒนายิ่งขึ้น โดยจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในปีต่อไปและจะมีการวัดและประเมินผลการพัฒนานักศึกษาโดยใช้กระบวนการการเรียนรู้ผ่านการสวดมนต์

5. ผลการดำเนินงาน

จากการสัมมนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM) เรื่อง ส่งเสริมนักศึกษาให้ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองโลกที่สมบูรณ์ กรณี การสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 ประโยชน์/อานิสงส์ของการสวดมนต์ของนักศึกษา 9 ประการ

1. ทำให้เกิดความศรัทธาและตั้งมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า
2. ทำให้จิตใจสงบและมีความคิดที่เป็นระบบ
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีความใจเย็น
4. ช่วยลดความเครียด ความทุกข์กาย ทุกข์ใจและมีสติ
5. ช่วยให้เราสมาธิและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ เช่น เมื่อเรามีสติและสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียน เราก็จะมีความจำและเข้าใจในเนื้อหาที่กำลังเรียนได้เร็วขึ้น
6. ทำให้เกิดพลังบวก ป้องกันภัยได้และไม่เกิดความกลัวหรือหวาดระแวง
7. การสวดมนต์และทำสมาธิเป็นการเสริมสร้างบารมีให้กับตนเองและแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นได้
8. การสวดมนต์ทำให้เกิดความสบายใจ รู้สึกมีความสุขและเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา
9. การเปล่งเสียงสวดมนต์ทำให้ได้บุญครบทั้งด้านทาน ศีล และภาวนาทำให้เกิดปัญญา เพราะขณะสวดมนต์ จิตโน้มไปในคำสอนของพระพุทธเจ้า กาย วาจาและใจไม่ได้ทำร้ายใคร

5.2 อานิสงส์ของการนั่งสมาธิ/เจริญจิตภาวนาของนักศึกษา

การภาวนามี 2 อย่างคือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา คือการควบคุมหายใจเข้า-ออก โดยมีการบริการกรม เช่น พุทโธ ในอิริยาบถ 4 คือ การยืนสงบนิ่ง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอนอย่างมีสติ

วิปัสสนาภาวนา อาศัยสติไปรู้รูปนาม รู้กายรู้ใจ รู้อย่างที่มีมันเป็น รู้กายอย่างที่กายเป็น รู้ใจอย่างที่ใจเป็น เราใช้จิตซึ่งมันมีพลังแล้ว ทำสมาธิให้มีพลังสงบ ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว อาศัยจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูไปเจริญวิปัสสนา

1. การนั่งสมาธิตามบทสวดมนต์และพิจารณาตามความเป็นจริงทำให้เกิดสมาธิและปัญญา
2. การนั่งสมาธิจะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและมีสติมากขึ้น
3. การนั่งสมาธิ มี 3 แบบ คือ

1. **ขณิกสมาธิ** : การทำสมาธิแบบชั่วคราว เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการสมาธิในการเรียนของนักศึกษา และบุคลากรที่ทำงาน มีสติรู้ตัวตนว่ากำลังทำอะไรอยู่
2. **อุปะการสมาธิ** : การทำสมาธิในระยะเวลานานขึ้น สำหรับผู้ที่กำลังจะได้ฌาน และนิมิตต่างๆ ตามความเชื่อในพระพุทธศาสนา

3. อัปนาสมาธิ : การทำสมาธิขั้นแน่นแน่ว เข้าถึงฌาน สามารถข่มกิเลสได้ ถือว่าเป็นสมาธิขั้นสูงสุด

มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัย สอนนักศึกษาให้รู้จักการนั่งสมาธิหรือนั่งภาวนาแบบพื้นฐาน ซึ่งการนั่งสมาธิเป็นและระดับของการทำสมาธิเป็นของแต่ละบุคคล ผู้อื่นไม่สามารถรู้ได้ หากไม่ใช่ระดับจิตที่สูงกว่า

6. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

6.1 พัฒนาศึกษาโดยใช้กระบวนการส่งเสริมนักศึกษาให้ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองโลกที่สมบูรณ์ กรณี การสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา นักศึกษาสามารถสวดมนต์เป็น รู้วิธีการนั่งสมาธิขั้นพื้นฐาน สามารถนั่ง สงบกาย สงบวาจา ในระยะเวลาที่กำหนดได้

6.2 นักศึกษาสามารถสวดมนต์และชักชวนผู้อื่นให้มาสวดมนต์ นั่งสงบนิ่งได้ ทั้งเพื่อน ๆ และแนะนำนักเรียนในโรงเรียนที่ไปฝึกสอนได้

7. ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

ในการจัดทำแนวปฏิบัติที่ดีมีปัญหและอุปสรรคดังนี้

คณาจารย์มีน้อย แต่มีภาระงานทั้งด้านการสอน งานด้านโครงการต่าง ๆ งานดูแลนักศึกษา เป็นต้น ทำให้การตั้งหัวข้อเรื่องและการจัดหาผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดทำแนวปฏิบัติที่ดีมีอุปสรรคก็ในการจัดทำเล็กน้อย หัวข้อเรื่องส่งเสริมนักศึกษาให้ใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองโลกที่สมบูรณ์ กรณีการสวดมนต์และเจริญจิตภาวนา อาจเป็นเรื่องที่ไม่โดดเด่น ไม่ทันสมัยต่อเหตุการณ์ปัจจุบันแต่ธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทันสมัยอยู่เสมอ ขจัดความทุกข์ในใจได้ เพราะการสวดมนต์และจิตที่เป็นสมาธิมีอานิสงส์นานับประการแก่ผู้ที่เข้าถึงได้

8. ประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายตามพันธกิจ

8.1 สามารถนำความรู้ที่ได้จากการจัดทำแนวปฏิบัติที่ดี นำไปใช้ประโยชน์ ทั้งด้านทักษะชีวิตและการทำงาน หรือการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และทำให้นักศึกษาเห็นถึง ประโยชน์ของการสวดมนต์แผ่เมตตาเป็นประจำ ทำให้จิตใจเป็นสุข ทั้งยามหลับยามตื่น ในขณะที่ร่างกายหลับอยู่จะทำให้ไม่ฝันร้าย มีใบหน้าสดใส ทำให้จิตมีความมั่นคง จิตใจเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว

8.2 การนั่งสมาธิภาวนา สามารถทำให้จิตจดจ่อในอารมณ์หนึ่ง ในอริยาบถ 4 คือ ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง หรือนอน เพื่อให้จิตสงบพิจารณาไตรลักษณ์ คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ผู้ที่สนใจและฝึกฝนในการทำสมาธิภาวนาตลอดเวลา สามารถนำไปสู่การเข้ากระแสธรรมและหลุดพ้นทุกข์ได้