

การปฏิบัติธรรมของนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

Dhamma practice of graduate students at Mahamakut Buddhist
University Isan Campus

ดร.ประสงค์ พรหมศรี¹
Dr.Prasong Promsri²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน และ 3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ผลการวิจัยพบว่า : การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1. การละเว้นความชั่ว การทำความดี และการทำจิตให้บริสุทธิ์ 2. การให้ทาน รักษาศีล และการภาวนา 3. การปฏิบัติสมถและวิปัสสนาภาวนา ส่วนการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้แก่ การให้ทาน คือ การถวายน้ำปานะ การถวายภัตตาหาร การรักษาศีล คือ รู้จักการสำรวมกาย วาจา ทำความสะอาดที่ปกอภัยการภาวนา คือ รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผล อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรม และมีความอดทน แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขอารมณ์ คือ 1) ด้านความคิด คือ คิดบวกและศึกษาธรรมะให้มาก 2) กัลยาณมิตร คือ พูดคุยให้เพื่อนสนิทฟังในเรื่องที่อารมณ์ไม่ดีมีมนุษยสัมพันธ์ 3) สร้างอารมณ์ดีให้เกิดขึ้น เช่น ฟังดนตรีธรรมชาติดำเนินคนเดียว เดินเล่นไปตามป่าไม้คนเดียว 4) ยึดธรรมะในการดำเนินชีวิต คือ รู้จักให้อภัย หางานที่ชอบ ปล่อยวาง และปฏิบัติสมถและวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาอารมณ คือ มีระเบียบวินัย ปรับทัศนคติไปในแง่บวก ฝึกสติ สมาธิ เป็นประจำ และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยพุทธศาสตร์และปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน, sonk101@hotmail.com

² Lecturer in Doctor of Philosophy Program in Buddhist and Philosophical Research.
Mahamakut Buddhist University Isan Campus., sonk101@hotmail.com

การสังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จำนวน 4 แนวทาง ได้แก่ 1. การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวัน คือ การหลบเลี่ยงอารมณ์ การข่มใจจากอารมณ์ การชนะใจตนเอง การรู้จักคิด 2. การปฏิบัติกรรมฐาน คือการปฏิบัติสมถและกัมมัฏฐาน 3. การมีกัลยาณมิตร คือ การสนทนาธรรม การศึกษาธรรมะ 4. การทำกิจกรรม คือ การบริจาคทาน การออกค่ายปฏิบัติธรรมและการทัศนศึกษาวัด

คำสำคัญ : ปฏิบัติธรรม, อารมณ์

Abstract

The objectives of this research were as follows : 1. to study Dhamma according to Buddhist Principle, 2. to study Dhamma practice of graduate students in Mahamakut Buddhist University Isan Campus, and 3. to integrate ways in promoting Dhamma practice to develop moods of graduate students in Mahamakut Buddhist University Isan Campus.

The results were as follows : Dhamma practice according to Buddhist principles were: 1. Abstain from doing bad, and purify the mind, 2. Making merit by observing precepts (Sila) and meditation, 3. Practicing Samata (Concentration Development), and 4. Practicing Vipasana. As for the Dhamma practice of graduate students of Mahamakut Buddhist University Isan Campus, they practice: merit making by offering drinks, and giving alms; observing 5 precepts (Sila), pacifying body, speech, and mind while walking, cleaning, temple area, sala, chanting hall, Chedi. Praying means dedication of merits to the relatives; practice endeavors, being reasonable, remembering Buddha, Dhamma, and Sangha, reading Dhamma books, meditation, praying, listening to Dhamma, helping others, and being patience. 1. Ways to develop Dhamma practice were: 1) in the aspect of thinking; be positive and study dhamma, 2) be friendly; talking with your friends about bad moods, 3) create good moods; sleeping, listening to music, strolling around, being with nature and take a rest, 4) stick to Dhamma in living a life; live a life using Dhamma of Buddha, detached and practice Samatha and Vipasana meditation; 2. Ways to develop the moods of graduate students of Mahamakut Buddhist University Isan Campus: 1) be systematic i.e., to observe Sila, meditation regularly; 2) have positive attitude i.e., listen to Dhamma, be conscious, pray, read Dhamma books; 3) practice meditation regularly i.e., be calm, restrain the things which creates bad moods and study Samatha and Vipasana meditation; and 4) do beneficial deeds.

Integrating ways in developing the Dhamma practice in developing moods in 4 ways are as follows: 1. Being conscious in daily life i.e., avoid moods, restraint moods, soothing wisdom, be self-controlled; 2. Meditation i.e., Samatha Meditation, Vipasana Meditation; 3. having good friends i.e., discuss Dhamma, study Dhamma; and 4. Doing activities i.e., making merits, practicing meditation.

Key words : Practice Dhamma, Moods

บทนำ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาคือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรอบรู้จนถึงที่สุดว่าอัตภาพของตนเองซึ่งประกอบด้วยรูปและนามนั้นนั่นคืออะไร ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถปรับทำให้รูปและนามคือ กายและจิต นี้อยู่ในสภาพปกติได้ ไม่มีความบกพร่องทั้งทางกายและทางจิต หรือแม้ขณะกายจะต้องแตกดับไปก็ตามที เนื่องจากความพร่องทางจิต คือความทุกข์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การแก้ไขคือวิธีการพัฒนาอารมณืให้ดี

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีจุดประสงค์ในการปฏิบัติเพื่อความจางคลายของทุกข์ แล้วดับทุกข์ให้หมดโดยสิ้นเชิง หากพิจารณาแล้วการปฏิบัติพุทธธรรมเป็นความประสงค์และจำเป็นอย่างแท้จริงของทุกคน โดยไม่เลือกเชื้อชาติ อาชีพ เพศ และวัยเพียงแต่ให้เขาเหล่านั้นได้เข้าใจอย่างแท้จริง เพราะทุกคนต้องการความสุขและรังเกียจทุกข์ โดยทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่าจะต้องปฏิบัติที่วัด หรือที่สำนักจัดขึ้นไว้เพื่อการปฏิบัติโดยเฉพาะเป็นความเข้าใจที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย เมื่อความทุกข์นั้นสามารถทำให้ลดจางคลายและหมดไปได้ ไม่แต่เฉพาะในวัดและสำนักปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องรอคอยไว้ปฏิบัติธรรมตอนที่อยู่ในวัดหรือสำนักปฏิบัติ จึงใช้ความพยายามทำความเข้าใจในหลักการปฏิบัติให้แจ่มแจ้งแล้วจะสามารถหาความสุขได้ แม้ขณะกำลังทำงานการตามหน้าที่ประจำวัน และแม้มีพยานก็มี อยู่ตรงหน้าท่านเองนั้น แผลเพียงทำเหตุให้ถูกต้องและเพียงพอ ผลที่ท่านต้องการก็จะเกิดขึ้นปรากฏแก่จิตตามขั้นตอนเมื่อท่านได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม โดยไม่จำกัดกาลและสถานที่ และจะเป็นผู้รู้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องให้ใครพยายากรณีให้ทั้งสิ้น

การใช้คำว่าวิธีการพัฒนาอารมณืซึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นประโยคไม่คุ้นเคยนัก ที่เป็นศัพท์วิชาการ แต่จะคุ้นเคยกันดีในภาษาพูด เช่น ไม่รู้จักพัฒนาอารมณืบ้างเลย เป็นต้น แต่ศัพท์วิชาการที่คุ้นเคยเป็นประจำ คือวิธีการพัฒนาจิตใจ การเจริญจิตภาวนา หรือวิธีการพัฒนาปัญญา นั้นเป็นการกล่าวถึงแง่ใดแง่หนึ่งเท่านั้น แต่วิธีการพัฒนาอารมณืในงานวิจัยนี้เป็นคำกลาง ๆ คำแทนหรือครอบคลุมถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ควบคู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณื ด้วย แต่สุดท้ายก็ต้องไปสิ้นสุดลงที่จิตใจเช่นเดิม เพราะทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิตใจ แต่ตามความเป็นจริงต้องรู้เรื่องทั้งหมดเกี่ยวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วย จึงจะรู้จักได้แท้จริง จึงควรศึกษาครบทุกด้านทั้งกายและใจ

แม้พระมหาบุรุษโพธิสัตว์ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้าก็อาศัย ตากับริฐป จึงเกิดความรู้สึกขึ้นเป็นเหตุให้เกิดสติปัญญานำมาคิดพิจารณาจนเสด็จออกบรรพชา กล่าวคือ เมื่อพระมหาบุรุษโพธิสัตว์เจ้าทรงพระเจริญวัยมีพระชนมพรรษา 29 ปีแล้ว ได้ความสังเวชสลดพระหฤทัยว่าสัตว์เกิดมาต้องมีความชรา เจ็บไข้ ตาย เป็นธรรมดา ได้เห็นคนอื่นมีความชรา ความเจ็บไข้ ความตาย จึงเกิดความคิดว่าเราจะไม่พึงแก่ เจ็บ ตายอย่างนั้นอีก ดังนั้นความรู้ที่ถูกต้อง มาจากการสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ เอาการดูการเห็น มาคิดพินิจพิจารณา และเอาสมาธิสูจนทลลงต่าง ๆ เป็นภาคปฏิบัติจนถึงกับจับได้ คือจับสัจจะความจริงได้เป็นขั้นตอนขึ้นมา จึงมีความรู้ที่พัฒนาขึ้นจนถึงปัจจุบัน และมีการฝึกฝนอบรมด้วยวิธีประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวมระวังใช้งาน และรับใช้อายุตนเองหรืออารมณฺ์เหล่านั้นในทางที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ชีวิตของตนเอง และแก่สังคม ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุลงเพราะองค์ประกอบของชีวิตเพียงพร้อมไปด้วยศิลปศาสตร์ คือมีทั้งศิลป์และศาสตร์ มีแต่ศิลป์อย่างเดียวชีวิตก็โลเลไปตามอารมณ์ขาดแก่นสารสาระไร้ทิศทาง มีแต่ศาสตร์อย่างเดียว ชีวิตก็จืดชืดแห้งแล้ง ขาดสีสันไร้น้ำใจ ชีวิตมนุษย์ทั้งโลกจะมีกิเลสมากหรือน้อยที่เห็นดำเนินไปมีสีสันหลากหลายล้วนอาศัยเสาหลัก 2 อย่างเท่านั้น คือศรัทธากับปัญญา ศรัทธาคืออารมณ์อยู่ในฝั่งของศิลป์ ปัญญาคือเหตุผลอยู่ในฝั่งของศาสตร์ทั้ง 2 อย่างเป็นกรอบธรรมชาติที่จัดระเบียบชีวิตให้มี ความเหมาะสมพอเป็นไป ได้ ไม่สุดโต่งไปข้างอารมณ์และไม่สุดโต่งไปข้างเหตุผล ชีวิตจึงควรมีทั้งศาสตร์คือปัญญา และศิลป์คืออารมณ์ควบคู่กันไป แต่คนมีโรคประจำตัวคือ โรคยึดถือตัวตนกันอยู่ทุกคน แล้วก็รับเชื่อนี้เพิ่มเติมเข้ามาทุกคราวที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้นรส สัมผัสทางผิวหนัง และคิดไปในใจตามประสาทที่ไม่รู้ เขาเรียกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ 6 อย่าง คู่กันกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เหมือนกัน คือว่ามีการรับเชื่อหรือสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เป็นโรคนี้ ที่ปรุงแต่งให้เป็นโรคนี้อยู่ทุกคราวที่มีการเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้นรส ฯลฯ

ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่สอนนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้พบกับปัญหาด้านอารมณ์ของนักศึกษาต่าง ๆ การไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อนก่อให้เกิดความเครียดในห้อง แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม คือการทะเลาะวิวาท หรือความกังวลด้านการเรียนจนทำให้ส่งงานช้ากว่ากำหนด ความไม่แจ่มใสของอารมณ์อันมีสาเหตุมาจากการเดินทางมาเรียน ความขัดแย้งด้านความคิดกับอาจารย์ ความไม่พอใจเมื่อมีการขอร้องให้จ่ายเงินเพื่อการกุศล หรือนักศึกษาชอบทำกิจกรรมช่วยเหลือเพื่อนและอาจารย์ รวมถึงสถาบันด้วย การแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม การเสียสละด้านวัตถุเพื่อช่วยเหลือสถาบัน ความสามัคคีของนักศึกษาทำกิจกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นผลมาจากอารมณ์ทั้งสิ้น จากที่กล่าวมาข้างต้นกล่าวได้ว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์เป็นชีวิต ควรที่จะรู้และศึกษาให้เข้าใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน และการสังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documents) และข้อมูลภาคสนาม (Field study) ซึ่งได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย คือ 1. ประชากรคือบุคคลที่เกี่ยวข้อง จำนวน 18 รูป/คน และ 2. กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มนักศึกษาศาขาศาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งสิ้น 18 รูป/คน ปีที่ 1 รุ่น 12 จำนวน 10 รูป และปีที่ 2 รุ่น 11 จำนวน 8 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสำรวจ (Basic survey) และศึกษาเอกสาร รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการกำหนดกรอบแนวคิดและแนวทางในการวิจัยตลอดจนสำรวจและศึกษาแหล่งพื้นที่ศึกษา เพื่อกำหนดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ขึ้นเก็บรวบรวมข้อมูล โดยจะใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในพื้นที่ศึกษา ซึ่งได้กำหนดไว้แล้วในแหล่งข้อมูลภาคสนาม โดยมีกลุ่มเป้าหมายและขั้นตอนการดำเนินการโดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview guide) เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน มีรูปแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) จำนวน 1 ฉบับ เพื่อใช้เป็นแนวทางการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้แก่แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง (Structured interview) ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองจากฐานข้อมูลของบทที่ 2 ของการวิจัยนี้ และจากการสัมภาษณ์เบื้องต้นจากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปรับปรุงตามคำแนะนำและนำไปทดลองใช้สัมภาษณ์กับนักศึกษา หลังจากนั้นก็นำมาปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้สัมภาษณ์ต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยนี้การดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary research) ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยภาคสนาม ขั้นตอนที่ 3 การสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์จึงมีการถ่วงน้ำหนัก (Verification) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของ

ข้อมูลด้วยวิธี (Triangulation method) แล้วดำเนินการการสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
สรุปผลการวิจัย และเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อผู้เกี่ยวข้องต่อไป

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การอบรมเจริญปัญญา การทำให้เกิดมีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ เรียกว่า
การเจริญกรรมฐานหรือการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งแปลว่า การกระทำความงาน แล้วงานที่ว่าเป็นงานทางใจ การ
ปฏิบัติธรรมก็เป็นการทำงานทางใจ แนวคิดการปฏิบัติธรรม ได้แก่ การนำธรรมไปใช้ในชีวิตจริง หรือการนำ
ธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต

การปฏิบัติธรรมตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ เป็นการละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ คำสอน
หลักที่ประกอบด้วยข้อความเพียง 3 พระคาถากึ่งเท่านั้นแต่กลับมีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน คือ การก้าวออกไปบน
เส้นทางแห่งการพัฒนาคน ทุกคนจะต้องสามารถสัมผัสตามสมควรแก่ฐานะของตน คือ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นใน
ชีวิต จะต้องก้าวไปด้วยความอดทน มีความเพียรพยายาม มีสติสัมปชัญญะตามสมควร เพราะไม่มีผลอะไรที่จะ
เกิดขึ้น โดยมีได้กระทำด้วยความอดทน

การปฏิบัติธรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ คือ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย ทานมัยแปลว่าบุญสำเร็จ
ด้วยการให้ ศีลมัย คือบุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ส่วนภาวนามัย คือบุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนาด้วยความ
พยายามยกระดับจิตใจขั้นสู่เป้าหมายคือหลักเหตุและผล โดยมีขั้น 5 เป็นอารมณ์กรรมฐานหรือที่นิยม เรียกกัน
ว่า “รูปกับนาม” ซึ่งรูปและนาม หรือขั้น 5 เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง โดยอวิชชา จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วย
อำนาจอุปาทาน ดังนั้น วิปัสสนาภาวนาคือรู้จริงเห็นแจ้งซึ่งสภาวะธรรมทั้งปวง (ไตรลักษณ์) ด้วยปัญญาและ
แนวทางพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

2. การปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยา เขตอีสาน

การปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประกอบด้วย ถวายน้ำปานะ ถวายภัตตาหาร
เพล ใส่บาตร รักษาศีล 5 กราบพระรัตนตรัย ฝึกความอดทนในการเดินทางไกล ฝึกสติขณะเดินทาง
ช่วยเหลือเพื่อน นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรม รู้จักการสำรวมกาย วาจา ใจขณะเดินทางไกล อุทิศบุญให้ญาติ
ฝึกความเพียร รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผล ได้ฝึกสติด้วยการทำกิจวัตรด้านต่าง ๆ คือ กวาดลานวัด ทำความ
สะอาดที่พักอาศัย ศาลา โบสถ์ เจตีย์ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อ่านหนังสือธรรมะ รู้จักวัด
รู้จักชุมชน การประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติธรรมหลังจากผ่านการฝึกอบรมในหลักสูตรแล้ว ได้แก่ นำหลักการ
สวดมนต์ไปใช้ตอนเช้าและตอนเย็น การรักษาศีลในชีวิตประจำวันและในสถานที่ทำงาน ซึ่งแต่ก่อนคิดว่าการ
ปฏิบัติธรรมรักษาศีลต้องไปทำที่วัดเท่านั้น ได้ฝึกสติขณะในชีวิตประจำวัน และฝึกสติขณะปฏิบัติงาน สนใจใน

การอ่านหนังสือธรรม ฟังธรรมจากสื่อออนไลน์มากขึ้น และเมื่อวันหยุดก็จะไปเที่ยววัดมากขึ้น การใช้สอยทุกอย่างเริ่มจะรู้จักคุณค่ามากขึ้นไม่ฟุ่มเฟือย การยับยั้งกิเลสด้วยสติตามที่ได้ไปฝึกมาทำให้ใช้ชีวิตได้มีความสุขเพิ่มขึ้น การรู้จักคำว่าอดทนในการทำงาน และทุกอย่าง รู้จักให้มากขึ้น เข้าใจชีวิตดีขึ้น และเข้าใจพระพุทธศาสนามากขึ้นด้วยทั้งของพระสงฆ์และคฤหัสถ์อยู่กับสิ่งที่ทำ

ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ได้แก่ ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างใจเย็น คลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น รู้จักเข้าวัด แต่ก่อนไม่กล้าเข้ารู้สึกกลัว รู้จักกราบไหว้มากขึ้น ทำให้อ่านหนังสือและฟังธรรมะมากขึ้น รู้สึกว่ามีที่พึ่ง และเข้าใจตนเอง สังคม และศาสนามากขึ้น การจัดการการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ได้แก่ ควรจัดให้เหมาะสมกับอายุด้วย ควรจัดในลักษณะพักผ่อนเชิงท่องเที่ยว ไม่ให้รู้ตัวว่าได้ปฏิบัติธรรม ซึ่งทางมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้ทำเป็นตัวอย่าง ควรจัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมถือศีลอย่างเคร่งครัด ควรจัดให้มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน และควรจัดให้มีการศึกษาหลักธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน แบ่งเป็นด้านดังนี้

ประโยชน์ของการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขและพัฒนาอารมณ์ คือ 1) ด้านกาย ได้แก่ มีบุคลิกภาพดี และสุขภาพแข็งแรง 2) ด้านวาจา ได้แก่ รู้จักพูดให้เกิดประโยชน์ 3) ด้านสังคม ได้แก่ คนรอบข้างมองในแง่ดี เกิดกัลยาณมิตรและช่วยเหลือผู้อื่นได้ 4) ด้านจิต ได้แก่ จิตใจมีความสุข สดชื่นอยู่เสมอ ควบคุมอารมณ์ได้ สำร่วยกาย วาจา ใจ เป็นการฝึกพัฒนาจิตดีที่สุดในและไม่เครียด และ 5) ด้านปัญญา ได้แก่ คนรอบข้างมองในแง่ดี เกิดกัลยาณมิตรที่ดี เข้าใจความจริงของชีวิต สามารถถ่างอารมณ์เก่าที่ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ดีได้ รู้จักปล่อยวาง เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ผูกใจเจ็บ และการเรียนประสบผลสำเร็จ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขและพัฒนาอารมณ์ คือ 1) การไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม ได้แก่ ความเครียด เก็บกด ฝึกสแตมน้อย ฝึกสมาธิมาน้อย ไม่มีการเรียนรู้อารมณ์และศึกษาระบบของพระพุทธเจ้า ไม่สนใจการปฏิบัติธรรม ความไม่สบายใจอยู่เป็นประจำ ศึกษาระบบมาน้อย และ โดยเฉพาะด้านสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน 2) การไม่เข้าใจในตัวเอง ได้แก่ อารมณ์ภายในส่วนตัวมีปัญหาอยู่ภายในใจ และไม่รู้จักตนเองดีพอ 3) สิ่งแวดล้อมไม่ดี ได้แก่ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม 4) อยู่ห่างไกลกัลยาณมิตร ได้แก่ ไม่สนใจเพื่อนและอยู่ไกลจากกัลยาณมิตรที่ดี และ 5) ชีวิตไม่มีวินัย ได้แก่ ไม่ปฏิบัติตามระเบียบและหุดหังจัดจ่าย

แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ คือ 1) ปัจจัยส่วนตัว ได้แก่ ทำการบ้านไม่ทัน ปัจจัยส่วนตัว เช่น อารมณ์ไม่ดีจากทางบ้าน เตรียมตัวไม่พร้อม และการเดินทางมาเรียนที่ไกลจากมหาวิทยาลัย 2) ปัจจัยด้านอาจารย์สอน ได้แก่ อาจารย์สอนไม่เต็มที่ ทำให้มีทัศนคติไม่ดี อาจารย์สั่งงาน

โดยไม่ชี้แนะทำให้อารมณ์ไม่ดีมาก อาจารย์มาแต่ไม่มาสอน และมาเจออาจารย์ที่อารมณ์ไม่ดีก็จะทำให้อารมณ์ไม่ดี ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ มีปัญหาทางครอบครัว และปัจจัยด้านเจ้าหน้าที่ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ไม่อำนวยความสะดวกในเรียน และแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาอารมณ์ คือ 1) ด้านความคิด ได้แก่ คิดบวกและศึกษาธรรมะให้มาก 2) กัลยาณมิตร ได้แก่ พุดคุยให้เพื่อนสนิทฟังในเรื่องที่อารมณ์ไม่ดีมีมนุษย์สัมพันธ์ 3) สร้างอารมณ์ดีให้เกิดขึ้น ได้แก่ นอน ฟังดนตรีธรรมชาติบำบัดอยู่คนเดียว เดินเล่นไปตามป่าไม้คนเดียว ดูธรรมชาติ อยู่กับธรรมชาติให้มีความสุขและหยุดทุกอย่างแล้วพักผ่อน และ 4) ยึดธรรมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ รู้จักให้อภัย หางานที่ชอบ ยึดหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าในการดำเนินชีวิต ปล่อยวาง และปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

กิจกรรมที่ช่วยแก้ไขและพัฒนาอารมณ์ 1) ด้านมหาวิทยาลัย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่ดี มีต้นไม้เขียวขจี ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของอาคาร การทาสีใหม่ของห้องและอาคารทำให้อารมณ์ดี มีต้นไม้ธรรมชาติที่ร่มรื่น ห้องเรียน บรรยากาศดี สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา มหาวิทยาลัยสะอาด เจ้าหน้าที่ดี สื่อดี สภาพแวดล้อมดี และสถานที่ดี 2) ด้านผู้เรียน ได้แก่ ได้เกรดดี ความรู้ดี และความพร้อมที่จะเรียน 3) ด้านอาจารย์ผู้สอน ได้แก่ ครูอาจารย์ดี ทักษะคิดของอาจารย์กับนักศึกษาตรงกันอารมณ์ก็ดี อาจารย์สอนเข้าใจ เทคนิคการสอนของอาจารย์ดี นักศึกษามีส่วนร่วมกับการบรรยาย อาจารย์ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดก่อนเข้าเนื้อหาที่เรียน อาจารย์พุดดี อาจารย์มีมนุษย์สัมพันธ์ และอาจารย์สอนสนุก 4) ด้านเพื่อน ได้แก่ เพื่อนดี เห็นเพื่อนทำให้อารมณ์ดี และเห็นสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ และ 5) ด้านความคิดและจิตใจของนักศึกษา ได้แก่ การได้สนทนาธรรม การพูดจาดี การพบปะสังสรรค์กับอาจารย์และเพื่อน คิดบวก และแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนในห้อง และแนวทางการพัฒนาอารมณ์ คือ 1) มีระเบียบวินัย ได้แก่ การรักษาศีลประจำ ฟังธรรมประจำ นั่งสมาธิ และสำรวมให้มีสติอยู่เสมอ 2) ปรับทัศนคติไปในแง่บวกอยู่เสมอ ได้แก่ คิดไปทางกุศล ฟังธรรม มีสติสวดมนต์ อ่านหนังสือที่ชอบ ให้มองเชิงบวก มองในสิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่าเพ่งโทษ ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า และคบกัลยาณมิตรที่ดี 3) ฝึกสติ สมาธิ เป็นประจำ ได้แก่ อยู่เฉย ๆ หลีกเลียงกับสิ่งที่ทำให้อารมณ์ไม่ดี รู้จักนั่งไม่ได้อบ ทำสิ่งที่ชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำจิตใจให้สบายอยู่เสมอ และศึกษาปฏิบัติด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน 4) บำเพ็ญประโยชน์ ได้แก่ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น กิจกรรมที่ช่วยแก้ไขและพัฒนาอารมณ์ คือ 1) เข้าค่ายปฏิบัติธรรม ได้แก่ ไหว้พระสวดมนต์ กิจกรรมเข้าวัดทำบุญ ถวายทาน ภาวนา ภาควิชาปฏิบัติกรรมฐาน เช่น การเดินธุดงค์ ฝึกสติ เดินธุดงค์ ไปฝึกกรรมฐาน ออกเดินตามป่าเขาลำเนาไพร เห็นธรรมชาติ การพูดกับเพื่อนระหว่างเดิน และกิจกรรมนันทนาการ 2) ทักษะศึกษา ได้แก่ วัด สอนสัตว์ ป่า ทะเล และพิพิธภัณฑ์ 3) การบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน ได้แก่ การร่วมกันบริจาคสิ่งของเพื่อให้เกิดแนวคิด และ 4) การศึกษา ได้แก่ ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดี และศึกษาค้นคว้าต่าง ๆ แล้วนำเสนอผลงาน

3. สังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

การสังเคราะห์แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน 4 แนวทางดังนี้ ข้อ 1. การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) การหลบเลี่ยงอารมณ์ 2) การข่มใจจากอารมณ์ 3) การสำรวจอินทรีย์ 4) การชนะใจตนเอง และ 5) การรู้จักคิด ข้อ 2 การปฏิบัติธรรมฐาน ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อ 3 การมีกัลยาณมิตร ได้แก่ การสนทนาธรรม การศึกษาธรรมะ ข้อ 4 การทำกิจกรรม ได้แก่ การบริจาคทาน การออกค่ายปฏิบัติธรรม การเดินป่า และการทัศนศึกษาวัด

อภิปรายผลการวิจัย

แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน อภิปรายผลได้ดังนี้

การมีสติในชีวิตประจำวัน มีแนวทางปฏิบัติธรรม คือ การหลบเลี่ยงอารมณ์ การข่มใจจากอารมณ์ การสำรวจอินทรีย์ การชนะใจตนเอง และการรู้จักคิด สอดคล้องกับ พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา) (2553, หน้า ก บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” พบว่า การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น

การปฏิบัติธรรมฐาน มีแนวทางการปฏิบัติธรรม คือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับ สุธรรมมา วรนาวิน (2551, หน้า ก บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร” พบว่า ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิตส่วนความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนากล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นผู้มีจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วที่เรียกว่า “ภาวิตจิต” หรือ “พัฒนาจิต” และเป็นผู้มีจิตอันเป็นกุศล หรือมี “กุศลจิต” หมายถึง การมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อม ๆ อย่างไม่สามารถแยกกัน การพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น โดยการพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีการพัฒนาปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัส

วิหาร จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.01$) แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการสัมภาษณ์ผู้รับการอบรมมีความพอใจ ประทับใจ เข้าใจและได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับธรรม และการฝึกจะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยากกลับมารับการอบรมอีกครั้งเมื่อมีโอกาส ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านดี เก่ง และ สุข ตามที่เป็นที่ต้องการของบุคคล

การมีกัลยาณมิตร แนวทางปฏิบัติธรรม คือ การสนทนาธรรม และการศึกษาระยะ สอดคล้องกับ ประทีป พิษทองกลาง (2555, หน้า ก บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” พบว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริตเป็นผู้มีคุณสมบัติพร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพุทธศาสนา ส่วนการบูรณาการรูปแบบการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ได้พบรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธ ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายของการปรึกษา มี 3 ประการ คือ (1) สกัดปัญหา (2) เยียวยาคนทุกข์ (3) เพิ่มสุขยั่งยืน 2) คุณลักษณะของพระพุทธเจ้าในการปรึกษา คือ (1) พระบุคลิกภาพที่ซื่อตรง (2) พระวาจาที่ซื่อตรง (3) พระเหตุที่ยั่งยืน (4) วางพระองค์สม่ำเสมอ (5) ค้นเจอความแตกต่าง (6) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ 3) กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธ มี 5 ขั้นตอน คือ 1) สร้างสัมพันธภาพ 2) สำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ 3) ขั้นปรึกษา 4) ลงมือปฏิบัติ 5) ติดตามผล การปรึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้ ตื่นรู้ และเบิกบานในการดำเนินชีวิตสามารถสลัดออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการเรียนการสอนสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่ 1 การมีสติอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การหลบเลี่ยงอารมณ์ การข่มใจจากอารมณ์ การสำรวมอินทรีย์ การชนะใจตนเอง และการรู้จักคิด ควรนำไปกำหนดไว้ในกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (มคอ.2 และ มคอ.3) เพื่อใช้ในการพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาได้อย่างถูกต้อง 2) ผลการวิจัยพบว่า การชนะใจตนเอง และการรู้จักคิด คณาจารย์สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ควรมีกิจกรรมที่จะทำให้เอาชนะใจตนเองและรู้จักคิด ซึ่งประยุกต์ใช้ในรายวิชา

2. ด้านนักศึกษาสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผลการวิจัยพบว่า ในแนวทางที่ 2 การปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐานและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักศึกษาควรหาโอกาสปฏิบัติกรรมฐานในชีวิต และเข้าร่วมกิจกรรมนี้ที่ทางมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จัดขึ้น 2)

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่ 3 การมีกัลยาณมิตร ได้แก่ การสนทนาธรรมและการศึกษาธรรมะ นักศึกษาควรเข้าเรียนธรรมศึกษาชั้นตรี โท ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง

3. ด้านหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา 1) ควรนำผลการวิจัยไปปรับปรุงในหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (มคอ.2) หมวดที่ 4 ผลการเรียนรู้ กลยุทธ์การสอนและการประเมินผล 2) หลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ควรนำผลการวิจัยไปกำหนดไว้ในกลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนา

4. ด้านมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน 1) เผยแพร่ผลงานวิจัยให้แก่บุคคลทั่วไป และสถาบันการศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยได้ทราบ เพื่อจะได้นำข้อมูลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ 2) กำหนดให้นำผลการวิจัยไปพัฒนานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ระบุไว้ในกิจกรรมของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา และ 3) กำหนดให้กิจกรรมหลักของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสานนำผลการวิจัยด้านแนวทางการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ไปเสริมสนับสนุนเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 17.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ. (2551). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส.

พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา). (2553). “**การศึกษาวีธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์**”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. (2553). “**ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท**”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุธรรมมา วรนาวัน. (2551). “**ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร**”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาเจษฎา โชติวีโส (จุลพันธ์), (2557). “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านดิช นัท ฮันท์”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฐิติรัตน์ รัชใจตรง. (2549). “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประทีป พีชทองกลาง. (2555). “รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”. หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.