

การพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power DEVELOPING A MEDITATION TRAINING SYSTEM FOR FOREIGNERS TO CREATE SOFT POWER STANDARDS

แมชีจิราภรณ์ ขนาคณิด¹, พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป², พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ³
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2,3}

Maechee Chiraporn Khanardnid¹, Phrajaroenphong Dhammadīpo²,

Phramahasupawat Thānavudho³

Buddhapanyasri Dvaravati Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2,3}

Corresponding Author E-mail : joomchiraporn@gmail.com¹

(Received : October 18, 2025; Edit : October 23, 2025; accepted : October 26, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ 2) จัดอบรม ติดตาม และ ประเมินผลการฝึกอบรม และ 3) ยกระดับการฝึกกรรมฐานให้เป็น Soft Power ของไทย โดยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จำนวน 15 รูป/คน ผู้ร่วมในการสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน 5 รูปคน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ และการประเมินผล

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับแนวโน้มสากล เน้นธรรมะสากล โดยใช้สติปัฏฐาน 4 และพรหมวิหาร 4 ใช้ภาษาง่าย เข้าถึงได้ และสื่อสารข้ามวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม กิจกรรมมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อสร้างการเรียนรู้เชิงลึก
2. การฝึกอบรมตามแนวทาง IsMed Model มีความเป็นระบบ เข้าใจง่าย และตอบโจทย์ผู้เข้าร่วมจากหลากหลาย วัฒนธรรม โดยผู้เข้าร่วมกว่า 90% พึงพอใจ เข้าใจธรรมะเบื้องต้น และสามารถนำไปใช้พัฒนาตนได้จริง
3. การยกระดับกรรมฐานให้เป็น Soft Power ของไทยโดยการพัฒนาหลักสูตร บุคลากร พื้นที่ สื่อ และเครือข่าย ใช้ศูนย์ อบรมต้นแบบ การยกระดับกรรมฐานให้เป็น Soft Power ของไทย มุ่งเน้นการพัฒนาหลักสูตร บุคลากร พื้นที่ สื่อ และเครือข่าย โดยใช้ศูนย์อบรมต้นแบบ ในวัดมหาธาตุและเสถียรธรรมสถาน พร้อมการใช้สื่อดิจิทัลเพื่อขยายการเข้าถึง ผู้เข้าร่วมมีความสงบ เข้าใจธรรมะ และสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์สำคัญของการวิจัยคือการเสนอ IsMed Model ประกอบด้วย 1) หลักสูตรที่เป็นมิตรต่อชาวต่างชาติ 2) ความเรียบง่าย 3) การจัดการข้ามวัฒนธรรม 4) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง และ 5) การใช้สื่อร่วมสมัย เพื่อยกระดับการฝึกกรรมฐานไทย

คำสำคัญ: กรรมฐาน, หลักสูตร, IsMed Model, ชาวต่างชาติ, การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์, Soft Power, พุทธศาสนาไทย

Abstract

This research aimed to: 1) design a meditation training curriculum for foreign participants, 2) implement, monitor, and evaluate the training program, and 3) elevate meditation practice as Thailand's Soft Power. A mixed-methods approach was employed, combining qualitative research and action research. The key informants included 15 experts in Vipassanā meditation, 5 participants in focused group discussions, and 15 foreign meditation practitioners. The research instruments consisted of interviews, focus group discussions, meditation practice activities, and evaluation forms.

The findings revealed that

1. The developed curriculum aligns with global trends, emphasizing universal Dhamma principles—particularly the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4) and the Four Divine States (Brahmavihāra 4). It uses simple, accessible, and culturally adaptive language, with both short-term and long-term programs designed to promote deep and sustainable learning.

2. Training under the IsMed Model is systematic, practical, and responsive to participants from diverse cultural backgrounds. More than 90% of participants expressed high satisfaction, demonstrated a basic understanding of Dhamma, and were able to apply meditation practices to personal development effectively.

3. The elevation of meditation as Thailand's Soft Power emphasizes the development of curriculum, personnel, training centers, media, and networks. Model centers such as Wat Mahathat and Sathira-Dhammasathan were utilized, supported by digital media to enhance accessibility. Participants reported greater inner calm, mindfulness, and the ability to integrate meditation into daily life. The key outcome of this study is the proposal of the IsMed Model, consisting of: 1) an inclusive curriculum for international learners, 2) simplicity with depth, 3) intercultural management, 4) experiential learning, and 5) modern media integration — all serving as a holistic framework for elevating Thai meditation training toward global recognition and sustainable Soft Power.

Keywords: Meditation, Curriculum, IsMed Model, Foreign Practitioners, Experiential Learning, Soft Power, Thai Buddhism

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน โลกเผชิญกับวิกฤตหลายรูปแบบที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของมนุษย์และสังคม เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มต้นตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 และสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจและสังคมทั่วโลก (Commissione, 2020) รวมถึงความขัดแย้งระหว่างรัสเซียและยูเครนที่ปะทุขึ้นอีกครั้งในปี พ.ศ. 2565 จนกลายเป็นสงครามยืดเยื้อและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ พลังงาน และความมั่นคงของภูมิภาค (Overland, 2015) วิกฤตเหล่านี้ทำให้เห็นถึงภาวะความไม่แน่นอนของโลกที่นำมาซึ่งความกังวล วิตก และความเครียดในระดับบุคคลและสังคม ภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ ปัญหาสุขภาพจิตได้กลายเป็นประเด็นสำคัญทั่วโลก อัตราการฆ่าตัวตาย การติดสารเสพติด โรคซึมเศร้า และความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง กรมสุขภาพจิตได้ชี้ว่า “ความเครียด” เป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ทันต่อแรงกดดันทั้งทางกายและใจ หากสะสมเป็นเวลานานอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตและพฤติกรรม ความวิตกกังวล ความโกรธ หรือภาวะซึมเศร้า การจัดการกับความเครียดจึงเป็นความจำเป็นสำคัญของมนุษย์ยุคปัจจุบัน ในบริบทนี้ พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางคลายทุกข์และบำบัดความเครียดผ่านการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผ่อนคลายจากแรงกดดันได้ จึงเกิดแนวคิดในการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับกระบวนการดูแลสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมสมดุลทางใจและคุณภาพชีวิตในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนเช่นปัจจุบัน

สิ่งที่เป็นเครื่องชี้ความสุขและความเจริญของมนุษย์เพิ่มขึ้นพร้อมกับความเจริญทางวัตถุ หรือนัยหนึ่งหมายถึงความสุขและความเจริญของมนุษย์เป็นผลมาจากการพัฒนาทางวัตถุเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงกลับตรงกันข้าม โดยเฉพาะประเทศที่เจริญ โรคซึมเศร้า ความเครียด โรควิตกกังวล อาชญากรรม ยาเสพติด กลับเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากทุกวันนี้ คนเราไม่มีเป้าหมาย ไม่มีแนวทาง ไม่มีการจัดลำดับความสำคัญ และไม่เข้าใจว่า อะไรควรไม่ควร จึงกลายเป็นว่า สิ่งใดทำแล้วได้กำไรมากก็ทำสิ่งนั้น ให้ความสำคัญกับเหตุผลทางการเงินและการทำกำไรมากกว่าอย่างอื่น โดยไม่เข้าใจในความจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตก กังวล กับ เรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนวัย การเปลี่ยนสถานที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุของการเจ็บป่วยทางกายได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2543: 10) สภาพการดำเนินชีวิตต้องรีบเร่ง มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนัก ต้องอยู่ท่ามกลาง สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้กันรวมทั้งเศรษฐกิจที่บีบคั้น และปัญหาอื่น ๆ อีก มากมาย ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต รู้สึกปราศจากความสงบสุขในจิตใจมีปัญหา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ตลอดจนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจด้วย

เมื่อหันกลับมามองมิติทางพระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์เพื่อให้พ้นจากวัฏสงสาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการทำความเข้าใจด้วยปัญญา และพิสูจน์ข้อเท็จจริงจนเห็นว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจังคือความไม่แน่นอน ทุกขังคือความไม่เที่ยงแท้ และอนัตตาคือความไม่มีตัวตน รวมทั้งหลักการที่ว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม สอนหลักความจริงที่เป็นประโยชน์และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ในปัจจุบัน ให้ดำเนินชีวิตโดยยึดทางสายกลางอย่างมีสติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อันสูงสุดคือนิพพาน โดยปรัชญาของพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็น “สัจนิยม” หรือ “ธรรมชาตินิยม” ที่ถือว่าธรรมชาติทั้งหลายต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและหลักแห่งความจริง โดยเน้นหนักที่ต้องเชื่ออย่างมีเหตุผลและมีวิจารณ์ญาณ

คำสอนในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะในพระสูตร จะพบว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกคือ การเปิดเผยแสดงความจริงของธรรมชาติ โดยเฉพาะธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของกายของใจ คำสอนนี้เรียกว่า สัจธรรมความจริง คำสอนประเภทที่สองคือ คำแนะนำหรือการให้ข้อคิดว่า ในเมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ มนุษย์ผู้เกลียดทุกข์รักสุขควรประพฤติอย่างไร ควรรับมือกับความจริงอย่างไร ควรปฏิบัติต่อความจริงอย่างไร ซึ่งความจริงของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในปัจจุบันถือว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 18/33/38) ซึ่งเป็นการยกข้อสังเกตเรื่องความจริงของธรรมชาติ เป็นความจริงที่พร้อมจะนำมาประยุกต์ใช้ เป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ จากนั้นทรงตรัส

ต่อว่า “เพราะฉะนั้น พวกเธอทั้งหลายควรถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 10/131/77) นี่คือ ข้อวัตรปฏิบัติ หลักการที่จะปฏิบัติต่อความจริงเพื่อให้พ้นทุกข์ เพื่อให้มนุษย์เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

พระพุทธศาสนาถือว่า สมาธิ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการงานทุกอย่างทั้งในทางโลกและในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุจุดหมายปลายทางของชีวิต โดยเฉพาะจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล เพราะการปฏิบัติธรรมในขั้นของสมาธินั้น เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา และเพราะปัญญา จึงทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวลได้ (โสภณ ศรีภักดาพร, 2530: 234) การฝึกสมาธิ หรือ การฝึกกรรมฐาน เป็นการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่มีรากฐานจากพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการสร้างความสงบภายใน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติธรรมโดยมีกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นทุกข์ซึ่งเกิดกับกายและจิต ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจในรูป-นามตามความเป็นจริง ไม่หลงใหลมกมายไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล สามารถพัฒนาสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การขจัดกิเลส เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด โดยวิธีการนี้ได้รับการยอมรับและนิยมจากผู้สนใจในการพัฒนาตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ (Nyanaponika, 2000)

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา การฝึกกรรมฐานได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในระดับนานาชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากการที่หลายประเทศได้มีการจัดตั้งศูนย์ฝึกกรรมฐานเพื่อบริการผู้ที่สนใจจากทั่วโลก (Thompson, 2518) การพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานทั้งในและต่างประเทศจึงเริ่มมีความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากการฝึกกรรมฐานไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง แต่ยังเป็นเครื่องมือที่สามารถเสริมสร้างอิทธิพลของประเทศไทยในเวทีนานาชาติผ่านการส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรมและปรัชญาของพระพุทธศาสนา การพัฒนาระบบที่มีมาตรฐานสูงสามารถช่วยให้การฝึกกรรมฐานมีความเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับมากขึ้นทั่วโลก เป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการใช้ Soft Power หรือ อำนาจอ่อน เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับประเทศ การสร้างมาตรฐาน Soft Power หรือ อำนาจอ่อนผ่านการฝึกกรรมฐานเปิดโอกาสสำหรับความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ และความร่วมมือ ทำให้เราสามารถเดินทางในภูมิทัศน์โลกที่แบ่งปันกันได้อย่างความเมตตาและปัญญา ผ่านแนวทางที่มีโครงสร้างนี้ เราไม่เพียงแต่บ่มเพาะการเติบโตของตนเอง แต่ยังสร้างสะพานระหว่างโลกวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งปัจจุบันการเสริมสร้างมาตรฐานในด้าน Soft Power เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถช่วยสร้างภาพลักษณ์ เพื่อจะดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมและคุณค่าของเอกลักษณ์สังคมไทยและอิทธิพลเชิงบวกของประเทศในเวทีนานาชาติ ความนิยมที่เพิ่มขึ้นของการฝึกกรรมฐานในกลุ่มชาวต่างชาติ การฝึกปฏิบัติกรรมฐานอย่างเป็นระบบสำหรับผู้ปฏิบัติต่างชาติไม่เพียงไปไกลกว่าการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล แต่ยังส่งเสริมการเข้าใจและการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงเห็นเป็นความท้าทายและโอกาสในการพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานที่มีคุณภาพสำหรับชาวต่างชาติ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและการรับรู้ในเชิงบวกเกี่ยวกับพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย แต่ยังสามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศที่ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการสนับสนุนการสร้างมาตรฐาน Soft Power หรือ อำนาจอ่อน ในเวทีโลกในโลกที่เชื่อมโยงกันมากขึ้น แนวคิดเกี่ยวกับ Soft Power หรือ อำนาจอ่อน หมายถึงความสามารถในการดึงดูดและควบคุมโดยไม่ต้องใช้กำลัง กำลังได้รับความสนใจ การทำสมาธิซึ่งมีรากฐานลึกซึ้งในวัฒนธรรมต่าง ๆ เสนอความสามารถที่ลึกซึ้งในการสร้าง Soft Power หรือ อำนาจอ่อน โดยอำนวยความสะดวกในการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และสังคมที่มีความสามัคคี งานวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานสำหรับผู้ปฏิบัติชาวต่างชาติ โดยส่งเสริมความเข้าใจและการชื่นชมศิลปะนี้ในการเป็นสะพานเชื่อมระหว่างวัฒนธรรม อีกทั้งยังส่งเสริมการนำเสนอคุณค่าทางจิตวิญญาณและวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของพุทธศาสนาให้กับชาวต่างชาติ ดังนั้นการพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power จึงจำเป็นต้องมีมาตรฐานที่ชัดเจน มีการพัฒนาหลักสูตรและวิธีการฝึกให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มาจากพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและเทคนิคการฝึกกรรมฐานที่

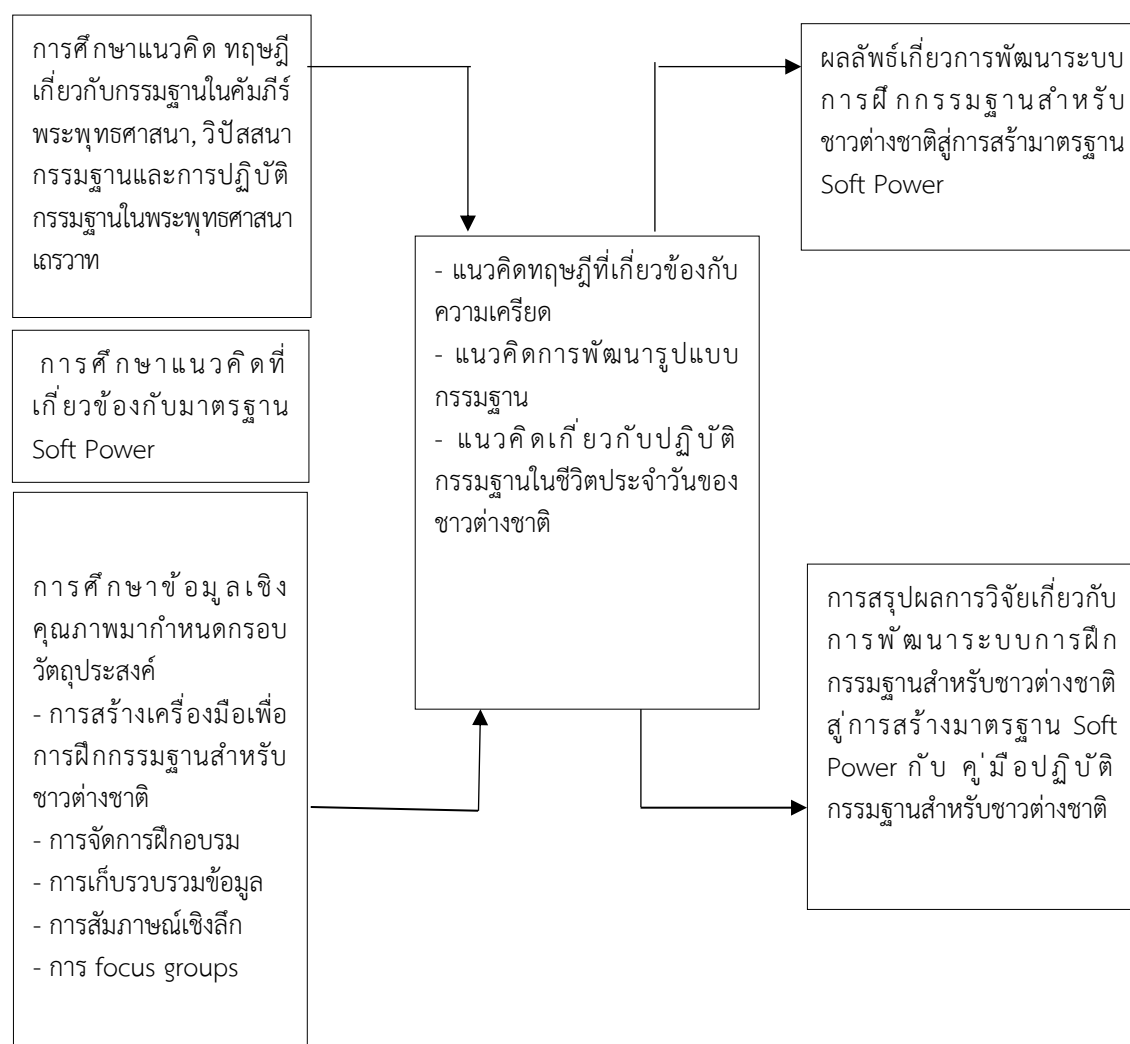
ได้รับการยอมรับในระดับสากลอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ทั้งส่งผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน และยังช่วยลดปัญหาให้กับสังคม ส่งผลให้สังคมมีความสุข ซึ่งเป็นวิธีการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาของสังคมโลกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ
- 2) เพื่อจัดอบรม ติดตาม และประเมินผล การฝึกอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ
- 3) เพื่อยกระดับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติให้มีมาตรฐานการเป็น Soft Power ของไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วทำให้สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กับสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายทั้งในส่วนของผู้ที่เป็นหลักการแนวคิด ทฤษฎี และปฏิบัติการ มีวิธีการและขั้นตอนตามลำดับต่อไปนี้

กระบวนการที่ 1 การสร้างเครื่องมือ

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ ข้อมูลจากการศึกษาหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power

2) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ การลงภาคสนามด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงลึก ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับการวิจัย จำนวน 10 คน/รูป โดยมีกระบวนการใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างด้วยวิธีการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

(1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์

(2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึง รายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

(3) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

(4) สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาวิเคราะห์

กระบวนการที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูล แนวทางในการดำเนินการเก็บข้อมูลลงพื้นที่ และกระบวนการต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

(1) ร่างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และแนวทางที่ได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(2) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity)

(3) นำแบบสัมภาษณ์กลับมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามที่ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ

(4) จัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์แล้วนำแบบสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กระบวนการที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์

(1) นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 10 คน/รูป

(2) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques)

ผลการวิจัย

1. การออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ ผลการวิจัยพบว่า จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งผลานวิจัยด้วยเชิงเอกสาร เชิงคุณภาพ และเชิงปฏิบัติการ คณะผู้วิจัยได้ขอสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

หลักการที่ใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ การจัดหลักสูตรฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติให้มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมสากล จำเป็นต้องอาศัยการคัดเลือกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีเนื้อหาเชิงสากล (universal values) เข้าใจง่าย และสามารถประยุกต์ใช้ได้โดยไม่ยึดโยงกับพิธีกรรมหรือความเชื่อเฉพาะถิ่น ซึ่งคณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์และเลือกใช้หลักธรรมสำคัญจำนวน 6 หมวด เพื่อวางรากฐานของหลักสูตร ได้แก่ 1) หลักสติปัฏฐาน 4 2) อริยสัจ 4 3) พรหมวิหาร 4 4) อิทธิบาท 4 5) ปฏิจจสมุปบาท 6) ศีล 5

รูปแบบหลักสูตรที่เหมาะสมสำหรับการฝึกกรรมฐานของชาวต่างชาติ

จากการวิจัยโดยการออกแบบกิจกรรม ทดลองใช้จริง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้เข้าร่วมชาวต่างชาติ พบว่ารูปแบบหลักสูตรที่เหมาะสมต้องสอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของชาวต่างชาติ โดยเฉพาะในด้านความกระชับของเวลา ความชัดเจนของโครงสร้าง และความสมดุลระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติกับการสะท้อนภายใน ทั้งนี้สามารถจำแนกออกเป็นโครงสร้างหลักสูตรที่มีลำดับการเรียนรู้ชัดเจน ดังนี้

ตารางที่ 1 โครงสร้างหลักสูตรกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ (หลักสูตรแบบ 1 วัน)

ช่วงเวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอน
09.00 – 09.30 น.	ต้อนรับและแนะนำเบื้องต้น	สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมฐาน และธรรมชาติของจิต	บรรยาย + PowerPoint + ถาม-ตอบ
09.30 – 10.30 น.	กิจกรรมเจริญสติ (เดินจงกรม/หายใจรู้สึกตัว)	ฝึกสติต่อกายและลมหายใจ	สอนสด + ปฏิบัติจริง
10.30 – 11.00 น.	แบ่งกลุ่มพูดคุย “ฉันรู้สึกอย่างไร”	เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้สึก	Reflective Dialogue
11.00 – 12.00 น.	ฟังธรรมเรื่อง “ความทุกข์และการวางใจ”	ปลูกจิตสำนึกทางธรรมะอย่างเป็นกลาง	เล่าเรื่องธรรมะร่วมสมัย
12.00 – 13.30 น.	รับประทานอาหารแบบมีสติ	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	Silent Eating + สื่ออธิบาย
13.30 – 15.00 น.	กรรมฐานนั่งสมาธิ + บันทึกผล	เสริมจิตตภาวนา และสำรวจภายใน	นำภาวนา + เขียน Journal
15.00 – 16.00 น.	แบ่งปันและสรุปบทเรียน	เปิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน	Open Dialogue + Feedback

จากการวิจัยพบว่า หลักสูตรกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติต้องมีความยืดหยุ่น เข้าถึงง่าย และเอื้อต่อการเรียนรู้ในบริบทข้ามวัฒนธรรม โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นต้องปรากฏอย่างชัดเจน 6 ประการ ดังนี้

1) เนื้อหาธรรมะที่เป็นสากล (Universal Dhamma) หลักสูตรควรเลือกเนื้อหาธรรมะที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน และสามารถเชื่อมกับชีวิตประจำวันของผู้ฝึก เช่น สติ (Mindfulness) ทุกข์ – สมุทัย – นิโรธ – มรรค ความเมตตา (Metta) อนิจจัง – ทุกขัง – อนัตตา ในชีวิตจริง การอธิบายควรใช้ภาษากลาง (ภาษาอังกฤษหรือภาษาหลักของผู้ฝึก) โดยมีการเทียบเคียงกับจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความร่วมสมัยของธรรมะไทย

2) รูปแบบกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติ (Practice-Based Learning) หลักสูตรที่ดีสำหรับชาวต่างชาติควรลดการบรรยายลง และเพิ่มเวลาสำหรับการปฏิบัติจริง เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ สติระหว่างกรณ Journaling การรู้เท่าทันตนเอง การแบ่งปันประสบการณ์ (Sharing Circle) การเรียนรู้ควรเป็น “ประสบการณ์ตรง” มากกว่าการท่องจำคำสอน

3) ระบบการสื่อสารที่ข้ามวัฒนธรรมได้ดี (Intercultural Communication) องค์ประกอบด้านภาษาและวัฒนธรรมต้องออกแบบอย่างรอบคอบ ได้แก่ ผู้สอนต้องมีความสามารถทางภาษาอังกฤษ หรือมีล่ามฝึกกรรมฐานที่เข้าใจบริบท ใช้สื่อหลายภาษา เช่น คู่มือ วิดีโอ QR Code เคารพความหลากหลายทางศาสนา วัฒนธรรม และไม่กดดันให้ผู้เรียนแสดงศรัทธาแบบไทย

4) ความเรียบง่ายของสิ่งแวดล้อม (Simplicity and Tranquility) สถานที่จัดกิจกรรมควรสะท้อนหลัก “ปัจเจกธรรม” คือ ความเรียบง่าย สะอาด เรียบง่าย ไม่ปรุงแต่งเกินจำเป็น เพื่อสนับสนุนการฝึกจิตอย่างมีคุณภาพ วัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เน้นความสงบ ห้องฝึกที่มีแสงธรรมชาติ เสียงธรรมชาติ ลดสิ่งรบกวนทางเทคโนโลยีในช่วงฝึก

5) การสะท้อนและการติดตามผล (Reflection and Integration) หลักสูตรควรมีช่วงเวลาให้ผู้ฝึกได้ “สะท้อนตนเอง” และ “แลกเปลี่ยน” เช่น การเขียน Journal สนทนาสนทนา (Dialogue) แบบสอบถามความเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม องค์ประกอบนี้ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และต่อยอดการฝึกหลังจากกลับประเทศได้

6) การผสมผสานวัฒนธรรมไทยอย่างเหมาะสม (Thai Cultural Integration) ควรมีการออกแบบกิจกรรมบางส่วนให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้วิถีไทย เช่น การทำสมาธิในลานวัด การกราบพระอย่างอ่อนโยนโดยไม่บังคับ การสวดมนต์หรือฟังเทศน์เป็นทางเลือก องค์ประกอบนี้ช่วยเปิดประสบการณ์วัฒนธรรมไทยในเชิงจิตวิญญาณ โดยไม่รู้สึกว่าตนถูกกลืนวัฒนธรรม

องค์ประกอบของหลักสูตรพื้นฐานสำหรับชาวต่างชาติต้องออกแบบบนฐานของ ความเข้าใจมนุษย์ข้ามวัฒนธรรม มากกว่าการอ้างอิงเฉพาะรูปแบบไทยดั้งเดิมเท่านั้น ทั้งนี้ เมื่อองค์ประกอบทั้ง 6 ประการข้างต้นได้รับการผสมผสานอย่างกลมกลืน จะช่วยให้หลักสูตรพื้นฐานของไทยสามารถสร้างผลกระทบเชิงบวกได้ทั้งด้านจิตวิญญาณ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ เป็น Soft Power ทางใจที่มีรากเหง้าอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญาอย่างแท้จริง

2. การจัดอบรม ติดตาม และประเมินผล การฝึกอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ จากการดำเนินโครงการอบรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ พบว่า การจัดอบรมมีความเป็นระบบและได้รับการออกแบบอย่างสอดคล้องกับแนวทางของงานวิจัยเชิงพุทธบูรณาการ โดยใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ IsMed Model ให้ความสำคัญกับความเรียบง่าย ความเข้าใจได้ ความลึกเชิงจิตวิญญาณ และความสอดคล้องกับบริบทสากล การจัดอบรมดำเนินในสองรูปแบบ คือ ระยะสั้น 1 วัน สำหรับนักท่องเที่ยวหรือผู้สนใจเบื้องต้น และระยะยาว 3-7 วัน สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกอย่างลึกซึ้งมากขึ้น กิจกรรมภายในหลักสูตรประกอบด้วย การบรรยายธรรมเบื้องต้น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฝึกเจริญสติในกิจวัตรประจำวัน และการสะท้อนประสบการณ์ผ่านวงสนทนา (Sharing Circle) โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลียงศัพท์เทคนิคทางพุทธศาสนาที่ซับซ้อน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าการนั่งฟังเพียงอย่างเดียว สถานที่อบรม ใน วัดมหาธาตุ และ เสถียรธรรมสถาน มีความพร้อมทั้งด้านบุคลากร สื่อ และบรรยากาศเอื้อต่อการฝึกกรรมฐาน

การติดตามผลหลังการอบรม หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ทีมวิจัยได้ติดตามผลผ่านการสัมภาษณ์ออนไลน์ การส่งแบบสอบถาม และการสังเกตพฤติกรรมในกลุ่มสื่อสังคมออนไลน์ Facebook และ Line พบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ คงฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการหายใจอย่างมีสติ การระลึกรู้ถึงอารมณ์ และการหยุดคิดก่อนตอบ หลายคนกลับมาเข้าร่วมอบรมอีกครั้ง หรือเชิญชวนเพื่อนต่างชาติมาร่วมกิจกรรมเพิ่มเติม ทั้งนี้ การมีสื่อประกอบ โดยมีคู่มือ วิดีโอเสียง และการสื่อสารอย่างต่อเนื่องกับครูฝึกผ่านช่องทางออนไลน์ ช่วยส่งเสริมให้การฝึก

การประเมินผลการอบรม การประเมินผลดำเนินการทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ 5 ระดับ (Likert Scale) การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตระหว่างการฝึกอบรม ผลการประเมินสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
1. เนื้อหาหลักสูตรเข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์	4.68	0.52	มากที่สุด
2. วิธีการสอนของวิทยากรเหมาะสมกับชาวต่างชาติ	4.73	0.45	มากที่สุด
3. บรรยากาศและสถานที่ฝึกเอื้อต่อสมาธิ	4.81	0.39	มากที่สุด
4. สื่อและอุปกรณ์การสอนเข้าใจง่ายและน่าสนใจ	4.55	0.61	มาก
5. สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง	4.71	0.47	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.70	0.49	มากที่สุด

จากผลการประเมินพบว่า ผู้เข้าร่วมกว่า 90% มีความพึงพอใจในระดับมากถึงมากที่สุด โดยเฉพาะในด้านความเข้าใจเนื้อหา การเข้าถึงธรรมะ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมจำนวน 15 คน พบประเด็นร่วมที่น่าสนใจ ดังนี้ ด้านความสงบภายใน: ผู้เข้าร่วมระบุว่า การฝึกสติช่วยให้จิตใจสงบและลด

ความพึงชน “I feel calmer and lighter after each session.” ด้านการเข้าใจธรรมะ: ผู้เข้าร่วมหลายรายเข้าใจแนวคิดเรื่องทุกข์และการปล่อยวางในชีวิตประจำวัน “Now I understand that suffering can be observed, not resisted.” ด้านการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมไทย: ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงความงดงามของวัฒนธรรมไทยผ่านการฝึก “Thai Buddhism is very human-centered and compassionate.” ด้านความต่อเนื่อง: ผู้ฝึกบางรายยังคงฝึกสมาธิวันละ 10-15 นาที และแลกเปลี่ยนในกลุ่มออนไลน์หลังจบโครงการ

3) การยกระดับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติให้มีมาตรฐานการเป็น Soft Power ของไทย

การยกระดับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติให้มีมาตรฐานในระดับสากล เป็นภารกิจสำคัญที่มีใช้เพียงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเท่านั้น หากแต่สื่อถึงศักยภาพของประเทศไทยในการใช้ทุนวัฒนธรรมด้านจิตวิญญาณเป็น “Soft Power” งานวิจัยจึงมุ่งพัฒนาอย่างเป็นระบบในหลายด้าน เพื่อให้การฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติไม่เพียงกิจกรรมทางศาสนา แต่เป็น ประสบการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงจิตใจและสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกของไทยในเวทีโลก

ประการแรก คือ การพัฒนาหลักสูตรฝึกกรรมฐานที่เหมาะสมกับชาวต่างชาติ โดยออกแบบให้มีโครงสร้างชัดเจน เนื้อหาสื่อสารง่าย และเชื่อมกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นนักท่องเที่ยวทั่วไปหรือผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณอย่างจริงจัง หลักสูตรที่ดีต้องยืดหยุ่นต่อระยะเวลาและความพร้อม การจัดฝึกแบบ 1 วัน สำหรับผู้มาเยือนระยะสั้น หรือแบบ 3-7 วัน สำหรับผู้ฝึกในระดับลึก เน้นการฝึกสติ การเข้าใจตน และการคลี่คลายทุกข์ มากกว่าการสอนเชิงพิธีกรรม

ประการที่สอง โครงสร้างพื้นฐานและเครือข่ายต้นแบบ วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีศักยภาพ โดยวัดมหาธาตุและเสถียรธรรมสถาน ได้รับการคัดเลือกเป็นศูนย์อบรมต้นแบบระดับนานาชาติ เนื่องจากมีความพร้อมทั้งด้านสถานที่ อาหาร ที่พัก บุคลากร และบรรยากาศที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม เครือข่ายนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการขยายความร่วมมือไปยังศูนย์ฝึกอื่นทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ของชาวพุทธทั่วโลก ในการพัฒนาระบบรับรองมาตรฐาน (Accreditation System) สำหรับศูนย์ฝึกกรรมฐานถือเป็นอีกกลไกสำคัญ โดยต้องกำหนดเกณฑ์การประเมินคุณภาพที่ชัดเจน ทั้งด้านคุณธรรมและความรู้ของครูผู้สอน ระบบดูแลผู้เข้าฝึก ความปลอดภัย และความพร้อมของสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในคุณภาพของการฝึกกรรมฐานแบบไทยในสายตานานาชาติ

อีกด้านหนึ่งที่เป็นจุดแข็งของไทยคือ การใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้แบบไร้พรมแดน งานวิจัยเสนอให้พัฒนาคู่มือฝึกกรรมฐานหลายภาษา โดยอธิบายหลักธรรมผ่านมุมมองจิตวิทยาและวัฒนธรรม เพื่อให้ชาวต่างชาติเข้าใจแก่นธรรมได้ พร้อมทั้งพัฒนาเว็บไซต์ แอปพลิเคชัน และสื่อร่วมสมัย ในทางสารคดี YouTube, VR Meditation Experience หรือ TikTok เพื่อให้การปฏิบัติธรรมกลายเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงง่ายและเหมาะกับวิถีชีวิตยุคดิจิทัล สิ่งที่ยากไม่ได้คือ การเข้าใจวัฒนธรรมและการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม (Intercultural Communication) ครูผู้สอนต้องมีทักษะในการแปลธรรมะให้สอดคล้องกับกรอบคิดของผู้เรียนต่างชาติ ใช้ภาษาที่เป็นมิตร ไม่ตัดสิน และเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้ตั้งคำถามและสะท้อนตอบอย่างอิสระ ช่วยให้การเรียนรู้เป็น “พื้นที่ปลอดภัยทางจิตวิญญาณ” ต่างจากรูปแบบการฟังเทศน์แบบดั้งเดิม

ผลการวิจัยเสนอ IsMed Model ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริง ดังนี้ 1) หลักสูตรที่เป็นมิตรต่อชาวต่างชาติ ออกแบบกิจกรรมที่เปิดกว้างต่อความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม ใช้ภาษาง่าย ไม่เน้นศัพท์เทคนิค เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความเท่าเทียมและการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเคารพ 2) ความเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง การเจริญสติอย่างเข้าใจง่าย โดยการใช้การรู้ตัว การหายใจ การรู้เท่าทันอารมณ์ แทนการอธิบายเชิงทฤษฎี เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงประสบการณ์ตรงของสติ 3) การจัดการข้ามวัฒนธรรม ครูผู้สอนมีความเข้าใจในความหลากหลายทางวัฒนธรรม ปรับเนื้อหาให้เหมาะกับผู้เรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อให้การสื่อสารธรรมะเข้าถึงใจและไม่ก่อให้เกิดความแปลกแยก 4) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ผู้เรียนฝึกจริงผ่านกิจกรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติใน เพื่อเรียนรู้ธรรมะจากการลงมือปฏิบัติจริง 5) การใช้สื่อร่วมสมัย ใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัล อบรมออนไลน์ วิดีโอ หรือ guided meditation เพื่อขยายการเข้าถึงวิถีชีวิตยุคใหม่

การอภิปรายผล

โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญมาวิเคราะห์ดังนี้

1) การออกแบบหลักสูตรการฝึกอบอรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ พบว่า การพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติในประเทศไทยมีศักยภาพสูงในการสร้างสุขภาวะทางจิต และสามารถต่อยอดเป็นเครื่องมือด้าน Soft Power ในระบับนานาชาติ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกแบบระบบฝึกที่ยืดหยุ่น ปรับให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรม และเน้นสาระสำคัญที่เป็นสากลของพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานของ Schedneck ที่ชี้ให้เห็นถึงการเติบโตของศูนย์กรรมฐานนานาชาติในประเทศไทย ซึ่งมีการปรับลดพิธีกรรมทางศาสนาให้ง่ายขึ้นและใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก ทำให้สามารถเข้าถึงนักท่องเที่ยวและผู้แสวงหาทางจิตวิญญาณจากหลากหลายวัฒนธรรมได้มากขึ้น (Schedneck, B., 2015) เช่นเดียวกัน Piuchan ได้แสดงให้เห็นว่าการฝึกกรรมฐานในศูนย์ปฏิบัติธรรมของไทยก่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาวะจิต เช่น ความสงบ ความพึงพอใจในชีวิต และการยอมรับตนเอง โดยมีการปรับเนื้อหาและวิธีสื่อสารให้เหมาะสมกับชาวต่างชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางที่วิจัยฉบับนี้นำมาใช้ในการพัฒนาระบบฝึกกรรมฐานแบบมีมาตรฐาน (Piuchan, M., 2021)

ในด้านของผลต่อสุขภาพจิต งานวิจัยของ Xiaoying Goyal et al. ชี้ว่า การฝึกสติแบบมีโครงสร้าง เช่น MBSR และ MBCT มีผลในการลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการฝึกกรรมฐานที่เน้นสติและการตระหนักรู้ในปัจจุบันในระบบของไทย ซึ่งในการวิจัยนี้ก็พบว่าชาวต่างชาติที่ผ่านการฝึกมีความสงบทางใจ มีสมาธิขึ้น และรู้จักการดูแลตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในด้านการประยุกต์โปรแกรมฝึกสติในระดับนานาชาติ (Xiaoying, G., Singh, A., & Sibinga, C., 2014) งานของ Cheung, Lo, Paton, & Hazell ชี้ว่าการฝึกสติในโปรแกรม Mindfulness-Based Flourishing (MBF) ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมทั้งในฮ่องกงและอังกฤษมีคุณภาพชีวิต ความหวัง และความสามารถในการรับมือกับความเครียดดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหากออกแบบเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัฒนธรรม โปรแกรมฝึกสติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในวงกว้าง ความยืดหยุ่นในการออกแบบจึงเป็นจุดแข็งที่สอดคล้องกับข้อเสนอของงานวิจัยฉบับนี้ในการยกระดับระบบฝึกกรรมฐานของไทย ขณะเดียวกัน สมบูรณ์ จารุกเสมทธิ และคณะ พบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” กับ “สุขภาวะแบบยูไดโมเนีย” มีปัจจัยสำคัญอย่าง “ความหวัง” และ “ความหมายในชีวิต” เป็นตัวกลางเสริม ทำให้เห็นว่าการฝึกสติไม่ใช่เพียงการบำบัด แต่ยังส่งเสริมสุขภาวะลึกระดับจิตวิญญาณ (Kin Cheung, B., Lo, B., Paton, M., & Hazell, C., 2018) Jarukasemthawee, Feldman Pisitsungkagarn & Wang งานวิจัยนี้พบผลลัพธ์ลักษณะเดียวกันในชาวต่างชาติที่เข้าร่วมฝึกสมาธิในไทย กล่าวคือ มีความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น และเกิดพลังบวกที่ต่อเนื่องในชีวิต (Jarukasemthawee, S., Feldman, D. B., Pisitsungkagarn, K., & Wang, D. C., 2025)

ด้านการออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์กลุ่มพหุวัฒนธรรม งานของ Jiwattanasuk, Vasuratna, & Deegalle เสนอโปรแกรม “MWL” ที่คำนึงถึงความหลากหลายทางศาสนาและชาติพันธุ์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของระบบฝึกกรรมฐานในงานวิจัยนี้ที่เปิดกว้างต่อผู้ปฏิบัติจากทุกศาสนา เน้นคุณค่าสากลของเมตตา สติ และปัญญา เพื่อการพัฒนาสุขภาวะจิตที่ยั่งยืน (Jiwattanasuk, N., Vasuratna, V., & Deegalle, M., 2025) อีกด้านหนึ่ง Boonmatun & Huttayavilaiphan เน้นว่าการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมเป็นความท้าทายสำคัญของพระสงฆ์ในการเผยแผ่ธรรมแก่ชาวต่างชาติ โดยเฉพาะการแปลแนวคิดเชิงลึกของพุทธศาสนา การวิจัยนี้ก็พบประเด็นเดียวกัน คือจำเป็นต้องฝึกพระและวิทยากรให้มีทักษะด้านภาษาสากล และความเข้าใจเชิงวัฒนธรรม เพื่อสื่อสารหลักธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กลยุทธ์คล้ายกับโมเดล ICC ของ Byram (Boonmatun, S., & Huttayavilaiphan, R., 2025) สุดท้าย งานของ Chen & Triamvithaya ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิในกลุ่มนักศึกษาพบว่า การฝึกอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอัตลักษณ์ และลดอาการของ ADHD ได้ ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยของเราว่า ระบบการฝึกกรรมฐานที่มีโครงสร้างและเน้นการติดตามผล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในกลุ่มผู้ใหญ่และเยาวชนระดับนานาชาติ (Zheng, C., & Triamvithaya, C., 2024)

2) การจัดอบรม ติดตาม และประเมินผล การฝึกอบอรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติการดำเนินโครงการฝึกอบอรมกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการพัฒนา “กรรมฐาน” ให้เป็นระบบที่มีมาตรฐาน และสามารถสร้างผลลัพธ์ทางจิตวิญญาณและสุขภาวะในระดับสากล โดยโครงการดังกล่าวได้ออกแบบหลักสูตรตามแนวคิด IsMed Model ซึ่ง

ให้ความสำคัญกับความเรียบง่าย ความเข้าใจง่าย และการเข้าถึงสาระของพระพุทธธรรมที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะในรูปแบบที่สอดคล้องกับความเป็นสากลและความต้องการของชาวต่างชาติ ผลลัพธ์ที่ได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Schedneck ที่ชี้ให้เห็นว่า การฝึกกรรมฐานในศูน्यानาวาชาของไทยประสบความสำเร็จเพราะมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนให้เหมาะกับนักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งในแง่ภาษา ความยืดหยุ่นของหลักสูตร และการตัดทอนพิธีกรรมที่ซับซ้อนออก เพื่อเน้นสาระของการปฏิบัติจริงมากกว่าทฤษฎีทางศาสนา อันเป็นแนวทางเดียวกับโครงการนี้ที่จัดอบรมแบบ 1 วัน สำหรับผู้เริ่มต้น และแบบ 3-7 วัน สำหรับผู้ที่สนใจฝึกจริง (Schedneck, B., 2015)

นอกจากนี้ การใช้กิจกรรมหลากหลาย เช่น การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การสนทนาแบ่งปันประสบการณ์ (Sharing Circle) และการหลีกเลี่ยงศัพท์พุทธเทคนิค ดอกย้าแนวทางของ Piuchan ซึ่งพบว่า ชาวต่างชาติเข้าร่วมการฝึกกรรมฐานในไทยด้วยความต้องการเข้าใจตนเอง เยียวยาความเครียด และเสริมสร้างความสงบภายใน ทั้งยังรู้สึกเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมไทยอย่างลึกซึ้งโดยไม่รู้สึกกดดันจากความแตกต่างทางศาสนา กระบวนการติดตามและประเมินผลที่ดำเนินในรูปแบบออนไลน์ผ่านกลุ่ม Facebook, Line และแบบสอบถาม แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการดำรงรักษาการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของผู้เข้าร่วม (Piuchan, M., 2021) นี่สอดคล้องกับข้อเสนอของ Cheung et al. ที่พบว่าผู้ฝึกสติโดยใช้โปรแกรมที่มีโครงสร้างและมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง จะสามารถบูรณาการการฝึกเข้าสู่ชีวิตประจำวันได้จริง เช่นเดียวกับในโครงการนี้ที่พบว่าผู้ฝึกยังคงใช้การหายใจมีสติและการระลึกถึงอารมณ์ตนเองอย่างต่อเนื่องหลังจบหลักสูตร ผลการประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพชี้ให้เห็นว่า กว่าร้อยละ 90 ของผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อเนื้อหา วิธีสอน และบรรยากาศของการฝึก (Kin Cheung, B., Lo, B., Paton, M., & Hazell, C., 2018) สอดคล้องกับงานของ Goyal et al. ที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติช่วยลดอาการทางจิตเวชและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งผู้เรียนในโครงการนี้ยังสามารถเข้าใจแนวคิดเบื้องต้นของพุทธศาสนา เช่น อนิจจัง ความทุกข์ และการปล่อยวาง ซึ่งเป็นฐานของการเข้าใจธรรมะเชิงปฏิบัติในแบบไม่ผูกพันกับศาสนา (Xiaoying, G., Singh, A., & Sibinga, C., 2014)

สิ่งที่น่าสังเกตคือ หลายรายรู้สึกเปลี่ยนแปลงภายใน มีความสงบและใส่ใจตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลวิจัยของ Jarukasemthawee et al. ที่พบว่า ความหวังและความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยเสริมสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างสติกับสุขภาวะแบบยูโดโมเนย์ อันแสดงถึงการเติบโตทางจิตวิญญาณของผู้ฝึกในระดับลึก ด้านการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม การใช้ภาษาง่าย การเปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการสนับสนุนด้วยเทคโนโลยี (Jarukasemthawee, S., Feldman, D. B., Pisitsungkagarn, K., & Wang, D. C., 2025) ล้วนสอดคล้องกับข้อเสนอของ Boonmatun & Huttayavilaiphan ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของพระสงฆ์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถ่ายทอดธรรมะแก่ชาวต่างชาติ โดยใช้กลยุทธ์สื่อสารที่เอื้อต่อความเข้าใจและการมีส่วนร่วม (Boonmatun, S., & Huttayavilaiphan, R., 2025)

3) การยกระดับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติให้มีมาตรฐานในระดับสากล: แนวทางสู่ Soft Power ของไทย

การฝึกกรรมฐานในประเทศไทยมิใช่เพียงกิจกรรมทางศาสนา หากแต่ได้พัฒนาเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการส่งออกคุณค่าทางจิตวิญญาณของไทยสู่สากลอย่างนุ่มนวลและมีประสิทธิภาพ งานวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นว่า การยกระดับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติเพื่อเป็น Soft Power ของไทย จำเป็นต้องพัฒนาในหลายมิติอย่างบูรณาการ ซึ่งสามารถอภิปรายผลการพัฒนาได้ดังนี้

- 1) การสร้างหลักสูตรที่เข้าใจง่ายแต่ลุ่มลึก โครงการอบรมกรรมฐานที่พัฒนาภายใต้แนวคิด IsMed Model ได้สะท้อนแนวทางการออกแบบหลักสูตรที่เน้น ความเรียบง่าย (Simplicity) และ ความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ (Spiritual Depth) ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Schedneck ที่พบว่า การลดทอนพิธีกรรมและเน้นประสบการณ์ตรงช่วยให้ชาวต่างชาติเข้าถึงสาระของธรรมะโดยไม่รู้สึกเป็น “คนนอก” ทางศาสนา โมเดลนี้ยังให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และ Sharing Circle ซึ่งได้รับผลสะท้อนทางบวกจากผู้ฝึกในเชิงจิตใจและความพึงพอใจต่อชีวิต (Schedneck, B., 2015)

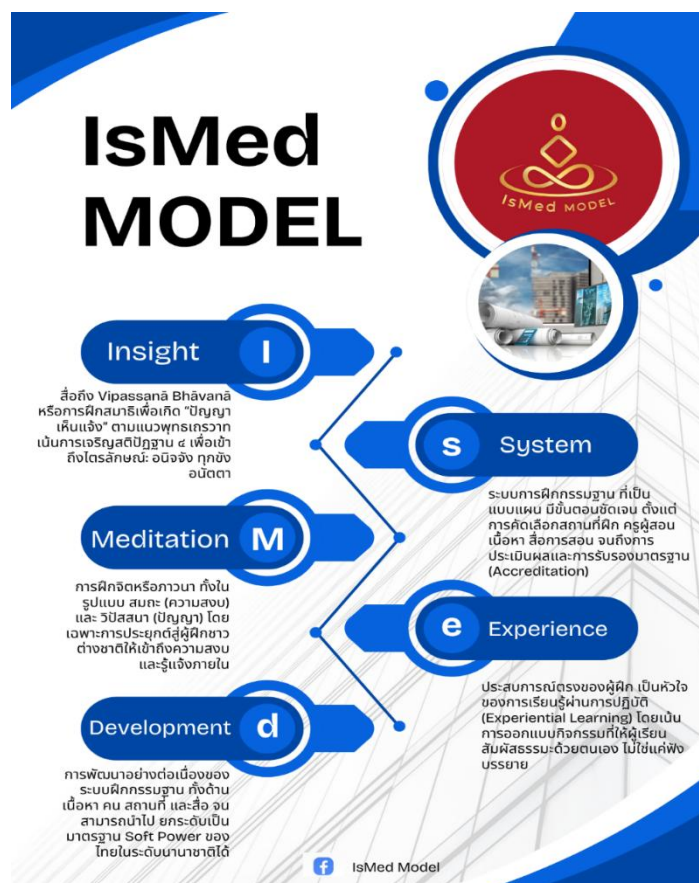
2) การสร้างศูนย์ต้นแบบและระบบรับรองมาตรฐาน การเลือกวัดมหาธาตุและเสถียรธรรมสถานเป็นพื้นที่ต้นแบบ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพด้านโครงสร้างพื้นฐานที่พร้อมสู่สากล ทั้งที่พัก อาหาร บรรยากาศ และบุคลากรผู้สอน ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ Piuchan ที่เน้นการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมให้กลายเป็นศูนย์สุขภาวะจิตระดับโลก และในขณะเดียวกัน งานวิจัยนี้ยังเสนอการจัดทำระบบ Accreditation หรือเกณฑ์มาตรฐานกลางสำหรับศูนย์กรรมฐานนานาชาติ เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือในระดับสากล (Piuchan, M., 2021)

3) การใช้สื่อและเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเผยแพร่ธรรมะยุคใหม่ ผู้เรียนมีแนวโน้มเชื่อมโยงกับการฝึกได้ดีเมื่อมีสื่อสนับสนุน เช่น คู่มือ วิดีโอ แอปพลิเคชัน และการพูดคุยในกลุ่มออนไลน์ Facebook และ LINE สอดคล้องกับแนวโน้มของ Goyal et al. ที่ชี้ว่าสื่อดิจิทัลช่วยให้การฝึกสติเข้าถึงผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไปในระดับโลกได้ง่ายขึ้น การใช้สื่อสร้างสรรค์ เช่น VR Meditation หรือ TikTok ที่ผู้วิจัยเสนอ ยังตอบโจทย์กลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ต้องการการเรียนรู้แบบทันสมัยและยืดหยุ่น (Xiaoying, G., Singh, A., & Sibinga, C., 2014)

4) การสื่อสารข้ามวัฒนธรรมที่มีความเข้าใจและไม่ตัดสิน การสื่อสารในหลักสูตรได้คำนึงถึงการใช้ภาษาเรียบง่าย หลีกเลี่ยงคำศัพท์พุทธศาสนาที่ซับซ้อน และให้พื้นที่ปลอดภัยแก่ผู้เรียนในการถาม-ตอบ แสดงความคิดเห็น และสะท้อนตนเอง ซึ่งสะท้อนแนวคิดของ Boonmatun & Huttayavilaiphan ที่เน้นว่าการพัฒนาทักษะการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของพระสงฆ์และครูฝึกคือหัวใจของการเผยแพร่ธรรมะแบบสากล และยังช่วยขยายการเรียนรู้ให้ไม่ยึดติดอยู่กับวัฒนธรรมไทยเพียงอย่างเดียว (Boonmatun, S., & Huttayavilaiphan, R., 2025)

สรุปองค์ความรู้

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาระบบการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติสู่การสร้างมาตรฐาน Soft Power” คณะผู้วิจัยได้กำหนดองค์ความรู้ในการวิจัยดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากภาพองค์ความรู้ IsMed MODEL คือกรอบแนวคิดและระบบฝึกกรรมฐานที่ออกแบบโดยผู้วิจัย เพื่อให้เหมาะสมกับชาวต่างชาติในยุคโลกาภิวัตน์ โดยผสมหลักพระพุทธศาสนา (เช่น สติปัฏฐาน 4) เข้ากับระบบการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จริง พร้อมสื่อ เทคโนโลยี และกลไกสนับสนุนอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การเป็น Soft Power ทางจิตวิญญาณของไทย

I ย่อมาจาก Insight หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้ง หรือ “ญาณทัสสนะ” ซึ่งเกิดจากการฝึกสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องในแนวทางวิปัสสนา ในบริบทของชาวต่างชาติ Insight ไม่ใช่แค่ความรู้ทางทฤษฎี แต่คือประสบการณ์ตรงในการเข้าใจสภาวะจิต ความไม่เที่ยงของอารมณ์ ความเป็นธรรมชาติของความคิด โดยไม่ยึดติดในการออกแบบหลักสูตร ต้องเน้นให้ผู้ฝึกได้ “รู้” ผ่านการสังเกต ไม่ใช่แค่ “เข้าใจ” ทางความคิด เช่น การสังเกตฟอง-ยุง ความรู้สึก ความคิดอย่างเป็นกลาง Soft Power เกิดจาก Insight เพราะผู้ฝึกที่เข้าถึงปัญญาอย่างลึกซึ้งจะกลับไปเผยแพร่ความสงบในสังคมของตนโดยไม่ต้องโฆษณา

s ย่อมาจาก System หมายถึง ระบบฝึกกรรมฐานที่มีโครงสร้างชัดเจน มีแบบแผนตั้งแต่การต้อนรับ การสอน การปฏิบัติ การประเมินผล และการติดตามผล ในเชิงวิจัย การมีระบบช่วยให้สามารถจัดการคุณภาพของการฝึกได้ เช่น กำหนดระยะเวลา การแบ่งระดับผู้ฝึก (Beginner – Intermediate – Advanced) การเตรียมเอกสาร และการบริหารสถานที่ ตัวอย่าง - ระบบฝึก 3 ชั่วโมง (IsMed Retreat) – ระบบรับรองศูนย์ฝึก – ระบบสื่อหลายภาษา ระบบทำให้โมเดลขยายซ้ำได้ (Scalable) และประเมินได้ (Measurable) จึงเหมาะกับการยกระดับเป็น Soft Power

M ย่อมาจาก Meditation หมายถึง การฝึกจิตภาวนา ซึ่งครอบคลุมทั้ง สมถะ (ทำจิตให้สงบ) และ วิปัสสนา (ทำจิตให้เห็นความจริง) สำหรับชาวต่างชาติ การฝึกสมาธิเป็นจุดสนใจหลัก โดยเฉพาะเมื่อเชื่อมโยงกับสุขภาพ ความเครียด และการค้นหาตนเอง IsMed Model จึงเน้นการฝึกที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้น เช่น การหายใจรู้ฟอง-ยวบ เดินจงกรม การรู้ทันความคิด พร้อมคำอธิบายด้วยภาษาจิตวิทยา ผลลัพธ์จากการฝึก Meditation ไม่เพียงแต่ความสงบ แต่ยังสร้างภาวะ “จิตใจที่เปิดกว้าง” ซึ่งเป็นรากฐานของวัฒนธรรมสันติภาพ (Peace Culture)

E ย่อมาจาก Experience หมายถึง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) ซึ่งเป็นหัวใจของการฝึกกรรมฐาน แนวคิดหลัก คือ “รู้ด้วยตนเอง” (Ehipassiko) ไม่ใช่การเชื่อแบบศรัทธาเพียงอย่างเดียว ใน IsMed Model ประสบการณ์ถูกออกแบบเป็นขั้นตอน เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม เขียนสะท้อนผล (Self-reflection) แשרประสบการณ์ในกลุ่ม (Group Interview) เชื่อมโยงกับชีวิตจริง (Life Application) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นี้จะฝังลึกในใจผู้เรียนมากกว่าคำสอนใด ๆ และเป็นจุดเริ่มต้นของ การเปลี่ยนแปลงภายใน

d ย่อมาจาก Development หมายถึง การพัฒนาอย่างต่อเนื่องของระบบฝึกกรรมฐานใน 3 มิติ 1) พัฒนาครูผู้สอน เช่น พระวิปัสสนาจารย์ที่สื่อสารภาษาอังกฤษได้ 2) พัฒนาสื่อ เช่น คู่มือหลายภาษา คลิปสอนใน YouTube 3) พัฒนาระบบเครือข่าย เช่น การรับรองศูนย์ฝึก การจัดกิจกรรมข้ามประเทศ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการดำเนินงานและการอภิปรายผลการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกกรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติในประเทศไทย ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

1) จัดตั้งหน่วยงานกลางเพื่อกำกับดูแลและพัฒนามาตรฐานศูนย์ฝึกกรรมฐานนานาชาติ ควรมีหน่วยงานในระดับชาติที่รับผิดชอบด้านการพัฒนาระบบรับรอง (Accreditation) สำหรับวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เปิดรับชาวต่างชาติ เพื่อกำหนดเกณฑ์คุณภาพที่ชัดเจน ทั้งในด้านหลักสูตร ผู้สอน โครงสร้างพื้นฐาน และจริยธรรมการสอน

2) ผลักดันให้การฝึกกรรมฐานเป็นหนึ่งใน Soft Power อย่างเป็นทางการของประเทศ ภาครัฐโดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงการต่างประเทศ ควรบูรณาการร่วมกันในการผลักดัน “การปฏิบัติธรรมแนวไทย” ให้เป็นรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจิต (Mental Wellness Tourism) ที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

1) พัฒนาหลักสูตรฝึกกรรมฐานในรูปแบบหลายระดับ ควรออกแบบหลักสูตรเป็นขั้นตอน เช่น ระดับพื้นฐาน (1 วัน) ระดับกลาง (3 วัน) และระดับลึก (7 - 10 วัน) เพื่อรองรับความต้องการที่หลากหลายของชาวต่างชาติ และเพิ่มโอกาสให้ผู้เรียนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2) จัดทำคู่มือและสื่อประกอบหลายภาษา ควรจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติ และสื่อเสียง/ภาพในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น e-book, audiobook, YouTube, VR/AR โดยมีคำอธิบายธรรมะผ่านมุมมองร่วมสมัย เช่น จิตวิทยาเชิงบวก หรือการจัดการความเครียด

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนวิจัยในครั้งต่อไป

1) ศึกษาผลกระทบระยะยาวของการฝึกกรรมฐานต่อสุขภาวะจิตของชาวต่างชาติ ควรมีการออกแบบการวิจัยในลักษณะ Longitudinal Study เพื่อติดตามผู้เข้าร่วมอบรมกรรมฐานในระยะ 6 เดือน – 1 ปี ว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ พฤติกรรม และทัศนคติที่ยั่งยืนหรือไม่ โดยอาจเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

2) เปรียบเทียบรูปแบบการฝึกกรรมฐานของไทยกับนานาชาติ ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบ (Comparative Study) ระหว่างหลักสูตรการฝึกกรรมฐานของไทยกับประเทศอื่น ๆ เช่น เมียนมา ศรีลังกา อินเดีย หรือประเทศตะวันตก เพื่อสังเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน และแนวโน้มการพัฒนาในเวทีโลก

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บี พับลิชชิง.
- โสภณ ศรีกฤษดาพร. (2531). **ความคิดเรื่องมนุษย์ในพุทธปรัชญา**. รายงานการวิจัย.ทุนอุดหนุนการวิจัย: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- Commissioner, Office of the. (2020, February 28). **Coronavirus (COVID-19) supply chain update**. U.S. Food and Drug Administration. Retrieved March 1, 2020, from <https://www.fda.gov>
- Kin Cheung, B., Lo, B., Paton, M., & Hazell, C. (2018). **Mindfulness-based flourishing program: A cross-cultural study of Hong Kong Chinese and British participants**. Journal of Happiness Studies, 19(3), 1–19.
- Piuchan, M. (2021). **Meditation retreat tourism in Thailand: Its emergence in tourism and effects on tourists' health and well-being**. Humanities, Arts and Social Sciences Studies, 21(2), 326–337.
- Nyanaponika. (2000). **The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness**. Buddhist Publication Society.
- Overland, I., & Fjaertoft, D. (2015). **Financial sanctions impact Russian oil**, equipment export ban's effects limited. Oil and Gas Journal, 113(8), 66–72.
- Jarukasemthawee, S., Feldman, D. B., Pisitsungkagarn, K., & Wang, D. C. (2025). **Relationship between mindfulness and eudaimonic well-being in a Thai adult sample: Roles of hope and meaning in life**. International Journal for the Advancement of Counselling, 47(2), 1–12.
- Boonmatun, S., & Huttayavilaiphan, R. (2025). **Intercultural communication in the temple: Challenges and strategies for Thai monks using English to share Buddhist teachings**. World Journal of English Language, 15(5), 141–154.
- Thompson, R. (2018). **Meditation and cultural exchange: The influence of Thai Buddhist practices abroad**. Journal of Southeast Asian Studies, 49(2), 315–331.
- Xiaoying, G., Singh, A., & Sibinga, C. (2014). **Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis**. Psychiatric Clinics of North America, 37(1), 11–29.
- Zheng, C., & Triamvithaya, C. (2024). **Promoting students' mental well-being through Buddhist teachings**. Journal of Asian Language Teaching and Learning, 5(3), 28–39.
- Jiwattanasuk, N., Vasuratna, V., & Deegalle, M. (2025). Mindfulness-based practices for multicultural meditation practitioners to develop mental well-being. **ABAC ODI Journal Vision Action Outcome**, 12(2), 225–242.
- Schedneck, B. (2015). **Thailand's international meditation centers: Tourism and the global commodification of religious practices**. Journal of Contemporary Religion, 30(2), 249–263.