

นวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขา
เพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวัน
ตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

A Mindfulness-Equanimity Innovation
for Reducing Defilements in Daily Life
Based on the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

กรณรรณ อุทัยวรรณ (Kornrawun Utaiwan)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: Kornrawun.u@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 4 มีนาคม 2569

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 8 มิถุนายน 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ (1) พัฒนาแบบประเมินการรู้เท่าทันและการลดละกิเลสโดยใช้สติและอุเบกขา (2) ออกแบบและพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานสติและอุเบกขาในรูปแบบสื่อสถานการณ์สมมติและกระบวนการฝึก และ (3) ทดลองใช้ ประเมินผล และจัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (R&D) แบบผสมวิธี (Mixed Methods) แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ R1 การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือเบื้องต้น D1 การพัฒนาและปรับปรุงนวัตกรรม และ R2–D2 การทดลองใช้และประเมินผล กลุ่มตัวอย่างระยะทดลองประกอบด้วยพระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวม 35 รูป/คน เก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินก่อนและหลังการทดลอง การสัมภาษณ์ และบันทึกสะท้อนตน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบค่าที และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. สามารถพัฒนาแบบประเมินโดยอิงโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตร 4 ด้าน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ควบคุมตัวชี้วัดโลภะ โทสะ และโมหะ ได้แบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสำหรับการวิจัย IOC มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.90
2. พุทธนวัตกรรมฐานสติ-อุเบกขา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) คลิปสื่อสถานการณ์สมมติ 2) โปรแกรมฝึกสติ-อุเบกขา 8 สัปดาห์ และ 3) เครื่องมือประเมินการรู้เท่าทันกิเลส โดยองค์ประกอบทั้งหมดเชื่อมโยงกับกลไก “เวทนา-สติ-อุเบกขา-การยับยั้งกิเลส” ตามหลักปฏิจกสมุปปาตและสติปัฏฐาน 4 นวัตกรรมผ่านการรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า มีความสอดคล้องเชิงหลักธรรมในระดับสูงมาก ที่ร้อยละ 95
3. ผลจากการทดลองใช้ 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรู้เท่าทันและการลดละกิเลสสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสะท้อนพัฒนาการเชิงคุณภาพ ได้แก่ ความสามารถหยุดวงจรเวทนา-ตัณหาได้รวดเร็วขึ้น ลดความรุนแรงของอารมณ์ และรักษาความเป็นกลางของจิตในสถานการณ์กระทบใจ พร้อมจัดทำคู่มือการฝึกเพื่อขยายผล

องค์ความรู้ที่ได้คือ “MEDITATE Model” ซึ่งอธิบายกลไกพัฒนาจิตผ่าน 8 ขั้น ได้แก่ Mindfulness, Equanimity, Defilement Inhibition, Insight, Transformation, Awareness Integration, Training Continuity และ Evaluation อันเป็นการยกระดับมหาสติปัฏฐานสูตรสู่พุทธนวัตกรรมเชิงประจักษ์ที่ตรวจสอบและขยายผลได้ในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: พุทธนวัตกรรมสติ-อุเบกขา สติ อุเบกขา กิเลส การลดละกิเลส

Abstract

This research article aimed to: (1) develop an assessment instrument for awareness and reduction of mental defilements through mindfulness and equanimity; (2) design and develop a Buddhist innovation based on mindfulness and equanimity in the form of simulated-situation media and a structured training process; and (3) implement, evaluate, and develop a practical manual for applying mindfulness and equanimity in daily life. The study employed a research and development (R&D) methodology with mixed methods, divided into three phases: R1, the study and preliminary development of research instruments; D1, the development and refinement of the Buddhist innovation; and R2-D2, the implementation, evaluation, and development of the final product. The experimental sample consisted of 35 participants, including vipassanā meditation masters and vipassanā practitioners. Data were collected using pretest and posttest assessments, interviews, and reflective logs. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and t-test, while qualitative data were analyzed through content analysis.

The findings revealed that:

1) Three assessment instruments were developed based on the four foundations of mindfulness-body, feelings, mind, and mental objects-together with indicators of greed, hatred, and delusion. These instruments included a mindfulness assessment, an equanimity assessment, and a situational awareness of defilements assessment. The instruments demonstrated acceptable content validity and reliability, with an average IOC score of 0.90.

2) The Buddhist innovation based on mindfulness and equanimity consisted of three key components: simulated-situation video clips, an eight-week mindfulness-equanimity training program, and an assessment instrument for awareness of mental defilements. These components were systematically linked to the mechanism of “feeling–mindfulness–equanimity–defilement inhibition” based on dependent origination and the four foundations of mindfulness. The innovation was validated by experts and showed a very high level of doctrinal congruence at 95 percent.

3) After the eight-week implementation, participants' scores on awareness and reduction of mental defilements significantly increased at the .05 level. Qualitative findings also indicated improvements in the ability to interrupt the feeling-craving cycle more quickly, reduce emotional intensity, and maintain mental neutrality in emotionally challenging situations. A practical manual was subsequently developed for broader application.

The body of knowledge derived from this study is the "MEDITATE Model," which explains mental development through eight components: Mindfulness, Equanimity, Defilement Inhibition, Insight, Transformation, Awareness Integration, Training Continuity, and Evaluation. This model translates the Mahāsatipaṭṭhāna framework into an empirically testable Buddhist innovation that can be applied and extended in contemporary society.

Keywords: Buddhist Mindfulness–Equanimity Innovation, Mindfulness, Equanimity, Mental Defilements, Reduction of Mental Defilements

1. บทนำ

สังคมร่วมสมัยกำลังเผชิญพลวัตการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และวิถีชีวิตดิจิทัล อันส่งผลให้มนุษย์ต้องเผชิญสิ่งเร้าและความกดดันทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง จิตจึงมีแนวโน้มไหลไปตามอารมณ์ ความคิดปรุงแต่ง และความเร่งรีบ ก่อให้เกิดความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล และความยึดมั่นถือมั่นเพิ่มขึ้น ปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายในกรอบพุทธธรรมว่าเป็นอำนาจของ “กิเลส” ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์¹ เมื่อกิเลสครอบงำจิตโดยปราศจากสติรู้เท่าทัน ย่อมนำไปสู่การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

พระพุทธศาสนาชี้ว่า โดยธรรมชาติ “จิตนี้ผ่องใส แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา”² ข้อความดังกล่าวสะท้อนหลักพุทธจิตวิทยาว่า ธรรมชาติของมนุษย์มิได้บกพร่องโดยกำเนิด หากแต่มีศักยภาพแห่งความรู้และปัญญาอยู่แล้ว เพียงแต่ถูกบดบังด้วยกิเลสที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาทที่อธิบายว่า เมื่อมีผัสสะย่อมมีเวทนา เมื่อมีเวทนาย่อมมีตัณหา และเมื่อตัณหาเกิดขึ้นย่อมนำไปสู่อุปาทานและทุกข์ในที่สุด หากขาดกลไกกำกับภายใน จิตย่อมตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างอัตโนมัติและสะสมความทุกข์เรื้อรัง

ในบริบทสังคมดิจิทัลร่วมสมัย ภาวะปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยงานวิจัยเชิงประจักษ์ในประเทศไทยพบว่า กลุ่มนักศึกษาในระดับความเครียดในระดับสูงถึงร้อยละ 44.29 และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางทางจิตใจในบริบทสังคมร่วมสมัย³ สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า “ความทุกข์ทางใจ” มิใช่เพียงประสบการณ์ส่วนบุคคล หากแต่เป็นประเด็นสาธารณะ ซึ่งต้องการแนวทางพัฒนากลไกกำกับจิตอย่างเป็นระบบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสนอ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ในฐานะ “เอกายโน มคโค” หรือ ทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย โดยวางหลักให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างตรงไปตรงมา เช่น เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ⁴

¹ อ.ต.ก. 20/58/229 (ไทย.มจร)

² อ.ต.ก. 20/58/229 (ไทย.มจร)

³ สายฝน สีนอเพีย และรุจิรา ดวงสงค์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น,” วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2564): 10-23.

⁴ ที.ม. 10/373-383/301-340 (ไทย.มจร)

กลไกดังกล่าวมิใช่การกดทับอารมณ์ แต่เป็นการรู้และไม่เติมเชื้อแก็เลส อย่างไรก็ตาม แม้หลักธรรมดังกล่าวมีความสมบูรณ์เชิงทฤษฎี แต่ในบริบทปัจจุบันยังปรากฏช่องว่างสำคัญระหว่าง “หลักธรรมในคัมภีร์” กับ “กระบวนการฝึกที่วัดผลได้เชิงประจักษ์” ในชีวิตจริง

งานวิจัยสากลด้าน mindfulness แม้ยืนยันผลของ mindfulness-based interventions ในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ หรือการควบคุมตนเอง⁵ แต่โดยภาพรวมยังมุ่งเน้นกรอบคลินิก สุขภาพจิต และจิตวิทยาเป็นหลัก มากกว่าการพัฒนา “การรู้เท่าทันและการลดละกิเลส” ตามกรอบพระไตรปิฎกโดยตรง อีกทั้งยังขาดต้นแบบพุทธนวัตกรรมเชิงสถานการณ์ที่ออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยร่วมสมัย ช่องว่างดังกล่าวจึงสะท้อนความจำเป็นในการพัฒนาเครื่องมือและกระบวนการฝึกที่บูรณาการหลักมหาสติปัฏฐานสูตรกับระเบียบวิธีวิจัยสมัยใหม่

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) เชิงพุทธบูรณาการ เพื่อสร้าง ทดลอง และประเมินพุทธนวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขาเพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวัน จึงมีความสำคัญทั้งในมิติวิชาการและมิติสังคม กล่าวคือ เป็นการเชื่อมพระไตรปิฎกกับบริบทร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ สร้างเครื่องมือที่ตรวจสอบได้เชิงประจักษ์ และวางรากฐานสำหรับการขยายผลด้านสุขภาวะทางจิตอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบประเมินการรู้เท่าทันและการลดละกิเลสโดยใช้สติและอุเบกขา
2. เพื่อออกแบบและพัฒนาพุทธนวัตกรรมโดยใช้สติและอุเบกขาเป็นฐาน (สื่อสถานการณ์สมมติและแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส) เพื่อการรู้เท่าทันและลดละกิเลส
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินพุทธนวัตกรรมและจัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวันตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

⁵ Daisy Dexing Zhang et al., “Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review,” *British Medical Bulletin*, Vol. 138 No. 1 (June 2021): 41-57.

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมการพัฒนาสติและอุเบกขาเพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวันตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนาเชิงพุทธบูรณาการ (Research and Development: R&D) ควบคู่การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยกำหนดขั้นตอนให้สัมพันธ์โดยตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ มีขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้ (R1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์เชิงแนวคิด เพื่อนำไปสู่กรอบกลไก “เวทนา-สติ-อุเบกขา-การยับยั้งกิเลส” และพัฒนาเครื่องมือวิจัย 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลสในสถานการณ์ เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่า IOC โดยผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 การออกแบบ พัฒนา และตรวจสอบนวัตกรรม (D1) ผู้วิจัยนำผลการสังเคราะห์จาก R1 มาพัฒนาเป็นพุทธนวัตกรรมพัฒนาสติและอุเบกขา ประกอบด้วยสื่อสถานการณ์สมมติ 6 สถานการณ์ โปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์ และแบบประเมินผลการเรียนรู้ สื่อสถานการณ์สมมติออกแบบเป็นคลิปวิดีโอสั้นเพื่อกระตุ้นผัสสะและเวทนา แล้วสร้างช่วงหยุดก่อนตอบสนองให้ผู้เข้าร่วมฝึกรู้ทันเวทนา วางใจเป็นกลาง และสะท้อนประสบการณ์ ส่วนโปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์จัดลำดับตามกาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีกิจกรรมชมสื่อ ฝึกสติแบบสั้น บันทึกสะท้อนตน และสนทนากลุ่ม นวัตกรรมได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่คัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการพระไตรปิฎก และผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติกรรมฐาน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อนำไปปรับปรุงนวัตกรรมก่อนทดลองภาคสนาม

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรม (R2) ผู้วิจัยทดลองใช้พุทธนวัตกรรมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 รูป/คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ สมัยใจเข้าร่วม สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามระยะเวลา และยินยอมให้ข้อมูลการวิจัย ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลสในสถานการณ์ ก่อนและหลังการทดลอง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากบันทึกสะท้อนตน การสังเกต และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิง

ปริมาณด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบคะแนนก่อน-หลังการทดลอง ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ทันเวชนา การหยุดก่อนตอบสนอง และการวางใจเป็นกลางด้วยอุเบกขา

4. ผลการวิจัย

1. **ระยะที่ 1 (R1)** สามารถสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงระบบจากหลักอภิปรัชญา 3 ปฏิจก สมุปาบท ไตรสิกขา และมหาสติปัฏฐานสูตร โดยกำหนดกลไกสำคัญของการรู้เท่าทันและลด ปฏิกริยากิเลสในชีวิตประจำวันตามลำดับ ผัสสะ-เวทนา-สติ-อุเบกขา-การยับยั้งปฏิกริยา-การ ลดกำลังกิเลส กรอบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าเวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของการกิดต้นหาและกิเลส ส่วนสติและอุเบกขาเป็นกลไกในการกำกับจิตไม่ให้ตอบสนองต่ออารมณ์อย่างอัตโนมัติ นอกจากนี้ ผู้ วิจัยได้พัฒนาแบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมิน การรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสม สำหรับใช้ในการวิจัย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 คุณภาพของเครื่องมือวัดในระยะที่ 1 (R1)

เครื่องมือวัด	ตัวแปรที่วัด	จำนวน ข้อ	IOC (เฉลี่ย)	ความ เชื่อมั่น	ระดับ คุณภาพ
แบบประเมินสติ	การรู้ตัวตามสติปัฏฐาน 4	20	0.90	0.91	ดีมาก
แบบประเมินอุเบกขา	ดุลยภาพทางอารมณ์	18	0.90	0.89	ดี
แบบประเมินการรู้เท่าทัน กิเลส	การยับยั้งโลภะ โทสะ โมหะ	24	0.90	0.93	ดีมาก

จากตารางพบว่า เครื่องมือวัดทั้ง 3 ฉบับมีคุณภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก โดยมีค่าดัชนี ความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เฉลี่ยเท่ากับ 0.90 ทุกฉบับ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ ยอมรับได้ แสดงว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการวิจัย ขณะเดียวกัน ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.89–0.93 สะท้อนว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูง สามารถใช้วัด ตัวแปรสติ อุเบกขา และการรู้เท่าทันกิเลสได้อย่างเหมาะสม ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ

เครื่องมือ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
แบบประเมินสติ	4.80	0.32	มากที่สุด
แบบประเมินอุเบกขา	4.75	0.38	มากที่สุด
แบบประเมินกิเลส	4.83	0.29	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ฉบับอยู่ในระดับมากที่สุด โดยแบบประเมินกิเลสมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 4.83$, $S.D. = 0.29$) รองลงมาคือ แบบประเมินสติ ($M = 4.80$, $S.D. = 0.32$) และแบบประเมินอุเบกขา ($M = 4.75$, $S.D. = 0.38$) แสดงให้เห็นว่า เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในระดับสูง สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการวิจัยในระยะ D1 พบว่า พุทธนวัตกรรมฐานสติ-อุเบกขาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) สื่อสถานการณ์สมมติ 2) โปรแกรมฝึกสติ-อุเบกขา 8 สัปดาห์ และ 3) เครื่องมือประเมินการรู้เท่าทันกิเลส โดยองค์ประกอบทั้งหมดถูกออกแบบให้เชื่อมโยงกับกลไก “เวทนา-สติ-อุเบกขา-การยับยั้งกิเลส” ตามหลักปฏิจจสมุปบาทและสติปัฏฐาน 4

สื่อสถานการณ์สมมติเป็น “คลิปวิดีโอสั้นเชิงสถานการณ์” จำนวน 6 สถานการณ์ มีความยาวกระชับ ใช้ภาพ เสียง เหตุการณ์ และบริบทที่ใกล้เคียงชีวิตจริง เพื่อทำหน้าที่เป็น “สิ่งกระตุ้นเชิงประสบการณ์” กระบวนการทำงานของสื่อประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การกระตุ้นเวทนา โดยให้ผู้เข้าร่วมรับชมคลิปสถานการณ์ที่มีแรงกระทบทางอารมณ์ 2) การหยุดสังเกต โดยคลิปจะหยุดภาพหรือชะลอเหตุการณ์ในจุดที่อารมณ์เริ่มก่อตัว เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมสังเกตเวทนา ความคิด และแรงผลักดันภายในของตนเอง 3) การนำเข้าสู่สติและอุเบกขา โดยผู้เข้าร่วมกลับมารู้ลมหายใจ สังเกตเวทนา และวางใจเป็นกลาง และ 4) การสะท้อนประสบการณ์ โดยผู้เข้าร่วมทบทวนว่าในขณะที่รับชมคลิปมีเวทนาใดเกิดขึ้น กิเลสใดถูกกระตุ้น และสามารถหยุดการตอบสนองอัตโนมัติได้อย่างไร กระบวนการดังกล่าวทำให้สื่อสถานการณ์สมมติเป็นเครื่องมือฝึกการรู้ทันเวทนา และการยับยั้งปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

โปรแกรมฝึกสติ-อุเบกขา 8 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องและสามารถนำทักษะไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยโครงสร้างโปรแกรมเริ่มจากการสร้างฐานสติด้วยกายานุปัสสนา แล้วค่อยพัฒนาไปสู่การรู้ทันเวทนา การสังเกตจิต การพิจารณาธรรม และการวางใจเป็นกลางด้วย

อุเบกขา ทั้งนี้แต่ละสัปดาห์ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก การฝึกปฏิบัติ และแบบบันทึกประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนผลการฝึกและเห็นพัฒนาการของตนเองได้อย่างเป็นระบบ

ภายหลังการออกแบบสื่อและโปรแกรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสมของนวัตกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประเมินความถูกต้องเชิงหลักธรรม ความชัดเจนของกลไก ความเหมาะสมของรูปแบบสื่อ ความเหมาะสมของกิจกรรมฝึก และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง ผลการประเมินพบว่า องค์ประกอบของนวัตกรรมได้รับการประเมินอยู่ในระดับสูงถึงสูงมาก สะท้อนว่านวัตกรรมมีความสอดคล้องกับหลักสติปัญญา 4 และปฏิจจนุปปาท สามารถกำหนดแนวทางเป็นจุดแทรกแซงของกระบวนการเกิดกิเลสได้ชัดเจน และมีศักยภาพในการนำไปใช้ฝึกการรู้เท่าทันกิเลสในชีวิตประจำวัน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับ	ธีมหลัก (Major Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-Themes)	ความถี่	ร้อยละ
1	ความสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตร	เน้นเวทนานุปัสสนาเป็นจุดยุทธศาสตร์	6/6	100%
		โครงสร้างกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ชัดเจน	5/6	83.33%
2	ความถูกต้องของการตีความอุเบกขา	ไม่ใช่ความเฉยชา แต่เป็นดุลยภาพแห่งปัญญา	6/6	100%
		ควรเน้นป้องกันความเข้าใจผิดในคู่มือ	4/6	66.67%
3	ความสอดคล้องกับปฏิจจนุปปาท	กลไกเวทนา - สติ - อุเบกขา ถูกต้อง	6/6	100%
		เวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านเหมาะสม	6/6	100%
4	ความชัดเจนของกลไกทางจิต	คลิปปะทอนจุดหยุดก่อนตัณหาได้ชัด	5/6	83.33%
		ชุดกิจกรรมช่วยยืดระยะก่อนตอบสนอง	6/6	100%
5	ความเหมาะสมเชิงพฤติกรรม	นำไปใช้ชีวิตประจำวันได้จริง	6/6	100%
		ระยะเวลา 8 สัปดาห์เหมาะสม	5/6	83.33%
6	ความเป็นไปได้ในการขยายผล	ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมอื่นได้	6/6	100%
		ควรมีคู่มือผู้ฝึก (Trainer Manual) เพิ่มเติม	4/6	66.67%

ผลการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระไตรปิฎกและวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 6 รูป/คน พบว่า พุทธนวัตกรรมพัฒนาสติและอุเบกขามีความสอดคล้องเชิงหลักธรรมในระดับสูงมาก ร้อยละ 95 โดยเฉพาะการกำหนด “เวทนา” เป็นจุดยุทธศาสตร์ของการแทรกสติ ซึ่งได้รับการยืนยันว่ามีฐานอ้างอิงจากลำดับผัสสะ-เวทนา-ตัณหา ในปฏิจจนุปบาทอย่างถูกต้อง

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 ระยะ 2 (R2-D2) ผลการทดลองภาคสนามกับกลุ่มตัวอย่าง 35 รูป/คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับสติ ระดับอุเบกขา และระดับการรู้เท่าทันกิเลสหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะตัวแปรการรู้เท่าทันกิเลสมีการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดที่สุด อีกทั้งขนาดอิทธิพล (Effect Size) อยู่ในระดับสูงมาก สะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของกระบวนการภายในจิต พร้อมทั้งเครื่องมือวัดมีความเที่ยงอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อน-หลังทดลอง (n = 35)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง (Mean ± SD)	หลังทดลอง (Mean ± SD)	t	Sig.
สติ	3.18 ± 0.48	3.92 ± 0.36	7.15	.000
อุเบกขา	3.02 ± 0.45	3.87 ± 0.39	6.89	.000
การรู้เท่าทันกิเลส	3.05 ± 0.52	3.95 ± 0.41	7.30	.000

จากตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผลลัพธ์เมื่อผู้เข้าร่วมมี “สติ” สูงขึ้น จึงสามารถรับรู้เวทนาได้ไวขึ้น และเมื่อ “อุเบกขา” สูงขึ้น จึงเกิดความสามารถในการวางใจเป็นกลางและยับยั้งการตอบสนองอัตโนมัติ ส่งผลให้ “การรู้เท่าทันกิเลสในสถานการณ์” เพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะสถานการณ์ที่มีแรงกระตุ้นสูง ซึ่งเป็นจุดที่นวัตกรรมตั้งใจออกแบบให้เกิด “พื้นที่ฝึกในช่วงเวทนา” อย่างเป็นรูปธรรม ด้านเชิงคุณภาพ พบอิมสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) การรู้ทันเวทนาได้รวดเร็วขึ้น (2) การยืดระยะก่อนตอบสนอง ลดการปรุงแต่งด้วยโทสะหรือความอยาก (3) ความเข้าใจอุเบกขาในฐานะความเป็นกลางที่ตั้งมั่นด้วยปัญญา และ (4) ความสามารถในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อสังเคราะห์ข้อมูลทั้งสองมิติ พบความสอดคล้องชัดเจนว่า การเพิ่มขึ้นของสติและอุเบกขาสัมพันธ์กับการลดแรงผลักดันของโลภะ โทสะ ในสถานการณ์จริง อย่างเป็นรูปธรรม

จากผลดังกล่าวได้พัฒนา M.E.D.I.T.A.T.E. Model และจัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวันฉบับสมบูรณ์ (D2) เพื่อรองรับการขยายผลอย่างเป็นระบบ โดยสรุป ระยะ R2 และ

D2 ยืนยันประสิทธิผลของนวัตกรรมทั้งในเชิงประจักษ์และเชิงทฤษฎี สามารถลดแรงขับของกิเลส และเสริมสร้างคุณภาพทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลวัตถุประสงค์ที่ 1 ระยะที่ 1 (R1) ชี้ว่า การบูรณาการ อกุศลมูล 3, ปฏิจจนุปบาท (ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา) และ ไตรสิกขา เป็นเพียงการจัดหมวดหมู่หลักธรรม หากเป็นการจัดวาง “ความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย” ที่สามารถถอดออกมาเป็นทั้งตัวชี้วัดและตำแหน่งการแทรกแซงได้จริง โดยกำหนด “เวทนา” เป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของกระบวนการเกิดกิเลส สอดคล้องกับหลักปฏิจจนุปบาทที่แสดงว่าเมื่อมีเวทนาย่อมมีตัณหา⁶ กรอบกลไกแกนกลาง “เวทนา, สติ, อุเบกขา, ลดตัณหา,” จึงมีฐานคิดทั้งเชิงพุทธศาสตร์และเชิงระบบ กล่าวคือ หากมีสติรู้ทันเวทนา ก็สามารถชะลอการพุ่งออกของจิตก่อนการยึดถือได้ กรอบคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานทบทวนเชิงกลไกของ Simón Guendelman et al. พบว่า mindfulness เกี่ยวข้องกับกลไก attention control, emotion regulation และ self-awareness ซึ่งทำให้บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ถูกครอบงำ และลดการตอบสนองเชิงปฏิกิริยาได้⁷ เช่นเดียวกับงานของ Amit Bernstein et al. อธิบายว่า decentering ประกอบด้วยกระบวนการเมตาคอกนิชัน 3 ประการ คือ meta-awareness, disidentification from internal experience และ reduced reactivity to thought content ซึ่งช่วยให้บุคคลเห็นความคิดและอารมณ์เป็นเพียงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวตนหรือความจริงที่ต้องตอบสนองตามทันที⁸ นัยนี้ทำให้ “สติ” ในงานวิจัยมิใช่เพียงการรู้ตัวทั่วไป แต่เป็น real-time awareness ที่วางตำแหน่งแทรกแซงก่อนแรงส่งของตัณหา ขณะเดียวกัน “อุเบกขา” ถูกอธิบายในฐานะคุณภาพทาง ซึ่งเพิ่มเสถียรภาพของจิตโดยไม่เอนเอียงตามสุข-ทุกข์

นอกจากนี้ การพัฒนาเครื่องมือวัด 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลสในสถานการณ์ ซึ่งผ่านการตรวจสอบ IOC และมีค่าความเชื่อมั่นระดับดีถึงดีมาก ยืนยันความมั่นคงเชิงจิตสถิติ แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ Matsorn Kitbumrung and Nanta Sooraksa ที่พัฒนาและตรวจสอบแบบวัดสติของพนักงานชาวพุทธไทย โดยใช้กระบวนการตรวจสอบ IOC ความเชื่อมั่น การวิเคราะห์

⁶ ที.ม. 10/380/313-314 (ไทย.มจร)

⁷ Simón Guendelman et al., “Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies,” *Frontiers in Psychology*, Vol. 8 (March 2017): 220.

⁸ Amit Bernstein et al., “Metacognitive Processes Model of Decentering: Emerging Methods and Insights,” *Current Opinion in Psychology*, Vol. 28 (August 2019): 245-251.

จำแนกกลุ่ม และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จนได้แบบวัดสติ 34 ข้อ ครอบคลุมสติในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีความเหมาะสมทั้งในเชิงแนวคิดและเชิงจิตสถิติ⁹

โดยสรุป ระยะ R1 มีคุณค่าหลักในฐานะ “ฐานโครงสร้าง” ของนวัตกรรม คือ สร้างสะพานเชื่อมระหว่างโครงสร้างเหตุปัจจัยตามหลักเถรวาทกับเครื่องมือวัดที่ตรวจสอบได้เชิงประจักษ์ ทำให้การพัฒนาในระยะ D1–R2 เป็นการทดสอบกลไกที่ออกแบบไว้บนฐานทฤษฎีและตัวชี้วัดที่มีความมั่นคงทางระเบียบวิธีวิจัย

การอภิปรายผลวัดถูประสงค์ที่ 2 ระยะที่ 2 (D1) ชี้ว่า การออกแบบ “สื่อสถานการณ์สมมุติ 6 สถานการณ์” ควบคู่ “โปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์” เป็นกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เชิงศีลธรรม หากเป็นการจัดวาง “กลไกการแทรกแซงที่ตำแหน่งเวทนา” อย่างมีระบบ กล่าวคือ สื่อถูกออกแบบให้กระตุ้นผัสสะและเวทนา แล้วสร้าง Pause Moment เพื่อเปิดพื้นที่ให้สติแทรกแซงก่อนที่จิตจะไหลไปสู่ค้นหาและการตอบสนองอัตโนมัติ ผลเชิงคุณภาพที่พบว่า “รู้ทันเวทนาเร็วขึ้น” และ “ช่วงหยุดก่อนตอบสนองยาวขึ้น” จึงสะท้อนหลักฐานเชิงกระบวนการ (process evidence) ว่า กลไกยับยั้งปฏิกิริยาอัตโนมัติเริ่มทำงานจริงในเชิงหน้าที่ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎี Monitor and Acceptance Theory ของ Emily K. Lindsay and J. David Creswell ที่อธิบายว่า mindfulness ทำงานผ่านการติดตามประสบการณ์ปัจจุบันขณะร่วมกับการยอมรับ ซึ่งช่วยให้บุคคลรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น และลดความไวเชิงอารมณ์หรือ affective reactivity ได้เมื่อมีท่าทีแห่งการยอมรับประกอบอยู่ด้วย¹⁰ ในส่วนของโครงสร้างโปรแกรม 8 สัปดาห์ ความเป็นระบบของการฝึก (ชมสื่อ–micro-practice–reflection–สนทนากลุ่ม) และการจัดลำดับตามกาย เวทนา จิต ธรรม สนับสนุนพัฒนาการต่อเนื่องของการรู้เท่าทันเวทนา ซึ่งเป็นจุดยุทธศาสตร์ของโมเดล “เวทนา สติ และอุเบกขา” ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับงานทบทวนของ Annette Lloyd et al. ที่อธิบายว่า โปรแกรม mindfulness-based group interventions โดยเฉพาะ MBSR และ MBCT เป็นโปรแกรมฝึกแบบมีโครงสร้าง ซึ่งให้ความสำคัญกับการฝึกต่อเนื่องระหว่างสัปดาห์ผ่าน home practice ทั้งการฝึกอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มผลของการฝึก¹¹

⁹ Matsorn Kitbumrung and Nanta Sooraksa, “The Development and Validation of Mindfulness Measurement among Thai Buddhist Employees,” *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, Vol. 11 No. 1 (January-March 2018): 1-13.

¹⁰ Emily K. Lindsay and J. David Creswell, “Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT),” *Clinical Psychology Review*, Vol. 51 (February 2017): 48-59.

¹¹ Annette Lloyd et al., “The Utility of Home-Practice in Mindfulness-Based Group Interventions: A Systematic Review,” *Mindfulness*, Vol. 9 No. 3 (June 2018): 673-692.

นอกจากนี้ แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของสติและอุเบกขา และการรู้เท่าทันกิเลส จากอิม “โลกะ โทสะ และโมหะเบาลง” สามารถอธิบายได้ในกรอบการควบคุมตนเองและการยับยั้งการตอบสนอง ซึ่ง Richa Gawande et al. กล่าวไว้ว่า สติช่วยให้บุคคลสามารถตรวจจับแรงกระตุ้นทางอารมณ์ ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติก่อนจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม งานวิจัยเชิงทดลองด้านการฝึกสมาธิและสติพบว่า การฝึกอย่างเป็นระบบสามารถเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulation) และลดพฤติกรรมที่ขับเคลื่อนด้วยแรงกระตุ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในบริบทของการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจเชิงพฤติกรรม¹²

โดยสรุป ระยะ D1 ให้หลักฐานว่า การออกแบบสื่อที่กระตุ้นเวทนาและโปรแกรมฝึกแบบต่อเนื่อง สามารถสร้าง “พื้นที่ว่างเชิงเหตุปัจจัย” ระหว่างเวทนาการตอบสนอง ทำให้กลไกสติและอุเบกขาทำงานเชิงหน้าที่ได้จริง อันสอดคล้องทั้งกับพุทธกลไกและวรรณกรรมจิตวิทยาสมัยใหม่เกี่ยวกับการกำกับตนเอง

การอภิปรายผลวัตถุประสงค์ที่ 3 ระยะที่ 3 (R2-D2) ที่ทดลองภาคสนามกับกลุ่มตัวอย่าง 35 รูป/คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ยืนยันว่า “พุทธนวัตกรรมฐานสติและอุเบกขา” ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเชิงสถิติและเชิงกระบวนการภายในอย่างมีนัยสำคัญ โดยคะแนนสติ อุเบกขา และการรู้เท่าทันกิเลสหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีขนาดอิทธิพลในระดับสูงมาก ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับวรรณกรรมของ Rinske A. Gotink et al. ที่รายงานประสิทธิผลของโปรแกรม mindfulness แบบกลุ่ม 8 สัปดาห์ต่อการเสริมสุขภาพและการกำกับอารมณ์ในหลากหลายบริบท¹³ ในเชิงกลไก อิมเชิงคุณภาพที่พบว่า “ช่วงหยุดก่อนตอบสนองยาวขึ้น” และ “โลกะ โทสะ และโมหะเบาลง” สามารถตีความเป็นหลักฐานเชิงหน้าที่ของ response inhibition และ non-reactivity กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมสามารถสังเกตเวทนาได้เร็วขึ้น และชะลอการไหลไปสู่ต้นเหตุได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ Taren Whitfield et al. ที่เสนอว่า mindfulness training ช่วยเสริม executive control ทั้งด้านการกำกับความสนใจและความยืดหยุ่นทางการตอบสนอง¹⁴ นอกจากนี้ ความเข้าใจเรื่อง “อุเบกขา” ในฐานะความเป็นกลางอย่างมีปัญญา มิใช่ความ

¹² Richa Gawande et al., “Mindfulness Training Enhances Self-Regulation and Facilitates Health Behavior Change for Primary Care Patients: A Randomized Controlled Trial,” *Journal of General Internal Medicine*, Vol. 34 No. 2 (February 2019): 293-302.

¹³ Rinske A. Gotink et al., “8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-Term Meditation Practice: A Systematic Review,” *Brain and Cognition*, Vol. 108 (October 2016): 32-41.

¹⁴ Tim Whitfield et al., “The Effect of Mindfulness-Based Programs on Cognitive Function in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Neuropsychology Review*, Vol. 32, No. 3 (September 2022): 677-702.

เฉยชา สอดรับกับข้อเสนอของ Yuval Hadash et al. ที่ชี้ว่า equanimity สามารถทำให้เป็นผลลัพธ์ที่วัดได้ และสัมพันธ์กับการกำกับอารมณ์เชิงระบบ¹⁵

อีกประเด็นสำคัญคือ ความเที่ยงของเครื่องมือวัดในภาคสนามอยู่ในระดับดีถึงดีมาก สนับสนุนความมั่นคงของโครงสร้างตัวแปร และสอดคล้องกับงานของ เกษราภรณ์ เคนบุปผา และคณะ ได้วิจัยด้านโปรแกรมฝึกสติในประเทศไทยยังยืนยันว่า การพัฒนาสติสามารถเพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ ลดการตอบสนองเชิงลบ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ¹⁶ โดยสรุป R2 ไม่เพียงยืนยันผลลัพธ์ปลายทาง (คะแนนเพิ่มขึ้น) แต่ยืนยันเหตุปัจจัยระหว่างทาง (เวทนาถูกเห็นเร็วขึ้น หยุดก่อนตอบสนอง และวางอุเบกขาได้จริง) ทำให้การพัฒนา “คู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน” โครงสร้างของคู่มือประกอบด้วย 6 ส่วนสำคัญ ได้แก่ ส่วนที่ 1 บทนำ ซึ่งนำเสนอที่มา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของคู่มือ ส่วนที่ 2 หลักการพื้นฐาน ซึ่งอธิบายแนวคิดสติและอุเบกขาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และปัจจุสมุปบาท ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการฝึก ซึ่งนำเสนอแนวทางการสังเกตเวทนา การหยุดก่อนตอบสนอง และการวางใจเป็นกลาง ส่วนที่ 4 สถานการณ์ฝึก ซึ่งรวบรวมตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อใช้ฝึกการประยุกต์ใช้สติและอุเบกขา ส่วนที่ 5 แบบสะท้อนประสบการณ์ ซึ่งใช้ติดตามและบันทึกผลการฝึกของผู้ใช้ และส่วนที่ 6 แนวทางการฝึกต่อเนื่อง ซึ่งเสนอแนวทางการนำผลการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน รายละเอียด QR Code ด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 QR Code คู่มือกิจกรรมและกิจกรรมสติ-อุเบกขา Mini Workshop

¹⁵ Yuval Hadash et al., “The Decoupling Model of Equanimity: Theory, Measurement, and Test in a Mindfulness Intervention,” *Mindfulness*, Vol. 7 No. 5 (October 2016): 1214-1226.

¹⁶ เกษราภรณ์ เคนบุปผา และคณะ, “การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในประเทศไทย: การทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม,” *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, ปีที่ 37, ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2566): 31-52.

6. องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงพุทธศาสตร์ในระยะ R1 ร่วมกับผลการทดลองเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะ R2 องค์ประกอบต่าง ๆ เชื่อมโยงกันเป็นลำดับตั้งแต่การสร้างฐานสติ การรู้ทันเวทนา การเข้าใจเหตุปัจจัยของการเกิดกิเลส การยับยั้งปฏิกิริยาอัตโนมัติ การพัฒนาอุเบกขา การรู้เท่าทันกิเลส การสะท้อนประสบการณ์ และการนำผลการฝึกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ M.E.D.I.T.A.T.E. Model เป็นแบบจำลองที่มีทั้งฐานทางทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาและหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ อันสะท้อนกระบวนการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ

ผู้วิจัยจึงพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบในรูปแบบ M.E.D.I.T.A.T.E. Model ซึ่งทำหน้าที่เป็นโครงสร้างอธิบาย “ลำดับการเปลี่ยนแปลงของจิต” อย่างเป็นระบบ โดยประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ Mindfulness (สติ) - Equanimity (อุเบกขา) - Defilement Inhibition (การยับยั้งกิเลส) - Insight Integration (การบูรณาการปัญญา) - Transformation (การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม) - Awareness Integration (การบูรณาการสู่ชีวิตจริง) - Training Continuity (ความต่อเนื่องของการฝึก) - Evaluation (การประเมินผล) ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ประกอบของ M.E.D.I.T.A.T.E. Model แสดงเป็นแผนภาพองค์ความรู้ ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย M.E.D.I.T.A.T.E. Model

จากภาพโมเดล M.E.D.I.T.A.T.E. ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงเหตุ-ปัจจัยและดำเนินไปอย่างเป็นลำดับ ดังนี้

(1) M - Mindfulness (สติ) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันสภาวะในปัจจุบันขณะ โดยเฉพาะในช่วง “เวทนา” ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของกระบวนการเกิดกิเลส สติทำหน้าที่เป็น “กลไกหยุด” (regulatory pause) ที่ทำให้จิตไม่ไหลไปตามอารมณ์และความคิดปรุงแต่งโดยอัตโนมัติ

(2) E - Equanimity (อุเบกขา) หมายถึง ความเป็นกลางแห่งจิตที่ไม่เอนเอียงต่อสุข-ทุกข์ โดยมีสติรู้เท่าทันและปัญญากำกับ ทำหน้าที่รักษาคุณภาพของจิตและลดแรงตอบสนองเชิงปฏิกิริยา (reactivity)

(3) D - Defilement Inhibition (การยับยั้งกิเลส) หมายถึง กระบวนการที่โลภะ โทสะ และโมหะถูกทำให้อ่อนกำลังลง งดการสร้างกิเลสใหม่และไม่สร้างกิเลสใหม่ อันเป็นผลจากการทำงานร่วมกันของสติและอุเบกขา โดยเน้นการยับยั้งและคลายกำลัง มากกว่าการกดขี่

(4) I - Insight Integration (การบูรณาการปัญญา) หมายถึง การเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงเกี่ยวกับสภาวะธรรม เช่น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเกิดจากการสังเกตอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง สัมผัสเป็นสัมมาทิวฐิที่ถูกต้อง

(5) T - Transformation (การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม) หมายถึง การเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนองจากแบบอัตโนมัติ (reactive) ไปสู่การกระทำอย่างมีสติ (responsive) ส่งผลให้พฤติกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเหตุผลและจริยธรรมมากขึ้น

(6) A - Awareness Integration (การบูรณาการรู้ชีวิตประจำวัน) หมายถึง การนำสติและอุเบกขาไปใช้ในสถานการณ์จริง เช่น การทำงาน ความสัมพันธ์ และการใช้สื่อสังคม ทำให้การปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินไปในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

(7) T - Training Continuity (ความต่อเนื่องของการฝึก) หมายถึง การฝึกสติและอุเบกขาอย่างสม่ำเสมอและเป็นลำดับ ตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อเสริมสร้างเสถียรภาพของจิตในระยะยาว

(8) E – Evaluation (การประเมินผล) หมายถึง การตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของระดับสติ อุเบกขา และการการรู้เท่าทันกิเลสโดยใช้เครื่องมือวัดที่มีคุณภาพ เพื่อยืนยันผลการพัฒนาเชิงประจักษ์

โดยสรุป คือ M.E.D.I.T.A.T.E. Model ซึ่งเป็นโมเดลเชิงกระบวนการสำหรับอธิบายและฝึกการรู้เท่าทันกิเลสในชีวิตประจำวัน โดยเชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับกระบวนการฝึกเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ โมเดลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาสติและอุเบกขาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรสามารถออกแบบเป็นนวัตกรรมการฝึกที่ตรวจสอบได้ วัดผลได้ และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสมดุลทางจิต ลดปฏิกิริยาทางอารมณ์ และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้อย่างเป็นรูปธรรม

7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 (R1) สามารถสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงระบบจากหลักอภิปรัชญา 3 ปฏิจ্ঞสมุปบาท ไตรสิกขา และมหาสติปัฏฐานสูตร โดยกำหนดกลไกสำคัญของการรู้เท่าทันและลดปฏิกิริยากิเลสในชีวิตประจำวันตามลำดับ ผัสสะ-เวทนา-สติ-อุเบกขา-การยับยั้งปฏิกิริยา-การลดกำลังกิเลส กรอบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า เวทนาเป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของการเกิดตัณหาและกิเลส ส่วนสติและอุเบกขาเป็นกลไกในการกำกับจิตไม่ให้ตอบสนองต่ออารมณ์อย่างอัตโนมัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินสติ แบบประเมินอุเบกขา และแบบประเมินการรู้เท่าทันกิเลส ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสำหรับการใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 2 (D1) สามารถพัฒนาพุทธนวัตกรรมฐานสติ-อุเบกขา ประกอบด้วยสื่อสถานการณ์สมมติ ชุดกิจกรรมฝึก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือฝึกการรู้เท่าทันเวทนา การหยุดก่อนตอบสนอง การวางใจเป็นกลาง และการยับยั้งปฏิกิริยาทางอารมณ์ ผลการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มพบว่า นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ปฏิจ্ঞสมุปบาท และแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อีกทั้งมีความเหมาะสมในการนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ชีวิตประจำวัน

ระยะที่ 3 (R2-D2) ผลการทดลองใช้พุทธนวัตกรรมในระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสติ อุเบกขา และการรู้เท่าทันกิเลสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่านวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมีแนวโน้มช่วยส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์

การลดการตอบสนองเชิงปฏิกิริยา และการวางใจเป็นกลางในสถานการณ์จริงได้ ข้อมูลเชิงคุณภาพ สนับสนุนผลดังกล่าว โดยพบกลไกสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การรู้ทันเวทนาขณะกระทบอารมณ์ 2) การเกิดช่วงหยุดก่อนตอบสนอง และ 3) การใช้อุเบกขากำกับอารมณ์โดยไม่กดขี่หรือปล่อยตาม กิเลส นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำคู่มือการใช้สติและอุเบกขาในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นแนวทางฝึก ปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

7.2 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้เชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรสนับสนุนควรส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตรสติและอุเบกขาในสำนักปฏิบัติ ธรรมให้มีโครงสร้างและตัวชี้วัดที่ชัดเจน ขยายการศึกษาวิจัยแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม ขยายการ ทดลองแบบ Randomized Controlled Trial (RCT) ศึกษาผลระยะยาว (longitudinal study)
2. ควรมีทีมสนับสนุนการบูรณาการโปรแกรมเข้าสู่ระบบการศึกษาและองค์กร เพื่อเสริม ทักขะกำกับอารมณ์และจริยธรรมวิชาชีพ พัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อทดสอบความสามารถใน การประยุกต์ใช้ข้ามบริบท
3. กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา “พุทธนวัตกรรมเชิงหลักฐาน” โดยใช้การวิจัยและ เครื่องมือวัดมาตรฐานรองรับ ศึกษาผลระยะยาว อย่างน้อย 3-6 เดือน ถึง 1 ปี เพื่อประเมินความ ยั่งยืนของการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลง

7.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. พัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมผู้ดำเนินกิจกรรม ควรประยุกต์โปรแกรมฝึก 8 สัปดาห์ใน บริบทองค์กรและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
2. ควรส่งเสริมองค์กรหรือหน่วยงานนำคู่มือกิจกรรม เป็นต้นแบบการฝึกในชุมชนและ สังคมออนไลน์
3. นำ M.E.D.I.T.A.T.E. Model ไปพัฒนาทักษะ emotional regulation และ impulse control ในวิชาชีพต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. บทความ

เกษราภรณ์ เคนบุปผา, กุณฑลลี เพียรทอง, กมลทิพย์ สงวนรัมย์ และสุพัตรา สุขาวท. “การ
บำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในประเทศไทย:
การทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม.” *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, ปีที่ 37,
ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2566): 31-52.

สายฝน สีนอเพีย และรุจิรา ดวงสงค์. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้า
ในนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.” *วารสารวิจัยสาธารณสุข
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, ปีที่ 14, ฉบับที่ 3, (กรกฎาคม-กันยายน 2564): 10-23.

ภาษาต่างประเทศ

1. บทความ

Amit Bernstein, Yuval Hadash, and David M. Fresco. “Metacognitive Processes
Model of Decentering: Emerging Methods and Insights.” *Current Opinion in
Psychology*, Vol. 28 (August 2019): 245-251.

Annette Lloyd, Ross White, Catrin Eames, and Rebecca Crane. “The
Utility of Home-Practice in Mindfulness-Based Group Interventions: A Systematic
Review.” *Mindfulness*, Vol. 9, No. 3 (June 2018): 673-692.

- Daisy Dexing Zhang, Eric K. P. Lee, Eva C. W. Mak, C. Y. Ho, and Samuel Y. S. Wong. “Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review.” *British Medical Bulletin*, Vol. 138, No. 1 (June 2021): 41-57.
- Emily K. Lindsay and J. David Creswell. “Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT).” *Clinical Psychology Review*, Vol. 51 (February 2017): 48-59.
- Matsorn Kitbumrung and Nanta Sooraksa. “The Development and Validation of Mindfulness Measurement among Thai Buddhist Employees.” *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, Vol. 11, No. 1 (January-March 2018): 1-13.
- Richa Gawande, My Ngoc To, Elizabeth Pine, Todd Griswold, Timothy B. Creedon, Alexandra Brunel, Angela Lozada, Eric B. Loucks, and Zev Schuman-Olivier. “Mindfulness Training Enhances Self-Regulation and Facilitates Health Behavior Change for Primary Care Patients: A Randomized Controlled Trial.” *Journal of General Internal Medicine*, Vol. 34, No. 2 (February 2019): 293-302.
- Rinske A. Gotink, Rozanna Meijboom, Meike W. Vernooij, Marion Smits, and M. G. Myriam Hunink. “8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-Term Meditation Practice: A Systematic Review.” *Brain and Cognition*, Vol. 108 (October 2016): 32-41.
- Simón Guendelman, Sebastián Medeiros, and Hagen Rampes. “Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies.” *Frontiers in Psychology*, Vol. 8 (March 2017): 220.
- Tim Whitfield, Thorsten Barnhofer, Rebecca Acabchuk, Avi Cohen, Michael Lee, Marco Schlosser, Eider M. Arenaza-Urquijo, Adriana Böttcher, Willoughby Britton, Nina Coll-Padros, Fabienne Collette, Gaël Chételat, Sophie Dautricourt, Harriet Demnitz-King, Travis Dumais, Olga Klimecki, Dix Meiberth, Inès Moulinet, Theresa Müller, Elizabeth Parsons, Lauren Sager, Lena Sannemann, Jodi Scharf, Ann-Katrin Schild, Edelweiss Touron, Miranka Wirth, Zuzana Walker, Ethan

Moitra, Antoine Lutz, Sara W. Lazar, David Vago, and Natalie L. Marchant. “The Effect of Mindfulness-Based Programs on Cognitive Function in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Neuropsychology Review*, Vol. 32, No. 3 (September 2022): 677-702.

Yuval Hadash, Natalie Segev, Galia Tanay, Pavel Goldstein, and Amit Bernstein. “The Decoupling Model of Equanimity: Theory, Measurement, and Test in a Mindfulness Intervention.” *Mindfulness*, Vol. 7, No. 5 (October 2016): 1214-1226.